

L'instant «Aîné »

ExpresSeniors



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.



Il nous fait plaisir de vous montrer notre nouveau matériel ; une enseigne extérieure lumineuse, de nouvelles cartes d'affaires ainsi que notre nouveau dépliant. Nous vous invitons à communiquer avec nous pour vous le procurer!



It is with pleasure that we present our new promotional material : a bright outdoor sign, new business cards and finally our new brochure. We invite you to contact us to get yours!

DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE	1
FORMATION ÉPUISEMENT	2
JOURNÉE DORLOTEZ-MOI	2
NOS SERVICES	3
NOS COORDONNÉES	4
NOTRE ÉQUIPE	4
NOUVELLES EN BREF	4

IT THIS ISSUE :

WELCOME WORD	1
WORKSHOP	2
«SPOIL MY DAY»	2
OUR SERVICES	3
TO JOIN US	4
GOOD NEWS	4

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS - 1ER OCT.

C'est le premier octobre 1991 que cette journée a été célébrée pour la première fois mondialement. Elle a été décrétée internationale par la Chambre des représentants des États-Unis. À ce moment-là, le monde entier reconnaissait l'immense contribution des aînés au développement des sociétés tout en attirant l'attention sur le vieillissement important des populations. **En 2014, cette journée est plus que jamais d'actualité.** C'est sous le thème «Personnes âgées - Une force nouvelle pour le développement» qu'elle se déroulera, thème établi par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Pourquoi «force nouvelle»? Selon l'OMS : «Une révolution démographique est en cours dans le monde. Aujourd'hui le nombre de personnes âgées de 60 et plus est de quelque 600 millions ; ce chiffre doublera vers 2025 et atteindra deux milliards vers 2050, dont la majorité dans les pays en développement» Source : OMS

INTERNATIONAL SENIOR DAY - OCTOBER 1ST

On October 1st, 1991, the International Senior day was celebrated for the first time worldwide. It was decreed as "International" by the House of Representatives of the United States. At that time, the world recognized the immense contribution of seniors to societies' development while drawing attention to the significant aging of the population. **In 2014, this day is more relevant than ever.** It was under the theme "Elderly - A new force for development" that it will take place. The theme was established by the World Health Organization (WHO). Why "new force"? According to WHO, "A demographic revolution is underway in the world. Today there are 600 million people aged 60 and over; this number will double by 2025 and reach two billion by 2050, mainly in developing countries" Source: WHO

PREVENTING EXHAUSTION OF CAREGIVERS



The main challenges caregivers face are lack of social and recreational activities, financial impact, changes in one's role and family relationships, tensions with the care recipient, fatigue, stress, anxiety and guilt, fear of getting sick and not being able to care for the loved-one, feelings of anger, loss, grief and exhaustion.

DID YOU KNOW ?

We have a special workshop specifically to help you overcome all these challenges. We welcome you to these tools and resources that will help you accomplish your tasks and relieve any burden. Topics in review: motivation, guilt, needs and rights, choice, the protection of health and change.

CAREGIVING WITHOUT BURNOUT

STARTING OCTOBER 30th / 1:30 PM TO 4PM / FREE / LOCATION TO BE CONFIRMED

JOURNÉE «DORLOTEZ-MOI» (PRÉ-REQUIS ÊTRE UN PROCHE AIDANT)

Dans le cadre de la semaine des **proches aidants**, il nous fait plaisir d'offrir à tous les **proches aidants** un après-midi de détente et de relaxation.

Possibilité de massage, de manucure, de maquillage, de coiffure et plein de petites attentions et cadeaux spécialement préparés pour vous.



LUNDI LE 3 NOVEMBRE À SAINT-CHRYSOSTOME
LUNDI LE 17 NOVEMBRE À HUNTINGDON
Inscription dès maintenant.

«SPOIL ME DAY» (MUST BE A CAREGIVER)

As part of the week of **caregivers**, we are pleased to offer all **caregivers** an afternoon of rest and relaxation.

Opportunity to get a massage, a manicure, amakeup, hairstyle and all kinds of little attentions and small gifts prepared just for you.

MONDAY, Nov. 3 IN ST CHRYSOSTOME
MONDAY, Nov. 17th At HUNTINGDON
Register now.



RELAIS- RÉPIT ET ATELIERS ENTR'AIDANTS



CENTRE RELAIS-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. **Les activités sont adaptées aux capacités des participants et sont choisies selon leurs intérêts et leurs goûts. Exemple; jeux société, tricot, casse tête, artisanat, lecture.**

Le 6 octobre Saint-Chrysostome

Le 20 octobre Huntingdon

Le 27 octobre Saint-Chrysostome

Un **autobus adapté gratuit** est disponible.

Le seul frais est le 6,00\$ pour le repas chaud.

ATELIER ENTR'AIDANTS

GROUPE DE SOUTIEN

Des rencontres pour les proches aidants qui prennent soins de gens malades ou en perte d'autonomie ainsi que pour ceux s'occupant de personnes souffrant de démence 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 !**

DE 13H30 À 16H

Le 6 octobre Saint-Chrysostome

Le 20 octobre Saint-Anicet



LE SOUTIEN INDIVIDUEL

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)

OUR SERVICES IN A NUTSHELL

RESPITE RELIEF CENTER

From 9:30 till 4:00, a full day of activities are planned for seniors with mild to moderate loss of autonomy so that the caregiver can have a day to relax. **October** dates include:

October 6th Saint-Chrysostome

October 20th Huntingdon

October 27th Saint Chrysostome

Free adapted transportation available.

The only cost is \$6.00 for the hot meal.

« BETWEEN CAREGIVERS »

WORKSHOPS - Support Group

Monday 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 that the group can discuss, share and get fresh ideas!

From 1:30pm to 4:00pm

October 20th Huntingdon

October 21th Ormstown

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)





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

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*

BONNES NOUVELLES EN BREF / GOOD NEWS



Il nous fait plaisir de vous annoncer que le relais-répît à Huntingdon passera d'une fois à deux fois par mois.

Le relais-répît est offert par les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent aux personnes en perte d'autonomie demeurant sur le territoire du Haut-Saint-Laurent.

We are pleased to announce that the respite-relief in Huntingdon will be once or twice a month. Respite relief is offered by Les Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent to people with reduced autonomy living at home residing in the Haut-Saint-Laurent.



Journée des proches aidants

«La reconnaissance au cœur de nos actions»

Vendredi le 7 novembre 2014 de 9h30 à 15h

au 222 Alphonse Desjardins à Valleyfield

Les billets sont présentement en vente au coût de 20\$

Parlez-en ! **Si nous sommes plus de 20 personnes, nous monterons tous ensemble en autobus.** Au programme : conférence sur la résilience, un dîner de 4 services sera servi. En après-midi, l'animateur **Carl Gauthier** assurera l'animation et nous fera danser.

SPECIAL DAY FOR THE CAREGIVERS "« Recognition at the heart of our actions »"

Friday, November 7, 2014 from 9:30 to 15h / 222 Alphonse Desjardins in Valleyfield

Tickets are now on sale at \$ 20. If there are more than 20 people, we will go on the bus all together. On the program: conference about resilience, a 4 course dinner will be served. In the afternoon, **Carl Gauthier** will provide the animation and make us dance.