



Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray

Volume 2, no 1

Sommaire :

- Nouveautés : soupers rencontres et format du journal
- Colloque 2012 : « Prenez votre place ». La reconnaissance des aidants naturels : une priorité dans Lanaudière, de Terrebonne à la Manawan
- Semaine nationale des aidants naturels : du 4 au 10 novembre 2012
- Chronique de l'aidant : « Vous les aidants »
- Avis de recherche

Dans ce numéro :

Mot du président	2
L'APPUI-Lanaudière	3
Mot de la coordonnatrice	4
Comité de représentation	5
Comité de civilité	6
Le Babillard	7
Calendrier des activités automnales	8
Formations à venir	9
Colloque Lanaudois des proches aidants	10
Chroniques de l'aidant	11
Le réseau	12

Nos nouveautés de l'automne : Soupers rencontres et format du journal

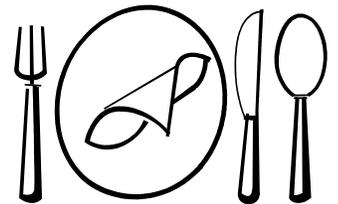
Des soupers rencontres seront instaurés et sont proposés tout particulièrement aux aidants naturels qui sont toujours sur le marché du travail.

Il n'est pas facile pour l'aidant qui est sur le marché du travail de penser un peu à soi ! Dans ce groupe vous êtes accepté tel que vous êtes : triste, fatigué et dépassé par tout le soutien à donner.

Lorsque vous participez au souper rencontre vous brisez votre isolement. En se rassemblant ainsi, chaque personne peut parler si elle en a envie et

est écoutée sans être jugée puisque chaque personne présente vit la même situation à tous les jours.

Parfois l'affection et l'élan du cœur ne suffisent pas, il faut aussi parler, se reposer et être soutenu par un groupe. En plus, vous y trouvez de l'information, des ressources, de l'entraide et aussi la possibilité de vous créer de nouvelles amitiés.



C'est un rendez-vous au

Restaurant Le Mignon

621 rue Notre-Dame

Berthierville

Judi, 27 septembre 2012

18 h 00

RSVP au 450-836-0711



Nouveau format du journal Le lien

Comme vous pourrez le constater dans les pages qui suivent, notre journal fait peau neuve et change de format.

Bonne lecture!

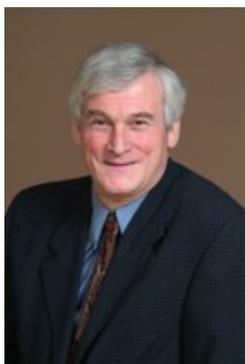
Décès de notre vice-président

Une bien triste nouvelle que celle du décès de notre vice-président, Monsieur Gilles Gladu, survenu le 24 juin dernier, suite à une longue maladie.

Au nom des membres du Réseau des aidants naturels d'Autray, nous offrons nos plus sincères condoléances à sa fille Martine ainsi qu'à toute sa famille.



Mot du président



« Cette période d'été, merveilleusement belle, a été l'occasion de faire le plein d'énergie et de soleil pour entreprendre une nouvelle année d'activités au Réseau des aidants naturels d'Autray. »

Chers membres,

Cette période d'été, merveilleusement belle, a été l'occasion de faire le plein d'énergie et de soleil pour entreprendre une nouvelle année d'activités au Réseau des aidants naturels d'Autray.

L'année 2011-2012 en fut une de mise en place au niveau du fonctionnement de notre Réseau. En effet, il y a eu en premier lieu l'embauche de France au poste permanent de coordination et par la suite, l'élection d'un conseil d'administration de quatre membres, qui ne comptait qu'une administratrice de l'ancien CA. Plusieurs belles réalisations sont venues s'ajouter : la mise sur pied d'un logiciel comptable, la création d'un registre électronique des membres, un système de porteurs de dossiers et la collaboration avec quatre étudiantes de niveau collégial pour la préparation de l'AGA 2012, pour ne nommer que celles-là.

L'AGA 2012 a été un beau succès pour son contenu et aussi pour la publicité qu'il y a eu autour de cet événement. Je dis bravo à toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à ce succès et principalement à notre coordonnatrice France.

Je remercie très chaleureusement Mme Jeanne Gadoury et M. Roger Lamontagne, membres sortants du CA, pour leur dévouement et leur agréable collaboration lors de nos rencontres et aussi comme porteurs de dossier.

