



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025



Association des proches aidants Arthabaska-Érable

L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable est un organisme qui a su développer une expertise de la proche aidance et une connaissance fine des enjeux et défis vécus par les personnes proches aidantes. Par son approche globale, elle se distingue des organismes œuvrant auprès de personnes handicapées ou atteintes d'une maladie pouvant apporter un soutien à la personne aidante.

Vision

Être l'acteur clé de la proche aidance en valorisant la reconnaissance et le bien-être.

Mission

Sensibiliser la population aux différents enjeux de la proche aidance et soutenir les personnes proches aidantes en leur donnant accès à de l'information ainsi qu'à des services et des activités qui leur permettent d'assumer leur rôle tout en prenant soin d'elles.

Objectifs

- Briser l'isolement des personnes proches aidantes des territoires des MRC d'Arthabaska et de L'Érable en leur offrant un lieu où ils peuvent obtenir des services-conseils, échanger à propos des difficultés rencontrées face à la perte ou à la quête d'autonomie de leurs proches et partager des pistes de solutions dans un contexte d'entraide ;
- Offrir aux personnes proches aidantes des ateliers et conférences afin de les emmener à développer des habiletés, des aptitudes et des compétences dans leur rôle auprès de leurs proches en perte ou en quête d'autonomie ;
- Conscientiser les intervenants, les bénévoles et la population en général sur les besoins des personnes proches aidantes en offrant des séances d'information et des conférences.

Valeurs



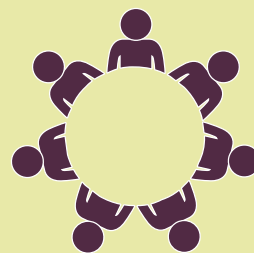
Professionalisme



Humanisme



Pouvoir d'agir
des personnes



Collaboration

Orientations stratégiques

- Sensibiliser la population aux droits et aux enjeux des personnes proches aidantes.
- Rejoindre les personnes proches aidantes et répondre à leurs besoins.
- Attirer et retenir les talents au sein de l'organisme.
- Accroître l'ancrage de l'organisation dans son milieu.
- Maintenir une saine gouvernance au sein de l'organisation.

SOMMAIRE

⊙1	Vie associative	2
⊙2	Mot de la directrice générale	5
⊙3	Mot du président	7
⊙4	Nos ressources humaines	8
⊙5	Contribution à la communauté	13
⊙6	Dynamisme et engagement de l'organisme	17
⊙7	Réponse apportée aux besoins	29
⊙8	Fonctionnement démocratique	55
⊙9	Travaux en cours	57
1⊙	Orientations 2025-2026	59

MOT DE LA DIRECTRICE



Provenance : photo de Catherine Martel

L'année 2024-2025 aura été, pour l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, une période marquée par l'ancrage, la croissance et l'innovation. Alors que les réalités vécues par les personnes proches aidantes se complexifient, notre engagement à leur offrir du soutien, de la reconnaissance et des outils concrets n'a jamais été aussi fort.

Nous avons poursuivi notre mission avec un regard lucide sur les enjeux de terrain, mais aussi avec une volonté ferme de transformation sociale. À travers une multitude d'activités, de groupes d'entraide, d'initiatives bien-être, de projets jeunesse et d'actions de sensibilisation, nous avons permis à des centaines de personnes de se sentir comprises, accompagnées, et, surtout, moins seules.

« Notre engagement à leur offrir du soutien, de la reconnaissance et des outils concrets n'a jamais été aussi fort »

Cette année aura aussi été marquée par des collaborations exceptionnelles, qui ont enrichi notre portée et renforcé notre action. Qu'il s'agisse des partenariats avec le CIUSSS MCQ, Proche aideance Québec, le Cégep de Victoriaville, des

organismes communautaires locaux ou des experts engagés, chaque lien tissé a permis d'élargir notre filet de soutien. Grâce à ces synergies, nous avons pu offrir des services plus diversifiés, mener des projets inspirants comme Réussir l'équilibre ou une trousse d'outils visant la sensibilisation des jeunes proches aidants, et nourrir une véritable communauté d'entraide.

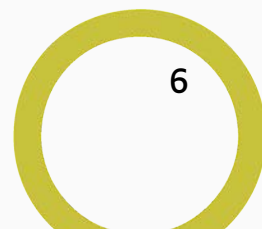
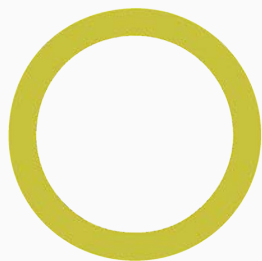
Parmi les faits saillants, soulignons la réfection de notre site web, l'adaptation à une base de données, le projet « La force de l'engagement, l'essor du soutien à la jeune proche aidance, l'implantation d'activités favorisant la conciliation travail-aidance, ainsi que l'enrichissement de notre offre bien-être, incluant

Club bien-être, retraites, pauses et accompagnement individuel. Nos actions n'auraient pas été possibles sans l'implication dévouée de notre équipe, le soutien indéfectible de nos partenaires, bénévoles, membres et donateurs, ainsi que la confiance renouvelée des personnes proches aidantes que nous accompagnons.

Merci à chacune et chacun pour votre confiance. Ensemble, nous continuerons d'élever la voix des personnes proches aidantes, de faire tomber les barrières de l'invisibilité, et de bâtir une société plus bienveillante et équitable.

Linda Bouchard

Directrice générale



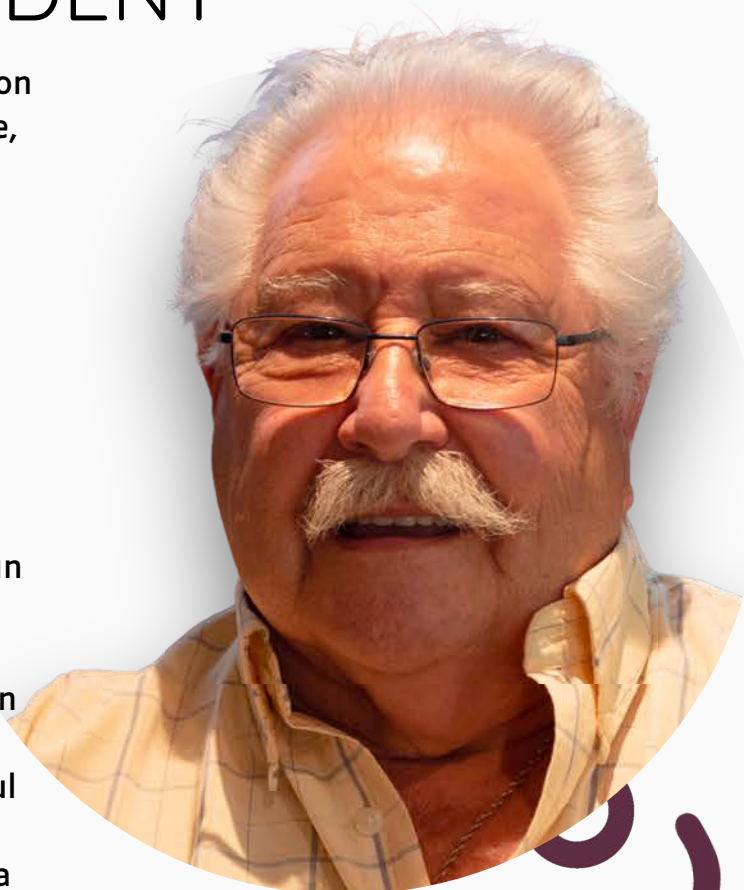
MOT DU PRÉSIDENT

Comme président du CA de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, je tiens à remercier l'équipe, qui au cours de l'année, a réussi à cibler les besoins du rôle du proche aidant et surtout d'y avoir répondu par des actions concrètes.

Une équipe, non seulement dévouée, mais pro-active aux solutions par des rencontres entre proches aidants, par lesquelles le partage du vécu de chacun a une valeur inestimable.

Étant moi-même proche aidant de mon épouse, sans l'aide et le support de l'Association, je n'aurais pas réussi seul à m'épanouir dans mon rôle, et de prendre une place importante dans ma vie de couple, bien qu'elle soit tout à faite différente de celle d'avant.

Bravo et merci d'être là pour nous tous!

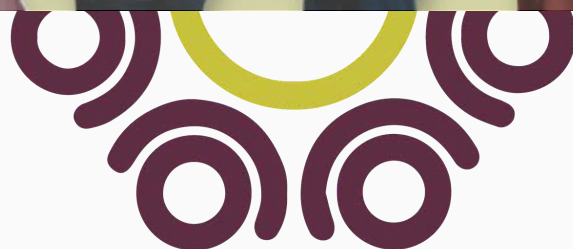


Roger Cartier

Président



Nos ressources humaines



juin 2025

ÉQUIPE DE TRAVAIL

— Des créateurs et créatrices de changement

Linda BOUCHARD : directrice générale

Josée LAVIGNE : intervenante psychosociale et coordonnatrice des activités

Catherine COUTEL : intervenante psychosociale — ligne téléphonique et agente de sensibilisation

Isabelle CÔTÉ : intervenante psychosociale et conseillère au bien-être des personnes proches aidantes

Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN : intervenante jeunesse (congé de maternité)

Iany TÊTREAU : intervenante jeunesse (remplacement de congé de maternité)

François MELANÇON : agent de communication

Caroline MCCARTHY : chargée de projet, projet « Les forces de l'engagement »

Animatrices contractuelles

Fabienne ACHERMANN : groupe *Depuis ton départ*

Hélène PÉPIN : atelier de *Journal créatif*

Nicole PRINCE : groupe de *Tai chi chuan*

Stagiaire

Dahlia CARRIER : *stage 1 - expérimentation*, programme d'attestation d'études collégiales (AEC) en éducation spécialisée, Cégep de Victoriaville

Janvier à avril 2025

Contribution à la planification et à l'animation de Rencontres entr'aidants proposées à l'hiver 2025.

