

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.

ET VOTRE SANTÉ DANS TOUT ÇA !

Il est facile de s'oublier lorsqu'on prend soin de l'un de nos proches. On s'inquiète de la santé de l'autre sans penser qu'on doit aussi faire attention à la sienne. Il faut donc être vigilant et être à l'écoute de son corps qui donne souvent des signes quand ça ne va pas :

- **souffrir d'insomnie** - **avoir des maux de tête fréquents**, - **ne plus avoir de patience**, etc. Il faut alors : - **prendre un peu de temps pour soi**, - **pour se soigner ou relaxer**, - **pour rencontrer des amis**.

N'oubliez surtout pas que votre santé est tout aussi importante que celle de votre proche: elle est primordiale si vous voulez être en mesure de prendre soin de lui. En tant qu'aidant, vous êtes vulnérable à l'épuisement physique et psychologique. Il faut donc **prendre soin de vous** pour éviter d'en arriver là. Vous n'êtes pas seul ! Nous pouvons vous aider !

AND YOUR HEALTH IN ALL THIS !

It is really easy to forget ourselves when we take care of others. Our health seems to come second to those of our loved ones. We worry more about their health without realizing we need to pay attention to ours. Therefore it is vital to be attuned to our body which often gives us signs of any forthcoming dis-ease:

- **Do you suffer from insomnia, get frequent headaches, do you lack patience**, etc. Then it is necessary to take some time for yourself to; **relax, go out with friends or plan a special day**.

Your health is as important as your loved one; if you want to be able of take care of him, you need to be in good health! As a caregiver, you are vulnerable to physical and psychological exhaustion. Therefore it is necessary to avoid getting to this point and embark on preventative.

DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE	1
MOIS DE LA SCLÉROSE EN PLAQUE	2
SERVICES AUX AIDANTS	3 - 4
RELAIS-RÉPIT	5
NOTRE ÉQUIPE	6
EN BREF	6
REMERCIEMENT GUIDE PRATIQUE	7

IT THIS ISSUE :

WELCOME NOTE	1
ALS MONTH	2
CAREGIVER SERVICES	3 - 4
RESPITE	5
CONTACT US	6
IN BRIEF	6
STATISTICS	7

JUIN : MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA SLA



Le phénomène viral du **Défi du seau d'eau glacée** a permis pour la première fois de faire connaître la SLA à des centaines de milliers de personnes au Québec. Cependant, il reste beaucoup de chemin à parcourir pour accroître la sensibilisation à la SLA.

La **sclérose latérale amyotrophique (SLA)**, aussi connue sous le nom de maladie de Lou Gehrig, est une maladie évolutive et mortelle qui touche entre 2 500 et 3 000 personnes au Canada.

La **SLA** entraîne la paralysie et altère la respiration, le langage, la mastication et la déglutition, les cellules nerveuses étant endommagées. Cette maladie a aussi des répercussions émotives, physiques et financières énormes sur la famille et les amis qui s'occupent de la personne atteinte.

Les chercheurs ne connaissent pas encore la cause de la **SLA**. Cette maladie est toujours incurable et il n'existe aucun traitement efficace. Cependant, les chercheurs ont bon espoir que leurs travaux de pointe permettront d'améliorer les traitements et de trouver un remède à cette maladie.

JUNE: ALS (LOU GEHRIG'S DISEASE) AWARENESS MONTH

What is ALS?

Amyotrophic lateral sclerosis (ALS), also known as Lou Gehrig's disease, which is a rapidly progressive fatal disease that affects between 2,500 and 3,000 people in Canada.



It gradually leads to paralysis and trouble in breathing, speaking, chewing and swallowing due to nerve cells damage. This also has an enormous emotional, physical, and financial impact on the family and friends who serve as caregivers.

Researchers do not yet understand what causes **ALS** and there is still no cure or effective treatment. However, research is advancing quickly and there is hope that continued work will improve therapies and lead to a cure. **ALS Awareness Month** provides the opportunity to build awareness of the disease, promote understanding of its impact on Canadians, and support efforts to find a cure.

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



LE 8 JUIN DE 13H30 À 16H - ST-CHRYSOSTOME

SOUTIEN DE GROUPE ATELIER ENTR'AIDANTS

THÈME : LES LEVIERS DU CHANGEMENT - LA RÉSILIENCE

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 SOUTIEN INDIVIDUEL / **GRATUIT**

ST-CHRYSOSTOME - HUNTINGDON

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)

**Pourquoi est-il si important lorsqu'on est
un proche aidant de
prendre soin de soi ?**

Voici ce que Madame Larocque, psychologue spécialisée en auto-développement en pense.

Plusieurs dimensions de la relation d'aide comportent des risques pour la santé psychologique de l'aidant. En effet, ce rôle exige plusieurs prouesses psychologiques : Être en relation avec des personnes fragilisées, être exposé à de la souffrance, être en contrôle de soi, être exposé à un niveau de stress élevé et à des problèmes à gérer. Si on ne prend pas suffisamment soin de **l'humain derrière l'aidant**, on risque l'épuisement et l'usure. Heureusement, lorsqu'on connaît bien ces risques auxquels on s'expose, on peut **se protéger.**

Un proche aidant ne fait pas du 8 à 5 mais bien du 24 sur 24. Considérant cela, il devrait se **ressourcer et prendre soin de lui plus que la majorité des gens.** Il me fera plaisir d'être une ressource **d'écoute, d'accompagnement et de soutien** afin de mieux vous **protéger** contre l'épuisement et l'usure.

