



CENTRE DE SOUTIEN
entr'Aidants
Toujours là pour vous!

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2020 - 2021



Les intervenant.es du Centre de soutien entr'Aidants ont été à l'écoute de mes besoins uniques d'aidante naturelle. Ils m'ont offert des services axés sur ma réalité et m'ont supportée afin que je puisse mieux m'adapter et bien assumer ce rôle social, si essentiel. Aussi, j'ai bien apprécié les ateliers et l'entraide entre pairs. Merci à tous et à toutes!

- Catherine Levasseur





Table des matières



MOT DU PRÉSIDENT ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	4
CONSEIL D'ADMINISTRATION	6
ÉQUIPE	7
BÉNÉVOLES	8
PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2020-2024	9
RÉSILIENCE EN TEMPS DE PANDÉMIE	10
30 ANS AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ	12
SERVICES FOR ENGLISH-SPEAKING CAREGIVERS	14
ACTIVITÉS DE GROUPE	16
MEMBRES	20
INTERVENTIONS INDIVIDUELLES	21
PARTENARIAT – RÉPIT À DOMICILE	22
COLLABORATION AVEC LE MILIEU	23
DYNAMISME ET ENGAGEMENT DANS LE MILIEU	24
COMMUNICATIONS	26
BIENFAITEURS BAILLEURS DE FONDS COMMANDITAIRES	27
DONATEURS	28
CHIFFRES CLÉS	31



Mot du Président et de la Directrice générale

Juin 1990, début d'une histoire de solidarité, d'entraide et d'engagement d'un groupe d'aidants convaincus de l'importance de mettre en place des services centrés sur les besoins des proches aidants. Tant d'heures passées à remplir les mille et un formulaires de subventions, préparer les réunions d'équipe et du conseil d'administration, embaucher et former le personnel, planifier les services, recruter les bénévoles, développer les partenariats, participer à des rencontres de concertation, superviser les stagiaires et organiser les campagnes de financement... C'est une fierté de voir tous les projets réalisés depuis 30 ans! Avec les années, le Centre de soutien entr'Aidants est devenu une deuxième **FAMILLE** pour beaucoup de personnes.

Durant ces 30 dernières années, la force qui a uni notre organisation est la solidarité de ses membres envers sa **Vision**, sa **Mission** et ses **Valeurs**. **RESPECT**, **HUMANISME**, **ENGAGEMENT** et **QUALITÉ** sont au cœur de la rigueur et du professionnalisme des différentes équipes de travail ayant permis la création de services inestimables pour soutenir les aidants et ces derniers nous en sont très reconnaissants. L'engagement inébranlable des bénévoles est également un cadeau considérable pour la réussite de l'organisme.

Pour souligner le 30^e anniversaire, le conseil d'administration a adopté en avril 2020 une planification stratégique pour les 4 prochaines années. En route pour bâtir ensemble, concrétiser nos ambitions et poursuivre le développement et l'innovation qui nous caractérisent!



Crédit photo : Gilles Pilette

« Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences »

- Françoise Dolto

Marc Lavallée,
Président

Anyela Vergara,
Directrice générale



Mission

Soutenir les aidants en offrant une gamme de services pour qu'ils prennent soin d'un proche âgé, tout en conservant leur santé physique, psychologique et financière.

Vision

Que tous les aidants puissent aider leur proche âgé avec sérénité.

Valeurs

Respect, engagement, humanisme, et qualité.

Territoire desservi

Brossard, Saint-Lambert et Longueuil arrondissements de Greenfield Park, Saint-Hubert et Vieux-Longueuil secteur LeMoyne.

Horaire

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h.
Pour faciliter l'accessibilité à la clientèle, certaines rencontres de groupes ont lieu en soirée et la fin de semaine. Sauf exceptions, les rencontres de groupe et formations se donnaient toutes à distance en format virtuel en 2020-2021.
Annuellement, le Centre offre ses services durant 50 semaines pour un total de 1 785 heures.

Conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de six membres élus, trois membres cooptés par le conseil d'administration et la direction générale. Plusieurs comités sont formés pour assurer un fonctionnement efficace ▼

Le comité Finances s'assure de l'équilibre budgétaire et de la vérification interne des finances. Le comité Gouvernance participe à la sélection du nouveau personnel et au recrutement de nouveaux administrateurs. Le comité Financement planifie la campagne de financement annuelle majeure et les orientations de la planification stratégique 2020-2024. Les membres du conseil d'administration s'impliquent activement sur l'ensemble des comités, assurant la viabilité et la croissance de l'organisme.

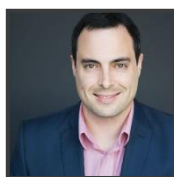


Président

Marc Lavallée
Associé principal
1+1 Consulting

Vice-président

Guillaume Millette, CPA
auditeur, CA, MBA
Associé
Poulin Ladouceur Nadeau Montpas
Millette S.E.N.C.R.L.



Secrétaire

François Beaulieu-Lauzon
Avocat, associé
Tétreault Sauvé Lauzon
S.E.N.C.R.L.

Trésorière

Lucie Michaud, CPA, CGA, ASC
Conseillère à la vérification
Confédération des syndicats nationaux

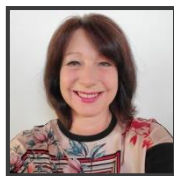


Administratrice

Mélodie Roy, PRP
Conseillère, Communications
Organisme d'autoréglementation du
courtage immobilier du Québec

Administratrice

Josée Martin
Adjointe à la direction générale
Caisse Desjardins de Saint-Hubert



Membre corporatif

Hélène-M Blanchette
Pharmacienne
Pharmacie Diane Lamarre

Représentant des bénéficiaires

Robert Ducharme
Ex-aidant

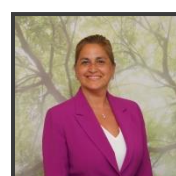


Représentante des employés

Jennifer Lalonde
Intervenante sociale

Directrice générale

Anyela Vergara



Statistiques

8 réunions régulières
8 réunions de comités
192 heures de bénévolat

Équipe

Implanté dans son milieu depuis trente ans, le Centre de soutien entr'Aidants bénéficie d'une belle notoriété dans la communauté. Ayant mené à terme plusieurs projets de concertation avec d'autres organismes et siégeant sur plusieurs comités et tables de concertation, l'équipe du Centre de soutien entr'Aidants sait mener à bon port tous les projets qu'elle entreprend. Récipiendaire d'une mention d'honneur lors de l'édition 2011 des Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux pour son projet *Prévenir avant que le fardeau ne soit trop lourd*, l'organisme s'est fait confirmer le bien-fondé de son action.



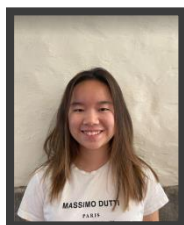
Huit personnes possédant des expertises variées dans leurs domaines respectifs composent l'équipe du Centre de soutien entr'Aidants.