Cela m'amène, inévitablement, à souligner la contribution inestimable de notre ami Gilles Gladu qui s'est acquitté de son engagement au conseil d'administration et comme porteur du dossier de la représentation avec beaucoup d'empressement. Gilles est décédé à la fin du mois de juin, quelques semaines après l'AGA et sa réélection au conseil

d'administration. Je te salue, Gilles, au nom de tous les membres du Réseau des aidants naturels de d'Autray.

Je souhaite la plus cordiale bienvenue aux membres du nouveau conseil d'administration qui est composé de cinq membres.

Président

Bertrand Fortier

Vice-Présidente

Maude Malouin

Secrétaire

Louis-Marie Kimpton

Trésorière

Diane Garant-Thomas

Administratrice

Martyne Poulette

France St-George, coordonnatrice et Véronique Robert de Massy, organisatrice communautaire, seront en appui aux administrateurs. Comme vous pouvez le constater, il y a deux places de disponibles au CA. (voir en page 3). Vous êtes les bienvenues.

Bertrand Fortier



De g. à d.: Gilles Gladu, décédé le 24 juin 2012, Martyne Poulette, Maude Malouin, Diane Garant-Thomas, Louis-Marie Kimpton et Bertrand Fortier

**Membres
du conseil d'administration du
Réseau des aidants naturels
d'Autray**

L'APPUI-Lanaudière

Pour à nouveau, bien vous situer sur l'origine et la nature de L'APPUI Lanaudière, voici quelques données :

À l'automne 2009, suite à l'adoption de la loi 6, Mme Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés, a mis en place un fonds de 200 millions sur 10 ans pour le soutien aux proches aidants avec la contribution financière de la Fondation de M. André Chagnon.

En février 2010, une rencontre régionale de réflexion sur les besoins des aidants naturels a permis d'amorcer la création de ce qui est aujourd'hui L'APPUI Lanaudière qui a pour mandat de financer des projets touchant l'information, la formation et le répit des aidants naturels ainsi que l'accompagnement des aidés qui en ont besoin.

L'organisme a maintenant pignon sur rue dans ses nouveaux locaux du 190 rue Montcalm à Joliette et son principal objectif est de lancer le plus tôt possible le premier appel de pro-

jets. Pour en arriver à atteindre cet objectif, plusieurs étapes restent à franchir :

- il y a eu, en juillet, le dépôt au conseil d'administration du portrait des besoins des aidants naturels de la région et l'analyse par un comité de L'APPUI Lanaudière ;
- consultation régionale des aidants sur leurs besoins (focus groupes ou autre méthode) ;
- adoption du portrait incluant les priorités régionales annuelles ;
- présentation du portrait aux tables SAD pour favoriser l'adhésion de la région ;
- rédaction et adoption de la politique d'investissement ;
- création d'un comité indépendant d'analyse des projets ;
- lancement de l'appel de projets et soutien aux organismes dans leurs demandes en octobre ;
- adoption des projets retenus en CA à la fin novembre ;

- décaissement et signature des protocoles d'entente à la mi-décembre ;
- préparation du 2^e appel de projets vers mars/avril 2013 pour un décaissement prévu au mois de juillet 2013.

L'assemblée générale annuelle de L'APPUI Lanaudière du mois de juin 2012 a permis de combler les trois postes d'aidants naturels au sein du conseil d'administration.

C'est donc un conseil d'administration de treize membres votants et de cinq membres ayant droit de parole qui sera à l'œuvre lors de la rentrée à la fin du mois d'août.

L'APPUI Lanaudière s'implique financièrement et sera présent au Colloque lanaudois pour les proches aidants qui aura lieu le samedi, 20 octobre 2012 à Joliette.

Bertrand Fortier
Représentant à
L'APPUI Lanaudière

L'APPUI POUR
LES PROCHES
AIDANTS
LANAUDIÈRE

« Il y a eu, en juillet, le dépôt au conseil d'administration du portrait des besoins des aidants naturels de la région et l'analyse par un comité de L'APPUI Lanaudière. »

Deux postes à combler au sein du Conseil d'Administration

Un poste parmi les « membres sympathisants »
Un poste parmi les « membres actifs »



Durée du mandat :
un an





« De bien belles choses... pour les proches aidants en 2012-2013 ! »

Mot de la coordonnatrice

Quelle belle période estivale... du soleil à plein, pour faire le plein ! C'est ce que j'ai fait les dernières journées de vacances sur le bord de la mer dans la péninsule acadienne. Et vous ! Est-ce que les occasions de penser un peu à soi étaient au rendez-vous ?

