GROUPE DES AIDANTS DU SUD-OUEST

DEPUIS 1995



RAPPORT ANNUEL

2022-2023

Groupe des aidants du Sud-Ouest | 514 564-3061 | info@gaso.ca | gaso.ca



Mis sur pied il y a plus de 25 ans par un petit groupe de proches aidantes accompagnées par le CLSC de LaSalle, le Groupe des aidants du Sud-Ouest a pris de l'expansion à la suite de son impact positif dans la communauté laSalloise.

En tant qu'organisme à but non lucratif, l'importance d'accompagner les personnes proches aidantes dans leur rôle est essentielle à la réalisation de notre mission. Face à la complexité du système de la santé, le GASO offre un filet de sécurité pour les personnes proches aidantes souvent oubliées.



« [Les services du GASO] nous font vivre de beaux et bons moments. [Les ateliers auxquels j'ai participé] m'ont fait grandir... les gens sont merveilleux. Je vois la vie autrement. Je comprends mieux les sentiments et les émotions. »

- membre du GASO

Table des matières

07 Mission, vision, valeurs
08 Mot de la présidence et de la direction générale
09 Structure organisationnelle
10 Réalisations de la dernière année
12 Portrait des membres du GASO
13 Les services du GASO
14 Nos activités en chiffre
15 Soutien individuel
17 Groupes de soutien mensuels
18 Atelier de musique et bien-être et Groupes d'art-thérapie
19 Atelier de relaxation et Conférences mensuelles
20 Programmes de formation
21 Ateliers spéciaux et autres services
22 La vie associative : un vecteur de reconnaissance
23 Des événements associatifs énergisants
25 Le Rendez-vous des proches aidant-e-s
26 L'importance du mieux-être au GASO
27 Communications et sensibilisation
28 Visibilité et concertation
29 Nos partenariats

Mission, vision, valeurs

Notre mission

Le Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO) est un organisme à but non lucratif qui oeuvre au service des personnes proches aidantes depuis plus de 25 ans. Avec une équipe multidisciplinaire, la mission de l'organisme est de favoriser l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes, de prévenir leur épuisement et de promouvoir leur reconnaissance et leurs intérêts dans la communauté.

Notre vision

Notre ambition est d'être en mesure de répondre aux besoins des personnes proches aidantes majeures à l'échelle de l'Ouest de l'Ile de Montréal et du Sud-Ouest de Montréal. Nous souhaitons que les personnes proches aidantes se sentent soutenues, écoutées et outillées pour faire face aux enjeux qu'elles rencontrent.

Nos valeurs

« L'autodétermination » de l'individu dans son pouvoir d'agir et de choisir, autant pour le personnel que pour les personnes proches aidantes bénéficiant des services de l'organisme. L'autodétermination est au cœur de notre approche d'intervention, car nous croyons fermement que la personne proche aidante est experte de sa situation et peut déterminer ses propres pistes de solution avec l'accompagnement approprié.

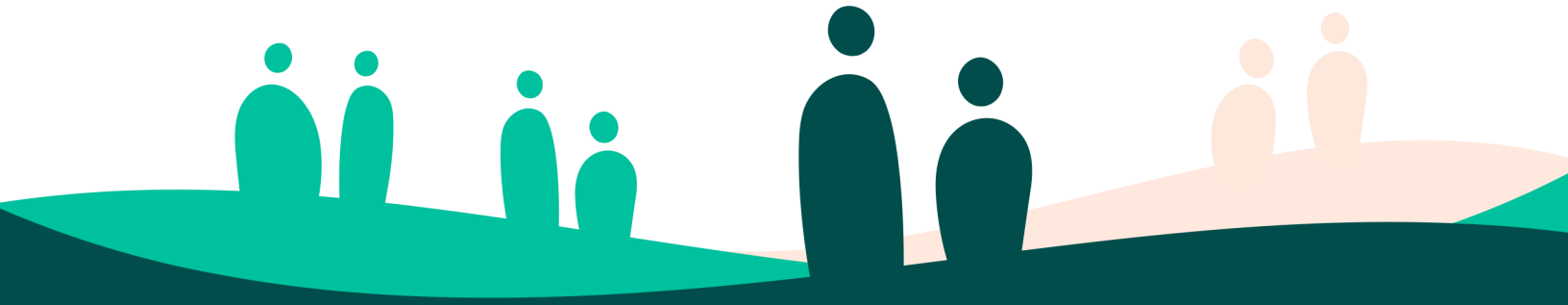
« Le respect » du rythme, des enjeux propres à chaque personne proche aidante. Le respect, tant pour le personnel que pour les membres de l'organisme, est primordial pour le maintien d'une atmosphère saine et sécuritaire.

« L'authenticité » de toutes les personnes qui exercent des activités reliées au GASO. L'authenticité régit la saine gestion organisationnelle, favorise la fluidité des procédures internes et le développement de relations avec les partenaires du milieu.

« L'accessibilité » aux services de l'organisme, à un soutien personnalisé, dans un délai court, mais raisonnable, pour maintenir un accès de proximité à nos membres. L'organisme se veut un lieu accessible, inclusif et sécuritaire pour toutes personnes proches aidantes, peu importe le contexte de vie de celles-ci.

« La singularité » ou encore l'unicité de chaque personne proche aidante, de sa réalité, de son parcours et de son vécu. L'organisme maintient cette notion au cœur de son fonctionnement : le personnel est encouragé à développer son unicité, et, en conséquence, maintenir un esprit novateur.

« La confidentialité » de l'information personnelle, des situations vécues, de votre histoire. L'organisme fait utilisation d'une base de données sécure et professionnelle, gérée par l'administration interne seulement. La confidentialité est au premier plan de toutes nos interventions.



Mot de la présidente et du directeur général

Cher-è-s membres,

L'an dernier, lors de notre AGA, nous soulignions que la COVID avait permis de mettre en lumière l'apport inestimable et crucial des personnes proches aidantes (PPA) dans le maintien à domicile des personnes vieillissantes et en perte d'autonomie, et dans l'accompagnement de celles hébergées. Or, maintenant que la pandémie est définitivement derrière nous, force est de constater que les politiques publiques et les subventions gouvernementales ne sont pas toujours en cohérence avec ces importantes prises de conscience survenues durant la pandémie.

Voilà pourquoi, au cours de la dernière année, le GASO a notamment continué à militer pour faire reconnaitre le rôle inestimable des PPA autant dans les soins quotidiens offerts aux personnes aidées que dans l'accompagnement pour les consultations médicales sans oublier le travail émotif de réconfort et d'apaisement. Or, si la personne proche aidante contribue à alléger tout le processus médical entourant les aidés, qu'en est-il de la santé mentale des PPA, de leur bien-être physique et moral? Qui se fera le porte-parole de ces milliers de personnes altruistes, bienveillantes, généreuses qui sont par ailleurs à bout de souffle? Voilà pourquoi il nous semble important de continuer à militer auprès des instances gouvernementales pour que l'appui financier aux organismes soutenant les personnes proches aidantes soit bonifié. Depuis maintenant 28 ans, le GASO détient une expertise en accompagnement auprès des PPA par son expérience terrain dans la communauté du Sud-Ouest de Montréal.

