

L'Entraidant

JOURNAL BIANNUEL DU REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS BROME-MISSISQUOI ET MAISON GILLES-CARLE



Le Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi et la Maison Gilles-Carle a pour mission de prévenir et de soulager l'épuisement des proches aidants en leur offrant du répit, de la relation d'aide et de la formation.

Notre but est de créer une communauté d'appartenance axée sur l'accueil et le soutien des proches aidants et des aidés dans une atmosphère familiale, conviviale et sécuritaire.



REGROUPEMENT SOUTIEN AUX
AIDANTS BROME-MISSISQUOI /
MAISON GILLES-CARLE
BROME-MISSISQUOI

*« Vous prenez
soin
d'un proche...
Nous prenons
soin
de vous »*

Dans ce numéro :

- Mot de la Présidente.....1
- Mot de la Directrice.....2
- Nos coordonnées.....3
- Mots de nos intervenantes4
- Mots de notre auxiliaire familial en chef et conseillère clinique.....5
- L'Équipe du RSABM...6-7
- Informations8
- Nouveautés.....9
- Nos services10
- Nos séjours11
- Intervention psychosociale et relation d'aide.....12
- Répit-Rencontre.....13
- Les échos du RSABM.....14-19
- Renouvellement.....20
- Invitation AGA.....21
- Information – Ressources.....22
- Petit moment de détente.....23
- Témoignage.....24
- Chanson inspirante.....25
- Groupes de soutien.....26
- Atelier Prévention de l'épuisement.....27
- Ateliers Discussions.....28
- À la recherche.....29
- À ne pas manquer.....30
- Capsule santé.....31
- Bénévolat.....32
- Conseil d'administration.....33
- Ma personne ressource.....34
- Nos fidèles partenaires.....35

La charte du proche-aidant

- ❖ J'ai le droit de prendre soin de moi. Ceci n'est pas un acte d'égoïsme. Au contraire, cela me donne la capacité d'offrir de meilleurs soins à mon proche.
- ❖ J'ai le droit de me faire aider dans ma tâche d'aidant, et ce, même si mon proche s'oppose. Je connais les limites de ma propre force et endurance.
- ❖ J'ai le droit de maintenir certaines parties de ma vie privée, exactement comme je le ferais si mon proche était en parfaite santé. Je sais que je fais tout ce qui est raisonnablement possible pour moi de faire pour cette personne. J'ai le droit de faire des choses juste pour moi.
- ❖ J'ai le droit de me fâcher, d'être déprimé et d'exprimer des sentiments difficiles de temps à autre.
- ❖ J'ai le droit de dire non et de rejeter toutes demandes faites par mon proche sous l'influence de l'agressivité ou de la culpabilité.
- ❖ J'ai le droit de recevoir de la considération, de l'affection, du pardon et de l'acceptation pour ce que je fais pour mon proche et c'est ce que je lui offre en retour.
- ❖ J'ai le droit de retirer de la fierté de mon rôle d'aidant. J'ai le droit de reconnaître le courage qu'il m'a fallu pour répondre aux besoins de mon proche.
- ❖ J'ai le droit de protéger mon individualité. J'ai aussi le droit de vivre une vie qui me comblera quand mon proche n'aura plus besoin de mon aide à temps plein.

Auteur inconnu
Traduction libre de l'anglais

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Distingués lecteurs,

Il me fait plaisir de vous écrire ces quelques lignes.

Une année s'est écoulée depuis le début de la pandémie. J'espère dans un premier temps, très sincèrement et chaleureusement, que vous vous portez bien, vos proches et vous, et ce, malgré les circonstances actuelles.

Je tiens ici à saluer le dévouement exceptionnel des administrateurs, dirigeants, employés, membres et bénévoles de l'organisme. Tous ont fait preuve de solidarité et de bienveillance remarquables. Je remercie aussi nos donateurs et partenaires, sans qui, la dernière année aurait été assurément beaucoup plus ardue.

C'est par nous tous et ensemble, que l'accomplissement de notre mission se réalise quotidiennement. Et c'est dans des circonstances exceptionnelles, comme celles de la dernière année, que nous pouvons voir toute la valeur des personnes admirables qui gravitent autour de notre organisme.

Alors que vous soyez un bénévole bienveillant, un employé dévoué, un partenaire, un donateur ou un commanditaire : un énorme *Merci*

Portez-vous bien. Et au sincère plaisir de nous retrouver dans un avenir prochain, rempli de chaleur et proximité humaines.

Salutations chaleureuses.



Joanne Tardif

Présidente du conseil d'administration



MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour chers membres,

Le printemps est à nos portes et un vent de changement souffle sur notre Regroupement et la Maison Gilles-Carle de Brome-Missisquoi.

Tout d'abord, de nouveaux services de répit à domicile ont vu le jour et des services d'accompagnante à la personne sont maintenant disponibles. Je suis très heureuse de ces compléments à notre offre de services. Ces nouveaux services ont nécessité le réaménagement de certaines tâches. Notamment Mme Constance Noiseux est dorénavant la personne qui coordonne les services de soins et d'assistance (auxiliaires familiaux) et non plus, Mme Jozée Paquet qui demeure toutefois coordonnatrice des services de répits et psychosociaux.

Le projet d'agrandissement de la Maison suit son cours et des rencontres de planification et préparation du projet ont lieu.

D'ici quelques mois, des travaux pourraient débiter et se poursuivre jusqu'à l'hiver.

Soyez assurés que l'ensemble de notre équipe travaille avec cœur pour l'amélioration des services qui vous sont offerts.

N'hésitez jamais à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions.

Je vous souhaite un très beau printemps.

Au plaisir de vous revoir.



