

L'Entraidant

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

Le Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi et la Maison Gilles-Carle se dévouent à soulager la santé des aidants par une approche relationnelle.

Une approche qui invite l'écoute, la compassion et le support chez les proches aidants de Brome-Missisquoi.

Notre mission est de prévenir et de soulager l'épuisement des proches aidants en leur offrant du répit, de la relation d'aide et de la formation.

Dans ce numéro :

➤ Mot de la Directrice.....	1
➤ Mot de la Présidente.....	2
➤ Nos coordonnées.....	3
➤ Mots de notre intervenant et auxiliaire en chef.....	4
➤ L'Équipe du RSABM.....	5-6
➤ Intervention psychosociale et relation d'aide.....	7
➤ Nos services.....	8
➤ Nos séjours.....	9
➤ Répit-Hébergement.....	10
➤ Répit-Rencontre.....	11
➤ De la grande visite.....	12
➤ Notre scrapbooking.....	13-14
➤ Formulaire d'adhésion.....	15
➤ Saviez-vous que.....	16
➤ À ne pas manquer.....	17-18
➤ Invitation AGA.....	19
➤ Campagne de financement.....	20
➤ Coin des Aidants.....	21-23
➤ Petit moment de détente.....	24-26
➤ Activité découverte.....	27
➤ Coin des bénévoles.....	28-33
➤ Ateliers/Discussions.....	34-36
➤ Cafés-rencontres.....	37
➤ Conseil d'administration.....	38
➤ Organigramme.....	39
➤ Nos fidèles partenaires.....	40



**MAISON
DES
AIDANTS
DE
BROME-MISSISQUOI**

*« Vous prenez soin
d'un proche... »*

*Nous prenons soin
de vous »*

Année 2018
Avril à septembre
17^e 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

MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour chers membres,

Cela fait déjà un an que je suis à votre service comme directrice générale! Quelle belle année remplie de changements positifs et de gains pour le RSABM et les services pour les proches aidants.

Nous avons réussi à recruter des bonnes étoiles à notre équipe déjà stellaire. Des formations et rencontres d'équipes mensuelles ont réussi à tisser des liens solides entre les employés et créer une dynamique de travail ouverte aux suggestions et toujours en amélioration. Je remercie tous mes collègues pour leur travail dévoué et pour leur participation à l'évolution du RSABM.

Un grand renouvellement s'est installé au conseil d'administration avec cinq nouveaux membres et deux constantes pour bien ancrer les nouvelles orientations. Beaucoup de suggestions stratégiques ont été colligées et des nouveaux indicateurs élaborés afin de favoriser la continuité et le développement de services. Je suis très fière de l'exercice démocratique de l'implication des membres du CA, des idées divergentes et dialoguantes qui renforcent l'avenir de notre ressource et permettent de développer tout en visant une consolidation et continuité des services. Je m'estime très chanceuse d'être entourée par des personnes consciencieuses et déterminées pour la suite de nos démarches stratégiques.

De plus, le RSABM participe activement au comité Rehaussement de qualité de vie piloté par la chercheuse Hélène Carbonneau de l'UQTR, département de loisir. Avec ce comité, nous avons aussi tissé des liens avec une chercheuse en soins infirmiers, Sandra Harrison, qui est à la fine pointe de la recherche en soins aux personnes âgées. Merci à ces chercheuses qui nous appuient dans notre approche et nous aident à développer des services plus humains et mieux adaptés à la réalité de la population en perte d'autonomie.

En début de cette nouvelle année fiscale, nous allons aussi accueillir deux médecins stagiaires, Marie-Ève Roy, étudiante de deuxième année en médecine à l'Université de Sherbrooke et Amélie Georgeon, médecin de l'Université Lyon qui souhaite développer un cours sur le répit. Bienvenue à ces stagiaires qui, nous l'espérons, seront la relève de l'approche pour les années à venir.

En continuité, je suis heureuse de pouvoir compter sur le savoir-faire exemplaire de notre ancienne directrice Veerle Beljaars qui est chargée de l'organisation de la neuvième édition de Bouger pour aider le vendredi 6 juillet au golf du Château Bromont. C'est un plaisir de pouvoir compter sur son réseau pour la réussite de cette magnifique activité.

Au cours de l'année, nous avons maintenu notre alliance avec la Fondation Maison Gilles-Carle, Chloé Ste-Marie et leur nouvelle directrice Christine Fortin. La FMGC travaille arduement avec le Secrétariat aux aînés afin de développer des Maisons partout au Québec et soutenir nos actions ici.

Somme toute, cette année s'annonce prometteuse et je suis confiante d'avoir de bonnes nouvelles à vous transmettre en cours de route!

Meilleures salutations,

CHRISTELLE BOGOSTA
Directrice générale

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

C'est toujours un grand plaisir pour moi de prendre le temps de vous adresser quelques mots.

Le RSABM / Maison Gilles-Carle joue un rôle considérable dans notre collectivité. C'est grâce à nos membres, nos employés et nos bénévoles que nous pouvons vous offrir des services de grande qualité. Comme Présidente de l'organisme, je suis immensément fière de chacun de vous qui, par vos gestes et vos actions, jouez un rôle important dans le quotidien des aidants naturels.

À chaque année, il m'est primordial de vous assurer que nous déployons tous les efforts afin de faire accroître les services de répit offerts par l'organisme. C'est toujours le cas cette année. Nous travaillons ardemment afin que notre organisme repose sur des bases solides.

Cette année, il me fait également plaisir de vous informer que votre conseil d'administration a travaillé activement à l'élaboration d'une nouvelle planification stratégique à court et moyen terme. Ce plan s'articule autour de notre vision, des valeurs du RSABM / Maison Gilles-Carle, d'orientations et d'objectifs remplis d'ambition. Il me fera un plaisir de vous présenter les grandes lignes de notre Plan stratégique à notre prochaine assemblée générale annuelle.

Enfin, je vous remercie personnellement et chaleureusement chacun d'entre vous pour votre engagement envers l'organisme. Je tiens aussi à remercier le grand dévouement de tous les employés et bénévoles de l'organisme car c'est par vous que notre organisme se démarque par son approche humaine et respectueuse.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement,

*JOANNIE TARDIF,
Présidente du conseil d'administration*



UN GRAND MERCI!

Une levée de fonds « Journées Jeans » a été organisée par le cabinet LB, avocats de Cowansville et a permis de recueillir 333 \$ qui a été remis au RSABM / Maison Gilles-Carle.

Merci à toute l'équipe pour cette belle initiative!

NOS COORDONNÉES

Regroupement Soutien aux aidants de Brome-Missisquoi

Maison Gilles-Carle

Nos coordonnées

- Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi / Maison Gilles-Carle
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 : 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

MOTS DE NOTRE INTERVENANT ET DE NOTRE AUXILIAIRE FAMILIAL EN CHEF

La belle saison

Le retour du temps chaud ramène le soleil et donne un nouveau souffle à la vie.

Bien que chaque plante trouve sa propre voie vers la lumière qui la fait grandir, il est parfois utile de consulter un jardinier.

À titre d'intervenant psychosocial auprès des proches aidantes et des proches aidants de la région de Brome-Missisquoi, je travaille à vous soutenir dans votre quête de clarté face à vos défis.

Conscient des émotions diverses qui vous affligent parfois, qu'il s'agisse de colère, de tristesse, d'impuissance, de culpabilité, de découragement ou d'épuisement, je garde une place dans mon gazebo pour vous accueillir à l'ombre des regards indiscrets et du jugement.

Si vous préférez renforcer vos racines en partageant vos expériences et vos questionnements *en bouquet*, je vous invite à participer à notre café-rencontre hebdomadaire du jeudi soir à Cowansville ou encore, à un de nos café-rencontres mensuels, qui se tiennent le mardi soir en alternance à Farnham, Bedford, Sutton et Knowlton.

