

Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

AIDANTS NATURELS PAS SI NATUREL QUE ÇA !

« Les médias parlent de plus en plus souvent, de façon élogieuse des Aidants naturels aussi appelés les Proches aidants.»

DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE	1
ACTIVITÉS ESTIVALES	2
KIOSQUE	3
NOS SERVICES	3
NOS COORDONNÉES	4
NOTRE ÉQUIPE	4
NOUVEAU PROGRAMME	4

Ce rôle est valorisé pour le dévouement qu'il implique, mais n'est cependant pas reconnu à sa juste valeur partout dans notre société.

Il faut cependant être conscient que les aidants naturels n'ont pas été préparés à jouer ce rôle. Cela ne s'apprend pas à l'école. Dans la majorité des cas, il semble que ce n'est pas un choix d'avenir que de devenir Proche aidant. Cela se produit par un hasard de circonstances.

Ce n'est cependant pas une vie facile et le risque est de s'enterrer dans les tâches pour faciliter la vie de l'aidé, et de s'oublier. D'où l'existence et l'importance des organismes d'aide pour les aidants naturels. Ces gens sont les Aidants des aidants et par ricochet des aidés en procurant de l'aide psychologique, de la formation, de l'information et même du répit pour donner l'occasion de se changer les idées et de continuer à vivre sa vie même en consacrant beaucoup de temps et d'énergies pour leurs aidés.

IT THIS ISSUE :

WELCOME WORD	1
SUMMER ACTIVITIES	2
OUT SUMMER	3
OUR SERVICES	3
TO JOIN US	4
OUR TEAM A NEW PROGRAM	4

NOT AS NATURAL AS YOU MIGHT THINK !

« More and more often people in the media are praising the natural caregivers.»

This role is valued for the dedication it requires, yet it is not recognized at its fair value everywhere in our society.

However, be aware that natural caregivers were not prepared to play this role. One cannot learn this in school. In most cases, it is not the career choice for the future to become a natural caregiver. It just happens because of circumstances.

However it is not an easy life and there is a risk of forgetting oneself and of getting overwhelmed by all the tasks to be performed to facilitate the life of the loved one. Hence the existence and importance of aid organisations for natural caregivers. These people are the caregiver's Caregivers and indirectly of their loved ones by providing psychological support, training, information and even respite to give the natural caregivers the opportunity to clear their mind and to continue to live their own life, all the while devoting much time and energy for their loved one.

ACTIVITÉS ESTIVALES MENSUELLES

ATELIERS D'EXPLORATION PERSONNELLE PAR LES ARTS

Des rencontres mensuelles autour d'une activité créatrice, pour le plaisir, pour une nouvelle expérience enrichissante, pour se rencontrer et s'exprimer. Ces rencontres s'adressent aux aidants et aux aidés.



Aucune expérience préalable ou connaissance en dessin ou peinture n'est requis pour suivre cet atelier.

LUNDI LE 21 JUILLET / LUNDI LE 18 AOÛT
DE 13H30 À 16H / ST-CHRYSOSTOME
BILINGUE * GRATUIT

PERSONAL EXPLORATION THROUGH THE ARTS WORKSHOP

Monthly meetings around a creative activity, for fun, for a new learning experience, to meet and express yourselves. these meetings are for caregivers and their loved ones.



No prior knowledge or drawing or painting is required to take this workshop.

MONDAY JULY 21 * MONDAY, AUG. 18
FROM 13h30 TO 16h / ST-CHRYSOSTOME
FREE * BILINGUAL

PIQUE-NIQUE ESTIVAL



Une belle occasion de se revoir, de se rencontrer et de profiter d'une belle journée d'été ensemble.

MERCREDI LE 13 AOÛT / À PARTIR DE 14H
À LA CABANE À SUCRE L'HERMINE
 212, rang St-Charles, Havelock / Coût : Membre : 13\$
 Non-membre : 15\$ / Enfant moins de 12 ans : 7\$

SUMMER PICNIC



A great opportunity to meet again, and enjoy a beautiful summer day together.