L'équipe d'intervention est composée de cinq employés dont deux œuvrent principalement auprès des aidants anglophones. Pour compléter l'équipe, une coordonnatrice des communications et partenariats, une coordonnatrice à l'administration et la directrice générale travaillent conjointement à la réalisation de la mission du Centre de soutien entr'Aidants.

Crédit photos individuelles : Gilles Pilette

De gauche à droite sur la photo :

Anyela Vergara, directrice générale | Catherine Séguin, intervenante psychosociale | Isabelle Hardy, coordonnatrice des activités et intervenante psychosociale | Jennifer Lalonde, intervenante psychosociale | Laurence Beaumier-Grant, intervenante psychosociale | Marie-Ève Paquet, coordonnatrice à l'administration | Yvan Provencher, coordonnateur du répit et intervenant psychosocial | Stéphanie Cousineau-Bourassa, coordonnatrice aux communications et partenariats



Dans le cadre du programme Emplois d'été Canada, Alice Desjardins s'est jointe à l'équipe comme chargée de projet durant l'été 2020.

Ont également fait partie de l'équipe durant l'année ► Marianne Cadieux, agente de communication, Marie Michelle Pierre, commis comptable, et Katerine Ouimet, coordonnatrice des programmes et intervenante.

Bénévoles

La pandémie a modifié l'implication des bénévoles dans la réalisation de la mission de l'organisme, mais n'a pas réduit leur générosité et engagement envers la cause. Ils participent à la constitution du conseil d'administration. Ils apportent un soutien au niveau administratif (appels de participants, préparation de documents, saisie de données) et réalisent divers travaux dans la maison (bricolage, tonte de pelouse). Les bénévoles sont des ambassadeurs indispensables pour la réalisation de notre mission.

Le Centre de soutien entr'Aidants désire remercier du fond du cœur tous les bénévoles qui ont offert généreusement leur soutien durant toute cette année qui passera à l'histoire.

Comme dit la chanson de Jean-Pierre Ferland :

Alain McInnis
Claudette Morier
Erika Desrochers-Vergara
François Beaulieu-Lauzon
Ginette Roy
Guillaume Millette
Hélène-M Blanchette
Josée Martin
Leandro Desrochers-Vergara
Louise Stroppolo
Lucie Michaud
Maggie Desrochers-Vergara
Marc Lavallée
Mélodie Roy
Michèle Connelly
Micheline Desrochers Hudon
Michelle Méthot
Raymond Royer
Robert Ducharme

*Une chance que j't'ai
Je t'ai, tu m'as
Une chance qu'on s'a*

Statistiques
19 bénévoles
286 heures de bénévolat



Planification stratégique 2020-2024

Le Centre de soutien entr'Aidants a adopté une nouvelle planification stratégique quadriennale pour la période 2020-2024.

Quatre grandes orientations ont été discutées afin de planifier nos actions ▼

➡ Orientation 1 : Limiter les risques de dépendances des subventions

- ▶ Établir les fondements des diverses campagnes de financement
- ▶ Établir l'offre de services du corporatif
- ▶ Établir les budgets opérationnels du virage corporatif
- ▶ Rechercher le leader corporatif pour la campagne de financement
- ▶ Poursuivre le programme de dons majeurs et planifiés et la campagne de financement annuelle
- ▶ Débuter les services en milieu corporatif

➡ Orientation 2 : Accroître la notoriété du Centre dans son milieu

- ▶ Poursuivre la qualité des interventions et solidifier l'écosystème des partenaires
- ▶ Identifier des partenaires privés
- ▶ Établir et mettre en œuvre la collaboration

➡ Orientation 3 : Étendre la sensibilisation et la compréhension sur l'aidance

- ▶ Développer une campagne de sensibilisation au rôle de l'aidant
- ▶ Développer des contenus, conférences et interventions en milieu corporatif
- ▶ Développer plus de contenus et être plus accessible sur le web

➡ Orientation 4 : Faire vivre la culture

- ▶ Renforcer la cohésion et la collaboration de l'équipe
- ▶ Définir le « parcours de l'aidant » pour offrir une expérience exceptionnelle
- ▶ Poursuivre l'optimisation des pratiques et outils

Résilience en temps de pandémie

Dès le moment où la pandémie a été déclarée en mars 2020, l'équipe du Centre de soutien entr'Aidants n'a pas tardé à retrousser ses manches afin de trouver des solutions novatrices pour continuer à accompagner les proches aidants en ces temps particulièrement difficiles.

Nombreux ont été les défis de taille, et tout le personnel a dû faire preuve de patience, de résilience et d'ingéniosité dans le but de poursuivre ses services à la communauté aidante. D'abord en télétravail obligé, le Centre a fermé ses portes complètement pendant quelques mois, le temps de se réajuster. Un virage vers le virtuel s'est effectué grâce à la plate-forme Webex, permettant aux membres de participer aux diverses rencontres mensuelles et formations soit par Internet, soit par téléphone. De l'assistance technique et un service de prêt de matériel informatique ont été mis sur pied pour faciliter l'apprentissage de la plateforme et la participation. Le personnel et le conseil d'administration ont également pu poursuivre leurs réunions de cette façon.

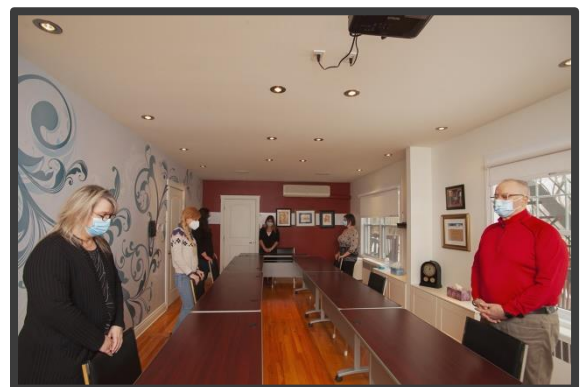


Station de désinfection

Toutes les précautions nécessaires ont été mises en place afin de permettre, dès le mois d'août, le retour du personnel et des interventions individuelles sur place : réaménagement des espaces collectifs afin de garder une distanciation de 2 mètres en tout temps, achat de purificateurs d'air, port du masque et stations de désinfection partout dans la maison.

Avec les contraintes sanitaires changeantes tout au long de l'année, tous les événements ont malheureusement dû être annulés et remis à plus tard : la Fête des bénévoles, l'assemblée générale annuelle, la Journée de reconnaissance des aidants, la célébration des 30 ans du Centre, ainsi que toutes les conférences et autres occasions de rassemblement. Outre les interventions individuelles, seules les rencontres thématiques sur le deuil (**Mon premier Noël sans toi** et **Survivre au deuil**) ont eu lieu en présentiel au Centre avec un groupe réduit de participants.