Pour notre organisme, de beaux projets sont à se concrétiser cet automne. Depuis plusieurs années, vous retrouviez dans le plan d'action l'expansion des cafés-rencontres dans les trois secteurs de la MRC d'Autray. Les étoiles se sont alignées et grâce à une subvention fédérale accordée en avril dernier, un guide d'animation a été rédigé par Carlos Hernandez avec notre collaboration. Trois bénévoles ont acceptés de relever ce défi avec nous. Ils recevront de la formation continue en animation et du soutien tout au long de l'année.

Notre projet de création d'un plan de classification et d'un calendrier de conservation des documents a été amorcé. Malheureusement, Maryze Bazinet, étudiante en secrétariat, n'a pu compléter son mandat suite à un grave accident de voiture. Je profite de l'occasion pour

la remercier et lui souhaiter bonne continuité dans ses études. Comme nous souhaitons finaliser ce projet de gestion des documents, nous avons obtenu une subvention d'Emploi-Québec pour l'embauche d'une secrétaire afin de poursuivre ce travail. Elle nous apportera du soutien dans la poursuite des nombreux défis à venir. Je ne connais pas encore son nom, mais j'ai hâte de partager le bureau avec elle!

Le Réseau collabore depuis janvier dernier à l'organisation d'un colloque destiné aux proches aidants de Lanaudière qui aura lieu samedi le 20 octobre au Château Joliette pour la modique somme de 10\$. Je vous invite à consulter et compléter le dépliant joint avec le journal.

***Prenez votre place :
à vous la parole !***

Lors de cette journée, le Réseau sera responsable de l'accueil, remettra les pochettes d'information et prendra les inscriptions tardives. Ceux et celles qui aimeraient offrir quelques heures à l'accueil des participants sont les bienvenues.

Lors de la semaine nationale des aidants naturels qui aura lieu du 4 au 10 novembre 2012, sur le thème « *Du répit pour ma survie* », nous souhaitons, mardi 6 novembre prochain, lors de notre déjeuner à Lanoraie, vous apporter les éléments qui auront été développés concernant le répit pour les membres et offert en collaboration avec nos partenaires : l'AP-PUI Lanaudière, le CLSC et la Coopérative de service à domicile d'Autray.

Je ne peux passer sous silence le décès subit de Gilles Gladu, membre du conseil d'administration et ami. J'ai appris avec stupeur le décès de Gilles durant mes vacances quelques jours seulement après lui avoir rendu une courte visite à l'hôpital.

C'est seulement lors de ces funérailles que j'ai vraiment réalisé qu'il ne ferait plus partie de ma vie professionnelle. Je dis au revoir à cet homme de cœur, généreux, délicat et sensible à son entourage. Son départ laisse un vide et de beaux souvenirs.

De bien belles choses... pour les proches aidants en 2012-2013 !

France St-Georges,
coordonnatrice

Comité de représentation par France St-Georges

La présence de notre organisme sur divers comités fait partie de notre mission. Trois dossiers d'importance requièrent notre attention : celui de la Table des regroupements d'organismes communautaires de Lanaudière (TROCL), du Plan d'action régional pour la solidarité et l'inclusion sociale, qu'on appelle le PARSIS et le comité régional des Liens de proximité.

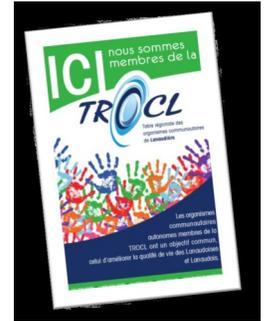
La TROCL

L'élément important du plan d'action annuel 2012-2013 de la TROCL, est la poursuite des négociations avec le MSSS sur le rehaussement du cadre financier à la mission des organismes. La TROCL nous invite à réfléchir sur la place que nous accorderons

à la mobilisation cette année. Elle nous suggère une variante dans nos actions d'investigation auprès du conseil d'administration de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière. Le comité de mobilisation de la TROCL, nous apportera le soutien nécessaire afin

de préparer des présentations dynamiques des besoins des organismes communautaires autonomes d'une même MRC.

Nous démontrerons concrètement, par le biais d'un témoignage les retombés de nos services sur la population.



Plan d'action régional pour la solidarité et l'inclusion sociale (PARSIS)

Après une année de consultation, le portrait des besoins dans le dossier de la solidarité et l'inclusion sociale, (PARSIS) a dégagé 26 enjeux. En septembre, les participants à cette concertation choisiront les projets qui pourront soutenir les personnes les plus défavorisées dans la MRC D'Autray.

Notre implication a fait valoir auprès des

partenaires locaux que la condition même des proches aidants amène souvent un appauvrissement social et matériel.

Nous avons soumis des pistes de solution pour améliorer leur situation financière : réduire le coût du logement ou des taxes municipales, bonifier l'offre de l'assurance emploi pour les proches aidants sur le marché du

travail, offrir une réduction sur les produits sanitaires et offrir les services de répit gratuitement ou à moindre coût.

