



**Le Temps
d'une Pause**

Programmation

Hiver-Printemps 2025



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.

www.tempsdunepause.org

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

 www.tempsdunepause.org

 @ltdporg

 @ltdporg

 @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:

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
MONTRÉAL



Ateliers/conférences

Janvier 2025



ATELIER VIRTUEL

Démystifier les options de logement et d'hébergement pour les personnes âgées au Québec **Mercredi 15 janvier**
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.

Février 2025

ATELIER VIRTUEL

Comportements réactifs **Mardi 04 février**
13 h 30 - 15 h 00

Cet atelier traite des comportements surprenants de vos proches, définissant le comportement réactif, ses causes et déclencheurs. Il explore également des stratégies pour les prévenir, les réduire et les attitudes à adopter.



ATELIER PRÉSENTIEL

Reconnaître ses limites: une invitation à être à l'écoute de soi **Mercredi 12 février**
9 h 30 - 12 h 00

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.

CONFÉRENCE VIRTUELLE

Curateur public du Québec **Mercredi 26 Février**
18 h 30 - 20 h 30

La conférence discute des solutions pour protéger une personne inapte ou un proche souhaitant être accompagné.

Mars 2025

ATELIER VIRTUEL

Sexualité, intimité et troubles neurocognitifs **Judi 13 mars**
13 h 30 - 15 h 00

Les maladies neurodégénératives affectent divers aspects de la vie, y compris la sexualité. Souvent tabou, nous explorerons ensemble la sexualité et l'intimité dans le contexte des troubles neurocognitifs.

ATELIER VIRTUEL

Réactivité dans les soins d'hygiène et les soins du quotidien **Mardi 25 mars**
13 h 30 - 15 h 00

Dans cet atelier, nous discuterons des causes des réactions lors des soins et des outils pour les rendre agréables. L'objectif est de mieux comprendre les défis des rituels quotidiens et d'inclure activement la personne aidée.

Avril 2025

ATELIER PRÉSENTIEL

Deuil Blanc **Mercredi 9 avril**
9 h 30 - 12 h 00

Le deuil de celui qui est toujours là mais qui n'est plus comme avant. Le deuil blanc, comment reconnaître et apprivoiser cette expérience émotionnelle dans sa vie?

CONFÉRENCE VIRTUELLE

Les mémoires et tnc **Mercredi 16 avril**
18 h 00 - 20 h 00

Cette conférence expliquera la mémoire, ses types, fonctions et leur impact sur le cerveau des personnes avec des troubles neurocognitifs. Nous aborderons également l'accompagnement des personnes souffrant de ces altérations.

Mai 2025

ATELIER VIRTUEL

Préparation à l'hébergement **Mardi 6 mai**
13 h 30 - 15 h 00

La décision d'héberger un proche est complexe, impliquant des questions et émotions variées. Nous aborderons les préparations nécessaires ainsi que l'adaptation de l'aidant et du proche aidé.

ATELIER PRÉSENTIEL

Stimulation au quotidien **Mercredi 21 mai**
9 h 30 - 12 h 00

Vous cherchez des activités pour un proche ennuyé ? Les intervenantes de Le Temps d'une Pause vous aideront à proposer des loisirs adaptés, avec des exemples concrets pour répondre à ses besoins et préserver ses compétences.

Juin 2025

ATELIER PRÉSENTIEL

Prendre soin de soi par la pleine conscience **Mercredi 4 juin**
9 h 30 - 12 h 00

Prendre soin de soi tout en s'occupant d'un proche peut être difficile. Cette conférence offre des outils, notamment la méditation et des exercices de respiration consciente, pour gérer le stress et se ressourcer.

ATELIER VIRTUEL

Bienveillance et bientraitance **Mardi 17 juin**
13 h 30 - 15 h 00

Prendre soin de soi est aussi important que de prendre soin de nos proches, la bienveillance envers les autres commence avec soi. Cet atelier vise à définir ce qu'est la bienveillance et la bientraitance, et nous explorerons ensemble comment les développer.