

L'Entraidant

JOURNAL BIANNUEL DU REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS BROME-MISSISQUOI ET MAISON GILLES-CARLE

Le Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi se dévoue à soulager la santé des aidants par une approche relationnelle.

Une approche qui invite l'écoute, la compassion et le support chez la population aidante de Brome-Missisquoi.

Dans ce numéro :

- Un mot de la Ville de Cowansville 1
- Mot de toute l'équipe du RSABM 2
- Nos coordonnées..... 3
- Mot de la Directrice générale..... 4
- Mot de la Vice-présidente..... 4
- Mot de la coordonnatrice..... 5
- Mot des intervenantes..... 6
- Nos partenaires financiers..... 7
- Échos du RSABM..... 8
- À ne pas manquer..... 9-10
- Convocation à l'AGA..... 11
- Saviez-vous que..... 12
- Salon Culturel..... 13
- Campagne publicitaire..... 14
- Liens utiles..... 15
- Portrait d'un bénévole..... 16
- Coin des bénévoles..... 17-22
- Et si on lisait un brin..... 23-25
- Ateliers d'informations..... 26-31
- Petits moments de détente..... 32-39
- Café-film 40-42
- Organigramme..... 43
- Nos fidèles partenaires..... 44
- Calendrier des activités.....



*« Vous prenez soin
d'un proche...
Nous prenons soin
de vous »*

Année 2014
MARS à AOÛT
10^{ème} Édition
Tous droits réservés

La charte du proche-aidant

- ❖ J'ai le droit de prendre soin de moi. Ceci n'est pas un acte d'égoïsme. Au contraire, cela me donne la capacité d'offrir de meilleurs soins à mon proche.
- ❖ J'ai le droit de me faire aider dans ma tâche d'aidant, et ce, même si mon proche s'oppose. Je connais les limites de ma propre force et endurance.
- ❖ J'ai le droit de maintenir certaines parties de ma vie privées, exactement comme je le ferais si mon proche était en parfaite santé. Je sais que je fais tout ce qui est raisonnablement possible pour moi de faire pour cette personne. J'ai le droit de faire des choses juste pour moi.
- ❖ J'ai le droit de me fâcher, d'être déprimé et d'exprimer des sentiments difficiles de temps à autre.
- ❖ J'ai le droit de dire non et de rejeter toutes demandes faites par mon proche sous l'influence de l'agressivité ou de la culpabilité.
- ❖ J'ai le droit de recevoir de la considération, de l'affection, du pardon et de l'acceptation pour ce que je fais pour mon proche et c'est ce que je lui offre en retour.
- ❖ J'ai le droit de retirer de la fierté de mon rôle d'aidant. J'ai le droit de reconnaître le courage qu'il m'a fallu pour répondre aux besoins de mon proche.
- ❖ J'ai le droit de protéger mon individualité. J'ai aussi le droit de vivre une vie qui me comblera quand mon proche n'aura plus besoin de mon aide à temps plein.

Auteur inconnu
Traduction libre de l'anglais



L'APPORT DE LA VILLE DE COWANSVILLE DANS L'ÉTABLISSEMENT DE LA MAISON GILLES-CARLE

En 2011, la Ville de Cowansville s'est intéressée à la Maison Gilles-Carle pour plusieurs raisons. Cette maison se voulait une ressource pour venir en aide aux proches aidants et à leurs familles en matière d'hébergement. On sait qu'avec le vieillissement de la population, les proches aidants sont nombreux, je devrais plutôt préciser sont nombreuses, et on aura de plus en plus recours à leurs apports lorsqu'on parlera de qualité de vie pour nos aînés. On savait aussi que le fait de les définir en aidants naturels avait l'inconvénient de les laisser pour compte et de penser justement qu'il était tout à fait naturel qu'il en soit ainsi et encore plus naturel qu'il en demeure ainsi.

En qualité de représentant de la communauté de Cowansville, le conseil municipal a supporté la ressource en mettant en contact les intervenants et un mécène du milieu. On était aussi tout à fait volontaire à se concerter avec la Caisse populaire Desjardins et les magasins IGA de la région pour supporter le projet. L'apport financier de la Ville a donc été de l'ordre de 25 000\$, réparti sur deux ans et finalement, la renommée de monsieur Gilles Carles permettait un rayonnement de plus pour notre région, tout comme cela permettait de faire connaître l'importance du travail des proches aidants dans notre société.

Arthur Fauteux,
Maire de Cowansville

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente :	Madame Christelle Bogosta
Vice-présidente :	Madame Micheline D'Avignon
Secrétaire :	Monsieur Richard Leclerc
Trésorier :	Monsieur Kenneth Hill
Administrateurs (trices):	Monsieur Alain Champoux Madame Réjeanne Tétrault Madame Diane Daigle

MOT DE TOUTE L'ÉQUIPE DU RSABM



Chers membres,

Nous entamons 2014 avec un engouement hors du commun. Le printemps déjà à nos portes, nous amène une grande vague d'énergie afin de toujours continuer à vous donner le meilleur de nous-mêmes. Avec notre équipe maintenant bien en place et avec nos deux années d'existence dans la « superbe » Maison Gilles-Carle, nous sommes maintenant plus solides que jamais.

Nous vous invitons à lire attentivement notre journal 2014 couvrant les mois de mars à août, vous y trouverez des outils, des ressources, notre calendrier, ce qui s'est passé au cours des derniers 6 mois et ce qui se prépare pour les 6 prochains...

Sachez que nous sommes là pour vous!

NOS COORDONNÉES

Nos heures d'ouverture sont :
8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Points de services du RSABM

Horaire des points de service



Lundi	Bistro Beaux Lieux 19, rue Principale Nord, Sutton	Delphine: 9h00 à 12h/13h à 16h00
Mardi	Maison Communautaire de Farnham 455, rue Yamaska Est, Farnham	Karine : 9h00 à 12h/13h à 16h00
Mercredi	Centre Lac-Brome 270, rue Victoria, Knowlton	Delphine : 9h00 à 12h/13h à 16h00
Jeudi	Coopérative santé solidarité Bedford 1, Place de l'Estrie, bureau 106, Bedford	Karine : 9h00 à 12h/13h à 16h00
Lundi au vendredi	Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi 614, boul. J.-André Deragon, Cowansville	8h30 à 12h/13h à 16h30

Nos coordonnées



- Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi
614, boulevard J.-André-Deragon
Cowansville (Québec) J2K 0H7
- Pour nous joindre : (450) 263-4236
Veerle Beljaars, directrice générale : veerle@rsabm.ca
Jacinthe Lamy, coordonnatrice aux programmes de répit : jacinthe@rsabm.ca
Catherine Gingras, adjointe administrative: catherine@rsabm.ca
Delphine Bachand-Morin, intervenante psychosociale : delphine@rsabm.ca
Karine Whitehead, intervenante psychosociale : karine@rsabm.ca
Patricia Hudon, responsable des bénévoles : patricia@rsabm.ca
- N'hésitez pas à suivre le RSABM sur les réseaux sociaux :
Facebook: Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi
Site web: www.rsabm.ca
Blogue: <http://soutienauxaidantsbm.blogspot.ca>

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE ET DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Chers membres,

C'est avec joie et bonheur que nous entamons une nouvelle année à la Maison Gilles-Carle et nous sommes heureuses de vous offrir des services de qualité dans une ambiance chaleureuse et familiale.

Nous tentons jour après jour d'embellir votre quotidien auprès de votre proche. En constatant l'évolution de la population qui vieillit, nous tentons d'alléger vos soucis et vous apporter des outils et des services qui sauront vous aider dans votre cheminement en tant qu'aidant(e). Ici à la Maison Gilles-Carle nous voulons en premier lieu nous assurer que votre quotidien auprès de votre proche soit agréable et nous espérons que vos nombreuses visites et votre participation aux diverses activités à la maison se déroulent avec une attention spéciale.

Nous sommes présentes et à votre écoute pour votre bien et celui de votre aidé. Merci d'être parmi notre grande famille d'aidants et au plaisir de vous côtoyer dans notre Maison Gilles-Carle.

Veerle Beljaars
Directrice générale

Bonjour chers membres

C'est avec une grande joie que je vous adresse ces quelques mots.

Il y a quelques années, la vie m'a amenée à assumer le rôle d'aidante naturelle pour ma mère. La perte d'autonomie et la mort de quelqu'un qu'on aime sont des expériences éprouvantes, une réalité à laquelle on ne pense pas jusqu'au jour où ça arrive.

C'est cette période de ma vie qui m'a incitée à devenir bénévole à la fois au RSABM et à la Maison Diapason. Je suis impliquée au RSABM depuis 4 ans, actuellement, j'occupe le poste de vice-présidente au Conseil d'administration, je suis active au sein du comité des demandes de subvention et en soutien administratif pour l'embauche de nouveaux employés.

Mon parcours professionnel dans le réseau de la santé me permet aujourd'hui en tant que retraitée de transposer mes connaissances au profit du RSABM.

J'éprouve beaucoup de fierté d'avoir participé avec les autres membres du Conseil d'administration aux réalisations de notre organisme. Toujours guidée en main de maître par notre directrice Veerle, son dynamisme nous a prouvé qu'un rêve peut devenir réalité. Nous formons une équipe complémentaire, l'expertise de chacun constitue un tout et les résultats en font preuve.

Notre belle maison, la première maison Gilles-Carle du Québec est chez nous et nous nous en réjouissons. Nos services se diversifient d'année en année et nous avons le désir de poursuivre sur cette lancée. Avec la merveilleuse équipe d'employées et de bénévoles en place, l'appui de la communauté et de nos partenaires, nous sommes confiants que nous continuerons de nous démarquer et que nous servirons de modèle pour d'autres régions du Québec.

À vous, chers aidants, merci de votre implication quotidienne auprès de vos proches.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités.

