

C'est à votre tour de vous laisser parler d'amour...

Juin

Lucie T., Bernadette B., Louise L., Jacinthe L. et Thérèse L.

Juillet

Diane A., Gaétan A., Diane B., Micheline B., Rachel B., Louise P.,
Ginette V., Ginette G., Marguerite L. et Marjolaine G.

Août

Anne-Marie B.M., Mélanie P., David M., Jeannine B. et Pierrette G.

Septembre

Ginette D., Diane L., Alberte P., Isabelle, Anne-Marie L.
et Gina R.

Octobre

Marie-France D., Carole O., Gisèle S., Roland G. Jocelyne T.L.,
Marie-Claude D. et Maureen M.

Novembre

Corinne B., Louise C.S., Diane C., Michel D., Jocelyn G., Colette
P., Pauline C. et Anne-Marie D.

Décembre

Denise B., Odette F.,
Pierre J., Jean L.,
Ghislaine C., Denise T,
Carmen M. et Angèle W.



Table des matières

Table des matières	P. 2
Introduction	P. 3
Qu'implique le fait d'être un proche aidant?	P. 4
Charte de vos droits	P. 5
Présentation de l'atelier d'écriture	P. 6
Accompagnement en fin de vie	P. 7
Déjeuners-causeries, c'est quoi?	P. 8
Les rencontres d'entraide	P. 9
Calendrier des activités	P. 10
Journée des proches aidants	P. 11
Centre de documentation	P. 12
Les anniversaires à souligner	P. 13



Introduction

Je me sens privilégiée d'avoir cet espace pour vous témoigner ma reconnaissance pour ce rôle de proche aidant que vous portez au quotidien. Allons plus loin...

ÊTRE : Cela ramène à soi, à un état d'être. Je suis moi. J'ai des besoins qui me sont propres, des limites, une frontière personnelle et un parcours de vie. Je suis un être d'émotion. J'explore mes pourquoi, je suis en quête de réponses. J'ose. J'agis, j'apprivoise, je lâche prise... je suis de plus en plus près de moi.

PROCHE : J'accompagne mon proche sur sa route unique. Mon proche qui soudainement ou lentement voit sa vie se transformer. Qui vit des deuils au long cours, qui doit demander de plus en plus d'aide. Que je comprends parfois à demi-mot sa souffrance, que j'entends les réponses de son silence.

AIDANT : C'est grâce à mon proche que je tiens dorénavant ce rôle. J'y étais préparé ou pas du tout. Je m'égare parfois entre tout ce que je dois faire. Je voudrais être partout et ne rien perdre de mon aidé.

Sur une touche plus personnelle, je vous souhaite que les moments difficiles ne soient pas vécus comme de lourds fardeaux mais plutôt comme des bagages de vie qui vous apprendront la résilience.

Martine Thouin / intervenante auprès des proches aidants.

Centre de documentation disponible gratuitement pour proches aidants

Les livres suivants et bien d'autres, vous sont prêtés gratuitement.

La réalité des proches aidants :

- ◆ Entretien avec une aidante surnaturelle M. Paquet
- ◆ Vivre une expérience de soins à domicile M. Paquet
- ◆ Que faut-il dire?. R. Major-Lapierre
- ◆ Usure de compassion M. Fortier
- ◆ Soigner sans s'épuiser L. Brissette

Le deuil

- ◆ De l'autre côté des larmes S. Pinard
- ◆ Quand la vie se fragilise F. Cardinal Remet
- ◆ Le deuil accepté, laisser partir L. Racine

Croissance personnelle

- ◆ Dire non ça s'apprend D. Fromm
- ◆ Apprenez à ne pas tout contrôler C. Chaillé
- ◆ Ces hommes qui ne communiquent pas G. W. Smith

Maladie d'Alzheimer

- ◆ Le cerveau dans tous ses états S. Déry
- ◆ Je parle Alzheimer, le langage du cœur J. Thomas
- ◆ L'aventure Alzheimer M-J. Bellemare



Journée des proches aidants du Sud-Ouest

Pour une 16e édition, le vendredi 8 novembre 2019

Le Centre d'action bénévole de Valleyfield vous invite en collaboration avec :

- “ La Société Alzheimer du Suroît
- “ Les Aidants Naturels du Haut -Saint-Laurent
- “ Le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges
- “ Le Centre d'action bénévole du Grand Châteauguay

Cette journée de reconnaissance sur mesure pour vous aura pour thème : **Santé vous bien!**

Ce rassemblement se déroulera de 9 h 30 à 15 h au: 222, rue Alphonse-Desjardins, à Salaberry-de-Valleyfield.

