

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



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.



Dans ce numéro :

*Du répit pour les proches  
aînées et services pour les  
proches aidants.* 2 - 3

*Respite relief for the elder  
Services for family caregivers* 2 - 3

*Formation Aider sans  
s'épuiser - Workshop Care-  
giving without Burn-out* 3 - 4

*Lancement - Launch* 4 - 5

*Trousse pour le proche  
aidant - Kit for family care-  
giver* 2 - 5

*Atelier sur les déplacements  
sécuritaires - Workshop  
Moving safety principles* 6 - 7

*Déjeuner Causerie -  
Cozy Bruch Talk* 4 - 6

Les **BONNES IDÉES**

- Vous aimeriez faire du bénévolat. Vous pouvez communiquer avec Vision Bénévolat par téléphone au **450 264-5411** poste 235
- Pensez Friperie Communautaire Huntingdon pour vos dons de vêtements ou d'objets.

## Dossier Proches Aidants : Comment la loi vous outille ?

On doit parfois venir en aide à un proche qui a besoin de soutien en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. On devient alors **un proche aidant**.

De nombreuses questions se posent à ce moment-là. A-t-on le droit de s'absenter du travail pour s'occuper de cette

personne? Peut-on l'appuyer au moment de prendre des décisions importantes concernant certains soins? Comment agir à sa place, lorsqu'elle n'est pas capable de le faire elle-même?

La loi donne aux proches aidants - ou «aidants naturels» - des



### Suis-je un proche Aidant ?

**outils pour conseiller, décider et agir.** Pour plus d'informations, visitez [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)

## Marcelle's grain of salt!

*This is how it unfolds for while sipping coffee and the people of the Respite- eating snacks. Then come Relief!! September signal a serious business, exercise return!. We sure did miss & crafts, accompanied by each other. It will be good to our favorite music.*

*To begin, we leave our we realize, that darn leg homes in the morning to be is not cooperating or the welcomed by the chatter on crafts haven't come out as the bus. Before we know it expected! Most impor- we are taking part in light tantly, we have fun, move conversation amongst friend & keep amused!*

*Lunch time, already! Company is great! When we're done we continue our crafts, play cards or sand bags, Another snack, and game. Wow! Already time to return home. The chatter continues on our bus ride home. One thing is for sure, we all had a wonderful day and look forward for a repeat in 2 weeks!*



**St-Chrysostome**  
14 & 28 sept.  
19 oct.  
2 - 16 & 30 nov.  
14 déc.

**Godmanchester**  
21 sept.  
5 & 26 octobre  
9 & 23 novembre  
7 décembre

## CALENDRIER

**St-Chrysostome**  
14 sept. / 19 oct.  
16 nov. / 14 déc.

**Godmanchester**  
21 sept. / 26 oct.  
23 nov. / 14 déc.



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

## *Du répit pour les aînés en perte d'autonomie*

Les journées de Re-lais-répit fournissent du répit aux aidants grâce à l'organisation d'activités pour les aînés en perte d'autonomie ayant des déficits physiques ou cognitifs.

Les aînés en perte d'autonomie qui autrement demeureraient isolés à la maison, bénéficient d'ac-

tivités de groupe conçues en fonction de leurs besoins spécifiques. Ces activités sont animées par deux animatrices. Les caractéristiques uniques de ce programme sont les suivantes :

- 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.**

## *Groupe Entr'aidants : Lundi de 13h30 à 16h00*

Lors de ces rencontres mensuelles, nous ferons l'acquisition de nouvelles connaissances sur le vieillissement, la communication, les ressources et l'épuisement afin de mieux vivre notre rôle au quotidien.

Nous ferons l'acquisition également de nouvelles habiletés sur les moyens de communiquer, sur la résolution de problèmes et sur notre capacité de se prendre en main.

Cela s'avère également un lieu d'échanges, d'entraide et de partage sur notre vécu quotidien entre personnes vivant des réalités semblables.

## *La trousse du proche aidant*

Nous sommes heureux de vous présenter la trousse pour les proches aidants.