Christine Tougas

Directrice générale



Regroupement Soutien aux aidants de Brome-Missisquoi

Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi

Nos coordonnées

- Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi / Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi
614, boulevard J.-André-Deragon
Cowansville (Québec) J2K 0H7

Heures d'ouverture administratives : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

- Pour nous joindre : (450) 263-4236



Christine Tougas, Directrice générale, option 1 : direction@rsabm.ca

Jozée Paquet, Coordinatrice aux répits et Intervenante psychosociale, option 2 :
coordonnateur@rsabm.ca

Sabrina Harvey, Intervenante psychosociale, option 3 : intervenant@rsabm.ca

Constance Noisieux, Coordinatrice des services de soins et d'assistance et Conseillère clinique,
option 4 : clinicienne@rsabm.ca

Renaud Pineault, Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles, option 5 :
benevolat@rsabm.ca

Martine Pelchat, Adjointe administrative, option 6 : secretariat@rsabm.ca

Brigitte Frégault, Accompagnante à la personne, option 7 : accompagnante@rsabm.ca

Sonia Duchaîne, Commis à la production de la paie et des dossiers R.H. : rh@rsabm.ca

- Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

Facebook: Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi
Jozée-Sabrina intervenantes
Brigitte Frégault, Accompagnante à la personne

Site web: www.rsabm.ca

MOTS DE NOS INTERVENANTES

Bonjour à vous tous !

Je suis la coordonnatrice aux répits et également intervenante psychosociale ici à la Maison Gilles Carle. J'entame ma troisième année parmi vous avec autant d'enthousiasme qu'au premier jour ! Quels bonheur et fierté je retire à vous côtoyer et vous accompagner. Notre équipe travaille à toujours essayer de maintenir nos excellents services et aussi à les bonifier. Nous sommes ouverts à vos commentaires et suggestions, n'hésitez pas à nous en faire part. Avec le printemps qui arrive, nous allons recommencer nos rencontres à l'extérieur comme nous l'avons fait l'an dernier. Comme c'était agréable d'échanger au grand air !

Merci de faire partie de notre belle famille ☺

Jozée Paquet

Coordonnatrice aux répits et Intervenante psychosociale

Bonjour à vous toutes et tous,

Je désire prendre ce moment pour vous souhaiter un beau printemps. Nous espérons que l'arrivée de la nouvelle saison apportera avec elle la possibilité d'enfin pouvoir se côtoyer plus librement et profiter du soleil en vue de réchauffer notre esprit!

Je poursuis mon agréable aventure parmi vous pour une deuxième année, et je suis bien heureuse du cheminement parcouru avec vous. Mes rencontres avec vous, proches aidants, sont toujours enrichissantes et plaisantes. Je suis fière d'avoir le privilège de vous soutenir dans votre rôle et que vous me laissiez vous accompagner au quotidien. C'est une belle marque de confiance que vous m'offrez!

Sur ce, j'espère que vous trouvez le temps de prendre soin de vous et de faire des activités qui vous nourrissent, c'est important de le faire. Nous sommes là pour vous aider à y parvenir, ne l'oubliez pas!

Au plaisir de se revoir!

Sabrina Harvey

Intervenante psychosociale

MOTS DE NOTRE AUXILIAIRE FAMILIAL EN CHEF ET NOTRE CONSEILLÈRE CLINIQUE

Bonjour,

En tant que Responsable des bénévoles et Auxiliaire familial en chef, je suis heureux de constater que nos efforts collectifs contre la Covid-19 sont en train de porter fruit. Je suis fier de voir avec quels courage et discipline vous avez combattu jusqu'à ce jour. Il ne faut surtout pas relâcher la garde car le combat n'est pas encore gagné. La sécurité de nos aidants et de nos aidés ainsi que du personnel et des bénévoles demeure notre principal enjeu. Soyons fiers car malgré l'adversité, nous avons jusqu'à présent pu rester fidèles à notre mission et aux services qui s'y rattachent.

Renaud Píneault

Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles.

Bonjour à tous,

Malgré le confinement, les mesures de contrôle et de prévention, nous avons mis en place des mesures importantes afin d'assurer la sécurité et le bien-être des personnes.

Voici les achats en lien avec nos préoccupations :

1. Des coussins d'alarme sont maintenant installés dans les lits pour les personnes qui sont à risque de chutes;
2. Des détecteurs de mouvements sont installés à des endroits stratégiques et selon les personnes présentes à la Maison;
3. L'ajout d'une station-debout afin d'aider les transferts des personnes et prévenir des accidents au personnel en place;
4. Le mobilier de salle à dîner est tout neuf, avec des assises nettoyables et très solides;
5. Des fauteuils berçants auto-bloquants et auto-soulevants assurent aussi la sécurité et le confort;
6. Des ceintures de marches de différentes grandeurs sont disponibles afin de sécuriser et favoriser la marche comme exercice quotidien.

J'espère que ces ajouts sauront apporter une sécurité, une aisance et surtout augmenter le plaisir du répit à la Maison Gilles Carle.

Je vous informe également que j'assume maintenant le rôle de coordonnatrice aux services de soins et d'assistance et que je serai en charge des auxiliaires familiaux à la Maison Gilles-Carle. Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à me contacter.

Constance Noíseux

Coordonnatrice aux services de soins et d'assistance (auxiliaires familiaux) et Conseillère clinique

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

TOUTE L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE



De gauche à droite :

- 1^{ère} ligne : Jozée, Coordinatrice aux répts et Intervenante psychosociale
Christine, Directrice générale
Sonia, Commis à la production de la paie et des dossiers R.H.
- 2^e ligne : Constance, Coordinatrice aux services de soins et d'assistance
(auxiliaires familiaux) et Conseillère clinique
Renaud, Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles
- 3^e ligne : Sabrina, Intervenante psychosociale
Martine, Adjointe administrative
Brigitte, Accompagnante à la personne

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

TOUTE L'ÉQUIPE DES SERVICES DE SOINS ET D'ASSISTANCE (AUXILIAIRES FAMILIAUX)



De gauche à droite :

1^{ère} ligne : Caroline et Marie-Josée

2^e ligne : Henri, Brigitte et Andrée



De gauche à droite :

1^{ère} ligne : Christiane et
Stacy

2^e ligne : Johanne,
Nathalie et Lisa

INFORMATIONS

FACTURATION – SERVICE DE RÉPIT FORMULAIRES DE RÉCLAMATION OU DE PAIEMENT POUR TRANSPORT

Bonjour chers membres,

Il me fait plaisir de partager avec vous quelques informations sur la facturation de notre service de répit ainsi que sur les formulaires de réclamation et de paiement pour transport à compléter.

FACTURATION – SERVICE DE RÉPIT

À la fin de chaque mois, une facture sera préparée et acheminée via courriel. C'est pourquoi, il est important de nous fournir, à l'ouverture de votre dossier, toutes les informations essentielles de la personne responsable, entre autre l'adresse courriel. Également, cette adresse nous sera utile pour la transmission d'informations par notre équipe administrative. À défaut d'obtenir une adresse courriel, nous communiquerons avec vous par téléphone.

