

### Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30  
Hours: Monday to Friday 8:30 am to 12:00 am and 1:00 pm to 4:30pm.

#### C'EST LE MOIS DE LA JONQUILLE!

Bonjour à tous nos partenaires, lecteurs et personnes de la communauté.

Nous sommes fières de nous associer encore cette année à la Société Canadienne du Cancer.

À cette occasion, nos bénévoles vendront des jonquilles et tous les fonds recueillis iront à la Société Canadienne du Cancer. La SCC encouragera les Canadiens à poser un geste significatif pour les personnes touchées par le cancer et à contribuer au combat contre cette maladie. À cette occasion :

Dites à un être cher ou à un ami atteint de cancer que vous pensez à lui; pensez-aussi aux aidants naturels qui prennent soin de cette personne.

Faites quelque chose de spécial pour une personne atteinte de cancer que vous connaissez.

Sensibiliser votre entourage de l'importance du soutien des aidants naturels afin d'éviter leur épuisement.

Pour avril, nous avons encore tout plein d'activités à vous proposer. Jetez-y un coup d'œil. Bonne lecture ! Au plaisir de se rencontrer!

#### APRIL IS DAFFODIL MONTH

*Hello to all our partners, all our readers and all community members*

*We are proud to partner again this year with the Canadian Cancer Society. On this occasion, our volunteers will be selling daffodils : all funds raised will go to the Canadian Cancer Society. CCS will encourage Canadians to do something significant for those affected by cancer and to contribute to the fight against this disease. On this occasion:*

*Tell a loved one or a friend living with cancer that you think of them, think as well of the caregiver who cares for that person.*

*Do something special for someone you know who is living with cancer*

*Raise awareness amongst your friends of the importance of supporting caregivers to avoid burnout..*

*For April, we still have a lots of activities to propose. Take a look. We think it could be helpful to you or to someone near you.*

*Happy reading!*

#### DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE 1

PORTE OUVERTE 2

BONS SOUHAITS 3

NOS SERVICES DU MOIS 3

NOS COORDONNÉES 4

NOTRE ÉQUIPE 4

CONFÉRENCE RÉFLEXOLOGIE 4

#### IT THIS ISSUE :

WELCOME WORD 1

OPEN DOOR 2

OUR SERVICES 3

TO JOIN US 4

OUR TEAM 4

CONFÉRENCE REFLEXOLOGY

## NOTRE JOURNÉE PORTE OUVERTE / OUR OPEN DAY



### PORTES OUVERTES

**MARDI LE 8 AVRIL DE 10H À 14H**

Il nous fait plaisir de vous accueillir à notre tout nouveau point de service de Godmanchester situé au 1493, route 138. Une belle occasion de découvrir notre nouvel espace et de rencontrer l'équipe des Aidants Naturels du Haut St-Laurent.

Plusieurs activités et services auront désormais lieu à cet endroit. Informez-vous ! Venez nous rencontrer! Il nous fera plaisir de vous présenter nos multiples ressources pour aider les aidants naturels qui s'occupe d'un être cher en perte d'autonomie.

**OPEN - TUESDAY, April 8 from 10h to 14h**

We will be very happy to welcome you at our new service in Godmanchester located at 1493 Highway 138. A great opportunity to discover our new space and to meet the team of Aidants Naturels du Haut-Laurent.

Several activities and services will now take place at this location. Get the information! Come and meet us! It will be our pleasure to talk to you about our multiple services to help caregivers who are caring for a loved one in loss of autonomy.



## LA SOLITUDE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE ; BRISER L'ISOLEMENT

On définit la solitude comme un sentiment de manque, de privation ou de tristesse. Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes âgées souffrent de solitude. Ce sentiment d'isolement est ressenti plus intensément pendant les périodes festives bien qu'il puisse aussi être présent quotidiennement.

La solitude ne doit pas être prise à la légère puisqu'elle est lourde de conséquences : perte d'autonomie, désordres alimentaires, élévation du stress et de l'anxiété, dépression, trouble du sommeil, pensées suicidaires, augmentation du risque de maladies chroniques

Notre société a le devoir de briser l'isolement dont souffrent plusieurs personnes âgées afin de vaincre la solitudes et ses conséquences.

