

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 PERSONNE ÂGÉE A TANT D'AMOUR À DONNER.

Aimer c'est ce qui adoucit les moments difficiles.

Aimer c'est ce qui me garde le cœur jeune.

Aimer, c'est ce qui permet de tisser une toile d'amitié profonde avec les miens.

Aimer c'est ce qui me permet d'étendre les fils de ma toile jusqu'à vous. On ne peut rester dans son petit cocon lorsque l'on aime.

Aimer c'est partager au quotidien toutes les joies et les peines. Que l'on pleure ou l'on rit, chaque jour nous donne ce qu'il peut nous donner. C'est en partageant ces moments que l'on peut véritablement aimer et se sentir aimé.

Aimer enfin, c'est un sentiment qui grandit avec l'âge.

La personne âgée a tant d'amour à donner, mais il faut être près d'elle pour le recevoir...

- Bruno LEROY.

AN ELDERLY PERSON HAS SO MUCH LOVE TO GIVE .

To love is what makes hard times a little easier.

To love is what keeps me young at heart .

To love is what helps me build a close friendship web.

To love is what enables me to expand my web to you.

We cannot remain isolated in our little cocoon when we love.

To love is to share daily joys and sorrows. Either we cry or laugh, each day is different. It is by sharing these moments that we can truly love and feel loved.

To love finally, is a feeling that grows with age.

An elderly person has so much love to give, but it is necessary to be near her to receive it ...

- Bruno Leroy .

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

IT THIS ISSUE :

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

FÉVRIER MOIS DE LA SENSIBILISATION AU SUICIDE

SEMAINE NATIONALE
DE PRÉVENTION
DU SUICIDE

du 1^{er} au 7 février 2015
aqps.info/semaine



T'ES IMPORTANT-E
POUR NOUS

LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION

La problématique du suicide chez les personnes âgées de 65 ans et plus diffère de celle des autres groupes d'âge, tant dans ses manifestations que dans ses caractéristiques. Même si la tendance générale du taux de suicide connaît une baisse depuis ces dernières années, **l'augmentation du taux de suicide en fonction de l'âge persiste** et connaît des **niveaux très élevés chez les personnes au-delà de 75 ans** (60 suicides par 100.000). Les facteurs de risque sont nombreux et se retrouvent dans différentes sphères de la vie quotidienne: l'état psychologique, l'état de santé physique, l'autonomie, la vie sociale et les conditions socio-économiques.

Vous êtes inquiet pour un de vos proches ? Communiquez avec une ressource en prévention du suicide en composant le 1 866 APPELLE

FEBRUARY : SUICIDE PREVENTION MONTH

YOU'RE
IMPORTANT
TO US

SUICIDE IS NOT AN OPTION



SUICIDE PREVENTION WEEK

February 1-7, 2015

Activities and
awareness materials:
aqps.info/semaine

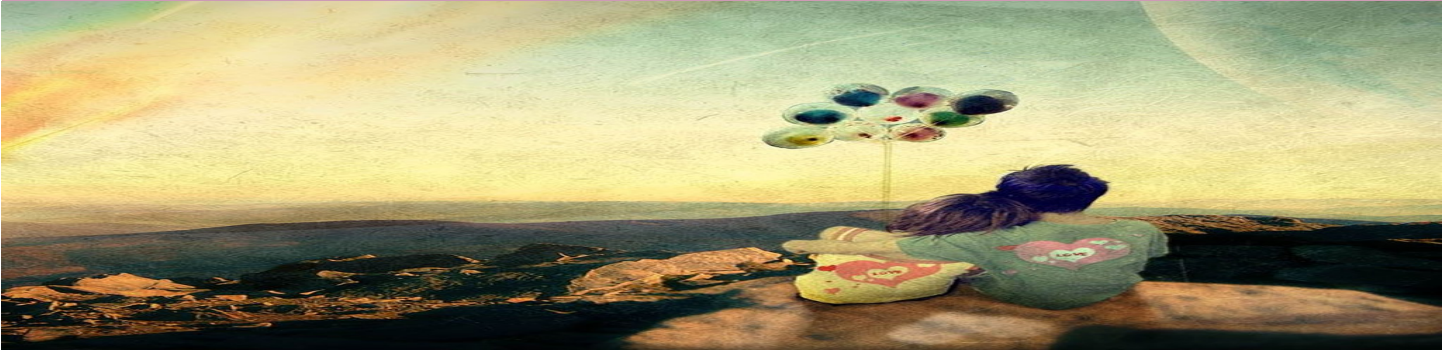


AQPS
Association québécoise
de prévention du suicide

The problem of suicide among the elderly of 65 years old and over is different from that of other age groups, both in its demonstrations and in its characteristics. Although the general trend in suicide rates experienced a decline in recent years, **the increase in suicide rates according to age** continues and still shows **very high levels in age groups in excess of 75 years old** (60 suicides per 100,000). The risk factors are numerous and are found in different areas of daily life: psychological state, physical health autonomy, social life and socio-economic conditions.

