

# PROGRAMMATION

## AUTOMNE



ATELIERS ET CONFÉRENCES

**Pour vous et votre proche**  
**Lieu d'accueil**  
**Endroit sécuritaire**  
**Espace de confiance**

Depuis 20 ans,  
nous sommes là pour vous,  
proche aidant et proche aidante  
de personnes touchées par  
une maladie neurodégénérative.



**Le Temps  
d'une Pause**

## SERVICES ET FORMATIONS

### LES SERVICES

#### LE CENTRE D'ACTIVITÉS DE JOUR

Un endroit d'accueil et de réconfort pour votre proche touché par la maladie, des activités stimulantes et personnalisées et un répit essentiel pour vous permettre de profiter de meilleurs moments avec celui-ci.

#### SOUTIEN AUX COMPORTEMENTS

Une collaboration qui peut vous permettre de soutenir et préserver votre relation, de changer votre regard sur les symptômes, de tester des astuces et mieux comprendre l'évolution de la maladie.

#### ACCOMPAGNEMENT PSYCHOSOCIAL

Votre allié, votre compagnon qui comprend au-delà des mots qui n'ont pas été exprimés, votre endroit bienveillant, quel que soit votre rythme et votre parcours, des ressources gratuites et une oreille attentive!

### INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

☎ 514 373-9851

✉ [accueil@tempsdunepause.org](mailto:accueil@tempsdunepause.org)

[www.tempsdunepause.org](http://www.tempsdunepause.org)

📘 @ltdporg

🌐 @tempsdunepause

📷 @pauseaineemtl



### LES FORMATIONS

#### ATELIERS / CONFÉRENCES

Des ateliers et conférences mensuelles pour les personnes proches aidantes

Ces ateliers spécifiques et exclusifs abordent de façon très concrète des sujets qui vous intéressent et vous interpellent.

Nous communiquons, vulgarisons et transmettons des expertises en lien avec la maladie, et des connaissances liées à la trajectoire des personnes proches aidantes.

Des cas pratiques sont réalisés de sorte que les apprentissages peuvent être rapidement mis en application.

Vous y rencontrerez d'autres personnes qui vivent des émotions similaires et qui ont des besoins analogues aux vôtres. Vous pourrez y échanger, trouver des astuces et vous y ressourcer.



**Le Temps  
d'une Pause**

3130, rue Jarry Est  
Montréal, QC H2A 2Z8

**Donnez et supportez notre cause.**

Remerciements:

**Appui**  
proches aidants

# ATELIERS ET CONFÉRENCES



## Septembre 2024

### ATELIER VIRTUEL

#### Communication

Mardi 10 septembre  
13 h 30 - 15 h 00

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 avec lui.

### ÉVÈNEMENT EN PRÉSENTIEL

#### Portes ouvertes

Mercredi 18 septembre  
14 h 00 - 18 h 00

Le Temps d'une Pause vous propose un après-midi « Portes ouvertes » qui vous permettra de visiter nos locaux, dont notre salle d'activités pour les personnes présentant des troubles neurocognitifs, de rencontrer nos intervenant.e.s et de comprendre nos services. Au plaisir de vous y voir !

### CONFÉRENCE VIRTUELLE - OUVERTE AU GRAND PUBLIC

Par Educaloi

Mercredi 25 septembre  
18 h 00 - 19 h 30

#### La procuration et le mandat de protection : quelles différences ?

La séance d'information animée par Educaloi portera sur les sujets suivants: les différences entre la procuration et le mandat de protection, l'utilité de faire ces documents, comment les utiliser et comment se protéger et s'assurer de les faire correctement.

## Octobre 2024

### ATELIER VIRTUEL

#### Mobiliser son réseau

Jeudi 10 octobre  
13 h 30 - 15 h 00

Une des premières étapes pour mobiliser l'aide autour de soi est d'abord de reconnaître les enjeux qui se présentent et d'identifier ses besoins. Cet atelier vise à exposer les différents services existants et à vous soutenir afin d'identifier l'aide dont vous avez besoin pour prendre soin de vous et de votre proche.

