

LE TEMPS D'UNE PAUSE

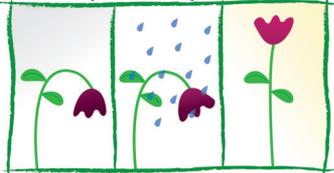
Des rencontres
pour répondre
aux préoccupations
des familles
et des proches aidants

Programmation
Automne 2016

APPRENTISSAGE
COMMUNICATION
CENTRES D'HÉBERGEMENT
JOURNÉES PROCHES AIDANTS
NUTRITION

OUTILS COMPAS
RELATIONNELLE
SYMPTÔMES DES MALADIES
DE TYPE ALZHEIMER

Le temps d'une *pause*



répit et soutien aux aînés

Soutenir les familles
de personnes atteintes
de maladies cognitives

Le Temps d'une pause offre depuis 14 ans un service de répit en centre de jour aux familles d'une personne atteinte de déficits cognitifs en stade modéré à sévère.

Parce que nous savons que prendre soin d'une personne atteinte de maladie type Alzheimer à domicile peut être difficile au quotidien, notre organisme met en place des services afin de mieux accompagner les familles dans leur cheminement de proche aidant.

Notre équipe se rend disponible pour les proches par :

Le centre d'activités de jour

- >> Un service en plusieurs langues
- >> Une approche centrée sur la personne et des activités conçues autour du sentiment de plaisir
- >> Un répit essentiel à l'extérieur du domicile
- >> Deux formules disponibles : occasionnel et régulier

L'accompagnement psychosocial

- >> Un interlocuteur permanent
- >> Un accompagnement individuel
- >> Des conseils sur la maladie, personnalisés selon votre histoire
- >> Une orientation vers les ressources adaptées

Les temps d'information

- >> Des rencontres gratuites et ouvertes à tous
- >> Des thématiques reliées au quotidien pour outiller les familles
- >> Des trucs et astuces pour faciliter l'accompagnement
- >> Un répit gratuit offert sur place

NOTRE PHILOSOPHIE

• Nous privilégions une approche humaniste et centrée sur la personne. Qu'il s'agisse de votre proche atteint ou de vous-même, notre équipe veille à être disponible et à l'écoute.

• **Les personnes atteintes de déficits cognitifs**

• Nous avons la conviction qu'une personne atteinte, au même titre que tout être humain, a un besoin de réussite, de satisfaction, de plaisir et de contact. Notre équipe s'applique à identifier les forces de votre proche, à les revaloriser et à l'aider à maintenir la relation avec leur environnement.

• **Les proches aidant(e)s**

• Nous vous reconnaissons comme expert(e)s de votre réalité et souhaitons travailler en collaboration avec vous afin de trouver un accompagnement qui vous est approprié. Nous avons le désir de vous apporter du soutien, sans remettre en question votre vécu. Les familles sont pour nous une source d'inspiration et c'est grâce à votre expertise que nous faisons évoluer nos pratiques.

NOS TEMPS D'INFORMATION

LES RENCONTRES THÉMATIQUES

Vous vous posez des questions sur la maladie de votre proche ou sur son accompagnement?

Vous recherchez des outils et conseils pour améliorer son quotidien et le vôtre?

Nous invitons des professionnels pour aborder avec vous les thématiques répondant à vos interrogations.

>> Rencontres **gratuites** et **sur inscription**.

GARDER LE CONTACT ! UN PROGRAMME D'ATELIERS POUR LES PROCHES AIDANT(E)S

Vous souhaiteriez aborder un sujet particulier plus en profondeur en prenant le temps de l'approcher selon plusieurs perspectives?

Sous forme de petits groupes, cette nouvelle formule allie théorie et pratique. L'interactivité entre participant(e)s et intervenant(e)s permet, tout au long de la journée, d'échanger sur les expériences de chacun(e) et de partager des astuces facilitant la prise en charge.