PERFECTIONNEMENT

Soutien aux personnes proches aidantes

- Spécificités des PPA en contexte de troubles neurocognitifs | PAQ
- De la réticence vers l'utilisation des services | L'APPUI
- Formation famille choisie | Fondation Émergence
- Faire équipe pour notre enfant : coparentalité vécue par un père | RVP
- Activité de partage d'expérience autour de la paternité | RVP
- Valorisation de la paternité | RVP
- Services de maintien à domicile | CIUSSSMCQ
- Services externes en santé mentale | CIUSSSMCQ
- Présentation des services | Société Alzheimer
- Présentation des services | Équipe ABC santé mentale

Prévention, sécurité et bien-être

- Bonnes pratiques auprès des personnes TPL | CDCBF
- La fatigue | TROC MCQ
- Sensibilisation sur la violence conjugale | CIUSSSMCQ
- Prévention du suicide | CDCBF
- Formation OMÉGA – parties 1 et 2 | CDCBF
- Immigration : pistes de réflexion pour mieux accueillir et intégrer | CDCÉ

Développement organisationnel et gestion

- Gestion du temps | CDCBF
- Mieux gérer ses documents administratifs | CDCBF
- Demande de subvention | Agence Well – CDCBF
- Réaliser un plan d'intervention en équipe multi | L'APPUI
- Formation CRM | Tooly – ROPHCQ

Communication, collaboration et partenariat

- Stratégie d'information | Agence Well – CDCBF
- La collaboration | TROC MCQ
- Collaboration, concertation et partenariat | CDCBF
- Principes du co-développement | PAQ

PERFECTIONNEMENT (suite)

Technologie et outils numériques

- Informatique : Excel, Teams | CDCBF
- Initiation à l'utilisation de ChatGPT en milieu communautaire | TROC MCQ



Association des
PROCHES AIDANTS

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Provenance : photo de Josée Lavigne

De gauche à droite. **Première rangée** : Denise DUMAIS (secrétaire), Lucille POIRIER (vice-présidente) **Deuxième rangée** : Nancy DUFOUR (administratrice), Linda BOUCHARD (directrice générale), Louise BERGERON (administratrice, de juin à décembre 2024), Gérard LESSARD (administrateur), Roger CARTIER (président), Lyse BÉDARD (trésorière)

Un conseil d'administration composé exclusivement des membres de la communauté.

BÉNÉVOLAT

Implications bénévoles

- Mentorat
- Rédaction de textes pour le journal *Cœur Vaillant*
- Préparation de matériel d'activités
- Évènement « Trouve ta roche »

Bénévolat en heures*

640

Nombre de bénévoles*

17

* excluant les membres du conseil d'administration

A close-up photograph of several hands of different skin tones working together to assemble wooden puzzle pieces. The puzzle pieces are light-colored wood with natural grain patterns. The hands are positioned around the pieces, some holding them steady while others are in the process of fitting them together. The background is a soft, out-of-focus light color.

Contribution de la communauté



juin 2025

CONTRIBUTION FINANCIÈRE



Ministère de la Santé et des Services sociaux | CIUSSS MCQ

PSOC : Financement à la mission
PAGPPA (mesure 38) : Financement à la mission

SAPA : Ligne téléphonique, appels de bienveillance et soutien au mieux-être des personnes proches aidantes

L'APPUI Centre-du-Québec

Accompagnement des personnes proches aidantes d'aînées ou d'ainés
Projet Les Forces de l'engagement

Ville de Victoriaville

Soutien à la mission

Proche aideance Québec

Évènement Réussir l'équilibre

Ministère du travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Planification stratégique

Dons

Tout au long de l'année, de nombreux dons anonymes nous sont acheminés via la plateforme de Canadon.

Peu importe la nature ou l'ampleur du don, cette contribution représente pour nous un geste de reconnaissance auquel nous sommes très sensibles. En plus de permettre le déploiement de notre offre de services, ces dons sont une petite tape sur l'épaule qui nous encourage à donner le meilleur de nous-mêmes.

Un grand merci à tous nos donateurs et donatrices et tout particulièrement à Aléa Café qui a remis à l'Association les pourboires reçus durant le mois de septembre 2024.

CONTRIBUTION MATÉRIELLE

Accès gratuit à des salles (activités ou rencontres administratives)

- CDCBF | Victoriaville
- CEBBF | Victoriaville
- Carrefour des générations | Daveluyville
- FADOQ | Saint-Ferdinand

Prêt d'équipement dans le cadre de l'événement *Trouve ta roche*

- Ville de Victoriaville

Séance gratuite de soins sonores

- Laurent Ouellet | sonothérapeute

Distribution de feuillets promotionnels

2200 feuillets promotionnels ont été remis aux organisations suivantes, ainsi que distribués lors d'activités de sensibilisation tout au long de l'année.

CLSC Suzor-Côté

CLSC de L'Érable

Centre de réadaptation en déficience physique de Victoriaville (Interval)

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme (CRDITED)

Clinique externe en psychiatrie (Hôtel-Dieu d'Arthabaska)

Unité de réadaptation fonctionnelle intensive (URFI)

Publicité gratuite

Ces regroupements régionaux et ces municipalités ont diffusé de l'information sur nos activités par le biais de leur infolettre et de leurs réseaux sociaux :

- CDCBF
- CDCÉ
- ROPHCQ
- Daveluyville
- Notre-Dame-de-Ham
- Saint-Ferdinand
- Warwick

RECOMMANDATIONS



Des intervenantes et des intervenants du CIUSSS MCQ et des groupes de médecine familiale (GMF), les bureaux des députés, les entreprises d'économie sociale en aide domestique, les organismes partenaires orientent des personnes proches aidantes vers nos services.

Le bouche-à-oreille des personnes proches aidantes ayant utilisé nos services demeure toutefois la plus grande source de recommandation.

Pour notre part, nous orientons des personnes proches aidantes auprès d'autres organismes du milieu pour des services plus spécifiques, relatifs à la maladie de la personne aidée ou encore pour du répit.



Dynamisme et engagement de l'organisme

juin 2025



A photograph of three elderly people walking outdoors on a paved path. On the left is a man in a light blue button-down shirt and light blue jeans. In the center is a woman in a striped shirt and light blue jeans. On the right is a woman in a pink shirt and a dark skirt with a small floral pattern. They are all smiling and looking towards the right. The background is a blurred green landscape.

Il s'agit d'une hausse du nombre de membres de 3% par rapport à l'an dernier (452).

MEMBRES*

465

PERSONNES UNIQUES REJOINTES*

591

Le nombres de personnes proches aidantes uniques rejointes par nos différentes activités exclut les séances d'informations et les activités de sensibilisation. Il s'agit d'une hausse de 6% par rapport à l'an dernier (558).

*au 31 mars 2025

CONCERTATION

Comité d'analyse et de réflexion (PAQ)

Le comité regroupe les directions d'organismes de différentes régions du Québec. Il met en lumière les failles en matière de proche aidance et identifie des pistes de solutions qui guideront Proche aidance Québec dans leurs discussions avec le ministère de la Santé et des Services sociaux et l'Observatoire québécois de la proche aidance.

Table de concertation régionale en proche aidance 0-100 ans Mauricie–Centre-du-Québec

La Table a pour but d'identifier les problématiques et les besoins des personnes proches aidantes de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Elle se compose des organismes ayant comme mission première la proche aidance, du CIUSSS MCQ et d'autres organismes offrant des services aux personnes proches aidantes.

Table des directions d'organismes en proche aidance Centre-du-Québec/Mauricie

La Table offre un espace de discussion et de réflexion autour des enjeux de la proche aidance et des réalités communes que vivent les organismes à mission unique du Centre-du-Québec et de la Mauricie (défis de reconnaissance et de financement).

Table proche aidance Arthabaska-Érable

À l'initiative de notre association, cette table rassemble les organismes qui offrent des services aux personnes proches aidantes des deux MRC afin de réaliser des activités communes. Les rencontres permettent de discuter de nos réalités respectives, ainsi que de nos défis et de nos réalisations. Elles favorisent le développement d'une vision commune, la création d'une communauté de pratique, l'élaboration d'outils pour se sentir plus adéquates dans nos interventions et la mise en œuvre d'une approche pour faciliter la reconnaissance et l'orientation des personnes proches aidantes.

Comité Jeune proche aidance (CIUSSS MCQ)

Ce comité régional, piloté par le CIUSSS MCQ, a pour objectif de rendre possible la participation du milieu scolaire au soutien des jeunes proches aidant-es.

Comité Jeune proche aidance (PAQ)

Un comité national piloté par Proche aidance Québec avec pour objectif de rendre visible la jeune proche aidance. L'Association siège notamment au **sous-comité Communication et sensibilisation** qui organise le déploiement d'une campagne sur les réseaux sociaux.

