



Organisme sans but lucratif au service des personnes proches aidantes depuis 1995

Services sans frais

Soutien individuel | Ateliers et groupes

Notre soutien s'adresse aux personnes proche aidantes majeures qui prennent soin d'un.e proche atteint de toutes maladies confondues.

Pour bénéficier de tous nos services, vous devez obtenir une adhésion membre au coût de 10 \$, couvrant la période du 1er avril 2023 au 31 mars 2024. Pour consulter la programmation saisonnière la plus récente, visitez notre site au <https://gaso.ca>.

Services individuels	Groupes ouverts	Groupes fermés
Soutien psychosocial	Groupe de soutien (bilingue)	Prévention de l'épuisement
Accompagnement en deuil*	Musique et bien-être (musicothérapie)	L'hébergement, un choix possible
Séances de méditation	Atelier de Relaxation	La Traversée, mieux vivre son deuil et la post-aidance
	Conférences mensuelles	Groupe d'art-thérapie

*Pour les PPA déjà connues

Pour obtenir plus d'informations sur nos services, contactez Mélanie Branchaud à info@gaso.ca ou 514 564-3061 poste 105.



Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)
7475 boulevard Newman, bureau 405
LaSalle (Québec) H8N 1X3
info@gaso.ca | 514 564-3061 | www.gaso.ca

Nos services sont offerts grâce à nos partenaires financiers

Appui
proches aidants

Santé
et Services sociaux
Québec




Non-profit organization at the service
of caregivers since 1995

Free services

Individual counseling | workshops and groups

Our support is offered to adult caregivers who are caring for a loved one with any type of disease.

To benefit from all our services, you must obtain a membership at a cost of \$10 per year, covering the period from April 1st, 2023 to March 31st, 2024. For the latest seasonal programming, visit our website at <https://gaso.ca>.

Individual services 	Closed groups 	Open groups 
Psychosocial counseling	Preventing caregiver exhaustion	Support groups (bilingual)
Bereavement support*	Art-therapy group	Music and well-being (music therapy)
Meditation sessions		Relaxation workshop
		Monthly conferences

*For caregivers already known to us

For more information about our services, contact Mélanie Branchaud at info@gaso.ca or 514 564-3061 ext. 105



Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)
7475 boulevard Newman, bureau 405
LaSalle (Québec) H8N 1X3
info@gaso.ca | 514 564-3061 | www.gaso.ca

Our services are available thanks to our financial partners

Appui
proches aidants

Santé
et Services sociaux
Québec

Services

Pour toute personne proche aidante de 18 ans et plus qui offre régulièrement du soutien, de tout type, à un-e proche de son entourage.

For any caregiver aged 18 and over who regularly offers support, of any type, to someone who is dear to them.

Membership

L'adhésion annuelle de 10 \$ donne accès à tous les services aux membres réguliers.

The annual membership of 10 \$ gives access to all services to regular members.

Qualité Quality

Des services professionnels et qualifiés qui placent la confidentialité en tête de liste.

Our top-notch, accredited services prioritize confidentiality above all.

N'hésitez pas à nous contacter!
Don't hesitate to contact us for a quick chat!



514 564-3061



info@gaso.ca



gaso.ca



405 - 7475 Boul. Newman
LaSalle (H8N 1X3) QC



Dorval • Lachine • LaSalle
Verdun • Sud-Ouest

SERVICES

Pour proches aidant-e-s
For caregivers

« [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 régulier du GASO




Mission

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.

Helping to improve the quality of life of caregivers, preventing their exhaustion and promoting their recognition and interests in the community.

Références Referrals

 gaso.ca/référencement-partenaires

Pour les professionnel·les, référer une personne n'a jamais été aussi facile! Visitez le lien ci-dessus pour faire un référencement en ligne. Le GASO s'engage à rentrer en contact avec la personne référée d'ici sept (7) jours ouvrables.

Referring a caregiver has never been easier for professionals! Visit the link above to fill out our online referral form. GASO strives to contact the referral within seven (7) work days.



Suivi individuel Individual support

Une intervenante psychosociale peut vous accompagner pour travailler sur un problème que vous vivez dans votre rôle.

A psychosocial worker can help you work on a problem that you are experiencing in your role.

10 rencontres par année
meetings per year



Soutien au deuil Bereavement support

Le soutien s'étend jusqu'après le décès de votre proche. Le suivi est adapté à chaque cas individuel. Disponible pour les membres ayant bénéficié d'un suivi lors de la période active de la proche aidance.

The support extends until after your loved one's death. The follow-up is adapted to each individual case. Available to members who benefited from our support during the active period of their caregiving role.



Groupe de soutien mensuel Monthly support group

Cherchez-vous un endroit où vous pouvez exprimer vos besoins, vos frustrations, vos difficultés, mais aussi vos bons coups? Les groupes de soutien mensuels vous offrent un espace sécuritaire, sans jugement, entre proches aidant-e-s.

Are you looking for a place where you can express your needs, your frustrations, your difficulties, but also your successes? Monthly support groups offer you a safe, non-judgmental space amongst other caregivers.

Groupes et ateliers Groups and workshops

Une variété de services de groupes vous est offert. Pour consulter notre plus récente programmation saisonnière, visitez la page d'accueil de notre site web!

A variety of group services are available to you. To discover our latest seasonal programming, visit website's homepage.

