

Partenaire du Ministère de la santé et des services sociaux, **Le Temps d'une pause** soutient depuis 2003 le quotidien des personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative et leur entourage.

**Le Temps d'une pause** vous aide à valoriser les capacités de vos proches et vous apporte un accompagnement dans le respect de vos besoins et de votre situation.

*Le Temps d'une pause c'est chaque année :*

- 25 000 HEURES DE RÉPIT ACCORDÉES
- 500 PROCHES AIDANTS BÉNÉFICIAIRES DE SOUTIEN
- 110 PERSONNES ATTEINTES RECEVANT DE LA STIMULATION
- 60 HEURES DE FORMATION SPÉCIALISÉE POUR LES FAMILLES
- 9 ARRONDISSEMENTS DESSERVIS DU NORD ET DE L'EST DE MONTRÉAL
- 3 POINTS DE SERVICES



## COMMENT BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES?

Appelez-nous ou écrivez-nous un courriel! Notre intervenante psychosociale répondra à vos questions et évaluera avec vous comment nous pouvons vous aider.



514-373-9851



admissions@tempsdunepause.org

## Le Temps d'une pause

3130 Jarry Est,  
Montréal, Qc H1Z 4N8  
[www.tempsdunepause.org](http://www.tempsdunepause.org)

*financé par*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'île-de-Montréal

Québec

Programme de soutien  
aux organismes  
communautaires

Québec

L'APPU  
MONTRÉAL  
POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂÎNES

## ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES



Le Temps d'une Pause

*Ensemble pour VOUS  
et votre proche*

ORGANISME  
SANS BUT  
LUCRATIF  
DEPUIS 2003



# LES SERVICES OFFERTS



## CENTRES D'ACTIVITÉS DE JOUR

*Du temps pour les proches, de l'attention pour les personnes atteintes*

- Un service en : français, anglais, espagnol, créole et italien
- Une approche centrée sur la personne
- Une **équipe spécialisée** dans les troubles cognitifs

Un répit régulier de 1 à 2 journées par semaine

### QUAND

Du lundi au samedi, de 9h à 15h.

### POINTS DE SERVICES



## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

*Pour accompagner les proches aidants*

Parce que chaque famille est unique et mérite un **accompagnement personnalisé**, notre équipe, familiarisée avec la situation des proches aidants, est présente à vos côtés.

- Un soutien pour s'adapter aux bouleversements
- Des **rencontres individuelles gratuites**
- Un suivi téléphonique et par courriel
- Un repère pour connaître les démarches et les aides existantes



## SOUTIEN PRATIQUE AUX COMPORTEMENTS

*Pour faciliter le quotidien*

Notre équipe aide les proches à **comprendre les symptômes de la personne atteinte et à faire face à ses comportements.**

Nous travaillons en équipe avec les familles pour analyser la situation et rechercher des solutions adaptées.



## CONFÉRENCES ET ATELIERS

*Pour mieux comprendre la maladie*

- Des temps d'information pour **aborder des questions particulières**
- Des spécialistes pour **outiller les familles**
- Des **partages de stratégies** pour améliorer la relation

### EXEMPLES DE SUJETS

- Maintenir la communication
- Activités de stimulation
- Comprendre la maladie
- Faire face aux comportements déroutants
- La fiscalité pour les proches
- Le mandat en prévision de l'inaptitude

### QUAND

Programmation saisonnière

### COMMENT Y ACCÉDER

Ouverts à tous et toutes; sur inscription

### POUR CONNAÎTRE NOTRE ACTUALITÉ

*Inscrivez-vous à notre infolettre en écrivant à [admissions@tempsdunepause.org](mailto:admissions@tempsdunepause.org)*

Des services autour de vous et votre proche

ATELIERS ET CONFÉRENCES

# PROGRAMMATION

## AUTOMNE 2023



Le Temps d'une Pause  
ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

3130 Jarry Est, Montréal, QC  
H1Z 4N8 514 373-9851  
[www.tempsdunepause.org](http://www.tempsdunepause.org)

**Ensemble  
pour vous et  
votre proche !**

### REMERCIEMENTS



### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

☎ 514 373-9851  
✉ [admissions@tempsdunepause.org](mailto:admissions@tempsdunepause.org)  
📘 [facebook.com/ltdporg](https://facebook.com/ltdporg)

### NOS BUREAUX

CHSLD ST-MICHEL  
3130 Jarry Est,  
Montréal, QC H1Z 4N8



## Le Temps d'une PAUSE

RÉPIT ET SOUTIEN AUX AINÉS

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

### LE CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR

Un répit 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](http://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. Les ateliers sont gratuits et accessibles seulement aux membres. Les ateliers 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.



CALENDRIER  
**ACTIVITÉS**  
**AUTOMNE**  
**2023**



Ensemble  
 pour vous et  
 vos proches,  
 même en  
 virtuel !