CONCERTATION (suite)

Autres comités et tables de concertation auxquels nous participons :

Comité de concertation territoriale Déficience intellectuelle,
trouble du spectre de l'autisme et déficience physique
(CIUSSS MCQ)

Table de concertation des personnes âgées de la MRC de
L'Érable

Table de concertation des personnes âgées de la MRC
d'Arthabaska

Mécanisme de communication partenaires en proche aide
(CIUSSS MCQ)

Table de concertation Enfance Famille d'Arthabaska

Table de concertation jeunesse Arthabaska

Table concert action des ressources jeunesse de L'Érable

Comité pilotage MADA (MRC d'Arthabaska)

Conseils d'administration dont l'Association est membre

Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC
d'Arthabaska

Table de concertation pour les personnes âgées de L'Érable

Regroupements dont l'Association est membre

L'APPUI Centre-du-Québec | Proche aide Québec |
CAAP Mauricie—Centre-du-Québec | CCIBFÉ | CDCBF | CDCÉ |
ROPHCQ | TROC CQM | TVCBF | TVCÉ |



ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ET ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ANNUELLES AUXQUELS NOUS AVONS PARTICIPÉ :

35e anniversaire | CDCÉ

40e anniversaire de la CDCBF (clôture) | CDCBF

5 À 7 réseautage | Académie entrepreneuriale Desjardins

Conférence de Marie-Claude Barrette | Chambre de commerce et de l'industrie Bois-Francis/Érable

Consultation nationale en proche aidance | MSSS / Direction générale des aînés et des proches aidants

Déjeuner des bons coups | CDCBF

Déjeuner des membres | CDCÉ

Dîner dévoilement SNACA 2024 | RQ-ACA

Dîner Noël des membres | CDCÉ

Journées de L'Appui | L'APPUI pour les proches aidants

Journée internationale des personnes âgées | Table de concertation des personnes âgées MRC Arthabaska

Lancement des outils sur la jeune proche aidance | LaPProche

Lancement du magazine KARE | AMI Québec et Regroupement des aidants naturels de Montréal

Mesures Prévention et Contrôle des Infections (PCI) adaptées | Comité de résidents du Centre d'hébergement du Roseau

Projets d'ici | Caisse Desjardins des Bois-Francis

Rallye communautaire auprès des élus municipaux | CDCBF

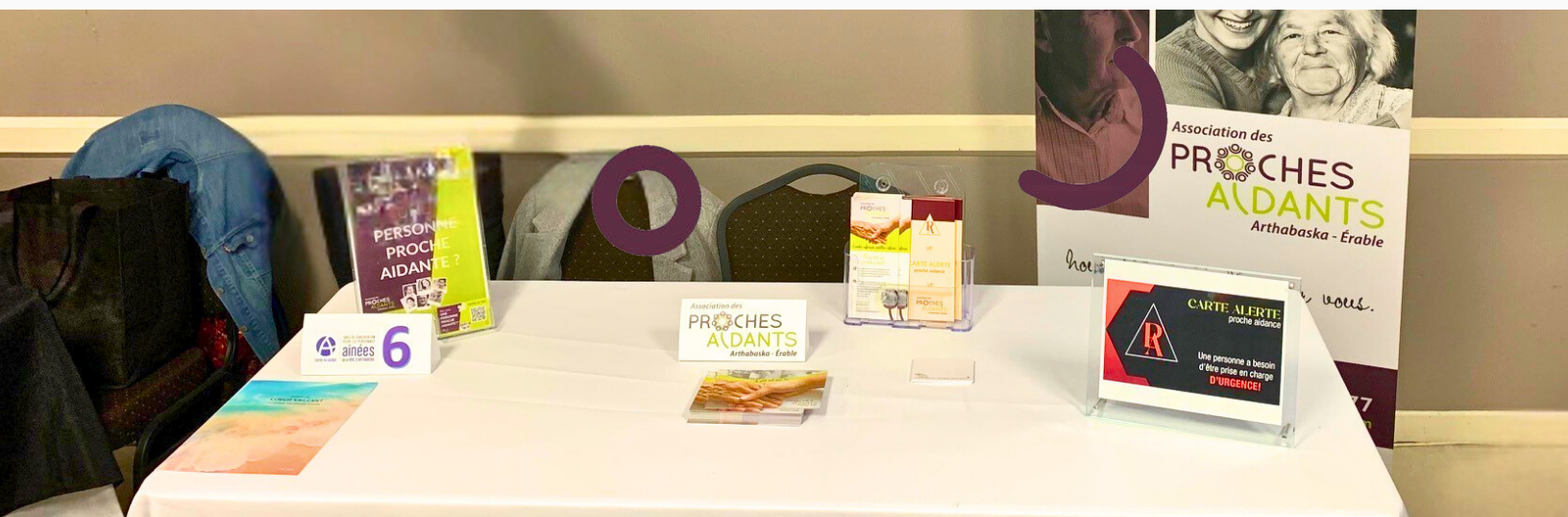
Rassemblement pour le filet social | TROC MCQ

Souper Noël des membres | CDCBF



Assemblées générales annuelles

Action toxicomanie, Équijustice Arthabaska/Érable, CDCBF, CDCÉ, Maison des jeunes L'Express, Maison Volte-Face, Proche aideance Québec, ROPHCQ, Table concertée action des ressources jeunesse de L'Érable, Table de concertation Enfance Famille Arthabaska, Table jeunesse Arthabaska, Table de concertation pour les personnes âgées d'Arthabaska, Télévision communautaire des Bois-Francs



COLLABORATION AVEC DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS OU ORGANISMES

- Lucie BRUNET | notaire
- Chantal BOURQUE | intervenante, Albatros Bois-Francs/Érable
- Daphné COUTURE | CIUSSS MCQ
- Corinne HARBEC-LACHAPPELLE | Conseillère en communication et aux événements, Curateur public du Québec
- Dr Georges L'ESPÉRANCE | Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité
- Stéphanie LESSARD | CIUSSS MCQ
- Brigitte MARLEAU | écrivaine, enseignante, illustratrice
- Janik OUMET | CAAP Mauricie—Centre-du-Québec
- Stagiaires en ergothérapie | Clinique multidisciplinaire en santé (UQTR)
- Benoit VINCENT, CPA, D. Fisc

PROJETS COLLABORATIFS

La bientraitance : une responsabilité partagée!

L'Association a collaboré à la création d'une capsule vidéo intitulée « S'élever ensemble vers la bientraitance — Reconnaître les personnes proches aidantes ». Le document s'adresse à la fois aux usagères et usagers, aux employé-es, aux personnes proches aidantes ainsi qu'à toute la population. C'est un outil de sensibilisation sur l'importance d'une culture de bientraitance auprès des personnes proches aidantes

Objectifs :

- Promouvoir le savoir-être et le savoir-faire bientraitant;
- Expérimenter une ou des pratiques favorisant la bientraitance;
- Consolider une ou des pratiques de bientraitance existantes à l'interne du CHSLD.

Un projet mené par le CIUSSS MCQ

Participation de Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

Parler de la fin de vie ne fait pas mourir

L'Association a collaboré à l'élaboration d'un atelier de 6 rencontres interactives portant sur la fin de vie. Un atelier qui s'adresse à toute personne intéressée par le sujet.

Objectifs :

- Contribuer au développement des connaissances et des compétences des personnes âgées
- Favoriser une transition plus harmonieuse vers la fin de vie

Ces ateliers seront présentés dans des résidences privées pour aînés (RPA) ainsi qu'auprès du réseau FADOQ.

Comité multidisciplinaire mené par Albatros Bois Francs/Érable

Participation de Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

Au cœur de l'aidance

L'Association a accompagné et supervisé une équipe d'étudiantes dans son projet synthèse de fin d'études, au programme Technique en éducation spécialisée (Cégep de Victoriaville), qui lui proposait de créer à son intention du matériel de sensibilisation à la jeune proche aidance.

Professeur titulaire : Gabrielle CÔTÉ

Étudiantes : Laurie BOUTIN, Mya COURCHESNE, Fanny DESHARNAIS-FOURNIER et Élyse LEMAY

Participation de Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

PROJETS COLLABORATIFS (suite)

Complémentarité des services RSSS-OC

Le comité est issu de la consultation nationale en proche aidance pilotée par le Ministère de la Santé et des services sociaux/ Direction générale des aînés et des proches aidants qui s'est tenue le 1^{er} octobre 2024. Il poursuit un objectif simple: alimenter les réflexions sur la complémentarité des services du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) et des organismes communautaires (OC) en vue de la rédaction du prochain plan d'action gouvernemental en proche aidance.

La réflexion s'organise autour de 3 axes :

- Une approche globale et intégrée centrée sur les besoins des personnes proches aidantes
- La mise en place d'un référencement de proximité
- Le développement d'un partenariat durable

Un projet mené conjointement par le MSSS et PAQ
Participation de Linda BOUCHARD, directrice générale



Centre de santé et de services sociaux

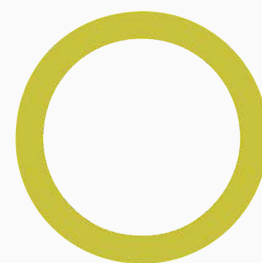
Plan d'action Municipalité amie des aînés (MRC d'Arthabaska)

L'Association a participé à la démarche pour la rédaction du plan d'actions *Municipalité amie des aînés* de la MRC Arthabaska, lequel sera rendu publique lors de la Journée internationale des personnes âgées, le 1^{er} octobre 2025.

