



PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE



Une étincelle d'amour pour les proches aidants par Julie Billette

Vous ne le savez peut-être pas, mais il est fortement possible que vous côtoyer à tous les jours des personnes extraordinaires qui quotidiennement font du bien autour d'elles. Pour ces personnes, il semble tout à fait normal d'offrir leur aide, de prendre de leur temps et de prendre soin de ceux qui les entourent. Certains les appellent des anges, d'autres des petits points d'acuponcture qui font du bien. Nous, on les nomme les proches aidants. Nous aimerions leur dire à quel point c'est remarquable ce qu'ils font quotidiennement et que grâce à eux, des étincelles d'amour se répandent et font une différence dans la vie de ceux qu'ils aident.

À LIRE

- Répondre aux besoins de reconnaissance
- Semaine nationale des proches aidants
- Les moments tranches de vie



LES PROCHES AIDANTS

Les proches aidants sont des personnes qui doivent adapter régulièrement leur emploi du temps pour soutenir un de leurs proches en perte d'autonomie, souffrant d'une maladie, une déficience intellectuelle ou avec des problèmes de santé mentale. On ne choisit pas de devenir proche aidant. On le devient !

POUR LES SOUTENIR

Au Québec, il y a plus de 1 200 000 personnes qui à titre non professionnel et sans rémunération s'occupent d'un proche à autonomie restreinte en lui offrant du soutien. C'est près de 20% de la population québécoise qui sont des proches aidants.

IL FAUT INVESTIR

Les proches aidants ont besoin de soutien. Nous demandons au Gouvernement du Québec de reconnaître la contribution des proches aidants en investissement massivement dans les services pour les soutenir

Source : <http://www.ranq.qc.ca>

Matière à réflexions...

Les proches aidants forment la structure portante du réseau de la santé

80% du soutien à domicile est assuré par les proches aidants.

4 milliards

C'est la valeur de la contribution des proches aidants estimée par le Vérificateur général en 2001

167 000 proches aidants consacrent plus de 30h

67000 proches aidants consacrent entre 20h et 29h

201 000 proches aidants consacrent entre 10h et 19h
par semaine de prestation de soins

Donnez, c'est bon pour le coeur !

La gratitude nous rappelle l'importance de remercier les autres. Le simple fait de dire « merci » à quelqu'un peut parfois faire une énorme différence dans la vie de cette personne. Téléphone, courriel, visite... Prendre quelques minutes pour exprimer sa gratitude et expliquer pourquoi on le fait est tellement important !



Les proches aidants ont besoin d'être remerciés pour ce qu'ils sont et pour ce qu'ils font. C'est quelquefois si simple de rendre les autres heureux. Et cela coûte si peu. **Ce que vous y gagnez ? Cela vous rendra heureux vous aussi !**

Le coeur aussi veut de la reconnaissance

«Ce que nos cœurs souhaitent recevoir, c'est du respect, de la reconnaissance et de la réciprocité. » une proche aidante dévouée



Les cadeaux procurent souvent de la joie et de la reconnaissance et ils sont toujours les bienvenus. Mais ce qu'expriment les proches aidants, ce qu'ils préfèrent et ce qui est le plus aidant, ce sont les petits détails au quotidien comme les marques d'attention adressées à leur égard, un sourire sincère, un acquiescement à une question, de petits mots gentils, etc.

Pourtant, rien de tout cela n'est matériel. Cependant, cela vient caresser l'âme et ils se sentent aimés. C'est pour cela que souvent, lorsque les petits détails quotidiens se font plus rares, les proches aidants sont à risque de se vider de leur énergie donc plus à risque d'épuisement. Recevoir est un besoin qui donne du souffle au coeur. Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants, nous vous invitons à donner et à recevoir en abondance sans compromis !

Semaine nationale des proches aidants

Du 6 au 12 novembre 2016



Nous vous reconnaissons

Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent

Le Centre d'action bénévole de Valleyfield

La Société Alzheimer du Suroît

Le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges

Le Centre d'action bénévole du grand Châteauguay se sont unis dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants pour souligner et reconnaître tous les proches aidants de la Montérégie Ouest. L'événement a eu lieu à Valleyfield vendredi le 4 novembre 2016. Cette journée met à l'honneur, tous vos efforts, votre soutien et toutes vos actions faites au quotidien pour prendre soin de votre proche et leur offrir la meilleure qualité de soins possibles.

Les participants ont beaucoup apprécié la pièce de théâtre *Le Coffre* présenté par le théâtre Parminous, le repas chaud servi par le Buffet Joyeux Gaulois, le moment de danse en ligne animé par Carl Gauthier, les nombreux prix de présence, les moments de détente offerts par les massothérapeutes Michel Boutin, Claude Desbiens, Karine Boivin et la réflexologue Anne-Marie De Serrres ainsi que les informations des différentes ressources du milieu.

Un Énorme merci à tout le monde qui ont fait de cette journée un véritable succès et tout spécialement au ROMAN / Appui Montérégie pour leur soutien financier! Pour ceux qui ne pouvaient pas assister à l'événement cette année, nous espérons que ce sera une possibilité pour l'année prochaine!

Les moments TRANCHES DE VIE



Projet réalisé par les participants du «Relais-répit»

L'importance de s'amuser

Nous étions une vingtaine de membres de l'organisme à aller s'amuser aux quilles et poursuivre le moment de joie autour d'un bon souper au restaurant Citron et Basilic. **Quand est-ce que j'ai fait quelque chose de nouveau pour la dernière fois ?** Pour rester jeune, l'esprit alerte et empli d'émerveillement décidez **de faire chaque jour des choses pour la première fois.** **Prenez ce défi pour développer votre bonheur intérieur.**



Crée des liens forts avec les autres

Plus nous avons de contacts agréables et harmonieux avec les autres mieux nous nous portons, et plus on en ressort enrichi à tous les niveaux.

Le saviez-vous ? Le soutien social est un antidote à la solitude et à l'isolement

Rencontre réunissant l'équipe de travail et le conseil d'administration des ANHSL.

Le moment de ZÉNITUDE