Modes de paiements :

Compte tenu de la situation pandémique de la Covid-19, le paiement par virement bancaire, par virement interac ou par carte de crédit (mode téléphonique) est privilégié. Vous pouvez également effectuer votre paiement de la façon suivante :

- Comptant ou par chèque libellé à : « **Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi** », (Si je suis absente, vous pourrez déposer votre enveloppe dûment identifiée dans la boîte à cet effet à mon bureau);
- Carte de crédit ou débit.

Si vous procédez par virement bancaire ou par virement interac, je vous invite à communiquer avec moi pour vous fournir les informations nécessaires.

Veuillez prendre note que la facture mensuelle servira de reçu. Aucun autre reçu ne sera émis.

FORMULAIRES DE RÉCLAMATION OU DE PAIEMENT POUR TRANSPORT

Si vous avez des formulaires de réclamation – Soutien famille ou de demande de paiement pour transport à faire compléter, il est important de me les transmettre. Les auxiliaires ne sont plus autorisés à signer ces documents.

Je vous remercie de votre collaboration et n'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations. Vous pouvez me rejoindre du mercredi au vendredi inclusivement par téléphone au 450-263-4236, op. 6 ou par courriel : secretariat@rsabm.ca

Martine Pelchat
Adjointe administrative

RÉPIT À DOMICILE



Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre offre de services a été bonifiée par l'ajout d'un fonds dédié au répit à domicile par le conseil d'administration. Nous prévoyons poursuivre ce service jusqu'en mars 2022.

Le répit à domicile est offert aux personnes pouvant difficilement se déplacer ou dont la présence ici à la Maison Gilles-Carle peut être problématique. Nous offrons des blocs de 4 heures, selon nos disponibilités et vos besoins, pour un coût de 5 \$. Pour bénéficier de ce service, veuillez communiquer avec Mme Jozée Paquet, coordonnatrice au répit, par courriel à coordonnateur@rsabm.ca ou par téléphone au : 450-263-4236, option 2.

INTERVENTION PSYCHOSOCIALE AUPRÈS DE VOTRE ÊTRE CHER

Bonjour chers membres!

Je suis si heureuse de me joindre à la merveilleuse équipe de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi qui œuvre sans relâche, toujours dans le but de vous offrir le meilleur des services.

Je me présente : Brigitte, intervenante aux aidés-ânés. Mon rôle auprès de votre aidé, celui « d'Accompagnante à la personne »...

Avec votre accord, j'accompagnerai votre Être cher. L'accompagnement pourra prendre plusieurs formes. Cela pourrait être pour une activité, pour jaser, ou tout simplement offrir une présence bienveillante. Ces moments auront comme objectifs d'apprendre à se connaître, de discuter, de laisser la place pour toutes les émotions, de s'amuser, etc. Nous espérons que cela aura un impact positif dans la vie de l'aidé et également dans la relation aidant-aidé.

En tant qu'intervenante, je détiens une spécialisation auprès des aînés (troubles cognitifs, maladies dégénératives, etc.). Je suis aussi accompagnante en fin de vie et au deuil.

Comme l'arrivée d'une perte d'autonomie, d'une maladie ou d'une condition particulière est souvent accompagnée de petits et grands deuils, je souhaite créer un espace de confiance et offrir une écoute attentive à la personne qui vit ce passage.

À la Maison Gilles Carle, à domicile, au téléphone ou même via les réseaux sociaux, ce sera avec une grande joie que je serai présente pour vos proches.

Brigitte Frégault
accompagnante@rsabm.ca

NOS SERVICES

Chers proches aidants,

Toute l'équipe œuvre à vous offrir des services répondant à vos besoins, que ce soit, nos services de répit, nos services de relation d'aide et de soutien psychosocial, nos divers ateliers, les moments de détente ou encore les cafés-rencontres.

 **Services de répit** : Nous tenons à vous informer qu'il est possible de réserver à l'avance pour un service de répit (demi-journée, jour, soir, nuitée et répit à domicile). Nous vous invitons à communiquer avec nous le plus rapidement possible si vous n'êtes pas en mesure de recevoir les services de répit. Il est aussi important de respecter les heures d'ouverture et de fermeture du service de répit. Pour plus d'information : veuillez communiquer avec Mme Jozée Paquet, par courriel : coordonnateur@rsabm.ca ou par téléphone 450-263-4236, op. 2

 **Service d'intervention psychosociale** : Nos intervenantes sont toujours disponibles pour vous accueillir, vous écouter, vous offrir du soutien professionnel et répondre à vos questions. Que ce soit pour des services pour votre être cher avec notre accompagnante à la personne, Mme Brigitte Frégault, ou bien par nos intervenantes, Mesdames Jozée Paquet et Sabrina Harvey, nous vous rappelons que vous pouvez communiquer par courriel avec Brigitte au : accompagnante@rsabm.ca et Jozée ou Sabrina au : intervenant@rsabm.ca ou par téléphone 450-263-4236.

 **Moments de détente (massothérapie)** : En tant que membre, vous bénéficiez de ce beau moment de détente. Compte tenu des mesures sanitaires mises en place dues à la Covid-19, nos massothérapeutes bénévoles se feront un plaisir de vous recevoir avec de nouvelles consignes que vous retrouverez un peu plus loin. S'il vous plaît, nous aviser le plus rapidement possible si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter ou que vous présentez des symptômes, nous pourrions alors faire cadeau de votre place à un autre aidant.

 **Atelier-discussion/café-rencontre/atelier-création** Bienvenue à nos ateliers-discussions, atelier-création et cafés-rencontres : un moment de partage pour vous et les autres qui vivent ce que vous vivez ! Un brin de ressourcement dans une atmosphère agréable. Depuis peu, une nouvelle activité, Atelier-création, a débuté sous l'égide de notre auxiliaire en chef, Renaud Pineault. Compte tenu des mesures sanitaires mises en place par la santé publique, nous vous invitons à confirmer votre présence car les places sont limitées.

Nous vous remercions et restons à votre entière disposition pour toute question, commentaire ou suggestion.