Participation de Linda BOUCHARD, directrice générale

PRÉSENCE DANS LES MÉDIAS

responsable : François MELANÇON



Revue de presse

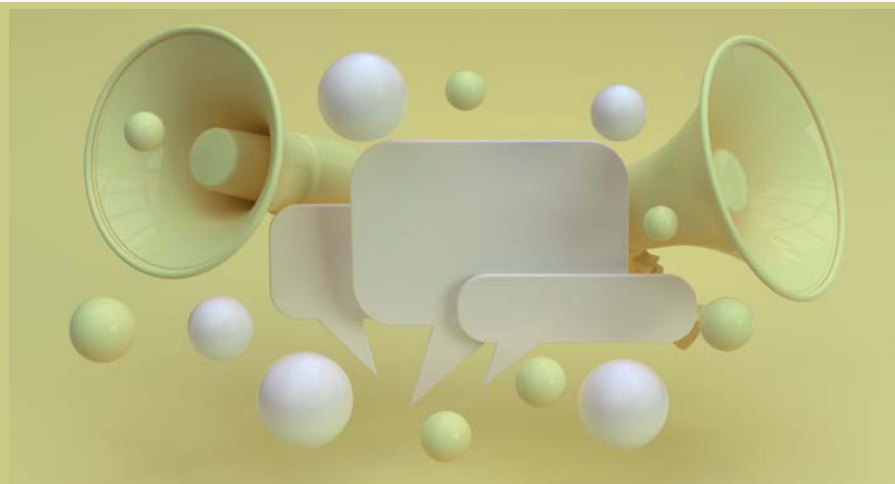
RÉUSSIR L'ÉQUILIBRE

- « « Réussir l'équilibre » : un 5 à 7 pour les proches aidantes en emploi », communiqué de presse, *La Nouvelle Union*, 26 février 2025 [en ligne] <https://www.lanouvelle.net/actualites/reussir-lequilibre-un-5-a-7-pour-les-proches-aidantes-en-emploi/>
- Manon Toupin, « Proche aideance au féminin : un 5 à 7 pour souffler un peu », entrevue avec Isabelle Côté et François Melançon, *La Nouvelle Union*, 5 mars 2025 [en ligne] <https://www.lanouvelle.net/actualites/proche-aideance-au-feminin-un-5-a-7-pour-souffler-un-peu/>
- Perrine Bullant, « Chronique : La réalité crue d'une proche-aidante d'un père Alzheimer », entrevue hors ondes de François Melançon dans le cadre de l'émission de radio *Fin PM*, sur les ondes d'ICI Mauricie-Centre-du-Québec, 11 mars 2025 [en ligne] <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/fin-pm/segments/rattrapage/2015350/perrine-bullant-realite-crue-une-proche-aidante-un-pere-alzheimer>
- Caleb Grenier, « Réussir l'équilibre », entrevue avec François Melançon, *L'Urbain*, TVCBF, 10 mars 2025 [en ligne] <https://www.youtube.com/watch?v=fYTBd4YOMxI> (12 visionnements)
- Manon Toupin, « Proche aideance au féminin : un 5 à 7 pour souffler un peu », entrevue avec Isabelle Côté et François Melançon, *La Nouvelle Union*, 12 mars 2025.



Autre

- Caroline Moreau, « La proche aidance au cœur de la transformation sociale », entrevue avec François Melançon, Rhizome, TVCBÉ, 28 octobre 2025 [en ligne] <https://www.youtube.com/watch?v=91Wg6XsSKBE> (42 visionnements)
- François Melançon, « La force de l'engagement : valoriser les personnes proches aidantes en emploi », *La Nouvelle Union*, Cahier spécial Semaine nationale des personnes proches aidantes, 6 novembre 2024.
- François Melançon, « 5 gestes pour soutenir une personne proche aidante de votre entourage », *La Nouvelle Union*, Cahier spécial Semaine nationale des personnes proches aidantes, 6 novembre 2024.
- François Melançon, « Les jeunes proches aidants. Savoir les reconnaître et les soutenir », *La Nouvelle Union*, Cahier spécial Semaine nationale des personnes proches aidantes, 6 novembre 2024.
- « Un atelier créatif avec Daniel Grenier pour les jeunes proches aidants », communiqué de presse, *La Nouvelle Union*, 29 janvier 2025 [en ligne] <https://www.lanouvelle.net/actualites/un-atelier-creatif-avec-daniel-grenier-pour-les-jeunes-proches-aidants/>
- François Melançon, « La post-aidance. Comprendre cette étape clé », *La Nouvelle Union*, Cahier spécial Préparez votre départ dans les règles de l'art, 19 février 2025.
- Virginie Tétreault, « L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable », entrevue avec Linda Bouchard, *Info Warwick*, TVCBF, 24 février 2025 [en ligne] <https://www.youtube.com/watch?v=NKOO6L0aBzY&t=35s> (108 visionnements)



RENCONTRES D'INFORMATION ET KIOSQUE

Animation : Catherine COUTEL

Cégep de Victoriaville

Programme en Soins infirmiers
12 avril 2024 – 36 étudiant-es

Programme Techniques d'éducation
spécialisée
25 octobre 2024 – 42 étudiant-es

Résidences pour personnes âgées

Résidence Corev (Victoriaville)
10 juin 2024 – 125 personnes

Villa St-Georges (Victoriaville)
11 juin 2024 – 80 personnes

Les Jardins du Parc (Victoriaville)
12 juin 2024 – 100 personnes

Manoir de Bigarré (Victoriaville)
19 juin 2024 – 45 personnes

Résidence Kingsey (Kingsey Falls)
7 novembre 2024 – 30 personnes

Résidence RIVIA (Victoriaville)
18 novembre 2024 – 30 personnes

Divers

AFEAS (Warwick)
15 janvier 2025 – 30 personnes

CIUSSS MCQ /Intervenantes en DI-
TSA-DP
21 janvier 2025 – 50 intervenantes

Handicap action autonomie Bois-
Francs (Victoriaville)
28 janvier 2025 – 30 personnes

Association québécoise des
retraité-es des secteurs public et
parapublic (Victoriaville)
11 mars 2025 – 85 personnes

Unité pastorale de Victoriaville –
Église Sainte-Victoire (Victoriaville)
30 mars 2025 – 250 personnes

Animation : autres membres de l'équipe

Maison des jeunes L'Express
(Plessisville)
5 juin 2024 - 7 jeunes

CDCBF – Foire communautaire
(Victoriaville)
8 juin 2024 – 15 personnes

Journée internationale des personnes
aînées – MRC Arthabaska (Warwick)
3 octobre 2024 – 425 personnes

CDCÉ – À la découverte de L'Érable
(Plessisville)
9 octobre 2024 – 20 personnes

CDCBF – Rallye communautaire
(Victoriaville)
11 mars 2025 – 30 personnes

CONFÉRENCES ET PANEL

L'extraordinaire courage des jeunes proches aidants

Conférences Connexion | Journée conférence sur les jeunes et la santé mentale positive (Wasbi sabi)

16 avril 2024 – 1000 personnes

Offerte par Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante jeunesse

Panel sur la jeune proche aidance

Rencontre des coordonnateurs en proche aidance des CISSS et CIUSSS

17 avril 2024 – 60 personnes

Participation au panel : Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN, intervenante jeunesse

La bientraitance des personnes proches aidantes

Résidence Rivia (Victoriaville)

25 novembre 2024 – 30 personnes

Offerte par Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

FORMATION DES PROFESSIONNELS

Rencontre régionale des maisons de jeunes du Centre-du-Québec / Intervenant-es

La jeune proche aidance

16 novembre – 20 personnes

Offerte par François MELANÇON, responsable des communications et Iany TÉTREAU, intervenante jeunesse

Centre de services scolaires des Bois-Francs / Personnel des services complémentaires

La jeune proche aidance

17 novembre 2024 – 80 personnes

Offerte par François MELANÇON, responsable des communications et Iany TÉTREAU, intervenante jeunesse