Prix de présence et massages thérapeutiques vous seront offerts.

Vous pouvez vous procurer un billet au coût de 10 \$ auprès des organismes participants.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec nous au : **450 373-2111**.

Au plaisir de vous y voir nombreux !



Qu'implique le fait d'être un proche aidant?

Prodiguer la plupart des soins physiques et émotionnels à la personne en perte d'autonomie. Cela inclut entre autres de :

- ⇒ Gérer l'administration de la médication, les symptômes et autres aspects liés aux soins de l'aidé.
- ⇒ Fournir une aide concrète dans l'accomplissement de son quotidien. Ce qui implique d'assumer de nouveaux rôles, y compris ceux qui étaient assumés par lui-même.
- ⇒ Offrir du soutien émotionnel et social à l'aidé.
- ⇒ Agir comme porte-parole, défenseur et mandataire des besoins et des droits de l'aidé.
- ⇒ Les tâches assumées sont multiples et l'investissement en temps et en énergie ne connaît pratiquement pas de limites.

Le proche aidant est souvent le conjoint, un membre de la famille, un ami, un voisin. Il habite ou non avec la personne aidée. Pour vous référer, pour vous informer, pour vous écouter.

Une ligne pour vous! **1-877-371-0717**.

www.aidantsnaturels.org ou www.lappuimontérégie.org

Au Centre, nous sommes deux intervenantes disponibles pour répondre à vos besoins.

Composer le **450-373-2111**.

Comme proche aidant, j'ai le droit...

- ◆ De ne pas être aidant 24 h par jour.
- ◆ De manifester mes émotions positives et négatives.
- ◆ De reconnaître et nommer mes limites/mes forces.
- ◆ De demander de l'aide, et ce, même si l'aidé refuse.
- ◆ D'être reconnu et respecté dans mon rôle d'aidant.
- ◆ De ne pas me sentir coupable de refuser d'accomplir certaines tâches pour l'aidé.
- ◆ De recevoir de l'encouragement et un soutien au quotidien.
- ◆ De prendre du temps pour moi et maintenir mes activités.
- ◆ D'avoir accès à de l'information et des services dans un délai raisonnable.
- ◆ De douter de mes capacités, de ne pas savoir tout faire, de me tromper. De me pardonner.
- ◆ D'avoir besoin de prendre parfois une distance avec l'aidé.
- ◆ De dire NON!
- ◆ D'être fier de l'aide que j'apporte.
- ◆ De jouir de ma vie et non seulement d'exister car je suis épuisé dans mon rôle de proche aidant.

Calendrier des activités

Les déjeuners-causeries

Lieu : Centre d'action bénévole de Valleyfield

Coût : 3.50\$ inscription obligatoire

Heure : le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Automne 2019

- ◆ 6 septembre (gr.1) : Qui suis-avant d'être un aidant?
- ◆ 20 septembre (gr.2) : Qui suis-je avant d'être un aidant?
- ◆ 4 octobre (gr.1): Vieillir et avoir du plaisir sans rougir
- ◆ 18 octobre (gr.2) : Vieillir et avoir du plaisir sans rougir
- ◆ 1er novembre (gr 1) : La détresse chez les aînés
- ◆ 15 novembre (gr.2) : La détresse chez les aînés
- ◆ 6 décembre (gr.1) : Spécial de Noël
- ◆ 13 décembre (gr.2) : Spécial de Noël

Les rencontres d'entraide

- 13 septembre : La bientraitance auprès des aînés
- 11 octobre : La surdité ça nous concerne
- 22 novembre : Le lâcher prise



Les rencontres d'entraides

Les rencontres sont gratuites et se déroulent à raison d'une fois par mois, au Centre, le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30. Vous recevrez par courriel l'invitation à cette rencontre ainsi que le thème qui sera abordé. Aucune inscription n'est requise.

