

DATE DE PARUTION  
MARS 2015  
MARCH 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.

### QUELQUES STATISTIQUES INTÉRESSANTES !

- 16 % des personnes de 45 à 64 ans prennent soin d'un proche,
- 20 % à 30 % d'entre elles sont dépressives ou finissent par le devenir,
- Venir en aide à un conjoint âgé augmenterait de 60 % les risques de décès chez la personne aidante,
- Un aidant sur deux offrent des soins depuis plus de cinq ans, et ce à des personnes avec un profil lourd (Lavoie et al., 1995),
- Actuellement, l'aide prodiguée par les aidants familiaux représente 5 milliards de dollars par année (Fast & Frederick, 1999),
- Une étude américaine (Schulz & Beach, 1999) a même révélé que le risque de mortalité augmenterait de 63% chez les aidants durant les 4 premières années de la prise en charge à domicile,
- Bien que les femmes aidantes soient plus nombreuses que les hommes aidants, il demeure que de plus en plus d'hommes sont engagés dans les soins. Au Canada, il y a 40% d'hommes aidants en grande majorité des époux âgés (Frederick & Fast, 1999),

### DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE	1
MOIS DE LA NUTRITION	2
SERVICES AUX AIDANTS	3 - 4
HALTE-RÉPIT	5
NOTRE ÉQUIPE	6
DÉJEUNER CAUSERIE	6
CONFÉRENCE	6

### IT THIS ISSUE :

WELCOME NOTE	1
NUTRITION MONTH	2
CAREGIVERS SERVICES	3 - 4
RESPIT	5
CONTACT US	6
COZY BRUNCH TALK	6
CONFÉRENCE	6

### A FEW INTERESTING STATISTICS!

- 16 % of people between 45 and 64 years old take care of a loved one;
- 20 % to 30 % of them feel depressed or will end up becoming depressed;
- Taking care of an elderly partner increases the risks of dying for the caring spouse by 60% ;
- One out of two caregivers has been helping for more than 5 years, and these are people profiled as heavy cases (Lavoie, et al., 1995),
- Presently, the help provided by family caregivers represents 5 billion dollars per year. (Fast & Frederick, 1999),
- An American study (Schulz & Beach, 1999) revealed that mortality increased by 63% for caregivers within the first four years after taking on their new role,
- Although more woman than men are caregivers, more and more men are taking up the mantle. In Canada, 40% of male caregivers are elderly spouses (Frederick & Fast, 1999),

## L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION



Manger est un plaisir qu'on peut garder toute sa vie. Permettre à la personne âgée de garder son appétit et à faire du repas un moment privilégié sont les meilleurs aides que vous pouvez lui apporter. Pour cela l'échange et le

partage sont très importants.

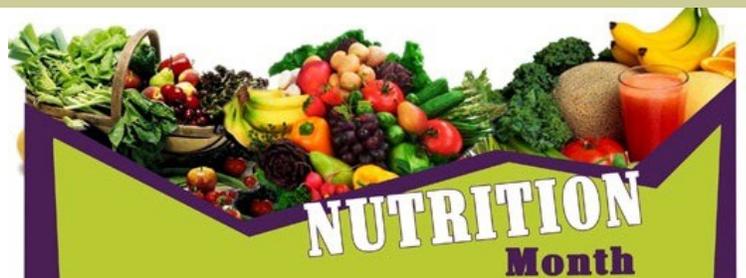
Dans la réalité quotidienne, il n'est pas toujours facile de conserver le plaisir de manger et de bouger lorsque le vieillissement et les problèmes de santé influent sur la façon de s'alimenter et sur la forme physique. Or aider une personne âgée à maintenir la qualité de son alimentation et à faire de l'activité physique est très important en termes de qualité de vie.

Quel que soit l'état de santé de la personne que vous aidez, soyez attentif aux **4 points essentiels** suivant : le poids, l'alimentation, l'hydratation et le niveau d'activité physique

Une diète de mauvaise qualité chez la personne âgée peut être lourde de conséquences. Accompagnez pas à pas la personne que vous aimez sur le chemin d'une alimentation saine et

## THE IMPORTANCE OF GOOD FOOD

Eating is a pleasure that you can keep for life. To allow an elderly to keep his appetite and to make mealtimes a privileged moment are the best help you can provide. For this, the interactions and the sharing are very important.

