

L'instant-
«AÎNÉS» /
Express
«Seniors»



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.

Principes de déplacement sécuritaire

Dans ce numéro :

Du répit pour les proches aînées.	2
Des services pour les proches aidants	2
Des bénévoles de chez-nous	2
Respite relief for the elder Services for family caregivers. A few of our volunteers	3
Activités à venir	4
Activities to come	5
Merci et date à retenir	6
Thank you and date to hold	

Être un proche aidant, c'est aider un proche, lui consacrer du temps, de l'énergie et de l'amour, et ce pour une durée indéterminée. Que ce soit l'accompagnement à la marche, monter les escaliers, comment vêtir un proche ou l'asseoir dans la voiture, autant de choses qui semblent simples, mais

qui occasionnent souvent des accidents ou des inconforts, tant chez les proches aidants que les aidés.

Un atelier à venir cet automne qui a pour but de vous informer sur la sécurité afin de minimiser les risques de blessures lors des déplacements ou repositionnements des personnes, et ce,



28 septembre 2015
Réservez votre place !

autant pour les bénéficiaires que pour les personnes responsables de leur bien-être.

Les BONNES IDÉES

- Lors des journées chaudes, restez au frais, n'entreprenez pas des gros travaux et hydratez-vous bien
- Pour vos besoins de transport, pensez au transport adapté et au Taxibus.
1 877 699-2267

The principles of secure displacement

To be a family caregivers is to help a person close to you, to devote your time, your energy and your love to her, for an unknown period of time. Many things that seem so simple to accomplish, can actually cause harm or dis-

comforts to both the caregiver and/or the loved-one; this can occur while helping your loved one to walk, to go up or down a staircases, to get dressed or to sit in a car.

Coming this Fall is a workshop that aims to inform family caregivers on

how to safely maneuver a loved one to minimize the risk of injury when moving or repositioning that person.

September 28, 2015
Registration now !

Du répit pour les aînés en perte d'autonomie



Les participants aiment à se retrouver aux deux semaines pour échanger, rire et s'amuser.

Le Relais-répit fournit conçues en fonction de des périodes de répit leurs besoins spécifiques aidants en organiques. Ces activités sont animées par deux aînés en perte matrices. Les caractéristiques uniques de ce programme sont les suivantes :

Les aînés en perte d'autonomie et qui autrement demeureraient isolés à la maison, bénéficient d'activités de groupe

- Un programme destiné à offrir de la stimulation cognitive, physique et créative (i.e. artisanat, jeux, musicothé-

rapie, fêtes annuelles, etc.);

- La possibilité pour les proches aidants de se rencontrer, partager et recevoir du soutien

Un moyen de transport adapté est disponible par l'organisme gratuitement. Coût : 6,00 \$ pour le repas.

A VENIR

**Déjeuner
causerie -
11 septembre
à 9h - Coût : 2\$**

**Trouvez
l'équilibre,
est-ce possible ?**

Des services pour les proches aidants

Nous offrons du soutien de groupe et/ou individuel pour vous accompagner pendant cette période moins facile.

Nos intervenantes vous apporteront

l'écoute, le support et le soutien nécessaires pour faire le point et y voir plus clair dans votre situation.

Elles vous partageront des outils pour mieux

gérer votre stress, mieux communiquer avec votre proche. Elles vous feront part des différentes ressources dans le milieu pour vous aider dans vos différentes tâches

Des bénévoles de chez nous !



450 264-5411

benevolat@mrchsl.com

LES BÉNÉVOLES FONT DES VAGUES DANS LE HAUT-SAINT-LAURENT

Mesdames Jeannette et Diane Bouchard sont membres et bénévoles des Aidants Naturels du Haut St-Laurent depuis la fondation de l'organisme, ce qui fait maintenant 18 ans. Elles sont des bénévoles exceptionnellement dévouées. À chaque semaine, Jeannette et Diane cuisinent des gâteaux, des biscuits, des muffins et leurs fameux carrés aux dattes pour une quarantaine de personnes lors des activités. Leurs participations et leurs contributions font d'elles des personnes remarquables qui sont reconnues de tous les membres de l'organisme. Un grand merci !



Respite relief for elder in loss of autonomy

Respite relief provides periods of respite for the caregiver by organizing activities for an elderly in loss of autonomy having physical or cognitive deficits.

When an elderly in loss of autonomy and a family caregiver would otherwise remain secluded at home, respite relief provide an

alternative. Designed according to their specific needs of the loved one, this group activity benefits both by providing the loved one with stimulation and the caregiver with free time to regain their energy or seek support.

These activities are led by two qualified animators. Following are the unique

characteristics of this program:

* It offer physical, cognitive and creative stimulation through handicrafts, games and music therapy that highlights special occasions and celebrations.

Free adapted transportation is available on demand. Cost: for meal \$6.



Participants look forward to meet each other every 2 weeks to chat ,laugh and have fun.

Services for family caregivers

Our services include group and/or individual support during challenging situation throughout the caregivers journey.

Our counsellors offer active listening and interactive group workshops

that not only help caregivers asses their situation but also help them explore possible solutions in their caregiving role.

Workshops in stress management and empowering communication techniques

are some of the tools caregivers can gather.

Counsellors will guide caregivers towards the various resources available in our area, that will help them in their various daily tasks.