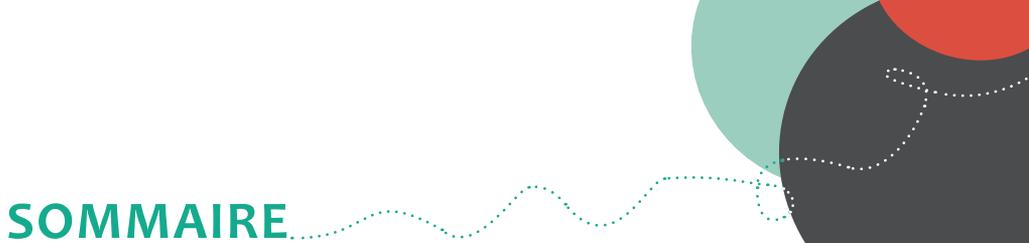
>> Coûts (Collations et dîner inclus) :

- 10 \$ (membres*) et 30 \$ (non membres)

**Pour les particuliers, la cotisation annuelle est de 10 \$ par personne.*

**Un répit gratuit est disponible
sur demande pour
faciliter l'accès des proches**

SOMMAIRE



6

PROGRAMMATION

RENCONTRES
THÉMATIQUES

7

JOURNÉES
ATELIERS

9

11

ÉVÉNEMENTS
SPÉCIAUX

PROGRAMMATION

SEPTEMBRE 16

>> **Mercredi 28 à 19h** // *Mythes et réalités sur les centres d'hébergement*

OCTOBRE 16

>> **Jeudi 13 à 19h** // *COMPAS : un outil pour faciliter la communication avec une personne atteinte de maladie cognitive*

>> **Samedi 15 de 9h à 16h** // *Comprendre et s'adapter à la maladie*

>> **Mercredi 26 à 13h30** // *L'approche relationnelle, une approche humaniste*

NOVEMBRE 16

>> **Samedi 5 de 13h30 à 16h30** // *Journée de reconnaissance des proches aidant(e)s*

>> **Samedi 19 de 9h à 16h** // *Maintenir la communication*

>> **Mercredi 23 à 19h** // *Apprendre et réapprendre avec une maladie de type Alzheimer*

>> **Mercredi 30 à 19h** // *La nutrition et les démences neurodégénératives*

DÉCEMBRE 16

>> **Mercredi 7 à 11h30** // *Célébrons le temps des fêtes*

+

À VENIR
EN 2017

>> **Samedi 21 janvier**

Pièce de théâtre *Je suis toujours là* (démystifier les différentes étapes des maladies de type Alzheimer et outiller les proches aidants).

>> **Au cours du mois de février**

Parution de notre programmation hiver-printemps

>> **Mercredi 22 février**

Conférence grand public sur l'Humanité et la philosophie Gineste-Marescotti

RENCONTRES THÉMATIQUES

-> *Gratuites et ouvertes à tous et toutes*

APPRENDRE ET RÉAPPRENDRE AVEC UNE MALADIE DE TYPE ALZHEIMER // 23 novembre 2016

Par Nathalie Bier

Malgré les préjugés, il est encore possible d'apprendre de nouvelles habiletés permettant d'améliorer sa qualité de vie après un diagnostic de maladie neurodégénérative de type Alzheimer.

Cette conférence précisera comment encourager ces nouveaux apprentissages et proposera des trucs pour mettre à profit les formes de mémoire préservées dans cette maladie.

L'APPROCHE RELATIONNELLE, UNE APPROCHE HUMANISTE // 26 octobre 2016

Par Céline Lacroix

Vous avez de la difficulté à vous faire comprendre ?
Vous perdez patience quelques fois ou vous êtes témoin d'une « réaction agressive » de la part de votre proche ?

Cet atelier vous présentera les quatre principes de base qui caractérisent cette approche : le regard, le toucher, la communication et le consentement. Cette rencontre vous rassurera et vous donnera de petits trucs afin de minimiser ces « réactions ».

COMPAS : UN OUTIL POUR FACILITER LA COMMUNICATION AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE COGNITIVE // 13 octobre 2016

Par Marika Beaudoin Landry et Élixa Vauclare

La maladie d'Alzheimer engendre des difficultés de communication, souvent associées aux problèmes comportementaux. COMPAS, nouvel outil de communication, vous sera présenté afin de vous guider vers une meilleure communication et de vous inspirer pour la création de vos propres outils personnalisés. Des stratégies de communication vous seront également proposées.

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES CENTRES D'HÉBERGEMENT // 28 septembre 2016

Par Hélène Deaudelin

Devant le besoin d'informations concernant les centres d'hébergement, cette conférence répond aux questions sur les procédures d'accès, les coûts, les conditions particulières, les situations à anticiper ou à considérer ainsi que les engagements en ce qui concerne la qualité de soin et les conditions de vie.

LA NUTRITION ET LES DÉMENCES NEURODÉGÉNÉRATIVES // 30 novembre 2016

Par Florence Saint-Germain et Isabelle Piédalue, nutritionnistes

Quels sont les enjeux et problèmes nutritionnels liés aux démences? Comment y faire face? Comment réussir à combler les besoins nutritionnels des personnes atteintes malgré l'évolution de la maladie? Qu'en est-il des mythes entourant l'alimentation et les démences et comment y voir plus clair? Les pistes de réflexion et de solution proposées permettront aux proches aidant(e)s de mieux envisager la situation nutritionnelle des personnes atteintes vivant à domicile.