Nous terminerons en insistant sur le fait que nous sommes choyés d'avoir un GASO dans nos vies, car trop peu d'organismes tel que le GASO existent pour venir en soutien des PPA du Québec. Nous sommes privilégiés de pouvoir être accueillis, écoutés, épaulés par des intervenantes exceptionnelles qui comprennent notre réalité et qui sont là pour notre ressourcement personnel. Or cette équipe de professionnelles engagées a définitivement le vent dans les voiles! Elle cherche à offrir aux membres de GASO des moyens pour alléger le cœur et le corps et vous pourrez assurément le constater en parcourant notre rapport annuel.

Nous partageons nos félicitations à toute l'équipe et au conseil d'administration pour cette belle année fructueuse !

Chaleureusement vôtres,

Hélène Bourduas
Présidente

Jiri Snitil
Directeur général

Structure organisationnelle

Conseil d'administration

Hélène Bourduas, présidente
Ariane Charlebois, vice-présidente
André Valois, trésorier
Micheline Leblanc, secrétaire
Raymond Laberge, administrateur
Georges Bossé, administrateur
Sylvie Gravel, administratrice

Comité vie associative

Anne Boileau, membre régulière
Jacinthe Clément, membre régulière
André Duchesne, membre régulier
Michèle Tanguay, membre régulier

Direction

- **Jiri Snitil,** directeur général

Vie associative

- **Mélanie Branchaud,** responsable de la vie associative

Intervention

- **Stéphanie Ouellet,** intervenante psychosociale
- **Valérie Hill,** intervenante psychosociale
- **Mélanie Montpetit,** intervenante psychosociale

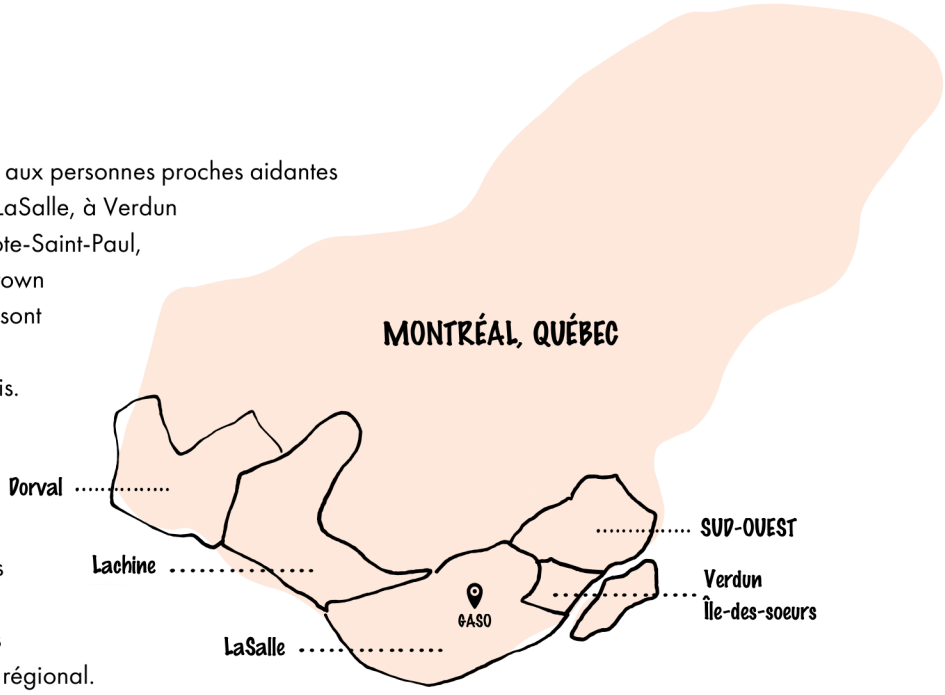
Équipe contractuelle

- **Élaine Clavet,** superviseure clinique, T.S. psychothérapeute
- **Annabelle Brault,** musicothérapeute certifiée, MA, MTA
- **Samantha Dobbin,** art-thérapeute certifiée, MA, ATPQ
- **Louis-Nascan Gill,** Animateur de la relaxation et candidat au doctorat en psychologie à l'UQAM

Territoires desservis

L'ensemble de nos services sont offerts aux personnes proches aidantes (PPA) résidant à Dorval, à Lachine, à LaSalle, à Verdun et dans le Sud-Ouest (Ville-Émard/Cote-Saint-Paul, Saint-Henri, Petite-Bourgogne, Griffintown et Pointe-Saint-Charles). Nos services sont aussi offerts aux PPA dont la personne aidée réside sur nos territoires desservis.

L'organisme offre aussi du soutien aux PPA qui le nécessitent, même lorsqu'elles résident sur territoire non desservi. Nous sommes conscients des trous de services dans certains territoires et arrondissements et faisons notre possible pour pallier à cet enjeu régional.



Réalisations de la dernière année

653
heures de soutien individuel aux PPA

377
heures de soutien de groupe aux PPA

214
heures en formation continue pour le personnel permanent

256
personnes proches aidantes différentes rejointes

188
heures de développement organisationnel à l'interne

111
heures de concertation auprès des partenaires

Gouvernance

Cette année, le conseil d'administration (CA) s'est penché sur une multitude de dossiers prioritaires pour favoriser la croissance saine de l'organisme. À cet égard, le CA s'est réuni huit (8) fois en privilégiant les rencontres en présentiel. Parmi les divers dossiers complétés, nous comptons :

- L'adoption d'une nouvelle politique de gestion financière ;
- L'élaboration et l'adoption d'une politique sur le mieux-être et le développement des compétences professionnelles ;
- La révision du contrat de travail du personnel permanent ;
- L'élaboration et l'adoption d'une politique de services aux membres (analyse du parcours d'accompagnement au GASO) ;
- Un exercice complet de révision et bonification des conditions de travail et avantages sociaux.
    - À la suite à une consultation externe, le Comité RH a rencontré l'équipe permanente pour une première ébauche concernant la révision des avantages sociaux. Les ajustements approuvés par le CA ont été mis en vigueur à partir du 1er mai 2023 et constitueront la base de bonifications futures. La dernière révision des conditions de travail datait d'avant 2016 !

Vie associative

Le Comité vie associative a été inauguré durant l'AGA du 7 juin 2022 qui a accueilli 34 membres, ainsi que 6 partenaires. Celle-ci fut présidée par Martha Cadieux, organisatrice communautaire du CLSC de LaSalle. Cette année, le Comité vie associative a été composé de 4 membres réguliers et s'est réuni à quatre (4) reprises. Au courant de l'année, le Comité a déterminé ses objectifs annuels et a procédé à l'élaboration d'un sondage d'évaluation des besoins, destiné aux membres de l'organisme.

7
événements associatifs

186
participations uniques

55
réponses au sondage annuel du Comité

Bilan de la planification stratégique 2020-2023

L'année 2023 marque la fin de la planification stratégique qui a été développée en été 2020, en plein début de pandémie. L'organisme avait identifié cinq axes principaux qui comportaient leur propres actions et moyens spécifiques. L'organisme a énormément cheminer dans le cadre de cette planification qui a, sans aucun doute, révolutionné la direction dans laquelle le GASO se dirigeait avant la période pandémique. Ci-dessous, nous présentons une synthèse des acquis, pour souligner les plus grands accomplissements des trois dernières années.