## Septembre 2023

### ATELIER

#### COMMUNIQUER AUTREMENT

Jeudi 7 Septembre  
 13 h 30 - 15 h 00  
 Virtuel zoom

Les maladies neurodégénératives amènent souvent des obstacles à la communication entre aidants et aidés. Nous vous proposerons des astuces afin de mieux vous faire comprendre, de mieux comprendre votre proche et de maintenir votre lien. *Par l'équipe de Le Temps d'une Pause.*

### ATELIER

#### RECONNAITRE SES LIMITES: UNE INVITATION À ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI.

Mardi 19 Septembre  
 13 h 30 - 15 h 00  
 Virtuel zoom

Il y a autant de personnes qui ont la maladie que de façon de vivre la maladie. Cet atelier vise à vous proposer une réflexion et 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*

### Évènement PRÉSENTIEL

#### PORTES OUVERTES TDP

Mercredi 27 Septembre  
 14 h 00 - 17h00  
 Présentiel

Le Temps d'une Pause vous propose une porte ouverte qui vous permettra de visiter nos locaux, dont notre salle d'activité pour les personnes avec des troubles neurocognitifs, de rencontrer nos intervenant.e.s et de comprendre nos services. Au plaisir de vous voir !

## Octobre 2023

### ATELIER

#### COMPORTEMENTS RÉACTIFS

Jeudi 12 Octobre  
 09 h 30 - 11h00  
 Virtuel Zoom

Votre proche présente des comportements surprenants et parfois déroutants que vous ne comprenez pas toujours ? Nous verrons dans cet atelier, ce qu'est un comportement réactif, leurs causes et les éléments déclencheurs possibles. Nous explorerons ensemble des moyens pour les prévenir, les diminuer et les attitudes à favoriser en cas de comportements réactifs. *Par l'équipe de Le Temps d'une Pause.*

### ATELIER

#### STIMULATION QUOTIDIENNE: UN LEVIER À LA RELATION ET À L'IDENTITÉ

Samedi 28 Octobre  
 09 h 30 - 12 h 00  
 Présentiel

Votre proche s'ennuie et vous ne savez plus quoi lui proposer pour l'aider à se distraire ? Les intervenantes de Le Temps d'une Pause vous permettront de mieux comprendre quand et comment proposer des activités de loisirs à l'aide d'exemples concrets d'activités. Vous pourrez ainsi mieux répondre au besoin de votre proche ; bénéficier d'activités de loisirs adaptées afin de soutenir son sentiment de compétence et maintenir ses capacités préservées.

*Par l'équipe de Le Temps d'une Pause*

## NOVEMBRE 2023

### CONFÉRENCE

#### PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT ET RECHARGER VOS BATTERIES, SANS CULPABILITÉ PAR NATALIA THEORET

Mercredi 01 Novembre  
 18 h 00 - 21 h 00  
 Virtuel zoom

À la fin de l'atelier, vous pourrez: trouver une manière originale de prendre du temps pour vous chaque jour, apprendre des outils concrets et ludiques pour rehausser votre niveau d'énergie, instaurer un rituel matinal inspiré du livre Miracle Morning. *Animé par Natalia Theoret.*

Natalia Théoret est formatrice en mieux-être depuis 2009. En 2020, elle est retournée étudier en gérontologie afin de se spécialiser en proche aidance. Elle offre depuis 2021 des ateliers aux organismes oeuvrant en proche aidance. Elle aime apporter de l'espoir et des outils concrets aux proches aidants.

### ATELIER

#### UN ESPACE POUR SOI: JOURNAL D'UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE

Samedi 18 Novembre  
 09 h 30 - 12 h 00  
 Présentiel

Nous vous proposons de venir arrêter le temps pour vous ressourcer avec nous! Au programme: visualisation, écriture créative, méditation pleine conscience et activités d'art pour se faire du bien. *Par l'équipe de Le Temps d'une Pause.*

### ATELIER

#### PRÉPARATION À L'HÉBERGEMENT: UN CHEMIN À DÉMYSTIFIER

Mardi 28 Novembre  
 13 h 30 - 15 h 00  
 Virtuel zoom

La prise décisionnelle n'est pas chose simple quand on pense à l'hébergement de son proche. Nous verrons ensemble les questionnements et les émotions qu'engendre cette réflexion et comment s'y préparer. Comment la dyade proche aidant et proche aidé peut vivre cette adaptation. Échanges et astuces au rendez-vous.

*Par l'équipe de Le Temps d'une Pause*

## Décembre 2023

### CONFÉRENCE

#### LA MÉMOIRE, LES MÉMOIRES

Mercredi 06 Décembre  
 18 h 00 - 20 h 00  
 Virtuel zoom

Les maladies neurocognitives sont des maladies de la mémoire. Dans cette conférence, 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 de Le Temps d'une Pause.*

### ATELIER

#### RÉPONDRE À L'ANXIÉTÉ D'UN PROCHE

Samedi 09 Décembre  
 09 h 30 - 12 h 00  
 Présentiel

L'anxiété est commune chez les personnes ayant des troubles neurocognitifs, la perte de plusieurs de leurs repères entraîne cette anxiété. Celle-ci n'est cependant pas toujours facile à gérer. Nous vous proposons un atelier pratique et concret visant à vous outiller à apprivoiser, faire face à l'anxiété de votre proche et mieux comprendre pourquoi votre proche vit cette anxiété.

*Par l'équipe de Le Temps d'une Pause.*

### ATELIER

#### MOBILISER SON RÉSEAU

Jeudi 14 Décembre  
 09 h 30 - 11 h 00  
 Virtuel zoom

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

*Par l'équipe de Le Temps d'une Pause.*

« Restez à l'affût de notre programmation spéciale à l'occasion du 20ème anniversaire de l'organisme Le Temps d'une pause. »