WEDNESDAY, Aug. 13 / FROM 14H
THE SUGAR SHACK L'HERMINE
 212, rang St-Charles, Havelock / Cost: Member: \$ 13
 Non-members: \$ 15 / Children under 12: \$ 7

VENEZ NOUS RENCONTRER AU



au kiosque des Aidants Naturels
Samedi le **12 juillet 2014**
entre **9h à 13h**

Informations et ressources sur place

NOS SERVICES EN BREF

HALTES- RÉPIT DE 9H30 à 16H

C'est une journée d'activités pour les aînés en perte d'autonomie de phase légère à moyenne afin que l'aidant naturel puisse profiter d'un répit.

2 lieux pour mieux vous servir :
Saint-Chrysostome et/ou Huntingdon
Ce service est disponible certains lundis.

Un **autobus adapté gratuit** est disponible.
Le seul frais est le 6,00\$ pour le repas chaud.

ATELIER ENTR'AIDANTS GROUPE DE SOUTIEN DE 13H30 À 16H00

Des rencontres pour les aidants naturels sont planifiées au même moment dans les mêmes secteurs que la halte-répit.

À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer !

4 endroits pour mieux vous servir : Saint-Chrysostome, Huntingdon, Saint-Anicet et Ormstown

SOUTIEN INDIVIDUEL

Nous vous offrons des rencontres individuelles.
Écoute, support et soutien pour vous aider
dans votre rôle d'aidant.

OUR SERVICES IN A NUTSHELL

INDIVIDUAL SUPPORT

We provide one on one meetings: active listening, support and problem solving to help the natural caregivers in their role.

DROP-IN CENTER

Resuming in September : from 9:30 till 4:00, a full day of activities is planned for seniors with mild to moderate loss of autonomy so that the caregiver can have a break.

In St-Chrysostome and/or Huntingdon
This service is available on selected Mondays. Free adapted transportation available. The only cost is \$6.00 for the hot meal.

« BETWEEN CAREGIVERS » WORKSHOPS - Support Group

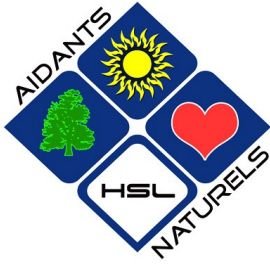
Monthly meetings for caregivers are scheduled on the same day, as the drop-it center. Monday from 1:30 to 4pm. At each meeting, the counsellor brings a new theme and the group can discuss, share and get fresh ideas!

COME AND MEET US AT THE



Saturday, **July 12, 2014**
between **9am to 13pm**

Information and resources on site.



Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

Prenons soin de nos proches sans nous épuiser / Caring for a loved-one without exhaustion

Tél. : 450-826-1243

Sans frais: 1-855-826-1243

Email : info@aidantsnaturelshsl.com

Visitez nous sur internet : www.aidantsnaturelshsl.com

Venez aimer notre page Facebook : Aidants Naturels du Haut St-Laurent

23A, Ste-Anne
Saint-Chrysostome
Québec, J0S 1R0

Ne vous gênez pas pour nous demander de l'information, ou pour vous inscrire à nos ateliers et à nos événements.

Find us on the web at : <http://naturalscaregivershsl.weebly.com/>

We also have a Facebook page: Aidants Naturels du Haut-St-Laurent

Please do not hesitate to contact us , to get more information, to register for our workshops or our special events.

NOTRE ÉQUIPE / OUR TEAM

Julie Paquette, Directrice générale / *General director*

Céline Rochefort, Adjointe administrative / *Administrative assistant*

Debbie Neumann, Intervenante aux proches aidants / *Counsellor for caregivers*

Julie Billette, Intervenante aux proches aidants / *Counsellor for caregivers*

Marcelle Chabot, *Coordonnatrice aux répits / Respite coordinator*

NOUVEAU PROGRAMME



Soins palliatifs à domicile pour la personne et ses proches aidants

Renseignez-vous!

Contactez-nous : 450 826-1243 / 1 855 826-1243

En partenariat avec le CSSS du Haut-Saint-Laurent

A NEW PROGRAM



Palliative home care for the person and her natural caregivers

Find out more !

Contact us : 450 826-1243 / 1 855 826-1243

In partnership with the Haut-Saint-Laurent HSSC