

L'instant «Aîné» ExpresSeniors

DATE DE PARUTION
JANVIER 2015
JANUARY 2015



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.

JOYEUX TEMPS DES FÊTES !

Les plus beaux cadeaux ne se trouvent pas sous l'arbre de Noël, ces cadeaux sont les amis, la famille et tous ceux que l'on aime. Nous profitons de cette occasion spéciale pour vous remercier de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année.

Que votre Noël s'illumine de moments de rire, de bonheur et de tendresse. Et que l'année qui vient en soit tout autant remplie.

**De toute l'équipe,
Joyeuses Fêtes et une Bonne Année!**



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

HAPPY HOLIDAYS !

IT THIS ISSUE :

WELCOME NOTE	1
WORKSHOP	2
«SPOIL MY DAY»	2
OUR SERVICES	3
CONTACT US	4
GOOD NEWS	4

The best gifts are not under the Christmas tree, these gifts are the friends, the family and all those we love.

At this special time, we wish to thank you for the trust you have placed in us throughout the year.

May your Christmas glow with moments of laughter, happiness and tenderness. And may the coming year be filled with all of them.

**From all of our team,
Happy Holidays and a Happy New Year!**



JANVIER: MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER

L'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence chez les personnes âgées au Canada. Voici les points saillants d'un entretien avec le Docteur Judes Poirier.

Quelque 500 000 Canadiens, dont environ 120 000 Québécois, souffrent d'Alzheimer ou d'une forme de démence apparentée.



Pourquoi les femmes sont-elles davantage touchées?

Deux fois plus de femmes que d'hommes sont atteintes d'Alzheimer. Les chercheurs ont maintenant une hypothèse pour expliquer cette situation. «On pense que les facteurs de risques liés au style de vie sont, chez l'homme, fortement associés aux maladies cardiaques. Il se peut que les hommes qui présentent ces facteurs de risque décèdent de maladies cardiaques et n'aient donc pas le temps d'être frappés par l'Alzheimer.» Souvent, les femmes sont protégées de façon naturelle par l'œstrogène contre les maladies cardiovasculaires. «On pense qu'elles survivent bien à ces maladies, mais qu'avec le passage des années, l'Alzheimer les attend au détour», ajoute le Dr Poirier.

Consultez rapidement

Même si cette maladie est irréversible, **un diagnostic précoce** peut avoir un impact sur l'évolution de sa forme commune. «Les médicaments dont on dispose aujourd'hui, soit les stimulateurs de mémoire, fonctionnent beaucoup mieux en tout début de maladie, puisqu'ils forcent le cerveau à une gymnastique cérébrale plus intense qui ralentit la perte des cellules et permet de garder la mémoire en meilleure santé pendant une plus longue période», indique le Dr Poirier.

JANUARY: ALZHEIMER'S DISEASE AWARENESS MONTH

Alzheimer's is the most common form of dementia in the elderly in Canada. Here are the highlights of an interview with Dr. Poirier.

Some 500 000 Canadians, including approximately 120,000 Quebecers suffer from Alzheimer's or a related form of dementia.



Why are women more affected?

Twice as many women as men are affected by the Alzheimer's disease. Researchers now have an hypothesis to explain this situation. "They think the risk factors related to lifestyle are, in humans, strongly associated with heart disease. It may be that men presenting these risk factors die of heart disease and therefore do not have time to be affected by Alzheimer's. "In many cases, women are naturally protected by estrogen against cardiovascular diseases. "It is believed that many survive these diseases, but as they age, the Alzheimer's disease catches up with them " said Poirier.

Consult quickly

Although this disease is irreversible, early diagnosis can impact on the evolution of the common form of the disease. "The drugs at our disposal today, i.e. memory stimulators work much better in the early stages of the disease, since they force the brain to a more intense mental exercise that slows the loss of the cells and keeps the memory healthier for a longer period, " said Dr. Poirier

TÉMOIGNAGES D'AIDANTS



Je m'appelle Reine Bergeron et je suis proche aidante.

Je m'occupe de ma soeur. Avant d'aller chercher de l'aide, je me sentais régulièrement coupable et vivait beaucoup de colère et de frustrations.

« J'ai appris avec le soutien de l'organisme des Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent qu'il était normal de vivre différentes émotions. J'ai compris que j'avais le droit de les ressentir. J'ai arrêté de me culpabiliser et j'ai fait différents apprentissages qui me permettent aujourd'hui de mieux accepter mon rôle et ma situation. N'hésitez pas à demander de l'aide. »



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

S'occuper d'une personne en perte d'autonomie peut être une tâche exigeante qui demande temps et énergie. **Il est donc essentiel de prendre d'abord soin de vous** afin de pouvoir continuer à apporter du soutien à votre proche.

Voici donc des moyens qui vous permettront de vivre plus harmonieusement votre rôle de proche aidant(e).

Accepter ce que vous ressentez / Partager vos émotions / Reconnaître vos limites / Briser votre isolement / Prendre soin de votre santé / Rester en contact avec ce qui est important pour vous / Relaxer suffisamment / Mieux communiquer / Reconnaître chacun de vos bons coups.

CE QUE L'ORGANISME DES AIDANTS NATURELS PEUT VOUS OFFRIR

SOUTIEN DE GROUPE - ATELIER ENTR'AIDANTS

Des rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer et échanger sur leur situation. À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer !

PROCHAIN RENDEZ-VOUS A ST-CHRYSOSTOME: LE 5 JANVIER DE 13H30 À 16H

FORMATION AIDER SANS S'ÉPUISER

Venez chercher **des outils et des moyens** qui vous permettront d'accomplir **vos tâches** de façon à ce qu'elles deviennent moins lourdes. Nous survolerons les thématiques suivantes : **la motivation, la culpabilité, les besoins et les droits, le choix, la protection de la santé et le changement.**

PROCHAINE FORMATION : À PARTIR DU 23 MARS DE 18H30 À 20H30 / Gratuit

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)

CAREGIVERS' TESTIMONY

My name is Christine McAleer and I am a family caregiver.

I take care of my husband and of my mother.

I was exhausted and discouraged when I went looking for help.



« I have with the support of « Les Aidants Naturels du HSL » to recognize my own physical and emotional limitations. I received tools that made me more secure in my role of family caregiver; that reassured me and that made me feel more competent to support my loved ones. »

SELF CARE WHILE TAKING CARE OF EACH OTHER!

Caring for a person in loss of autonomy can be a demanding task that requires time and energy. It is therefore **essential to take care of you** first, in order to continue to be able to provide support to your loved one.

Here are some resources to help you live more harmoniously your role as family caregiver (s).

Accept the way you feel / Share your emotions / Recognize your limitations / Break your isolation / Take care of yourself / Maintain contact with what matters to you / Relax sufficiently / Communicate better / Recognize each of your successes.

WHAT OUR ORGANIZATION CAN OFFER THE FAMILY CAREGIVERS

BETWEEN CAREGIVERS - WORKSHOPS - SUPPORT GROUP

Monday's 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, and the group can discuss, share and get fresh ideas!

HUNTINGDON JANUARY 12 AND IN ORMSTOWN JANUARY 19 TO 1:30 – 4 PM

CAREGIVING WITHOUT BURNOUT

Come and get tools and resources that will help you accomplish your tasks and relieve any burden. The topics we will review: motivation, guilt, needs and rights, choice, the protection of health and change.

STARTING MAY 12th / 9:30 PM TO 12AM / FREE / LOCATION TO BE CONFIRMED

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)

RELAIS- RÉPIT ET ATELIERS ENTR’AIDANTS

Projet réalisé grâce au soutien financier de:



CENTRE RELAIS-RÉPIT

2 LUNDIS PAR MOIS

Les Relais répits sont destinés à la clientèle en perte d'autonomie de stade léger à moyen. Deux animatrices formées accueillent les participants et leurs proposent des activités artistiques, créatives, cognitives, sensorielles et physiques. **Un moyen de transport adapté est disponible par l'organisme gratuitement.** Coût : 6,00 \$ pour le repas.

* Répit accessoire : Permettre au proche aidant de participer au groupe de soutien Atelier Entr'aidants, s'il y a lieu.

RESPITE RELIEF AND BETWEEN CAREGIVERS

RESPITE RELIEF

2 MONDAYS PER MONTH

Respite Reliefs are for people affected by light to moderate loss of autonomy. Trained animators supervise and offer activities which engage participants in physical, artistic, creative, cognitive and sensorial stimulation. **Free adapted transportation is available on demand.** Cost: \$6 for meal.

* *Accessory respite : Caregivers can participate to the workshop while there loved one is in the Respite Relief , if it is appropriate.*

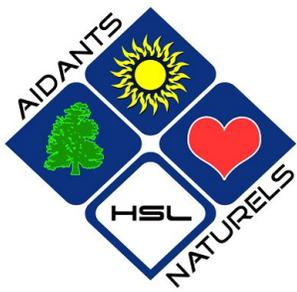


SAINT-CHRYSOSTOME - 23A, STE-ANNE

5 - 19 janvier/January 2 - 16 février/February 2 - 16 - 30 mars/March
20 avril/April 4 - 25 mai/May 8 - 22 juin/June

HUNTINGDON - 1493, ROUTE 138, SUITE 4, GODMANCHESTER

12 - 26 janvier/January 9 - 23 février/February 9 - 23 mars/March
13 - 27 avril/April 11 mai/May 1 - 15 - 29 juin/June



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

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

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*

ACTIVITÉS DANS LA CADRE DE LA SEMAINE DES PROCHES AIDANTS



Journée Reconnaissance des Aidants - Valleyfield

C'est sous le thème La Reconnaissance au cœur de nos actions que la 11e édition de la Journée des proches aidants a eu lieu le 7 novembre dernier. Environ 95 aidants naturels au près de proches âgés ont profité de cette journée pour s'amuser, rire et danser. / **Caregiver Recognition Day -**

Valleyfield. *It is with the theme « Recognition at the heart of our actions » that the 11th edition of the caregivers' Day took place on November the 7th. About 95 family caregivers of elderly relatives took advantage of this day to have fun, to laugh and to dance.*

JOURNÉE DORLOTEZ-MOI / SPOIL ME DAY



Un après-midi de détente et de relaxation offert par notre organisme aux proches aidants du Haut-Saint-Laurent. Nous tenons à remercier tous les bénévoles qui ont participé à la réussite de cet événement. Un merci spécial à Coiffure M.A (Marie-Andrée Henderson) et Kylie Gergely ainsi qu'à nos commanditaires (**Proxim Villeneuve et Lamoureux, Familiprix Hohuu et Nguyen et Uniprix Dion, Durand et Douang**).

An afternoon of rest and relaxation was offered by our organization to family caregivers of the Haut-St-Laurent. We would like to thank all the volunteers who participated in the success of this event. Spécial thanks to the hairdressers Coiffure M.A (Marie-Andrée Henderson) and Kylie Gergely and our sponsors

(Proxim Villeneuve and Lamoureux, Familiprix Hohuu and Nguyen and Uniprix Dion, Durand and Douang).