Réponse apportée aux besoins

Provenance : photo de Josée Lavigne

juin 2025



OUTILS D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION

responsable : François MELANÇON

Site Internet

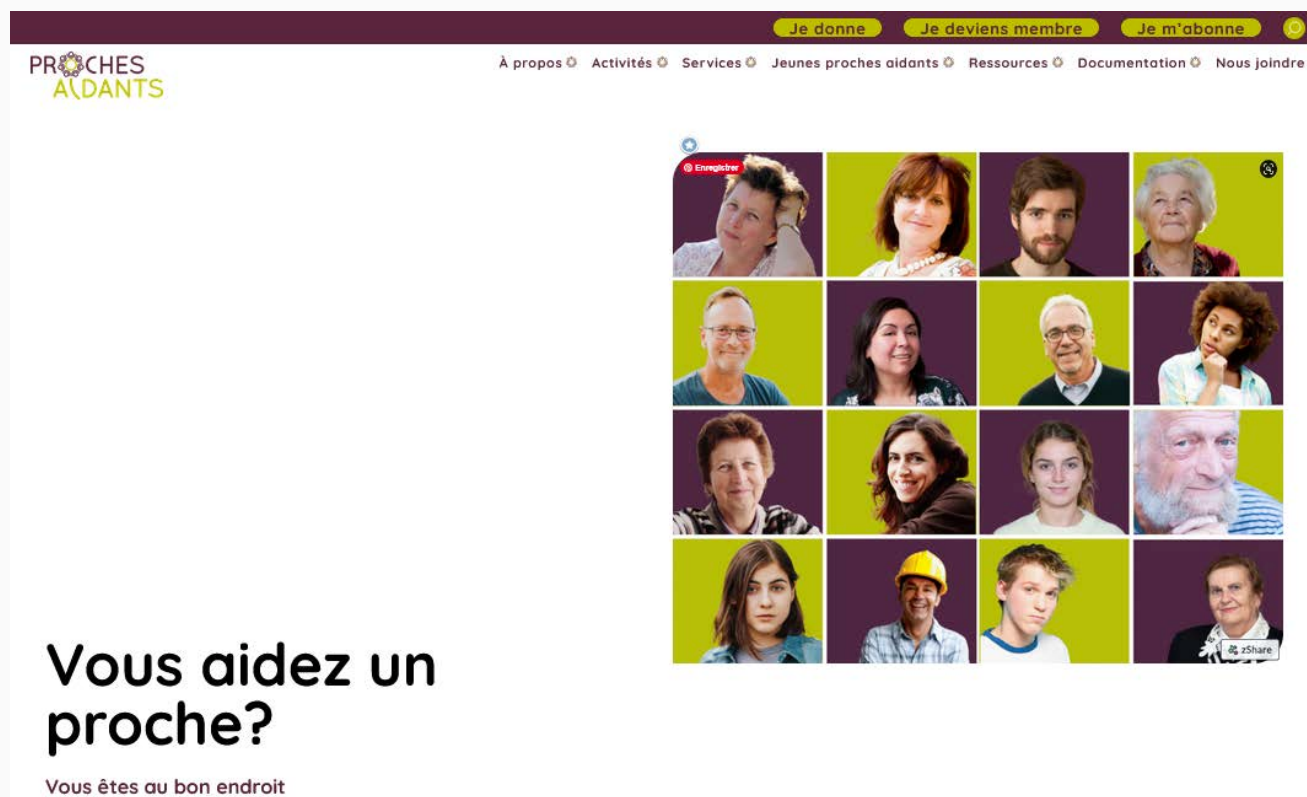
www.prochesaidantsae.com

Le site a fait l'objet d'une refonte en profondeur pour s'adapter aux besoins actuels des personnes proches aidantes, dans leur diversité. Ce site se veut un lieu de référence convivial sur lequel se trouvent tous les détails des activités et des services offerts, ainsi qu'un riche répertoire de ressources et de conseils pratiques pour soutenir les personnes proches aidantes des MRC d'Arthabaska et de L'Érable. Il permet ainsi de consolider le leadership de l'Association en matière de proche aide et son rôle de pilier de la concertation régionale.

Son lancement officiel se fera à l'Assemblée générale annuelle. C'est un site évolutif qui continuera de se développer au fil des ans.

UTILISATEURS OU UTILISATRICES

9 347 (+ 13%)



PROCHES AIDANTS

Je donne Je deviens membre Je m'abonne

À propos • Activités • Services • Jeunes proches aidants • Ressources • Documentation • Nous joindre

Vous aidez un proche?

Vous êtes au bon endroit



Infolettre

Cet outil bimensuel nourrit la vie associative. Il annonce les activités de l'Association, partage les plus récentes actualités relatives à la proche aidance, et présente différentes informations et liens Web susceptibles d'intéresser les personnes proches aidantes.

Transformation sociale

Grâce à l'infolettre, les proches aidants développent un sentiment d'appartenance à une communauté qui les comprend, les soutient et valorise leur rôle. Ce lien social renforce leur confiance, brise l'isolement et favorise leur mobilisation collective pour faire reconnaître leurs droits.

NUMÉROS

22

ABONNEMENTS

634 (+ 11 %)

TAUX D'OUVERTURE MOYEN

45 %

TAUX DE CLICS MOYEN

11 %

Réseaux sociaux



[/prochesaidants/](#)

PERSONNES ABONNÉES

1079

PUBLICATIONS

279

COUVERTURE

33 653

INTERACTIONS

3331



[/jeune.proche.aidance/](#)

PERSONNES ABONNÉES

167

PUBLICATIONS

91

COUVERTURE

6 417

INTERACTIONS

593



[/jeune.proche.aidance/](#)

PERSONNES ABONNÉES

228

PUBLICATIONS

31

COUVERTURE

679

INTERACTIONS

51

Vous pouvez nous suivre également sur LinkedIn .



Cœur vaillant journal des proches aidants

Cœur vaillant est un journal trimestriel qui a fait peau neuve cette année en adoptant une police de caractère plus lisible.

Il présente notamment les principales activités à venir, des réflexions, des textes relatifs aux enjeux de la proche aide et des suggestions de lecture.

Il est distribué par la poste pour les personnes qui en font la demande. Cela permet aux personnes proches aidantes n'ayant pas accès à Internet de recevoir de l'information sur leur association.

Une version numérique du journal est disponible en ligne pour consultation ou téléchargement sur notre site Web, sous l'onglet « Documentation ».

NUMÉROS

4

TIRAGE PAPIER

300

EXEMPLAIRES DISTRIBUÉS

500 +

Carte postale

Les cartes postales sont distribuées lors d'événements spéciaux à des personnes qui souhaitent amener un-e voisin-e, un-ami-e, un parent, etc., à se reconnaître comme personne proche aidante.



Feuillet promotionnel

Le feuillet promotionnel de l'**Association** met de l'avant ses services tout en cherchant à susciter une prise de conscience des personnes proches aidantes. Il est distribué par l'entremise du réseau de la santé et des partenaires qui en font la demande.

EXEMPLAIRES DISTRIBUÉS

2200



Programmation

Trois dépliants ont été réalisés pour promouvoir les activités des mois d'avril 2024 à mars 2025. Chaque dépliant peut être consulté sur notre site Web, sous l'onglet « Activités ». La programmation est distribuée par la poste et par l'infolettre.



Parents vieillissants, parlons-en !

Ce guide d'accompagnement des familles, réalisé par les organismes de proche aidance du Centre-du-Québec, permet à l'entourage d'une personne vieillissante d'amorcer une réflexion sur la façon dont les choses pourraient évoluer au fil du temps. Il s'avère un précieux outil pour planifier l'avenir (réseau d'aide, mesures de maintien à domicile, changement de milieu de vie, soins de fin de vie, etc.). Il offre également la possibilité à chacun et chacune d'énoncer ses inquiétudes, ses attentes, ses préférences et ses limites, avant même que les situations ne se présentent.

Disponible sur notre site web. Peut également être complété en ligne.

La force de l'engagement

Un document qui, depuis un questionnaire en ligne provenant de l'Université de Pennsylvanie, permet d'identifier ses forces et les traduire dans sa vie professionnelle, scolaire ou personnelle en tant que personne proche aidante. Il a été conçu en vue d'entrer en interaction avec les entreprises.

Réalisation : Caroline McCARTHY

Bientôt disponible sur le site Web.



SOUTIEN PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL

Il n'est pas toujours simple pour la personne proche aidante d'y voir clair. C'est pourquoi il lui importe d'être guidée dans son cheminement, d'être accompagnée dans ses démarches et d'être écoutée sans qu'elle se sente jugée.

Le soutien apporté a permis aux personnes proches aidantes rencontrées d'explorer leurs limites et leurs besoins fondamentaux, d'envisager des possibilités de répit, d'être mieux informées des ressources existantes et parfois simplement de jaser.

NOMBRE D'INTERVENTIONS

411

PERSONNES DIFFÉRENTES

131

CARREFOUR D'INFORMATION

Chaque jour, nous recevons de nombreux appels, courriels ou visites sans rendez-vous de personnes proches aidantes souhaitant notamment :

- Valider leur statut de proche aidant
- Connaître les ressources offrant du répit, du soutien au deuil, des services de maintien à domicile
- Obtenir de l'information sur les mesures de soutien financier, les crédits d'impôt
- Obtenir de l'information au sujet des régimes de protection
- Connaître nos services

APPELS POUR INFORMATION*

1464

*excluant les appels administratifs

VISITES SANS RENDEZ-VOUS

118

DEMANDES PAR COURRIEL

64

LIGNE TÉLÉPHONIQUE DÉDIÉE AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier du MSSS/programme SAPA.

Une intervenante est disponible 28 heures par semaine pour répondre aux questions et aux demandes de soutien des personnes proches aidantes des MRC d'Arthabaska et de L'Érable. Au besoin, elle les oriente vers des services plus spécialisés.

De plus, cette intervenante contacte deux fois par année les membres afin de s'enquérir de leur état et de leurs besoins.

Responsable : Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

Appels de
bienveillance

NOMBRE

1063

PERSONNES DIFFÉRENTES CONTACTÉES

448

Ligne téléphonique
« Soutien aidant »

APPELS REÇUS

279



GROUPES D'ENTRAIDE

Moments d'échange et de ressourcement permettant de partager des trucs et d'obtenir des conseils pour jouer son rôle d'aidant et d'aidante tout en conservant son équilibre.

Transformation sociale

Les groupes d'entraide pour les proches aidants favorisent un soutien émotionnel mutuel, renforcent la résilience face aux défis, contribuent à une gestion plus efficace des émotions, réduisent l'isolement et créent un sentiment de communauté, améliorant ainsi la qualité de vie des aidants.

Rencontres Entr'Aidants

Initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'APPUI.

Dans un contexte d'entraide, ces rencontres thématiques permettent d'échanger en toute simplicité, de partager son expérience et de prendre du temps pour soi, tout en ayant la possibilité de bénéficier d'un répit. Une formule de rencontres en trois temps permet d'apprendre sur un sujet en particulier, de discuter autour de ce sujet puis de jaser de façon très informelle.

Animation : Josée LAVIGNE,
intervenante psychosociale

RENCONTRES BIMENSUELLES

Nombre moyen de personnes/rencontre

Victoriaville

6

Plessisville

8

RENCONTRES MENSUELLES

Nombre moyen de personnes/rencontre

Saint-Ferdinand

4

Daveluyville

2

Déjeuners-Discussions

Rencontres mensuelles d'échanges autour d'enjeux politiques, de défis reliés à la proche aidance. Tout cela, autour d'un bon café et de viennoiseries.

Animation : Linda BOUCHARD, directrice générale et intervenante psychosociale

NOMBRE DE RENCONTRES

6

NOMBRE MOYEN DE PERSONNES/RENCONTRE

7

Soirées-causeries virtuelles

Une toute nouvelle offre de rencontres d'échange destinée aux personnes proches aidantes en emploi.

NOMBRE DE RENCONTRES

2

NOMBRE MOYEN DE PERSONNES/RENCONTRE

4

Groupe de parole

Le groupe de parole pour personnes endeuillées, **Depuis ton départ**, est un lieu pour se raconter, exprimer ses émotions à l'égard du deuil à vivre à la suite du départ de l'être cher et l'expérience de la post aidance.

