

No. 4

DATE DE PARUTION  
AVRIL/APRIL 2015



## 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.*

### VIVRE PLEINEMENT LA RENAISSANCE DU PRINTEMPS

Quelle joie de sentir la chaleur du soleil et le souffle d'un vent tiède sur notre peau. Pas besoin de plus pour que notre esprit s'emballe et rêve de verdure, de plein-air, de beauté et d'odeur de BBQ.

#### DANS CE NUMÉRO :

MOT DE BIENVENUE	1
MOIS DE LA JONQUILLE	2
SERVICES AUX AIDANTS	3 - 4
RELAIS-RÉPIT	5
NOTRE ÉQUIPE	6
EN BREF	6

L'arrivée du printemps éveille certainement en vous de nouveaux désirs, des idées de projets à accomplir et un besoin incontrôlé pour amener du renouveau dans votre vie.

Faites une liste de rêves, de projets, d'un style de vie idéal... Soyez libre, fou, enthousiaste comme la nature qui s'éveille avec abondance et sans réserve ! Écrivez tout ce qui vous voulez voir fleurir dans votre vie maintenant. Joyeuse célébration de Pâques et un excellent printemps de la part de toute l'équipe.

### EMBRANCE THE SPRING RENEWAL

#### IT THIS ISSUE :

WELCOME NOTE	1
DAFFODIL MONTH	2
CAREGIVERS SERVICES	3 - 4
RESPIT	5
CONTACT US	6
IN BRIEF	6

How wonderful it is to finally feel the sun's heat and the warmth of the wind on our faces. It ignites our spirit to carry us away to a dream land of greenery, beauty, outdoor activities, and the smell of barbecue.

The arrival of spring can certainly wake us up to new ideas, desires, & projects and an uncontrolled need to replenish our vitality.

Now's the perfect time to make a list of all those projects and our ideal lifestyle we dream of... Be free, crazy and enthusiastic without reserve as spring awakes us with abundance! Plant the seeds of success and witness what blossoms in your life!

On behalf of our team, we wish you an excellent spring and a Happy Easter!

## LE MOIS DE LA JONQUILLE



# *Avril est le mois pour lutter*

Le Mois de la jonquille est une campagne nationale de collecte de fonds de la Société canadienne du cancer. Au cours du mois d'avril, les bénévoles de la Société recueillent des fonds essentiels à la lutte contre le cancer.

L'argent recueilli durant le Mois de la jonquille aide les patients de la région qui sont touchés par le cancer ainsi que leurs familles. Les dons permettent de financer des projets de recherche qui sauvent des vies, des services de soutien ainsi que d'autres activités de premier plan, de sorte que moins de Canadiens seront touchés par la maladie.

Lorsque vous achetez des fleurs, vous contribuez à soutenir les Canadiens touchés par le cancer et vous nous aidez à financer la recherche en vue de combattre tous les cancers, pour tous les Canadiens, dans toutes les communautés.

## DAFFODIL MONTH



# *April is the month to fight back*

Daffodil Month is the national fundraising campaign of the Canadian Cancer Society. During April, Society volunteers raise vital funds for the fight against cancer.

Money raised during Daffodil Month help local cancer patients and their families. Donations help fund life-saving research, support services and other important activities that translate to fewer Canadians that will be touched by the disease.

When you buy a daffodil, you're supporting Canadians living with cancer and helping fund important research to fight all cancers for all Canadians in all communities.

**JE SUIS UN AIDANT, VOICI CE QU'ON PEUT VOUS OFFRIR!**



**LE 4 MAI DE 13H30 À 16H - ST-CHRYSOSTOME**

**SOUTIEN DE GROUPE ATELIER ENTR'AIDANTS**

**THÈME : LES PETITS DEUILS AU QUOTIDIEN (DEUIL BLANC)**

Des rencontres chaleureuses pour les proches aidants désirant se rencontrer et échanger sur leur situation. À chaque rencontre, l'intervenante amène un nouveau thème et le groupe pourra en discuter, partager et se ressourcer ! / **GRATUIT**

*Ce qu'on en dit : **Que cela fait du bien d'échanger ma réalité avec d'autres personnes qui vivent le même genre de situations que moi ! Je me sens moins seul. Je peux m'exprimer et échanger sans peur d'être jugé et lorsque je repars, je me sens rechargé et prêt à continuer pour un autre mois.***

**À PARTIR DU 23 MARS DE 18H30 À 20H30 - ST-CHRYSOSTOME**  
**FORMATION AIDER SANS S'ÉPUISER**

Venez chercher **des outils et des 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.** / **GRATUIT**