Micheline D'Avignon
Vice-présidente du conseil
d'administration



MOT DE LA COORDONNATRICE

L'arrivée du printemps annonce inévitablement du beau temps et les services de répit continuent de battre leur plein en cette belle saison ! J'espère que la flexibilité de nos horaires et de nos modalités vous permettent de vous accorder un peu de temps!

Ce sera un printemps tout particulier pour moi cette année, étant donné que j'attends mon premier enfant! Je quitterai donc mon emploi pour mon congé de maternité au mois de juin. J'aurai l'occasion de vous présenter la personne qui me remplacera et qui travaillera quelques semaines à mes côtés avant mon départ. Je vous remercie des beaux moments échangés jusqu'à maintenant et j'espère avoir l'occasion de vous retrouver en forme à mon retour.



Question de se rafraîchir les idées en attendant, voici une brève description des différents services du RSABM. Le calendrier complet vous est remis avec le journal, mais n'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations!

Halte-Répit

Service gratuit	Réservation requise	1 période par semaine
Demi-journée	Activités animées	Pour l'aidé
À la Maison Gilles-Carle	Pendant que l'aidant s'accorde du temps pour lui (sur place ou à l'extérieur)	

Répit-Hébergement

Service payant	Réservation requise	Plusieurs périodes par semaine
D'une demi-journée à deux semaines	Participation à la vie quotidienne	Pour l'aidé et/ou l'aidant
À la Maison Gilles-Carle		

Répit-Hébergement du ROMAN L'APPUI

Service gratuit	Réservation requise	Plusieurs périodes par semaine
De 24 heures à deux semaines	Participation à la vie quotidienne	Pour l'aidé et l'aidant ensemble
À la Maison Gilles-Carle		

Répit à domicile

Service gratuit	Réservation requise	1 période par semaine
Demi-journée	Activités animées	Pour l'aidé
À son domicile	Pendant que l'aidant s'accorde du temps pour lui (à l'extérieur)	

Au plaisir de vous parler bientôt !

Jacinthe Lamy, coordonnatrice aux programmes de répit au 450-263-4236/jacinthe@rsabm.ca

MOT DES INTERVENANTES

Bonjour à vous chers membres,

C'est avec un immense bonheur que nous tenons à vous rappeler que nous sommes disponibles pour vous soutenir, vous accompagner et vous écouter, et ce, du lundi au vendredi, à la Maison Gilles-Carle ou à l'un de nos points de service : Sutton, Bedford, Farnham et Lac-Brome.

Merci pour votre confiance et pour votre temps si précieux. Soyez assurés que nous allons vous offrir des outils qui vous permettront de rendre votre rôle d'aidant plus simple et plus agréable. Également, soyez assurés que lorsque vous nous appellerez, ou que vous vous présenterez aux points de service, une intervenante se fera un plaisir de répondre à vos questions et de vous accompagner autant dans vos bons et mauvais jours. De plus, si vous avez des questions à propos des ateliers, des cafés-rencontres ou de nos services, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous. Il nous fera plaisir de répondre à vos interrogations.

Au cours des prochains six mois, vous aurez l'opportunité de suivre une formation auprès de nous soit l'atelier : « Accueillir les changements dans nos vies » et vous aurez le bonheur d'échanger et de partager vos difficultés et vos bons coups, par l'entremise de cafés-rencontres entre aidants qui auront lieu dans les points de service suivants:

C A F É S - R E N C O U T R E S	Maison Gilles-Carle 614, boul. J.-André Deragon Cowansville	Partage entre les aidants avec Karine	Mercredi 16 avril	De 13h00 à 16h00pm
			Mercredi 18 juin	
			Mercredi 6 août	
		Intelligence émotionnelle avec Delphine	Jeudi 29 mai	De 13h00 à 16h00pm
			Jeudi 31 juillet	
	Farnham Maison Communautaire 455, rue Yamaska Est	Partage entre les aidants avec Karine	Mardi 8 avril	De 13h00 à 16h00pm
			Mardi 3 juin	
	Sutton Bistro Beaux Lieux 19, rue Principale	Partage entre les aidants avec Delphine	Mardi 4 mars	De 13h00 à 16h00pm
			Lundi 12 mai	
			Lundi 14 juillet	
	Lac-Brome Centre Lac-Brome 270, rue Victoria, Knowlton	Partage entre les aidants avec Delphine	Mercredi 30 avril	De 13h00 à 16h00pm
			Mercredi 18 juin	
	Bedford COOP Santé Bedford 1 Place de l'Estrie – bureau 106	Prévention de l'épuisement avec Karine	Jeudi 6 mars	De 13h00 à 16h00pm
			Jeudi 3 avril	
			Jeudi 1 ^{er} mai	
			Jeudi 5 juin	
			Jeudi 3 juillet	
			Jeudi 7 août	

Au plaisir de pouvoir vous accompagner dans cette magnifique aventure!
Delphine Bachand-Morin et Karine Whitehead
Intervenantes psychosociales

NOTRE FINANCEMENT ROMAN

Nous tenons à souligner le soutien financier que le ROMAN nous offre si généreusement. Grâce à leur aide, nous avons réussi à démarrer avec succès nos deux nouveaux points de services à Farnham et Ville de Lac-Brome. Nous avons également la chance d'avoir parmi nous une adjointe administrative qui veille à épauler notre Directrice dans le support au quotidien.



NOTRE FINANCEMENT FFMSQ

Nous tenons à remercier le soutien financier offert par la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec. Grâce à leur soutien nous sommes en mesure d'acquérir de l'équipement spécialisé et de voir à l'amélioration des installations de notre maison, et ce, dans le but de voir au bien et à la sécurité de tous nos participants et nos membres.

Merci pour votre support continu

FONDATION DE LA FÉDÉRATION
DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU QUÉBEC

*Fière d'avoir apporté son soutien financier
pour donner du répit aux aidants naturels*

NOUVEAU LOGO

Avec la collaboration de Monsieur Leclerc, membre de notre conseil d'administration, nous sommes fiers de vous présenter notre nouveau logo représentant la nouvelle image du RSABM image du Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi et Maison Gilles-Carle.
Merci Monsieur Leclerc!

SALON CULTUREL

C'est avec fierté que nous avons clos la première programmation du Salon Daniel Bélanger et ce, avec succès. Merci à tous les artistes pour leur surtout merci à nos fidèles spectateurs!

SPECTACLE BÉNÉFICE

Le 9 novembre dernier, a eu lieu notre spectacle-bénéfice mettant en vedette Bande Artistique. Cet événement s'est déroulé avec succès et nous a permis d'amasser des fonds pour voir à la pérennité de notre organisme.
Un merci particulier à tous nos bénévoles, nos spectateurs et au comité

MATÉRIEL DE SENSIBILISATION

Nous sommes fières de vous informer que madame Karine Whitehead, intervenante au sein du RSABM, a mis beaucoup d'ardeur à la production de n nouveaux matériels de sensibilisation. Nous offrons dorénavant des signets et des aimants à l'effigie du RSABM. Si vous désirez vous en procurer un vous n'avez qu'à demander à Karine.

GÂTEAUX AUX FRUITS

Pour une première année, une campagne de financement consistant à une vente de Noël a été organisée au profit de la Maison Gilles-Carle. Les bénévoles à la cuisine et participants aux services de répit ont mis la main à la pâte avec notre cuisinière transformer la cuisine en usine du Père Noël! 200 gâteaux ont été produits et ont permis d'amasser plus de 2000\$! L'équipe des services de répit tient à remercier tous ceux qui ont participé à cette merveilleuse réussite du Temps des Fêtes !

DÎNER DE NOËL

C'est au cœur d'une ambiance festive qu'a eu lieu le dîner de Noël. Plus de 120 personnes étaient présentes pour profiter des carrioles, du succulent repas, des tirages cadeaux et plus encore!! Encore une fois cette journée festive fut remplie de bonheur et de chaleur humaine. Quelle joie d'être toutes et tous réunis pour partager et s'amuser! Merci pour cette belle ambiance!

TOURNESOLS

Le 24 et 25 août dernier un donateur de Lac Brome nous a offert son champ de tournesols! Avec l'aide de nos bénévoles et de nos partenaires, IGA Sutton et Cowansville, nous avons réussi à amasser plus de 900\$! Merci à tous et à

À NE PAS MANQUER....

SOUPER À LA CABANE À SUCRE

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à venir partager avec nous le temps des sucres, le dimanche 30 mars à 16h30, à l'érablière Hilltop, située au 4329 chemin Symington, à Dunham.



Un menu traditionnel aux saveurs d'autrefois embaume la salle où une vue panoramique se dresse devant vous. Le menu, teinté de saveurs d'érable, saura combler votre bec sucré. Vous trouverez sur place une boutique pour vous procurer nos produits et rapporter quelques souvenirs. Parmi les produits de notre terroir, un vinaigre d'érable pur à 100%, une spécialité et une fierté de la cabane à sucre Hilltop!

De plus, veuillez noter que vous pouvez amener vos boissons alcoolisées et que votre repas sera accompagner de café, lait et eau.

S'il vous plaît, complétez le coupon de participation ci-dessous afin de réserver vos places. Retournez-le accompagné de votre contribution financière.

Au plus tard le 15 mars 2014. Pour de plus amples renseignements contacter Catherine au 450 263-4236 ou via courriel à catherine@rsabm.ca



COUPON DE PARTICIPATION

NOM DU MEMBRE: _____

_____	Nombre de bénévoles X 15 \$	_____	\$
_____	Nombre d'aidants, d'aidés, d'invités ou supporteurs X 22 \$ =	_____	\$
	Total =	_____	\$

Svp, payable avant le 15 mars 2014

À NE PAS MANQUER....

CROISIÈRE À BORD DU MISSISQUOI POUR LES BÉNÉVOLES ET LES MEMBRES AIDANTS

Tous à bord matelots ☺

C'est le temps de venir visiter un petit coin de notre pays. Venez profiter d'une belle journée ensoleillée à bord du Missisquoi. Venez contempler de magnifiques décors qu'offre la nature. Le trajet de cette croisière passera par Clarenceville et le long des falaises de Saint-Armand pour ensuite contourner les îles à la frontière du Vermont. Puis, longer la pointe Jameson jusqu'à Venise en Québec. Dès que nous aurons mis le pied à terre, nous dînerons tous ensemble sur la plage pour terminer la journée.