- Développer une politique sur l'intervention psychosociale au GASO
- Co-fondation de la TCRPAM (p 28)
- ✓ Instaurer des pratiques horizontales au sein de l'équipe
- ✓ Se rapprocher des valeurs organisationnelles et les respecter
- ✓ Créer une politique sur le mieux-être et le développement des compétences professionnelles (p 26)
- ✓ Trouver l'équilibre entre la prestation de services et le maintien de la santé mentale du personnel
- Réviser les conditions de travail et les avantages sociaux (p 10)
- Créer un Comité sur la vie associative (p 22)
- ✓ Consolider les compétences du CA
- ✓ Adopter un horaire de travail hybride
- ✓ Offrir un soutien individuel et de groupe aux PPA endeuillées (p 15)
- ✓ Réviser la structure de l'infolettre et créer des articles de blogue (p 27)
- ✓ Intégrer des journées plénières annuelles pour l'équipe permanente (p 26)

Des engagements qui se démarquent

L'engagement de Sylvie Gravel, administratrice et chercheuse dans l'âme

Depuis l'an dernier, l'organisme bénéficie des connaissances approfondies en recherche et en administration de Sylvie. Grâce à sa grande capacité d'analyse et de synthèse, Sylvie a coordonné, de concert avec l'équipe permanente, une analyse du parcours d'accompagnement au GASO. Ce projet a pu mettre en lumière l'expertise du GASO dans un langage et une forme adaptée à la recherche de fonds privés. L'équipe permanente et le conseil d'administration tiennent à souligner cet apport incommensurable pour souligner les diverses réalités d'accompagnement offertes par l'organisme.

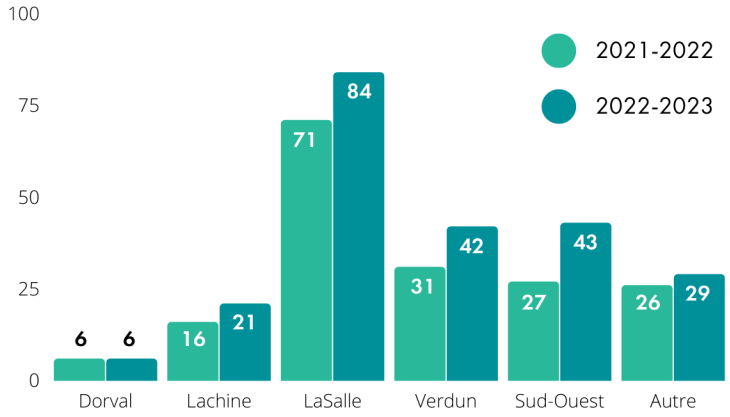
L'engagement d'André Valois, trésorier hors pair

L'année 2022-2023 marque le huitième mandat complété par André à titre de trésorier de l'organisme. Toujours prêt à soutenir ses collègues dans le domaine de la gestion financière, André est une personne à l'écoute des besoins de l'organisme avec une ouverture d'esprit rafraichissante. Nous tenons à souligner son engagement et sa dévotion envers le GASO, ainsi que d'avoir accompagné l'organisme dans tous les hauts et les bas des dernières années !

Portrait des membres du GASO

L'organisme a terminé son année financière 2022-2023 avec 225 membres en règle. Pendant la période de renouvellement qui a débuté en mars 2023, l'organisme a reçu $ 973 en don de la part de ses membres. Plusieurs des membres qui ont fait un don au moment de leur renouvellement l'ont fait par sentiment de reconnaissance envers les services reçus par le personnel du GASO. L'organisme vous remercie chaleureusement pour votre reconnaissance et votre soutien !

Territoire de résidence de nos membres



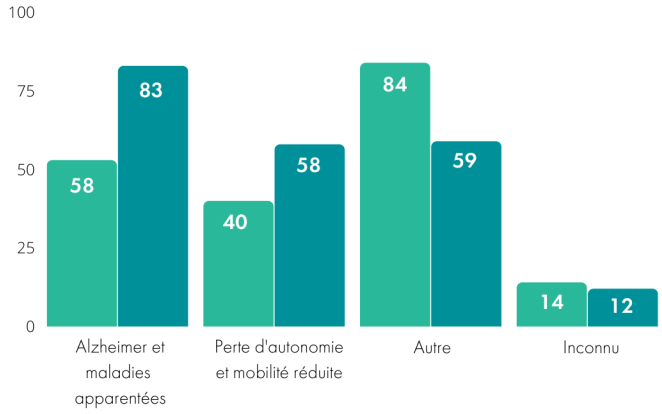
Membres	2021-2022	2022-2023
Total	177	**225**

Parmi les membres, nous comptions 164 aidant-es et 59 ex-aidant-es

- 81 prenaient soin de leur conjoint-e ou époux-se
- 105 prenaient soin d'un parent plus âgé
- 6 prenaient soin d'un-e ami-e ou voisin-e
- 19 prenaient soin d'un enfant ou de leur fratrie

Genre	2021-2022	2022-2023
Femme	90 %	**85 %**
Homme	10 %	**15 %**

Nos membres prenaient soin d'un-e proche qui vit avec...



Âge (PPA)	2021-2022	2022-2023
Indéfini	1 %	**1 %**
≥ 65 ans	57 %	**57 %**
55 à 64	31 %	**29 %**
45 à 54	6,5 %	**7 %**
35 à 44	3,5 %	**5 %**
≤ 34 ans	1,5 %	**1 %**

Les services du GASO

L'offre de service globale du GASO s'insère dans une logique d'accompagnement du début à la fin de la trajectoire de la proche aidance. Notre offre de service incorpore des moyens traditionnels et alternatifs de soutien individuel et de groupe, afin de proposer une variété d'options à la PPA qui nécessite un accompagnement en proche aidance. L'offre se décline dans deux grandes catégories de soutien.

SERVICES INDIVIDUELS

Suivi psychosocial

Ce service est offert aux PPA qui prennent soin activement d'un-e proche

Accompagnement en post-aidance

Ce service est offert aux PPA endeuillées qui sont déjà connues de l'organisme

SERVICES DE GROUPE

Groupes mensuels

Ces groupes sont offerts une à deux fois par mois, en continu et sur inscription

1. Groupe de soutien
2. Musique et bien-être
3. Atelier de relaxation
4. Groupe d'art-thérapie

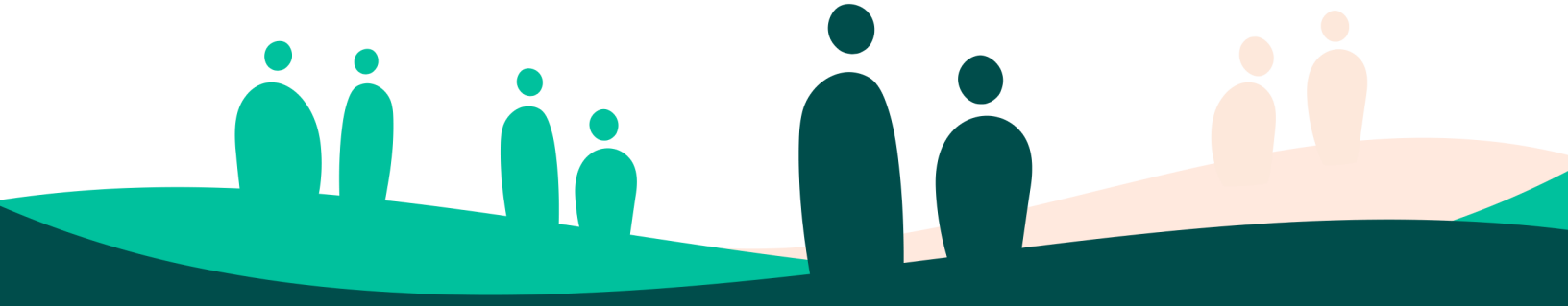
Programmes de formation

Les programmes s'étalent sur plusieurs semaines consécutives et sont offert quelques fois par an, sur inscription.