Animation : Fabienne ACHERMANN

RENCONTRES MENSUELLES
(mai à septembre)

3

NOMBRE MOYEN DE PERSONNES/RENCONTRE

4

1 ATELIER/4 RENCONTRES
(automne 2024)

1

NOMBRE MOYEN DE PERSONNES/RENCONTRE

8

En soutien aux membres endeuillés, l'Association expédie à chacun d'entre eux une carte de condoléances, par la poste.

MEMBRES ENDEUILLÉS

19

Rencontres d'échange

Initiative rendue possible grâce au soutien financier de L'APPUI.

Comme personne proche aidante, il est parfois difficile de trouver le temps nécessaire pour s'accorder un moment bien à soi, se donner le droit de rire et de s'amuser. C'est pourquoi, chaque année, l'Association planifie des sorties qui permettent aux personnes proches aidantes de briser la routine et de s'accorder du temps de qualité. Ces activités permettent de se rencontrer de façon plus informelle que dans le cadre des Rencontres entr'aidants.

Accompagnatrice : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

Transformation sociale

Les rencontres d'échange pour les proches aidants renforcent leur sentiment de soutien, réduisent l'isolement, facilitent le partage d'expériences et améliorent leur capacité à faire face aux défis quotidiens liés à leur rôle.

Sortie Crème glacée

Fromagerie Victoria (Victoriaville)

5 août 2024 – 7 personnes

Fromagerie Victoria (Plessisville)

7 août 2024 – 21 personnes

Déjeuner de la rentrée

Fromagerie Victoria (Victoriaville)

10 septembre 2024 – 15 personnes

L'Œufrier (Plessisville)

14 septembre 2024 – 8 personnes

Déjeuner de Noël

Fromagerie Victoria (Victoriaville)

10 décembre 2024 – 9 personnes

L'Œufrier (Plessisville)

12 décembre 2024 – 9 personnes

Pique-nique

Trois pique-niques bimensuels se sont tenus à la demande des participant-es des Rencontres Entr'aidants de Plessisville qui souhaitaient voir se prolonger ces rencontres pendant la période estivale.

Nombre moyen de personnes/rencontre :
8

Après-midi jasette

Une prolongation des Rencontres Entr'aidants durant la période estivale.
Un espace de discussion libre.

Nombre de rencontres : 7

Nombre moyen de personnes/rencontre :

2

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Le besoin de se réunir en toute simplicité, juste pour le plaisir, demeure un incontournable

Accompagnatrice : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

Transformation sociale

Les activités récréatives entraînent une amélioration du bien-être mental et physique des personnes proches aidantes, une réduction du stress et de la charge mentale, ainsi qu'un renforcement du réseau de soutien social. Ces activités offrent un espace de répit contribuant à la reconquête d'une part de temps personnel, permettant ainsi une meilleure gestion de leur rôle d'aidant.

Bingo

Plateforme Zoom

18 décembre 2024

9 personnes

Des prix « Bien-être » sont remis aux gagnant-es.

Cabane à sucre

L'Érable rouge
(Saint-Valère)

11 avril 2025

41 personnes

Belle sortie pour se sucrer le bec.

Théâtre d'été

Salle Kingsey
(Kingsey Falls)
À la folie!

21 juillet 2024

13 personnes

Une sortie qui permet le temps d'un après-midi de se sentir un peu plus léger.

ATELIERS

Club bien-être



Le Club bien-être, c'est un espace pensé spécialement pour les personnes proches aidantes et axé sur leur bien-être personnel. Il propose une série d'ateliers pour apprendre notamment des techniques de respiration consciente, de pleine conscience et d'autocompassion. Pour savoir tenir un journal de gratitude et tirer profit des outils d'accompagnement déployés sur plusieurs semaines.

Animation : Isabelle CÔTÉ, intervenante psychosociale et conseillère au bien-être des personnes proches aidantes

Transformation sociale

Cet espace agit comme un catalyseur de prise de conscience collective. En favorisant l'introspection et le partage d'outils concrets, le *Club bien-être* crée une culture où le bien-être mental et émotionnel est reconnu comme essentiel. Il encourage aussi l'autonomie des personnes proches aidantes, ce qui devient un levier important en redonnant du pouvoir à ceux et celles qui donnent tant.

4 SÉRIES DE 6 RENCONTRES

MOYENNE DE PERSONNES/ATELIER

8

Journal créatif

Fabriquer un Journal créatif est une façon de se créer un journal intime original qui mêle l'écriture, l'expression visuelle, et d'autres outils de créativité. C'est un bel outil pour mieux se connaître tout en stimulant son imagination. Un moment de répit permettant de se recentrer sur soi, en tant qu'aidant-e.

Animation : Hélène PÉPIN, formatrice certifiée en Journal créatif

Victoriaville

5 SÉRIES DE 6 RENCONTRES

MOYENNE DE PERSONNES/ATELIER

Plessisville

3 SÉRIES DE 6 RENCONTRES

8

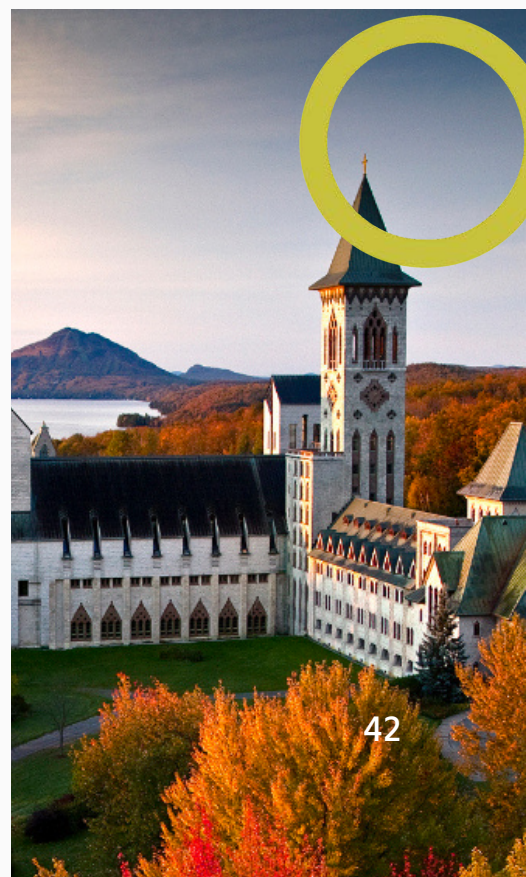
PROGRAMME BIEN-ÊTRE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES ET OFFRE D'ACTIVITÉS

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier du MSSS/programme SAPA.

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres : telle est la trame de fond de notre programmation bien-être. S'accorder du temps pour soi, tout en partageant des moments en groupe, permet de se ressourcer en profondeur. C'est dans cet esprit que nous avons mis en place une variété d'activités bien-être offrant aux personnes proches aidantes des moments de ressourcement, que ce soit de manière ponctuelle ou plus régulière.

À travers des ateliers inspirants comme le Club bien-être, des pauses détentes au spa ou des retraites pour se ressourcer, ces activités visent à revitaliser le cœur, le corps et l'esprit. Nos ateliers abordent des thématiques variées qui soutiennent la santé globale et permettent d'apprendre à naviguer les défis de la proche aidance, un pas à la fois.

Responsable : Isabelle CÔTÉ, intervenante psychosociale



Retraite

Une retraite de deux nuitées a été organisée cette année. Les personnes qui participent à ces retraites ont la possibilité de se déposer, de se reposer, de bénéficier de moments pour discuter avec une intervenante et d'échanger avec d'autres personnes proches aidantes. Des activités facultatives, tant intérieures qu'extérieures, sont proposées. Le nombre de personnes participantes varie selon la capacité d'accueil de l'établissement choisi.



Transformation sociale

Les retraites favorisent l'émergence de communautés de soutien. En créant des moments de connexion profonde entre personnes proches aidantes, elles participent à tisser un bon filet social, à rompre l'isolement et à renforcer l'entraide entre pairs, ce qui peut influencer positivement les personnes vivant des situations similaires.

PERSONNES

11

Pauses Découvertes

Une offre mensuelle (avril à septembre) d'activités est proposée aux personnes proches aidantes afin de leur faire découvrir des approches orientées vers le mieux-être : reiki, polarité, massage du cuir chevelu, etc.

NOMBRE

24

PERSONNES

24



Soin sonore

Une rencontre offerte par Laurent Ouellet, sonothérapeute. Une expérience unique qui apporte détente et relaxation.

PERSONNES

2



Pauses Bien-être

De courtes pauses qui rappellent l'importance de prendre soin de soi pour mieux aider. Ces moments peuvent inclure une séance de massothérapie, une sortie au restaurant, une activité culturelle ou un cours inspirant. Une invitation à s'arrêter, à se recentrer. Un montant annuel maximum de 120 \$/personne proche aidante peut être alloué pour une activité détente de son choix.

Transformation sociale

Encourage les personnes proches aidantes à prendre des pauses régulières contribuant ainsi à briser le tabou de l'épuisement dans leur rôle d'aidant-e. Quand une personne proche aidante s'autorise une pause, si courte soit-elle, c'est plus qu'un moment de détente : c'est une affirmation que son bien-être compte. Ces pauses peuvent contribuer à changer la perception collective de l'aidance. Elles nous rappellent qu'on ne peut accompagner les autres sans s'accorder soi-même de la douceur.