Bien que toute l'équipe ait très hâte de pouvoir accueillir à nouveau - et à bras ouverts! - les membres et bénévoles du Centre de soutien entr'Aidants, c'est avec fierté et reconnaissance qu'elle constate le mouvement d'entraide général, tout le travail accompli ainsi que le chemin parcouru ensemble dans la dernière année. Décidément, l'année 2020-2021 en sera une qui passera à l'histoire!



Minute de silence lors de la Journée nationale de commémoration des victimes de la Covid-19, 11 mars 2021

2
0
2
0
-
2
0
2
1

13 MARS 2020

L'urgence sanitaire est déclarée au Québec.

20 MARS 2020

Le Centre de soutien entr'Aidants ferme ses portes temporairement. Le personnel se retrouve en télétravail et toutes les activités en présentiel sont annulées.

30 MARS 2020

L'équipe se divise la tâche d'appeler tous ses membres aidants et ex-aidants - environ 400 personnes! - pour prendre de leurs nouvelles et savoir comment la situation se passe pour eux.

DÉBUT AVRIL 2020

La réflexion sur la restructuration des services en format virtuel est entamée. De l'équipement informatique est acheté pour permettre aux intervenants de poursuivre leur travail de la maison.

MI-AVRIL 2020

Les rencontres mensuelles de groupe débutent en format virtuel (en vidéoconférence et au téléphone) grâce à la plateforme Webex. La nouvelle offre de service à distance et les consignes de participation sont diffusées. De l'assistance technique est offerte.

ÉTÉ 2020

Suite aux nouvelles consignes de la CNESST, la planification visant le retour du personnel et des interventions individuelles sur place débute. L'achat de matériel (désinfectant, masques, circulateurs d'air) est fait. Les mesures sont prises pour reconfigurer les espaces communs de façon sécuritaire.

FIN JUILLET 2020

Un communiqué est envoyé aux membres, annonçant la réouverture imminente du Centre de soutien entr'Aidants.

MI-AOÛT 2020

L'équipe retourne travailler sur place. Les interventions individuelles reprennent également, en prenant toutes les précautions sanitaires nécessaires.

DÉCEMBRE 2020

La rencontre thématique « Mon premier Noël sans toi » a lieu exceptionnellement en présentiel avec un groupe de participants réduit. Les vacances des fêtes sont prolongées pour le personnel afin de réduire les contacts durant cette période charnière.

JANVIER 2021

Les ateliers de formation sont de retour à la programmation en format virtuel.

MARS 2021

La rencontre thématique « Survivre au deuil » est offerte en présentiel, toujours selon les directives sanitaires en vigueur.

30 ans au service de la communauté



CENTRE DE SOUTIEN
entr'Aidants
Toujours là pour vous!

Logo du 30^e anniversaire, une création de Leandro Desrochers-Vergara

En 2020, le Centre de soutien entr'Aidants a célébré son 30^e anniversaire!

Déjà trente belles années à travailler quotidiennement aux côtés des aidants de proches âgés, à n'avoir toujours qu'un seul et unique objectif en tête : remplir notre mission. Nous sommes fiers de constater l'évolution et l'amélioration continue de nos services, outils et partenariats au cours des trois dernières décennies. Grâce à nos interventions, groupes de soutien, ateliers de formation ou encore le répit, nous sommes en mesure de continuellement mieux accompagner les aidants dans leur rôle et ce, tout au long de leur

parcours. Nous en profitons pour remercier toutes celles et ceux qui nous ont accompagnés, chacun à leur façon, durant ces trente années. Nous sommes devenus ce que nous sommes aujourd'hui grâce à vous. ***Merci!***

Il est également important de souligner nos efforts incessants de sensibilisation aux enjeux que vivent les aidants, tant auprès du grand public qu'auprès des organismes publics et communautaires. Nous sommes honorés d'être des alliés forts et reconnus des proches aidants, et notre statut nous permet avec grande humilité de donner une voix à ceux qui n'en ont pas. Nous avons la conviction qu'en incluant davantage la proche aidance dans les grandes discussions sociétales, nous progresserons vers la pleine reconnaissance du double statut des aidants - à la fois de bénéficiaires et de partenaires du système de santé - et nous contribuerons ainsi au développement de services visant leur mieux-être. Soyez assurés que notre aventure, qui a débuté en 1990, n'est que le début de notre histoire : nous continuerons à être là pour offrir du soutien, de l'écoute et de l'entraide ; à outiller, à accompagner et à conscientiser. ***Toujours là pour vous!***

Nous avons d'ailleurs adopté cette année notre nouvelle planification stratégique 2020-2024 qui, nous l'espérons, nous permettra d'aller encore plus loin qu'auparavant dans nos réalisations. Les quatre prochaines années seront décidément remplies de projets tous plus mobilisateurs les uns que les autres!

À votre santé et à trente autres belles années!



Le contexte de pandémie nous a peut-être empêchés de souligner cette occasion spéciale, mais nous nous reprenons en grand cette année : nous lançons une exposition itinérante et virtuelle!
À suivre...

30 ANS... EN IMAGES

1998



2016



2015



2000



2013



2005



2011



2006



2007



2010



Depuis 30 ans...
Nous avons aidé
74 144
personnes grâce
à nos services!

Services for English-Speaking Caregivers

Centre de soutien entr'Aidants – Caregiver Support Centre : a home for South Shore caregivers

► *A paid article written by Erik Leijon and published in the Montreal Gazette on March 12, 2021*

Statistics (Online Article)

2596 Pageviews

2260 Unique Visitors

535 Facebook Ad Interactions

127 058 Ad Impressions

The role of caregiver for an elderly loved one isn't easy. Beyond the daily care requirements, there's the isolation and mental health worries. And for many Anglophones in the province, there are the added difficulties navigating the often unilingual health care system.

No matter the question, big or small, Centre de soutien entr'Aidants – Caregiver Support Centre is here to help English or French-speaking caregivers on the South Shore feel a little less alone. Since 1990, the organization has been assisting those who carry the responsibility of caring for a loved one, which can mean everything from organizing activities, helping with grieving, or simply being a sounding board when a frustrating situation arises.

This past year, the challenge of helping these families has never been tougher due to the pandemic, but the Centre was resilient in finding ways to support the community.

“It took a bit of an adjustment at the beginning to rapidly switch to virtual services,” said Centre psychosocial worker Catherine Séguin. “We’re considered an essential service and although we do a lot more interventions on the phone, we can still make visits at home or receive clients at the Centre, but not everyone is at ease with that yet. A lot of this work is taking care of people’s mental health, but as a team we’ve been able to tighten our bond throughout this situation.”

Meetings, workshops and “morning coffee” hangouts gravitated online. Naturally, both the psychosocial workers and caregivers missed aspects of the in-person experience, but the Centre worked hard to ensure that the lines of communication remained strong.

It’s important to keep in contact because every person who comes to the Caregiver Support Centre has a different situation with unique needs. For a psychosocial worker like Séguin, providing the best support means getting to know people personally and being able to identify when someone could be struggling in silence.