### ATELIER VIRTUEL

#### Routines et sorties

Jeudi 17 octobre  
13 h 30 - 15 h 00

Pourquoi est-ce si important de mettre en place une routine avec votre proche ayant des troubles neurocognitifs ? Dans cet atelier, nous aborderons les multiples bienfaits que procure une telle routine pour vous comme pour votre proche, ainsi que les moments à privilégier pour la mettre en place. Nous verrons l'importance de la préparation des sorties, les outils nécessaires à cette préparation et les conditions favorables pour une sortie en douceur. Votre expérience nous sera nécessaire !

## Novembre 2024

### ATELIER VIRTUEL

#### Sexualité, intimité et troubles neurocognitifs

Mardi 5 novembre  
13 h 30 - 15 h 00

Les maladies neurodégénératives peuvent avoir un impact sur différents aspects de notre vie, notamment sur la sexualité. Souvent considérées comme un sujet tabou, nous (re)découvrirons ensemble les notions de sexualité et d'intimité dans le cadre des troubles neurocognitifs. Nous aborderons la capacité à consentir pour son proche et pour soi-même et comment se positionner face à l'expression de cette sexualité.

### ATELIER EN PRÉSENTIEL

#### Questions répétitives

Mercredi 13 novembre  
9 h 30 - 12 h 00

Lorsque la mémoire à court terme de votre proche est affectée par la maladie, une des conséquences est souvent la répétition de questions. Dans cet atelier, nous vous donnerons des explications concrètes pour comprendre le comportement de votre proche, des pistes pour trouver les sources des questions répétitives et des outils pour répondre aux besoins qui y sont liés.

Sur inscription seulement, places limitées, réservées pour les membres de l'organisme ! L'adresse sera transmise aux personnes inscrites.

### ATELIER VIRTUEL

#### Naviguer à travers les troubles neurocognitifs et de santé mentale

Mardi 19 novembre  
13 h 30 - 15 h 00

Dans cet atelier, en collaboration avec l'organisme Arborescence, nous explorerons ensemble comment naviguer à travers les troubles neurocognitifs et de santé mentale. Des outils vous seront proposés afin de mieux comprendre ces troubles et de savoir comment réagir, tout en prenant soin de soi et de ses limites.

## Décembre 2024

### ATELIER VIRTUEL

#### Reconnaître ses limites : Une invitation à être à l'écoute de soi

Jeudi 5 décembre  
13 h 30 - 15 h 00

Il y a autant de personnes qui sont aux prises avec une maladie que de façons de vivre avec cette maladie. Cet atelier vise à co-construire avec vous des outils dans le but de reconnaître et de formuler vos limites dans l'accompagnement de votre proche.

### ATELIER EN PRÉSENTIEL

#### Un espace pour soi : Journal d'une personne

Mercredi 11 décembre  
9 h 30 - 14 h 00

Nous vous proposons de vous arrêter un moment, le temps de vous ressourcer avec nous !

Au programme : visualisation, écriture créative, méditation pleine conscience et activités artistiques pour se faire du bien.

Le café, la collation et le dîner vous seront offerts. Prenons le temps ensemble. Sur inscription seulement, places limitées, réservées pour les membres de l'organisme ! L'adresse sera transmise aux personnes inscrites.

### CONFÉRENCE VIRTUELLE

#### La mémoire

Mercredi 18 décembre  
18 h 00 - 19 h 30

Dans cette conférence, nous allons démystifier ensemble la mémoire. Vous y découvrirez le concept des mémoires, de leurs fonctions et de l'impact sur le cerveau d'une personne ayant des troubles neurocognitifs. Nous verrons aussi comment accompagner un proche vivant avec ces altérations des mémoires.

**Note :** Les conférences et ateliers virtuels sont ouverts au grand public. Les ateliers en présentiels sont offerts uniquement aux membres et personnes externes de l'organisme Le Temps d'une Pause, car les places sont limitées.

La participation à tous les ateliers ou conférences se fait sur inscription par courriel ou téléphone :

[accueil@tempsdunepause.org](mailto:accueil@tempsdunepause.org) ou par téléphone au (514) 373-9851

• Le lien Zoom ou l'adresse des événements ne sera transmis qu'aux personnes inscrites.

Par l'équipe de Le Temps d'une pause.



Le Temps  
d'une Pause