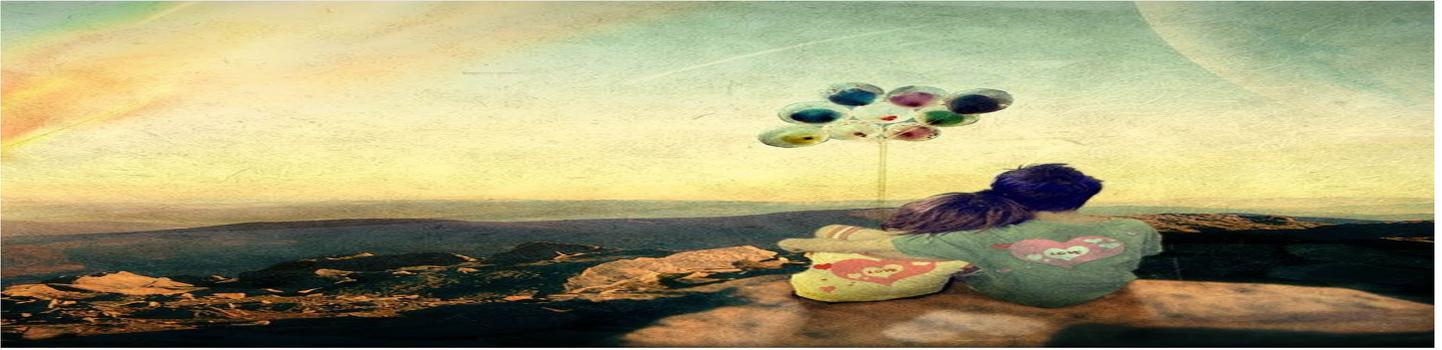


In everyday reality, it is not always easy to keep the pleasure of eating and moving when aging and health problems affect the way of eating and the fitness. But helping an older person to maintain the quality of its nutrition and do physical activity is very important in terms of quality of life.

Whatever the state of health of the person you are helping, be aware of four essential points: weight, diet, hydration and physical activity

A poor quality diet in the elderly can have serious consequences. Accompany step by step the person you love on the way to a healthy and balanced diet, as she might have done for you when you were little!

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



### **LE 2 MARS 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 bilingue du matin autour d'un bon café et d'un bon petit déjeuner . Un moment d'échanges et de partage.

Le sujet : DU RÉPIT AUX PROCHES-AIDANTS

CONTRIBUTION: 2\$

### **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](mailto:jbillette@aidantsnaturelshsl.com))**

## I AM A CAREGIVER HERE IS WHAT WE CAN OFFER !



### **HUNTINGDON MARCH 16th 1:30 – 4 PM**

#### **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 MARCH 6<sup>th</sup> 9:00AM- 11:00AM**

#### **COZY BRUNCH TALK LET'S CHAT**

Bilingual exchange in the morning around a good coffee and a good breakfast moment. Exchange and sharing.

The topic : RESPITE FOR FAMILY CAREGIVERS

**CONTRIBUTION: 2\$**

### **HUNTINGDON MAY 12<sup>th</sup> TO JUNE 16<sup>th</sup> TO 9:30 - 12 AM**

#### **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.

**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](mailto:dneumann@aidantsnaturelshsl.com))**

## RELAIS- RÉPIT ET ATELIERS

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.

\* 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 CENTERS 2 MONDAYS PER MONTH / CENTER

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

2 - 16 - 30 mars/March

4 - 25 mai/May

20 avril/April

8 - 22 juin/June

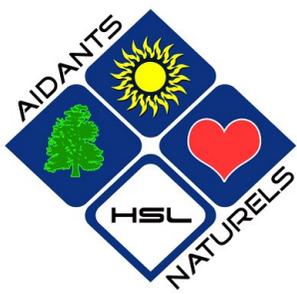
### HUNTINGDON - 1493, ROUTE 138, SUITE 4, GODMANCHESTER

9 - 23 mars/March

11 mai/May

13 - 27 avril/April

1 - 15 - 29 juin/June



## *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](mailto:info@aidantsnaturelshsl.com)

Visitez nous sur internet : [www.aidantsnaturelshsl.com](http://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*

## DÉJEUNER CAUSERIE – COZY BRUNCH-TALK



Présenté par / **Presented by**



**Le thème / *Theme* :**

**«Le répit pour les proches aidants»**

**«*Respite for family caregivers*»**

Le vendredi 6 mars à Godmanchester

Le vendredi le 20 mars à St-Chrysostome

De 9h à 11h - 2\$

**Bienvenue à tous !**

~~~~~

March the 6<sup>th</sup> in Godmanchester

March the 20<sup>th</sup> in St-Chrysostome

At 9:00 am to 11:00 am - 2\$

**Everyone is welcome!**

## 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 4 mars à 13h30 à St-Chrysostome**

