



## Les Aidants Naturels du Haut St-Laurent

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

### PENSÉE À MÉDITER : VIEILLIR : QUI PERD GAGNE !

« L'un des privilèges de la vieillesse, c'est d'avoir, outre son âge tous les âges. » Victor Hugo

*Je perds de l'acuité visuelle, mais je distingue mieux l'essentiel.*

*Mon audition diminue, mais j'écoute mieux les gens.*

*Mes mains perdent en dextérité, mais je gagne en douceur.*

*Mes bras perdent en force, mais s'ouvrent plus facilement.*

*Mes articulations perdent en souplesse, mais mes idées en gagnent.*

*J'accomplis moins de choses, mais je deviens davantage accompli.*

*Le temps se fait plus court, mais le présent se fait plus long.*

- Réjean Bernier

#### DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE 1

FORMATION  
ÉPUISEMENT 2

CONFÉRENCE 2

NOS SERVICES 3

NOS COORDONNÉES 4

NOTRE ÉQUIPE 4

YOGA 4

**En septembre, une envie de rentrer à la maison, de cuisiner de bons petits plats, de faire des conserves des récoltes abondantes de l'été, de prendre soin de soi. C'est avec enthousiasme qu'il nous fait plaisir de vous tenir informé par des textes, des informations pertinentes ainsi qu'un rappel de nos différentes activités. On vous souhaite un bel automne !**

### THOUGHTS: AGING: YOU LOSE SOME, YOU WIN SOME!

#### IT THIS ISSUE :

WELCOME WORD 1

WORKSHOP 2

CONFÉRENCE 3

OUR SERVICES 3

TO JOIN US 4

OUR TEAM  
YOGA 4

**The great thing about getting older is that you don't lose all the other ages you've been. ~Madeleine L'Engle**

*I am losing acuitness of vision , but I can see what is essential a lot better*

*My hearing diminishes, but I listen to people much better.*

*My hands lose dexterity, but I am smoother.*

*My arms lose strength, but they are a lot easier to open.*

*My joints lose flexibility, but my ideas are more flexible.*

*I do fewer things, but I achieve more.*

*The time remaining is shorter, but the present is longer.*

- Rejean Bernier

**September seems to ignite a desire to remain at home, cook delicious meals, make preserves from the abundant summer crops, and to engage in self-care. At Les Aidants Naturels, we are pleased and excited to keep you informed, about all our relevant activities & services that support and promote self-care. We wish you a colorful fall!**

## PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT CHEZ LES PROCHES AIDANTS



Les principaux défis que doivent surmonter les proches aidants sont une limitation des activités sociales et des loisirs, un impact financier, des changements dans les rôles et relations familiales, des tensions avec la personne aidée, de la fatigue, du stress, de l'anxiété et de la culpabilité, la crainte de devenir malade et de ne plus pouvoir aider, des sentiments de colère, de perte, de deuil ainsi que l'épuisement.

### Le SAVIEZ-VOUS ?

**Il existe une formation pour vous aider à surmonter tous ces nombreux défis.**

Venez chercher ces outils et ces 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.

### FORMATION AIDER SANS S'ÉPUISER

**DÉBUTANT LE 18 SEPTEMBRE / 13H30 À 16H / GRATUIT / À ST-CHRYSOSTOME**

## PREVENT EXHAUSTION OF THE CAREGIVER

*The main challenges faced by caregivers is cutback in social and recreational activities, a financial impact, changes in roles and family relationships, tensions with the care recipient, fatigue, stress, anxiety and guilt, fear of getting sick and not being able to help, feelings of anger, loss, grief and exhaustion.*

### DID YOU KNOW ?

***We have special workshops to help you overcome all these challenges.***

*Come and get these tools and resources that will help you accomplish your tasks so that they are less of a burden. We will review the following topics : motivation, guilt, needs and rights, choice, the protection of health and change.*

### CAREGIVING WITHOUT BURNOUT

**STARTING OCTOBER 9<sup>th</sup> / 1:30 PM TO 4PM / FREE / LOCATION TO BE CONFIRMED**

## CONFÉRENCE TÉMOIGNAGE DE PROCHES AIDANTS

Michel Carbonneau et Édith Fournier ont été proches aidants. Ils ont connu le choc, la colère, l'épuisement, la grâce et le désespoir, mais par-dessus tout, l'amour et la fidélité. Ce récit à deux voix évoque leur parcours, tantôt avec humour, émotion tendresse et sensibilité.

### AU-DELÀ DES MOTS PAROLES DE PROCHES AIDANTS

**JEUDI LE 11 SEPTEMBRE À 19H / SALLE ALBERT DUMOUCHEL / CÉPEP DE VALLYFIELD**

### A QUI LA CHANCE ? NOUS AVONS 20 BILLETS À DONNER!

Vous êtes intéressés, téléphoner dès maintenant pour les réserver et venir les récupérer.

## SEPTEMBRE : RETOUR DES HALTES RÉPIT ET DES ATELIERS ENTR'AIDANTS

### 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. **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 8 septembre                      Saint-Chrysostome  
Le 15 septembre                    Huntingdon  
Le 22 septembre                    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 8 septembre    Saint-Chrysostome  
Le 15 septembre    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](mailto:jbillette@aidantsnaturelshsl.com))

## OUR SERVICES IN A NUTSHELL

### DROP-IN CENTER

**From 9:30 till 4:00**, a full day of activities is planned for seniors with mild to moderate loss of autonomy so that the caregiver can have a break. For **September** our dates are: the **8<sup>th</sup>** and the **22<sup>th</sup>** in Saint-Chrysostome and the **15<sup>th</sup>** in Huntingdon.

**Free adapted transportation** available.  
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 counsellor brings a new theme and the group can discuss, share and get fresh ideas!

From 1:30pm to 4:00pm

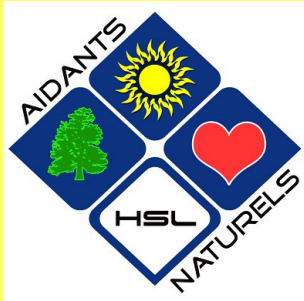
Le 8 septembre    Ormstown  
Le 15 septembre    Huntingdon

### 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 on the phone, with e-mails or in person.*

**Debbie Neumann** (450 826-1243 ou [dneumann@aidantsnaturelshsl.com](mailto: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](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**, Coordinatrice aux répits / *Respite coordinator*

### SAVIEZ-VOUS QUE ...

**Le yoga travaille la souplesse, l'équilibre et la force du corps et de l'esprit ! Il peut se pratiquer jusqu'à des âges avancés, et encore ...**



La pratique du yoga a des bienfaits sur la santé à tous les niveaux. Tout d'abord au niveau musculaire par l'effet bénéfique de la contraction et de la décontraction. Le muscle reste jeune, alerte et tonifié. La pratique du yoga induisant une détente remarquable permet aux tendons et aux ligaments de garder et d'améliorer leur élasticité. La pratique du yoga se doit de travailler également avec les bandhas (serrements et clés) permettant le massage des organes internes (ex: intestins). **La pratique du yoga permet une amélioration de la santé physique, une assurance de garder sa souplesse et sa flexibilité jusqu'à un âge avancé.**

**COURS DE YOGA DÉTENTE SUR CHAISE / Adapté aux possibilités de chacun.**  
avec Madame Cécile-Purusha Hontoy

**Tous les vendredis de 13h30 à 14h30 Du 19 septembre jusqu'au 21 novembre**

Coût de participation: 5\$ -

**FAITES-VITE QUELQUES PLACES SONT ENCORE DISPONIBLES !**