NOMBRE

10

PERSONNES

8

Tai chi chuan

Deux séries de 10 rencontres animées par Nicole Prince. Une activité douce, accessible à tous, qui favorise l'équilibre, la concentration et la détente. Idéal pour retrouver calme, vitalité et harmonie intérieure

Transformation sociale

Proposer une activité douce et accessible ouvre la porte à une vision inclusive de la santé. Cela valorise une approche préventive du bien-être, et contribue à changer la perception de la mobilité réduite ou du stress chronique chez les aidant-es.

PERSONNES
automne 2024

12

PERSONNES
hiver 2025

9



Pause Dans un jardin

Une rencontre simplement pour prendre le temps, de marcher, d'observer la nature et de discuter.

Destination : Les Jardins de vos rêves (Saint-Ferdinand).

NOMBRE

1

PERSONNES

4

Journées Spa

Une journée de détente tout indiquée pour les personnes proches aidantes qui donnent sans compter.

Destinations : Le Sainte-Hélène et le Manoir du Lac William.

NOMBRE

3

PERSONNES

30

Transformation sociale

Offrir un accès collectif à des lieux de détente auxquels plusieurs n'auraient peut-être pas accès autrement, c'est poser une action concrète pour ouvrir la porte vers le bien-être. Se retrouver dans un lieu apaisant, entouré d'autres personnes proches aidantes, c'est faire l'expérience que le bien-être n'est pas un privilège, mais un besoin fondamental. Ces moments partagés favorisent la création de liens et servent à bâtir une communauté bienveillante.

Espace bien-être

Un espace de vie qui nous permet d'accueillir les personnes proches aidantes le temps d'un répit, d'un moment de détente ou d'une activité. C'est notamment le lieu de rassemblement pour celles et ceux qui veulent suivre en groupe les séances d'information mensuelles présentées sur la plateforme Zoom.

Le salon dispose d'un espace bibliothèque de 70 livres qui sont mis à la disposition des membres.



SÉANCES D'INFORMATION

Un partenariat entre les associations de personnes proches aidantes du Centre-du-Québec.

Des rencontres mensuelles, offertes à la fois sur la plateforme Zoom et en présentiel au Salon des proches aidants, animées par des spécialistes de la question.

Responsable : Josée LAVIGNE, intervenante psychosociale

Expliquer la maladie aux enfants
Brigitte MARLEAU, écrivaine
enseignante, illustratrice

9 avril 2024

PERSONNES PRÉSENTES

16

*Le respect des droits pour l'amélioration
des services*

Janik OUIMET, directrice du CAAP
Mauricie/Centre-du-Québec

14 mai 2024

PERSONNES PRÉSENTES

18

Protéger nos proches

Corinne HARBEC-LACHAPPELLE,
conseillère en communication et aux
événements, Curateur public du Québec

26 juin 2024

PERSONNES PRÉSENTES

21

Rester autonome : trucs et stratégies

Stagiaires en ergothérapie de la clinique
multidisciplinaire en santé à l'UQTR,
campus de Drummondville

17 septembre 2024

PERSONNES PRÉSENTES

29

*Parents d'enfants différents, recourir
au notaire*

Lucie BRUNET, notaire

15 octobre 2024

PERSONNES PRÉSENTES

32

SÉANCES D'INFORMATION (suite)

Accompagner une personne en fin de vie

Chantal BOURQUE, intervenante
Albatros Bois-Francs/Érables

12 novembre 2024

PERSONNES PRÉSENTES

54

Prévention et contrôle des infections en CHSLD

Stéphanie LESSARD, B.Sc.Inf et Daphné COUTURE (APPR) CIUSSS MCQ

10 décembre 2024

PERSONNES PRÉSENTES

6

Les proches aidants et la fiscalité

Benoît VINCENT, CPA, D.Fisc.

11 février 2025

PERSONNES PRÉSENTES

28

*L'aide médicale à mourir : état des lieux
Dr Georges L'ESPÉRANCE, Association
québécoise pour le droit de mourir dans
la dignité*

11 mars 2025

PERSONNES PRÉSENTES

48



MENTORAT

Une initiative rendue possible grâce au soutien financier du CIUSSS MCQ/programme SAPA.

Une brigade de gens bienveillants ayant déjà vécu la proche aidance disponibles pour écouter, guider, inspirer et rassurer. Le temps d'un café ou d'un repas. Des rencontres tout en simplicité. Une approche conviviale qui respecte le rythme de chacun.

Une opportunité pour la personne proche aidante de pouvoir échanger avec des personnes d'expérience pour y voir plus clair ou simplement avoir la possibilité de discuter de ses préoccupations, briser l'isolement et contribuer à réduire son anxiété.

Responsable : Catherine COUTEL, intervenante psychosociale

PERSONNES MENTORES

Lyse BÉDARD | Élise CHAREST | Lise CROTEAU | Mercedes DESCHÊNES | Gaétane DUFRESNE | Renée GAGNER | Sylvain HAMEL | Lorraine MICHAUD | Pauline PRÉVOST | Lyne PROVENÇAL | Lazett TAIT | Louise VIGNEAULT | Robert YOUNG

Transformation sociale

Pour la personne mentorée, le programme de mentorat crée un espace d'apprentissage pratique et personnalisé, renforce ses compétences en gestion du rôle d'aidant, et améliore son bien-être en lui offrant des outils concrets et un réseau de soutien, réduisant ainsi son stress et son isolement.



RÉUSSIR L'ÉQUILIBRE

Une activité rendue possible grâce au soutien financier de Proche aide Québec et la collaboration de la Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec et de Services intégrés pour l'emploi pour la promotion.

Sous la formule 5 à 7, à l'ambiance conviviale, l'Association a proposé quatre minis ateliers aux proches aidantes en emploi :

PROGRAMME

- Cultiver son bien-être en tant que proche aidante en emploi (Caroline McCARTHY)
- Congés pour une personne proche aidante : les prestations disponibles et vos droits (Catherine COUTEL)
- Se créer un espace de vie réconfortant (Élise VIGNEAULT)
- L'art de prendre soin de soi (Isabelle CÔTÉ)

PERSONNES

32



CARTE ALERTE PROCHE AIDANCE

Un projet développé grâce au soutien financier de la Fondation Jacques & Michel Auger.

Un partenariat avec la Sûreté du Québec, les ambulanciers paramédicaux, les services d'incendie et l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska.

S'adresse aux personnes proches aidantes qui s'occupent d'une personne qui ne peut rester seule en raison d'une déficience intellectuelle, physique ou cognitive. Elle indique le nom de deux personnes de relève et leurs coordonnées afin qu'elles puissent être contactées pour assurer une présence lors d'une hospitalisation immédiate de la personne proche aidante.

Responsables : Catherine COUTEL, sensibilisation auprès des partenaires
Josée LAVIGNE, accompagnement des personnes qui demandent une carte

La TROUSSE carte alerte comprend également :

- Deux **autocollants**, dont l'un doit être apposé au dos de la carte d'assurance maladie et le second au dos du permis de conduire ;
- Une **vignette** à apposer sur le réfrigérateur ;
- Un **aide-mémoire** permet de noter les principaux renseignements qui faciliteront une prise en charge rapide et efficace par la personne de relève.

La présence de la vignette ainsi que d'un autocollant indique que la personne proche aidante détient une carte alerte et, par conséquent, qu'elle est responsable d'une personne qui ne peut être abandonnée.

PERSONNES DÉTENTRICES D'UNE CARTE

37



INITIATIVES RENDUES POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DU CIUSSS MCQ/MESURE 38

L'Association a bénéficié du rehaussement des sommes octroyées par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) dans le cadre de l'application de la mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes. Elle a choisi de consacrer cette nouvelle enveloppe au développement de projets innovants.

Responsables : Kim HAUSSELMAN-BEAUDOIN (jusqu'en septembre 2024) et Iany TÊTREAUULT (d'octobre 2024 à mars 2025), intervenantes jeunesse

Parents aidants

Une belle collaboration avec Autisme Centre-du-Québec nous a permis de réaliser cinq activités s'adressant à des parents d'enfants à besoins particuliers. Un espace de discussion et un temps de pause bien mérité.

Soirées Entre parents

En formule 5 à 7, ces rencontres réunissaient des parents aidants dans l'atmosphère décontractée du Café Farniente (Victoriaville)

NOMBRE

3

PERSONNES

16

Pique-nique familial

À l'occasion de la rentrée scolaire, l'Association a organisé un pique-nique pour les parents proches aidants et leur famille sur le terrain du Parc Terre-des-Jeunes (Victoriaville)

PERSONNES

11

Journée Spa

L'Association a organisé pour les parents proches aidants un samedi de détente au Sainte-Hélène Auberge & Spa Nordique (Saint-Hélène-de-Chester)

PERSONNES

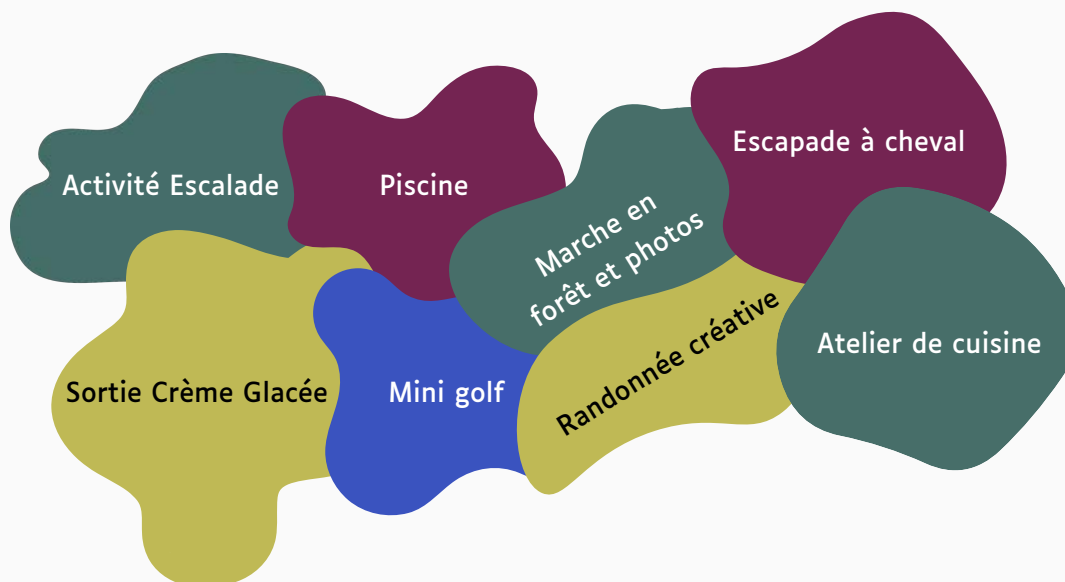
7



SERVICE JEUNE PROCHE AIDANCE



Une brochette d'activités a été proposée aux jeunes proches aidant-es lors des journées pédagogiques en vue de leur offrir un moment de répit et de leur permettre de côtoyer d'autres jeunes assumant ce rôle.