L'équipe de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi est là pour vous.

NOS SÉJOURS

Chers proches aidants,

Voici ici, une description de nos services de répit et heures d'ouverture à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi. N'hésitez pas à communiquer avec Jozée Paquet pour de plus amples renseignements ou réservation : coordonnateur@rsabm.ca ou 450-263-4236.

RÉPIT DE JOUR	Lundi au dimanche, 7 jours/7 8 h 30 à 16 h 30 15 \$ par jour ou 7,50 \$ par demi-journée, repas inclus
RÉPIT DE SOIR	Dimanche au jeudi, 16 h30 à 20 h 30 7,50 \$, repas inclus
RÉPIT-HÉBERGEMENT	Lundi au dimanche, 7 jours/7 à compter de 16 h 30 25 \$ par nuitée (24 heures) repas inclus ou <u>À compter de 16 h 30 jusqu'à 9 heures le lendemain matin :</u> <u>15 \$ par nuitée, repas inclus</u>
RÉPIT À DOMICILE	Selon vos besoins et disponibilités 5 \$ par bloc de 4 heures



INTERVENTION PSYCHOSOCIALE ET RELATION D'AIDE

Pour éviter l'épuisement, pour voir plus clair dans votre situation et vos émotions, nous vous offrons la possibilité de rencontrer nos intervenantes psychosociales à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi à Cowansville, sur rendez-vous.

En plus de Cowansville, nous desservons la population de Brome-Missisquoi et les alentours.

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS?

Le baromètre des proches aidants et bénévoles¹

Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez actuellement.

Signe de fatigue	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit					
Je me lève fatigué le matin, je manque d'énergie pour faire mes journées.					
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop.					
Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'auparavant (grippe, rhume, mal de tête).					
Je consomme de plus en plus de médicaments.					
Je me sens irritable et impatient.					
J'en fais beaucoup, et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus.					
J'ai du mal à me concentrer (faire la liste des tâches à accomplir, régler des factures, lire, etc).					
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (nos de téléphone, noms, clés, etc.).					
Je n'ai plus beaucoup d'autres contacts que ceux avec la personne dont je prends soin.					
J'ai abandonné les activités que j'aime.					
J'ai l'impression de pleurer pour des riens.					
Je me sens triste et découragé.					
Je suis anxieux face à l'avenir de mon proche et quand je pense à l'avenir en général.					
J'ai envie de tout abandonner.					

Je suis fatigué...

Je n'ai plus de patience...

Je me sens coupable...

Où j'en suis?



Si vous avez fréquemment coché les cases « **souvent** » ou « **la plupart du temps** », il serait important de demander de l'aide!

¹ Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre, *Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes*, région Chaudière Appalaches, 2011, p. 23

Pour plus de renseignements et/ou prise de rendez-vous, contactez
Jozée Paquet ou Sabrina Harvey, intervenantes psychosociales
450-263-4236 / intervenant@rsabm.ca

RÉPIT RENCONTRE

**CHERS AIDANTS,
SAVIEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ
BÉNÉFICIER GRATUITEMENT DE
NOTRE SERVICE DE RÉPIT. LAISSEZ-
NOUS PRENDRE SOIN DE VOTRE
ÊTRE CHER AFIN DE POUVOIR
PROFITER DE NOS SERVICES
(CAFÉS-RENCONTRES, ATELIERS-
DISCUSSIONS, MASSAGE, RELATION
D'AIDE). NOTEZ QUE VOUS DEVEZ
RÉSERVER À L'AVANCE AFIN DE
BÉNÉFICIER DE CE SERVICE
(SELON DISPONIBILITÉ).**

**Contactez Jozée Paquet
au 450-263-4236**



LES ÉCHOS DU RSABM

L'Atelier « *Amis de la Maison Gilles-Carle* »

Compte tenu des mesures sanitaires mises en place par la santé publique (distanciation, etc.) et afin d'offrir pleinement nos services de répit, un nouveau local situé au 109, rue William Cowansville a été ajouté afin de permettre d'accueillir quatre participants avec des besoins spécifiques (DI-TSA) pour du répit de jour.

Tous les mardis et jeudis, notre auxiliaire familial en chef, Renaud, reçoit les participants dans une ambiance chaleureuse. Création, journée thème, sport, plein air, musique sont à l'honneur.



LES ÉCHOS DU RSABM

De plus, un **ATELIER-CRÉATION** animé par Renaud a débuté récemment. Quelques proches aidants profitent de ce beau moment pour explorer leur créativité et qui sait, ce qu'ils découvriront.....



Si cette aventure vous intéresse et vous désirez vous joindre à un futur groupe, veuillez communiquer avec Renaud.

Et l'arrivée de Brigitte...

Bonjour à vous chers membres,

Comme je vous l'ai mentionné au début du journal, mon rôle d'accompagnante à la personne est principalement offert à la clientèle des aînés présentant le besoin d'une présence rassurante, stimulante et ludique ou même d'un soutien psychologique afin de vivre plus sereinement, le processus d'une maladie chronique, ou tout problème de santé lié au vieillissement.

Que ce soit dès l'annonce d'un diagnostic grave ou lors d'un stade plus avancé de la maladie, je serai une présence bienveillante pour vos proches... À domicile ou à la Maison Gilles Carle... en groupe ou en individuel... ce service se veut ponctuel et selon les besoins de l'aidé.

Depuis plusieurs années, j'œuvre auprès des aînés : Coordinatrice du service de répit à la Maison Gilles Carle, Gestionnaire de résidences pour aînés, intervenante psychosociale à la société d'Alzheimer, accompagnante en fin de vie et auprès des endeuillés.

C'est donc avec une joie immense que je retrouve l'équipe de la Maison Gilles Carle en tant qu'intervenante psychosociale auprès des aidés ou comme nous préférons nommer : "Accompagnante à la personne".