Bonne floraison!

Yvan Pion

Intervenant psychosocial

Quel bonheur que de côtoyer des gens de cœur!

Notre mission est toujours la même : prévenir et soulager l'épuisement des proches aidants et sensibiliser la population à leur réalité au quotidien. L'une de nos solutions est de leur offrir le répit de jour ainsi que le répit hébergement.

Cela ne pourrait pas être possible sans les bons soins de nos auxiliaires familiales qui se font un devoir de voir à ce que chaque aidé se sente comme chez lui ou mieux encore, en vacance. Je suis fier de cette équipe dynamique.

Mais, j'ai aussi une autre équipe pour qui j'ai une immense reconnaissance, car leur dévouement est un don du cœur. Quels que soient les motifs de leur engagement, nos bénévoles sont volontairement impliqués à créer des instants de bonheur dans notre grande maison. Leur contribution est inestimable et d'un grand secours auprès de tous.

Je suis heureux et fier de côtoyer autant de personnes qui ont à cœur le bien-être des autres.

Renaud Pineault

Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS



Toute l'équipe administrative :

Christelle, directrice générale,

Martine, secrétaire

Yvan, intervenant psychosocial

Renaud, auxiliaire familial en chef et responsable des bénévoles

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS



Toute l'équipe d'auxiliaires familiales au répit :

Marie-Josée, Maryse, Caroline

Guyline, Stacy

Irène et Linda

INTERVENTION PSYCHOSOCIALE ET RELATION D'AIDE

Pour éviter l'épuisement, pour voir plus clair dans votre situation et vos émotions, nous vous offrons la possibilité de rencontrer notre intervenant psychosocial à la Maison Gilles-Carle de Cowansville, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

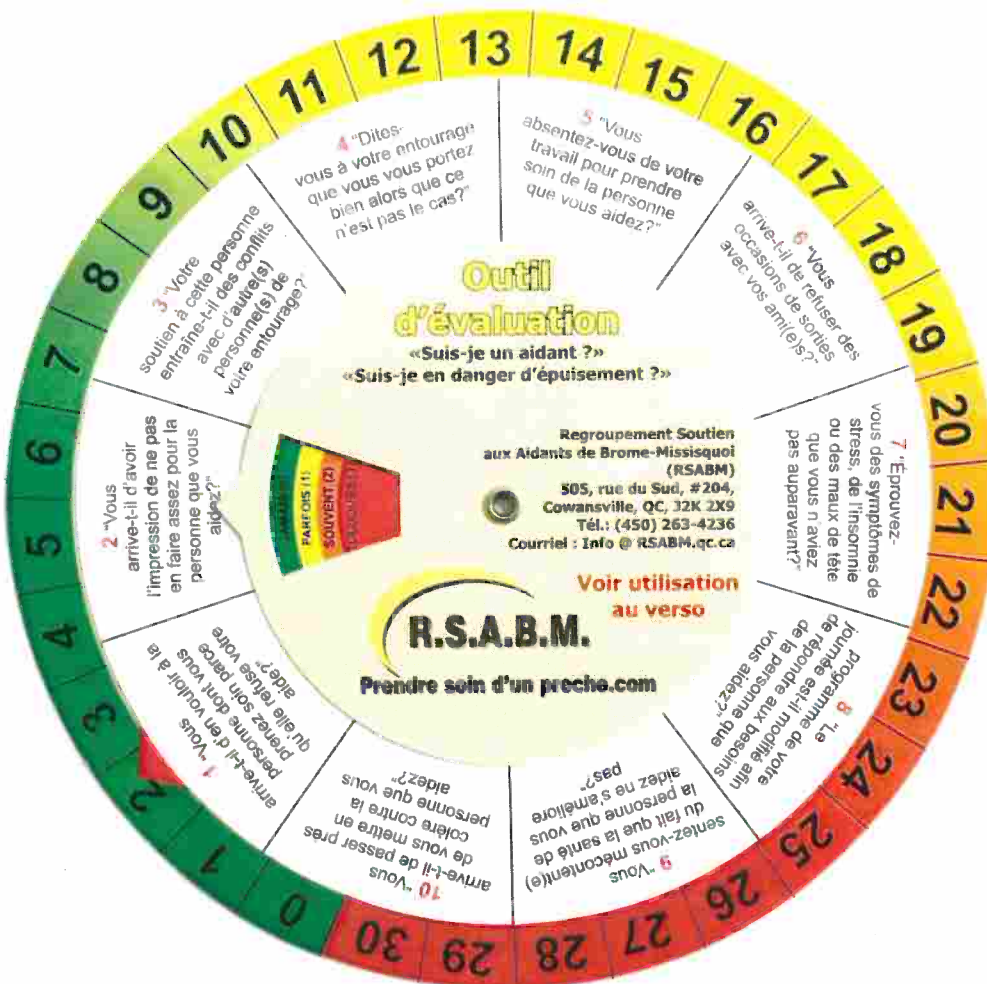
En plus de Cowansville, nous desservons la population de:

◆ FARNHAM

◆ SUTTON (nouveau)

◆ BEDFORD

◆ LAC BROME (nouveau)



Je suis fatigué...
Je n'ai plus de patience...
Je me sens coupable...
Où j'en suis?



Pour plus de renseignements et/ou prise de rendez-vous, contactez
Yvan Pion, intervenant psychosocial
450-263-4236 / intervenant@rsabm.ca

NOS SERVICES

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 relation d'aide et de soutien psychosocial, nos divers ateliers, les moments de détente ou encore les cafés-rencontres.

- ☞ **Services de répit** : Nous tenons à vous informer qu'il est possible de réserver à l'avance pour un service de répit tant de jour que le répit-hébergement. Nous vous invitons à communiquer avec nous le plus rapidement possible si vous n'êtes pas en mesure de recevoir les services de répit. 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** : Notre intervenant est toujours disponible pour vous accueillir, vous écouter, vous offrir du soutien professionnel et répondre à vos questions. Nos heures de prises de rendez-vous sont du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30. 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 (massothérapie)**: En tant que membre, vous bénéficiez de ce beau moment de détente et comme nous tenons à ce que la majorité de nos aidants puissent en profiter, 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-discussion/café-rencontre**: Bienvenue à nos ateliers-discussions et cafés-rencontres : un moment de partage pour vous et les autres qui vivent ce que vous vivez ! Un brin de ressourcement dans une atmosphère agréable. N'oubliez pas de confirmer votre présence lorsque notre 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 vous remercions 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 ou réservation : 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 pm 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 ou ailleurs sur demande	Activités de la vie quotidienne et familiale	Répît pour l'aidant lors de sa participation aux activités psychosociales (atelier, café-rencontre) du RSABM	Lors de toute activité <u>sur réservation</u>
*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

Veuillez 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.

SAVIEZ-VOUS QUE

RÉPIT-HÉBERGEMENT

Chers aidants,

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 \$.