Un outil de sensibilisation qui permet aux personnes qui pren-

nent soin de leurs proches aînés de se reconnaître dans leur rôle de proche aidant.

La trousse est maintenant disponible à nos

points de service au CLSC, aux cliniques médicales d'Ormstown et de Huntingdon et dans certaines pharmacies de la région. **Demandez-là dès maintenant !**

## Respite relief for elder in loss of autonomy

Respite-Relief provides a day of respite for the family caregiver via organized activities for the elderly in loss of autonomy having physical or cognitive deficits.

An elderly in loss of autonomy who would otherwise remain isolated at home, can benefit from these services as it provide

an outing and activities. Designed according to the elderly's specific needs, 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 offers physical, cognitive and creative stimulation through handicrafts, games and music therapy and highlights special occasions and celebrations.

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



**St-Chrysostome**  
 Sept. 14 & 28  
 Oct. 19  
 Nov. 2 - 16 & 30  
 Dec. 14

**Godmanchester**  
 Sept. 21  
 Oct. 5 & 26  
 Nov. 9 & 23  
 Déc. 7

## Between Caregivers Monday 1:30 to 4pm

In continuation of our monthly gatherings, presented topics are always based on how to amicably deal with the challenges of being a caregiver.

Themes vary from empowering communication styles, prob-

lem solving, techniques to personal wellness, and how to engage in transforming old habits. All geared so the caregiver can be able to better handle their role.

There is always time

for sharing and socializing over healthy snacks and beverages. Which all take place in a pleasant, comfy atmosphere in a intimate, confidential space.

### COMING SOON

**St-Chrysostome**  
 Sept.21 th/  
 Oct.26th  
 Nov. 23th/

**Godmanchester**  
 Sept. 14th/  
 Oct.19th  
 Nov. 16th/  
 Dec.14th

## Learning to become a family caregiver!

This 8 session workshop aims to support the family caregiver in their role to understand, identify and define personal needs and

limits. At the same time, caregivers will learn the means and strategies to prevent burnout.

**Tuesdays from October 13<sup>th</sup> to December 1<sup>st</sup>**

Time and location to be determined.

**Limited places  
 Reserve now !**

### Workshop

« Caregiving without Burnout »





## Trouver et maintenir l'équilibre

**9 Octobre**  
à 9h - 11h  
**Contribution :**  
2\$

## - Déjeuner Causerie -

Une invitation à venir déjeuner autour d'une discussion animée sur un thème précis. Une belle occasion de partager et d'avoir des échanges intéressants dans le respect de chacun afin de s'énerger aux contacts des autres vivant la même réalité.

Un des plus grand défi du proche aidant est de se reconnaître comme un proche aidant.

Ce déjeuner causerie permettra de réfléchir ensemble à la définition et au rôle du proche aidant, à ces différentes tâches quotidiennes et aux différents services et ressources disponibles.

Voilà l'esprit de ce déjeuner causerie!

**À St-Chrysostome**  
**Réservation nécessaire**

## FORMATION

Prendre soin  
d'un proche  
sans s'épuiser



## Devenir aidant, ça s'apprend !

Une **formation** composée d'une série de **8 rencontres** qui vise à soutenir le proche aidant dans son rôle, à mieux définir et identifier ses besoins et ses limites et lui fournir des stratégies utiles

au quotidien.

Les **principaux sujets** abordés ; la motivation, le sentiment de culpabilité, les besoins et les droits, le changement, le choix, la protection de la santé, la famille, la négociation de contrat.

**Tous les mardis**  
**du 13 octobre au**  
**1er décembre**

**Réservez dès maintenant ! Places limitées.**

**Endroit et heure** à déterminer selon les disponibilités des participants.

## Mieux s'organiser pour mieux soutenir

Nous sommes fier(e)s de vous inviter au lancement du nouveau Guide pratique «**Mieux s'organiser pour mieux soutenir**»

**Vendredi le 18 septembre**  
**à 14h / St-Chrysostome.**  
**Léger goûter servi.**

Ce guide a été conçue pour les proches aidants.

