



**RECONNAISONS** les personnes proches aidantes comme une force vive de notre communauté !



**25%** de la population adulte du Québec est proche aidante ;



**85%** des soins prodigues aux personnes en perte d'autonomie sont assurés par des proches aidants ;



**33%** des personnes qui accompagnent un aîné n'ont pas conscience qu'ils sont proches aidants.

## Pour nous contacter



579-888-0211



information@lantraidant.com



L'Antr'Aidant



[www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)



205, Principale, Saint-Sauveur,  
(Québec) J0R 1R0 ( Siège social )

651, 5e Rue , Saint-Jérôme, (Québec) J7Z 2W8  
(Point de service Rivière-du-Nord)

65, boul. de la Seigneurie Est, Suite 101, Blainville  
(Québec) J7C 4M9 (Point de service Thérèse-De  
Blainville )



Organisme communautaire  
en proche aidance  
**L'Antr'Aidant**



## Notre mission

Contribuer à améliorer les conditions de vie des personnes proches aidantes d'adultes malades, vulnérables et/ou d'aînés vivant avec une perte d'autonomie physique et/ou cognitive.

## Notre approche

Reconnaitre

*leur expertise*



## Suis-je une personne proche aidante ?

- Je suis préoccupée par le processus de vieillissement, la maladie ou la perte d'autonomie d'un proche.
- Je suis inquiète de l'état de santé d'une personne de mon entourage.
- Je me sens responsable face à la vulnérabilité ou la perte d'autonomie d'un proche.
- Je me sens parfois dépassée et confrontée par les défis que causent le vieillissement physique et cognitif d'un proche.
- Je ressens le besoin d'être comprise, informée et accompagnée dans ma réalité.



**Vous vous reconnaissiez dans une ou plusieurs de ces affirmations ?**

**Vous êtes une personne proche aidante !**

## Les besoins des personnes proches aidantes

1. Être informée.
2. Actualiser ses connaissances pour s'adapter à la situation.
3. Être écoutée et guidée sans jugement.
4. Développer ses compétences et un réseau d'entraide.
5. Avoir accès à des ressources de proximité.



## Nos activités et services

- ⌚ Ligne d'accueil psychosocial et d'information disponible 7 jours/7
  - Accompagnement
  - Information / inscription
  - Référencement
- 🗣 Accompagnement psychosocial personnalisé
- 👥 Groupes de soutien hebdomadaires
- 👉 Groupes de soutien virtuels Clic.Aidant
- 🤝 Coaching Proche aidant
- 🎓 Formations
- ⚠ Conférences et activités de sensibilisation
- ✳ Outils et capsules #SolidairementProcheAidant
- ❤️ L'Amalgame - Communauté de pratique des intervenantEs en proche aidance