“A face-to-face meeting is a good way to build that trust, so if it’s online it’s a challenge, but doable,” said Séguin. “We work to prevent exhaustion in caregivers. Being a caregiver is a difficult thing to balance with the rest of your life, so what we see is a pattern of isolation among people. Even if it’s a whole family taking care of someone, it usually ends up being one person who shoulders the whole load, and that’s quite a burden to carry sometimes.”

In addition to workshops about preventing exhaustion, the Centre hosts information sessions about dealing with stress, self-esteem, coping with grief, and caregiving at the end of life. All the workshops are offered in English and French. They might be considered uncomfortable subjects, but it's incredibly difficult to navigate these questions alone, and people often do it because they're afraid to speak up.

And being a caregiver with a support system can also prove helpful for questions they haven't even considered yet, like when is an appropriate time to call 911. It's something caregivers often don't think about until they're in the moment.

In terms of fielding questions, the pandemic was especially rough for families who lost someone, Séguin said.

“Especially early on with restrictions, people couldn't properly say goodbye. It ended up being a very hard time for some.”

Dark and dreary February is always a difficult month for people, but with sunlight lasting a little longer, the spring thaw incoming and most importantly, a COVID vaccine making the rounds, the mood among those who frequent the Centre is becoming more upbeat after a difficult 2020.



Photo taken in 2015

There's also a fundraising campaign for the Centre that's continuing until the end of the month, and any contributions can have a lasting impact on families in your community.

“We keep getting asked about when all the in-person activities will return,” said Séguin. “People are excited about the summer and that moment we'll all be together again. Because it's truly like a family here, there's a sense of community.”

Séguin's message for anyone caring for a loved one is to not wait until you're in over your head before reaching out. For example, a common question the Centre regularly fields is simply how to get in touch with the CLSC.

“You don't have to wait until it's too late before calling,” said Séguin. “People have a tendency to not say anything until they're really in a jam, but the truth is we're here to help from the beginning of your caregiving journey. It's better to come right away, because we can provide you with resources that are available to you. We're also a place where you can come to simply vent, because you can't vent to the person you're caring for. If you have a question, or need anything, and you don't know who to ask, you can always come to us.”

This project was made possible with the financial support of l'Appui Montréal.

Activités de groupe

Formations

Le Centre de soutien entr'Aidants offre 4 formations conçues spécialement pour les aidants. Ainsi, nous travaillons en amont des problématiques telles que l'épuisement, la culpabilité, le stress, etc. Toutefois, il n'est pas rare d'agir en réaction plutôt qu'en prévention puisque les participants aux formations attendent souvent longtemps avant de demander de l'aide. Nous prenons soin d'offrir les formations à des horaires différents, variant de saison en saison, afin de favoriser la participation du plus grand nombre d'aidants. De plus, nous accueillons un maximum de 6 participants par groupe afin de faciliter la cohésion et les échanges.

► DéStress'É-MOI | DeStress-ME

Cette formation est réalisée pour soutenir les aidants dans leur gestion du stress. Grâce à des trucs concrets et à des techniques de relaxation, les participants peuvent mieux comprendre le stress et ses effets, déterminer leurs stresseurs personnels et réaliser un coffre à outils stratégiques afin de maintenir un équilibre au quotidien.

Statistiques ► 1 session de 6 rencontres | 5 participants

► L'aidant et l'accompagnement en fin de vie | Caregiving and End-of-Life Care

Cet atelier offre partages et réflexions aux aidants face à la perspective des derniers moments de vie de leur aidé. Grâce à une réflexion personnelle sur la mort et le mourir ainsi que le développement d'habiletés, les participants sont mieux outillés afin de prendre soin et d'accompagner leur proche le moment venu.

Thèmes abordés ▼

- Accompagner l'autre, c'est s'accompagner soi-même
- Accompagner dans le respect de l'autre
- Côtayer la souffrance
- Aider et soutenir la vie



Statistiques ► 2 sessions de 4 rencontres | 8 participants

► É-MOI... Je m'estime! | I-Honour-ME

Cette formation s'adresse aux aidantes. Elle permet de prendre conscience de son niveau d'estime de soi, de reconnaître ses compétences, ses capacités et sa valeur personnelle. Dans un lieu d'échanges et de partage, les participantes améliorent et consolident leur estime personnelle en tenant compte de leurs besoins et de leurs limites.

Thèmes abordés ► Détermination, sécurité, identité, appartenance, compétence, amour, compassion, acceptation, adaptation, affirmation, intégrité personnelle, bien-être et estime.

Statistiques ► 0 session de 9 rencontres | 0 participante

► Ressourc'É-MOI | Care-for-ME

Cette formation vise à prévenir l'épuisement des aidants. Elle permet de briser l'isolement, d'alléger le quotidien et de partager son vécu avec des gens vivant la même situation. Lors des rencontres, les participants ont l'occasion de prendre conscience de leurs limites et de leurs besoins.

Thèmes abordés ▼

- Les motifs et les attentes
- L'épuisement et la culpabilité
- Les besoins
- Le choix et le pouvoir de changer



Statistiques ► 2 sessions de 6 rencontres | 8 participants



La patience, c'est accepter calmement que les choses arrivent, dans un ordre parfois différent de celui qu'on espérait.

- David G. Allen

Groupes de soutien mensuels

► Café-rencontre | Coffee-Meeting

Afin d'offrir des outils concrets aux proches aidants et ainsi de les appuyer dans leur quotidien, nous leur offrons de participer à des cafés-rencontres mensuels. Ces rencontres structurées et animées par des intervenants sont conçues pour permettre aux aidants d'échanger et de créer des liens. Les échanges favorisent la réflexion, les questionnements et les apprentissages. Chaque mois, un thème différent est proposé en lien avec la réalité et le quotidien des aidants. Nous offrons mensuellement 6 rencontres en français et 3 en anglais. Nous proposons des plages horaires différentes afin de nous adapter aux réalités de la clientèle. Ainsi, les aidants peuvent participer à la rencontre qui leur convient le mieux, que ce soit en matinée, en après-midi ou encore en soirée.

Statistiques ► 66 rencontres | 389 participations | 96 participants

► Apprentis-Sages | Former Caregivers

En plus de soutenir les aidants de proches âgés, le Centre de soutien entr'Aidants offre des services aux personnes dont l'aidé est décédé, que l'on appelle « ex-aidants ». Il s'agit des aidants qui ont suivi un cheminement dans l'un ou l'autre de nos services, avant de perdre leur proche. Un groupe de soutien mensuel nommé « Apprentis-Sages » permet notamment aux « ex-aidants » de se rencontrer pour briser leur isolement. Ces rencontres mensuelles structurées et animées par une intervenante, permettent croissance personnelle et échange, tout en offrant un lieu de rencontre avec des personnes ayant vécu une situation similaire.

