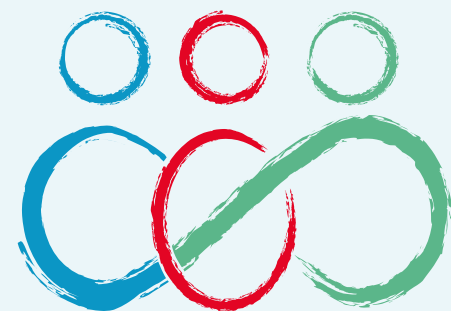


ATELIERS ET CONFÉRENCES
PROGRAMMATION
Hiver 2022

Ensemble pour vous et votre proche !



Le Temps d'une Pause
ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

REMERCIEMENTS

Mylène Goyette de Goyette CPA Inc.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

514-373-9851
admissions@tempsdunepause.org
facebook.com/ltdporg



3130 Jarry Est,
Montréal, Qc H1Z 4N8

514-373-9851
www.tempsdunepause.org

NOS BUREAUX

CHSLD St-Michel
3130 Jarry Est,
Montréal, Qc H1Z 4N8



Le Temps d'une Pause

Répét et soutien aux aînés

Accompagne depuis 2003, le quotidien des personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative et leur entourage dans l'Est de Montréal.

LE CENTRE D'ACTIVITÉ DE JOUR

Un répét essentiel, à l'extérieur du domicile ; des activités de stimulation adaptées conçues autour du sentiment de plaisir !

SOUTIEN AUX COMPORTEMENTS

Une aide pour comprendre les symptômes de la personne atteinte ; un soutien pratique et adapté dans la mise en place de stratégies judicieuses !

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL

Notre équipe se rend disponible sans attente et gratuitement afin de vous recevoir et vous orienter vers les ressources appropriées selon votre histoire. Écoute et soutien inclus !

Restez au courant de notre actualité
en vous abonnant à notre infolettre via notre site internet.
www.tempsdunepause.org

Les Formations

CONFÉRENCES

Ces présentations, animées par des conférencier.e.s chevronné.e.s sur une thématique particulière, sont gratuites et ouvertes à tous et toutes ! Pour avoir des informations précises sur des questions en lien avec l'accompagnement de votre proche, dans l'objectif d'améliorer votre qualité de vie.

ATELIERS

Places limitées et réservées aux proches d'une personne atteinte d'une maladie cognitive. Les ateliers gratuits allient théorie et pratique en privilégiant les interactions entre les participant.e.s. Les expériences de chacun.e viennent ici enrichir les astuces offertes par les intervenantes de l'organisme.

MESURES COVID ET INSCRIPTIONS

Veillez prendre note qu'en temps de pandémie nos activités de formation sont toutes données à distance sur Zoom et offertes gratuitement. Les liens de connexions seront envoyés par courriel après inscription au 514-373-9851 ou par courriel à admissions@tempsdunepause.org

CALENDRIER DES ACTIVITÉS Hiver 2022

Ensemble
pour vous et vos
proches,
même en virtuel

CONFÉRENCE

Fiscalité pour les personnes aidantes

Zoom

jeu. 27 janv.
18h30 - 20h30

Les différentes aides fiscales offertes aux personnes aidantes et aux personnes souffrant d'une déficience ont évolué de façon importante au cours des dernières années. La présentation traitera des différentes aides fiscales en soulignant les modifications récentes.

Par Mylène Goyette

ATELIER

La désorientation chez la personne présentant des troubles neurocognitifs

Zoom

mar. 8 fév.
13h30 - 15h30

Votre proche ne reconnaît plus sa maison ? Votre proche ne reconnaît plus le lien que vous avez ensemble ? Nous allons aborder dans cet atelier la désorientation dans le temps, dans l'environnement et la confusion à la personne. Des astuces concrètes vous seront proposées tout au long de l'atelier.

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Pleine conscience

Zoom

jeu. 17 fév.
13h30 - 15h30

Prendre soin de moi quand je prends soin de mon proche atteint. Res-pi-rer à travers mes limites et les limites de l'autre, apprivoiser le stress et les émotions. Valise d'outils pour se ressourcer. Méditations et respiration consciente.

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Routines : des repères pour les proches comme pour les aidé.es

Zoom

mar. 22 fév.
13h30 - 15h30

Pourquoi mettre une routine en place avec votre proche ayant des troubles neurocognitifs ? Nous aborderons dans l'atelier les multiples bienfaits pour vous comme pour votre proche et les moments à privilégier pour la mettre en place. Des outils et leur application dans votre quotidien vous seront proposés.

Par l'équipe du Temps d'une pause

CONFÉRENCE

Le deuil blanc

Zoom

jeu. 24 fév.
18h30 - 20h30

Le deuil comme série d'états d'âme. La quête de sens, vos émotions et les émotions de l'autre. Comment être bienveillant envers soi durant toutes ces étapes de votre parcours de proche aidant. Les étapes du deuil blanc.