A few of our volunteers!

Jeannette and Diane Bouchard are members and exceptionally devoted volunteers of Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent since the foundation began 18 years ago.

Every week Jeannette and Diane bake cakes, cookies, muffins and their famous date squares for the forty plus people who take part in the activities. Their participations and

contribution only proves how remarkable they really are; a quality that is recognized by all the members of the organization.

COMING SOON

**Cozy Brunch-Talk
September 11th
At 9am
Cost \$2**

**Is it possible to
find balance
within a hectic
life-style?**



Thank you Jeannette and Diane! We really appreciate all you have done!



Le Cercle de couleurs



Le bâton de la parole

Inscrivez-vous maintenant !
Du plaisir, des sourires
et une sortie à ne pas manquer.



Notre mission : prévenir l'épuisement des proches aidants de la région.

Atelier Exploration par les arts

Rencontres mensuelles autour **Le bâton de parole :** d'une activité créatrice, pour le plaisir, une nouvelle expérience enrichissante, pour se rencontrer et s'exprimer.

Le Cercle des couleurs :

Exploration des émotions à partir des couleurs.

20 juillet de 13h30 à 16h Réservation nécessaire

Exploration d'une méthode pour favoriser la communication non-violente

10 août de 13h30 à 16h

Ces rencontres s'adressent aux aidants et aux aidés. Aucune connaissance en dessin ou peinture n'est requise pour suivre cet atelier.

18e Pique-nique annuel - 19 Août

Comme à toutes les années, les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent organise un pique-nique annuel. Dès 14h, vous êtes invités à venir nous rejoindre. Beau temps, mauvais

temps, le tout se déroulera dans le plaisir. Vous apporterez avec vous votre chaise pliante, votre bonne humeur et votre sourire. Dès 15h, Monic et André animeront en chansons et en danse

l'après-midi avec de grands classiques français et anglais des années 50 et plus.

Buffet Alexandre et blé d'inde de la région

Réservation maintenant. Prix : 15\$

Prix de présence

Une trousse qui fera jaser ...

Une trousse pour les proches aidants est en train d'être créée par l'organisme. Un outil de sensibilisation qui permettra aux personnes qui prennent soin de leurs proches aînés de se reconnaître dans leur rôle de proche aidant. La trousse sera disponible à nos deux points de service (Saint-Chrysostome et

Godmanchester).

On pourra compter également sur certains points de service dans la région ou téléphonez au 450 826-1243

Personal exploration through the arts workshop

FUN monthly meetings around creative activities.

Caregivers, come and engage in a learning experience while you express yourselves and mingle with others.

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

Creative Collaboration:

Connect with your contradictory feelings to

find peace and perfection within.

Monday July 20

from 1:30 to 4:00

Active Meditation:

Cultivate inner peace while rock painting. Quiet your mind while expressing your heart!

Monday August 17th

from 1:30 to 4:00

Reservation is necessary



18th Annual Picnic - August 19th

Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent is organizing its 18th annual picnic. You are cordially invited to join us on July 19th at 2pm.

The event will take place in a fun atmosphere, rain or shine. Please bring your folding chairs, good spirit and your smile. At 3pm, Monic and André will lead us in songs and dance for the rest of the afternoon with the 50's greatest classics, both in

French and English.

Buffet Alexandre and local corn on the cob is on the menu.

Reserv NOW!

Cost : \$15/person

Door prices.

Join in on the FUN and
Reserv now !

A kit to talk about...

A special kit for family caregivers is being created by our organisation.

Aimed as a tool to raise awareness in order to sensitize family members who care for an elderly

loved one, to recognize that they are actually a family caregiver.

This kit will be available at our two service points: Saint-Chrysostome and Godmanchester.

It will also be available at other service points in the Haut-Saint Laurent territory or by calling our office at (450) 826-1243



Our mission: to prevent exhaustion of the family caregivers in our region.

Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent

23A Rue Ste-Anne
Saint-Chrysostome, Québec
J0S 1G0
Téléphone : 450 826-1243
: 1 855 826-1243
info@aidantsnaturelshsl.com

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*



Retrouvez-nous sur le Web !
www.aidantsnaturelshsl.com
et sur notre page Facebook

Nous tenons à remercier Monsieur Jim Preimel et Monsieur Kevin Harvey, organisateurs du 6e Dawsfest, festival de musique en mémoire de Dawson Mizener, qui a eu lieu le 20 juin dernier, pour leur généreux don fait à notre organisme. Merci de supporter la cause des Aidants Naturels !

We wish to thank Mr. Jim Preimel and Mr. Kevin Harvey for the generous donation to our organisation. Each year they organize the Dawsfest, a music festival in memory of Dawson Mizener. This year, the 6th annual festival took place on June 20th in Riverfield.

Thank you for assisting us in our mission of supporting Family Caregivers!



18 septembre, une date à retenir ...
September 18th, a date to remember...

Un événement d'importance aura lieu à cette date. Inscrivez-le dès maintenant à votre agenda. Vous êtes curieux?

communiquer avec nous pour de plus amples informations ou réserver votre place dès maintenant !

An important event will take place on this date. Be sure to mark your agenda!

Curious? Call us for further information or to reserve your place!

Nous vous invitons à

Find us on the Web at www.aidantsnaturelshsl.com and on Facebook