IF YOU ARE A CAREGIVER , HERE IS WHAT WE CAN OFFER!



**HUNTINGDON JUNE 22th 1:30 -4 PM Combined with ST-CHRYSOSTOME
BETWEEN CAREGIVERS - WORKSHOPS - SUPPORT GROUP**

**THEME : ENGAGING COMMUNICATION,
The Downfalls of Leaking Negativity**

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!

“By searching deep within myself & being open to others, sharing concerns & ideas, change came about. I now have a new outlook as we journey on – not looking back, not looking ahead but trying to make the best of everyday.”

Words of a compassionate caregiver

**TUESDAYS, FROM MAY 19TH TO JUNE 23TH, IN HUNTINGDON
9:30 - 12 AM**

CAREGIVING WITHOUT BURNOUT

This 6 week workshop is a great opportunity to gather tools and resources that will help you accomplish your tasks and relieve any burden. Here are some of the topics we will review: motivation, guilt, needs and rights, choices, change and protecting our health.

FREE

INDIVIDUAL SUPPORT

Our counsellors offer support through active listening and by helping caregivers explore possible solutions to help in their caregiving role.

Consultation and follow-up by phone, e-mails or in person.

DEBBIE NEUMANN (450-826-1243 or dneumann@aidantsnaturelshsl.com)

RELAIS- RÉPIT

Projet réalisé grâce au soutien financier de:



CENTRES RELAIS-RÉPIT 2 LUNDIS PAR MOIS/ CENTRE

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.

*Relais-Répit permettre au proche aidant de participer au groupe de soutien Atelier Entr'aidants, s'il y a lieu.

RESPITE RELIEF

RESPITE RELIEF CENTERS 2 MONDAYS PER MONTH / CENTER

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

**Respite Relief, for loved ones (if applicable) permits caregivers to participate in the Between Caregivers Workshop.*



SAINT-CHRYSOSTOME - 23A, STE-ANNE

8 - 22 juin/ June 6 juillet / July 17 août / August

HUNTINGDON - 1493, ROUTE 138, SUITE 4, GODMANCHESTER

1 - 15 - 29 juin/ June 13 juillet / July 24 août / August

ACTIVITÉS ESTIVALES

Comment trouvez-vous votre mémoire ?

MUSCLEZ VOS MÉNINGES



Saviez-vous qu'il est maintenant possible de garder sa mémoire, sa capacité intellectuelle et sa concentration en forme même à un âge avancé ? En vous inscrivant vous en saurez plus sur les effets de l'âge sur la mémoire. Vous pratiquerez des trucs pour mieux vous rappeler des choses importantes. Vous essayerez des activités amusantes pour défier votre cerveau.

6 MERCREDIS / DÉBUTANT LE 8 JUILLET / 13H30 À 15H30 / GRATUIT / À ST-CHRYSOSTOME / INSCRIPTION NÉCESSAIRE

ATELIERS D'EXPLORATION PERSONNELLE PAR LES ARTS.



Rencontres mensuelles autour d'une activité créatrice, pour le plaisir, une nouvelle expérience enrichissante, pour se rencontrer et s'exprimer. Ces rencontres s'adressent aux aidants et aux aidés. Aucun préalable ou connaissance en dessin ou peinture n'est requis pour suivre cet atelier.

LUNDI LE 20 JUILLET - LE CERCLE DE COULEURS

LUNDI LE 10 AOÛT - FAIRE SON BATON DE PAROLE

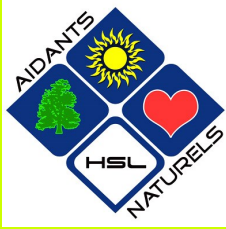
DE 13H30 À 16H / ST-CHRYSOSTOME / GRATUIT / INSCRIPTION NÉCESSAIRE

PERSONAL EXPLORATION THROUGH THE ARTS WORKSHOP



FUN monthly meetings around creative activities. *Caregivers*, 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.

MONDAY JULY 20 & MONDAY AUG. 17 FROM 13h30 TO 16h
HUNTINGDON * FREE * / REGISTRATION REQUIRED



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

Cette infolettre est possible
grâce au soutien financé



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*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE / GENERAL ASSEMBLY

Voici **quelques statistiques** qui rendent compte des réalisations de toute l'équipe :

- Une augmentation de **92%** de proches aidants rejoints (de 99 à 191)
- Notre nouvel emplacement a permis d'accueillir pour des informations 129 personnes contrairement à 63, soit une augmentation de **205%**
- **En soutien individuel**, nous avons passé de 156 à 541 participations, ce qui représente une augmentation de **347%**
- Une augmentation du taux de participation au Relais-répît de **180%**

Nous avons une visibilité accrue dans toute la région. L'implication et l'engagement de toute l'équipe dans plusieurs comités et conseils d'administration font une véritable différence. Nous tenons à remercier tous nos partenaires et tous nos bénévoles.

Here are some statistics which reflect the realizations of our team:

- An increase of 92 % of family caregivers were reached (from 99 to 191)
- Our new location allowed us to welcome 129 people compared to 63, an increase 205%
- **In individual support**, we increased service from 156 to 541 participations, this represents an increase of 47%
- We had a 180% increase rate of participation in our Respite-Relief services

We have seen a substantial increase of visibility in our territory this past year. The implication and commitment of our team on several committees and boards of directors make a real difference. We thank all our partners and volunteers immensely!