Mais soyons réaliste, les sommes allouées ne nous permettront certainement pas de répondre à tous les besoins identifiés, mais nous aurons tout au moins fait connaître l'état de précarité financière des aidants naturels.

« Notre implication a permis de faire valoir auprès des partenaires locaux que la condition même des proches aidants amène souvent un appauvrissement social et matériel. »

Comité régional des liens de proximité de Lanaudière

L'étude de ce comité met en avant-scène l'importance de la dimension relationnelle dans les soins et les effets sur la santé et le bien-être de la population. Elle place l'humain au centre de l'intervention en soutien à domicile. Elle part du principe que « prendre

soin » c'est d'abord une question de liens entre humain. Mme Brigitte Tremblay, agente de développement pour le comité régional sur les liens de proximité donnera une conférence, le mardi 25 septembre, à 9h 30, au 588, rue Montcalm, local 308, à Berthierville.

Elle nous parlera du projet ambitieux de développer dans Lanaudière cette approche favorisant, dans le respect et la confiance, des liens humanisants avec toutes les personnes qui gravite autour de nous en soin à domicile ou en service d'hébergement.



Le lien

Comité de civilité

ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

Nous souhaitons un bon anniversaire aux membres qui fêteront leur anniversaire de naissance dans les quatre mois qui viennent.

Juillet

5 Françoise Michaud
11 Paul Coutu
16 Véronique Robert de Massy

Août

5 Cécile Diane Houle
16 Danielle Poisson
19 Roger Lamontage
19 Pierre Pesant-Ducharme
23 Jocelyne Morency
23 Jean-Guy Turbide
27 Suzanne Guèvremont-Valois
27 France St-Georges
31 Julie Dubé

Septembre

1 Valéda Godin

Octobre

2 Édith Guertin
2 Lucille Dumont
21 Huguette Mathews

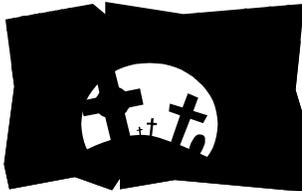
Novembre

2 Normand Sauvageau
3 Claire Desrochers
7 Lucille Coulombe
7 Louis-Marie Kimpton
18 Thérèse Beaucage-Couillard
19 Nicole Latour



PROMPT RÉTABLISSEMENT

Nous adressons nos souhaits de prompt rétablissement à **Madame Lise Hamelin** et lui souhaitons de nous revenir en forme le plus tôt possible.



NÉCROLOGIE

Parmi nos membres, deux décès sont survenus durant le mois de juin : la sœur de Mme Nicole Paillé et le père de Mme Huguette Mathews.

Nos plus sincères condoléances aux deux familles.

Cool Répit

Temps de répit disponible pour les membres



Vous aimeriez venir aux activités que le Réseau des aidants naturels d'Autray organise, mais le temps de répit qui vous est alloué par le CLSC est insuffisant ou inexistant.

Grâce à une subvention de l'APPUI Lanaudière, nous pourrions répondre à votre besoin ! Communiquez avec nous au:

450-836-0711



Le babillard

Un témoignage touchant à l'assemblée générale du 15 mai 2012

Mme Anne-Marie Laplante est la jeune maman de Julien Laplante-Marion qui vit avec le syndrome de l'autisme.

Ils ont tous les deux livré un témoignage touchant sur leur réalité respective. Mme Laplante constate que tous les aidants naturels

vivent des expériences communes. Ils souhaitent améliorer la qualité de vie de la personne malade, vivent des moments remplis de cadeaux et d'autres de peine. Après le choc, il y a les questionnements sur la maladie, les multiples deuils à faire et gérer la

pression des intervenants et de l'entourage. Ça demande beaucoup d'énergie, d'astuce et d'humour pour traverser tous les obstacles de cette bataille quotidienne. Une chose est certaine, c'est l'amour qui les unit qui leur permet de poursuivre.

France St-Georges



PIQUE-NIQUE ANNUEL AU MOULIN FISK À CRABTREE

Le 17 juillet dernier devait avoir lieu le pique-nique annuel du Réseau mais à cause des caprices de dame nature qui a décidé d'arroser nos gazons, le pique-nique a dû être reporté au lendemain, mercredi, 18 juillet 2012.

Le soleil était de la partie mais avec un petit vent qui

a fait lever les serviettes de papier plus d'une fois.

Après un lunch convivial, quelques personnes se sont installées au bord de la rivière, avec leurs chaises, les deux pieds dans l'eau, alors que d'autres sont tout simplement restées à l'ombre pour un brin de jasette!