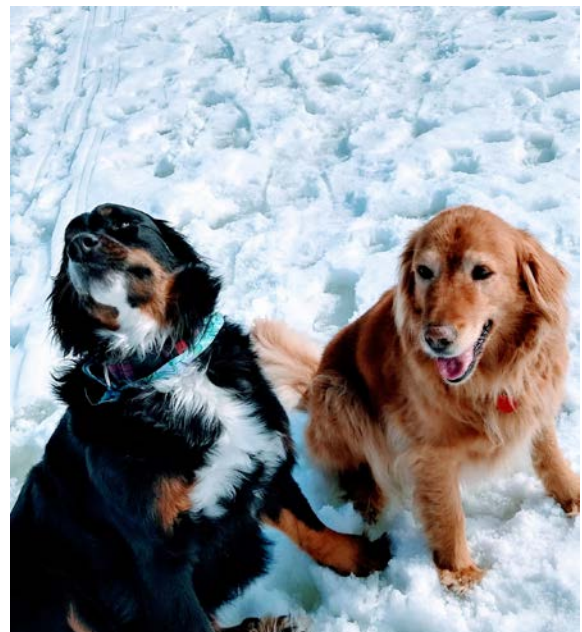
LES ÉCHOS DU RSABM

Je m'empresse aussi de vous informer que ma complice de jeu "Rosie" (Ma Bouvier Bernois) est souvent présente lors de mes visites, pour la plus grande joie de nos invités! Il vous arrivera peut-être même de rencontrer "Maya" sa meilleur amie (c'est la fille de Renaud!)

Je vous souhaite un mois d'avril tout doux et ensoleillé!

Brigitte

Et voici, ma complice Rosie et son amie Maya....



Des nouvelles de notre stagiaire, Jessy



Bonjour chers membres,

Cela fait déjà plusieurs mois que je me suis jointe à vous. Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis stagiaire en technique de travail social à la Maison Gilles-Carle depuis l'automne passé. Je serai avec vous jusqu'en mai.

Depuis mon arrivée, j'ai eu la chance de m'impliquer dans chacun des services offerts à la Maison Gilles-Carle. J'anime certains cafés-rencontres avec Jozée, Sabrina et parfois même seule. J'accompagne Renaud à l'atelier, où nous faisons toutes sortes d'activités. Je passe aussi certaines journées avec les préposés afin de divertir et d'accompagner vos aidés. Cet hiver, j'ai eu l'occasion d'être embauchée afin d'aider Jozée dans la coordination du répit à domicile. Que ce soit face à face ou au téléphone, j'ai eu le plaisir de parler à certains d'entre vous. Pour ceux que je ne connais pas encore, j'espère pouvoir faire votre connaissance bientôt!

J'admire votre persévérance et votre dévouement envers vos proches dans ces temps difficiles. Nous vivons dans une période d'inquiétude, d'interrogation et d'inconnu. Cependant, vous n'avez cessé de m'émerveiller avec votre bonne humeur contagieuse et votre vivacité.

J'espère vous croiser bientôt. D'ici là, prenez du temps pour vous et passez une journée à la fois.

Jessy

LES ÉCHOS DU RSABM

Des nouvelles de notre service de repas et l'entretien de notre Maison

Pandémie oblige, nos bienveillants bénévoles à la cuisine ont dû remiser leur tablier. Depuis l'automne dernier, nous avons le plaisir d'accueillir à nos fourneaux, notre nouveau chef cuisinier, Stéphane Fontaine, qui nous concocte de délicieux petits plats! Gradué de l'ITHQ en 1998 et avec toute une expérience de cuistot, nos papilles en sont ravies.



Et c'est, sans oublier, Dominique Verela, qui prend soin de notre Maison. Toujours à l'œuvre pour réparer, entretenir et veiller à ce que tout le monde soit bien confortable ici à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi!



Départ de Béatrice



Il y a près d'un an, Béatrice se joignait à l'équipe de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi.

Béatrice nous quittera à la fin mars pour relever de nouveaux défis.

Merci Béatrice et nous te souhaitons beaucoup de bonheur et de succès dans cette nouvelle vie et tes nouveaux projets!

Et une dernière et grande nouvelle.....

La Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi voit grand!

En effet, notre projet d'agrandissement de la Maison chemine et débutera probablement à l'été 2021 pour s'échelonner sur quelques mois. Un ajout de 2 chambres, un salon et une salle additionnels et plus encore.... C'est à suivre!



REGROUPEMENT SOUTIEN AUX
AIDANTS BROME-MISSISQUOI /
MAISON GILLES-CARLE
BROME-MISSISQUOI

FORMULAIRE D'ADHÉSION ET RENOUVELLEMENT

Valide du 1^{er} avril 2021 au 31 mars 2022

Coût annuel par personne : 10, 00 \$

AIDANT ACTIF ☐

AIDANT INACTIF ☐

BÉNÉVOLE ☐

SUPPORTEUR/AIDÉ ☐

NOUVEAU MEMBRE ☐

RENOUVELLEMENT ☐

INFORMATIONS DU MEMBRE

NOM :	
PRÉNOM :	
ADRESSE :	
VILLE :	
CODE POSTAL :	
TÉL. RÉSIDENTIEL :	
CELLULAIRE :	
DATE DE NAISSANCE	
LANGUE PARLÉE :	

INFORMATIONS DE L'AIDÉ(E)

PRÉNOM ET NOM DE L'AIDÉ(E)	
AIDANT DEPUIS (date)	
DATE DE NAISSANCE DE L'AIDÉ(E)	
INCAPACITÉ DE L'AIDÉ(E)	
LIEN AVEC L'AIDÉ(E)	

Dans quelle langue désirez-vous recevoir votre journal L'ENTRAIDANT? FR ☐ AN ☐

Désirez-vous recevoir votre journal via courriel? Oui ☐ Non ☐

Si oui, veuillez inscrire votre adresse courriel : _____

**** Prendre note que votre renouvellement au 1er avril de chaque année est nécessaire pour recevoir le journal et avoir accès à nos services. Merci!**

MERCI D'INCLURE VOTRE PAIEMENT :

MONTANT : _____ COMPTANT : ☐ CHÈQUE : ☐ CRÉDIT/DÉBIT : ☐

SIGNATURE DU MEMBRE : _____ DATE : _____

NOTES (réservé au RSABM) _____



**REGROUPEMENT SOUTIEN AUX
AIDANTS BROME-MISSISQUOI /
MAISON GILLES-CARLE
BROME-MISSISQUOI**

OBJET : INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU RSABM

Chers membres,

Par la présente, vous êtes tous cordialement invités à l'Assemblée générale annuelle du Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi, qui se tiendra :

**Lundi, le 17 mai 2021, à 19 heures
Au Salon culturel Daniel-Bélanger
Maison Gilles-Carle Brome Missisquoi
614, boul. J.-André Deragon, Cowansville**

Votre présence est essentielle car il s'agit de votre regroupement et c'est lors de cette assemblée que vous pouvez vous prévaloir de votre droit de vote et donner vos commentaires et suggestions.