Nous vous attendons avec frénésie soyez des nôtres pour cette journée!!!

Veuillez prendre note que les places sont limitées.



Merci beaucoup et au plaisir de partager avec vous ce beau moment!

Lieu	Centre de villégiature Place Venise-sur-le-Lac 257, avenue Venise Ouest Venise-en-Québec
Date	Le jeudi 19 juin
Heure	Départ de la Maison Gilles-Carle en autobus à 8h15 am vers Venise-en-Québec ensuite, de 9h45 à midi c'est la croisière et de midi à 14h, un dîner sur la plage vous sera servi. Retour vers 16h00 à la Maison Gilles-Carle
Coût	Gratuit pour les bénévoles, 20\$ pour les aidants et 30\$ pour les aidés, les invités et les supporteurs.
Pour réserver	Patricia 450 263-4236/ patricia@rsabm.ca (pour les bénévoles) Karine/Delphine :450 263-4236/karine@rsabm.ca / delphine@rsabm.ca (pour les aidants, aidés, supporteurs et invités)

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE....

Cowansville



Objet : invitation à l'assemblée générale annuelle du RSABM



Cher(s) Membres,

Par la présente, vous êtes tous cordialement invités à l'assemblée générale annuelle des membres du Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi, qui sera tenue :



**le lundi, 26 mai 2014, à 19h
Au Salon Culturel Daniel Bélanger
Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi
614, boulevard J.-André-Deragon, Cowansville**



Votre présence est essentielle, car il s'agit de votre regroupement et c'est lors de cette assemblée que vous pouvez vous prévaloir de votre droit de vote et donner vos commentaires et suggestions.

Dans l'attente de vous y rencontrer, veuillez agréer, chers Membres, nos sincères salutations.



Veerle Beljaars
Directrice générale
Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi

LE MINISTRE HÉBERT DE PASSAGE CHEZ NOUS

C'est avec fierté et honneur que nous avons eu la chance d'accueillir à la Maison Gilles-Carle le ministre de la Santé et des Services sociaux et responsable des Aînés, Réjean Hébert. Il en a profité pour promouvoir son projet de loi sur l'assurance autonomie. Ce projet consistera à choisir son plan de service avec le budget qui lui sera alloué et les sommes seront par la suite redistribuées directement aux ressources qui seront choisies. En outre, le ministre a rappelé que le gouvernement a récemment annoncé son intention d'injecter 40 millions \$ par année répartis sur trois ans pour les organismes communautaires et leur mission globale. Si le projet est accordé, cela permettra de bonifier les heures d'ouverture de la maison, qui accueille présentement les aidants et les aidés 4 jours/semaine.



SALON CULTUREL DANIEL BÉLANGER

Le Salon Culturel Daniel Bélangier a connu une première saison forte en émotions! Des artistes de différents horizons ont défilé sur la modeste scène qui confère à l'endroit une intimité et une chaleur hors du commun.

Nous sommes présentement à la programmation de notre deuxième saison du Salon Culturel Daniel Bélangier qui sera offert exclusivement aux donateurs de notre nouvelle campagne de dons planifiés. Nous pouvons déjà vous informer que nous aurons la chance de voir la prestation d'Angel Forrest, sa voix puissante et son charisme ont valu à la Québécoise d'être comparée à Janis Joplin. Particulièrement à l'aise sur scène, la « blueswoman » n'a pas son pareil quand il s'agit d'établir un rapport avec la foule. De plus, à la fois poète, chanteur, conteur, compositeur et gagnant du Festival international de la chanson de Granby en 2011, Mathieu Lippé viendra nous faire voyager en mélangeant musique et poésie par le biais du slam. Également, pour les amateurs de musique Jazz vous aurez la chance de voir en prestation Michael Hynes et de vous laisser bercer par la douce voix de Claire Pelletier.



Pour de plus amples information ou pour obtenir un formulaire veuillez contacter Catherine au 450 263-4236 ou catherine@rsabm.ca.

Bienvenue à tous et à toutes!!!

CAMPAGNE PUBLICITAIRE



J'ai le plaisir de vous informer qu'une vaste campagne publicitaire, initiée par l'Appui national et le réseau des appuis, auprès des grands réseaux de télévision (TVA, LCN, MOI & CIE, SRC, RDI, ARTV et Canal Vie) se déroulera tout au long du mois de novembre et par la suite en janvier 2014. Cette campagne représente donc un effort concret et soutenu de communication pour que le proche aidant d'ainé s'identifie comme tel, qu'il fasse appel aux services d'information, du soutien ou de répit et finalement pour que l'on puisse le diriger vers les bonnes ressources de proximité.

Vous avez déjà tous constaté que les aidants ne s'identifient pas comme tels et ne savent pas comment avoir accès aux différents services offerts par vos organismes. La ligne Info-aidant représente une porte d'entrée importante pour que l'on puisse référer les aidants vers les ressources. Malheureusement, elle est peu connue. C'est pourquoi nous devons donc prendre les moyens afin de corriger la situation.

Nous savons que chacun d'entre vous pose quotidiennement des gestes concrets pour que le proche aidant s'identifie comme tel et qu'il bénéficie des services selon ses besoins. Mais si nous soutenons vos efforts par une campagne nationale de promotion, nous pouvons changer les choses et collectivement améliorer la qualité de vie des proches aidants. Pour votre information, un certain nombre d'émissions ont été sélectionnées afin de rejoindre la clientèle cible (le proche aidant d'ainé) constituée majoritairement de femmes âgées entre 35-64 ans. Ces émissions sont : Le Banquier, On connaît la chanson, Toute la vérité, Yamaska, Mémoires Vives, Les Parents, Destinée, La Voix, Tout le monde en parle, l'Auberge du chien noir et O`.

FONDATION DE LA FÉDÉRATION DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU QUÉBEC

J'ai l'extrême plaisir de vous informer que la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec a lancé une campagne publicitaire intitulée « C'est aussi ça être médecin spécialiste » qui a débuté avec la diffusion de deux publicités télévisées rendant hommage aux aidants naturels. Cette diffusion a eu lieu le 31 décembre dernier, dans la soirée, et c'est poursuivi toute la première semaine de janvier.

Je vous invite à consulter leur portail Internet (www.fmsq.org) sur lequel il vous sera possible de visionner ces publicités.

LIENS UTILES

Réseau Entre-Aidants

Le **Réseau Entre-Aidants** est un programme gratuit, bilingue et confidentiel qui permet de donner des renseignements et du soutien aux proches aidants et à leurs familles par le biais de téléconférences. Des sessions de formations en français et en anglais sur différents sujets sont offertes par téléphone et sur internet. Les participants peuvent profiter de cette occasion unique de faire de nouveaux apprentissages par l'entremise de professionnels de la santé qui animent des ateliers pendant lesquels on peut partager son vécu avec d'autres participants qui vivent des situations similaires.



Visitez le site : www.reseauentreaidants.com pour plus d'informations et pour vous inscrire gratuitement.

Voici des exemples des conférences à venir :

18 mars 2014 à 19h : **Mourir en vie**

Apprivoiser sa propre mort ainsi que celle de ses proches peut sembler très morbide dans une société qui croit à la jeunesse éternelle. La conférencière, madame Suzanne Bernard, Ph. D., thérapeute du deuil, croit qu'au contraire, confronter notre peur de la mort aide à mieux vivre, à être plus conscient du temps qui passe et à choisir de demeurer présent à l'essentiel. Présenté en français par l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale.

16 avril 2014 à 19h : ***Vous en avez entendu parler, mais qu'est-ce que c'est l'anxiété exactement?***

Êtes-vous submergé par vos sentiments d'anxiété? Il existe de la bonne et de la mauvaise anxiété. Découvrez la différence entre les deux et commencez à comprendre comment reprendre le contrôle. La conférencière invitée est

Dr. Luisa Cameli, psychologue. Présenté en anglais par AMI Québec (Agir contre la maladie mentale)

Gouvernement du Canada

Dorénavant, il y a un site : www.aines.gc.ca qui est disponible pour les aînés. Ce site est gratuit et bilingue.

Lorsque vous cliquez sur : « cliquez ici pour de l'information pour les aidants naturels » vous vous retrouvez sur une page où vous devez choisir où vous habitez. Vous cliquez sur le Québec et vous vous retrouvez avec plusieurs options soit : information financière, options relatives aux soins, procurations, information sur la santé, information sur la santé mentale et démence.

L'onglet sur l'information financière contient de l'information sur une variété de mesures fiscales et financières dont peuvent bénéficier les personnes âgées ou leurs aidants naturels.

L'onglet sur les options relatives aux soins contient de l'information sur les services et les mesures de soutien, y compris les services payants ou bénévoles.

L'onglet procurations contient de l'information sur les procurations.

L'onglet information sur la santé contient de l'information sur la santé et un mode de vie sain pour les personnes âgées, dont les programmes et les services connexes.

L'onglet information sur la santé mentale et démence contient de l'information sur la santé mentale pour les personnes âgées et leurs aidants naturels.

L'onglet démence contient de l'information générale sur la démence, notamment la maladie d'Alzheimer.

Si vous désirez obtenir le soutien d'une de nos intervenantes soit Delphine ou Karine pour apprivoiser les sites ou pour vous inscrire à une première conférence, n'hésitez pas à leur donner un coup de fil au 450-263-4236

PORTAIT D'UN BÉNÉVOLE



M. Beljaars est un homme engagé dans sa communauté.

En plus d'être bénévole pour notre organisme, il donne aussi de son temps auprès d'une personne âgée dans sa ville, il a été bénévole dans plusieurs organismes et il a été lui-même aidant pour plus de 13 ans.