Cette journée différente de la routine quotidienne s'est avérée une rencontre des plus cordiale et un beau moment de détente et de divertissement bien mérités pour tous.

Les membres présents ont pu apprécier à sa juste valeur cet endroit magnifique.

Lisette Catelani



Le Moulin Fisk est un parc familial doublé d'un patrimoine historique et paléontologique, situé aux abords de la rivière Ouareau, dans la municipalité de Crabtree.

Semaine nationale des aidants naturels (Extrait du document du Regroupement des aidants)

L'an dernier, à l'AGA du RANQ de juin 2011, un comité pour préparer la semaine des proches aidants 2012 a été mis sur pied. Une consultation de tous les organismes membres du RANQ a été menée pour déterminer un thème. Le thème choisi est le besoin de répit. Une démarche collective a donc été instaurée par tous les organismes membres du RANQ

pour que le besoin de répit des aidants trouve une meilleure réponse.

La population, en général, est maintenant plus sensibilisée qu'elle l'était auparavant à l'existence de la réalité sociale des aidants naturels.

Par ailleurs, au-delà de ce début de reconnaissance et du bruit médiatique, les services de soutien à domicile sont encore difficiles

à obtenir et les services de répit pour les aidants sont souvent inexistantes. Ceux qui existent sont inégaux d'une région à l'autre et n'ont pas la grande souplesse requise.

Notre objectif d'ici un an est d'obtenir des services de répit pour les proches aidants donnés par les CSSS et les organismes communautaires dans l'ensemble des régions du Québec.

Mobilisation des organismes membres du RANQ

en vue de la

Semaine des proches aidants au Québec

Du 4 au 10 novembre 2012

Slogan:

« Du répit pour ma survie »

Le lien

Calendrier automnal 2012—Horaire des activités : 9 h 30 à 11 h 30 (soupers rencontres à 18 h 00)

JOUR	DATE	LIEU	ACTIVITÉ	
Mardi	11 sept.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Café rencontre Thème : Les différents sentiments ressentis par les aidants naturels	
Lundi	17 sept.	CHSLD Alphonse-Rondeau 419, rue Faust, Lanoraie	Café rencontre Thème : Les différents sentiments ressentis par les aidants naturels	
Mardi	25 sept.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Activité ouverte à la population Conférence : « Quand prendre soin est une question de liens entre les humains. » Animatrice : Mme Brigitte Tremblay, ag. de développ., Comité régional des liens de proximité	
Mercredi	26 sept.	CLSC St-Gabriel 30, rue St-Gabriel, local 3.01, 3 ^e étage, St-Gabriel de Brandon	Café rencontre Thème : Les différents sentiments ressentis par les aidants naturels	
Jeudi	27 sept.	Restaurant Le Mignon, Berthierville 621, rue Notre-Dame, Berthierville	Souper rencontre pour les aidants naturels sur le marché du travail	
Mardi	2 oct.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Café rencontre Thème : La lourdeur des tâches versus la protection de sa santé	
Lundi	22 oct.	CHSLD Alphonse-Rondeau 419, rue Faust, Lanoraie	Café rencontre Thème : La lourdeur des tâches versus la protection de sa santé	
Mardi AM & PM	23 oct.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Formation: La relaxation par l'art du mandala (9 h 30 à 12 h 00 et 13 h 30 à 15 h 30) Animatrice: Gabrielle Chamberland — Coût: 10\$ — RSVP avant le 18 oct. 2012 10 places disponibles	
Mercredi	24 oct.	CLSC St-Gabriel 30, rue St-Gabriel, local 3.01, 3 ^e étage, St-Gabriel de Brandon	Café rencontre Thème : La lourdeur des tâches versus la protection de sa santé	
Mardi	30 oct.	Maison Coopérative Lavaltrie 4, Place du Phare, Lavaltrie	Activité ouverte à la population Conférence: « Bien se loger dans la MRC d'Autray. » Animatrice: Jacqueline Croisetière, formatrice pour la Table de soutien à domicile d'Autray	
Jeudi	1 ^{er} nov.	Lieu à déterminer	Souper rencontre pour les aidants naturels sur le marché du travail	
Mardi	6 nov.	Pavillon Jean-Bourdon Rue Sainte-Marie, Lanoraie	Semaine nationale des aidantes et aidants naturels Déjeuner-théâtre en collaboration avec les Centres de jour — Coût: 15\$ RSVP avant le 31 oct. 2012 Thème : Quelle sorte de répit les aidants naturels ont-ils besoin ?	
Dimanche	18 nov.	Quillorama St-Gabriel 4 rue Majeau, St-Gabriel	Déjeuner et trois parties de quilles 14\$ (souliers non inclus) — RSVP avant le 15 nov. 2012	
Mardi AM & PM	20 nov.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Formation: Les déplacements légers (9 h 30 à 12 h 00 et 13 h 30 à 15 h 30) Animatrice: Mme Claire Lamarche, formatrice accréditée Coût : 10\$ — RSVP avant le 15 nov. 2012 — 10 places disponibles	
Mardi	27 nov.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Activité ouverte à la population Conférence : Carnet de passage Animatrice : Mme Josée Bouchard, auteure	
Mardi	4 déc.	Hôtel de ville de Berthier 588 Montcalm, local 308, 3 ^e étage	Café rencontre Thème: Les changements dans les rôles et le fardeau des aidants naturels	
Lundi	10 déc.	CHSLD Alphonse-Rondeau 419, rue Faust, Lanoraie	Café rencontre Thème: Les changements dans les rôles et le fardeau des aidants naturels	
Mercredi	12 déc.	CLSC St-Gabriel 30, rue St-Gabriel, local 3.01, 3 ^e étage, St-Gabriel de Brandon	Café rencontre Thème: Les changements dans les rôles et le fardeau des aidants naturels	
Mardi	18 déc.	Lieu à déterminer	Souper de Noël—Animation musicale par la famille Sylvestre Coût 15\$ — RSVP avant le 14 décembre 2012	

