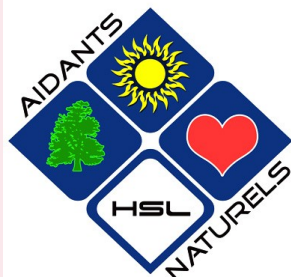


L'instant «Aîné»

ExpresSeniors



Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30
Opening hours: Monday to Friday 8:30 to 12:00 and 1:00 p.m. to 4:30 p.m.

LA RECONNAISSANCE DES PROCHES AIDANTS



La Semaine des proches aidants, initiée par le Réseau des professionnels pour les proches aidants, a été proclamée officiellement par le Gouvernement du Québec comme ayant lieu, chaque année, la première semaine de novembre. Cette année, la Semaine des proches aidants aura lieu du 3 au 9 novembre.

DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE	1
FORMATION ÉPUISEMENT	2
JOURNÉE DORLOTEZ-MOI	2
NOS SERVICES	3
NOS COORDONNÉES	4
NOTRE ÉQUIPE	4
NOUVELLES EN BREF	4

Les objectifs de la Semaine des proches aidants sont de:

- Célébrer et saluer les proches aidants
- Sensibiliser davantage le public à la question de l'aide aux proches
- Mettre en place différentes activités pendant la Semaine des proches aidants.

Le Comité Aidants Sud-Ouest vous invite à la journée Reconnaissance des Aidants / Vendredi le 7 novembre de 9h30 à 15h au 222, Alphonse Desjardins. Au programme : conférence sur la résilience, massage, animation et danse avec Carl Gauthier, repas 4 services, et surprises / Coût de la journée : 20\$
Billets en vente maintenant. Contactez-nous rapidement.

RECOGNITION OF CAREGIVERS

IT THIS ISSUE :

WELCOME WORD	1
WORKSHOP	2
«SPOIL MY DAY»	2
OUR SERVICES	3
TO JOIN US	4
GOOD NEWS	4

The Caregivers' Week, initiated by the Professionals Networking for Caregivers, was officially proclaimed by the Quebec government as taking place every year the first week of November. This year, the Caregivers' Week will be held from November 3 to 9.

The objectives of the Caregivers' Week are:

- Celebrate and salute carers
- Increase public awareness of the issue of caregiving
- Set up different activities during the week of caregivers.



Le Comité Aidants Sud-Ouest invites you to the day Recognition of Caregivers / Friday, November 7 from 9:30 to 15h at 222 Alphonse Desjardins. Program: Conference on resilience, massage, entertainment and dancing with Carl Gauthier, 4 course meal, and surprises / Cost for the day: \$ 20
Tickets on sale now. Contact us quickly.

JOURNÉE «DORLOTEZ-MOI» (PRÉ-REQUIS ÊTRE UN PROCHE AIDANT)

Dans le cadre de la semaine des **proches aidants**,
il nous fait plaisir d'offrir à tous les **proches aidants** un après-midi
de détente et de relaxation.

Possibilité de massage, de manucure, de maquillage, de coiffure et plein de
petites attentions et cadeaux spécialement préparés pour vous.



LUNDI LE 3 NOVEMBRE À SAINT-CHRYSOSTOME
LUNDI LE 17 NOVEMBRE À HUNTINGDON
Inscription dès maintenant.

«SPOIL ME DAY» (MUST BE A CAREGIVER)

As part of the week of **caregivers**,
we are pleased to offer all **caregivers** an afternoon
of rest and relaxation.

Opportunity to get a massage, a manicure, amakeup, hairstyle and all kinds of little attentions
and small gifts prepared just for you.

MONDAY, Nov. 3 IN ST CHRYSOSTOME

MONDAY, Nov. 17th At HUNTINGDON

Register now.



ATELIER MON PREMIER NOEL SEUL



Avez-vous perdu un proche dont vous preniez soin ?
Avez-vous des craintes face au temps des fêtes qui approche ?
Venez chercher des outils pour mieux traverser ce moment important?

On vous propose l'atelier MON PREMIER NOEL SEUL

Mardi, 3 décembre 2013 à 14 heures

Inscription nécessaire

WORSHOP « MY FIRST CHRISTMAS ALONE »

Have you lost a loved one whom you were taking care of?
Do you have fears concerning the holidays approaching ?
Would you like to be better equipped to get through this
important time ?