1. Prévention de l'épuisement
2. La Traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance
3. L'hébergement, un choix possible

Conférences mensuelles

Les conférences sont offertes au grand public, une fois par mois, en virtuel ou en présentiel.



Nos activités en chiffres

L'année 2022-2023 s'est définie par un grand travail d'ajustement des activités offertes par l'organisme, pour trouver un équilibre entre les services rendus et la capacité organisationnelle pour le faire. Tout au long de l'année, nous nous sommes penchés sur la perception de la productivité, sur la qualité des services offerts à nos membres et sur l'importance d'être à l'écoute de ses limites. C'est avec cette réflexion que nous sommes parvenus à offrir un nombre record d'heures en soutien de groupe et de maintenir le soutien psychosocial individuel à un rythme stable.

Type de service	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Soutien individuel global (heures)	1 551	696	**653 hrs**
Soutien de groupe global (heures)	199	222	**377 hrs**

Type de service	Qte (séances)	Participations	Heures
Groupes de soutien mensuels	58	251	108
Musique et bien-être	24	94	36
Groupe d'art-thérapie	42	191	75
Ateliers de relaxation	20	72	35
Conférences mensuelles	11	86	22
Programme La Traversée	16	92	32
Programme Prévention de l'épuisement	21	88	42
Atelier spécial : stimulation cognitive	2	20	4
Atelier spécial : clinique OMA - ACEFSOM	2	12	6
Événements associatifs	7	108	17
TOTAL	**203**	**1014**	**377**

Soutien individuel

Soutien psychosocial

C'est un accompagnement personnalisé, en présence d'une intervenante psychosociale qui vous propose d'explorer vos difficultés reliées à la proche aidance, afin d'identifier des pistes de réflexion. Au GASO, il est possible de rencontrer une intervenante psychosociale de façon ponctuelle ou sur une base régulière.

Consultations individuelles	Appels	Courriels
162	593	148

Accompagnement en deuil

L'accompagnement en deuil est offert par les intervenantes psychosociales aux personnes proches aidantes endeuillées qui sont connues de l'organisme. Cet accompagnement a pour objectif d'offrir un espace sécuritaire pour s'exprimer sur le cheminement du deuil en post-aidance. Il est possible de bénéficier de cet accompagnement jusqu'à un an après le décès de son proche.

Notre définition de la « post-aidance »

« Post-aidance » désigne la période durant laquelle une personne proche aidante vit un deuil caractérisé par la proche aidance. Le deuil en post-aidance se différencie des autres types de deuils, notamment à cause du lien affectif partagé avec la personne décédée, par la perte d'identité de l'aidant-e, et par la transition suite à la perte du rôle de personne proche aidante. »

Référence : règlements généraux 2022 (GASO)



Un mot de nos intervenantes

« Un petit mot à vous, personnes proches aidantes, pour honorer votre chemin rempli de courage peu reconnu. À chacune des fois où j'ai été en contact avec vos réalités, je n'ai cessé d'être touchée et impressionnée de considérer tout ce qu'une personne peut donner. Je remercie et désire célébrer toutes les personnes proches aidantes. Merci! »

- Mélanie Montpetit



« Je tiens à souligner l'importance de votre contribution dans la société en tant que personnes proches aidantes et à vous remercier de toute l'aide que vous apportez à vos proches. C'est un immense privilège pour moi de pouvoir vous accompagner dans les moments plus difficiles, comme les plus heureux. Ce que j'aime le plus de mon travail, c'est écouter vos histoires qui me donnent accès à vos forces, votre courage, votre résilience et à votre humanité. Merci de la confiance que vous m'accordez ! »

- Valérie Hill

« Mon expérience en suivi psychosocial a été d'un grand soutien pour moi. Mélanie a su me mettre à l'aise avec son écoute bienveillante, m'encourager en apportant des outils pour m'aider dans la situation que je vivais à ce moment-là. Les petites cartes d'anniversaire, de condoléances lorsque ma maman est partie, ce sont des petites attentions qui mettent un baume sur un coeur endolori. Vous faites une grande différence dans notre parcours de proche aidant. Gratitude infinie. »

- Louise Arseneau, membre régulière

La voix des membres

(56 répondant-e-s)

Q1 En moyenne, les répondant-e-s sont satisfait-e-s à **90%** de leur expérience du soutien psychosocial individuel au GASO.

Q2 **Le soutien psychosocial individuel du GASO m'a permis de :**

- **87%** Parler de ma réalité de proche aidant-e
- **82%** Exprimer mes émotions
- **73%** Me sentir soutenu-e
- **60%** Répondre à un ou plusieurs de mes besoins
- **41%** D'ouvrir la porte à consulter d'autres ressources externes (thérapies, soutien à domicile, services abordables, etc.)

Q3 En moyenne, **85%** des participant-e-s affirment avoir pu explorer en profondeur leur situation de proche aidance.

Q4 Si vous aviez à résumer la qualité du soutien individuel que vous avez reçu, en un seul mot, lequel choisiriez-vous ?



« Le soutien que j'ai eu de votre organisme m'a permis de passer au travers d'une situation difficile, m'a permis de me reconstruire et de me sentir en sécurité, comprise, écoutée et surtout, pas seule dans cette galère. Le service que vous offrez est excellent et essentiel, merci. »

- membre ayant bénéficié du soutien psychosocial du GASO

Groupes de soutien mensuels

« Les groupes de soutien permettent de sortir de notre isolement, de partager avec les autres et parfois de se reconnaître dans [la réalité] d'autres proches aidants. Les animatrices savent bien nous guider dans les échanges. »
- membre bénéficiaire des groupes de soutien

L'accessibilité : une question centrale à nos préoccupations

Les groupes de soutien mensuels du GASO, facilités par les trois (3) intervenantes de l'organisme, sont au cœur de nos services de soutien psychosocial. Ils permettent de créer des espaces de partage bienveillants, à travers lesquels les membres peuvent parler de leur réalité de proche aidant-e et partager leurs émotions avec les autres participant-e-s. Ce service aide plusieurs membres à se sentir moins seul-e à travers leur rôle et à développer des liens avec les autres participant-e-s.

Nos cinq (5) groupes ouverts offrent la flexibilité aux participant-e-s de s'y joindre mensuellement, selon leurs besoins. Deux (2) d'entre eux sont offerts sur Zoom et deux (2) autres sont offerts à LaSalle, dont un (1) est animé en anglais. Finalement, depuis le mois d'avril 2023, un (1) groupe de soutien est donné à Verdun, dans l'objectif d'assurer des services de proximité à nos membres répartis sur un vaste territoire.

La voix des membres
(20 répondant-e-s)

« Grâce à ma participation à un ou plusieurs groupes de soutien mensuels du GASO, j'ai appris à: »

- Me sentir moins seule et surtout normale
- Prendre du temps pour penser à moi et à me sentir moins coupable
- Partager ma réalité, sans me sentir jugé
- Communiquer plus facilement
- Me libérer de ma culpabilité
- Prendre soin de moi
- See my situation in another light, not to feel so obligated or alone
- Diminuer mon stress et à lâcher prise

100% des répondant-e-s affirment que les groupes de soutien forment des espaces sécuritaires et respectueux pour échanger sur la réalité d'aidant-e.