Formations à venir cet automne pour nos membres

La relaxation par l'art du mandala

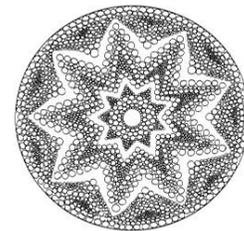
Coût : 10\$ (matériel inclus)

Animatrice : Mme Gabrielle Chamberland

Date : 23 octobre 2012

Places disponibles : 10 personnes

Heure : 9h30 à 12h et 13h 30 à 15h30



Nous portons l'Univers en nous tout comme l'Univers nous porte en lui. Tout est inter-relié en soi et dans l'Univers. Voilà le message central du mandala. La création et la contemplation de mandalas nous permet de faire la paix avec ce que nous sommes ici et maintenant. Il unifie nos différentes dimensions afin de les intégrer en un ensemble complet, cohérent et apaisant.

Le mot « mandala » vient du sanskrit et se traduit par « cercle ». Il existe plusieurs formes de mandala. Celui-ci se compose essentiellement de trois parties, soit le cercle central, son rayonnement et la périphérie. On y retrouve diverses formes géométriques tel que le carré, le triangle, l'octogone et bien d'autres selon l'intention qui lui est donné.

Le mandala est avant tout une expérience à vivre. Nul besoin d'étudier longuement sa symbolique pour profiter de ses bienfaits. De tout temps, on lui a conféré un pouvoir contemplatif et méditatif.

Lors de cette formation vous serez initié à la création d'un mandala et invité à d'explorer comment pénétrer dans l'image du mandala pour apaiser son mental. Tout doucement vous constaterez les effets sur la respiration et l'équilibre intérieur.

« Nous portons l'Univers en nous tout comme l'Univers nous porte en lui. Tout est inter-relié en soi et dans l'Univers. »

Les déplacements légers sécuritaires

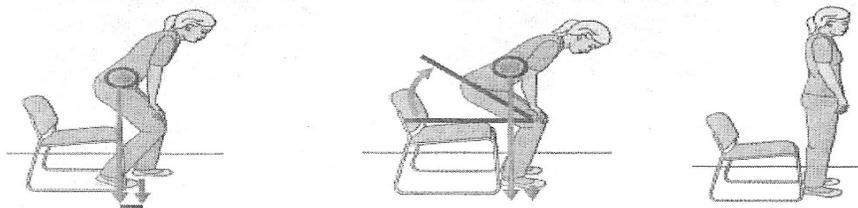
Coût : 10\$

Animatrice : Mme Claire Lamarche, formatrice certifiée

Date : 20 novembre 2012

Places disponibles : 10 personnes

Heure : 9h30 à 12h et 13h 30 à 15h30



Il existe plusieurs étapes pour le déplacement et plusieurs types d'accessoires de marche (marchette, déambulateur, canne simple, quadripode, etc.). Chaque accessoire ne convient pas nécessairement à tous et chacun.

De façon générale un spécialiste vous conseillera et permettra à l'aidé(e) de faire l'essai sur place de différents types et modèles d'accessoires.