Les personnes près de lui aiment beaucoup son sens de l'humour, son partage d'expériences et sa très grande fiabilité. Partout où il passe, il propage une vague de joie et de bonheur. Cet homme a toutes les qualités d'un accompagnateur, l'empathie, la confidentialité, l'accueil, le respect et l'engagement. Il fait cadeau de son temps et de sa présence au sein du RSABM et ce, depuis deux ans et demi.

Pour M. Beljaars, le bénévolat en général a changé ses perspectives de vie. L'organisme, sa femme et ses enfants lui ont appris l'importance de l'entraide mutuelle et lui permet maintenant de comprendre l'importance de prendre soin des autres. De plus, il remercie tous les jours sa femme pour l'avoir accompagné toute sa vie dans son développement personnel. Pour M. Beljaars, un bénévole doit avoir une bonne volonté. Pour lui, l'organisme est une grande famille qui s'aide. Selon ses dires, nous avons besoin d'aide d'un autre être humain afin d'être en constante évolution dans la vie et d'atteindre nos objectifs personnels.

M. Walter, est un bénévole extraordinaire, que nous sommes très heureux et fière d'avoir à l'organisme.

Toute l'équipe du RSABM remercie Monsieur Beljaars pour le temps qu'il a accordé à ce témoignage.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Présentement, nous sommes à la recherche de bénévoles dans les secteurs suivants :

- ♥ Répit à domicile/ Maison Gilles-Carle
- ♥ Entretien ménager/ Réparations/ Entretien paysager
- ♥ Cuisine
- ♥ Activités/ Conférences/ Ateliers/ Petits moments de détente
- ♥ Financement : recherche de commanditaires, événements et levées de fonds
- ♥ Administration : Secrétariat

Le Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi, fait appel à des bénévoles pour l'aider à réaliser sa **mission** qui est de **prévenir et soulager l'épuisement des proches aidants**.

Au plaisir de vous rencontrer !



FORMATIONS POUR LES BÉNÉVOLES AU RÉPIT

Les maladies chroniques

Pour les bénévoles au Répit-Hébergement, à la Halte-Répît et/ou au Répit à domicile

Reconnaître les caractéristiques des maladies chroniques les plus fréquentes (insuffisance cardiaque, AVC, bronchite chronique, emphysème, sclérose en plaques, parkinson, lupus érythémateux, arthrite, arthrose, diabète types 1 et 2), comprendre les comportements des aidés atteints de ces maladies et savoir comment réagir avec ces maladies.

Animatrice	Intervenant(e) membre du ROMAN
Coût	Gratuit
Lieu	Centre de soutien au réseau familial, 197 rue Paré, Granby (QC), J2G 5E4
Date	Mercredi 12 mars
Heure	9h00 à 12h00
Pour réserver	Jacinthe 450 263-4236/ jacinthe@rsabm.ca

Les personnes vulnérables ou en perte d'autonomie

Pour les bénévoles au Répit-Hébergement, à la Halte-Répît et/ou au Répit à domicile

Se pratiquer à faire une première prise de contact, échanger des idées d'activités et de sujets de discussion, réfléchir sur les moyens pour devenir confortable dans la relation.

Animatrice	Jacinthe Lamy
Coût	Gratuit
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Lundi 12 mai
Heure	13h30 à 15h30
Pour réserver	Jacinthe 450 263-4236/ jacinthe@rsabm.ca

Discussions de cas et planification d'activités

Pour les bénévoles au Répit-Hébergement et/ou à la Halte-Répît

Discuter des différentes interventions posées ou à poser auprès des participants des services de répit. Mettre en commun des idées d'activités, planifier les journées d'activités et préparer le matériel.

Animatrice	Jacinthe Lamy et les auxiliaires familiales et sociales
Coût	Gratuit
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Lundi 14 avril ou lundi 16 juin
Heure	13h30 à 15h30
Pour réserver	Jacinthe 450 263-4236/ jacinthe@rsabm.ca

COIN DES BÉNÉVOLES

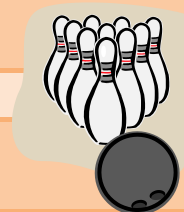
ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE BÉNÉVOLE

DÉJEUNER ET QUILLES

C'est avec une grande joie que je vous invite à faire partie de la sortie de Bowling 2014. Pour vous remercier, vous amuser et souligner votre générosité en tant que bénévole à la Maison Gilles-Carle, nous vous offrons une journée divertissante durant la semaine de l'action bénévole. Pour nous, vous êtes une ressource indispensable auprès de notre organisme et nous voulons vous compter encore longtemps parmi nous. Donc, c'est avec plaisir que nous vous offrons un déjeuner suivi de trois parties de quilles. Nous allons fêter la gloire du vainqueur et fêter avec tous nos supers bénévoles qui nous tiennent tant à cœur. Au menu, il y aura plaisir, divertissement, bonheur, amusement et satisfaction.

J'attends vos inscriptions, pour passer un bon moment en votre compagnie.

Coût	Gratuit pour les bénévoles
Lieu	Salle de quilles de Cowansville 809, rue Sud
Date	Le jeudi 10 avril
Heure	Déjeuner : 10h à 11h Bowling : 11h à 14h
Pour réserver	Patricia 450 263-4236/ patricia@rsabm.ca



BBQ

C'est avec un immense plaisir que je vous invite au dîner BBQ des bénévoles à la Maison Gilles-Carle. Il y aura une ambiance festive remplie de joie et de bonheur. Au menu, hot dog, blé d'inde, cocktail sans alcool et rafraichissements. Venez passer un bon moment avec l'équipe du RSABM.

Nous vous attendons en grand nombre!!!

Coût	Gratuit pour les bénévoles
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Le jeudi 21 août
Heure	11h30 à 14h00
Pour réserver	Patricia 450 263-4236/ patricia@rsabm.ca



COLLECTIF D'ÉCHANGES ENTRE BÉNÉVOLES

Le Collectif d'échanges entre bénévoles est un moment privilégié entre les bénévoles, et avec les membres de l'équipe du RSABM. Il s'agit d'un espace de rencontre, de partage, de discussions, d'information et de formation entre personnes dévouées à la cause des proches aidants.

Deux rencontres ont déjà connu un grand succès ce printemps et nous souhaitons offrir cette formule à quatre reprises durant l'année.

Votre contribution est précieuse dans la vie des aidants, des aidés, et de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi, et nous souhaitons vous offrir l'espace pour échanger avec des bénévoles de tous les secteurs à propos de vos réflexions, idées, commentaires et besoins en toute ouverture afin de s'enrichir les uns, les autres.



Merci de nourrir le collectif que vous formez, et d'ouvrir sur les sujets de discussions qui vous tiennent à cœur.

Je vous rappelle par la même occasion que de nombreuses activités ainsi que des ateliers d'information offerts au RSABM sont gratuits pour vous. Informez-vous, et continuez d'apporter du bon dans la vie de ceux que vous rencontrez.

Au plaisir de vous revoir et d'échanger avec vous !

Animatrice	Patricia Hudon
Coût	Gratuit et suggéré à tous les bénévoles
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Les jeudis 27 mars et 17 juillet
Heure	17h 00 à 19h00
Pour réserver	Patricia 450 263-4236/ patricia@rsabm.ca

Sondage

1. Combien de fois par année voudriez-vous avoir un collectif d'échange entre bénévoles?

(Encerclez la réponse de votre choix)

1 fois

2 fois

3 fois

4 fois

2. Quel est la durée de temps que vous souhaiteriez pour les collectifs?

(Encerclez la réponse de votre choix)

1h00

1h30

2h00

3. À quel moment de la journée voudriez-vous avoir vos collectifs d'échange entre bénévoles? (Encerclez la réponse de votre choix)

En matinée

En après-midi

En Soirée

4. Sous quelle forme voudriez-vous avoir vos collectifs d'échange? (Encerclez la réponse de votre choix)

Déjeuner au restaurant

Déjeuner à la Maison Gilles-Carle

Dîner au restaurant

Dîner à la Maison Gilles-Carle

Souper au restaurant

Souper à la Maison Gilles-Carle.

5. Quel genre d'activité de reconnaissance aimeriez-vous voir à la programmation du Journal L'Entraidant?

(Écrire minimum deux activités qui vous intéressent)

Exemple : Randonnée, Bowling, Cinéma, Musée, Bleu lavande, Théâtre, etc....

6. Quelle période de la journée serait favorable pour les activités de reconnaissance? (Encerclez la réponse de votre choix)

En matinée

En après-midi

En Soirée

COIN DES BÉNÉVOLES

7. Quel type de formation voudriez-vous avoir au courant de l'année?

Exemple : les approches, maladies, Formation PDSB, Etc....

8. Quel moment de la journée serait favorable pour les formations bénévoles?
(Encerclez la réponse de votre choix)

En matinée

En après-midi

En Soirée

9. Combien de formation bénévole aimeriez-vous avoir par année? (Encerclez la réponse de votre choix)

1 fois

2 fois

3 fois

4 fois

10. Quel sont vos besoins en tant que bénévole?
Écrire minimum 1 besoin en tant que bénévole

Chers bénévoles, veuillez nous renvoyer le sondage par la poste au 614, boulevard J.-André Deragon, Cowansville, Québec, J2K 0H7 ou directement à la Maison Gilles-Carle, à l'attention de Patricia Hudon.



CESSEZ D'ÊTRE GENTIL SOYEZ VRAI!

La société dans laquelle nous vivons présentement fait en sorte que l'intériorité reste nébuleuse pour beaucoup de gens. Ces trois livres vous offrent l'accès à celle-ci. Bonne lecture!!!

Ce livre nous apprend comment être avec l'autre tout en restant soi-même, comment être soi sans cesser d'être avec l'autre. Pratiques difficiles, car nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. Cette tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence, violence qui risque bien de se reporter sur les autres : le non respect de soi, mène au non-respect de l'autre. Ce livre nous montre comment la communication consciente et non violente nous permet de "décoder" nos sentiments et besoins respectifs et d'exprimer clairement nos demandes de façon négociable.