**LE SOUTIEN INDIVIDUEL**

**ST-CHRYSOSTOME - HUNTINGDON - À DOMICILE**

**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))**

**IF YOU ARE A CAREGIVER, HERE IS WHAT WE CAN OFFER!**

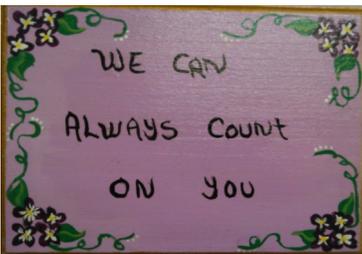


**HUNTINGDON APRIL 20th & ST-CHRYSOSTOME 27th, 1:30 – 4 PM**

**BETWEEN CAREGIVERS - WORKSHOPS - SUPPORT GROUP**

**THEME : ENGAGING COMMUNICATION, THERE IS ALWAYS SOMETHING GOING RIGHT!**

**Monday's 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, and the group can discuss, share and get fresh ideas!



*Because of workshops like "Caregiving Without Burnout", this caregiver was able to get back to her passion of crafts! Thank you J.L. for the beautiful gift!*

**TUESDAYS, FROM MAY 12<sup>TH</sup> TO JUNE 16<sup>TH</sup>,**

**9:30 - 12 AM**

**CAREGIVING WITHOUT BURNOUT**

This 6 week workshop is a great opportunity to gather tools and resources that will help you accomplish your tasks and relieve any burden. Here are some of the topics we will review: motivation, guilt, needs and rights, choices, change and protecting our health.

**FREE / LOCATION TO BE CONFIRMED**

**INDIVIDUAL SUPPORT**

**Our counsellors offer support through active listening and by helping caregivers explore possible solutions to help in their caregiving role.**

Consultation and follow-up by phone, e-mails or in person.

**DEBBIE NEUMANN (450 826-1243 or [dneumann@aidantsnaturelshsl.com](mailto:dneumann@aidantsnaturelshsl.com))**

## RELAIS- RÉPIT

Projet réalisé grâce au soutien financier de:



### CENTRES RELAIS-RÉPIT 2 LUNDIS PAR MOIS/ CENTRE

Les Relais répits sont destinés à la clientèle en perte d'autonomie de stade léger à moyen. Deux animatrices formées accueillent les participants et leurs proposent des activités artistiques, créatives, cognitives, sensorielles et physiques. **Un moyen de transport adapté est disponible par l'organisme gratuitement.** Coût : 6,00 \$ pour le repas.

*\*Relais-Répit permettre au proche aidant de participer au groupe de soutien Atelier Entr'aïdants, s'il y a lieu.*

## RESPITE RELIEF

### RESPITE RELIEF CENTERS 2 MONDAYS PER MONTH / CENTER

Respite Reliefs is provided for people affected by light to moderate loss of autonomy. Trained animators supervise and animate activities which engage participants in physical, artistic, creative, cognitive and sensorial stimulation. **Free adapted transportation is available on demand.** Cost: \$6 for meal.

*\*Respite Relief, for loved-ones (if applicable) permits caregivers to participate in the Between Caregivers Workshop.*



### SAINT-CHRYSOSTOME - 23A, STE-ANNE

20 avril/*April*      4 - 25 mai/*May*      8 - 22 juin/*June*

### HUNTINGDON - 1493, ROUTE 138, SUITE 4, GODMANCHESTER

13 - 27 avril/*April*      11 mai/*May*      1 - 15 - 29 juin/*June*



23A, Ste-Anne  
Saint-Chrysostome  
Québec, J0S 1R0

Cette infolettre est possible  
grâce au soutien financier



## 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

## 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 répit / *Respite coordinator*

## EN BREF / IN BRIEF



### Levée de fonds Souper Dansant - 6 février 2015 -

Nous tenons à remercier tous les membres du CA, tous les vendeurs de billets ainsi que tous nos commanditaires.

**Grâce à vous, cette soirée fût une véritable réussite!**

### Fund-Raising Diner Dance - February 6th, 2015-

*We wish to thank all our board members, all the tickets vendors, as well as all our sponsors.*

**Thanks to you, it was a real success!**

### Nos commanditaires :

(Fromagerie Ruban Bleu, Le Vieux Ste-Martine, G.P. Auto Inc., Bourdeau Traiteur, Marielle Billette (Plats préparés), Cidrerie entre Pierre et Terre, Cidrerie La Pommeraie du Suroît, Au verger du Clocher, Les Chutes de Franklin, Magasin Pierre Machabée Restaurant M sur Notre-Dame



## DES NOUVELLES DE NOTRE DÉJEUNER CAUSERIE -

- Participation à Huntingdon : 5 personnes
- Participation à St-Chrysostome : 23 personnes

*L'expérience a été très enrichissante et tous les participants s'entendent pour dire qu'il est important de prendre soin de soi et d'aller chercher les ressources externes avant d'être épuisé.*

## NEWS ABOUT OUR COZY BRUNCH TALK-

- Number of Participation: in Huntingdon, 5 people / in St-Chrysostome: 23 people

*The experience was enriching and all the participants recognized the importance of caring for oneself and seeking support as a preventative measure before the onset of exhaustion.*