## LONELINESS AMONGST THE ELDERLY: PREVENTING ISOLATION

*You don't have to go very far to see the face of loneliness. It is everywhere: on a park bench, feeding birds; at an apartment window, watching cars go by; on a rocking chair, alone on a building balcony.*

*Loneliness is defined as a feeling of emptiness, deprivation or sadness. As our population ages, more and more senior citizens suffer from loneliness. This sense of isolation is felt even more during holidays (December, Valentine's Day, Easter, etc.), although it can also be present on a daily basis. Loneliness should not be taken lightly since it can lead to serious consequences: loss of independence, eating disorders, increased stress and anxiety, depression, sleep problems, suicidal thoughts, higher risk of chronic diseases.*

*It is our duty as a society to break the isolation experienced by many seniors to overcome loneliness and its consequences.*

## NOS SERVICES EN BREF

### FORMATION «AIDER SANS S'ÉPUISER»

Pour les personnes qui prennent soin d'un proche âgé et qui recherchent des outils, du soutien et des conseils.

6 mardis soir du 1er avril au 6 mai  
De 19h à 21h - **Gratuit** - Godmanchester

### HALTES- RÉPIT DE 9H30 à 16H

C'est une journée d'activités pour les aînés en perte d'autonomie de phase légère à moyenne afin que l'aidant naturel puisse profiter d'un répit.

Le 7 et le 28 avril Saint-Chrysostome  
Le 14 avril Huntingdon

Un **autobus adapté gratuit** est disponible.  
Prévoir 6,00\$ pour le repas.

### ATELIER ENTR'AIDANTS / GROUPE DE SOUTIEN DE 13H30 À 16H00

Des rencontres pour les aidants naturels sont planifiées au même moment dans les mêmes secteurs que la halte-répit.

À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer !

Le 7 Saint-Chrysostome  
Le 14 avril Huntingdon et Saint-Anicet  
Le 28 avril Ormstown

## Joyeuses Pâques de toute l'équipe !

À Pâques tout respendit.

La nature s'éveille et apporte son message d'espoir.  
Nos cœurs réunis vous souhaite un jour de Pâques merveilleux. Que cette journée soit porteuse d'amour, de joie et de paix !

## Happy Easter from our team!

At Easter everything glitters.

Nature is awakening and brings its message of hope.  
Our united hearts wish you a wonderful Easter day. Wishing you that this day brings you love, enjoyment and peace!

## OUR SERVICES IN A NUTSHELL

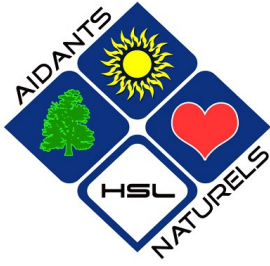
### DROP-IN CENTER

*From 9:30 till 4:30, a full day of activities for seniors with mild to moderate loss of autonomy is planned so that the caregiver can have a break. Our dates in April are the 7<sup>th</sup> and the 28<sup>th</sup> in Saint-Chrysostome and the 14<sup>th</sup> in Huntingdon. There is free adapted transportation available and the only cost is \$6.00 for the hot meal.*

### « BETWEEN CAREGIVERS » WORKSHOPS - (Support Group)

*Monthly meetings for caregivers are scheduled on the same day, as the drop-it center. Monday from 1:30 to 4pm. At each meeting, the animator brings a new theme and the group can discuss, share and get fresh ideas!*





## *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

Ne vous gênez pas pour nous demander de l'information, ou pour vous inscrire à nos ateliers et à nos événements.

*Find us on the web at : <http://naturalscaregivershsl.weebly.com/>*

*We also have a Facebook page: Aidants Naturels du Haut-St-Laurent*

*Please do not hesitate to contact us for information, to register to one of our workshops or to our special events.*

### 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*

### CONFERENCE SUR LA RÉFLEXOLOGIE

**MERCREDI LE 9 AVRIL À 13:30**, Monsieur Marcel Bédard, réflexologue de Valleyfield, viendra nous parler de la réflexologie. Vous en apprendrez davantage sur cette discipline d'autoguérison qui consiste à un massage des points réflexes situés sur les pieds ou les mains. Selon la médecine chinoise, chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou une partie du corps.

La durée est d'environ 45 minutes et c'est offert tout à fait gratuitement à nos bureaux de St-Chrysostome.

### CONFERENCE ON REFLEXOLOGY

**WEDNESDAY, April 9 At 13:30**, Marcel Bédard, reflexologist, will talk about reflexology. You can learn more about this self-healing method of massage of reflex points on the feet or hands. According to chinese medicine, each reflex zone corresponds to an organ, gland or part of the body.

The duration is approximately 45 minutes and is offered absolutely free at our offices in St-Chrysostome