De plus, nous vous présenterons le bilan financier 2020-2021, nos accomplissements 2020-2021 ainsi que notre plan d'action 2021-2022.

Dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, chers membres, nos sincères salutations.

Christine Tougas

Directrice générale

Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi

Chers proches aidants,

Vous trouverez dans cette section des outils pouvant vous être utiles au quotidien selon vos besoins.

Si vous avez besoin : D'ÉCOUTE

 La ligne info-aidant est gratuite et confidentielle, c'est un service téléphonique professionnel qui offre écoute, information et référence aux proches aidants d'âinés.

- 1-855-852-7784

Si vous avez besoin: D'INFORMATION

 « Devenir aidant, ça s'apprend! » est un projet de recherche qui s'adresse aux proches aidants de personnes diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée au courant des 12 derniers mois. Son objectif est d'aider et d'outiller les aidants dans leurs nouvelles responsabilités.

- www.deveniraidant.ca

 « Une voix pour les personnes proches aidantes au Québec ». Le Regroupement des Aidants Naturels du Québec (RANQ) a pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants du Québec. Leur site contient des liens utiles, les revendications des aidants ainsi qu'une boîte à outils où vous y trouverez une multitude d'informations et de conseils pour améliorer votre quotidien en tant que personne aidante.

- www.ranq.qc.ca

 Livre : *Vivre une expérience de soins à domicile* par Mario Paquet

- Écrit par le sociologue Monsieur Mario Paquet, cet ouvrage guide le lecteur dans son rôle d'aidant en donnant des définitions, des outils et des explications sur l'ensemble des facettes du quotidien des aidants naturels.

 Livre : *L'Aventure Alzheimer* par Marie Jeanne Bellemarre

- Des propos réconfortants pour rapprocher les cœurs et éloigner les peurs.

Si vous avez besoin : DE DIVERTISSEMENT ET DE DÉTENTE

 Livre : *Un livre d'aidants, une histoire à la fois.*

- Ce recueil contient les récits de proches aidants qui nous racontent leur histoire de soins à une personne de leur entourage. Parfois tristes, parfois heureuses et toujours inspirantes, ces histoires sauront vous toucher à leurs façons.

 Films et Web : nous avons une sélection de films mis à votre disposition que vous pouvez emprunter en tout temps. Des titres tels que *Les Intouchables*, *les Pages de notre Amour* ainsi que *L'autre Maison* font partie de notre cinémathèque. De plus, vous retrouverez sur le web (YouTube) des liens sur les *Méditations guidées*, un baume pour l'âme.

« Je me permets de décrocher. Je pratique une activité qui m'apporte du plaisir »

Chantal Lacroix, « Je me choisis »

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

MASSOTHÉRAPIE

Chers membres,

Compte tenu de la situation pandémique de la Covid-19, l'horaire et le lieu pour les services de massothérapie donnés par nos bénévoles ont été modifiés. Vous trouverez ci-après le détail des informations pour chaque massothérapeute. Merci.

M. Verge offre un massage thérapeutique en acupression basé sur plusieurs techniques (Jin Shin Do®, Thaïlandais, Reiki ...).

Le soin en acupression proposé constitue une expérience unique d'introspection. Vous serez couché sur un matelas (sur table ou au sol), habillé et accompagné par le massothérapeute. Avant le soin, il vous questionnera brièvement, prendra votre pouls et palpera vos méridiens pour établir un soin qui corresponde à vos besoins exprimés.

Bénévole	Murray Verge
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Au 109, rue William Cowansville
Dates	Tous les mercredis matins À compter du 7 avril 2021 sauf 21 et 28 avril, 5 et 12 mai Période estivale à confirmer.
Heures	9 h, 10 h 15, 11 h 30
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Martine au 450 263-4236 ou secretariat@rsabm.ca

M. Laliberté pratique la massothérapie depuis plus de 40 ans et nous offre un massage thérapeutique basé sur la technique du **Jin Shin Do**.

Le **Jin Shin Do**® est une technique d'acupression qui vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps par la pression simultanée de deux points d'**acupuncture**. Il résulte d'une synthèse des théories d'acupression traditionnelles japonaise et chinoise, de la philosophie **taoïste** et de diverses **psychothérapies** occidentales.

Bénévole	André Laliberté
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Au 109, rue William, Cowansville
Date	Tous les mercredis après-midi Du 7 avril au 28 avril 2021
Heure	13h et 14 h 15
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Martine au 450 263-4236 ou secretariat@rsabm.ca

TÉMOIGNAGE

Bonjour, mon nom est Diane.

Mon père est décédé en février 2008.

En 2018, ma mère a eu deux AVC, et un autre en 2019. Les trois AVC l'ont laissée paralysée du côté droit et elle a perdu l'usage de la parole.

Ma mère a commencé à aller à la Maison Gilles-Carle à la fin du printemps 2019. C'était une nouvelle expérience pour moi, qui m'a laissée un peu méfiante, car j'étais la seule proche-aidante de ma mère depuis 2009.

Elle a reçu un diagnostic de VPPB (vertiges paroxystiques positionnels bénins).

Au début, ma mère n'était pas très enthousiaste à l'idée d'aller à la Maison Gilles-Carle. Mais ses visites là-bas me donnaient la chance d'aller faire l'épicerie et les autres courses. Puisque je n'avais presque pas de répit, avec la Maison Gilles-Carle j'avais maintenant du temps pour faire des tâches ménagères, cuisiner des pâtisseries et faire les travaux extérieurs.

Après toutes ces années à prendre soin de ma mère, en plus de m'occuper des corvées pour maintenir la maison, cela a eu un impact sur ma santé. Le stress et la fatigue se sont rapidement accumulés.

Ça n'a pas été long avant que j'aie complètement confiance aux employés pour prendre soin de ma mère.

Maintenant, ma mère me garde éveillée la nuit et je chéris l'appel de Jozée qui me dira que la Maison Gilles-Carle peut s'occuper de ma mère pendant quelques jours. Je profite surtout de ces moments de répit pour récupérer.

