



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.

CONCILIER TRAVAIL ET ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE

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

Vos responsabilités en tant que proche aidant peuvent avoir des répercussions négatives sur votre vie professionnelle : vous vous absentez souvent, vous passez beaucoup de temps au téléphone, vous arrivez régulièrement en retard, vous partez plus tôt, etc. Ces changements de comportement peuvent irriter certains collègues qui se plaignent de vos absences, et votre employeur pourrait remarquer une baisse dans votre rendement. La plupart des proches aidants ont tendance à ne parler de leur situation qu'au moment où ils sont rendus au bout du rouleau. Or, la meilleure chose à faire est d'en parler à votre employeur dès le départ et de discuter de certains arrangements qui pourraient accommoder tout le monde. **Contactez nos intervenantes. Elles peuvent vous aider à trouver différentes options à proposer à votre employeur.**

IT THIS ISSUE :

WELCOME NOTE	1
DAFFODIL MONTH	2
CAREGIVERS SERVICES	3 - 4
RESPIT	5
CONTACT US	6
IN BRIEF	6
SPECIAL THANKS PRATICAL GUIDE	7

RECONCILE WORK AND SUPPORT FOR A LOVED-ONE

Your responsibilities as caregiver can have negative repercussions on your professional life, including work: you are often absent, arrive late regularly or leave earlier and you tend to spend more of time on the telephone, etc. These changes in behaviors can have a negative effect on your work performance, irritate your employer and even annoy certain colleagues who complain about these changes. Most caregivers have the tendency to address situations alike when they are at the end of their rope! The best way to handle it, is to speak to your employer as soon as changes begin. Discuss your responsibilities and reconcile arrangements which will accommodate everybody. **If you need support, contact our counsellors. They can help you to navigate various options to propose to your employer.**

MAI : SENSIBILISATION DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES



DES GESTES SOLIDAIRES
DONS – INFORMATION – RECHERCHE – SOUTIEN

- Le Canada a un des taux les plus élevés de SP au monde – environ 1100 nouveaux cas chaque année. Des 50 000 Canadiens atteints de SP, plus d'un sur cinq vit au Québec.

- La SP est l'une des maladies neurologiques les plus répandues chez les jeunes Canadiens. Des enfants de deux ans peuvent en être atteints, mais la maladie se manifeste en général dans la fleur de l'âge, entre 15 et 40 ans.
- Les femmes risquent deux fois plus que les hommes de contracter la SP.
- La SP attaque des zones du cerveau et de la moelle épinière. Les symptômes usuels sont une fatigue extrême, des problèmes d'ordre visuel et sensoriel, la perte de l'équilibre et, à terme, la perte du contrôle musculaire menant à la paralysie.
- La SP peut être décelée au premier stade par des examens d'IRM qui révèlent des cicatrices dans le système nerveux, typiques de la maladie.

MAY: MULTIPLE SCLEROSIS AWARENESS MONTH

- Canada has one of the world's highest rates of MS – about 1,100 new cases each year. Some 50,000 Canadians have MS. More than one in five patients are in Quebec.
- MS is one of the most common neurological diseases among young Canadians. Children as young as two can develop MS. The disease typically strikes people in their prime years, between 15 and 40.
- Women are twice as likely as men to contract MS.
- MS attacks parts of a person's brain and spinal cord. Typical symptoms are; extreme fatigue, visual and sensory problems and disequilibrium. Eventually, loss of muscle control leads to paralysis.
- MS can be detected in its early stages by MRI scans that reveal scars in the nervous system that are typical of the disease.



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



LE 4 MAI DE 13H30 À 16H - ST-CHRYSOSTOME **SOUTIEN DE GROUPE ATELIER ENTR'AIDANTS** **THÈME : LE CHANGEMENT**

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**

Je me suis senti appréciée et soutenue lors des sessions, je ne suis pas seule. Je réalise que j'ai encore beaucoup à apprendre et je vais continuer à accepter les ressources qui sont disponibles pour moi. Je recommanderai à tous les aidants naturels cet excellent soutien provenant des Aidants Naturels du Haut St-Laurent.