Statistiques ► 34 rencontres | 282 participations | 57 participants

THÈMES DES RENCONTRES MENSUELLES POUR AIDANTS ET EX-AIDANTS ABORDÉS CETTE ANNÉE



Avril – Place à la vie | *Time to Share*

Mai – La force de l'espoir | *Strength and Hope*

Juin – La capacité d'adaptation | *Adaptability*

Juillet – Rire, c'est vivre | *Laugh and Live*

Août – Comment combler mes besoins affectifs? | *How to Meet My Emotional Needs*

Septembre – Pour une meilleure gestion émotionnelle : quelles sont mes ressources? |

Handling My Emotions Better: What are My Resources?

Octobre – Mon discours intérieur | *My Internal Dialogue*

Novembre – Idées créatives pour alléger son quotidien | *Light Up Your Creativity*

Décembre – Rencontre virtuelle spéciale Noël | *Holiday Special*

Janvier – Place à la vie et Mon défi 2021 | *Time to Share. What is My Challenge 2021*

Février – Mieux gérer sa culpabilité | *Better Ways to Deal with Guilt*

Mars – Survivre à la résistance | *Surviving Resistance*

Rencontres thématiques pour les aidants endeuillés

Deux rencontres spécifiquement sur le deuil sont offertes aux aidants dont l'aidé est décédé durant l'année. Elles ont lieu à l'approche de la période des fêtes ainsi qu'au printemps.

► Mon premier Noël sans toi | My First Christmas Without You

Vivre le deuil d'une personne aimée est plus pénible durant les fêtes, les congés, les anniversaires ou toute autre journée spéciale. Cette rencontre permet donc aux aidants ayant perdu leur aidé au cours de l'année, de partager et de s'outiller pour mieux traverser le temps des fêtes.

Statistiques ► 6 rencontres | 24 participants

► Survivre au deuil | Surviving Grief

Dans la traversée du deuil, on a parfois l'impression que la guérison n'arrivera jamais. Il devient alors très important de chercher du réconfort et de la chaleur humaine afin d'être soutenu durant cette période difficile. Cette rencontre permet donc aux aidants endeuillés d'être informés sur le processus du deuil et au besoin, d'être orientés vers des ressources spécialisées.

Statistiques ► 6 rencontres | 28 participants



Quelques rencontres thématiques ont exceptionnellement eu lieu en présentiel avec un nombre restreint de participants afin de respecter la distanciation de deux mètres en tout temps.



Membres

Portrait



Nombre de membres ► 278

▪ Adhésions ► 58

▪ Renouvellements ► 220

Bénéficiaires ► 325

▪ Aidants ► 150

▪ Ex-aidants ► 106

▪ Aînés ► 7

▪ Adultes ► 2

Assemblée générale annuelle

Il n'y a eu aucune assemblée générale annuelle en raison des consignes sanitaires ainsi que du décret gouvernemental donnant la possibilité de reporter celle-ci à plus tard.

Profil des bénéficiaires

Âge	
44 ans et moins	2 %
45-54 ans	6 %
55-64 ans	14 %
65 ans et plus	78 %

Sexe	
Femmes	85 %
Hommes	15 %

Langue	
Français	85 %
Anglais	15 %

Interventions individuelles

Pour accompagner la clientèle, l'écouter, la référer et/ou l'orienter vers les ressources externes au besoin, un service d'intervention individuelle est offert. L'intervention se fait soit au téléphone, en personne dans nos locaux, au domicile de la personne ou même de manière virtuelle.

Statistiques

2 920 interventions individuelles

1 690 heures

279 aidants | 158 ex-aidants | 13 aînés | 1 adulte

451 personnes différentes

7 personnes différentes ont utilisé le service de transport effectué par l'équipe du Centre

Profil des aidés



Maladie/condition	
Alzheimer et autres déficits cognitifs	36 %
Perte d'autonomie physique	22 %
Atteintes combinées (cognitive et physique)	20 %
Vieillessement normal	8 %
Autre / ND	14 %

Cohabitation ou non	
Avec l'aidant	51 %
Résidence / CHSLD	27 %
Autre / ND	22 %

Lien avec l'aidant	
Conjoint(e)	48 %
Parent (père / mère)	37 %
Beau-parent	3 %
Fraterie	4 %
Autres membres de la famille	4 %
Autres	4 %

Partenariat – Répit à domicile

Les services de répit à domicile sont possibles grâce, entre autres, au partenariat établi avec *Amélys, Service d'aide à domicile*, un organisme d'économie sociale à but non lucratif (OBNL) fondé en 1998. Plus de 150 employés mettent à profit leurs compétences et leur expertise au



service de votre autonomie en employant une approche personnalisée qui respecte votre intégrité et votre dignité. Les préposés d'aide à domicile sont diplômés et expérimentés. Ils ont développé une spécialité auprès des aînés et des personnes en perte d'autonomie dont ceux ayant un déficit cognitif. *Amélys* est responsable du recrutement, de la supervision et de la formation des accompagnateurs ainsi que du jumelage avec la clientèle.

Afin de permettre aux aidants de reprendre leur souffle, nous offrons 3 services de répit à domicile ▼

► Répit à domicile | At-Home Respite Care

Dans le cadre régional d'allocation des services de répit aux proches aidants de la Montérégie, des accompagnateurs sont jumelés à des aidants. Ces derniers peuvent donc recevoir du répit, à raison de 4 à 8 heures par semaine ce qui vise, principalement, à prévenir leur épuisement.

Statistiques ► 47 aidants | 7 591,5 heures de répit

► Évasion | Respite Get Away

Pour permettre à l'aidant une escapade du quotidien, un accompagnateur prend sa relève à domicile durant 50 heures. La flexibilité du programme nous permet d'adapter le répit aux besoins des aidants et ainsi offrir plus ou moins d'heures selon les besoins.

Statistiques ► 3 aidants | 482 heures de répit | 9,3 blocs

► Surveillance sécuritaire | In-Home Supervision

Pour faciliter la participation des aidants à nos activités, un service gratuit de surveillance sécuritaire à domicile est offert. Ainsi, un accompagnateur prend soin du proche à domicile, pendant que l'aidant participe à nos activités.

Statistiques ► 40 aidants | 2582 heures de répit | 660 blocs



À partir d'octobre 2020, nous avons développé un nouveau partenariat avec *Alliance Santé* pour les services de répit Surveillance sécuritaire.



Collaboration avec le milieu

► Accueil de stagiaires

Dans un souci de transfert des connaissances, pour permettre aux étudiants de divers domaines d'ouvrir leurs horizons et de mieux connaître et comprendre le milieu communautaire, nous accueillons chaque année des stagiaires.