Ce livre a reçu le prix du festival des auteurs psys de Nîmes, en avril 2003. Il est aujourd'hui un ouvrage à succès traduit en 26 langues et vendu à plus de 400 000 exemplaires.



Titre du livre :

Cessez d'être gentil soyez vrai !

Auteure : Thomas
d'Ansembourg

Catégorie : Psychologie

Édition : Éditions de l'homme

Parution : janvier 2001

ÊTRE HEUREUX CE N'EST PAS NÉCESSAIREMENT CONFORTABLE

Si la vie est souvent difficile, une illusion peut nous la rendre encore plus difficile : celle de croire au bonheur tout rose sur un nuage bleu, celle de croire qu'être heureux c'est être « tout confort » sur les plans matériels, affectifs, psychologiques... .

Ce livre nous invite à comprendre différents **pièges anti bonheur** dans lesquels nous sommes pris, souvent malgré nous et à accueillir quelques inconforts incontournables pour en sortir, par exemple : accepter l'inconfort de transformer ce qu'il y a à transformer, l'inconfort de lâcher ce qu'il y a à lâcher, l'inconfort de faire le deuil de ce qui n'est pas ou n'est plus, l'inconfort d'apprendre à dire et à entendre NON.

Être heureux, ce n'est pas résister aux mouvements de la vie, c'est tenter d'y trouver à travers eux, l'équilibre et la grâce, comme le surfeur utilise, avec à la fois force et souplesse, les mouvements de la vague pour y fonder la grâce de son vol.



Titre du livre :

Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable

Auteur : Thomas d'Ansembourg

Catégorie : Psychologie

Édition : Éditions de l'homme

Parution : janvier 2001

QUI FUIS-JE? OÙ COURS-TU? À QUOI SERVONS-NOUS?

Dans le doute, la difficulté ou l'épreuve, nous ne manquons pas de ressources, mais plutôt d'accès à celles-ci. Thomas d'Ansembourg nous propose d'accéder à l'intériorité transformante, cette capacité que nous pouvons développer pour aligner notre vie sur notre élan vital propre. Chacun de nous cherche un sens personnel et vivant à son existence. Faute de le trouver à l'intérieur de soi, nous avons créé une société où tout le monde court hors de soi. Cette course nous épuise et épuise la planète. Aujourd'hui, devant les défis que l'humanité rencontre, que nous soyons croyant, athée ou agnostique, que nous ayons ou non une vie spirituelle nourrissante, et que nous adhérons ou non à une religion, nous savons que le monde a grand besoin d'hommes et de femmes qui se connaissent bien, qui connaissent les processus de réconciliation intérieure et les pièges de l'ego, qui savent comment développer la confiance en soi, en l'autre et en la vie et mettre leur talent au service de la communauté. Aujourd'hui, l'intériorité ne relève plus de la seule sphère privée; elle acquiert plus que jamais une dimension citoyenne.



Titre du livre :

Qui fuis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ?

Auteur : *Thomas d'Ansembourg*

Catégorie : *Psychologie*

Édition : *Éditions de l'homme*

Parution : *janvier 2001*

ATELIER D'INFORMATION

SONDAGE! SONDAGE! SONDAGE!

ATELIERS D'ART-THÉRAPIE

Se ressourcer par le biais des arts, c'est possible!

L'art-thérapie permet de prendre contact avec tout ce qui se cache au-delà de l'intellect et de découvrir des ressources intérieures insoupçonnées, du domaine de l'imaginaire, de l'émotion et de l'intuition. ***Aucune expérience en art n'est nécessaire, juste le désir de partir à la découverte de soi dans un esprit de jeu.*** L'accent est mis sur le processus et non sur l'aspect technique ou esthétique de l'œuvre. Cette ouverture à soi permet aux tensions de s'évanouir pour faire place à l'acceptation et à la compassion. En ce sens, l'art-thérapie offre un havre, un lieu où s'ancrer et s'abreuver pour retourner à ses occupations avec une énergie renouvelée.



Depuis plus de 12 ans, j'interviens auprès de diverses clientèles. Il va sans dire que j'adapte mon approche aux besoins des participants, incluant parfois des activités qui font appel à d'autres modalités (méditation, mouvement, écriture, contact avec la nature) et qui aident à décrocher du mental pour entrer dans l'authenticité. D'une durée de deux ou trois heures, les séances sont conçues de manière à comporter des périodes de contemplation, d'exploration, de création, d'intégration et de partage.

Bénédicte Deschamps, M.A., A.T.R., A.T.P.Q.

Nous aimerions savoir si un atelier sur l'art thérapie pourrait vous toucher et vous intéresser. J'offrirai mes services dans la prochaine édition du journal. Si cette approche vous touche, je vous invite à remplir le coupon ci-dessous et le retourner à Catherine directement à la Maison Gilles-Carle ou via courriel à catherine@rsabm.ca

Sondage sur les ateliers d'art thérapie

Oui, j'aimerais participer à une session d'art thérapie d'une durée de 8 semaines: ☐

Si oui, je préfère à l'automne 2014 : ☐ ou en à l'hiver 2015 : ☐

Prénom et nom : _____

L'intelligence émotionnelle

La voie de l'intérieur

Les émotions sont souvent jugées : bonnes ou mauvaises, utiles ou inutiles, souhaitables ou à éviter. Pourtant, joie, colère, peur, tristesse, surprise, émerveillement et anticipation sont autant de pierres qui jalonnent notre chemin tout au long de notre vie. Elles peuvent même devenir de véritables guides si l'on apprend à les reconnaître, à les maîtriser, et à les mettre à profit de relations saines et harmonieuses.

Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique s'est intéressé au développement du cerveau et au comportement des individus. Il a découvert les travaux de Salovey et Mayer sur l'intelligence des émotions dans les années 90 et a développé son approche de l'intelligence émotionnelle. Il a publié plusieurs livres dont *Cultiver l'Intelligence Relationnelle*, *Surmonter les émotions destructrices : Un dialogue avec le Dalai Lama*, *L'intelligence émotionnelle au travail*, *L'Intelligence émotionnelle*, *Primal Leadership : Realizing the power of Emotional Intelligence*, etc.

Sur la base de son approche, nous avons développé au RSABM l'atelier *La voie de l'intérieur : l'intelligence émotionnelle*. Un petit groupe a eu l'occasion de se rencontrer à trois reprises pour explorer l'intelligence des émotions et leur impact dans les relations avec les autres. Un prochain groupe est prévu pour l'automne 2014.

L'intelligence émotionnelle c'est la capacité pour une personne à identifier, accéder, interpréter et maîtriser ses émotions et à s'adapter à celles des autres.

C'est la capacité de reconnaître ses sentiments et ceux des autres, de gérer ses réactions émotionnelles envers soi-même et envers les autres, ainsi que la capacité de se motiver pour atteindre ses buts.

Les participantes ont apprécié l'espace d'accueil et d'ouverture ainsi que l'engagement et le soutien du groupe dans cette exploration commune des émotions.

Si vous souhaitez obtenir du soutien personnalisé en lien avec vos émotions, n'hésitez pas à nous en faire la demande. Cela nous fera grand plaisir de partager cette passion avec vous et de vous soutenir dans votre rencontre avec votre propre intelligence émotionnelle.

Delphine Bachand-Morin
Intervenante psychosociale

Atelier de prévention de l'épuisement

J'ai eu le bonheur d'animer l'atelier de prévention à l'épuisement en septembre dernier au point de service de Bedford.

L'élément qui a été le plus significatif pour moi, c'est l'importance de vous accorder du temps, de l'amour, de la patience autant que vous en déployez envers votre aidé. Osez vous accueillir dans vos besoins, vos désirs et vos attentes. Ils sont aussi importants et sinon même plus importants pour vous, parce que par la suite, vous êtes plus en mesure de prendre soin de votre aidé sur une plus longue période.

Si vous apprenez à vous accueillir avec toutes vos faiblesses et surtout vos grandes forces, vous serez en mesure d'aider les autres de manière plus efficace!

J'espère vous avoir laissé plusieurs outils qui vous permettront de pouvoir jouer votre rôle d'aidant d'une manière différente. Je souhaite que vous preniez le temps de vous donner des moments de détente afin de vous remplir d'énergie et par le fait même être en mesure d'en donner par la suite à votre aidé.

Pour les membres qui n'ont pas encore eu la chance d'avoir cet atelier, il sera offert en automne 2014 ainsi qu'en hiver 2015. Au plaisir de vous rencontrer lors de ces ateliers. J'espère que vous allez décider de vous choisir et de vous donner le droit de prendre soin de vous.

Je crois sincèrement que cet atelier vous donne les outils nécessaires afin de vous permettre de prendre soin de vous et par le fait même prendre soin de votre aidé d'une façon différente. Les thèmes vous permettent de comprendre votre rôle d'aidant vu d'un angle différent. Ils vous amènent à constater que votre rôle est important et pour qu'il puisse être accompli de manière agréable pour vous, l'aidant a besoin de tout son entourage ainsi que de tous les organismes mis à sa disposition pour y parvenir.

Qui de mieux que vous pour apprendre à vous donner ce que vous donnez si bien autour de vous! Allez, osez donner ce que vous méritez!!!

Karine Whitehead,
Intervenante psychosociale

ATELIER D'INFORMATION

ACCUEILLIR LES CHANGEMENTS DANS NOS VIES

Tout au long de notre vie, nous devons nous adapter! Si nous parvenons à percevoir les changements comme étant quelque chose d'agréable, nous arriverons beaucoup plus facilement à vivre nos pertes et nos deuils.

Lorsque nous sommes aidant et que nous nous occupons d'une personne malade ou ayant des difficultés importantes, nous avons souvent à faire face à des pertes et des deuils.

Si nous sommes en contact avec nous-mêmes, nous pouvons parvenir à mieux vivre les pertes et les deuils.