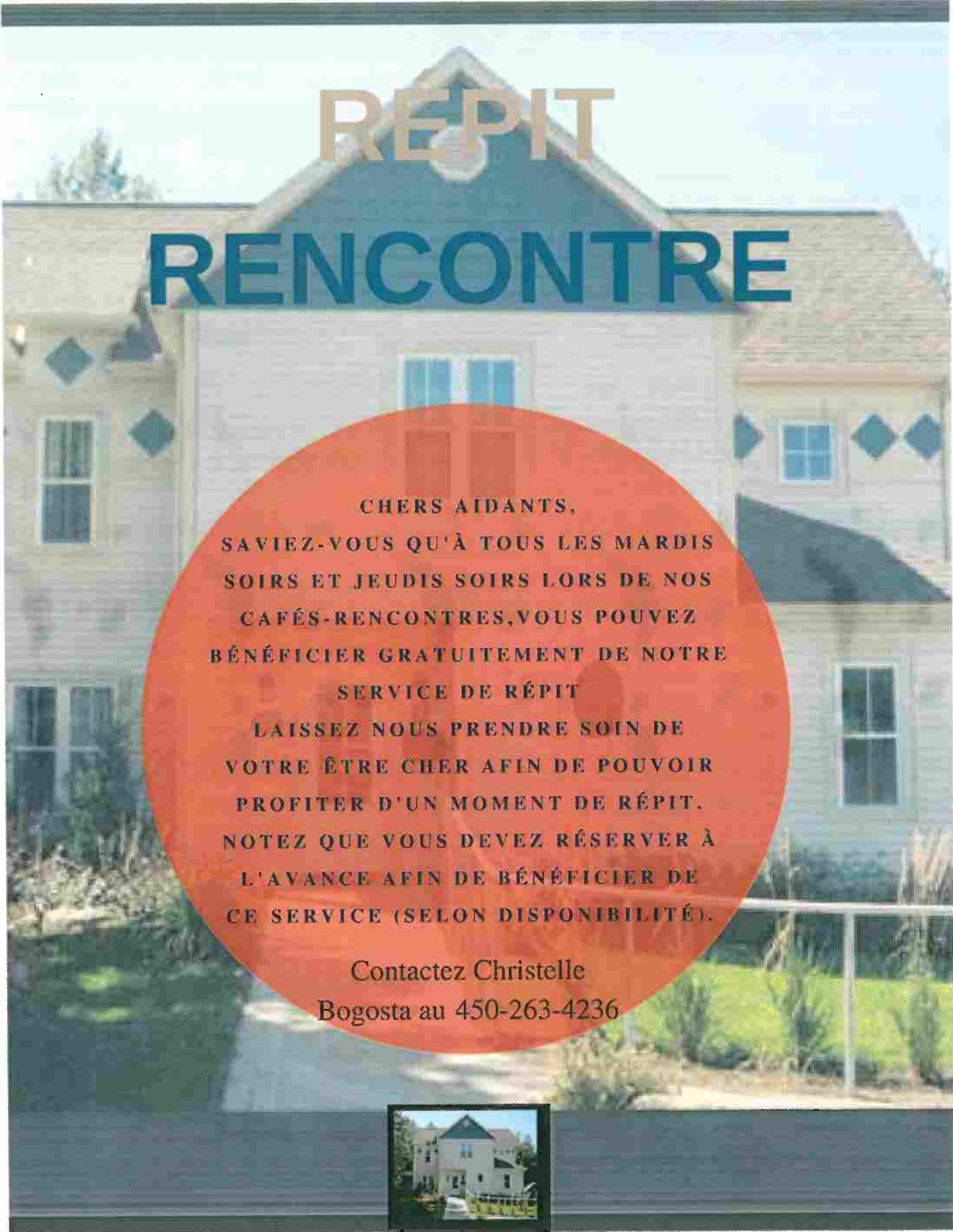
Nous sommes toujours ouverts à une contribution volontaire de 100 \$ qui nous permettra d'offrir plus de nuitées.

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.





RÉPIT RENCONTRE

**CHERS AIDANTS,
SAVIEZ-VOUS QU'À TOUS LES MARDIS
SOIRS ET JEUDIS SOIRS LORS DE NOS
CAFÉS-RENCONTRES, VOUS POUVEZ
BÉNÉFICIER GRATUITEMENT DE NOTRE
SERVICE DE RÉPIT**

**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 (SELON DISPONIBILITÉ).**

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



DE LA GRANDE VISITE

Chers membres,

Nous aurons le plaisir d'accueillir au cours du mois d'avril deux stagiaires qui viendront en apprendre davantage sur les services offerts par notre organisme et assisteront nos intervenants dans leur travail.

En plus d'accompagner les proches aidants dans leur parcours de vie, ce sera une belle opportunité pour elles de se sensibiliser à cette réalité et à connaître les ressources disponibles pour les proches aidants.

Nous vous invitons à faire leur connaissance et à partager avec elles les doux moments à la Maison Gilles-Carle.

Il s'agit de **Madame Marie-Ève Roy**, étudiante en 2^e année de médecine à l'Université de Sherbrooke qui sera avec nous 2 demi-journées par semaine entre le 9 et le 20 avril 2018 et **Docteur Amélie Georgeon**, médecin en soins palliatifs à Lyon en France qui se joindra à nous la semaine du 23 avril prochain.

Bienvenue et au plaisir de vous rencontrer!



Dr. Amélie Georgeon



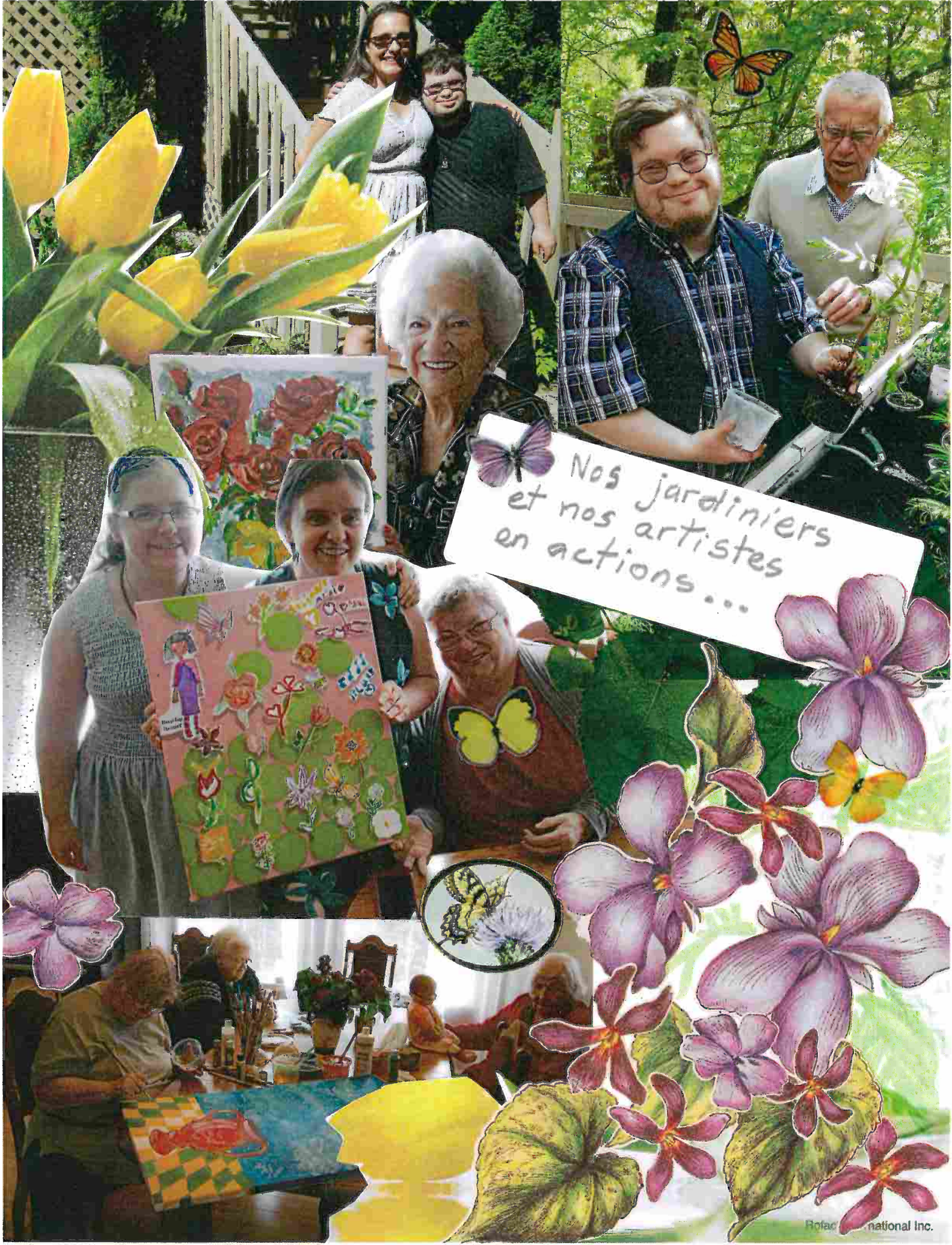
Marie-Ève Roy

NOTRE SCRAPBOOKING

ON ESTU
BIEN ?

OUI MON
AMIE!





Nos jardiniers
et nos artistes
en actions...



**MAISON
DES
AIDANTS
DE
BROME-MISSISQUOI**

FORMULAIRE D'ADHÉSION ET RENOUVELLEMENT

Valide du 1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019

Coût annuel par personne : 10, 00 \$

AIDANT ACTIF	☐	SUPPORTEUR/AIDÉ	☐
AIDANT INACTIF	☐	NOUVEAU MEMBRE	☐
BÉNÉVOLE	☐	RENOUVELLEMENT	☐
SUPPORTEUR	☐		

INFORMATIONS DU MEMBRE

TITRE (Madame ou Monsieur) :	
NOM :	
PRÉNOM :	
ADRESSE :	
VILLE :	
CODE POSTAL :	
TÉL. RÉSIDENTIEL :	
CELLULAIRE :	
DATE DE NAISSANCE	
LANGUE PARLÉE :	

INFORMATIONS DE L'AIDÉ

PRÉNOM ET NOM DE L'AIDÉ	
AIDANT DEPUIS (date)	
DATE DE NAISSANCE DE L'AIDÉ	
INCAPACITÉ DE L'AIDÉ	
LIEN AVEC L'AIDÉ	

Dans quelle langue désirez-vous recevoir votre journal L'ENTRAIDANT? FR ☐ AN ☐

Désirez-vous recevoir votre journal via courriel? Oui ☐ Non ☐

Si oui, veuillez inscrire votre adresse courriel : _____

**** Prendre note que votre renouvellement au 1er avril de chaque année est nécessaire pour recevoir le journal et avoir accès à nos services. Merci!**

MERCI D'INCLURE VOTRE PAIEMENT :

MONTANT : _____	COMPTANT : ☐	CHÈQUE : ☐
-----------------	-------------------------------------	-----------------------------------

SIGNATURE DU MEMBRE : _____ DATE : _____

NOTES (réservé au RSABM) _____

SAVIEZ-VOUS QUE



Grâce à votre adhésion ou renouvellement, la Résidence Principale Chartwell de Cowansville a le plaisir de vous offrir à nouveau l'occasion de profiter d'un bon repas.

Voici l'invitation de la directrice générale de la Résidence :

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



À NE PAS MANQUER

CONFÉRENCE DE MARGUERITE BLAIS

PROCHE AIDANT, PROCHE DE CŒUR

Avec le soutien de l'Appui Montérégie, le RSABM / Maison Gilles-Carle a le plaisir de vous inviter à une conférence gratuite animée par l'ex-ministre des Aînés, Madame Marguerite Blais qui viendra nous parler de son expérience et de l'enjeu qui nous concernera tous au cours de nos vies, la réalité d'être proche aidant.

Cette conférence aura lieu :

MERCREDI, LE 25 AVRIL 2018
19 HEURES
SALLE DU CONSEIL- VILLE DE COWANSVILLE
220, PLACE MUNICIPALE

Parlez-en dans votre entourage, profitez de l'occasion de rencontrer une femme d'exception pour la cause des proches aidants.

Au plaisir de vous rencontrer!

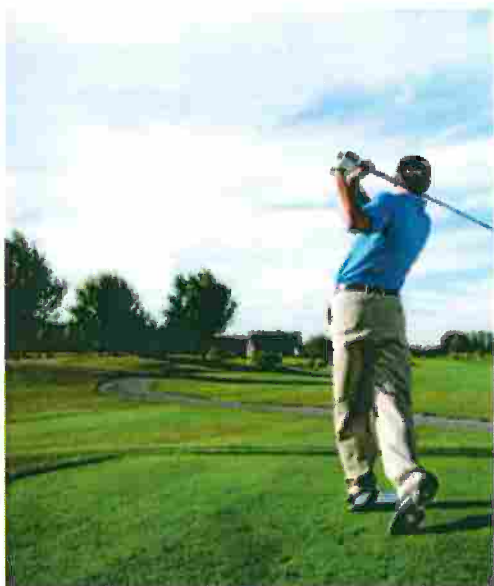


Dans le cadre de l'évènement «100 en 3 jours» organisé par la Ville de Cowansville, la Maison Gilles-Carle ouvrira ses portes **vendredi, le 25 mai 2018 de 13 h 30 à 16 h** afin de vous faire découvrir et partager avec la communauté notre quotidien auprès des proches aidants. Il nous fera plaisir d'échanger entre citoyens sur notre milieu de vie qui est offert à la population de Brome Missisquoi.

BIENVENUE À TOUS!

À NE PAS MANQUER

Bouger pour Aider 2018



**9^e édition
au profit du
RSABM/Maison
Gilles-Carle**

**Vendredi 6 juillet
2018 dès 10 h**

**Golf Château
Bromont
95 rue Montmorency,
Bromont**



Votre contribution est importante dans la vie des proches aidants de Brome-Missisquoi. Votre aide permet aux aidants de recevoir plus de répit et du soutien psychosocial. Chaque don est important pour ceux qui vivent l'épuisement, l'isolement et le désespoir au quotidien.

Pour vous inscrire ou toute information, veuillez communiquer avec : <https://laplanner.events/bouger-aider-2018/> ou par téléphone : 450-931-3030.

MERCI!



**MAISON
DES
AIDANTS
DE
BROME-MISSISQUOI**

OBJET : INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU RSABM

Chers membres,

Par la présente, vous êtes tous cordialement invités à l'Assemblée générale annuelle du Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi, qui se tiendra :

**Lundi, le 28 mai 2018, à 19 heures
Au Salon culturel Daniel-Bélanger
Maison Gilles-Carle Brome Missisquoi
614, boul. 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.

De plus, nous vous présenterons le bilan financier 2017-2018, nos accomplissements 2017-2018 ainsi que notre plan d'action 2018-2019.

Dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, Chers membres, nos sincères salutations.

Christelle Bogosta
Directrice générale
Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi

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 quatrième 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. Nos efforts ont porté fruit et nous avons le plaisir de vous annoncer que nous en sommes aujourd'hui à un total de 285 000 \$ amassé.

Nous poursuivons ce printemps encore nos efforts en matière de financement afin d'assurer à nos membres la qualité de nos services en maintenant nos 4 journées de répit et notre souhait à long terme serait d'ouvrir jusqu'à 7 journées de service de répit à la Maison Gilles-Carle.

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!



285 000 \$

AIDEZ LES AIDANTS!
Investissez
l'équivalent d'une pomme par jour.



Un don mensuel de 25 \$
permet d'offrir 15 journées de répit par année
à la **Maison Gilles-Carle**
de Brome-Missisquoi
Appelez au **450 263 4236**
ou visitez le **rsabm.ca**

AIDEZ LES AIDANTS!
Investissez
l'équivalent d'un café par jour.



Un don mensuel de 50 \$
permet d'offrir 17 nuits de répit par année
à la **Maison Gilles-Carle**
de Brome-Missisquoi
Appelez au **450 263 4236**
ou visitez le **rsabm.ca**

AIDEZ LES AIDANTS!
Investissez
l'équivalent d'un verre de vin par jour.



Un don mensuel de 100 \$
permet d'offrir 60 jours de répit par année
à la **Maison Gilles-Carle**
de Brome-Missisquoi
Appelez au **450 263 4236**
ou visitez le **rsabm.ca**

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

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

TÉMOIGNAGES DE NOS AIDANTES

L'automne dernier, j'ai eu si mal à mon cœur, un puissant serrement, comme prise dans un étau. J'avais à faire face à un douloureux deuil, le pire, perdre ma mère. Avec elle, j'ai vécu tant de belles expériences, j'ai tant de souvenirs...

Ça n'a pas été facile. Toutefois, quand on côtoie de bonnes personnes, qu'elles nous entourent, voilà ce qui nous permet de passer au travers de ce genre d'épreuve.

Oui, j'ai pleuré, oui, elle va me manquer, mais je sais au fond de mon cœur qu'elle est bien, qu'elle ne souffre plus et qu'elle est avec les anges au ciel.

À la Maison Gilles-Carle, j'ai pu bénéficier de traitements en massothérapie avec Murray Verge qui offre son précieux temps chaque mardi. Il est un super magicien pour nous amener dans un état de pure relaxation et de bien-être. Il a su soulager le serrement au cœur qui me faisait souffrir. J'ai mieux compris que la douleur morale se manifeste dans notre corps.

En plus, le fait de pouvoir rencontrer Yvan Pion en consultation psychosociale individuelle et de parler sans devoir cacher mes émotions, d'avoir pu pleurer sans gêne m'a fait un bien immense. Il faut mettre des mots sur notre souffrance et les dire. Ça soulage vraiment.

Pour ajouter à cela, fréquenter les cafés-rencontres du jeudi soir à la Maison Gilles-Carle me fait le plus grand bien. Les proches aidants qui y participent, partagent leur énergie, leur soutien, leurs expériences, leur frustration, leurs questions, leur amitié et aussi une grande dose d'amour.

Je ressens beaucoup de reconnaissance pour les services dont j'ai bénéficié sans oublier le fait de pouvoir compter sur le soutien que m'ont offert mes connaissances et ami(e)s qui sont si précieux(es) à mes yeux.

Michelle Urlon
Cowansville

Une belle découverte pour moi et ma mère.

Tout a basculé le samedi 19 août 2017, suite au décès de mon père, qui est mort subitement d'une crise de cœur à 79 ans. C'est à partir de ce moment-là que ma mère, qui semblait incapable de rester seule, est venue habiter chez moi.

Pour pouvoir m'occuper de ma mère et de la succession de mon père, j'ai consulté un médecin puis un travailleur social. Ce dernier m'a remis une pochette remplie d'informations et d'organismes qui pouvaient me venir en aide dans ma situation.

J'ai donc découvert la Maison Gilles-Carle de Cowansville que le TS m'a recommandée fortement afin d'avoir du répit pour moi et ma mère dans cette belle maison avec des gens super attentionnés et accueillants. On nous y a expliqué le fonctionnement de la maison et par la suite nous avons visité les lieux, et nous sommes restées tout l'après-midi car ma mère s'y sentait très bien. Ma mère était très contente de son après-midi où la chanson était au rendez-vous. À partir de ce moment-là, j'ai réservé le jeudi, toute la journée, pour que ma mère puisse aller à Cowansville.

Au début, je devais aller la reconduire et la chercher. Peu après, j'ai contacté le transport adapté de la MRC et elle y va en autobus et taxi. Pour moi, ça me permettait de faire mes choses et d'avoir un peu de temps pour moi. Par la suite, j'ai ajouté des séjours du jeudi au dimanche où ma mère pouvait dormir à la Maison Gilles-Carle, elle aime ça aller là-bas. Elle y est bien, s'y amuse et fait du social avec les autres aidés qui sont là pour la fin de semaine.

Pour les aidants il y a des rencontres individuelles avec Yvan soit à Cowansville, Farnham et Bedford. Ces rencontres nous aident à voir clair ou à considérer des choses auxquelles on ne pense pas nécessairement. Il y a aussi des cafés-rencontres les jeudis soirs de 18h30 à 20h30 où j'ai rencontré d'autres personnes qui vivent des situations semblables ou différentes de la mienne. Il y a des sujets desquels on discute cordialement et avec humour. Ça aide à ne pas penser à nos situations au moins durant 2hres. C'est comme une famille.

Maintenant ma mère est en résidence privée à l'Ange-Gardien. Elle s'adapte bien à sa nouvelle demeure, et elle n'est pas trop loin de chez moi. Je vais la voir et la chercher pour faire des sorties. Elle peut continuer d'aller à la Maison Gilles-Carle, avec le transport adapté.

De mon côté, j'ai repris le travail en retour progressif. Je suis vraiment heureuse d'avoir une place pour ma mère à la Maison Gilles-Carle. Même si elle est en résidence, ma mère est très heureuse de continuer d'y aller, car elle s'y a créé un réseau d'ami(es).

Félicitation à tout le personnel ainsi qu'à tous les bénévoles pour votre super travail qui est très apprécié. Grâce à vous, c'est possible d'avoir du répit pour les aidées et les aidants.

France Gendron
Farnham

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.



Bénévole	Murray Verge
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Dates	Les mardis à compter du 11 juin (sauf les 14, 21 et 28 août)
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 (avril à septembre)
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

MASSOTHÉRAPIE

Un trio indissociable : le corps, l'esprit et les émotions



Un nouveau bénévole s'est joint à notre équipe, M. André Laliberté.

M. Laliberté pratique la massothérapie depuis plus de 40 ans et nous offre un massage thérapeutique basé sur la technique du Jin Shin Do.

Le Jin Shin Do® est une technique d'acupression qui vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps par la pression simultanée de deux points d'acupuncture. Il résulte d'une synthèse des théories d'acupression traditionnelles japonaise et chinoise, de la philosophie taoïste et de diverses psychothérapies occidentales.

Bénévole	André Laliberté
Coût	Gratuit pour les membres aidants
Lieu	Maison Gilles-Carle
Date	Tous les mercredis (sauf le 23 mai et du 20 juin au 12 septembre 2018)
Heure	9 hre et 10 h 30
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Christelle au 450 263-4236 ou coordonnateur@rsabm.ca

ACTIVITÉ DÉCOUVERTE

REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Faire la différence pour une personne.... Et si cette personne c'était toi!

Nouvelle activité gratuite destinée aux proches aidants, aux parents, amis et enfants aidants, de tout âge et quelle que soit leur histoire personnelle.

Si tu as besoin d'un répit énergisant, si tu as besoin de mettre de la joie de vivre dans ta vie, d'avoir du plaisir... si tu as besoin de te connecter, de partager et de recevoir, cette offre est pour toi!



Une invitation à t'offrir un petit moment de repos mental. À mettre ton corps en mouvement, dans le ici et maintenant. À expérimenter une série de petits jeux, exercices courts, faciles et agréables. Ils peuvent être pratiqués seul, à deux ou à plusieurs mais toujours sous l'effet de musiques soigneusement choisies pour régénérer ta vitalité intérieure et la qualité de tes relations. Aucune performance, aucune obligation d'exécution. L'expérience t'appartient dans le respect de tes capacités et de ton originalité. Ce petit répit en mouvement peut te faire beaucoup de bien. Reconnu scientifiquement, il est offert dans plus de 55 pays. Joins-toi à d'autres aidants, pour tenter l'expérience. Tu as tout à gagner un quotidien plus facile à vivre!



Activité animée par Anne-Marie Charlebois
Facilitatrice titulaire de Biodanza, Certification IBF
Infirmière retraitée, expérimentée en santé mentale

C'est un rendez-vous :

Où :	Centre communautaire Ville de Lac-Brome 270 rue Victoria, Ville de Lac-Brome
Quand :	Les mardis, du 10 avril au 15 mai 2018, inclusivement
Heure :	18 :30 h à 20 :30 h
Coût :	Gratuit pour les membres aidants
Tenue :	Vêtements confortables
Langue :	Bilingue
Inscriptions :	Yvan au 450-263-4236 ou intervenant@rsabm.ca

LE BÉNÉVOLAT AU RSABM

À TABLE TOUT LE MONDE!

Les repas sont rassembleurs et très dynamiques à la Maison Gilles-Carle.

À chaque jour, nous servons de délicieux plats chauds à tous nos participants et au personnel sur place. Des éclats de rire, des confidences, des encouragements sont présents à notre table, en plus des délicieux desserts.

Nous devons ce grand succès à l'implication de nos bénévoles de la cuisine. Leur fidélité et leur engagement nourrissent non seulement nos corps, mais aussi nos êtres par leur grande générosité.

Merci à Margaret, Pierrette, Louisianne, Lyne et André, nos fidèles de la cuisine.

Comme le dirait Nancy, « c'est toujours bon à la Maison Gilles-Carle à cause des cuisinières ».

Si vous désirez vous joindre à cette merveilleuse équipe de bénévoles, contactez-moi, Renaud Pineault, au 450-263-4236.



Notre chère Louisianne à l'œuvre

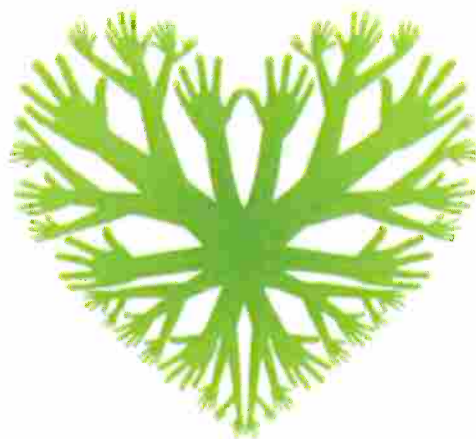
DES PERSONNES DE CŒUR RECHERCHÉES

Recherchons des personnes en vie, qui ont envie
d'agir et d'aider!

Quel jeu de mot n'est-ce-pas? Tout cela pour vous
accrocher quelque moment et peut-être éveiller en vous
le désir de faire quelques heures de bénévolat auprès
de nos aidés.

Vous avez envie d'agir et d'aider, appelez-moi. Nous
regarderons ensemble si cela vous convient.

Au plaisir de vous rencontrer



Renaud Pîneauult
Responsable des bénévoles
(450) 263-4236

COIN DES BÉNÉVOLES

ATELIER POUR NOS BÉNÉVOLES

(Reprise à cause de tempête)

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 4 juin 2018
Heure	13h00 à 16h00
Pour réserver	Renaud au 450-263-4236 ou à benevolat@rsabm.ca



COIN DES BÉNÉVOLES

TÉMOIGNAGE DE BÉNÉVOLES

Le bénévolat au RSABM

Toute notre vie, on a travaillé en échange d'argent pour vivre et se construire, pour élever notre famille et être libre. Puis, alors que le poids de l'âge commence à se faire sentir, on arrête.

Et on devient quelqu'un qui est payé sans travailler. Ce serait parfait s'il n'y avait cette petite phrase agaçante qui nous trotte dans la tête et qui dit : je ne sers plus à rien pour la société.

Pour l'instant, ne rien faire sinon s'occuper de soi-même n'est pas trop grave car on n'est pas encore malade. On doit cependant se rappeler que plus tard, on aura besoin d'aide.

Alors, il faut prendre conscience de cela quand on en a encore le pouvoir.

Moi, je ne suis pas encore trop vieille, je suis en forme, mon cerveau fonctionne bien, j'ai de l'énergie à donner. J'aide des personnes qui souffrent de divers problèmes qui sont des entraves à leur autonomie. En plus de leur rendre service, c'est-à-dire de leur faire passer la meilleure journée possible, je rencontre des personnes merveilleuses qui travaillent dans ce milieu et cela m'apporte beaucoup.

Marie Desroches

Je fais du bénévolat à la Maison Gilles-Carle depuis 4 ans et j'adore ce que je fais. Ayant moi-même été une aidante naturelle et ayant vécu la fatigue, le stress, l'isolement et le besoin de répit d'une aidante, j'ai pris la décision de m'impliquer à fond pour cette cause et d'essayer de faire une différence dans la vie des aidés qui en ont besoin. Chaque fois que je me rends faire du bénévolat à la Maison Gilles-Carle, je me sens plus heureuse. J'ai toujours hâte de voir les aidés avec lesquels je vais partager des moments précieux et l'équipe avec laquelle je vais passer du temps. On a tous besoin de faire une différence, de compter pour quelque chose et chaque fois que j'arrive à la MGC et que je vois les sourires des aidés quand j'arrive et que je reçois leurs câlins, je réalise à quel point je suis chanceuse. Je comprends très bien le cadeau bien mérité que je fais aux aidants en leur permettant de prendre du temps pour eux en me laissant prendre soin d'une personne qui leur est chère.

J'adore faire des activités de toutes sortes avec le groupe et les entendre rire et chanter. Je vis des moments de douceur exceptionnels quand je réussis à les rendre heureux le temps d'une chanson, d'une danse, d'une partie de carte. J'apprends aussi beaucoup de choses avec les personnes dont je m'occupe. Tous ont une vie bien remplie et partagent des expériences de toutes sortes avec moi. Le bénévolat c'est un cadeau que je fais et un cadeau que je me fais.

Joanne Dinarzo

COIN DES BÉNÉVOLES

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

BBQ ESTIVAL POUR NOS BÉNÉVOLES

Bonne nourriture, merveilleuses personnes, musique!

LA VITA E BELLA!

Coût	Gratuit pour les bénévoles. S.V.P. apporter vos consommations alcoolisées
Lieu	Terrasse de la Maison Gilles-Carle
Date	Lundi, le 18 juin 2018
Heure	17h00 à 20h00
Pour réserver	Renaud au 450-263-4236 ou à benevolat@rsabm.ca



COIN DES BÉNÉVOLES

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

LA CROISIÈRE S'AMUSE!

Tout le monde à bord!
Levons l'ancre vers une douce aventure!

C'est le temps de venir visiter un beau petit coin de pays. Venez profiter d'une belle journée à bord du Pierre-Le-Moyne-D'Iberville pour une croisière brunch estivale. D'une durée de 2h30, cette croisière vous fera voir la rivière Richelieu dans sa lumière du matin.

Laissez-vous raconter l'histoire et dégustez un délicieux brunch

En après-midi, dégustation (une bière par personne) dans une brasserie artisanale, Lagabière.

Soyez des nôtres pour cette belle journée!

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



Coût	Gratuit pour les bénévoles.
Lieu	Croisières d'Iberville (Marina Le Nautique) 55, rue Richelieu, St-Jean-sur-Richelieu
Date	Lundi, le 20 août 2018
Heure	Embarquement à 10h15
Pour réserver	Renaud au 450-263-4236 ou à benevolat@rsabm.ca

ATELIERS / DISCUSSIONS

On apprend chaque jour!

Joignez-vous à nous pour découvrir et discuter des enjeux qui influencent notre vie quotidienne et notre avenir, que ce soit à titre individuel ou collectif.

AVRIL

Mercredi, 11 avril 2018 13h30 à 16 hre	<i>Intimidation chez les aînés</i> <i>Quand le « vivre-ensemble » dérape...</i> Il y a intimidation quand un geste ou une absence de geste ou d'action à caractère singulier ou répétitif et généralement délibéré, se produit de façon directe ou indirecte dans un rapport de force, de pouvoir ou de contrôle entre individus, et que cela est fait dans l'intention de nuire ou de faire du mal à un ou à plusieurs aînés. Découvrez comment identifier les manifestations d'intimidation et comment les contrer.
--	--

MAI

Mercredi, 16 mai 2018 13h30 à 16 hre	<i>Les Soins palliatifs</i> Quand la vie d'un proche ne tient plus qu'à un fil et que la mort est imminente, il importe de savoir quels sont les soins dont il pourra bénéficier pour diminuer ses souffrances et quelles sont les attitudes que nous pourrions adopter afin de vivre cette étape cruciale avec plus de sérénité
Mercredi, 30 mai 2018 13h30 à 16 hre	<i>Les Droits des usagers</i> Patients, clients, citoyens, consommateurs...? Face aux grandes institutions qui offrent des services sociaux et de santé au Québec, on peut parfois se sentir intimidé et confus. Durant cette rencontre, nous rappellerons quels sont nos droits dans ce système complexe où l'universalité des services est souvent restreinte autant par les procédures que par notre peur et notre ignorance

ATELIERS / DISCUSSIONS

JUIN

Mercredi, le 13 juin 2018 13 h 30 à 16 hre	<i>Les drogues</i> Les drogues sont partout, on les retrouve sous différentes formes et leurs effets peuvent varier selon un ensemble de facteurs. Cette rencontre permettra de mieux comprendre cette réalité qui suscite autant la curiosité que la crainte en nous.
Mercredi, le 27 juin 2018 13 h 30 à 16 hre	<i>Le deuil blanc</i> 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 cet atelier, nous discuterons du phénomène du deuil blanc afin de normaliser les émotions qui s'y rattachent et les étapes de son processus d'adaptation.

JUILLET

Mercredi, le 11 juillet 2018 13 h 30 à 16 hre	<i>Comprendre la colère</i> De la frustration à la colère jusqu'à la rage et à la violence, il y a un continuum d'intensité qu'il importe de comprendre et de bien canaliser. Il est possible d'utiliser nos émotions comme des outils qui nous aident à nous protéger, à voir plus clair et à devenir proactifs pour notre mieux-être.
Mercredi, le 25 juillet 2018 13 h 30 à 16 hre	<i>Prévenir l'épuisement</i> Identifier les défis et les irritants reliés au rôle d'aidant, évaluer le risque d'épuisement, trouver des alternatives pour favoriser le maintien de l'équilibre

ATELIERS / DISCUSSIONS

AOÛT

Mercredi, le 15 août 2018 13 h 30 à 16 hre	<i>Le processus du deuil</i> 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 explorerons. 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.
Mercredi, le 29 août 2018 Par : Société d'Alzheimer 13 h 30 à 16 hre	<i>L'Hébergement</i> 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).

SEPTEMBRE

Mercredis, les 12 et 26 septembre 2018 13 h 30 à 16 hre	<i>Être aidant, ça s'apprend</i> Au menu, des informations pratiques et de base pour prendre soin d'un être cher qui a besoin de soutien dû au vieillissement, à des conditions médicales le limitant ou à des maladies chroniques et/ou à long terme. Également, des conseils pour vous aider à créer un réseau de soutien ainsi que pour vous apprendre à accepter de l'aide; à gérer l'état de santé, la maison, les exigences légales et financières; à maintenir votre propre santé et bien-être.
--	--

CAFÉS-RENCONTRES

BIENVENUE À NOS CAFÉS-RENCONTRES

En plus de vous offrir ces belles rencontres à la Maison Gilles-Carle à Cowansville, il nous fait plaisir de vous annoncer l'ajout de nouveaux points de service soit **Bedford, Farnham, Sutton et Lac Brome.**

À toutes les semaines pour Cowansville et une fois par mois dans nos autres points de service, notre intervenant Yvan animera des rencontres de discussion entre aidantes et aidants sur des sujets variés où la cordialité et la spontanéité permettent d'échanger nos expériences et nos questionnements avec humour et sagesse.

Nous vous encourageons grandement à participer à ces rencontres. Elles sont un lieu de partage et de soutien considérable : rien ne surpasse la richesse de l'expérience vécue et le support mutuel.

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Proverbe africain

Voici l'horaire prévu pour chaque point de service.

OÙ	QUAND	HEURE
Maison Gilles-Carle Cowansville	Tous les jeudis soirs	18h30 à 20 h30
Farnham Maison Communautaire 455, rue Yamaska Est, 1 ^{er} étage Local APHPCR, Farnham	Les mardis 29 mai, 26 juin, 24 juillet, 21 août et 11 septembre 2018	18h30 à 20h30
Bedford 2, rue Adhémar Cusson, 2 ^e étage Bedford	Les mardis 5 juin, 3 juillet, 31 juillet, 28 août et 25 septembre 2018	18h30 à 20h30
Sutton Hôtel de Ville de Sutton Salle 1 11, rue Principale, Sutton	Les mardis 22 mai, 19 juin, 17 juillet, 14 août et 18 septembre 2018	18h30 à 20h30
Lac Brome (Knowlton) Centre communautaire du Lac Brome 270, rue Victoria, Lac Brome	Les mardis 12 juin, 10 juillet, 7 août et 4 septembre 2018	18h30 à 20h30



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

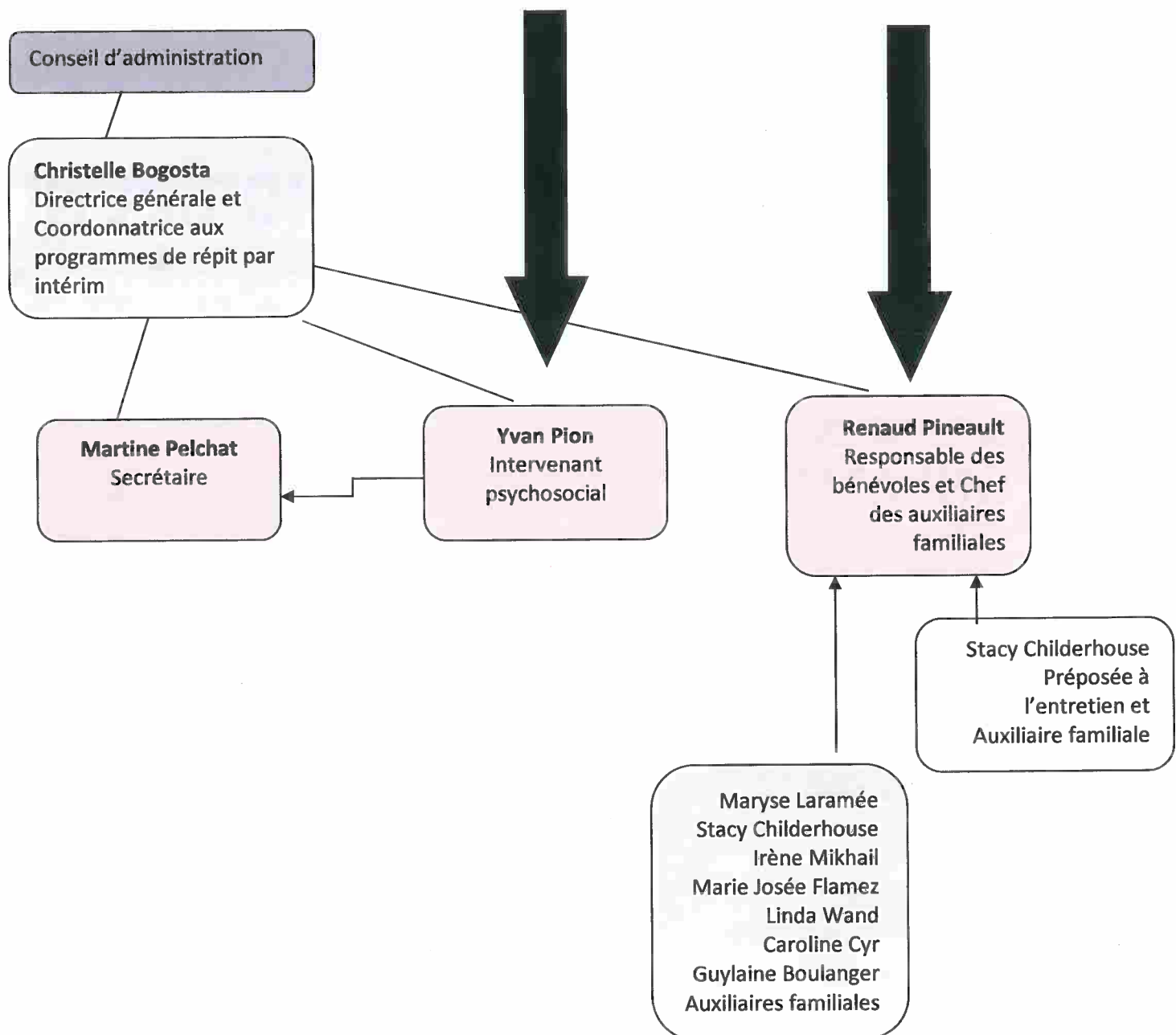


De gauche à droite : Christelle Bogosta, directrice générale; Luc St-Louis, trésorier; Luce Goerlach, secrétaire; Danielle Jourdain (cachée!), administratrice; François Paquette, administrateur; Pierrette Beaudry, administratrice; Joannie Tardif, présidente et Richard Leclerc, vice-président.

ORGANIGRAMME

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

AIDANT



NOS FIDÈLES PARTENAIRES



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke



***Vous** êtes là pour **eux**,
nous sommes là pour **vous**.*

MON CALENDRIER

AVRIL 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre 10 \$ 						1
2	3 Café-film : <i>C'est le cœur qui meurt en dernier</i> 13h15 – 15h45	4 Massothérapie MGC 9h00 -12h00 Caregivers Lunch 11h00 - 13h00	5 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	6	7	8
9	10 Aidants en forme Knowlton 18h30 - 20h30	11 Massothérapie MGC 9h00 -12h00 Atelier discussion Intimidation chez les aînés 13h30 - 16h00	12 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	13	14	15
16	17 Aidants en forme Knowlton 18h30 - 20h30	18 Massothérapie MGC 9h00 - 12h00	19 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	20	21	22
23	24 Aidants en forme Knowlton 18h30 - 20h30	25 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Conférence Marguerite Blais – Salle du conseil – Cowansville 19h00 TRAGER MGC 13h30 – 15h00	26 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	27	28	29
30						

MON CALENDRIER

MAI 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Aidants en forme Knowlton 18h30 - 20h30	2 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Caregivers Lunch 11h00 – 13h00	3 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	4	5	6
7	8 Aidants en forme Knowlton 18h30 - 20h30	9 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00	10 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	11	12	13 
14	15 Aidants en forme Knowlton 18h30 - 20h30	16 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Atelier discussion Soins palliatifs 13h30-16h00	17 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	18	19	20
21 	22 Café-rencontre – Sutton 18h30 – 20h30	23	24 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	25 PORTES OUVERTES 13h30 – 16h00	26	27
28 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 19h00	29 Café-rencontre Farnham 18h30 – 20h30	30 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Atelier discussion Droits des usagers, 13h30 – 16h00 TRAGER MGC 13h30 – 15h00	31 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	 <i>Joli mois de mai</i> Le mois de mai est un ami L'air sent la rose, le ciel est beau Il m'invite à la rêverie Je m'enchant au bruit du ruisseau. Le mois de mai est mélodie Je siffote avec les oiseaux Pour son muguet au bois joli Pour l'explosion du renouveau Je veux chanter crescendo « Le mois de mai est un ami ».		

MON CALENDRIER

JUIN 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4 Atelier pour les bénévoles Auto-portrait 13h00 – 15h00	5 Café-rencontre Bedford 18h30 – 20h30	6 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Caregivers Lunch 11h00 - 13 h00	7 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	8	9	10
11	12 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Knowlton 18h30 – 20h30	13 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Atelier discussion : Les drogues 13h30 – 16h00	14 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	15	16	
18 BBQ estival pour les Bénévoles 17h00	19 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Sutton 18h30 – 20h30	20	21 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	22	23	24 
25	26 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Farnham 18h30 – 20h30	27 Atelier discussion Le deuil blanc 13h30 -16h00 TRAGER MGC 13h30 – 15h00	28 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	29	30	

MON CALENDRIER

JUILLET 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 
2	3 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Bedford 18h30 – 20h30	4 Caregivers Lunch 11h00 – 13h00	5 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	6 Golf – Vélo BOUGER POUR AIDER 2018 Bromont	7	8
9	10 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Knowlton 18h30 – 20h30	11 Atelier discussion : Comprendre la colère 13h30 – 16h00	12 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	13	14	15
16	17 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Sutton 18h30 – 20h30	18	19 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	20	21	22
23	24 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Farhnam 18h30 – 20h30	25 Atelier discussion : Prévenir l'épuisement 13h30 – 16h00 TRAGER MGC 13h30 – 15h00	26 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	27	28	29
30	31 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Bedford 18h30 – 20h30					

MON CALENDRIER

AOÛT 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 Caregivers Lunch 11h00 – 13h00	2 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	3	4	5
6	7 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Knowlton 18h30-20h30	8	9 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	10	11	12
13	14 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Sutton 18h30-20h30	15 Atelier- discussion : Le processus du deuil 13h30- 16h00	16 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	17	18	19
20 Croisière pour les Bénévoles 10h30	21 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café rencontre Farnham 18h30-20h30	22	23 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	24	25	26
27	28 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café-rencontre Bedford 18h30-20h30	29 Atelier discussion : L'hébergement Soc. Alzheimer 13h30-16h00 TRAGER MGC 13h30 – 15h00	30	31		

MON CALENDRIER

SEPTEMBRE 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3 	4 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café- rencontre Knowlton 18h30 – 20h30	5 Caregivers Lunch 11h00 – 13h00	6 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	7	8	9
10	11 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café- rencontre Farnham 18h30 – 20h30	12 Atelier- discussion: Devenir aidant ça s'apprend 13h30 – 16h00	13 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	14	15	16
17	18 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café- rencontre Sutton 18h30 – 20h30	19 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00	20 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	21	22	23
24	25 Massothérapie MGC 9h00 – 16h00 Café- rencontre Bedford 18h30 -20h30	26 Massothérapie MGC 9h00 – 12h00 Atelier- discussion: Devenir aidant ça s'apprend 13h30 – 16h00	27 Café-rencontre Cowansville 18h30 – 20h30	28	29	30 

Service de répit du RSABM SEMAINE TYPE PRINTEMPS-ÉTÉ 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Répît AM	Répît AM-PM	Répît AM-PM	Répît AM	Répît hébergement	Répît hébergement
	Halte- Répît PM		Répît Rencontre Soirée	Halte-Répît PM		
			Répît hébergement	Répît 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 \$