Un mot de l'intervenante

« Que dire de mon emploi formidable auprès des personnes les plus reconnaissantes avec lesquelles j'ai pu avoir un contact tout au long de mes 5 dernières années au GASO ? Voir votre évolution dans votre relation d'aide et dans vos besoins me permet immensément d'évoluer à mon tour. Je continue de m'enrichir des connaissances nécessaires pour continuer de vous accompagner et de vous soutenir dans votre trajectoire mouvementée. Un grand merci de me faire confiance et de vous confier à moi : vous me faites grandir. »

- Stéphanie Ouellet

Atelier de musique & bien-être

« [Les ateliers de musique & bien-être me permettent de] mieux me connaître, de m'écouter et d'écouter les autres, de me détendre et d'utiliser la musique comme alliée. »
- membre bénéficiaire des ateliers de Musique & bien-être

La voix des membres
(6 répondant-e-s)

100% des répondant-e-s se disent entièrement satisfait-e-s des ateliers de Musique & bien-être

L'art comme moyen d'expression et de soutien

Offerts virtuellement de manière bimensuelle par Annabelle Brault, musicothérapeute certifiée, ces ateliers créent un espace propice à la résilience et au bien-être des personnes proches aidantes, grâce à l'exploration musicale. Les membres y ont l'occasion d'écouter et de partager de la musique, de composer et de discuter des paroles de chansons, ainsi que d'explorer d'autres modalités artistiques, telles que le dessin ou l'écriture libre à l'aide de la musique.

La participation récurrente des membres bénéficiant du service témoigne des bienfaits ressentis de ces ateliers qui rendent possible ce moment de détente où les défis de la proche aidance sont apprivoisés en douceur.

Groupes d'art-thérapie

« Je n'avais pas réalisé qu'en faisant de l'art-thérapie, mes émotions remonteraient à la surface comme elles l'ont fait. Merci à l'intervenante. »
- membre bénéficiaire de l'art-thérapie

La voix des membres
(15 répondant-e-s)

En moyenne, les répondant-e-s sont satisfait-e-s à **92%** de leur expérience aux ateliers d'art-thérapie du GASO.

Dans la dernière année, le GASO a eu la chance d'offrir six (6) groupes d'art-thérapie en présentiel. Animés par Samantha Dobbin, art-thérapeute certifiée, ces groupes visent à aider les membres à gérer le stress et la complexité des émotions reliées à leur situation d'aidant-e, telle que la culpabilité, la colère ou le deuil.

Chaque session d'art-thérapie comprend une série de 7 ateliers offerts sur une base bimensuelle à nos bureaux. Pour les participant-e-s, l'art-thérapie constitue un moyen important de prendre du temps pour soi, de briser leur isolement et d'exprimer leurs émotions à l'aide de l'art.

Ateliers de relaxation

« Les ateliers de relaxation du GASO m'ont appris à être plus dans le moment présent et à ne pas rester prise dans mes pensées. »
- membre bénéficiaire des ateliers de relaxation

La voix des membres
(14 répondant-e-s)

En moyenne, les répondant-e-s sont satisfait-e-s à **94%** de leur expérience des ateliers de relaxation au GASO.

Les ateliers de relaxation permettent aux membres d'expérimenter des techniques, afin de réguler leur stress et de leur permettre de se détendre. Une variété de méthodes de relaxation y sont partagées, comme la méditation, la respiration et la visualisation. Celles-ci permettent aux personnes proches aidantes et post-aidantes de s'approprier des moyens transposables à leur quotidien, invitant à la prise de temps pour soi. Cette année, la relaxation a été offerte de manière bimensuelle, en format hybride et virtuel, par Nascan Gill, candidat au doctorat en psychologie.

Conférences mensuelles

« Merci! Nous avons besoin de bons services comme le GASO pour nous donner des outils nécessaires afin de faire face à des situations pas toujours faciles. »
- membre ayant assisté à des conférences du GASO

La voix des membres
(12 répondant-e-s)

En moyenne, les répondant-e-s sont satisfait-e-s à **92%** des conférences du GASO.

Les conférences mensuelles du GASO visent à offrir un service informatif à nos membres, afin de leur permettre de se renseigner à propos de sujets pertinents au contexte de proche aidance. Cette année, 11 conférences ont été animées par des professionnel-le-s invité-e-s capables d'apporter des connaissances et une expertise complémentaire à l'offre de services de l'organisme. Ces rencontres permettent fréquemment aux membres de s'exprimer sur leur situation, créant un espace d'échange et d'apprentissage propice à briser leur isolement.

Programmes de formation

La Traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance

« [La démarche de groupe m'a permis de cheminer sur mon deuil] parce que ce genre d'échanges humains a répondu à mes valeurs, m'a permis de cheminer positivement et m'a aussi permis de réaliser que ma vie de couple en était de générosité et d'amour. »
- membre ayant complété le programme La Traversée

La Traversée est un groupe de soutien fermé qui s'étale sur douze (12) semaines. Développé à l'interne par l'équipe d'intervention du GASO' l'objectif est d'offrir un espace sécuritaire et commun pour permettre un accompagnement dans le processus de deuil caractérisé par la proche aidance. Les rencontres, d'une durée de deux (2) heures, sont facilitées par les intervenantes du GASO.

Le déroulement des ateliers se fait sous forme d'échanges en abordant des thèmes reliés au processus de deuil. Les valeurs qui portent ce programme sont la reconnaissance de l'unicité des expériences, le respect du rythme de chacun-e et la singularité de chaque deuil.

La voix des membres
(5 répondant-e-s)

100% des répondant-e-s se disent entièrement satisfait-e-s du programme La Traversée.

Programme de prévention de l'épuisement

« Le programme m'a aidé à prendre conscience de mon rôle ainsi de ma responsabilité face aux situations. Le partage avec les membres du groupe durant les discussions fait du bien. Ressentir que je ne suis pas seule et que les situations à vivre avec nos proches se ressemblent. Les exemples et les tableaux dans la documentation m'aident aussi à gérer mon sentiment de culpabilité. Mélanie est aussi responsable de la réussite de cet atelier! Bravo pour ton travail et merci beaucoup. »
- Danielle Beattie, membre régulière

La Prévention de l'épuisement est une série d'ateliers qui vise, entre autres, à outiller les participant-e-s à développer des réflexes, à apprendre des trucs pratiques et à développer leur résilience, afin de prévenir leur épuisement en contexte de proche aidance. Les personnes participantes sont invitées à partager en toute confidentialité dans un espace inclusif et respectueux. Au cours des huit semaines du programme, à titre d'une rencontre par semaine, les personnes se familiarisent avec certains concepts fondamentalement liés à la proche aidance : les motifs, la culpabilité, les besoins et les droits, le pouvoir de choisir et les changements dans la relation d'aide.

La voix des membres
(5 répondant-e-s)

En moyenne, les répondant-e-s sont satisfait-e-s à **98%** de leur expérience aux ateliers de prévention de l'épuisement du GASO.

Ateliers spéciaux et autres services

La stimulation cognitive

Offerte par Élaine Clavet, travailleuse sociale, psychothérapeute et superviseure clinique au GASO, cette série de 2 ateliers spéciaux permet d'explorer la possibilité d'offrir de la stimulation cognitive à un proche sans se surcharger. Cette série d'ateliers a permis à 14 participant-e-s de mieux saisir les bénéfices d'offrir de la stimulation cognitive aux personnes atteintes de maladies neurocognitives et d'en faire une activité plaisante et agréable pour vous et votre proche.