Cet atelier vous aidera à mieux comprendre :

- Les pertes et les deuils lors d'une maladie ou lors de difficultés importantes;
- Comment parvenir à reconnaître en nous les émotions vécues par l'entremise de ses pertes et ses deuils;
- Parvenir à développer des moyens sains et adéquats pour vous, pour bien vivre ses pertes et ses deuils.

Animatrice	Karine
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Les mercredis, 7, 14, 21 et 28 mai et le 4 et 11 juin
Heure	De 13h30 à 16h
Pour réserver	Delphine/Karine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca/ karine@rsabm.ca



ATELIER D'INFORMATION

ATELIER SUR LA MALTRAITANCE FINANCIÈRE À L'INTENTION DES AIDANTS

Le 28 avril prochain, l'ACEF Montérégie-Est, nous offrira une présentation sur la maltraitance financière chez les aînés.

Dans notre région, comme il n'existait pas de documents simples et faciles à comprendre sur ce sujet, L'ACEF Montérégie-Est a cru bon de pallier à cette lacune en réalisant une brochure à ce sujet. En effet, cette brochure aide les aînés à mieux connaître leurs droits, à détecter les gestes pouvant relever de la maltraitance financière et à s'en prémunir.

Lors de la présentation, l'ACEF Montérégie-Est définira d'abord ce qu'est la maltraitance financière, il parlera des indices pour la détecter, des critères pour vérifier si la personne âgée en est victime, des consignes de sécurité, il mentionnera quelques exemples de cas vécus et nous vous donnerons la liste d'organismes à consulter. De plus, il vous offrira la brochure afin de la regarder ensemble.

L'ACEF Montérégie-Est est un organisme communautaire qui aide les consommateurs en matière de budget, d'endettement, de consommation responsable et de logement. Vous trouverez deux bureaux, dont un à Granby et un à Saint-Hyacinthe.

Animatrice	Hélène Plourde, conseillère en logement à l'ACEF
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Le lundi 28 avril
Heure	13h30
Pour réserver	Delphine/Karine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca/ karine@rsabm.ca



ATELIER D'INFORMATION

FORMATION VIACTIVE

Le programme VIACTIVE est un programme d'exercices physiques adaptés à la clientèle aînée. En tenant compte des différentes conditions de santé, ce programme propose un guide d'exercices nécessitant peu de matériel. Les participants à cette formation repartiront avec le guide et seront en mesure d'animer des séances auprès de leurs proches ou de petits groupes d'aînés.

La formation VIACTIVE de deux jours comprendra la présentation du programme et de ces objectifs, une discussion sur le vieillissement, l'inactivité physique et les bienfaits de l'activité physique, des explications sur le rôle des animateurs du programme et des démonstrations de différentes routines d'exercices.

Cette formation est celle qui est offerte aux animateurs VIACTIVE à travers la province. Que vous soyez bénévole au Répit à domicile, proche aidant ou simplement aîné, elle vous permettra d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien avec votre proche en toute sécurité !

Animatrice	Anne-Renée Hert, Kinésiologue
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les jeudis 10 et 17 avril
Heure	9h à 15h30
Pour réserver	Jacinthe 450 263-4236/ jacinthe@rsabm.ca



PRÉSENTATION DE SERVICE CANADA

Venez recueillir toutes les informations qu'il vous faut et profiter de la présence d'une spécialiste de Service Canada.

Sujets abordés : pension de la sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, allocation au conjoint et allocation au survivant

Animatrice	Christiane Houle
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Le jeudi 8 mai
Heure	14h
Pour réserver	Delphine/Karine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

APPROCHE TRAGER

Vous aurez l'opportunité lors des 6 prochains mois, d'avoir une spécialiste en approche Trager. Qu'est-ce que cette approche? C'est une invitation au bien-être par la rééducation du mouvement.

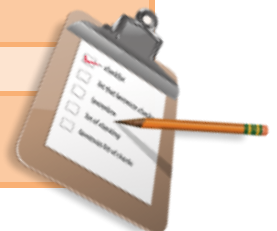
Cette approche permet une détente physique et mentale, une réduction du stress et des raideurs, une plus grande mobilité, une meilleure posture et une flexibilité accrue.

Le Trager contribue à soulager les douleurs au dos, au cou, à la mâchoire, les migraines, les tensions corporelles, les problèmes de stress, de posture et de mobilité réduite.

Osez essayer cette magnifique approche!!!



Responsable	Louise A. Morin
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les lundis 16 et 23 juin, 7, 14, 21 et 28 juillet, 4, 11, 18 et 25 août, le mercredi 9 avril et le vendredi 6 juin
Heures	10h30, 13h, 14h et 15h
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca



PETIT MOMENT DE DÉTENTE

SOINS THÉRAPEUTIQUES

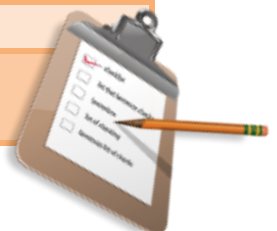
Plusieurs d'entre vous ont eu la chance de recevoir depuis septembre dernier, des soins thérapeutiques avec Josée Harnois. Cette généreuse bénévole a fondé en 2002, l'École de soins thérapeutiques et énergétiques de la Haute-Yamaska.

Dans le cadre de leur formation, ses étudiants doivent réaliser un stage. Les soins seront ainsi offerts par un ou une stagiaire sous la discrète supervision de Josée Harnois. À cette étape de leur formation, les étudiants sont prêts à fonctionner de façon professionnelle. Les stages sont simplement une occasion pour Josée de les voir évoluer en dehors des murs de l'école. Pour nous, ils sont une occasion de vous offrir une plus grande diversité pour le plaisir de votre détente !

Lors de leur visite, les étudiants devront réaliser un soin de massothérapie et un soin de réflexologie. Si vous êtes la première personne à vous inscrire à une certaine date, vous aurez le choix de votre soin, sinon nous vous indiquerons quels soins sont disponibles.



Responsable	Josée Harnois
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les mardis 18 mars, 15 avril, 13 mai et 10 juin
Heures	11h et 13h15
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca



PETIT MOMENT DE DÉTENTE

ATELIER DE DESSIN

« On a besoin de beau, on a besoin de l'art pour embellir nos vies »

Pour apprendre à vous exprimer à travers le dessin, laissez-le vous apprivoiser !

Au fil de rencontres simples, avec une artiste de renom de la région, vous serez invités à la détente, à la créativité et à la découverte avec différents matériaux*.

Comment dessiner un visage, des fleurs en bouquet, un paysage enneigé.... Comment imaginer la décoration d'un tissu, des cartes de vœux uniques...

Tiziana sera une amie qui partage avec vous ses connaissances et la joie de découvrir le monde de l'expression artistique.



Animatrice	Tiziana Plomteux
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les Jeudis 27 mars, 24 avril et 7 août
Heures	14h à 15h30
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca
*Le matériel sera fourni	

MASSAGES ET SAUNAS AUX INFRA-ROUGE OFFERTS PAR LE CENTRE SOLEIL DE SUTTON

Madame Kavoukis du Centre Soleil de Sutton vous offre généreusement des massages suivis d'une séance de saunas aux infrarouges. La durée totale des traitements est d'une heure (massage ½ heure et sauna ½ heure)



Massothérapeute	Ilia Kavoukis
Coût	Gratuit pour les aidants
Lieu	Centre du Soleil, 58, rue Principale Nord, Sutton
Date	Le jeudi 3 avril
Heure	10h
Pour réserver	Delphine/Karine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca

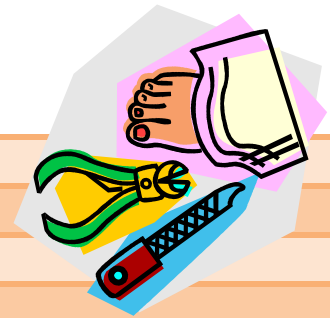
PETIT MOMENT DE DÉTENTE

SOINS DES PIEDS ET RÉFLEXOLOGIE

Pour le confort de vos pieds,

- si vous avez de la douleur, des cors ou des callosités;
- si vous manquez de souplesse ou que votre vue a baissée et que vos pieds vous semblent inaccessibles;
- si vos ongles ont tendance à s'incarner;
- que vos orteils sont déformés ou que vos talons sont fendillés;
- si vous avez une maladie chronique telle que le diabète ou l'arthrite
- ou simplement, si vos pieds ont besoin d'un peu d'amour, et de se faire masser...

Laissez-vous dorloter par Catherine Sellier!



Soin des pieds	
Responsable	Catherine Sellier, infirmière
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les jeudis 3 avril et 12 juin
Heures	11h, 13h, 14h et 15h
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca
Prenez un bain de pied avec un savon doux avant votre visite, et apportez une grande serviette et une petite serviette.	

Réflexologie	
Dates	Les jeudis 13 mars et 22 mai
Heures	11h, 13h, 14h et 15h
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca
Prenez un bain de pied avec un savon doux avant votre visite, et apportez une grande serviette et une petite serviette.	

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE

Madame Dansereau vous offre un 75 minutes de détente, de présence à soi, de contact avec votre corps et tout votre être et ce, dans une ambiance calme et chaleureuse.

Massothérapeute	Huguette Dansereau
Coût	Gratuit pour les membres aidants/40\$ pour invités
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les Jeudis 20 mars et 28 août et les mercredis 23 avril, 21 mai, 25 juin et 23 juillet.
Heures	9 h30 et 11h15 (2 massages par date)
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca



RÉFLEXOLOGIE

Une légère façon de laisser notre corps se relaxer. L'acupression des points de réflexes apporte une détente et un soulagement indescriptible.

Responsable	Sandra Lacasse
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	370, rue Rivière, Clinique Ekilibre 3, Cowansville
Date	Le jeudi 28 août
Heure	9h30, 10h15 et 11h30
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca



PETIT MOMENT DE DÉTENTE

MASSOTHÉRAPIE ET RÉFLEXOLOGIE

Nous avons le bonheur d'intégrer dans ce journal, une nouvelle bénévole, madame France Chabot. Elle vous offrira de la massothérapie ou de la réflexologie. Madame Chabot viendra offrir des soins les lundis, mercredis et vendredis tout au long des prochains mois. Vous pourrez bénéficier de ces soins à plusieurs reprises.