GARDER LE CONTACT

-> destinées aux proches accompagnant une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer

COMPRENDRE ET S'ADAPTER À LA MALADIE

// 15 octobre 2016

Par l'équipe du Temps d'une pause

Protéine tau, enchevêtrements neurofibrillaires, plaques amyloïdes... les explications scientifiques et médicales ne sont pas toujours éclairantes pour les proches et ne permettent pas toujours de comprendre l'impact de l'évolution de la maladie sur le quotidien de la personne atteinte.

Alors de quoi parle-t-on ?

Comment les maladies neurodégénératives de type Alzheimer se manifestent-elles ?

Sans entrer dans les sphères savantes de la médecine, nous essaierons de comprendre les répercussions de la maladie sur le cours de la vie.

La journée d'atelier fournira aux participant(e)s des clés de compréhension des symptômes pour permettre aux proches aidant(e)s de réaliser les difficultés rencontrées au quotidien pour la personne atteinte.

MAINTENIR LA COMMUNICATION // 19 novembre 2016

Par Le Temps d'une pause

L'évolution des symptômes des maladies de type Alzheimer peut compliquer la relation entre les proches aidant(e)s et la personne atteinte en créant des barrières à la communication. Malgré le lien de proximité, les proches se retrouvent souvent démunis quant aux comportements à adopter en matière de communication.

Comment s'exprimer alors que la personne ne comprend plus les consignes ?

Comment entretenir la conversation alors qu'elle invente des mots incompréhensibles ?

Au cours de la journée, les proches aidant(e)s seront amenés à mieux comprendre les troubles de communication des personnes atteintes et à partager des moyens facilitateurs d'échanges.

Grâce à une approche interactive, les participants partageront des moyens de développer des comportements de communication adaptés, permettant de soutenir une communication réciproque. Les différentes interventions viseront à démontrer qu'une relation est toujours possible, même si certaines règles ont changé en cours de route.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

JOURNÉE DE RECONNAISSANCE DES PROCHES AIDANT(E)S // 5 novembre 2016

Vous avez un proche atteint de troubles cognitifs (Alzheimer, Parkinson, Corps de Lewy...)? À l'occasion de la semaine nationale de reconnaissance des proches aidant(e)s, le Temps d'une pause prend soin de vous en programmant un atelier de **yoga par le rire**. Durant cet atelier, des exercices et des jeux de respiration seront proposés pour stimuler le rire des participants.

Il s'agit de provoquer le rire. On déconnecte le cerveau pour laisser place au corps. Le rire est un excellent moyen pour évacuer le stress, sans effort, spontanément.

Il représente un moyen de se détendre, de relâcher les tensions et de ressentir un bien-être communicatif.

Un dîner suivra l'activité ainsi que des surprises de l'équipe.

***Attention, le rire donne
chaud!
Prévoyez des vêtements en
conséquence.**

CÉLÉBRONS LE TEMPS DES FÊTES // 7 décembre 2016

Par Le temps d'une pause

À l'occasion des fêtes de fin d'année, l'équipe du Temps d'une pause a l'immense plaisir de vous inviter à son dîner de Noël. Voilà l'occasion de rencontrer les familles membres de l'organisme et notre belle équipe dans une ambiance festive. **Au programme** : dîner chaud accompagné de vin, suivi d'un musicien qui nous fera danser dès 13 h 30. 25 \$ par personne incluant le transport. Activité exclusive aux membres du Temps d'une pause.

**Inscription obligatoire au plus tard le 30 novembre.
Activité exclusive aux membres.**

LIEU DE RENCONTRES

Quatre-Temps
7400, boul. Saint-Michel



Saint Michel
bus 41, 67, 467, 93, 141, 188

Stationnement sur place 3\$ à l'accueil
ou gratuit sur le boulevard Saint-Michel
dès 18h30

REMERCIEMENTS

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

Québec 

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

Centre de recherche
iugm
Institut universitaire
de gériatrie de Montréal



Université 
de Montréal

RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS

accueil@tempsdunepause.org

Sarah Guigues

(438) 497-8111

Le temps d'une pause

7400, boul. Saint-Michel
Montréal (Qc) - H2A 2Z8
(514) 722-3000 # 2167
www.tempsdunepause.org