



Suis-je un proche aidant?

Selon le Gouvernement du Québec, vous êtes considéré comme proche aidant si vous prenez soin de quelqu'un qui vit une perte d'autonomie. Que cette activité soit régulière ou occasionnelle, à court ou à long terme, il n'y a pas de temps minimum à y consacrer pour être reconnu comme proche aidant.

Soutien individuel

Le soutien individuel pour les proches aidants de la Matawinie est un service confidentiel et personnalisé avec une intervenante offrant de l'accompagnement, de l'écoute et des outils pour faire face à la réalité de la proche aidance.

Rencontres possibles par téléphone, en personne ou en virtuel.

Groupes de soutien

Les groupes de soutien sont des rencontres qui se veulent un lieu d'échange où les proches aidants peuvent se retrouver, discuter de leur réalité et partager des expériences. Le CABCM anime quatre groupes d'échange, d'entraide et d'information pour les proches aidants.

C'est un excellent moyen de se tenir informé des ressources et services disponibles pour vous! Ces rencontres sont également l'occasion de prendre une pause et de souffler un peu.

L'intervenante peut vous accompagner dans le but d'accéder à des services de répit ou de transport.

Accompagnement - Animation - Intervention



INSCRIPTIONS:

450.882.1089

procheaidant@ccbm.qc.ca

SANS FRAIS : 1 888.882.1086

562, Chemin de l'Église, Chertsey J0K 3K0

Pour des suppléments d'informations,
consultez notre site internet:

cabcm.org



Appui
proches aidants

CABCM
SOUTIEN
PROCHES AIDANTS



**SESSION
HIVER
2026**

**Soutenir, écouter, aimer :
C'est ça, la proche aidance!**

Groupes de soutien 13:30 à 15:30

Les groupes de soutien sont des rencontres qui se veulent un lieu d'échange où les proches aidants peuvent se retrouver, discuter de leur réalité et partager des expériences.

C.H.S.L.D. [430 Rue Bellevue, Saint-Donat-de-Montcalm](#)

19 Janvier
2 Février / 16 Février
2 Mars / 16 Mars / 30 Mars
13 Avril / 27 Avril
11 Mai / 25 Mai

Centre communautaire [390 rue Matawin, Saint-Michel-des-Saints](#)

20 Janvier
3 Février / 17 Février
3 Mars / 17 Mars / 31 Mars
14 Avril / 28 Avril
12 Mai / 26 Mai

Centre communautaire [3597 Rue Metcalfe, Rawdon](#)

21 Janvier
4 Février / 18 Février
4 Mars / 18 Mars
1 Avril / 15 Avril / 29 Avril
13 Mai / 27 Mai

Au Centre Culturel [86 rue Archambault, Saint-Jean-de-Matha](#)

22 Janvier
5 Février / 19 Février
5 Mars / 19 Mars
2 Avril / 16 Avril
14 Mai / 28 Mai

Cafés rencontre 9:00 à 10:30 : accueil 10:30 à 12:00 : sujet

Les cafés rencontre donnent la chance d'élargir votre réseau de soutien. Différents sujets et ressources y seront présentés. Le tout dans un ambiance conviviale..

Maison des Aînés [552 ch. de L'église, Chertsey](#)

26 Janvier
23 Février
23 Mars
20 Avril
18 Mai → remis le 25 Mai

Centre Culturel [86 rue Archambault, Saint-Jean-de-Matha](#)

14 Janvier
11 Février
11 Mars
8 Avril
6 Mai

Communiquer avec nous pour connaître les thèmes.

Activités Aidants/Aidés 14:00 à 16:00

Les activités Aidants/Aidés ont pour but de permettre à la personnes aidée et à son proche aidant de retrouver des moments plaisants partagés à travers des activités significatives.

Maison des Aînés [552 ch. de L'église, Chertsey](#)

13 Janvier
10 Février
10 Mars
7 Avril
5 Mai

CLSC St-Jean-de-Matha [895 Rte Louis-Cyr, St-Jean-de-Matha](#)

26 Janvier
23 Février
23 Mars
20 Avril
18 Mai → remis le 1^{er} Juin



450-882-1089
cabcm.org