NOMBRE MOYEN DE JEUNES

3

Atelier créatif avec Daniel Grenier

Un atelier proposant 3 rencontres de création artistique collaborative, en compagnie de l'artiste Daniel Grenier. Sur des airs un brin loufoque laissant toute la place à l'imaginaire des jeunes personnes proches aidantes participantes. Que du plaisir.

PERSONNES

7

Trouve ta roche

Deux ateliers de peinture sur roche, suivis d'une marche en forêt pour retrouver des roches peintes. Une expérience intergénérationnelle et inclusive, organisée en partenariat avec le mouvement « aROCHEmoiunSOURIRE » et l'organisme Réseau Autonomie Santé (RAS).

PERSONNES

53

SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES 2024

La Semaine nationale des personnes proches aidantes 2024 s'est déroulée sous le thème « Pour aider, ça prend toute une communauté ».

Action 1 : Réseaux sociaux

Publication sur Facebook de la campagne nationale.

Action 2 : Cahier spécial du journal *La Nouvelle Union* et *L'Avenir de L'Érable*

Comme chaque année, nous concevons, avec le soutien du journal *La Nouvelle Union* pour la recherche de commanditaires, un cahier spécial « proches aidants ». C'est une façon pour nous de souligner l'engagement et la générosité des personnes proches aidantes et de permettre à un plus grand nombre d'entre elles de se reconnaître.

Action 3 : Proclamation par les conseils municipaux

Onze municipalités (sur 34) et deux MRC (sur deux) ont répondu favorablement à notre demande de proclamer la Semaine nationale des personnes proches aidantes sur leur territoire. Des efforts supplémentaires devront être faits pour que davantage de conseils reconnaissent l'importance de la proche aide.

MRC d'Arthabaska, de L'Érable | **Municipalités** : Chesterville, Kingsey Falls, Laurierville, Notre-Dame-de-Lourdes, Plessisville, Princeville, Saint-Albert, Notre-Dame-de-Ham, Saint-Norbert, Saint-Pierre-Baptiste, Victoriaville.

Action 4 : Dîner reconnaissance

À l'occasion de la Semaine nationale des personnes proches aidantes 2024, nous recevons la psychologue bien connue, Rose-Marie Charest pour une conférence portant sur l'art de prendre soin de soi comme proche aidant-e.

PERSONNES PRÉSENTES

60

DISTINCTIONS

Mentorat en proche aideance

Bien que l'édition 2024-2025 du *Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux* ait été annulée en cours de processus, notre projet « Mentorat en proche aideance » a été sélectionnée par le jury ministériel parmi la centaine de candidatures afin de faire partie du petit groupe de 4 réalisations qui devaient être analysées par un jury national. Ce jury avait pour mandat de désigner les récipiendaires des prix d'excellence et des mentions d'honneur.

Carte alerte Proche aideance

La réussite de la carte Alerte proche aideance a été saluée par l'obtention d'un prix Rita remis par la CDCBF, à l'occasion du Déjeuner des bons coups.



Fonctionnement démocratique



juin 2025

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2023-2024

Club de golf Victoriaville
19 juin 2024, 17 h 45

PERSONNES

39

MEMBRES
(proches aidants/
sympathisants)

32

MEMBRES
(corporatifs)

1

ÉQUIPE DE TRAVAIL

6

CONSEIL D'ADMINISTRATION

ASSEMBLÉES ORDINAIRES

7

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

3

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

L'équipe de travail a mené avec les membres du conseil d'administration une planification stratégique pour les trois prochaines années. La CDCÉ a supervisé l'exercice qui s'est étendu sur trois rencontres. L'Association présente désormais une vision renouvelée autour d'objectifs adaptés à son développement organisationnel et aux nouveaux enjeux de la proche aide.



Travaux en cours

juin 2025



BASE DE DONNÉES CRM

Au cours de l'année écoulée, nous avons adapté à notre image la base de données implantée le 1er avril 2024. Une réflexion et une analyse approfondie de nos besoins ont été essentielles pour faire de cet outil notre meilleur allié.

JEUNE PROCHE AIDANCE

L'année a été marquée par des efforts soutenus de collaboration et de sensibilisation, ainsi que par la création d'outils promotionnels. Malgré les défis, des efforts considérables ont été déployés pour atteindre les jeunes proches aidants, afin de mieux répondre à leurs besoins et de les accompagner efficacement.

REFONTE DU SITE INTERNET

Le site sera en ligne au cours du mois de juin 2025. Un travail considérable a été accompli pour créer un site web qui, au-delà de servir de vitrine pour nos activités, répond pleinement aux besoins des proches aidants. Ce site constitue désormais un véritable outil de soutien, offrant des ressources et une accessibilité adaptées à leur réalité.

CONCILIATION PROCHE AIDANCE TRAVAIL

Nous mettons tout en œuvre pour adapter notre offre de services aux besoins spécifiques des proches aidants en emploi. Ces efforts visent à mieux soutenir cette population souvent confrontée à des défis uniques. C'est dans cette optique que nous avons tenu, cette année, un événement dédié aux femmes proches aidantes en emploi. Des capsules vidéo en cours de réalisation seront bientôt disponibles sur le site Web de notre association.



Orientations 2025-2026

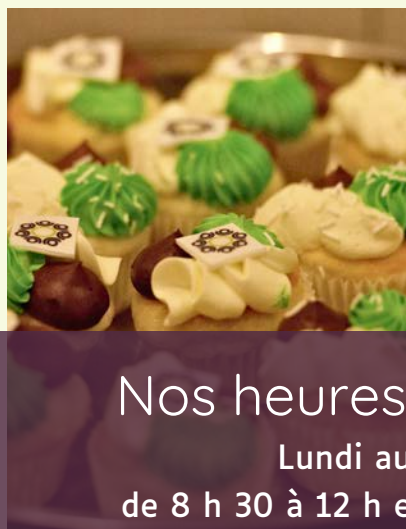


juin 2025

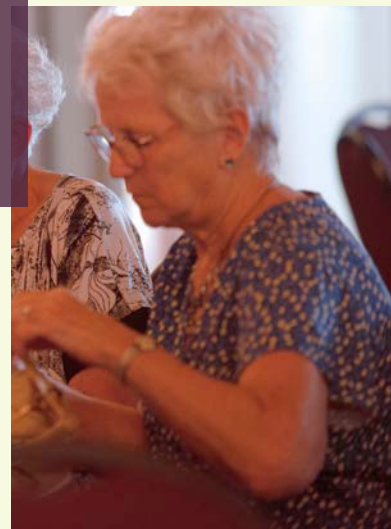
- ① Poursuivre la sensibilisation sur les enjeux et défis des jeunes personnes proches aidantes et renforcer les liens de l'APAAÉ avec l'écosystème jeunesse.
- ② Poursuivre la sensibilisation sur les enjeux et défis des personnes proches aidantes en emploi et développer une offre mieux adaptée à leurs besoins.
- ③ Consolider le programme de mentorat.
- ④ Procéder à l'évaluation de notre offre de services et de notre apport à la transformation sociale.
- ⑤ Promouvoir la carte alerte Proche aideance auprès des municipalités des MRC d'Arthabaska et de L'Érable.
- ⑥ Poursuivre la sensibilisation sur la bientraitance des personnes proches aidantes.

ACRONYMES

CCIBFÉ : Chambre de commerce et d'industrie des Bois-Francs et de L'Érable
CDCBF : Corporation de développement communautaire des Bois-Francs
CDCÉ : Corporation de développement communautaire de L'Érable
CEBBF : Carrefour d'entraide bénévole des Bois-Francs
CIUSSS MCQ : Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec
MADA : Municipalité amie des aînés
MSSS : Ministère de la Santé et des services sociaux
PAGPPA : Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes
PSOC : Programme de soutien aux organismes communautaires
RPA : Résidence privée pour aînés
RQ-ACA : Regroupement québécois de l'action communautaire autonome
ROPHCQ : Regroupement des organismes pour personnes handicapées du Centre-du-Québec
RVP : Regroupement pour la valorisation de la paternité
SAPA : programme de Soutien à l'autonomie des personnes âgées
TROC CQM : Table régionale des organismes communautaires Centre-du-Québec—Mauricie
TVCBF : Télévision communautaire des Bois-Francs
TVCÉ : Télévision communautaire de L'Érable



Nos heures d'ouverture
Lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30



*Certaines activités ainsi que des rencontres de soutien individuel sont offertes en soirée
*Nous sommes fermés durant la période des Fêtes