Clinique financière « l'Orienteur de mesures d'aide » de l'ACEFSOM

La précarisation financière des proches aidant-e-s étant un enjeu important, mais dépassant la spécialisation de l'organisme en relation d'aide, l'équipe du GASO souhaitait accompagner les membres à travers leurs démarches financières de manière plus concrète. C'est ainsi qu'en plus de sa traditionnelle conférence annuelle sur les crédits d'impôt, le GASO a eu le plaisir de recevoir deux intervenantes de l'ACEF du Sud-Ouest de Montréal ayant offert des rencontres d'accompagnement individuel et personnalisé aux membres de l'organisme pour leur présenter l'Orienteur de mesures d'aide. Avec le soutien d'une accompagnatrice de l'ACEF, ce sont 12 membres qui ont pu explorer cet outil visant à aider les gens à accéder aux prestations gouvernementales, selon leur situation spécifique.

Programme de répit

Le programme d'aide financière au répit est offert aux personnes proches aidantes actives qui sont membres réguliers de l'organisme. Au GASO, un répit est un moment qui offre à l'aidant-e la possibilité de s'absenter pour un rendez-vous, une sortie ou une activité quelconque. C'est un service rémunéré qui peut être offert soit à domicile par une connaissance de l'aidant-e, par une ressource professionnelle (agence privée, organisme communautaire, travailleur autonome), ou soit dans un établissement d'hébergement temporaire. Notre programme de répit permet de rembourser, selon le budget disponible de l'organisme, les dépenses engendrées par l'embauche d'un service de répit.

$ 10 560
ont été remboursé à 16 membres différents

Fin du programme de prêt de tablettes

En 2021, nous avions aussi obtenu un soutien financier du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal pour l'embauche de Florence Naud, notre intervenante en soutien numérique qui a accompagné plusieurs d'entre vous pendant plusieurs mois. Après 8 mois à nos côtés, l'organisme n'était plus en mesure de maintenir le poste à Florence par faute de financement adéquat. Cela étant dit, l'organisme a pris la décision de mettre fin au programme de prêt de tablettes, à partir du 12 mars 2023. Cette décision est soutenue principalement par un manque de fonds pour l'administration du programme et par le retour des services en présentiel.

14
membres différents ont bénéficié des tablettes LTE

Les tablettes seront transférées à deux organismes financés par l'Appui qui pourront en bénéficier pleinement. Elles seront utilisées par des personnes vivant avec des pertes cognitives, des personnes vivant avec une déficience intellectuelle et des préposés aux bénéficiaires en répit à domicile. Donc, les tablettes du GASO seront transférées vers de très bonnes causes et seront utiles à d'autres personnes aidées et proches aidantes !

La vie associative : un vecteur de reconnaissance

Notre Comité sur la vie associative

Le mandat du Comité vie associative, de nature consultative et opérationnelle, est de promouvoir et de favoriser la vie associative au GASO. Ce comité permet aux membres de l'organisme de s'impliquer, ainsi que de partager leurs connaissances et leur compréhension des enjeux relevant de la proche aidance. Le Comité contribue ainsi à soutenir la mission du GASO et participe à en faire un lieu d'apprentissage et d'affirmation pour les membres.

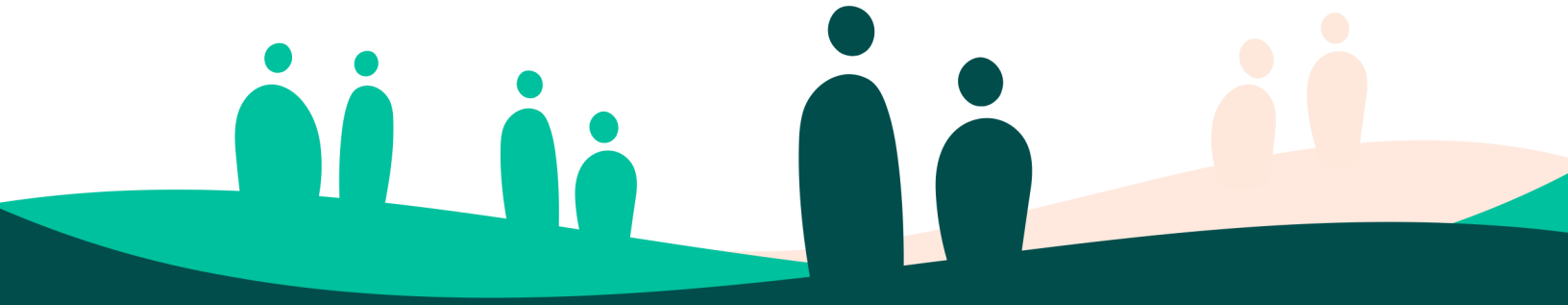
Constitué de 4 membres de l'organisme, le Comité s'est réuni pour la première fois en octobre 2022. Depuis, les membres ont travaillé à l'identification des axes d'intervention du Comité, à la réalisation d'un sondage auprès des membres, ainsi qu'à l'identification des actions du Comité pour l'année à venir.

Mais qu'est-ce que la vie associative ?

La vie associative que le Comité souhaite co-créer avec les membres du GASO vise à stimuler la création d'instants de partage plus informels autour de la proche aidance. De pair avec la mission de l'organisme, ce volet d'activités a comme objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes en brisant leur isolement, en créant des lieux de partage entre membres, ainsi qu'en favorisant des moments de détente et de dialogue.

3 axes d'intervention auxquels le Comité souhaite répondre par la création de différentes initiatives:

1. Cultiver le sentiment d'appartenance des membres, ainsi que leur participation aux activités
2. Créer des instants de partage informels autour de la proche aidance
3. Favoriser l'accessibilité et l'inclusion au GASO



Un mot du Comité

« Le GASO a été pour moi un lieu où on pouvait m'aider à porter le poids de mes responsabilités de proche aidante. Cette partie de ma vie est maintenant derrière moi et mon implication dans le Comité de vie associative relève d'un désir de redonner un peu de ce que j'ai reçu comme aide. »

- Anne Boileau, membre du Comité vie associative

« Pour moi, il était important de redonner au GASO, car j'ai tellement reçu au moment où j'étais désemparé vis-à-vis ma situation. De plus, j'ai connu des personnes très attachantes que j'ai toujours plaisir à revoir. Pour moi, je suis remplie de gratitude envers le soutien du GASO. Merci du fond du cœur. »

- Jacinthe Clément, membre du Comité vie associative

Des événements associatifs énergisants

« J'ai aimé les activités auxquelles j'ai assisté, tel que les documentaires. Je développe mon sentiment d'appartenance au GASO. Ça brise mon isolement. C'est important ce comité. »
- membre du GASO

Une belle rencontre autour de la relaxation !

Le 17 mai 2022, les membres et l'équipe du GASO se réunissaient lors d'une activité de vie associative destinée à faire la rencontre de Nascan Gill et à s'initier à la méditation. Café, discussions et riches partages étaient au rendez-vous. Une idée que nous retenons de cette rencontre : la méditation est une pratique accessible que l'on peut adapter à nos besoins et réaliser sans pression !



Projection spéciale du documentaire Dehors Serge Dehors

Le 13 juin 2022 avait lieu notre projection spéciale du documentaire Dehors Serge Dehors, mettant de l'avant une réalité trop peu abordée : la proche aidance en contexte de soutien à une personne vivant avec un trouble de santé mentale. La projection a été présentée au Centre Culturel Henri-Lemieux, suivi d'un panel de discussion.