- Stage en techniques de travail social, Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu

15 septembre au 24 novembre 2020

Patricia Carpentier

► 77 heures

- Stage d'observation en introduction au travail social de groupe, Université du Québec en Outaouais

8, 15 et 22 février 2021

Audrey Smith

► 6 heures

► Équijustice Rive-Sud

Réseau de justice réparatrice et de médiation citoyenne, Équijustice Rive-Sud a pour mission de développer une justice équitable et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent en collectivité et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences. Ainsi, nous accueillons des jeunes qui doivent faire des travaux au sein de la communauté, afin qu'ils réalisent certaines tâches d'entretien comme la tonte de la pelouse ou le lavage des fenêtres.

Statistiques ► 3 jeunes | 49 heures

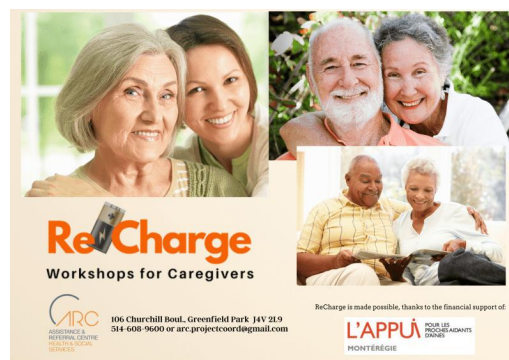
**équi
justice**

Réseau de justice
réparatrice
et de médiation
citoyenne

Dynamisme et engagement dans le milieu

► Presentation of our services

- ♦ ReCharge Caregiver Workshop Serie | Assistance & Referral Centre
 - 19 novembre 2020
 - 14 décembre 2020
 - 16 décembre 2020
 - 30 mars 2021



Le Centre de soutien entr'Aidants est membre de plusieurs organismes ▼

- ♦ Aînés en mouvement
- ♦ Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal (ACSM-Montréal)
- ♦ Équijustice Rive-Sud
- ♦ La Mosaïque
- ♦ Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)
- ♦ Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels (ROMAN)
- ♦ Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROC-M)
- ♦ Télévision Rive-Sud (TVRS)



Les membres de l'équipe ont participé à diverses formations ▼

- ♦ Approches Motivationnelles | Certificat en toxicomanie : prévention et réadaptation | FEP - Université de Montréal
- ♦ Coaching clinique | Michelle Arcand et Lorraine Brissette | ROMAN
- ♦ Analyse organisationnelle et plan d'amélioration | Guy Cameron | Vision Ressources Humaines Inc.
- ♦ Gestion administrative du Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes | Anne-Marie de la Sablonnière | RRFS-GCF
- ♦ Psycom 1 virtuel | PhD Guillaume Dulude | Communication Psycom
- ♦ SAGE50 | Isabelle St-Arnaud | Technicienne Comptable

Dynamisme et engagement dans le milieu (suite)



« Engagez-vous pour le communautaire » est une grande campagne nationale de mobilisation qui a débuté au printemps 2016 et unit tous les secteurs de l'action communautaire autonome (ACA) de partout au Québec. Le Centre de soutien entr'Aidants a pris part à cette campagne qui réclame une société plus juste, où les droits humains sont pleinement respectés. Le 17 février 2021, des actions régionales de revendications, dont une lettre ouverte au premier ministre, des publications sur les médias sociaux, une rencontre virtuelle ainsi que des manifestations, ont eu lieu. Lors de cette journée, le Centre de soutien entr'Aidants a partagé la lettre ouverte sur sa page Facebook.

Au Québec, plus de 4 000 organismes communautaires autonomes font face à d'importants enjeux de sous-financement et d'atteintes à leur autonomie qui compromettent leur mission de transformation sociale. De plus, les groupes communautaires sont souvent les premiers à composer avec les effets des politiques d'austérité et les coupures dans les services publics et programmes sociaux. Maillon essentiel du filet social et de la vie démocratique des communautés, ce sont les groupes communautaires qui, avec des ressources réduites, doivent soutenir et venir en aide aux personnes dont les conditions de vie se dégradent. C'est pourquoi les revendications qui caractérisent le mouvement de l'action communautaire autonome sont globales et à l'image des valeurs de solidarité entre les groupes et avec la population.

Les membres de l'équipe siègent sur différents comités, conseils d'administration et tables de concertation ▼

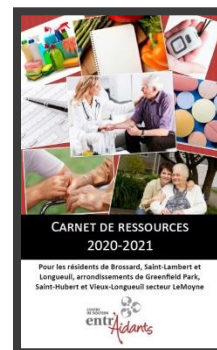
- ♦ Aînés en mouvement : Conseil d'administration
- ♦ Amélys, Service d'aide à domicile : Comité Projet répit régional et Appui Montérégie
- ♦ Assistance and referral Centre (ARC) : English Speaking Regional Partnership Table for Health and Social Services
- ♦ Municipalité amie des aînés (MADA) de Longueuil : Comité consultatif des Sages
- ♦ Regroupement des organismes montérégiens d'aidants naturels (ROMAN) : Conseil d'administration, comité de formation, comité Hommes Aidants et comité Guide de prévention de l'épuisement des proches aidants
- ♦ CISSS de la Montérégie-Centre : Comité régional pour les programmes d'accès à des services de santé et des services sociaux en langue anglaise de la région de la Montérégie



Communications

► Le Carnet de ressources | Reference Guide

Le Carnet de ressources comprend les organismes et entreprises du territoire qui offrent des services à domicile aux aidants et aux aînés. Disponible sur notre site Internet ainsi qu'en version papier à nos locaux, il est vu comme une véritable « bible » dans la communauté! Ainsi, l'édition 2020-2021 s'est écoulée à 3 778 exemplaires en français et en anglais dans les hôpitaux, bibliothèques, CLSC, bureaux d'arrondissements, organismes communautaires et entreprises privées.



► Le site Internet pour s'informer en ligne

Le site Internet est une mine d'informations qui rassemble tous les documents distribués par le Centre de soutien entr'Aidants. Il répertorie les activités et donne des nouvelles régulières sur l'actualité de l'organisme, en français et en anglais.

Statistiques ► 11 482 vues | 3 725 utilisateurs

► Les infolettres mensuelles pour se tenir au courant des activités

Les infolettres sont envoyées à chaque début de mois, en français et en anglais. Elles tiennent informés les bénéficiaires des activités du Centre de soutien entr'Aidants et de la communauté.

Statistiques ► 506 abonnés | 22 infolettres envoyées

► La présence dans les médias

Les médias de la communauté sont une occasion de promouvoir les services du Centre de soutien entr'Aidants. Cette année, plusieurs médias ont relayé les activités : Courrier du Sud : rubrique des chroniques et actualités, Espace Loisir Longueuil, Infolettre de Saint-Lambert, Leaflet St. Gabriel's Parish, Mon Loisard de Brossard, TVRS et Montreal Gazette.

► Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux de l'organisme sont des plateformes de diffusion de qualité permettant de partager les nouvelles, photos et événements du Centre. Favorisant le partage du savoir, ils participent non seulement au rayonnement des activités et ressources de l'organisme, mais également de celles de ses partenaires et autres organisations du territoire. Le Centre compte maintenant une page Facebook, Instagram, LinkedIn et YouTube, et un calendrier de publications a été mis sur pied afin de générer un plus grand taux de fréquentation.



