



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.



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

Accompagnement - Animation - Intervention



**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

Communiquez 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

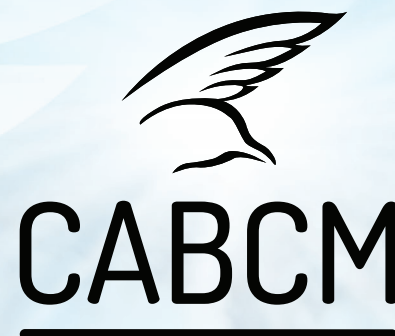
26 Janvier

23 Février

23 Mars

20 Avril

18 Mai → remis le 1^{er} Juin



450-882-1089
cabcm.org