Le but est de regrouper toutes les informations à propos de la personne dont vous prenez soin et de les garder accessibles ainsi lors d'une situation d'urgence, vous ne serez pas pris au dépourvu.





*Tous les matins,  
prévoir de  
se faire plaisir !*

## *Les bonnes idées de Julie Billette*

Quand vous ouvrez les yeux le matin, prenez quelques bonnes respirations et avant même d'avoir fait la liste de ce que vous avez à faire, demandez-vous ce qui vous ferait vraiment plaisir aujourd'hui et faites-le

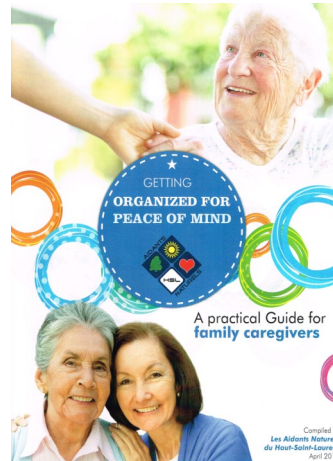
entrer dans votre agenda.

Ça peut être simplement : lire un magazine dans ma chambre ou prendre une marche santé, me faire une bonne salade, faire mes mots croisés, lire mon journal ou

écouter un disque. Le moment investi n'a pas d'importance, pas plus que la durée. Ce qui est **essentiel**, toutefois, c'est le sentiment qu'aujourd'hui, vous aurez choisi de faire quelque chose pour vous et que vous l'aurez fait

## *Getting Organized for Peace of Mind*

*We are proud to invite you to the launch of **A Practical guide for family caregivers** "Getting organized for peace of mind" The booklet's objective is to simplify the caregiver's responsibilities, especially in case of an emergency. The goal is to keep all pertinent information about the caregiver's loved one handy and easily available. Please call to confirm your presence!*



**Launch of  
A Practical  
Guide  
September  
18<sup>th</sup>  
at 2pm**

## *A kit for family caregiver*

*It is with enthusiasm we wish to present the family caregivers kit.*

*Aimed as a tool to raise awareness, it is geared to sensitize family members who care for an elderly loved one in loss of autonomy, to recognize what defines them as actually being a family caregiver.*

*Kits are available at our two service points: Saint-Chrysostome and Godmanchester.*

**Get yours now !**



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



Pour nous autres  
au relais-répit, à la  
fin août-septembre,  
ça sent la rentrée !

## *Le grain de sel de Marcelle*

C'est comme ça que ça se passe! Pour de voir que la patte ne lève pas comme on les gens du Relais-Répit!!! Début septembre, ça sent la rentrée. On s'ennuie L'important, c'est de s'amuser, de grouiller toujours pendant les vacances, on a de faire quelque chose, hein! trop hâte de recommencer et de retrouver toute la gang. On part de Un bon repas et puis on finit le bricolage chez nous le matin avec les bavardages ou on poursuit avec des jeux, de cartes, dans l'autobus. de poches ou d'autre chose ! Puis c'est la Bonjour! On se retrouve pour la petite collation et un autre jeux. Bon, déjà le jasette devant le café et les grignotines. Puis, on passe aux choses presque bus... Bye! On parle de ça, tout au long du sérieuses; les exercices et le bricolage, avec de la musique d'ambiance et journée, avec la gang... On revient dans 2 des éclats de rire parce que c'est drôle semaines... À la prochaine.



**Cozy  
Brunch-talk  
October 9<sup>th</sup>  
à 9h - 11h  
Contribution :  
2\$**

## *Cozy Brunch Talk*

*We are pleased to invite you for a cozy brunch and discussion.*

*It is an occasion for caregivers to acquire interesting information, share and exchange amongst each other.*

*Take this opportunity to reenergize yourself with others in similar situations.*

*This time we will discover the dynamic of what defines a family caregiver, what services are there in support of them and how to get accommodated!*

**Confirmation to this event is necessary!**

## *Atelier : Principes de déplacement sécuritaires*

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 aidants que les aidés.