La participation à un groupe d'entraide permet de rompre sa solitude en partageant avec d'autres aidants qui vivent une expérience semblable. C'est un espace qui permet d'exprimer ses émotions en toute sécurité, de témoigner de sa réalité.

Les rencontres se déroulent dans un climat d'écoute, de respect et de confiance; ce qui permet au participant de cheminer à son rythme et d'en sortir grandi.

Nous vous attendons nombreux afin que les échanges soient riches de vos témoignages.

C'est un rendez-vous!

Offre de répit : Centre d'hébergement Docteur- Aimé-Leduc

Centre de jour le mardi, mercredi et jeudi.

Clientèle âgée de 65 ans et plus.

Contacteur : Mme Caroline Maltais au 450 373-4013 p. 153.

Atelier d'écriture, Par Mme Suzanne Lupien

Vivre l'aventure d'un atelier d'écriture, c'est ouvrir les portes de l'imaginaire, dans le but d'appivoiser son vécu intérieur par l'expression de sensations et sentiments dans son rôle de proche aidant. C'est oser, avec des mots, jeter un regard sur son monde intérieur.

Il est reconnu que l'écriture a une fonction libératrice. Elle peut devenir un exutoire, mettre des mots sur ses maux pour les dédramatiser, pour les appivoiser. Elle peut aussi permettre de prendre conscience de moments agréables, de petits plaisirs et de bonheurs quotidiens.

Les objectifs sont :

- Identifier les sentiments et les émotions qui m'habitent;
- Favoriser l'expression de mon vécu;
- Prendre conscience de mes limites et les respecter;
- Identifier mes besoins et les communiquer;
- S'outiller d'un nouveau médium d'expression de soi en tant que proche aidant.

Les participants évoluent dans une atmosphère de respect, d'accueil et de confidentialité.

Les groupes comptent 8 à 10 personnes.

**Les ateliers sont le vendredi de 13 h 30 à 15 h 30
durant 12 semaines.**

La prochaine série débute le 13 septembre 2019.

Pour vous y inscrire, communiquer au : **450 373-2111.**

Accompagnement en fin de vie

Lorsque nous sommes confrontés à la perspective de la mort prochaine d'un être cher, nous nous retrouvons démunis face à ce qu'il convient de dire ou de faire. Il est normal de se sentir dépassé par le contexte médical entourant les soins à la personne malade.

Nous risquons d'être confrontés à nos croyances, à nos valeurs et à notre propre finitude. Ces rencontres vous permettront de réfléchir quant à votre cheminement personnel et à la réalité que représente la mort.

Accompagner l'autre , c'est s'accompagner soi-même

Ces ateliers, qui s'échelonnent sur 5 semaines, ont été conçus tout spécialement pour les aidants qui accompagnent un proche en perte d'autonomie, se dirigeant dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

Ils s'adressent également aux personnes qui désirent s'outiller à l'éventualité d'accompagner un proche en fin de vie.

Nous espérons que ces rencontres répondront à vos attentes et qu'elles contribueront à vivre ces moments de vie avec sérénité.

Pour connaître la date de la prochaine série d'ateliers et vous y inscrire, communiquer au **450 373-2111**.

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. »

Victor Hugo

Les déjeuners-causeries, c'est quoi?

Les déjeuners-causeries sont l'occasion pour vous de venir déguster un repas préparé par nos bénévoles. La première heure de cette rencontre vous permet d'échanger et de déjeuner en compagnie d'autres aidants.

La deuxième heure est le temps de l'animation sur un thème planifié. Il s'agit soit d'une animation par les intervenantes du Centre ou par un conférencier . Nous prenons soin de choisir des thématiques qui se reflètent dans votre quotidien. C'est le moment idéal pour vous déposer et vous confier sur votre vécu.

Nous fonctionnons par appels téléphoniques en début de semaine pour cette activité. Nous vous demandons, de nous confirmer votre présence avant le mercredi 16 h. En communiquant au : **450 373-2111**.

Bon déjeuner!



« Ce qui compte, ce ne sont pas les années qu'il y a dans la vie. C'est la vie qu'il y a eu dans les années. »

A. Lincoln