Statistiques ▼

373 abonnés | 4 551 personnes atteintes



Statistiques ▼

51 abonnés | 58 vues



Statistiques ▼

80 abonnés | 147 personnes atteintes



Statistiques ▼

100 vues

Bienfaiteurs | Bailleurs de fonds | Commanditaires

Chaque année, nous pouvons compter sur le soutien financier de partenaires publics et privés permettant la réalisation de notre mission. Grâce à leur participation, nous pouvons offrir nos services, activités ou projets spéciaux à notre clientèle, et nous souhaitons les en remercier.

- Agence d'hébergement Doré
- Agence du revenu du Canada | Compte d'urgence pour les entreprises canadiennes (CUEC) | Subvention salariale temporaire de 10 % pour les employeurs | Subvention salariale d'urgence du Canada (SSUC) | Subvention d'urgence du Canada pour le loyer (SUCL)
- Alliance Santé
- Altomédic
- Amélys, Services d'aide à domicile
- Amika, aide et soins à domicile
- Appui Montérégie
- Boutique 3e Âge Vêtements Adaptés
- CISSS de la Montérégie-Centre
- CISSS de la Montérégie-Centre (RLS de Champlain)
- Clinique Go
- EDSC – Programme Emplois d'été Canada
- Ian Lafrenière, Député de Vachon
- Lucie Ste-Marie – Soins en podologie
- Lyne Geoffrey – Barbière à domicile
- Lynn Hanson – Soins en podologie
- Maison André Viger
- Marguerite Blais, Ministre responsable des aînés et des proches aidants
- Ministère de l'emploi et de la Solidarité sociale - Mesure de formation
- Nathalie Boisclair, Présidente de l'arrondissement de Saint-Hubert
- Nicole Ménard, Députée de Laporte
- Philips Lifeline
- Résidences Québec
- Santé Physio à domicile
- Sécure-Vie Canada
- Soins à domicile L'équipe
- Soins Gabrielle
- Sylvie Caron – Travailleuse sociale
- Visavie



Visite de Nathalie Boisclair, 24 mars 2021

Sources de revenus

- | | |
|-----------------------------|---------|
| ▪ Subventions provinciales | ▶ 55 % |
| ▪ Subventions fédérales | ▶ 18 % |
| ▪ Dons | ▶ 3 % |
| ▪ Contributions des membres | ▶ 0,3 % |
| ▪ Autofinancement | ▶ 0,7 % |
| ▪ Autres subventions | ▶ 21 % |
| ▪ Divers | ▶ 2 % |

Donateurs

► Campagne de financement

La troisième campagne majeure de financement du Centre de soutien entr'Aidants s'est terminée le 31 mars 2021 avec un montant de **33 462,11 \$**. Nous avons dépassé de 11 % l'objectif de 30 000 \$.

Grâce au soutien de ses nombreux donateurs, le Centre de soutien entr'Aidants pourra poursuivre son offre de services avec les formations (prévention de l'épuisement, estime de soi, gestion du stress, accompagnement d'un proche en fin de vie), les rencontres d'entraide (café-rencontre), l'intervention psychosociale, l'aide dans les démarches et le répit.



Une telle campagne de financement ne peut être possible sans la contribution et le dévouement du comité de Financement, des membres du personnel et de l'équipe de bénévoles. **Un immense MERCI à tous!**

Nous tenons également à remercier la **Fondation J.A. DeSève**, **Industrielle Alliance**, l'**Émérite de Brossard** (Cogir Immobilier) et la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Madame Marguerite Blais pour leur générosité.

Dons de 10 \$ à 99 \$

Alexander, Diane
Alix Morin, Marthe
Auclair, Claudette
Barrieau, Mona
Beauchemin, Arthurette
Bélair, Réjeane
Bélanger Valois, Fernande
Béliveau, Louise
Bienvenue, Nicole
Bilodeau Richard, Liliane
Bluteau, Joanne
Bouchard, Micheline
Bourassa, Diane
Brault, Yolande
Brisebois-Savoie, Carole
Brosseau Leblanc, Louise
Brulé, Françoise
Butler, Joan

Cardinal, Johanne
Carrier, Lucien
Caruana Brunet, Mary
Chagnon Laliberté, Jeanne
Clouâtre, Nicole
Coffin, Nadia
Coulombe, Sylvie
Demers, Julie
Desautels, Jacqueline
Desmarais, Normand
Després, Johanne
Diwan, Javed
Drolet, Chantal
Drouin, Claude
Dubois, Nancy
Duguay, Al
Dumais Brunet, Nicole
Fagnan, Gisèle

Faro, Ghislaine
 Fillion, Rolande
 Fondation du Cégep de Rimouski
 Gagon, Martine
 Gauthier, Jacques
 Germain, Monique
 Golmar, Maria
 Gomes, Phyl
 Goudreau, Lise
 Guillot, Adrien
 Houle Francoeur, Denise
 Jutras, Paulyne
 Kitt, Natasha
 Laferrière, André
 Lafrance Fortier, Marcelle
 Laliberté, Gilles
 Langevin, Nancy
 Le Bertre, René
 Légaré, Nicole
 Legault, Huguette
 Legault-Dumont, Nicole
 Létourneau, Fernand
 Lal Madan, Kharaiti
 Mallet Paradis, Paulette
 Martin, Josée
 Martin, Michèle
 McKercher Richardson, Claire
 Mercier Bowman, Gisèle
 Mercure, Benoit
 Mitchell, Jackson
 Morier, Claudette
 Nadeau, Gilles
 Neveu, Robert
 Noël, Gisèle
 Noël, Lyne
 Olson, John
 Paradis, Armand

Parent, Claude
 Pichette, Betty
 Pilie, Gérard
 Pinard Charlebois, Aurore
 Plante, Clémence
 Pletenaz, Marie-Luise
 Pouliot Roy, Sylvie
 Prud'homme, Richard
 Richardson, Claire
 Robb, Theresa
 Roberge, Tina
 Rochette, André
 Roy, Edmond
 Roy, Ginette
 Sawchuk, Catherine
 Sehmi, Gurjeet
 Shaw, Brenda
 Shubert, Alex
 Shubert, Reinhard
 Sirois, Diane
 Skelhorne Meehan, Carole
 Stewart, Madeleine
 Stroppolo, Louise
 Sutton-Kitchen, Carol-Ann
 Sutton Mike
 Tanguay, Steve
 Tassé, Rachel
 Therrien Clermont, Odette
 Tobler Royer, Béatrice
 Tremblay, Jeanne
 Vaya, Naina
 Viel, Carmen
 Vilas, Maria
 Wilson, Ken
 Wong Lun Cheong, Priscilla
 Anonymes (121)