- A -

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.

Les bienfaits de l'écoute active

- Briser l'isolement; S'exprimer sans crainte de jugement;
Se sentir accueilli et respecté dans ce que l'on dit;
- Partager un vécu heureux ou pénible; Évacuer des sources de tension;
Désamorcer le stress et les états de crise;
- Entamer des réflexions éclairantes et trouver des pistes de solutions possibles;

Être dirigé vers des ressources appropriées lorsque cela s'avère nécessaire.

Il s'agit d'un suivi par **téléphone, par courriel ou en personne.**
JULIE BILLETTE (450 826-1243 ou jbillette@aidantsnaturelshsl.com)

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



HUNTINGDON May 11th & ST-CHRYSOSTOME MAY 25th 1:30 – 4 PM

BETWEEN CAREGIVERS - WORKSHOPS - SUPPORT GROUP

THEME : ENGAGING COMMUNICATION,

Part 2: Manifestation of Active Recognition

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!

« I am my husband's caregiver, who has a degenerative disease with no cure. "Caregiving Without Burnout" taught me many excellent lessons. Through the various themes I came to realize that I couldn't cure his disease or change his pain & frustrations, I could only change myself to make life bearable for myself & therefore him." A.C.

TUESDAYS, FROM MAY 19TH TO JUNE 23TH,

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 / LOCATION TO BE CONFIRMED

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'aïdants, 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

4 - 25 mai/ May

8 - 22 juin/ June

6 juillet / July

17 août / August

HUNTINGDON - 1493, ROUTE 138, SUITE 4, GODMANCHESTER

11 mai/ May

1 - 15 - 29 juin/ June

13 juillet / July

24 août / August



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

Cette infolettre est possible
grâce au soutien financier



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*

EN BREF / IN BRIEF

- Nous vous invitons à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le **mercredi 27 mai à 13h30**. Veuillez noter qu'après l'assemblée, il y aura le **souper de la fête des mères et des pères** à compter de 16h30.

*We invite you to our general annual assembly which will take place on **Wednesday, May 27th at 1:30 pm**. Please note that after the assembly, there will be a collaborative **Mother's & Father's Day supper** at 4:30 pm.*

Nous sommes heureux de vous annoncer que notre équipe s'aggrandit.
Bienvenue à Alexandra Labelle, Claire Leblanc et Jane Hooker.

*We are happy to announce that our team is expanding.
Welcome to Alexandra Labelle, Claire Leblanc and Jane Hooker.*

- Nous tenons à féliciter les sept participants de la formation Aider sans s'épuiser pour avoir complété avec succès leur formation. Leur apprentissage leur permettent désormais de mieux prendre soin de leur proche tout en préservant leur capital santé.

*Congratulations goes out to the seven participants who recently partook and successfully completed the training, **Caregiving Without Burnout**. The apprenticeship will allow them from now on to take better care of their loved-one, while preserving their well-being.*

REMERCIEMENTS / SPECIAL THANKS

Merci à Annie Hébert, journaliste au **Journal Le Suroît Régional** pour le bel article de notre organisme parue dans l'édition du 9 avril.



*Thank you Annie Hébert, journalist at **Le Suroît Regional** Newspaper for the beautiful article on our organization, which appeared in the of April 9th edition.*

GUIDE PRATIQUE POUR LES PROCHES AIDANTS / PRATICAL GUIDE FOR FAMILY CAREGIVERS



BIENTÔT DISPONIBLE !

Un **nouvel outil** facilitant l'organisation quotidienne des proches aidants.

Lancement officiel lors de l'assemblée générale de l'organisme mercredi le 27 mai 2015 à partir 1h30pm

AVAILABLE SOON!

A new tool helping caregivers with the organization of their daily routine.

Official launching at the Annual General meeting of the organization Wednesday, May 27, 2015 starting 1h30pm

Nous vous souhaitons un très joyeux printemps !

Wishing you a wonderful spring!