Lorsque la pandémie a frappé en 2020, la Maison Gilles-Carle a dû fermer quelques temps. C'est à ce moment que j'ai réalisé à quel point le répit me manquait, et que ces moments de repos faisaient une réelle différence positive dans ma vie. On ne se rend pas compte de ce qui nous est cher, jusqu'au moment où ce n'est plus là.

Maintenant quand je vais chercher ma mère à la Maison Gilles-Carle, elle donne des câlins à tout le monde avec le sourire. Mais revenues à la maison, elle prend son air fâché juste pour moi.

Diane

LE PRINTEMPS EST À NOS PORTES!

Profitez-en pour ouvrir vos fenêtres et laisser entrer la joie! Et pour ce faire, pourquoi ne pas fredonner cet air joyeux avec vos êtres chers!!!!

Voici le lien sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=22-jw9xCyMc>
Félix Leclerc - Hymne au printemps

Les blés sont murs
Et la terre est mouillée
Les grands labours dorment sous la gelée
L'oiseau si beau hier s'est envolé
La porte est close
Sur le jardin fané

Comme un vieux râteau oublié
Sous la neige je vais hiverner
Photos d'enfants qui courraient dans les champs
Seront mes seules joies pour passer le temps

Mes cabanes d'oiseaux sont vidées
Le vent pleure dans ma cheminée
Mais dans mon cœur je m'en vais composer
L'hymne au printemps pour celle qui m'a quitté

Quand mon amie viendra par la rivière
Au mois de mai après le dur hiver
Je sortirai bras nus dans la lumière
Et lui dirai le salut de la terre

Voit, les fleurs ont recommencé
Dans l'étable crient les nouveaux nés
Vient voir la vieille barrière rouillée
Endimanchée de toiles d'araignées

Les bourgeons sortent de la mort
Papillons ont des manteaux d'or
Près du ruisseau sont alignées les fées
Et les crapeaux chantent la liberté

Et les crapeaux chantent la liberté

GROUPES DE SOUTIEN



LES GROUPES DE SOUTIEN

Plusieurs de nos membres nous témoignent de leur enthousiasme suite à leur participation à nos groupes de soutien. Cela leur fait un grand bien, ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls, ils se sentent soutenu par les autres, ils viennent chercher un support moral. Plusieurs amitiés se créent et même un couple s'est formé dans un de ces groupes!

Nous avons démarré de nouveaux groupes de soutien. Voici les groupes en fonction pour le moment. Ils se tiennent environ une fois par mois :



Proches en résidences

Proches à la maison

Caregiver's meeting (groupe anglophone)

Ces groupes sont encore ouverts, mais nous avons des places limitées. Vous devez donc contacter Jozée ou Sabrina pour discuter de la possibilité de vous y joindre.

Le café rencontre du jeudi soir a encore lieu, mais il est désormais un groupe fermé car nous sommes suffisamment nombreux. Nous avons aussi un autre groupe fermé. Celui-ci s'est formé à la suite d'une activité spéciale en février 2020.

Pour ce qui est de nos ateliers-discussions, ils auront lieu le mercredi de 13h30 à 15h30. De plus, nous vous invitons à nous contacter au 450-263-4236 ou par courriel et il nous fera plaisir de vous informer de la présentation de ces ateliers-discussions.

Afin de respecter les mesures sanitaires mis en place à cause de la Covid-19, il est préférable de confirmer votre présence car les places sont limitées.

Pour le moment, nous animons ces rencontres en personne ici à la Maison Gilles-Carle, mais cela pourrait changer selon l'évolution de la pandémie. Nous regarderons ensemble les possibles alternatives.

La plupart des rencontres commencent avec un thème qui guide la rencontre, cela facilite les discussions et les échanges.

Au plaisir de possiblement vous y rencontrer!



Jozée Paquet et Sabrina Harvey
Intervenantes psychosociales



S'épanouir comme proche aidant pour éviter l'épuisement

Processus de croissance personnelle sur la prévention de l'épuisement

Vous avez le goût de rencontrer des personnes qui sont proches aidants comme vous?

Vous voulez élargir votre boîte à outils grâce à un processus de croissance?

Vous voulez participer à des discussions et des activités interactives reliées à la prévention de l'épuisement?

Rencontre sur différents
thèmes :

- L'énergie et la motivation
- Le changement
- La culpabilité et la sur-responsabilité
- Et bien d'autres!



Vous permettra de tisser des liens
avec des nouvelles personnes, de
prévenir votre épuisement et
d'avoir du soutien

Possibilité d'avoir du
répit à la Maison Gilles-
Carle durant l'atelier OU
du répit à domicile.

Une bonne tasse de soupe vous
sera offerte durant la rencontre!

Joignez-vous à cette démarche de groupe
avec Jozée et Jessy!

Se déroulera sur 8 semaines consécutives
Chaque lundi de 17h à 19h, à partir d'avril
Quelques places disponibles pour le groupe
du printemps.

Les inscriptions pour le groupe à l'automne
sont ouvertes!

ATELIERS-DISCUSSIONS

On apprend chaque jour!

Joignez-vous à nous pour découvrir et discuter des enjeux qui influencent notre vie quotidienne et notre avenir, que ce soit à titre individuel ou collectif.

JUIN

Mercredi, le 9 juin 2021 13h30 à 15h30	<i>Relaxation psychocorporelle</i> Avec Brigitte Frégault
---	--

JUILLET

Mercredi, le 7 juillet 2021 13h30 à 15h30	<i>Le Silence</i> Il existe différents types de silence, lesquels connaissez-vous? Comment gérez-vous le silence? Découvrons-le ensemble.
--	--

AOÛT

Mercredi, le 4 août 2021 13h30 à 15h30	<i>Le Pardon</i> Comment pardonner quand on se sent blessé, jugé ou injustement critiqué ? Trouvons ensemble de nouvelles façons d'aller de l'avant.
---	---

À LA RECHERCHE

Bonjour à tous,

En plus des groupes de café-rencontres existants, nous aimerions en démarrer un pour les aidants(es) d'un proche atteint de déficience intellectuelle et/ou d'un trouble envahissant du développement (autisme) à partir du mois de juin 2021.