**You are worried about a loved one ?
Contact a suicide prevention resource 1 866 APPELLE**

JE SUIS UN AIDANT! VOICI CE QU'ON PEUT VOUS OFFRIR!



LE 9 FÉVRIER DE 13H30 À 16H - ST-CHRYSOSTOME

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 ! / GRATUIT

LE 20 MARS DE 9H À 11H - ST-CHRYSOSTOME

DÉJEUNER - CAUSERIE PARLE-PARLE-JASE-JASE

Échange du matin autour d'un bon café et d'un bon petit déjeuner . Un moment d'échanges et de partage sur différents sujets qui préoccupent votre quotidien.
CONTRIBUTION: 2\$ - Réservation nécessaire

À PARTIR DU 23 MARS DE 18H30 À 20H30 - ST-CHRYSOSTOME

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.** / GRATUIT

LE SOUTIEN INDIVIDUEL

ST-CHRYSOSTOME - HUNTINGDON - À DOMICILE

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)

I AM A CAREGIVER! HERE'S WHAT IS OFFERED TO YOU!



HUNTINGDON FEBRUARY the 16TH AT 1:30 – 4 PM

BETWEEN CAREGIVERS - WORKSHOPS - SUPPORT GROUP

MONTHLY MEETING for caregivers that are usually scheduled on a Monday, 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 MARCH the 6TH at 9 - 11 AM

COFFEE MEETING LET'S CHAT

Morning exchanges around a good coffee and a good breakfast.

A moment of friendly exchange and sharing on topics of concern in your daily life. **CONTRIBUTION: 2\$ - Reservation required**

HUNTINGDON MAY 12TH TO JUNE 16TH at 9:30 - 12 AM

CAREGIVING WITHOUT BURNOUT

Come and get tools and for ways which will allow you to achieve your tasks so they become less heavy. We shall review the following themes : the motivation, the guilt, the needs and the rights, the choice, the protection of health and the change. **FREE / LOCATION TO BE CONFIRMED**

INDIVIDUAL SUPPORT

Active listening, support and exploration with you all possible solutions are part of the services offered by our consellor to help you in your caregiving role. Consultation and follow-up by phone, in 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 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 their loved one is at the Respite Relief , if appropriate.*



SAINT-CHRYSOSTOME - 23A, STE-ANNE

Février/February : 2-16

Mars/March : 2-16-30

Avril/April : 20

Mai/May : 4 - 25

Juin/June : 8 - 22

HUNTINGDON - 1493, ROUTE 138, SUITE 4, GODMANCHESTER

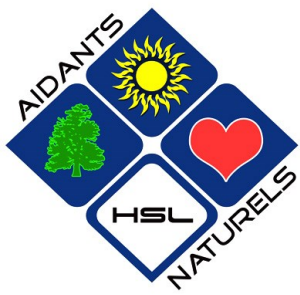
Février/February : 9 - 23

Mars/March : 19 - 23

Avril/April : 13 - 27

Mai/May : 11

Juin/June : 1 - 15 - 29



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*

GRIEF SUPPORT GROUP



This specially designed workshop by Jean Monbourquette will guide & support you through the difficult times you are confronted with because of the loss of a loved-one.

From February 17th to May 5th (12/2hr weekly sessions held on Tuesday's)

Between 9:30pm to 11:30pm / 1493, route 138, Godmanchester

Call for more information or to register

Aussi bientôt : Groupe de soutien en français

PARTICIPEZ À LA CONFÉRENCE « MA SANTÉ AU VOLANT »

Cette rencontre de sensibilisation, présentée par madame Sylvie Turbide coordonnatrice à la sécurité routière à la SAAQ, porte sur des questions liées à la santé et à la conduite automobile et a pour objectif de favoriser l'autonomie et la mobilité des conducteurs âgés en rapport à la sécurité routière.

Mercredi le 18 février à 13h30 à St-Chrysostome