Cet **atelier** 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, autant pour les bénéficiaires que pour les personnes qui sont responsables de leur bien-être.

Vous découvrirez l'importance des mouvements naturels ainsi que certains principes afin de les intégrer dans la pratique quotidienne qui vous permettront de préserver votre santé et intégrité physique.

**28 Septembre de 13h à 16h / 63 rue Lambton / Howick / Gratuit - Inscription**

## Workshop for family caregivers : Moving safety principles

Many things that seem so simple to accomplish can cause accidents or discomforts for both the caregiver and/or the loved-one; it could be while helping your loved one to walk, go up the staircases, to get dressed or to sit in a car. This workshop is aimed to inform caregivers on how to safely move a loved-one in order to help minimize the risk of injury for both loved-ones and family caregivers while moving or repositioning is taking place. You will discover the importance of natural movements as well as some principles that you can incorporate into everyday practice in order to help you maintain your health and physical integrity.



28<sup>th</sup> September / 1:00pm to 4:00pm / 63 rue Lambton / Howick / - Free -

## Caregivers: Practical Legal Advise

Sometimes people close to us need our help due to age, illness or a disability. When this happens, we become a caregiver. Stepping into this role raises a lot of questions. Do we have the right to take time off work to care for a loved one? What is our role when it comes to health care decisions? Do we have the right to act on behalf of the other person when they can not? The law offers family caregivers an information reference site so they can reflect and come to a clearer decision. For more information visit [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)



Am I a family caregiver ?

## Seeds of Success by Debbie Neumann

While some people enjoy gardening, my passion is to cultivate the seeds of success in personal wellness, particularly in family caregivers so they can prevent exhaustion. Often, underlining beliefs can prevent us from caring for ourselves first in order to promote this personal wellness, especially as a primary caregiver. Foremost for those caring for a loved one, it is to realize the fine line that classifies them as a family caregiver verses a primary caregiver. Come and explore more on this topic while we examine the dynamics of where this fine line lies at our next Cozy Brunch-Talk (details on page 5)!



# Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent

23A, Ste-Anne  
Saint-Chrysostome, Québec  
J0S 1R0  
Téléphone : 450 826-1243  
1 855 826-1243

**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*

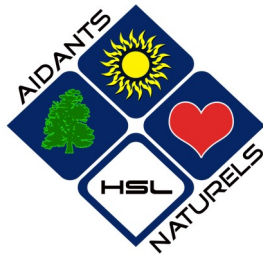


**Retrouvez-nous sur le Web !**

**[www.aidantsnaturelshsl.com](http://www.aidantsnaturelshsl.com) et sur notre page Facebook**

## *Connaissez-vous la signification de notre logo ?*

L'arbre représente la vie. On veut toujours garder nos parents. Le cœur représente l'amour. Pour être proche aidant cela demande beaucoup de bonté et de compassion. Le soleil représente la lumière. Le proche aidant qui demande de l'aide voit la réalité d'une autre façon. Elle réalise que pour aider longtemps et ne pas s'épuiser il faut être bien entouré et bien outillé.



## *Faites-vous partie de ces statistiques ?*

## *Are you part of these statistics?*

- Près d'un homme sur quatre et une femme sur trois sont des proches aidants.
  - La plupart des proches aidants assistent un membre de la famille proche
  - Une aide surtout destinée aux personnes de 65 ans et plus.
  - La moitié des proches aidants consacrent quatre heures ou plus chaque semaine à fournir de l'aide
- Source : Institut de la Statistique Québec
- One out of 4 men and one out of 3 women are family caregivers
  - Most caregivers help a family member
  - Caregiving is mostly directed towards people 65 and over
  - Most family caregivers spend at least 4 hours or more per week offering help
- Source: Quebec Statistic Institute

**Find us on the Web at [www.aidantsnaturelshsl.com](http://www.aidantsnaturelshsl.com) and on Facebook**