Les rencontres se tiendront une fois par mois à un moment déterminé ensemble et aborderont un sujet choisi à l'avance par l'intervenante ou par un membre participant.

Pour l'instant, un maximum de 5-6 personnes est toléré à l'intérieur, mais les rencontres pourront être tenues à l'extérieur pour la période plus chaude (juin à octobre) et donc favoriser la participation d'un plus grand nombre de membres.

Si vous êtes intéressé(e) à joindre ce groupe, s.v.p. donnez-moi votre nom. Quand il y aura suffisamment de participants, l'activité pourra démarrer.

Contactez Sabrina au 450-263-4236, option 3 ou à l'adresse courriel : intervenant@rsabm.ca .

Au plaisir de se rencontrer ou se revoir!

Sabrina Harvey

Intervenante psychosociale

À NE PAS MANQUER

CAFÉ-FILM (*Prise 2*)

Chers membres, participants et bénévoles,

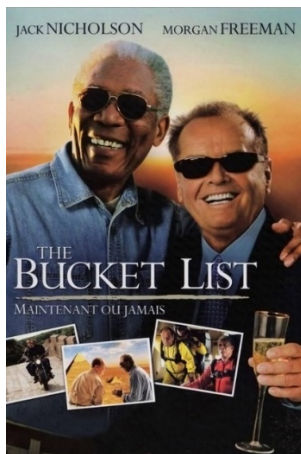
Comme notre belle activité a dû être annulée en décembre dernier, en raison des mesures sanitaires, nous avons décidé de tenter notre chance une seconde fois et vous inviter à notre sortie cinéma sous le thème :

« *FAISONS-NOUS DU BIEN EN DEHORS DU QUOTIDIEN* ».

Cette belle occasion de nous rencontrer aura lieu le :

MERCREDI, 5 MAI 2021
13 HEURES À 16 HEURES
CINÉMA PRINCESS – COWANSVILLE
141, rue Principale, Cowansville

À l'affiche, juste pour nous :



« Lorsqu'on leur annonce qu'ils sont tous deux condamnés, deux patients d'un hôpital - un irascible milliardaire et un modeste mécanicien - décident de croquer enfin la vie à pleines dents : ils rédigent une liste de choses à faire sans plus attendre avant de mourir et s'embarquent alors pour la plus belle des virées. »

À la fin de la projection, la discussion sera ouverte pour nous permettre d'échanger entre nous.

Nous vous invitons à confirmer votre présence.

Jozée Paquet et Sabrina Harvey
Intervenantes psychosociales

La vaccination contre la COVID-19

Bonjour à vous tous,

La vaccination va bon train et comme l'a souligné M. Legault, l'objectif est de vacciner toute la population qui le désire pour la fin juin! Vive l'optimisme !

Nous souhaitons ardemment que toutes les personnes qui côtoient la Maison soient vaccinées le plus rapidement possible afin d'optimiser notre offre de services.

Je vous rappelle que la vaccination demeure à ce jour le meilleur moyen de contrer la maladie, d'éviter une troisième vague en lien avec l'arrivée de variants et de diminuer les hospitalisations et les décès.

Le vaccin prévient le développement de la maladie, mais il est important de savoir que vous pouvez rester porteur d'où l'importance de continuer le port du masque, le lavage des mains et la distanciation. Il faut ainsi protéger les personnes qui, pour des raisons de santé, ne peuvent être vaccinées.

Avec cette douloureuse expérience, plusieurs milieux ont appris et retiendront des mesures de base qui ont donné de bons résultats : lavage fréquent des mains, désinfection des milieux et le port du masque.

Voilà pourquoi, je vous incite très fortement à vous faire vacciner le plus rapidement possible et promouvoir cette action auprès de vos proches.

BONNE VACCINATION !

Constance Noïseux
Conseillère clinique

LE BÉNÉVOLAT AU RSABM

Bonjour à tous,

Sachez que les bénévoles ont toujours eu une place importante au sein de notre organisme.

Malheureusement, leur prestation fut interrompue à la Maison Gilles-Carle à cause du risque trop élevé de transmission du virus de la Covid-19. Nous espérons reprendre sous peu avec eux, dans un avenir rapproché.

Leur sourire, leur dynamisme et leur contribution manquent énormément à toute notre équipe et au bien-être de nos participants.

Si vous avez le goût de vous joindre à cette équipe exceptionnelle, appelez-moi et il me fera plaisir de vous rencontrer.

Renaud Pineault

Responsable des bénévoles

UN GROS **MERCI** À VOUS, CHERS BÉNÉVOLES



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

**MERCI À NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION
POUR LE DON DE LEUR TEMPS ET DE LEURS
EXPERTISES.**

Présidente :	Madame Joannie Tardif
Vice-président :	Monsieur Michel Lafrance
Secrétaire :	Madame Luce Goerlach
Trésorier :	Monsieur Pierre Buote
Administratrices:	Madame Pierrette Beaudry Madame Ginette Champagne Madame Gisèle Desrochers



QUI EST MA PERSONNE RESSOURCE?

Je veux planifier un répit à la Maison pour mon aidé.

Je peux contacter Jozée
(option 2)

J'ai besoin de parler à quelqu'un de ma situation.

Je peux contacter Sabrina ou Jozée
afin de prendre un rendez-vous
(option 2 ou 3)

Mon aidé veut parler à quelqu'un.

Je peux contacter Brigitte
(option 7)

Je veux faire une plainte ou
formuler un commentaire

Je peux contacter Constance
(option 4)

Si nous ne répondons pas,
laissez-nous un message sur
notre boîte vocale. Nous
allons vous recontacter.



J'ai des interrogations face à la santé et le bien-être de mon aidé.

Je peux contacter Constance
(option 4)

Je veux annuler un répit le matin même du séjour.

Je peux contacter les auxiliaires
(option 8)

Je veux payer ma facture.

Je peux contacter Martine
(option 6)

NOS FIDÈLES PARTENAIRES



Vous êtes là pour ***eux***,
nous sommes là pour ***vous***.



*Pour vous tenir à l'affût de nos
activités et des dernières informations
du milieu,
suivez-nous sur notre page Facebook*



MAISON GILLES CARLE DE BROME-MISSISQUOI
614 boulevard J.-A.-Deragon Cowansville (450) 263-4236