Le panel de discussion organisé par le GASO, en collaboration avec l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM, maintenant connu sous le nom d'Arborescence), a mené à de riches échanges ayant permis d'explorer des thématiques importantes, telles que l'épuisement, le sentiment d'impuissance et la culpabilité en contexte de proche aidance.



Un merci tout spécial à Anaïs Brault, intervenante psychosociale d'Arborescence et à Raymond Laberge, membre régulier du GASO, pour leur contribution à la discussion, ainsi qu'à tous les membres ayant participé à l'activité ! L'événement a recueilli 120 $ en dons pour l'organisme !

Vieillir en beauté, un regard lumineux sur le vieillissement pour rompre avec l'âgisme !

Le 4 juillet 2022, le GASO se rendait à la Maison de la culture Claude-Léveillée pour y découvrir l'exposition de photos Vieillir et beautés, de l'artiste Ariane Clément. Intimité, plaisir, intergénération, diversité, force : autant de thèmes et de beautés du vieillissement que nous avons pu savourer lors de cette visite guidée spécialement organisée pour le GASO.



Le traditionnel Party des fêtes des membres

« C'est un succès, un événement très bien organisé avec une belle ambiance dans un endroit chaleureux, en compagnie de la superbe équipe du GASO et des aidants naturels. Je me suis sentie accueillie, reconnue, appréciée et j'ai passé un moment mémorable dans la grande famille des aidants. »
- Esmeralda Molina, membre de l'organisme



Le 12 décembre 2022 a eu lieu le traditionnel Party de Noël des membres du Groupe des aidants du Sud-Ouest. Organisé par l'équipe du GASO, en collaboration avec le Comité de vie associative, l'événement a permis de célébrer les fêtes en compagnie de 55 personnes proches aidantes et de souligner les efforts que ces dernières ont accomplis durant l'année.

Ces retrouvailles entre membres de l'organisme se sont déroulées dans une ambiance festive ; un jeu-questionnaire de style « Trivia » avait été conçu en vue de sensibiliser les membres aux services de l'organisme, en plus de stimuler les conversations. Grâce aux efforts de démarchage du Comité vie associative auprès de commerçants locaux, les membres ont également eu la chance de participer à un tirage spécial de petites douceurs.









Le Rendez-vous des proches aidant-e-s, un événement spécial organisé par le GASO !

À l'occasion de la Semaine nationale des personnes proches aidantes, le GASO organisait le Rendez-vous des proches aidant-e-s qui visait à sensibiliser la population du Sud-Ouest de Montréal aux différentes ressources pertinentes à la proche aidance. Le GASO veut remercier Karine Mathieu, agente de développement communautaire de l'arrondissement de LaSalle, pour sa collaboration et son soutien à l'égard de la réservation de la salle et du théâtre à l'école secondaire LCCHS.

36 personnes proches aidantes se sont présentées au rendez-vous ! Le GASO vous remercie pour votre participation !



L'horaire de la journée

13h00 à 14h30

Kiosques d'information et bouchées : les participant-e-s ont pu découvrir une dizaine de ressources pertinentes, répondant aux besoins spécifiques des personnes proches aidantes. Au menu : services de répit, d'aide au maintien à domicile, d'aide financière, de soutien psychosocial et bien plus !



14h45-15h45

Le GASO a accueilli Chantal Fleury, l'Humoriste-Ricaneuse et Conférencière, qui a présenté Confé-Show « Aidante naturelle... y'a rien de naturel là-dedans ! » Une Confé-Show inspirante, épicée d'une dose humoristique qui fait du bien.



Un chaleureux remerciement à nos partenaires

- Nova Soins à domicile
- CDB (Coup de balai)
- ACCÉSSS
- PABEMSOM
- Y des Femmes (volet proche aidance)
- Agence de Revenu du Canada (ARC)
- Méd'OClock



Découvrir toutes les photos (hyperlien)

Page web dédiée à l'événement (hyperlien)

L'importance du mieux-être au GASO

Comme plusieurs autres organismes du milieu communautaire, nous avons été fortement solicités par nos membres, nos partenaires ainsi que les citoyen-nes résidant nos territoires. Prenant à coeur le bien-être de son personnel permanent, l'organisme a pris le temps de miser sur la préservation de soi, le lâcher prise et l'opportunité de vivre des expériences mémorables entre collègues.

Une politique pour enraciner le mieux-être au travail

Sous l'impulsion des efforts de Mélanie Montpetit, l'organisme s'est engagé dans une réflexion portant sur le concept des « autosoins » en contexte de travail. Avec le soutien de Jiri Snitil, une politique structurante ainsi qu'un plan d'action ont été rédigés. L'objectif de cette politique est d'encadrer le personnel afin de prévenir la surcharge émotionnelle et ainsi s'assurer de maintenir toute l'empathie professionnelle requise pour accompagner adéquatement les membres.

La prévention de la santé du personnel, ainsi que l'amélioration continue des compétences professionnelles du personnel sont les assises de cette politique : des leviers incontournables pour maintenir une offre de services optimale au GASO.

L'importance de souligner nos efforts et nos réussites

Une journée plénière pour créer des espaces de connexion

La traditionnelle journée plénière de l'équipe du GASO s'est déroulée à Mont-Saint-Hilaire, à l'automne 2022. L'objectif de cette journée est de sortir du cadre quotidien du travail, en vue de nourrir nos affinités entre collègues. Ce temps d'arrêt représente un moment important pour l'équipe, où la connexion et la reconnaissance sont au cœur de nos préoccupations. Cette année, notre dîner en équipe et notre marche en forêt ont mené à de sincères échanges nous ayant permis de mieux comprendre les motivations et les fiertés de nos collègues, tout en passant un moment ressourçant en nature.





Brunch de Noël et jeux de société

Misant sur la préservation de soi et le lâcher-prise, l'équipe a choisi d'organiser un brunch de Noël suivi d'un après-midi « jeux de société ». Cet événement informel a laissé la chance à l'équipe de prendre du temps de repos en équipe, tout en développant leurs liens interpersonnels. Une belle manière de clore l'année par un petit geste motivateur et surtout rassembleur !

Communications et sensibilisation

L'infolettre mensuelle : sensibiliser et informer

Au début de chaque mois, une infolettre est envoyée aux membres et aux partenaires qui désirent la recevoir. Un peu plus de 400 personnes la reçoivent et sont ainsi sensibilisées à des thématiques spécifiques au contexte de proche aidance. En effet, l'infolettre est accompagnée de la programmation, ainsi que de trois articles de blogue rédigés par l'équipe d'intervention, en collaboration avec la responsable de la vie associative.

2620
clics sur nos articles de blogue

Prendre soin de soi, les émotions, la résilience, l'affirmation de soi : voici quelques thèmes explorés au cours de la dernière année, ayant permis aux abonné-e-s d'accéder à du contenu psychoéducatif de qualité, étroitement lié à la proche aidance. La pertinence des informations partagées nous permet de maintenir un taux d'ouverture élevé de nos infolettres, tournant autour de 58%, soit près du double de ce qu'atteignent la majorité des infolettres.

Journal l'Info-Aidant

Chaque mois, le même contenu des infolettres est adapté en version imprimée. Le journal mensuel est envoyé à une trentaine de membres qui n'ont pas accès à un outil électronique. L'organisme fait les efforts nécessaires pour maintenir des communications stables avec les membres n'ayant pas accès à des outils électroniques.