Par contre, enseigne-t-on à l'aidant naturel comment apporter l'accompagnement adéquat à la personne à mobilité réduite avec ces accessoires? Indique-t-on au proche aidant comment soutenir la personne dans ces déplacements à l'intérieur de la maison, du fauteuil au lit par exemple ou comment descendre un escalier?

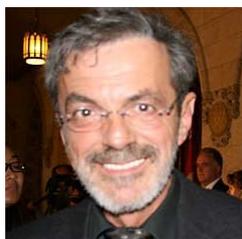
Dans cette formation, vous recevrez les enseignements nécessaires afin d'éviter toutes formes de blessure pour l'aidé(e) et vous-même. Elle vous apportera de l'assurance et de l'aisance dans votre tâche quotidienne d'aidant naturel.

« Il existe plusieurs étapes pour le déplacement et plusieurs types d'accessoires de marche (marchette, déambulateur, canne simple, quadripode, etc.). »



Colloque Lanaudois des Proches Aidants

La reconnaissance des Aidants:
une **PRIORITÉ** dans Lanaudière!



Conférencier:

M. Raymond Gravel, prêtre

"Se reconnaître aidant naturel,
c'est accepter humblement, qu'un jour ou l'autre,
nous avons tous et toutes, besoin d'être aidé"

Samedi le 20 octobre 2012
de 9h à 17h
Au Château Joliette
Entrée: \$10.

Vous êtes un Aidant Naturel...
... le savez-vous?



Conférencier:

Me Jean-Pierre Ménard

Vous prenez soin ou accompagnez un proche malade ou en perte d'autonomie?
Vous veillez au bien-être d'une personne vieillissante chez vous ou en hébergement?
Vous êtes parent d'un enfant ayant un handicap physique ou une déficience intellectuelle?
Alors OUI: vous êtes AIDANT(e) NATUREL(le)

Les Proches Aidants de Lanaudière sont invités
à s'informer, s'exprimer et se divertir!
Kiosques, conférences, animation théâtrale, etc.
Une belle journée, spécialement pour vous!

Proches Aidants de Lanaudière
Prenez votre place: à vous la parole!

Gardiennage gratuit sur place ou chez soi pour l'aidé
Possibilité de transport gratuit
Pour vous libérer en toute quiétude!

Le prix d'entrée inclut:
repas / conférences / ateliers
Information / inscription:

450.836.0711 / 1.887.736.6877

Date limite pour s'inscrire: 10 oct. 2012

Office des personnes
handicapées
Québec



L'APPU POUR
LES PROCHES
AIDANTS
LANAUDIÈRE

Chronique de l'aidant: VOUS LES AIDANTS...

Les journées sont longues auprès de la personne aidée. Un répit, un réconfort, un encouragement, tout cela vous apporterait le soutien tant désiré. Cependant, à qui faire confiance? Cette question et bien d'autres vous trottent dans la tête. Mais la gêne et la peur vous empêchent de demander de l'assistance. Pourtant des organismes sont prêts à vous venir en aide et à vous apporter le réconfort dont vous avez besoin.

Il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide. Le Réseau des aidants naturels d'Autray est là pour vous seconder dans votre tâche auprès de la personne malade que vous aidez. Ne vous en faites pas, vous n'êtes pas seul à avoir des craintes. Ainsi, M. Mario

Paquet et Mme Caroline Richard, tous deux agents de recherche, ont trouvé plusieurs raisons expliquant pourquoi les gens ont peur d'aller dans des groupes de soutien pourtant indispensables. Parmi ces peurs, nous retrouvons notamment : le malaise de se retrouver dans des groupes, l'indisposition à partager les problèmes, le sentiment de culpabilité.

Vous me direz : « comment faire confiance aux autres et prendre conscience de l'importance de faire confiance? » Sachez que sans la confiance, on ne va nulle part. Exemple : quand nous montons dans un taxi, nous devons avoir confiance dans le chauffeur, autrement nous n'aurions pas pris place dans son véhicule. Il en va de la même ma-

nière quand il faut, pour notre bien-être et pour se sentir aider, faire appel à des organismes voués aux aidants naturels et à des intervenants qui ont le souci de vous venir en aide.

Donc, c'est une invitation à délaissier vos différentes peurs pour que vous puissiez recevoir l'aide à laquelle vous avez droit. La première porte à frapper : Le Réseau des aidants naturels d'Autray au numéro de téléphone suivant : 450-836-0711. Conférences et cafés-rencontres vous permettent de vous renseigner et de partager en toute confiance avec d'autres qui vivent des situations similaires à la vôtre. Prenez confiance en vous et aux autres.