Si vous venez pour la réflexologie, il serait important de bien vouloir rafraîchir vos pieds afin de pouvoir recevoir un soin agréable et confortable. De plus, apportez une petite serviette ainsi qu'une grande serviette pour votre bien-être. Bonne détente!

MASSOTHÉRAPIE	
Massothérapeute	France Chabot
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates et heures	Le mercredi 26 mars, 13h, 13h30 et 14h Les vendredis 4, 11 et 25 avril, 10h, 10h30, 11h et 11h30 Le vendredi 30 mai, 13h, 13h30 et 14h Le lundi 2 juin, 13h, 13h30 et 14h Le lundi 9 juin, 13h, 13h30 et 14h
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca

RÉFLEXOLOGIE	
Massothérapeute	France Chabot
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates et heures	Les vendredis 7, 14 et 21 mars, 16 mai et 20 juin 10h, 10h30, 11h et 11h30 Les lundis 14 avril et 5 mai, 13h, 13h30 et 14h Le mercredi 30 avril, 13h, 13h30 et 14h
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

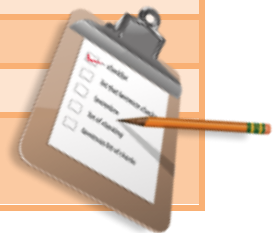
YOGA RESTAURATIF ET MÉDITATION

Rachelle Singh offrira une classe de méditation et de yoga restauratif pour ceux qui désirent une profonde relaxation. Avec une approche bienveillante, elle guide les participants vers un état de paix tout en ouvrant progressivement le corps par l'entremise des postures douces. Cette classe est une belle occasion de découvrir des outils pour créer le calme dans le corps et l'esprit.

Rachelle Singh pratique le yoga depuis 20 ans, et l'enseigne depuis 17 ans. Née de descendance de l'est de l'Inde, c'est une philosophie orientale qui a coloré ses perceptions de la vie. Enseignante et mentore dévouée, Rachelle a ouvert il y a deux ans son école de yoga à Sutton : Satya Yoga.



Animatrice	Rachelle Singh
Coût	Gratuit pour les membres aidants/5\$ pour bénévoles, supporteurs et invités
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Les jeudis 3 avril, 15 mai et 5 juin
Heure	13h30 à 15h00
Pour réserver	Karine/Delphine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca / karine@rsabm.ca



PETIT MOMENT DE DÉTENTE

ACUPUNCTURE

L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise datant de plus de 4000 ans qui s'adresse à une multitude de désordres physiques et psychologiques.

Allant de la gestion/diminution de la douleur (arthrose, tendinite, lombalgie, céphalée, névralgie, etc.) à l'apaisement de l'esprit (dépression, anxiété, deuil, insomnie, fatigue, irritabilité, etc.), l'acupuncture traite aussi les troubles hormonaux, cardiaques ou allergiques.

Précédée d'un bilan de santé et de l'écoute de vos besoins, la séance dure environ 1 heure et se résume en une période de relaxation enivrante: 80% des patients dorment durant le traitement! L'effet bénéfique vous suivra pendant au moins une semaine et parfois beaucoup plus...

Josée-Anne Collin pratique depuis 4 ans à Beloeil. Pour vous soutenir, vous encourager et souhaitant vous apaiser un peu dans votre rôle d'aidant, elle vous offre gratuitement une séance de cette médecine traditionnelle tant convoitée !

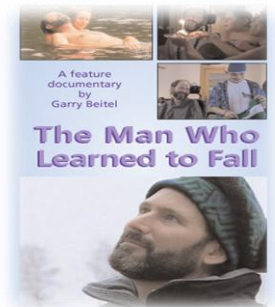
Osez vous offrir ce petit luxe, il lui fera un énorme plaisir de prendre soin de vous.



Responsable	Josée-Anne Collins
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Le lundi 31 mars
Heure	11h, 11h30, 12h, 13h, 13h30, 14h, 15h et 15h30
Pour réserver	Delphine/Karine 450 263-4236 delphine@rsabm.ca/ karine@rsabm.ca

L'HOMME QUI APPRIT A TOMBER

L'homme qui apprit à tomber est un documentaire sur un enseignant et écrivain de talent qui célèbre les merveilles de la vie au moment même où la SLA (Sclérose Latérale Amyotrophique) l'amène vers la mort. À mesure que la paralysie gagne son corps, Phil Simmons persiste à «extraire la joie de la douleur» à chaque étape de ses pertes d'autonomie. Filmé aux contreforts des Montagnes Blanches, ce portrait intimiste de Phil et de sa famille témoigne de l'éloquence plein d'esprit et de grâce poétique d'un homme au seuil de la mort et de son voyage héroïque.



Animatrice	Karine Whitehead
Coût	Gratuit pour les membres aidants et aidés
Lieu	Maison Gilles-Carle
	Le vendredi 23 mai
Heure	13h30 à 16h
Pour réserver	Karine 450 263-4236/ karine@rsabm.ca

LE QUATUOR

Ancienne star de l'opéra, Jean Horton cause tout un émoi lorsqu'elle emménage dans une maison réservée aux chanteurs et aux musiciens à la retraite. Retrouvant plusieurs des amis et rivaux qu'elle a côtoyés au fil des ans, la dame est surtout confrontée à la présence d'un ancien amant toujours amer d'une histoire d'amour s'étant terminée sur une mauvaise note. La présence inattendue de Jean pourrait néanmoins devenir le clou d'un spectacle que tiennent chaque année les locataires de l'endroit pour célébrer l'anniversaire du compositeur Giuseppe Verdi, événement ayant pour but d'amasser les fonds nécessaires à la survie de l'établissement.



Animatrice	Karine Whitehead
Coût	Gratuit pour les membres aidants et aidés
Lieu	Bedford
Date	Le jeudi 26 juin
Heure	13h30 à 16h
Pour réserver	Karine 450 263-4236/ karine@rsabm.ca



UNE CHANSON POUR MARION

Marion fait partie d'une troupe de chant amateur réunissant plusieurs personnes âgées d'un petit quartier de Londres. Lorsqu'elle apprend qu'elle n'a plus que quelques semaines à vivre, son mari Arthur cherche d'abord à la surprotéger. Prenant conscience de tout le bonheur qu'elle tire de ces répétitions, Arthur laisse finalement Marion prendre part à une audition pour un important concours. Après la mort de sa femme, ce dernier réalise que son caractère ingrat l'aura souvent empêché de profiter pleinement de la vie. L'homme vieillissant remédie à la situation en se joignant à la chorale pour passer plus facilement à travers son deuil et mettre enfin un peu d'ordre dans ses relations interpersonnelles.



Animatrice	Delphine Bachand-Morin
Coût	Gratuit pour les membres aidants et aidés
Lieu	Sutton
Date	Le lundi 28 avril
Heure	13h30 à 16h
Pour réserver	Delphine 450 263-4236/delphine@rsabm.ca

LA DERNIÈRE FUGUE

Dans la maison des parents d'une famille traditionnelle réunie pour fêter Noël, un père autrefois violent et autoritaire, à présent diminué par un Parkinson rigide et une insuffisance cardiaque, n'en finit pas d'agoniser. Devant ce père en pleine déchéance, une épouse, une dizaine d'enfants et autant de petits-enfants essayent tant bien que mal de maintenir les apparences de la fête. Les conversations tournent rapidement autour de la maladie et des soins à apporter au père, mais aussi à cette mère dévouée qui, de jour en jour, rapetisse et s'épuise un peu plus. André, l'aîné de la famille, n'a jamais aimé son père, celui-ci ayant trop abusé de son pouvoir, trop menti, trop manipulé. Pourtant, il est bouleversé par la déchéance de cet homme.



Animatrice	Karine Whitehead
Coût	Gratuit pour les membres aidants et aidés
Lieu	Farnham
Date	Le mardi 29 juillet
Heure	13h 00 à 16h
Pour réserver	Karine 450 263-4236/ karine@rsabm.ca

ET SI ON VIVAIT TOUS ENSEMBLE

Annie, Jean, Claude, Albert et Jeanne sont liés par une solide amitié depuis plus de 40 ans. Alors quand la mémoire flanche, quand le cœur s'emballe et que le spectre de la maison de retraite pointe son nez, ils se rebellent et décident de vivre tous ensemble. Le projet paraît fou mais même si la promiscuité dérange et réveille de vieux souvenirs, une formidable aventure commence : celle de la communauté... à 75 ans !