Visibilité et concertation

Implications sur les tables de concertation locales

Ces tables nous permettent de travailler en synergie avec d'autres initiatives citoyennes et communautaires, de faire valoir les intérêts des personnes proches aidantes sur des dossiers pertinents à leurs enjeux, ainsi que de faire connaître nos services aux acteur-trice-s présents sur nos territoires en vue d'augmenter nos référencements professionnels et d'assurer le développement concerté de services au sein de nos territoires.

81
heures de concertation auprès des tables suivantes

Table de développement social de LaSalle

Table des 50 ans et plus Dorval-Lachine

Table des 50 ans et plus de Dorval-Lachine

Concertation en développement social de Verdun

Table de concertation en développement social de Verdun

ROPASOM – Regroupement des organismes pour aînés et aînées du sud-ouest de Montréal

Regroupement des organismes pour ainé-es du Sud-Ouest de Montréal

TCRAV – Table de concertation des ressources pour aînés de Verdun

Table de concertation des ressources pour aînés de Verdun

Table de concertation des aînés de LaSalle

Le GASO au coeur de la concertation régionale en proche aidance

La Table de concertation régionale pour les personnes proches aidantes de Montréal (TCRPAM) est le fruit d'une réflexion commune entre le Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM) et le GASO, en novembre 2021. En tant qu'organisme co-fondateur de la Table, le GASO s'est impliqué de façon prononcée dans le développement de la structure et des modalités de fonctionnement interne.

C'est en janvier 2023 que la Table procède à l'adoption de ses règlements généraux. Ses membres organismes adoptent le document à l'unanimité, après un travail d'envergure porté par un comité ad hoc, sur lequel le GASO s'est impliqué.

En février et mars 2023, la Table s'est penchée sur l'organisation d'une journée de réflexion qui a été tenue le 4 avril 2023, pour la co-construction d'un plan d'action bisannuel.

30
heures investies dans la concertation et le développement de la TCRPAM



Nos partenariats

Développer un réseau de partenaires

Pour le GASO, les partenariats nous permettent d'abord de développer nos services en complémentarité avec les organismes de notre secteur. Dans cette lignée de pensée, nous priorisons donc le développement de partenariats étroits avec les organismes qui partagent les mêmes valeurs que les nôtres, offrent des services complémentaires et visent à soutenir les personnes proches aidantes.

Grâce au développement de partenariats axé sur le soutien aux personnes proches aidantes, nos membres bénéficient d'un soutien supplémentaire en lien avec le référencement externe, les délais d'attente, etc. Nous voulons chaleureusement remercier tout nos partenaires pour leur soutien à déployer notre mission.

Partenaires du milieu communautaire

Regroupements

- Proche aidance Québec
- COMACO[1]
- RIOCM[2]
- ROHIM[3]
- Concert'Action Lachine
- ACCÉSSS[4]

Services de soutien

- RAANM[5]
- Nova Soins à domicile
- Maison Gilles-Carle/Évasion
- Centre du Vieux-Moulin de LaSalle (CVML)
- Arborescence
- Y des Femmes
- The Teapot 50+
- Centre multi-ressources de Lachine (CMRL)
- Société Alzheimer de Montréal
- Action Prévention Verdun
- PABEMSOM[6]
- ACEFSOM[7]
- CDB Coup de balai

Partenaires institutionnels

Desservant deux CIUSSS, l'organisme veut remercier ses partenaires institutionnels pour les référencements professionnels venant des travailleurs-ses sociaux, des divers thérapeutes et des infirmières cliniciennes. Le GASO veut particulièrement remercier les organisatrices communautaires Lara Farias Da Silva (CLSC Dorval-Lachine) et Miriam Rouleau-Pérez (CLSC St-Henri) pour leur soutien exceptionnel et leur perspective communautaire rafraichissante.

- CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
  - CLSC LaSalle
  - CLSC Dorval-Lachine
  - Clinique de la mémoire Moe Levin (Douglas)
- CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
  - CLSC St-Henri
  - CLSC Verdun

1 : Coaliation pour le maintien dans la communauté (COMACO)
2 : Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)
3 : Regroupement des organismes pour hommes de l'Île de Montréal (ROHIM)
4 : Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS)
5 : Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal (RAANM)
6 : Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest de Montréal (PABEMSOM)
7: Association coopérative d'économie familiale du Sud-Ouest de Montréal (ACEFSOM)

Partenaires financiers

Le GASO bénéficie d'un financement à la mission globale du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), dans le cadre du programme PSOC, qui couvre plus ou moins la moitié des dépenses annuelles. À cette subvention s'ajoute celle de l'Appui pour les proches aidants, qui couvre principalement les services de soutien psychosocial offerts par l'organisme.

- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)
- L'Appui pour les proches aidants
- Alejandra Zaga Mendez (députée de Verdun), don SAB
- Enrico Ciccone, (député de Marquette), don SAB
- Filomena Rotiroti (députée de St-Henri-Ste-Anne), don SAB
- Hélène David et Frederic Beauchemin (députés de Marguerite-Bourgeois), don SAB
- Christian Dubé (Ministre de la Santé), montant discrétionnaire
- Sonia Bélanger, (Ministre déléguée), montant discrétionnaire

Partenaires municipaux

Le GASO peut se fier sur des partenaires municipaux à l'affut de nos besoins organisationnels. Desservant huit (8) arrondissements différents, nous sommes reconnus en tant qu'organisme communautaire par les arrondissements de Lachine, LaSalle et Verdun. Étant nos principaux partenaires municipaux, leur soutien nous permet principalement de bénéficier de location de salles à moindres frais pour offrir des activités à nos membres. L'organisme veut particulièrement remercier Simon Racicot (arrondissement de Lachine) et Karine Mathieu (arrondissement de LaSalle) pour le soutien de qualité qu'ils offrent à notre organisme, en cas de besoin.

- Arrondissement de Lachine
- Arrondissement de LaSalle
- Arrondissement de Verdun
- Arrondissement du Sud-Ouest
- Ville de Dorval
- Ville de Montréal (subvention aux OBNL locataires)

Conférenciers et conférencières

Chaque programmation saisonnière présente une conférence par mois, accueillant un-e expert-e dans un domaine relié à la proche aidance. Nous voulons remercier les conférenciers-ères de l'année 2022-2023 pour la qualité du contenu livré à nos membres. Les sondages d'évaluation démontrent que vos présentations ont été fortement appréciées !

« Mieux comprendre les mandats en prévision de l'inaptitude » par Élaine Clavet, TS et psychothérapeute
« Prendre soin de sa santé mentale au quotidien » par Stéphanie Julien, Naturopathe
« Le deuil blanc » par Elaine Clavet, TS et psychothérapeute
« La communication saine en situation de proche aidance », par Natalia Théoret
« La proche aidance au Féminin » par Noémie Rondeau du Y des femmes de Montréal
« L'aide médicale à mourir, où en sommes-nous ? » par Maître Hélène Guay
« Naviguer le système » par Héloïse Muller-Beauté du Y des femmes de Montréal
« La résilience, un processus à cultiver » par Mylène Leroux
« Les crédits d'impôt pour proche aidant-e-s » par Sonia Morin, CPA
« Démystifier l'isolement » par Marie-Pier Trudel



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Ce document est la propriété du Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO) et présente les accomplissements de la période du 1er avril 2022 au 31 mars 2023. Le rapport annuel 2022-2023 a été adopté en conseil d'administration le 29 mai 2023.

Rédaction et mise en page : Jiri Snitil et Mélanie Branchaud

Le GASO est en mesure d'offrir ses services grâce à ses principaux partenaires financiers

Santé et Services sociaux Québec

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS