

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.



**MAISON
DES
AIDANTS
DE
BROME-MISSISQUOI**

Dans ce numéro :

➤ Mots de la Directrice.....	1
➤ Notre nouveau C.A.....	2
➤ Nos coordonnées.....	3
➤ Nos points de service.....	4
➤ Mots de nos intervenants.....	5
➤ L'Équipe du RSABM.....	6
➤ Nouvelles de l'équipe du RSABM....	7
➤ Nos séjours.....	8
➤ Répit-Rencontre Cowansville.....	9
➤ Répit-Hébergement.....	10
➤ Répit-Rencontre Farnham-Bedford..	11
➤ Saviez-vous que.....	12
➤ Les Échos du RSABM.....	13
➤ Nos souvenirs.....	14-15
➤ Nouveautés.....	16-17
➤ À ne pas manquer.....	18
➤ Campagne de financement.....	19
➤ Coin des bénévoles.....	20-24
➤ Coin des aidants.....	25
➤ Petit moment de détente.....	26-28
➤ Atelier Découverte.....	29
➤ Café-rencontre.....	30-32
➤ Ateliers Information et Formation...	33-36
➤ Notre conseil d'administration.....	37
➤ Organigramme.....	38

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

Année 2017-2018
octobre à mars
16^{ième} 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

MOTS DE LA DIRECTRICE

Bonjour chers membres,

Cela fait maintenant six mois que je m'occupe de la direction du RSABM! Nous avons vécu plusieurs transformations durant cette période et nous sommes ravis d'avoir pu rajouter du répit-hébergement. Nous pouvons maintenant accueillir des personnes en répit-hébergement pour 3.5 jours par semaine, soit du jeudi 8 h 30 au dimanche 16 h 30, un grand coup de pouce pour plusieurs d'entre vous.

Afin de rajouter ce service, nous avons conclu une nouvelle entente avec le CIUSSS de l'Estrée - CHUS. Cette nouvelle entente spécifique est reliée à notre financement récurrent dans le cadre du Programme du soutien aux organismes communautaires (PSOC) et sera elle aussi récurrente, comme celle que nous avons déjà pour les haltes-répit les mardis et vendredis après-midi.

Cette entente est un premier pas vers une restructuration financière afin d'avoir plus de financement récurrent et moins de financement de projets. Il est à noter que suite à la réouverture il y a un peu moins d'un an nous opérons toujours avec des effectifs réduits et cette compression continue; tout rajout de personnel est en service direct. Notre excellente équipe compose à merveille avec cette réalité toujours en évolution et nous nous assurons de toujours garder en vue les possibilités pour des améliorations lorsque nécessaires. D'autres négociations d'ententes sont à venir et nous souhaitons une offre maximale de services aux proches aidants et des bonnes conditions de travail aux employés qui se dévouent à vous et au RSABM.

Dans les mois à venir il y aura plusieurs événements marquants que je souhaite vous souligner :

Le **dimanche 1^{er} octobre, c'est la Journée nationale des aînés**. Cette journée souligne l'importance de la contribution des personnes âgées à notre société et est l'occasion pour les remercier.

5 au 11 novembre : semaine nationale des proches aidants. Cette année les proches aidants actifs sur le marché du travail sont particulièrement soulignés. Nous avons le plaisir de côtoyer plusieurs proches aidants dans cette situation et nous vous félicitons de votre résilience et débrouillardise afin de gérer vos multiples rôles.

Qui plus est, je suis très fière de vous annoncer que le RSABM est nommé pour le Gala d'excellence de la Chambre de Commerce de Brome-Missisquoi dans la catégorie organisme sans but lucratif. Nous participerons à la soirée du 21 octobre afin de savoir si nous remporterons le prix, mais nous sommes déjà très touchés d'avoir été sélectionnés en nomination après tous les défis que nous avons dû surmonter.

Sur ce, je vous invite à consulter votre journal l'Entraidant en détail afin de vous joindre à toutes les activités et de prendre connaissance des nouveaux services.

Je vous encourage dans votre rôle de proche aidant et sachez que nous sommes là pour vous.

Meilleures salutations,

Christelle Bogosta
Directrice générale

NOTRE NOUVEAU C.A.

Alain Champoux tire sa révérence du conseil d'administration après sept ans d'engagements. Merci Alain pour ta bonne humeur et implications dévouées, bonne continuité avec tes nouveaux projets.

Voici votre nouveau CA



De gauche à droite : Christelle Bogosta, directrice générale; Luc St-Louis, trésorier; Luce Goerlach, secrétaire; Danielle Jourdain (cachée!), administratrice; François Paquette, administrateur; Pierrette Beaudry, administratrice; Joannie Tardif, présidente; et Richard Leclerc, vice-président.

Merci de votre implication pour cette année importante!

NOS COORDONNÉES

Regroupement Soutien aux aidants de Brome-Missisquoi

Nos coordonnées

- Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi
614, boulevard J.-André-Deragon
Cowansville (Québec) J2K 0H7

Heures d'ouverture : lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

- Pour nous joindre : (450) 263-4236



Christelle Bogosta, directrice générale : direction@rsabm.ca

Martine Pelchat, secrétaire: secretariat@rsabm.ca

Yvan Pion, intervenant psychosocial : 450 931-3433 ou intervenant@rsabm.ca

Renaud Pineault, chef des auxiliaires familiales et responsable des bénévoles : benevolat@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

NOS POINTS DE SERVICE

Savez-vous que vous pouvez avoir accès à nos services à proximité de votre domicile ou votre lieu de travail?

En effet, nous vous offrons la possibilité de rencontrer notre intervenante psychosociale dans 2 différents points de service ainsi qu'à la Maison Gilles-Carle de Cowansville, et ce, toujours dans le but de mieux vous servir.

Nous sommes présents à:

- ◆ Cowansville
- ◆ Farnham
- ◆ Bedford

LES POINTS DE SERVICES DU RSABM

VILLE	EMPLACEMENT	ADRESSE	HEURES D'OUVERTURE
Cowansville	Maison Gilles Carle	614, boul. J.-André Deragon	Les lundis aux mercredis de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30 Les jeudis de 13 h 00 à 17 h 00 et de 18 h 00 à 21 h 00 Les vendredis et samedis matins (en alternance) de 8 h 30 à 12 h 00
Farnham	Maison Communautaire (1er étage, local APHPCR)	455, rue Yamaska	Les vendredis de 8 h 30 à 12 h 00
Bedford	Local Société Alzheimer de Granby et régions (2 ^e étage)	2, Adhémar Cusson	Les vendredis de 13 h 00 à 16 h 30

Pour plus de renseignements contacter
Yvan Pion, intervenant psychosocial
450 263-4236 / intervenant@rsabm.ca

MOTS DE NOS INTERVENANTS

Une escale inoubliable à la Maison Gilles-Carle.

Durant les 8 mois que j'ai passé avec vous, j'ai eu la chance de côtoyer des proches aidants(es) extraordinaires. Vous portez des valeurs qui sont très importantes à mes yeux et qui guident mes pas et mes gestes chaque jour de ma vie.

Vous êtes généreux(ses), persévérants(es), courageux et courageuses et bien plus encore. Vous faites vraiment la différence dans la vie des proches que vous aidez.

Debout sur le quai, j'ai le cœur gros de devoir vous quitter.

Il y a des gens qui nous marquent dans notre vie et vous en faites partie.

Je vous laisse en compagnie de Yvan, mon nouveau compagnon de voyage, qui j'en suis persuadée saura bien vous guider.

Vous pouvez aller aussi loin que vous le voulez.

Bonne continuité dans votre beau parcours de proches aidants(es).

Bisous

Julie

Bonjour à vous,

Mille après mille...

Les voyages forment la jeunesse...et pavent la voie de la sagesse!

À force de courir dans toutes les directions, on en arrive un jour à chercher sa maison.

La vie me réservait une belle surprise, une invitation inattendue, celle de me joindre à la famille de la Maison Gilles-Carle et du RSABM. C'est une magnifique occasion pour moi d'utiliser tous mes souvenirs de voyages, mes apprentissages, mes expériences, mon humour et ma spontanéité, afin de contribuer au mieux-être des aidantes et des aidants de la région Brome-Missisquoi, qui pourront ainsi mieux veiller à la qualité de vie de leurs proches.

Bienvenue dans ma demeure...

Si vous voyagez un brin et faites une halte chez nous, vous pourrez y trouver du soutien sous forme de précieuses informations, d'écoute, de référence, de causeries, d'ateliers et autres moments nourrissants que la vie nous offre au passage.

Au plaisir de croiser votre route et de prendre le temps qu'il faut!

Yvan Pion

Intervenant psychosocial et chargé de projet

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

L'équipe administrative



Martine, notre secrétaire



Christelle, notre directrice
et coordonnatrice au répit



Yvan, notre intervenant



Maryse



Renaud, chef des auxiliaires
familiales et responsable des
bénévoles



Marie Josée

L'équipe des auxiliaires familiales



Linda

Sans oublier notre étudiante, Irène



Stacy

NOUVELLES DE L'ÉQUIPE DU RSABM

INFORMATION IMPORTANTE

Chers membres,

Toute l'équipe œuvre à vous offrir des services répondant à vos besoins, que ce soit, nos services de répit, nos services de soutien psychosocial, nos ateliers divers, les moments de détente ou encore les cafés rencontres. Ceci étant dit, vous vous doutez bien que nous avons de longues listes d'attente malgré tout notre bon vouloir.

Par respect envers nos bénévoles dévoués, nos aidants sur les listes d'attente et nous, le personnel qui avons des agendas chargés, nous vous demandons de porter une attention particulière aux situations suivantes :

-  **Services de répit** : Il est important de prendre vos réservations à l'avance et de ne pas oublier de communiquer avec nous le plus rapidement possible si vous n'êtes pas en mesure de recevoir les services de répit pour une raison ou une autre. Il est aussi important de respecter les heures d'ouverture et de fermeture du service de répit. Pour plus d'information : coordonnateur@rsabm.ca ou par téléphone 450-263-4236.
-  **Service d'intervention psychosociale** : S'il vous plaît, respectez les heures de prises de rendez-vous ou avisez-nous à l'avance pour toute annulation. Nous vous rappelons que vous pouvez communiquer par courriel avec l'intervenant au : intervenant@rsabm.ca ou par téléphone 450-263-4236.
-  **Moments de détente** : Comme nous tenons à ce que la majorité de nos aidants puissent en bénéficier, notez que vous aurez droit à 3 rendez-vous et que par la suite, votre nom sera mis sur la liste d'appel en cas d'annulation. S'il vous plaît nous aviser le plus rapidement possible si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter, nous pourrions alors faire cadeau de votre place à un autre aidant dans le besoin.
-  **Ateliers/café-rencontre** : Sachez que le nombre de places est limité pour chaque atelier, il est donc important de vous assurer de pouvoir être présent avant de réserver. Également, n'oubliez pas de confirmer votre présence lorsque l'intervenant communique avec vous et laissez-nous savoir si vous êtes dans l'impossibilité de vous joindre à nous en vous adressant aux coordonnées ci-haut mentionnées.

Nous comptons sur votre présence et votre participation afin d'assurer la continuité de tous nos services.

Nous vous remercions pour votre compréhension et restons à votre entière disposition pour toute question, commentaire ou suggestion.

L'équipe du Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi Maison Gilles-Carle est là pour vous!

NOS SÉJOURS

Chers membres,

Voici ici, une brève description de nos services et heures d'ouverture. N'hésitez pas à communiquer avec Christelle Bogosta pour de plus amples renseignements : coordonnateur@rsabm.ca ou 450-263-4236

SERVICE	COÛT	ENDROIT	CONTENU	OBJECTIF	HORAIRE
Halte-Répît	Gratuit	Maison Gilles-Carle	Activités animées	Répît pour l'aidant	Mardis et vendredis pm
Répît de jour	10\$ / ½ journée 20\$ / jour	Maison Gilles-Carle	Activités de la vie quotidienne et familiale	Répît pour l'aidant	Du mardi au vendredi
Répît hébergement	Gratuit	Maison Gilles-Carle	Activité de la vie quotidienne et familiale	Répît pour l'aidant	NOUVEAU Du jeudi au dimanche 16 h 30
Répît - rencontre	Gratuit	Maison Gilles-Carle	Activités de la vie quotidienne et familiale	Répît pour l'aidant s'il participe aux activités psychosociales RSABM	Jeudis soirs ou lors de toute activité
Répît à domicile	Gratuit	Au domicile de l'aidant	Loisirs partagés	Répît pour l'aidant	Selon les besoins
*Repas et **collations	* 7.50\$ **2.50\$	Maison Gilles-Carle	Petits plats faits maison par nos bénévoles!	Service alimentaire durant les activités de répît	Possibilité d'apporter son propre repas et/ou collations

Veillez prendre note que nous n'offrons plus le service de plats préparés pour la maison. Nous vous invitons à communiquer avec le service de la Popote Roulante de votre région. Nous vous remercions pour votre compréhension.

RÉPIT- RENCONTRE COWANSVILLE



Chers aidants, sachiez-vous que tous les jeudis en soirée ou lors de toute activité lorsque le service de répit est ouvert, vous pouvez bénéficier gratuitement de notre service de répit durant vos rencontres de groupe ou individuelles. Laissez nous prendre soin de votre être cher afin de pouvoir profiter pleinement de ces moments de partage. Notez que vous devez réserver 24h à l'avance afin de bénéficier de ce service gratuit.

Contactez Christelle Bogosta au 450-263-4236



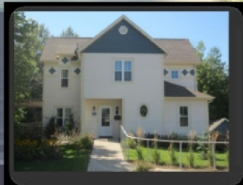
NOUVEAU

RÉPIT HÉBERGEMENT à Cowansville

**CHERS AIDANTS,
SAVIEZ-VOUS QU'À COMPTER DU JEUDI
JUSQU'AU DIMANCHE, VOUS POUVEZ
BÉNÉFICIER GRATUITEMENT DE NOTRE
SERVICE DE RÉPIT HÉBERGEMENT
(REPAS EN SUS)**

**LAISSEZ NOUS PRENDRE SOIN DE VOTRE ÊTRE
CHER AFIN DE POUVOIR PROFITER D'UN
MOMENT DE RÉPIT. NOTEZ QUE VOUS DEVEZ
RÉSERVER À L'AVANCE AFIN DE BÉNÉFICIER
DE CE SERVICE GRATUIT.**

**Contactez Christelle
Bogosta au 450-263-4236**



RÉPIT- RENCONTRE Farnham / Bedford

455, rue Yamaska Est, 1er étage, local APHPCR, Farnham
2, Adhémar Cusson, 2e étage, Bedford



**Chers aidants, saviez-vous que tous les vendredis,
soit en matinée à Farnham de 8h30 à 12h00,
ou en après-midi à Bedford de 13h00 à 16h30,**

vous pouvez bénéficier gratuitement de notre service de
répit durant vos rencontres de groupe.

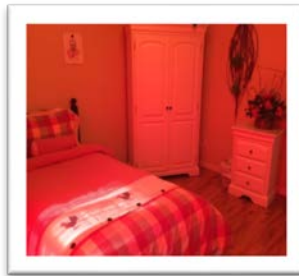
Laissez nous prendre soin de votre être cher afin de pouvoir
profiter pleinement de ces moments de partage.

Notez que vous devez réserver 24h à l'avance
afin de bénéficier de ce service gratuit.

Contactez Christelle Bogosta au 450-263-4236



SAVIEZ-VOUS QUE....



L'HISTOIRE DU RÉPIT-HÉBERGEMENT

Après de nombreuses démarches auprès de différentes instances, il nous fait grandement plaisir de vous annoncer que nous sommes en mesure de vous offrir le répit-hébergement du :

Jeudi 8 h 30 au dimanche 16 h 30

Les seuls frais exigés sont pour les repas au coût de 25 \$ par jour (3 repas, 3 collations) pour un total 90 \$ pour le séjour complet. Le tout est fractionnable selon la durée de séjour.

Ce service offre à l'aidant une approche flexible pour permettre un repos de qualité. Trois options sont disponibles :

L'aidant vient seul profiter de la quiétude de la maison;
L'aidé vient seul participer aux activités
ou l'aidé et l'aidant viennent ensemble passer du bon temps et se familiariser avec les lieux.

Le coût réel d'un répit-hébergement est de 125 \$ par jour par chambre et il nous fait grand plaisir de vous offrir ce service pour seulement le coût de la nourriture de 25 \$.

Nous sommes toujours ouverts à une contribution volontaire de 100 \$ qui nous permettra d'offrir plus de nuitées.

Grâce à votre générosité, nous pouvons offrir ce même service à d'autres personnes, un geste si précieux pour notre communauté.

Donner du sang peut sauver des vies,
Donner du répit peut sauver une famille.



LES ÉCHOS DU RSABM

SPECTACLE BÉNÉFICE 20^E ANNIVERSAIRE

Afin de souligner le 20^e anniversaire du Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi, un spectacle bénéfice a eu lieu le 31 mars dernier au Théâtre des Tournesols.

Une belle soirée en compagnie de l'humoriste, Jean-Thomas Jobin qui est venu nous divertir « Pour aider les aidants », sous le thème « Apprendre à s'aimer ».

Merci à Jean-Thomas pour cette belle soirée et à tous nos partenaires, nos supporteurs et à votre généreuse participation!

QUELQUES DÉPARTS.....

Après plus de 8 ans à diriger le RSABM et Maison Gilles Carle, notre chère Veerle a décidé de relever de nouveaux défis.

Et quelques semaines plus tard, notre charmante coordonnatrice Brigitte a, elle aussi, fait le saut vers de nouveaux horizons.

Chères Veerle et Brigitte, Merci Merci pour tout et nous vous souhaitons beaucoup de bonheur et de succès dans cette nouvelle vie!

Également, quatre membres de notre équipe, Shannon, Valérie, Chantal et Julie ont cheminé vers d'autres projets. Merci pour votre excellent travail !

GOLF ET VÉLO « BOUGER POUR AIDER »

La huitième édition pour les golfeurs et première édition pour les cyclistes de notre événement « *Bouger pour aider* » du Regroupement Soutien aux Aidants et Maison Gilles-Carle, s'est tenue le vendredi 7 juillet dernier au Golf Château-Bromont. Cet événement de financement fut un grand succès et nous a permis d'amasser au-delà de 14 000 \$ ce qui nous donnera un bon coup de pouce pour poursuivre notre mission.

Lors du souper qui a suivi, le conseil d'administration du RSABM a nommé monsieur ARTHUR FAUTEUX, maire de Cowansville, MEMBRE HONORAIRE. Nous avons voulu souligner son appui indéfectible au projet de la Maison des Aidants de Brome-Missisquoi depuis le début. MERCI M. Fauteux pour votre merveilleux travail et votre grande générosité.

VOUS TROUVEREZ À LA PAGE SUIVANTE QUELQUES PHOTOS SOUVENIRS!

NOS SOUVENIRS...

VEERLE ET BRIGITTE



Fête pour
Veerle,
c'était
chouette!



Fête pour
Brigitte :
HO HO Le
Père Noël!



GOLF ET VÉLO « BOUGER POUR AIDER 2017 »



NOS SOUVENIRS...



CHER MONSIEUR FAUTEUX



NOUVEAUTÉS

CARTE DE MEMBRES

Le RSABM fait peau neuve avec son tout nouveau logo « Maison des Aidants de Brome-Missisquoi »



Afin de poursuivre sur cette belle lancée, nous avons décidé d'offrir à nouveau des cartes de membres à tous nos membres en règle. Avec cette carte de membre, vous remarquerez l'ajout de rabais qui nous ont été offerts gracieusement par nos partenaires qui désirent contribuer au bien-être de tous nos membres :

10% de rabais chez Papeterie Cowansville

10% de rabais à la Pharmacie Jean Coutu de Cowansville (sauf items en promotion et prescription)



La nouvelle directrice de la Résidence Principale Chartwell à Cowansville a d'ailleurs un petit mot pour vous :

Chers membres aidants,

Toujours soucieux de votre bien-être, La Résidence Principale Chartwell située au 339 rue Principale à Cowansville, s'associe au RSABM pour vous offrir 5 repas gratuits (non-transférable) afin de vous permettre de profiter d'un peu de temps libre.

Il nous fera plaisir de vous recevoir seul ou accompagné d'un autre membre aidant SUR RÉSERVATION en contactant Mme Claudette Beaudry, Dir. serv. alim. au [450-263-6001](tel:450-263-6001) poste 7533

Au plaisir de vous accueillir

Brigitte Frégault / Directrice générale



Un gros gros merci à tous nos partenaires pour leur grande générosité!

NOUVEAUTÉS



RECUEIL DE RECETTES ET DE RÉFLEXIONS

Grâce au partenariat avec la Ville de Cowansville et l'imprimeur Graphicotech, notre chère Brigitte (qui nous a quitté vers de nouveaux défis), nous a confectionné un Recueil de recettes et de réflexions afin de partager avec vous nos belles recettes confectionnées par nos charmantes bénévoles.

Ce recueil sera mis en vente au coût de 10 \$. Tous les fonds recueillis à la vente de ce recueil contribueront à poursuivre notre mission auprès des aidants et de leurs proches de Brome-Missisquoi.

Quelle belle idée de cadeau à offrir!



À NE PAS MANQUER



OYÉ OYÉ OYÉ !

DÎNER DE NOËL

Une autre année se termine et nous ne pouvions pas la laisser partir sans souligner le merveilleux travail de toute l'équipe et surtout célébrer avec tous nos membres et leurs proches, sans oublier nos précieux bénévoles.

Venez célébrer en notre compagnie, **LE SAMEDI, 2 DÉCEMBRE 2017**, de 11 h 00 à 15 h 00!

Laissez-vous gâter et savourez un délicieux repas dans le confort des lieux de l'Auberge et Spa West Brome. Un menu trois services vous sera offert : Crème de carottes, Roulé de poitrine de dinde farcie, canneberges et jambon et Suggestion du pâtissier. Café, thé et tisane. Accompagné de vos proches ou seul, profitez de ce moment festif, rassembleur, chaleureux et délicieux.

Qui sait, aurons-nous de la belle visite du Pôle Nord???

S'il vous plaît, remplissez le coupon de participation ci-dessous afin de réserver vos places qui sont limitées. Merci de nous le retourner accompagné de votre contribution financière.

AU PLUS TARD LE 20 NOVEMBRE 2017

Si vous êtes dans l'impossibilité d'être présent, un remboursement sera admissible si vous nous contactez avant le 28 novembre 2017

Merci de votre compréhension.



COUPON DE PARTICIPATION

NOM DU MEMBRE: _____

_____	Nombre d'aidants, d'aidés et de bénévoles X 15 \$	_____ \$
_____	Nombre d'invités ou supporteurs X 25 \$ =	_____ \$
	Total =	_____ \$

Svp, payable pour le 20 novembre 2017

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

CAMPAGNE DE FINANCEMENT « AIDEZ LES AIDANTS »

La campagne de financement « Aidez les aidants » 2014-2019 va bon train alors que nous célébrerons en avril son troisième anniversaire de lancement, avec l'objectif d'amasser un fonds de soutien de 300 000 \$ nécessaire à la pérennisation et à la bonification des services de Répit-Hébergement

Nous poursuivons ce printemps encore nos efforts en matière de financement afin d'assurer à nos membres la qualité de nos services et offrir dans les prochaines années un service de Répit-Hébergement sur 7 jours.

Tous nos efforts déployés nous permettent de constater que tous les dons comptent et permettent réellement de faire une différence dans l'atteinte de nos objectifs.

Il vous est possible de nous encourager en tout temps via notre site internet www.rsabm.ca ou encore en souscrivant à notre programme de don planifié. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la direction soit par courriel: direction@rsabm.ca, par téléphone au 450-263-4236 ou passer les voir à la Maison Gilles-Carle.

Merci de votre soutien, de votre confiance et n'hésitez pas à en parler à votre entourage!



COIN DES BÉNÉVOLES

ATELIER POUR NOS BÉNÉVOLES

FAIRE SON AUTO PORTRAIT DE BÉNÉVOLE

Si tu cherches vraiment à te valoriser en te disant «je suis ce que je fais», alors dis-toi je suis bénévole et je fais toute la différence au monde
(tiré de Capsule-Santé).

Sortez vos toiles et vos pinceaux. Talentueux ou non, nous allons d'abord faire un croquis de ce que nous sommes en tant que bénévole. Quelles sont les couleurs que nous apportons au quotidien dans notre bénévolat? Nos aptitudes, notre comportement, notre vécu, voilà un tableau parfait. À vous d'en faire une œuvre!

Svp veuillez confirmer votre présence au moins 1 semaine à l'avance

Coût	Gratuit pour les bénévoles.
Lieu	Maison Gilles Carles, salle multifonctionnelle
Date	Lundi, le 5 février 2018
Heure	13h00 à 16h00
Pour réserver	Renaud au 450-263-4236 ou à benevolat@rsabm.ca



COIN DES BÉNÉVOLES

ATELIERS DE FORMATION

Chers, Chères bénévoles,

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à deux formations qui nous sont offerts gracieusement par le Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels (ROMAN).

Ces 2 formations traiteront des sujets suivants :

Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires

17 et 20 octobre 2017

9 hre à 16 hre

(Réservation avant le 2 octobre 2017)

Cette formation d'une durée de 2 jours a pour but de présenter les niveaux d'assistances du PDSB : la supervision, l'assistance partielle, l'assistance totale et les soins à domicile. Elle se veut une introduction aux principes pour les déplacements sécuritaires des bénéficiaires (PDSB).

Gérer une situation problématique

30 janvier 2018

9 hre à 16 hre

(Réservation avant le 9 janvier 2018)

Cette formation a pour but de donner des outils afin de gérer une situation problématique. Plus spécifiquement, on aborde la notion de conflit, on discute des situations où le client peut être agressif et de situations où l'accompagnateur est témoin d'abus ou de violence envers un bénéficiaire.

Ces 2 formations auront lieu à la Maison Soutien aux Aidants de Granby situé au 197, rue Paré, Granby. Les frais de déplacement (co-voiturage suggéré) et le repas (max. 15\$) seront remboursés.

Pour réserver votre place, veuillez communiquer avec Renaud au 450-263-4236

COIN DES BÉNÉVOLES

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES



SOUPER DE NOËL

Chers, chères bénévoles,

Vous faites une différence dans la vie de bien des aidants. Tous ces petits moments attentionnés que vous passez au quotidien avec nous apportent à notre mission un soutien inestimable.

*« Des yeux s'illuminent, des sourires et des éclats de rire explosent ici et là dans
notre maison »*

Certains aidants se sentent compris, d'autres pleurent et sont consolés. Vous avez fait naître chez d'autres de nouveaux intérêts. À vous côtoyer, on grandit en force et en sagesse.

Il me fait plaisir de vous inviter à un modeste Souper des Fêtes, en reconnaissance de votre grande contribution à notre cause. Après quelques démarches, nous aurons enfin le plaisir d'accueillir le grand Chef nordique : **le Père Noël en personne!!!** Une invitation à ne pas manquer!

Ce rendez-vous aura lieu **LUNDI, LE 18 DÉCEMBRE 2017**

de 17 hres à 20 hres à la Maison Gilles Carle.

Renaud

Votre responsable des bénévoles

COIN DES BÉNÉVOLES

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

CABANE À SUCRE

Quand le temps de se sucrer le bec sera arrivé, nous pourrons nous rapprocher en dansant un set carré afin de nous amuser. Quelle belle façon de vous remercier !

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à venir partager avec nous le temps des sucres.

le lundi, 19 mars 2018 à 10h30
l'Érablière Hilltop
située au 4329, Chemin Symington à Dunham.

Un menu traditionnel aux saveurs d'autrefois embaume la salle. Le menu, teinté à la saveur d'érable, saura combler votre bec sucré. Vous trouverez sur place une boutique pour vous procurer des produits de l'érable.

S.V.P. veuillez confirmer votre présence au moins 1 semaine à l'avance auprès de Renaud au 450-263-4236 ou via courriel à benevolat@rsabm.ca



COIN DES BÉNÉVOLES

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le bénévolat n'est pas une question de temps mais de cœur.

Dans notre société où tout va tellement vite, nous courons après le temps comme s'il était tangible et rattrapable. On dit manquer de temps comme si nous pouvions en accumuler ou en trouver d'autre.

On dit aussi que le temps, c'est de l'argent. Il est vrai que nous consacrons une grande partie de notre journée à travailler pour une paye. Donc, le temps de l'un vaut plus que le temps de l'autre. On compare ainsi nos salaires, nos maisons, nos vies.

Dans cette frénésie de vie encouragée par notre société, il n'est pas question de perdre son temps. Donc, donner son temps n'est pas vraiment valorisé ou du moins payant.

Faire du bénévolat, c'est faire une brèche dans ce temps, c'est se donner le droit de faire quelque chose que l'on aime, c'est d'aider l'autre dans le besoin, c'est faire de la musique dans un foyer, c'est colorier avec des enfants ou des grands-mamans, c'est apporter un sourire et regarder des yeux qui s'illuminent.

Faire du bénévolat, c'est prendre le temps de vivre le moment présent.

Je vous invite à vous joindre à notre équipe peu importe votre talent!

Renaud

Votre responsable des bénévoles



L'Équipe de Raymond, Chabot, Grant, Thornton
Qui nous ont gracieusement offert une journée de
bénévolat le 15 septembre 2017.

Un gros merci à toute l'équipe. Une équipe de cœur!

COIN DES AIDANTS

Chers aidants,

Vous trouverez dans cette section des outils pouvant vous être utiles au quotidien selon vos besoins.

Si vous avez besoin : D'ÉCOUTE

 La ligne info-aidant est gratuite et confidentielle, c'est un service téléphonique professionnel qui offre écoute, information et référence aux proches aidants d'ânés.

- 1 855 852-7784

 Contactez-moi! Par téléphone ou par courriel, il me fera toujours plaisir de vous écouter et de répondre à vos questions.

- intervenant@rsabm.ca / ou 450 263-4236 / 450 931-3335

Si vous avez besoin: D'INFORMATION

 «Devenir aidant, ça s'apprend!» est un projet de recherche qui s'adresse aux proches aidants de personnes diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée au courant des 12 derniers mois. Son objectif est d'aider et d'outiller les aidants dans leurs nouvelles responsabilités.

- www.deveniraidant.ca

 «Une voix pour les personnes proches aidantes au Québec». Le Regroupement des Aidants Naturels du Québec (RANQ) a pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants du Québec. Leur site contient des liens utiles, les revendications des aidants ainsi qu'une boîte à outils où vous y trouverez une multitude d'informations et de conseils pour améliorer votre quotidien en tant que personne aidante.

- www.ranq.qc.ca

 Livre : *Vivre une expérience de soins à domicile* par Mario Paquet

- Écrit par le sociologue Monsieur Mario Paquet, cet ouvrage guide le lecteur dans son rôle d'aidant en donnant des définitions, des outils et des explications sur l'ensemble des facettes du quotidien des aidants naturels.

 Livre : *Comprendre l'Alzheimer* par Joanne Koenig Coste

- Une approche révolutionnaire pour aborder la maladie d'Alzheimer vous est présentée dans ce livre à caractère moderne et dynamique.

Si vous avez besoin : DE DIVERTISSEMENT

 Livre : *Un livre d'aidants, une histoire à la fois.*

- Ce recueil contient les récits de proches aidants qui nous racontent leur histoire de soins à une personne de leur entourage. Parfois tristes, parfois heureuses et toujours inspirantes, ces histoires sauront vous toucher à leurs façons.

Films : nous avons une sélection de films mis à votre disposition que vous pouvez emprunter en tout temps. Des titres tels que *Les Intouchables*, *les Pages de notre Amour* ainsi que *L'autre Maison* font partis de notre cinémathèque.

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

MASSOTHÉRAPIE

M Verge offre un massage thérapeutique en acupression basé sur plusieurs techniques (Jin Shin Do®, Thaïlandais, Reiki ...).

Il a été formé de 1993 à 1996 en acupression Jin Shin Do® et a suivi plusieurs formations au Québec (massage Amma, Reiki, etc.) et en Thaïlande (massage thaïlandais).

Le soin en acupression proposé constitue une expérience unique d'introspection. Vous serez couché sur un matelas (sur table ou au sol), habillé et accompagné par le massothérapeute. Avant le soin, il vous questionnera brièvement, prendra votre pouls et palpera vos méridiens pour établir un soin qui corresponde à vos besoins exprimés.

Le soin en acupression proposé constitue une expérience unique d'introspection. Vous serez couché sur un matelas (sur table ou au sol), habillé et accompagné par le massothérapeute. Avant le soin, il vous questionnera brièvement, prendra votre pouls et palpera vos méridiens pour établir un soin qui corresponde à vos besoins exprimés.



Bénévole	Murray Verge
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les mardis (octobre à mars) sauf le 26 décembre
Heures	9 h, 10 h 30, 13 h 15 et 14 h 45
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Christelle au 450 263-4236 ou coordonnateur@rsabm.ca

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

TRAGER

L'expérience du Trager, c'est ...

recevoir des mouvements doux et rythmés de bercements, d'élongations et de vibrations;
acquérir des outils simples et efficaces (Mentastics^{MD}) adaptés à votre condition pour mieux gérer le stress et diminuer la douleur;
expérimenter l'immense plaisir de se recentrer sur soi-même, en harmonie avec le corps et l'esprit.

Le Trager, une clé vers...

- une détente physique et émotionnelle;
- la réduction du stress et des raideurs;
- le soulagement d'un mal de dos ou d'une migraine;
- une plus grande mobilité, une meilleure posture et une flexibilité accrue;
- l'augmentation de la vitalité;
- l'apprentissage de trucs simples pour prolonger les bienfaits du Trager



et avec le temps, la possibilité de reproduire l'état de bien-être acquis durant vos séances.

Bénévole	Pierre Brault
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Les derniers mercredis du mois (octobre à mars) sauf le 27 décembre
Heure	13 h 30 et 15 h 00
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Christelle au 450 263-4236 ou coordonnateur@rsabm.ca

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

RETROUVER VOTRE TONUS ET VOTRE SOUPLESSE

Pour commencer l'automne en beauté, nous aurons le plaisir d'accueillir Mélissa Tougas, diplômée en réadaptation physique et Enseignante certifiée de Gymnastique sur Table. Elle vous guidera avec respect dans l'exécution des exercices. Durant les séances de gymnastique douce, des informations pertinentes vous seront partagées en fin de classe. Ces outils à mettre en pratique vous aideront à mieux gérer la fatigue et intégrer, à votre rythme, une routine d'exercices dans votre quotidien.

Exercices variés et ludiques afin d'améliorer

- Mobilité / dextérité
- Force et souplesse musculaire
- Coordination / équilibre
- Posture / marche
- Respiration
- Détente / relaxation



N.B. : Les exercices sont effectués assis sur une chaise ou debout.

BIOGRAPHIE

- Diplômée en **réadaptation physique**
- Enseignante certifiée de **Gym sur Table**
- Travaille dans plusieurs centres de kinésiologie et conditionnement physique au Québec
- Quelques centaines de personnes l'ont vue lors d'**entraînements** de groupe, privés, de **programmes d'exercices à domicile** et de **conférences** au travail.
- Fondation d'**Alinéa Santé en 2013**
- Certificat en Réadaptation en contexte de **douleurs chroniques** à l'Institut de kinésiologie du Québec

Bénévole	Mélissa Tougas
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Les mardis, 3 octobre, 31 octobre et 28 novembre
Heure	14h45 à 15h45
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Yvan au 450-263-4236 ou intervenant@rsabm.ca

ACTIVITÉ DÉCOUVERTE

LE TAI CHI

Le Tai chi est une méditation par le mouvement et la pratique d'exercices physiques qui permet d'améliorer la santé physique, psychologique et spirituelle de l'être. C'est une méthode douce et harmonieuse entre l'esprit et le corps qui aide à prévenir les maladies.

Cette activité animée par Marielle Lauzon, professeure instructrice en tai chi pour débutant à Sutton vous permettra de reprendre contact avec vous-même et ainsi décrocher de votre quotidien.

Venez la rencontrer et ensemble, vous découvrirez cet art qui vous procurera un bien-être divin.

Bénévole	Marielle Lauzon
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Le 23 novembre 2017
Heure	13h30 à 15h00
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Yvan au 450-263-4236 ou intervenant@rsabm.ca



CAFÉS-RENCONTRES

AUTOMNE 2017 / HIVER 2018 COWANSVILLE

Date	Thèmes	Heures
<u>TOUS LES JEUDIS SOIRS</u> <u>GROUPE OUVERT</u>	CAFÉ-CAUSERIE : DISCUSSIONS SUR LE QUOTIDIEN DES AIDANTS	18H30 À 20H30
Samedi 14 octobre 2017	Les différents chapeaux que l'on porte	9h00 à 11h00
Mercredi, le 18 octobre 2017	Visionnement & Partage « Au-delà de nos rêves »	13h15 à 16h15
Samedi le 28 octobre 2017	Le deuil blanc	9h00 à 11h00
Mardi le 14 novembre 2017	L'hébergement : de la réflexion à l'action	13h30 à 15h30
Samedi le 25 novembre 2017	Changer ses pensées nuisibles pour être heureux	9h00 à 11h00
Samedi le 9 décembre 2017	Visionnement & Partage « Le patient »	9h00 à 11h00
Samedi le 23 décembre 2017	Décrocher au quotidien	9h00 à 11h00
Mardi le 16 janvier 2018	Gérer ses frustrations et ses impatiences	13h30 à 15h30
Samedi le 27 janvier 2018	Visionnement & Partage « Loin d'elle »	9h00 à 11h00
Samedi le 10 février 2018	S'outiller et bien s'entourer pour ne pas s'épuiser	9h00 à 11h00
Mardi le 20 mars 2018	Démystifions ensemble la fatigue de compassion (Café-rencontre animé par L'Éveil)	13h00 à 16h00
Samedi le 31 mars 2018	Pardonner pour se libérer	9h00 à 12h00

DESCRIPTION DES CAFÉS-RENCONTRES

Les différents chapeaux que l'on porte	Quels sont les différents chapeaux que vous portez comme proches aidants(es) ? Ensemble, nous discuterons des différents chapeaux que vous portez comme proches aidants(es) ? Quel chapeau pouvez-vous déléguer pour protéger votre santé ?
Le deuil blanc	Qu'est-ce que le deuil blanc ? Le deuil blanc est un type de deuil qui survient lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif devient, par moments, psychologiquement absente bien qu'elle soit toujours présente sur le plan physique. Durant ce café-rencontre nous discuterons du phénomène du deuil blanc afin de normaliser les émotions qui s'y rattachent et les étapes de son processus d'adaptation.
L'hébergement : de la réflexion à l'action	Durant ce café-rencontre, nous discuterons des pistes de réflexions et des émotions qui surgissent avant et après le placement de votre proche en hébergement.
Changer ses pensées nuisibles pour être heureux	Nos pensées, un grand pouvoir sur nous. Elles peuvent nous détruire ou nous aider à mieux affronter les difficultés de la vie. Nous discuterons des distorsions cognitives que nous avons au quotidien et des trucs pour changer nos pensées, afin de vivre mieux et de devenir son meilleur ami.
Décrocher au quotidien	L'importance de décrocher pour se ressourcer et refaire nos batteries est primordiale lorsque l'on est un proche aidant. Ce café-rencontre a été créé afin de vous outiller pour vous ressourcer.
Gérer ses frustrations et ses impatiences	À travers cette rencontre, vous aurez l'occasion de partager vos frustrations et moments d'impatiences auprès de votre aidé. Cette rencontre vous permettra de normaliser vos émotions et de vous outiller pour mieux gérer vos frustrations afin de trouver des moyens pour la vivre sainement et sans escalade d'agressivité.

CAFÉS-RENCONTRES

DESCRIPTION DES CAFÉS-RENCONTRES

S'outiller et bien s'entourer pour ne pas s'épuiser	L'importance de décrocher pour se ressourcer et refaire nos batteries est primordiale lorsque l'on est un proche aidant. Ce café-rencontre a été créé afin de vous outiller pour vous ressourcer.
Démystifier ensemble la fatigue de compassion	Lors de ce café rencontre animé par Nancy Di-Vincenzo, Directrice à L'Éveil, nous prendrons connaissance de c'est quoi ça la fatigue de compassion et ainsi faire la différence entre cette fatigue de compassion et le « Burn-out », nous aborderons aussi les signes précurseurs et les phases qui peuvent nous indiquer qu'il y a danger d'être en fatigue de compassion ainsi que les conséquences reliées à la fatigue de compassion, nous terminerons ensemble avec les (10) solutions à cet effet ainsi que votre bel outil d'évaluation à cet effet.
Pardonner pour se libérer	Difficile de Pardonner et de ne pas culpabiliser, lorsque notre aidé nous fait des reproches et que cela vient raviver des blessures de l'enfance et des non-dits avant la maladie. Malheureusement dans plusieurs cas, la maladie amène une perte de filtre et cela peut faire ressortir ou amplifier des traits de personnalités telles que l'agressivité ou la désorganisation etc. chez l'aidé. Pardonner fait partie du processus de deuil blanc relié à la maladie et toutes pertes.
Visionnement & Partage	Les rencontres de Visionnement & Partage ont été créées pour les gens qui souhaitent visionner un film en lien avec les réalités des proches aidants et partager avec le groupe à deux reprises pendant le film. Soit durant la pause ou après le visionnement. «Au-delà de nos rêves» le 18 octobre 2017 «Le Patient » le 9 décembre 2017 «Loin d'elle» le 27 janvier 2018

ATELIERS AUTOMNE-HIVER 2017-2018

Ateliers d'INFORMATION à la MAISON DES AIDANTS de Cowansville		
Date	Thème	Heure
Mardi le 17 octobre 2017 Par : Bénédicte Deschamps , Art thérapeute	Atelier-conférence : Découvrir l'Art thérapie	13h15 à 16h15
Jeudi le 24 octobre 2017 Par : Mathieu Poulin	Atelier d'information Rafraîchissement	13h15 à 16h15
Mercredi le 8 novembre Par : Yvan Pion , Intervenant	Atelier d'information : L'intelligence émotionnelle	13h15 à 16h15
Mercredi le 22 novembre 2017 Par Mathieu Poulin	Atelier d'information Savoir encore Jouir De La Vie	13h15 à 16h15
Jeudi le 24 janvier 2018 Par : Marion Mutin Intervenante/formatrice société Alzheimer	Atelier d'information L'hébergement	13h15 à 16h15
Mardi le 20 février 2018 Par Yvan Pion Intervenant	Atelier d'information Prendre soin de soi	13h15 à 16h15
Mardi le 27 mars 2018 Stimulation cognitive Par : Marion Mutin Intervenante/formatrice société Alzheimer	Atelier d'information : La stimulation cognitive	13h15 à 16h15
Ateliers de FORMATION à la MAISON DES AIDANTS de Cowansville		
Dates	Thème	Heure
Mercredi 6 décembre 2017	Bien vivre une perte et les deuils	13h00 à 16h30
Mercredi 13 décembre 2017		
Mercredi 20 décembre 2017		
Jeudi 27 décembre 2017		
Mercredi 7 février 2018	Prévenir l'épuisement	13h00 à 16h30
Mercredi 14 février 2018		
Mercredi 21 février 2018		
Mercredi 28 février 2018		

DESCRIPTION DES ATELIERS

Information	
Découvrir l'Art Thérapie	L'art-thérapie est une approche psychothérapeutique qui fait appel à l'expression artistique comme mode de communication. La création d'une image offre le moyen d'exprimer et d'explorer des pensées, des émotions et des sensations autrement difficiles à capter et ainsi de prendre contact avec des ressources intérieures situées au-delà de l'intellect. Le processus d'art-thérapie permet d'actualiser votre potentiel créatif en vue d'effectuer un changement constructif dans votre vie. <i>Aucune expérience en art n'est nécessaire</i>
Rafrachissement	Nous avons le plaisir d'inviter à nouveau Mathieu Poulin à l'occasion d'un atelier-conférence qui portera cette fois-ci sur des points importants que nous avons abordés lors des premières rencontres. Et par la suite, nous exploreront comment composer avec des situations plus difficiles que nous ne pouvons pas vraiment contrôler!
L'Intelligence émotionnelle	L'intelligence émotionnelle (IE) est un concept proposé en 1990 par les psychologues Peter Salovey et John Mayer, qui réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres <u>émotions</u> et à composer avec les émotions des autres personnes. Elle est proche du concept d' <u>intelligence sociale</u> . Le concept a été popularisé par <u>Daniel Goleman</u> en 1995. Durant cet atelier, nous aborderons comment développer votre intelligence émotionnelle afin d'améliorer votre relation avec votre aidé.
L'hébergement	<u>L'hébergement :</u> L'hébergement représente une étape difficile pour chaque aidant, d'où l'importance de consacrer une période, un temps significatif à la préparation de ce moment crucial. Durant cette rencontre nous allons différencier ensemble les types d'hébergement possible pour votre proche atteint d'un trouble cognitif. Vous repartirez aussi avec un ensemble d'éléments à observer et des questions à poser aux professionnels durant vos visites de résidences. Nous échangerons aussi sur votre nouveau rôle d'aidant, une fois votre conjoint(e) hébergé(e).

DESCRIPTION DES ATELIERS

Prendre soin de soi

S'occuper d'une personne en perte d'autonomie peut être une tâche exigeante qui demande temps et énergie. Il est donc essentiel de prendre d'abord soin de vous afin de pouvoir continuer à apporter du soutien à votre proche.

Durant cet atelier d'information, nous aborderons des moyens qui vous permettront de vivre plus harmonieusement votre rôle de proche aidante. Rappelez-vous toutefois que la situation de chaque aidante est particulière et unique. C'est en réfléchissant ensemble sur votre réalité d'aidant(e) que vous pourrez déterminer les solutions qui vous conviennent.

La stimulation cognitive

La stimulation cognitive auprès des personnes atteintes permet de maintenir, de retarder la détérioration de leur état cognitif. En effet, plus la personne est stimulée, plus elle gardera ses fonctions cognitives. Elle a également pour objectif de permettre aux personnes atteintes de rester en contact avec leur environnement (réseau social). Aussi, elle redonne confiance et estime de soi en leur faisant vivre des réussites et des moments agréables. Lors de cette rencontre nous vous donnerons plusieurs exemples de stimulation cognitive. Des choses simples à faire à la maison ou en résidence.

Formation

Bien vivre une perte et les deuils

La perte d'un être cher est sans aucun doute l'un des événements les plus pénibles que l'on puisse vivre. Si chaque personne vit son chagrin à sa manière, tous passent par les **étapes du deuil** que nous vous expliquerons durant cet atelier de formation.

La mort a beau faire partie du cours normal des choses, rien ne peut nous mettre à l'abri de la douleur qui accompagne un deuil. C'est un passage obligé, mais on y est souvent bien mal préparé. Ce groupe vous donnera la place pour l'exprimer et des outils pour mieux le traverser.

DESCRIPTION DES ATELIERS

Prévenir l'épuisement

Cet atelier s'adresse à tous les aidants qui prennent soin d'un proche. Prévenir, c'est s'arrêter pour réfléchir à sa situation de proche aidante et se donner aussitôt des moyens afin d'éviter l'épuisement. L'idéal, bien sûr, c'est d'agir dès le début de la prise en charge de l'aidé, mais il n'est jamais trop tard pour agir !

En ce moment, vous pouvez avoir l'impression de ne plus être capable de vous sortir de l'épuisement. Il est pourtant possible d'apporter des changements dans votre vie. Vous aurez besoin de prendre du temps (répit) pour vous. Le soutien de l'intervenante et les discussions en groupe pourront vous aider à apporter des changements qui peuvent vous paraître difficiles mais ils sont nécessaires pour vous permettre de refaire le plein afin de poursuivre votre rôle de proche aidant(e).

RÉSERVATIONS

Pour réserver vos places pour **les ateliers & les cafés-rencontres**, s'il vous plaît communiquez avec Yvan Pion

intervenant@rsabm.ca

Pour réserver vos places pour les **moments de détente**, s'il vous plaît communiquez avec Christelle Bogosta

(450) 263-4236

coordinateur@rsabm.ca

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

MERCI À NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION POUR LE DON DE LEUR TEMPS ET DE LEURS EXPERTISES.

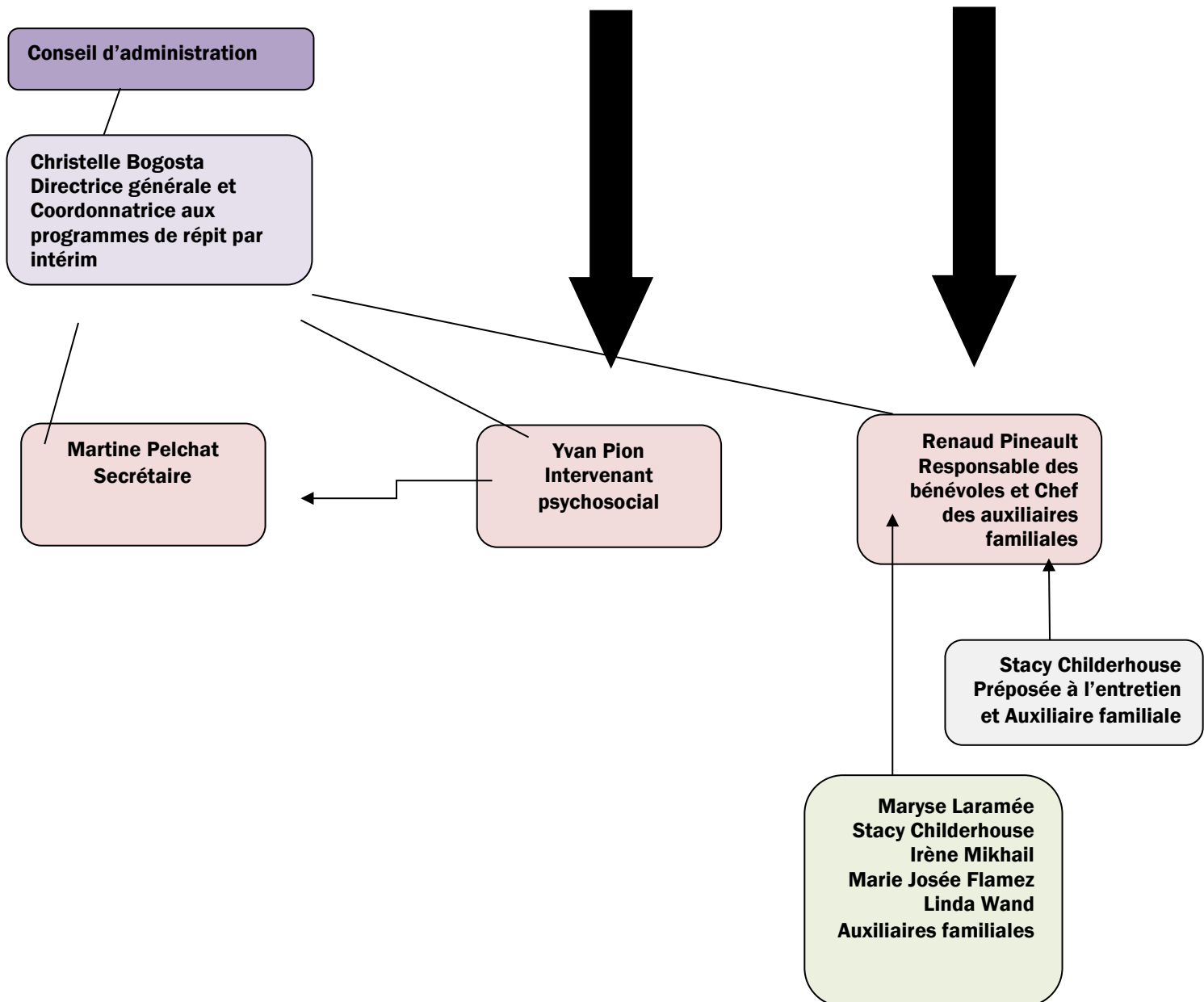
Présidente :	Madame Joannie Tardif
Vice-président :	Monsieur Richard Leclerc
Secrétaire :	Madame Luce Goerlach
Trésorier :	Monsieur Luc St-Louis
Administrateur (trices):	Madame Pierrette Beaudry Madame Danielle Jourdain Monsieur François Paquette



ORGANIGRAMME

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

AIDANT



NOS FIDÈLES PARTENAIRES



FONDATION
MAISON GILLES-CARLE



FONDATION DE LA FÉDÉRATION
DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU QUÉBEC



MON CALENDRIER

OCTOBRE 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3 Atelier Gymnastique avec Mélissa 14h45-15h45 Massothérapie MGC 9h00-16h00	4 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	5 Café-rencontre 18h30-20h30	6 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	7	8
9 	10 Intervention individuelle 8h30-16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	11 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	12 Café-rencontre 18h30-20h30	13 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	14 Café-rencontre <i>Les différents chapeaux que l'on porte</i> 9h00 – 11h00	15
16 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	17 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier d'information Bénédicte, Art Thérapeute 13h15-16h15 Massothérapie MGC 9h00-16h00	18 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Café-film <i>Au-delà de nos rêves</i> 13h15-16h15	19 Café-rencontre 18h30-20h30	20 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	21	22
23 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	24 Intervention individuelle 8h30 – 16h00 Atelier d'information : <i>Rafraichissement</i> Mathieu Poulin 13h15-16h15 Massothérapie MGC 9h00-16h00	25 Intervention individuelle 8h30 – 16h00 TRAGER MGC 13h30-15h00	26 Café-rencontre 18h30-20h30	27 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	28 Café-rencontre <i>Le deuil blanc</i> 9h00 – 11h00	29
30 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	31 Atelier Gymnastique avec Mélissa 14h45-15h45 Massothérapie MGC 9h00-16h00		JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS (1 ^{ER} OCTOBRE 2017)			

MON CALENDRIER

NOVEMBRE 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	2 Café-rencontre 18h30-20h30	3 FARNHAM 8h30 – 12h00	4 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	5
				BEDFORD 13h00-16h30		
6 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	7 Intervention individuelle 8h30-16h30	8 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	9 Café-rencontre 18h30-20h30	10 FARNHAM 8h30 – 12h00	11 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	12
	Massothérapie MGC 9h00-16h00	Atelier d’information : <i>L’intelligence émotionnelle</i> 13h15-16h15		BEDFORD 13h00-16h30		
13 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	14 Intervention individuelle 8h30-12h00	15 Intervention individuelle 8h30-12h00	16 Café-rencontre 18h30-20h30	17 FARNHAM 8h30 – 12h00	18 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	19
	Café-rencontre <i>L’Hébergement : de la réflexion à l’action</i> 13h30-15h30			BEDFORD 13h00-16h30		
	Massothérapie MGC 9h00-16h00					
20 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	21 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	22 Intervention individuelle 8h30-12h00	23 Atelier Tai Chi avec Marielle 13h30-15h00	24 FARNHAM 8h30 – 12h00	25 Café-rencontre <i>Changer ses pensées nuisibles pour être heureux</i> 9h00-11h00	26
	Massothérapie MGC 9h00-16h00	Atelier d’information <i>Savoir encore jour de la vie</i> Mathieu Poulin 13h15-16h15	Café-rencontre 18h30-20h30	BEDFORD 13h00-16h30		
27 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	28 Atelier Gymnastique avec Mélissa 14h45 à 15h45	29 Intervention individuelle 8h30-16h30	30 Café-rencontre 18h30-20h30	SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS 5 AU 11 NOVEMBRE 2017		
	Massothérapie MGC 9h00-16h00	TRAGER MGC 13h30-15h00				

MON CALENDRIER

DÉCEMBRE 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Noël nous réserve tous des surprises de toutes sortes: que ce soit des paroles douces, ou des amis à la porte; une belle soirée tranquille, ou de beaux cadeaux utiles. Que ce Noël soit rempli de joie! Meilleurs Vœux!				1 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	2 <i>DÎNER DE NOËL</i> <i>Auberge West Brome</i>	3
4 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	5 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	6 Intervention individuelle 8h30-12h00 Atelier de formation : deuils 13h00-16h30	7 Café-rencontre 18h30-20h30	8 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	9 Café-film <i>Le Patient</i> 9h00-11h00	10
11 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	12 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	13 Intervention individuelle 8h30-12h00 Atelier de formation : deuils 13h00-16h30	14 Café-rencontre 18h30-20h30	15 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	16 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	17
18 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Souper Reconnaissance Bénévole MGC 17h00-20h00	19 Intervention individuelle 8h30-12h00 Massothérapie MGC 9h00-16h00	20 Intervention individuelle 8h30-12h00 Atelier de formation : deuils 13h00-16h30	21 Café-rencontre 18h30-20h30	22 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	23 Café-rencontre <i>Décrocher au quotidien</i> 9h00-11h00	24 
25 	26 Intervention individuelle 8h30-16h30	27 Intervention individuelle 8h30-12h00 Atelier de formation : deuils 13h00-16h30	28 Café-rencontre 18h30-20h30	29 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	30 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	31 

MON CALENDRIER

JANVIER 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 	2 Intervention individuelle 8h30-16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	3 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	4 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	5 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	6 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	7
8 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	9 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	10 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	11 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	12 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	13 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	14
15 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	16 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Café-rencontre <i>Gérer ses frustrations et ses impatiences</i> 13h30-15h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	17 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	18 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	19 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	20 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	21
22 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	23 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	24 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier d'info : L'Hébergement Société Alzheimer 13h15-16h15	25 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	26 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	27 Café-film <i>Loin d'elle</i> 9h00-12h00	28
29 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	30 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	31 Intervention individuelle 8h30-16h30 TRAGER MGC 13h30-15h00				

MON CALENDRIER

FÉVRIER 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	2 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	3	4
5 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Activité Bénévole Autoportrait MGC 13h00-16h30	6 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	7 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier de formation : Prévenir l'épuisement 13h00-16h30	8 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	9 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	10 Café-rencontre <i>S'outiller et bien s'entourer pour ne pas s'épuiser</i> 9h00-11h00	11
12 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	13 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	14 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier de formation : Prévenir l'épuisement 13h00-16h30	15 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	16 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	17 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	18 
19 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	20 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier d'information Prendre soin de soi 13h15-16h15 Massothérapie MGC 9h00-16h00	21 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier de formation : Prévenir l'épuisement 13h00-16h30	22 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	23 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	24	25
26 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	27 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	28 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Atelier de formation : Prévenir l'épuisement 13h00-16h30 TRAGER MGC 13h30-15h00	Roses de jardin ou roses de papier fin, fleurs nées de la terre ou issues de la pensée, aux couleurs d'ombre ou de lumière, toutes acquièrent une signification particulière en cette journée de la Saint-Valentin			

MON CALENDRIER

MARS 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	2 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	3 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	4
5 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	6 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	7 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	8 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	9 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	10 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	11
12 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	13 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Massothérapie MGC 9h00-16h00	14 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	15 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	16 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	17 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	18
19 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	20 Intervention individuelle 8h30 – 12h00 Café-rencontre Démystifions ensemble la fatigue de compassion 13h00-16h00 Massothérapie MGC 9h00-16h00	21 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	22 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	23 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	24 Intervention individuelle 8h30 – 12h00	25
Activité Reconnaissance Bénévole Cabane à sucre 10h30	Massothérapie MGC 9h00-16h00					
26 Intervention individuelle 8h30 – 16h30	27 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 Atelier d'info : La stimulation cognitive Société Alzheimer 13h15-16h15 Massothérapie MGC 9h00-16h00	28 Intervention individuelle 8h30 – 16h30 TRAGER MGC 13h30-15h00	29 Intervention individuelle 13h00-16h30 Café-rencontre 18h30-20h30	30 FARNHAM 8h30 – 12h00 BEDFORD 13h00-16h30	31 Café-rencontre Pardonner pour se libérer 9h00-12h00	

Service de répit du RSABM SEMAINE TYPE AUTOMNE ET HIVER 2017-2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Répit AM	Répit AM-PM	Répit AM-PM	Répit AM	Répit hébergement	Répit hébergement
	Halte- Répit PM		Répit Rencontre Soirée	Halte-Répit PM		
			Répit hébergement	Répit hébergement		

******* Des frais seront chargés pour les collations et les repas. Il est aussi possible pour les participants d'apporter leur propre nourriture.

*** Collation complète : 2.50\$**

**** Repas complet : 7.50\$**

***** 3 repas et 3 collations : 25 \$**