Dons de 100 \$ à 499 \$

Audet-Major, Louise
 Beaupré, Jeanne
 Bélanger, Aline
 Berteau, Marie-Claire
 Bissonnette, Claude
 Blanchette, Hélène
 Chabot, Lise

Copsidis, Anasthasia
 Dubois, Nicole
 Ducharme, Robert
 Duguay, Al
 Dupuis, Denis
 Emery, Pierre
 Fillion Rochon, Louise

Fournier, Roger
Gomez-Velasquez, Rafael
Hudon, Danielle
Hudon, Normand
Lavallée, Marc
Leblond, Émilien
Les investissements IDEKA inc.
Massé, Carole
Mc Guigan, Anne
Meehan, Sharon
Narlis, Suzanne
Perreault, Suzanne
Philippe, Marie Louise
Plasti-World Products LTD

Préville, Stéphane
Rousseau Narlis, Suzanne
Roy, Mélodie
Sauro, Jean-Paul
Savoie, Claude
Séguin, Christiane
Serge Lavallée, consultant en habitation inc
Thompson, Rose
Turcotte, Doris
Van Niekerk Muehlemann, Marianne
Vergara, Anyela
Widginton, Marie
Anonymes (28)

Dons de 500 \$ à 999 \$

Nadon, Gilles

Anonymes (2)

Don de 1 000 \$ et plus

Industrielle Alliance,
Assurances et services financiers

Société de gestion COGIR
Fondation J. A. DeSève

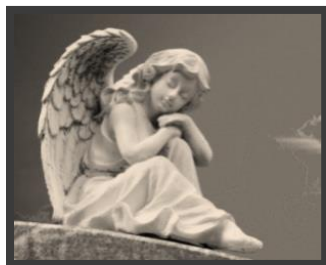


Un **MERCI** particulier à François Beaulieu-Lauzon, secrétaire du conseil d'administration, qui a offert son anniversaire au profit du Centre de soutien entr'Aidants grâce à une campagne de dons Facebook. Un geste empreint d'une grande générosité!

► Don majeur et planifié

Il est désormais possible d'aider le Centre de soutien entr'Aidants, organisme qui vous tient à cœur, par des dons majeurs et planifiés. Ces dons peuvent prendre la forme d'une police d'assurance-vie, de titres cotés en bourse ou de legs testamentaires. Renseignez-vous afin de connaître les avantages fiscaux de ces dons en visitant la section DON sur notre site Internet.

► Dons in memoriam



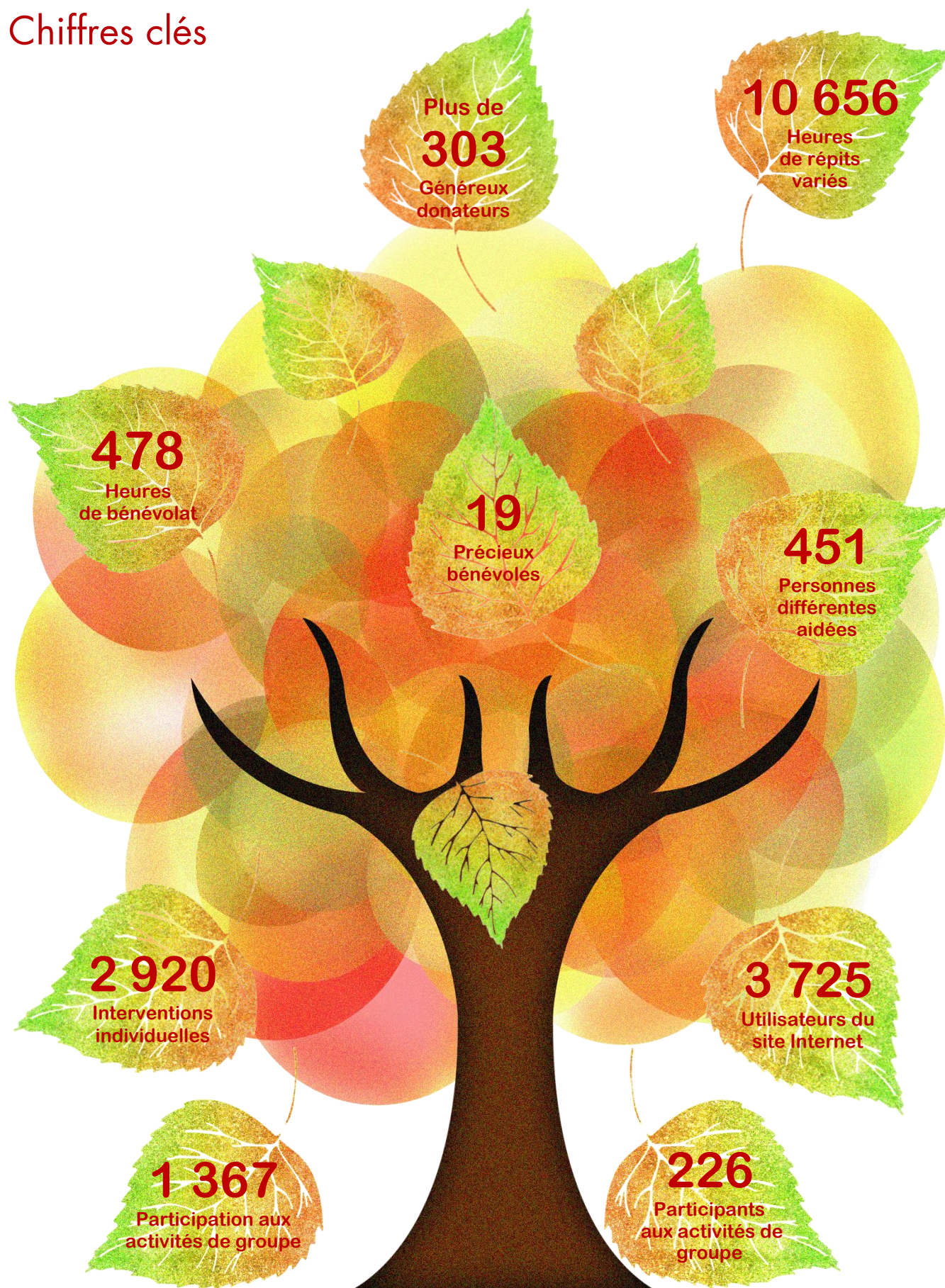
Un don à la mémoire d'un être cher est une façon privilégiée d'exprimer votre sympathie. En appuyant le Centre de soutien entr'Aidants par un don *In memoriam*, vous contribuez au mieux-être des aidants.

Toutes nos condoléances aux familles éprouvées de :

• Jean-Paul Séguin

• Anthony Thompson

Chiffres clés





1688, rue Gustave-Désourdy, Saint-Hubert (Québec) J4T 1Y6

T. 450 465-2520 F. 450 465-2290

info@centredesoutienentraidants.com

www.CentredesoutienentrAidants.com



Organisme de bienfaisance : 138201173RR0001