Par Clara-Christine Verhas Breyne

ATELIER

Préparer une sortie

Zoom

mar. 8 mars
13h30 - 15h30

Vous éprouvez des difficultés lorsqu'il est le temps de sortir avec votre proche ? Avant, pendant et après la sortie ? Dans cet atelier, nous verrons l'importance de la préparation, des outils nécessaires à cette préparation et les conditions favorables à une sortie agréable. Votre vécu nous sera nécessaire !

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Bienveillance et bienveillance

Zoom

jeu. 17 mars
13h30 - 15h30

Prendre soin de soi est aussi important que de prendre soin de nos proches, la bienveillance envers les autres commence avec soi. Cet atelier vise à définir ce qu'est la bienveillance et la bienveillance, vous allez explorer comment développer cet art.

Par l'équipe du Temps d'une pause

CONFÉRENCE

Collaboration soignant.e et proches aidant.es en hébergement

Zoom

jeu. 24 mars
18h30 - 20h30

La préparation pour faciliter l'adaptation en hébergement, la réalité des soignants vs celle des proches, faciliter le travail de synergie en partenariat. Nous aborderons la place des proches aidants en hébergement et l'importance de les soutenir, particulièrement dans la période de transition, du domicile à l'hébergement.

Par Monica Pitre

ATELIER

Questions répétitives

Zoom

mar. 12 avr.
13h30 - 15h30

La mémoire à court terme de votre proche est affectée par la maladie. Quel est le résultat ? Des questions à répétitions ! Voici le bon atelier pour vous ! Des explications concrètes pour comprendre le comportement, des pistes pour trouver les raisons des questions répétitives et des outils pour répondre aux besoins de votre proche !

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Les limites de l'accompagnement

Zoom

jeu. 21 avr.
13h30 - 15h30

Il y a autant de personnes qui ont la maladie que de façon de vivre la maladie. Cet atelier vise à co-construire avec vous des outils dans le but de reconnaître et formuler vos limites face à l'accompagnement de votre proche.

Par l'équipe du Temps d'une pause

CONFÉRENCE

Droits des résidents en RPA* et en CHSLD* : dignité et liberté

Zoom

jeu. 28 avr.
19h - 20h30

La vie en résidence privée ou en hébergement public comporte son lot de défis. Des droits découlent du milieu dans lequel on vit. Des droits fondamentaux se rattachent à toute personne quel que soit son milieu de vie. Nous souhaitons vous entretenir de ces sujets et répondre à vos questions.

Par Me Guay

*RPA (résidences pour aînés)

*CHSLD (centre d'hébergement et de soins de longue durée)

ATELIER

Réactivité dans les soins d'hygiène

Zoom

mar. 10 mai
13h30 - 15h30

Votre proche refuse les soins que vous ou un prestataire de soins tentez de lui procurer ? Votre proche est réactif, agité dans ses paroles et gestes ? Dans cet atelier, nous aborderons, les causes des réactions dans les différents soins ainsi que les outils et les astuces pour arriver à rendre ces soins agréables pour vous et votre proche.

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Mobiliser son réseau

Zoom

jeu. 19 mai
13h30 - 15h30

Un premier pas pour mobiliser l'aide autour de soi est d'abord de reconnaître les enjeux qui se présentent à nous et d'identifier ses besoins. Cet atelier vise à présenter les services existants et vous aider à identifier l'aide dont vous avez besoin afin de prendre soin de vous et de votre proche.

Par l'équipe du Temps d'une pause

CONFÉRENCE

La mémoire, les mémoires

Zoom

jeu. 26 mai
18h30 - 20h30

Les maladies neurocognitives sont des maladies de la mémoire. Dans cet atelier, nous allons démystifier ensemble la mémoire pour découvrir les mémoires, leurs fonctions et l'impact de leurs atteintes sur le cerveau d'une personne ayant des troubles neurocognitifs.

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Comportements réactifs

Zoom

mar. 7 juin
13h30 - 15h30

Votre proche présente des comportements surprenant et déroutants que vous ne comprenez pas toujours ? Nous verrons dans cet atelier, ce qu'est un comportement réactif, les causes et les éléments déclencheurs possibles. Nous explorerons des moyens pour les prévenir et les attitudes à favoriser en cas de comportements troublants.

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Trouver un espace pour soi

Zoom

jeu. 16 juin
13h30 - 15h30

Que signifie prendre du temps pour soi ? Comment y arriver dans mon quotidien d'aidant.e ? Trouver un espace à moi pour m'habiter et me reconstruire. Se reconnaître comme personne importante de mon quotidien, sans culpabilité.

Par l'équipe du Temps d'une pause

ATELIER

Cri du coeur, point sur les i

Zoom

Mai-juin

Dans le projet " Cri du coeur / Points sur les i / Pour être entendu ", Dominique, proche aidante, et son équipe d'artistes invitent les personnes proches aidantes à participer à des ateliers artistiques qui mettront en lumière nos expériences vécues, nos besoins, nos souhaits et nos droits. Les ateliers ont lieu une fois par semaine et débutent au printemps.

Par Dominique Malacort

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

514-373-9851

admissions@tempsdunepause.org