Louis-Marie Kimpton



« Il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide. Le Réseau des aidants naturels d'Autray est là pour vous seconder dans votre tâche auprès de la personne malade que vous aidez. »

Nouveautés à la bibliothèque du Réseau

Le Réseau des aidants naturels d'Autray offre à ses membres des livres qui peuvent les aider dans leur situation. Parmi les nouveautés, nous vous présentons les deux livres suivants : « Intervenir auprès des personnes âgées en soins palliatifs » et « Les quatre accords toltèques ». « Intervenir auprès des personnes âgées en soins palliatifs » est écrit par un groupe de spécialistes du

Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale. Malgré son aspect sévère, il contient des chapitres qui vous intéresseront, tels que :

- Savoir communiquer avec la personne âgée soignée et ses proches;
- Porter une attention aux proches aidants;
- Le bénévole : un partenaire dans l'accompagnement.

« Les quatre accords toltèques », écrits par Don Miguel, nous montrent comment on peut se libérer du conditionnement collectif de la peur et comment retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et qui constitue le fondement des enseignements toltèques.

Deux livres qui peuvent vous faire beaucoup de bien. Bonne lecture!

Louis-Marie Kimpton



Don Miguel Ruiz
LES QUATRE ACCORDS TOLTEQUES
La voie de la liberté personnelle



**Le lien**

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray
Automne 2012
Fréquence: 3 numéros/année
Tirage: 200 copies

Comité du journal:

Bertrand Fortier
Louis-Marie Kimpton
France St-Georges
Lisette Catelani

Mise-en-page:

Lisette Catelani

Collaborateurs pour ce numéro:

Bertrand Fortier
Louis-Marie Kimpton
France St-Georges
Lisette Catelani
Normand Sauvageau

Le travail bénévole des concepteurs et des collaborateurs a rendu possible la publication du journal **Le lien**.

*

Adressez toute correspondance à:
Réseau des aidants naturels d'Autray
588, rue Montcalm, suite 220
Berthierville (QC) J0K 1A0
Courriel : aidantsautray@bellnet.ca
Téléphone : 450-836-0711

N.B.: Le genre masculin utilisé dans ce journal a pour seul but d'alléger le texte.

DONATEURS

Saviez-vous que grâce à sa charte notre organisme est reconnu comme un organisme à but non-lucratif pouvant émettre des reçus de charité lorsque vous faites un don de plus de 10 \$.

Vous pouvez utiliser le coupon retour ci-dessous ou encore nous demander une carte In Memoriam.

Merci à l'avance à nos généreux donateurs!

BÉNÉVOLES

Le réseau des aidants naturels est actuellement à la recherche de bénévoles pour animer des cafés rencontres mensuels qui débiteront en septembre prochain dans les secteurs Saint-Gabriel et Lavaltrie/Lanoraie. Les qualités recherchées chez les bénévoles sont l'écoute, l'empathie et le respect de la confidentialité. Les bénévoles recevront du support tout au long de l'année.

Une première journée de formation aura lieu à Berthierville le 29 août 2012 à 9 h 00 pour les bénévoles afin de prendre connaissance du guide d'animation. Les frais de déplacements seront remboursés. Si vous avez un avant-midi par mois à offrir, communiquez avec nous au 450-836-0711.

Le Réseau des aidants naturels d'Autray est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir un lieu d'échanges, d'entraide et de discussion entre proches aidants afin de briser leur isolement. Le territoire couvert s'étend de Lavaltrie à St-Damien en passant par St-Gabriel et Mandeville, dans la MRC d'Autray.

Pour plus d'informations,
joindre notre coordonnatrice, France St-Georges,
du lundi au jeudi inclusivement
entre 8 h 30 et 16 h 00, au 450-836-0711

Date de tombée du prochain numéro: 6 décembre 2012
Prochaine date de parution: 18 décembre 2012

ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2013

NOM, PRÉNOM _____

NOM DE L'ORGANISME (s'il y a lieu) _____

ADRESSE _____

VILLE, PROV. _____ CODE POSTAL _____

TÉLÉPHONE _____

COURRIEL _____ DATE DE NAISSANCE _____

Cotisation (s.v.p. cochez) : Membre actif Membre sympathisant jour mois

Je désire offrir un don (_____ \$) et recevoir un reçu pour fins d'impôts

Je désire m'impliquer au sein du Réseau des aidants naturels d'Autray

S.V.P. postez votre chèque, avec ce talon, au: Réseau des aidants naturels d'Autray
588, rue Montcalm, suite 220, Berthierville (QC) J0K 1A0

N.B.: Cartes de membres valides pour une période d'un an du 1^{er} avril au 31 mars.