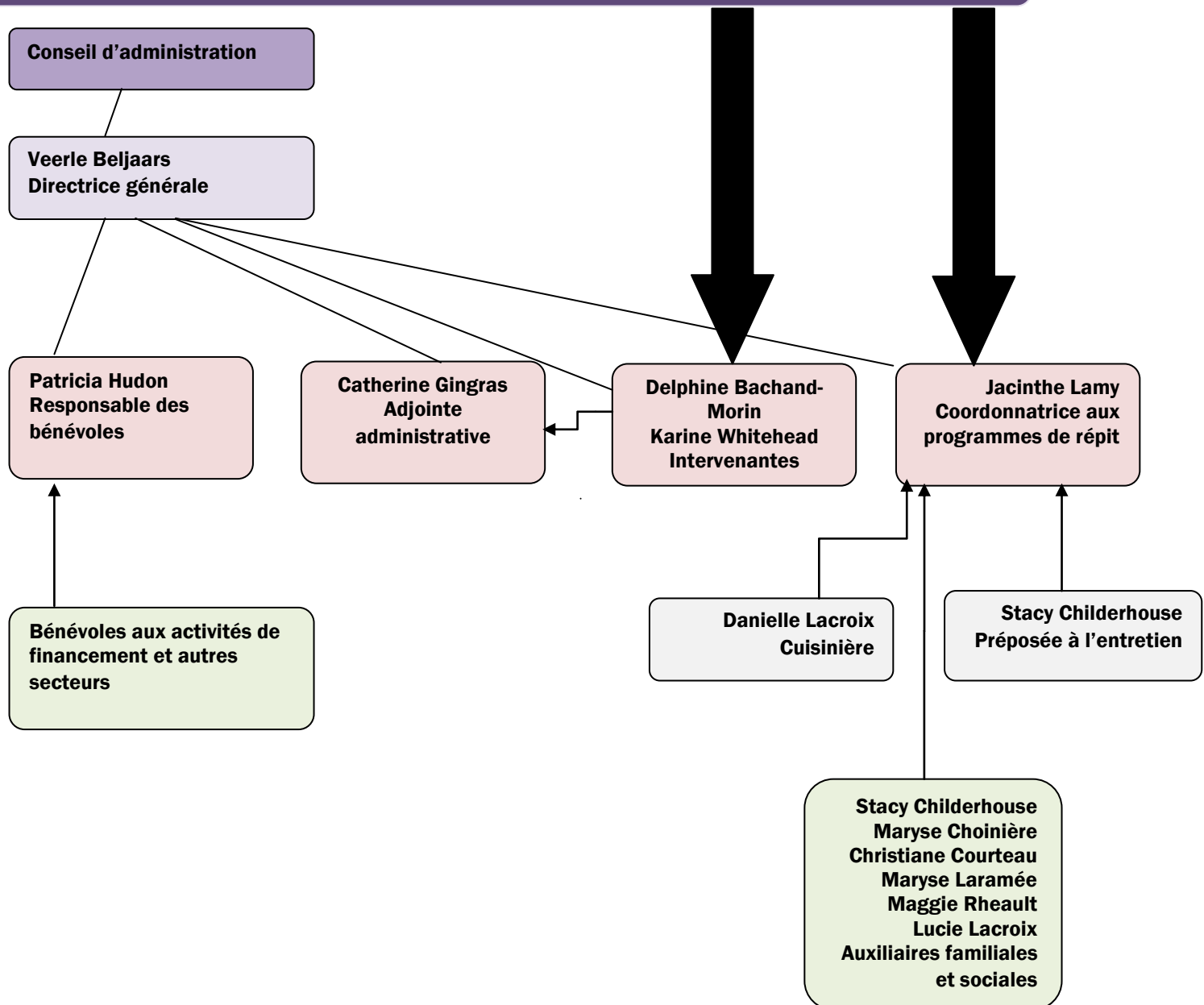


Animatrice	Delphine Bachand-Morin
Coût	Gratuit pour les membres aidants et aidés
Lieu	Au Centre du Lac-Brome
Date	Le mercredi 20 août
Heure	13h 30 à 16h
Pour réserver	Delphine 450 263-4236/ delphine@rsabm.ca

ORGANIGRAMME

**Au RSABM,
<<Qui est ma personne ressource? >>**

AIDANT



NOS FIDÈLES PARTENAIRES



MON CALENDRIER

MARS 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4 Café-rencontre Sutton 13h à 16h	5	6 Café-rencontre Bedford 13h à 16h	7 Réflexologie 10h, 10h30, 11h, 11h30	8	9  Passage à l'heure avancée
10	11	12 Formation Pour les bénévoles 9h à 12h	13 Réflexologie 11h, 13h, 14h et 15h	14 Réflexologie 10h, 10h30, 11h, 11h30	15	16
17  Saint-Patrick	18 Soins thérapeutiques 11h et 13h15	19	20 Massothérapie 9h30 et 11h15	21 Réflexologie 10h, 10h30, 11h, 11h30	22	23
24	25	26 Massothérapie 13h, 13h30 et 14h	27 Collectif d'échange 17h à 19h Atelier de dessin 14h à 15h30	28	29	30 Souper à la cabane à sucre 16h30
31 Acupuncture 11h,11h30,12h1 3h,13h30,14h15 h et 15h30						

Atelier de prévention à l'épuisement	
Café-film/Café-rencontre	
Petit moment de détente	
Ateliers d'information	
Campagne de financement	
Activité pour les bénévoles	

MON CALENDRIER

AVRIL 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1 Date limite pour le renouvellement de votre adhésion au RSABM	2	3 Soin des pieds 11h, 13h, 14h et 15h Café-rencontre Bedford 13h à 16h Yoga 13h30 à 15h Massage et sauna 10h Centre du Soleil	4 Massothérapie 10h, 10h30, 11h et 11h30	5	6
7	8 Café-rencontre Farnham 13h à 16h	9 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	10 Activité pour les bénévoles (Quilles) 11h30 à 14h Formation Viactive 9h à 15h30	11 Massothérapie 10h, 10h30, 11h et 11h30	12	13
14 Réflexologie 13h, 13h30 et 14h Formation pour les bénévoles 13h30 à 15h30	15 Soins thérapeutiques 11h et 13h15	16 Café-rencontre Maison G-C 13h à 16h	17 Formation Viactive 9h à 15h30	18	19	20 Pâques 
21	22	23 Massothérapie 9h30 et 11h15	24 Atelier de dessin 14h à 15h30	25 Massothérapie 10h, 10h30, 11h et 11h30	26	27
28 Maltraitance financière 13h30 Café-film Sutton 13h30	29	30 Réflexologie 13h, 13h30 et 14h Café-rencontre Lac-Brome 13h à 16h				

Atelier de prévention à l'épuisement	
Café-film/Café-rencontre	
Petit moment de détente	
Ateliers d'information	
Campagne de financement	
Activité pour les bénévoles	

MON CALENDRIER

MAI 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Café-rencontre Bedford 13h à 16h	2	3	4
5 Réflexologie 13h, 13h30 et 14h	6	7 Accueillir les changements dans nos vies 13h30 à 16h	8 Service Canada 14h	9	10	11 Fête des mères 
12 Formation Pour les bénévoles 13h30 à 15h30 Café-rencontre Sutton 13h à 16h	13 Soins thérapeutiques 11h et 13h15	14 Accueillir les changements dans nos vies 13h30 à 16h	15 Yoga 13h30 à 15h	16 Réflexologie 10h, 10h30 et 11h et 11h30h	17	18
19 Fête des patriotes 	20	21 Massothérapie 9h30 et 11h15 Accueillir les changements dans nos vies 13h30 à 16h	22 Réflexologie 11h, 13h, 14h et 15h	23 Café-film 13h30 Maison G-C	24	25
26 Assemblée Générale 19h00	27	28 Accueillir les changements dans nos vies 13h30 à 16h	29 Café-rencontre Maison G-C 13h à 16h	30 Massothérapie 13h, 13h30 et 14h	31	

Atelier de prévention à l'épuisement	
Café film/Café rencontre	
Petit moment de détente	
Ateliers d'information	
Campagne de financement	
Activité pour les bénévoles	

MON CALENDRIER

JUIN 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Massothérapie 13h, 13h30 et 14h	3 Café-rencontre Farnham 13h à 16h	4 Accueillir les changements dans nos vies 13h30 à 16h	5 Yoga 13h30 à 15h Café-rencontre Bedford 13h à 16h	6 Approche Trager 10h30, 13h,14h et 15h	7	8
9 Massothérapie 13h, 13h30 et 14h	10 Soins thérapeutiques 11h et 13h15	11 Accueillir les changements dans nos vies 13h30 à 16h	12 Soin des pieds 11h, 13h, 14h et 15h	13	14	15  Fête des pères
16 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h Formation bénévoles 13h30 à 15h30	17	18 Café-rencontre Maison G-C 13h à 16h Café-rencontre Lac-Brome 13h à 16h	19 Croisière 8h45 à 16h	20 Réflexologie 10h, 10h30 et 11h et 11h30h	21  Passage à l'été	22
23 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	24 Fête nationale du Québec 	25 Massothérapie 9h30 et 11h15	26 Café-film Bedford 13h30 à 16h	27	28	29
30						

Atelier de prévention à l'épuisement	
Café film/Café rencontre	
Petit moment de détente	
Ateliers d'information	
Campagne de financement	
Activité pour les bénévoles	

MON CALENDRIER

JUILLET 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 <i>Fête du Canada</i> 	2	3 Café-rencontre Bedford 13h à 16h	4 <i>Tournoi de golf annuel</i>	5	6
7 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	8	9	10	11	12	13
14 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h Café-rencontre Sutton 13h à 16h	15	16	17 Collectif d'échange 17h à 19h	18	19	20
21 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	22	23 Massothérapie 9h30 et 11h15	24	25	26	27
28 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	29 Café film Farnham 13h00 à 16h	30	31 Café-rencontre Maison G-C 13h à 16h			

<i>Atelier de prévention à l'épuisement</i>	
<i>Café-film/Café-rencontre</i>	
<i>Petit moment de détente</i>	
<i>Ateliers d'information</i>	
<i>Campagne de financement</i>	
<i>Activité pour les bénévoles</i>	

MON CALENDRIER

AOÛT 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4 Approche Trager 10h30,13h, 14h et 15h	5	6 Café-rencontre Maison G-C 13h à 16h	7 Café-rencontre Bedford 13h à 16h Atelier de dessin 14h à 15h230	8	9	10
11 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	12	13	14	15	16	17
18 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	19	20 Café-film Lac Brome 13h30 à 16h	21 Activité Pour les bénévoles (BBQ) 11h30 à 14h	22	23	24
25 Approche Trager 10h30, 13h, 14h et 15h	26	27	28 Massothérapie 9h30 et 11h15 Réflexologie 9h30, 10h15 et 11h30	29	30	31

<i>Atelier de prévention à l'épuisement</i>	
<i>Café-film/Café-rencontre</i>	
<i>Petit moment de détente</i>	
<i>Ateliers d'information</i>	
<i>Campagne de financement</i>	
<i>Activité pour les bénévoles</i>	