We are offering a workshop MY FIRST CHRISTMAS ALONE

Tuesday December 10th 2013 at 2:00pm

Registration required



RELAIS- RÉPIT ET ATELIERS ENTR’AIDANTS



CENTRE RELAIS-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. **Les activités sont adaptées aux capacités des participants et sont choisies selon leurs intérêts et leurs goûts. Exemple; jeux société, tricot, casse tête, artisanat, lecture.**

- Le 3 novembre Saint-Chrysostome
- Le 10 novembre Huntingdon
- Le 17 novembre Saint-Chrysostome
- Le 24 novembre Huntingdon

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

ATELIER ENTR’AIDANTS

GROUPE DE SOUTIEN

Des rencontres pour les proches aidants qui prennent soins de gens malades ou en perte d'autonomie ainsi que pour ceux s'occupant de personnes souffrant de démence sont planifiées au même moment dans les mêmes secteurs que le Relais-répit. **À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer !**

DE 13H30 À 16H

- Le 3 novembre Saint-Chrysostome
- Le 10 novembre Saint-Anicet



LE SOUTIEN INDIVIDUEL

Le soutien, l'écoute active et explorer les pistes de solutions sont un autre volet du support offert par nos intervenantes pour vous aider dans votre rôle d'aidant. Il s'agit d'un suivi par téléphone, par courriel ou en personne.
Julie Billette (450 826-1243 ou jbillette@aidantsnaturelshsl.com)

OUR SERVICES IN A NUTSHELL

RESPITE RELIEF CENTER

From 9:30 till 4:00, a full day of activities are planned for seniors with mild to moderate loss of autonomy so that the caregiver can have a day to relax. **October** dates include:

- November 3th** Saint-Chrysostome
- November 10th** Huntingdon
- November 17th** Saint Chrysostome
- November 24th** Huntingdon

Free adapted transportation available.
The only cost is \$6.00 for the hot meal.

« BETWEEN CAREGIVERS »

WORKSHOPS - Support Group

Monday monthly meetings for caregivers are usually scheduled on the same day as the drop-in center. At each meeting, the counsellor offers a new theme that the group can discuss, share and get fresh ideas!

From 1:30pm to 4:00pm

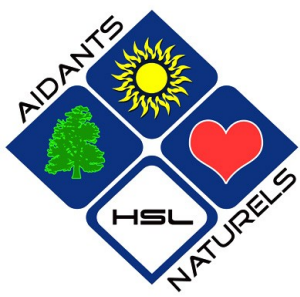
November 17th Huntingdon

INDIVIDUAL SUPPORT

Active listening, support and exploring with you all possible solutions are part of the services offered by our counsellor to help you in your caregiving role. Consultation and follow-up by phone, e-mails or in person.

Debbie Neumann (450 826-1243 ou dneumann@aidantsnaturelshsl.com)





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

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*

EN BREF / GOOD NEWS



Cuisine 100% Gars

Vous êtes débutant dans la cuisine ou avez de l'expérience ?

Venez passer la matinée à cuisiner et déguster vos plats ensemble

Journée gourmande - 3\$ / personne - Hommes seulement

Débutant en janvier 2015 / Info : 450 264-4598

cuisinecrf@bellnet.ca

Yes Men Can Cook

Are you a beginner in the kitchen or do you have experience ?

Come and spend the morning cooking and then enjoy lunch together

Delicious Day Out - 3\$/each - Men only

Starts January 2015— Info : 450 264-4598 / cuisinecrf@bellnet.ca



NOUVEAU : Soutien, accompagnement et répit des personnes en soins palliatifs à domicile et à leurs proches aidants. Un nouveau programme dans le Haut-Saint-Laurent en partenariat entre le CSSS du Haut-Saint Laurent, les Aidants Naturels et Vision Bénévolat qui vise à soutenir, accompagner et offrir du répit aux personnes en fin de vie à domicile et à leurs proches aidants.

NEW: Support, support and respite people in palliative home care and their caregivers. A new program in the Haut-Saint-Laurent in partnership between the CSSS, Les Aidants Naturels du HSL and Volunteering Vision which aims to support, assist and offer respite to people dying at home and their caregivers.