

Les heures de Soutien vous sont offertes selon vos besoins et selon les disponibilités de l'intervenante.

Vous pouvez rester sur place pour une rencontre psychosociale, aller prendre une marche avec l'intervenante ou faire une sortie pour parler et demander l'aide nécessaire pour votre mieux-être afin de pouvoir vous libérer du stress subit dû aux conditions de vie actuel.

Au plaisir de vous rencontrer  
Pour joindre l'intervenante  
Du Lundi au Jeudi  
8h30 à 16h30

Prendre un rendez-vous et exprimer vos besoins. Nous sommes là pour vous.

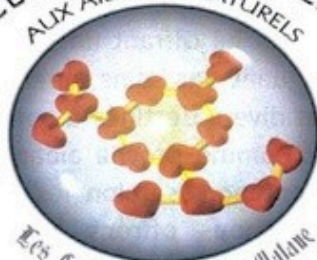
*Fais ce que  
tu penses  
être bien,  
on te critiquera  
de toute façon*

*Eleanor Roosevelt*

LesBeauxProverbes.com

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS

CENTRE DE SOUTIEN  
AUX AIDANTS NATURELS



Les Coeurs Vaillants de Matane



Relais Santé Matane

N'hésitez pas à nous contacter  
Centre de soutien aux proches aidants  
Centre communautaire pour aînés  
Relais Santé Matane  
807 du Phare EST Matane, QC G4W 1A9  
Martine Gauthier  
Coordonnatrice Centre de Soutien aux proches  
aidants  
Tél. 418-566-2649 extension 2 poste 2  
Site internet: [www.relaisantematane.org](http://www.relaisantematane.org)  
Courriel: [coordoappui@relaisantematane.org](mailto:coordoappui@relaisantematane.org)

## Centre de Soutien aux proches aidants

UN MOMENT POUR VOUS,  
SELON VOS BESOINS ET SELON  
LA DISPONIBILITÉ DE  
L'INTERVENANTE.



DANS TOUTE LA MRC DE LA  
MATANIE

## MISSION DE L'APPUI

Les ressources disponibles au Centre de soutien pour proches aidants visent à apporter un support concret et adapté à la réalité des proches aidants. Il se veut un lieu d'échange, d'entraide, de référence et de reconnaissance ayant pour but de faciliter le mandat des personnes qui prennent soin d'un proche.

L'organisme représente un point d'ancrage qui permet de trouver l'aide recherchée. Il agit comme porteur des intérêts de ses membres pour, entre autres, le développement de services adaptés.

Les services sont offerts par le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane et L'APPUI Bas St-Laurent.



## UN AIDANT C'EST ...

Toute personne qui, à titre non professionnel et sans rémunération, s'occupe en continu d'un proche en lui offrant un soutien émotif, en lui prodiguant des soins ou en lui rendant des services divers destinés à compenser ses incapacités. Comme proche aidant, différents chapeaux sont portés selon les soins ou les services que nous offrons à nos proches (entretien ménager, repas, soins de santé, écoute, comptabilité, transport, accompagnement, loisirs, etc.)...

Ce programme de Répit est offert aux proches aidants d'aînés de 50 ans et plus. Cela permettra de prendre du temps pour vous, sans vous sentir coupable, ayant établi une relation de confiance entre vous et l'intervenante



## OBJECTIF

Les objectifs recherchés par le programme \*Centre de Soutien aux proches aidants\* sont de diminuer l'épuisement des proches aidants et d'offrir des heures d'écoute du besoin individuel de chacun personnalisées. Un horaire flexible et adapté aux besoins sera proposé aux proches aidants. Sur rendez-vous.

Ce service personnalisé est réalisé par du personnel formé en travail social, en réanimation cardio respiratoire (RCR), en PDSB (principes de déplacement sécuritaires des bénéficiaires) ainsi que sur la loi 90 (distribution des médicaments).

## ACTIVITÉS PROPOSÉES

- ♦ Soutien psychosocial
- ♦ Moment de confidences
- ♦ Café rencontre
- ♦ Déjeuner-Causeries
- ♦ Conférences
- ♦ Formations de groupe ou individuelle
- ♦ Repas animés

