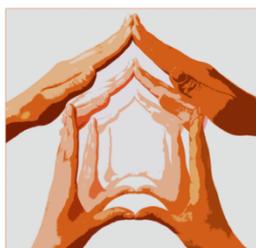


# L'Entraidant

JOURNAL BIENNUEL DU REGROUPEMENT SOUTIEN AUX AIDANTS BROME-MISSISQUOI/MAISON DES AIDANTES ET DES AIDANTS

*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  
**AIDANTES ET**  
DES **AIDANTS**  
BROME-MISSISQUOI

## Dans ce numéro :

- Mots de la Présidente et de la Directrice..... **1-2**
- Nos coordonnées..... **3**
- Mots de notre intervenante et auxiliaire familial en chef..... **4**
- L'Équipe du RSABM..... **5-6**
- Nouvelles venues..... **7**
- À la recherche..... **8**
- Nos services..... **9**
- Intervention psychosociale et relation d'aide..... **10**
- Bonne nouvelle **11**
- Nos séjours..... **12**
- Répît-Rencontre ..... **13**
- Les Échos du RSABM..... **14-15**
- Nos souvenirs..... **16-18**
- Saviez-vous que..... **19**
- À venir..... **20**
- À ne pas manquer..... **21-22**
- Coin des aidants..... **23-25**
- Petit moment de détente..... **26-28**
- Activité découverte..... **29**
- Ateliers-Discussions..... **30-32**
- Cafés-rencontres..... **33**
- Coin des bénévoles..... **34-39**
- Capsule-Santé..... **40-41**
- Notre conseil d'administration..... **42**
- Organigramme..... **43**
- Nos fidèles partenaires..... **44**

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

Année 2019-2020  
Octobre à mars  
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 PRÉSIDENTE

Chers membres,

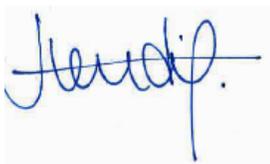
Cette année, nous avons fait de belles avancées en termes d'heures de services dispensés. Nous sommes non seulement fiers d'avoir pu bonifier notre offre de services au cours des derniers mois, mais nous sommes également très fiers de tous les efforts déployés pour être prêts à opérer 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à compter de cet automne.

L'avancement de notre organisme se partage entre nous tous: administrateurs, dirigeants, employés dévoués, membres et bénévoles bienveillants. C'est par nous tous, que l'accomplissement de notre mission se réalise quotidiennement.

Alors que vous soyez un bénévole bienveillant, un employé dévoué, un partenaire, un donateur ou un commanditaire : Merci !

Votre contribution est inestimable à mes yeux.

Au réel plaisir de vous revoir prochainement,



**JOANNIE TARDIF**

*Présidente du conseil d'administration*



# MOT DE LA DIRECTRICE

Chers membres,

Déjà 9 mois se sont écoulés depuis que je me suis jointe à cette formidable équipe qu'est la nôtre.

Tel que nous le souhaitons toutes et tous en début d'année, de bonnes nouvelles pour la Maison nous ont été transmises. Grâce à une subvention gouvernementale, nous prévoyons rendre accessible les services de répit hébergement 24 heures sur 24 et 7 jours par semaine dès le début octobre.

Le support du CIUSSS-Estrie, par l'entremise d'ententes, nous permettra de maintenir les services de répit de jour 7 jours par semaine. L'ajustement des subventions de l'organisme l'Appui Montréal nous permettra de rehausser notre offre de services psychosociaux d'environ 21 heures par semaine et d'être présent dans les organismes de la communauté qui en font la demande.

D'autres projets sont encore sur notre table de travail et c'est avec enthousiasme que nous poursuivons notre mandat auprès des proches aidants.

L'implication importante de nos bénévoles contribue au maintien de services de qualité et personnalisés. La générosité et le support de fondations et de nombreux donateurs nous permettent d'envisager l'avenir avec optimisme.

Je tiens à remercier l'ensemble de notre personnel d'avoir rendu possible le maintien des services au cours des derniers mois avec un nombre réduit d'employé. Bravo et merci pour votre engagement. Nous vous en sommes reconnaissants.

En terminant, **je vous invite tous à parler de la Maison des Aidantes et Aidants autour de vous. Soyez nos ambassadeurs**, que ce soit pour annoncer nos services et nous référer des membres, parler de nos besoins de personnel, de nos activités, de l'impact de notre action dans le quotidien des aidants etc. Nous comptons sur vous.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement



*Christine Tougas*  
*Directrice générale*



# NOS COORDONNÉES

## Regroupement Soutien aux aidants de Brome-Missisquoi Maison des Aidantes et des Aidants 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 16 h 30

- Pour nous joindre : (450) 263-4236



Christine Tougas, directrice générale : [direction@rsabm.ca](mailto:direction@rsabm.ca)

Martine Pelchat, secrétaire (mercredi au vendredi): [secretariat@rsabm.ca](mailto:secretariat@rsabm.ca)

Jozée Paquet, coordonnatrice au répit et intervenante psychosociale : [coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@rsabm.ca) et [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)

Sabrina Harvey, intervenante psychosociale : [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)

Renaud Pineault, auxiliaire familial en chef et responsable des bénévoles : [benevolat@rsabm.ca](mailto:benevolat@rsabm.ca)

- Suivez-nous sur les réseaux sociaux :  
Facebook: Maison des Aidantes et des Aidants de Brome-Missisquoi  
Site web: [www.rsabm.ca](http://www.rsabm.ca)

# MOT DE NOTRE INTERVENANTE ET NOTRE AUXILIAIRE FAMILIAL EN CHEF

Bonjour à tous!

Cela fait déjà plus de six mois que j'ai le privilège de faire partie de la fabuleuse et épatante équipe de la Maison des Aidantes et Aidants de Brome-Missisquoi!

Merci pour votre accueil ouvert et chaleureux. À chaque jour, je reconnais tout l'excellent travail qui s'est fait depuis la création de l'organisme. La primordiale importance d'un endroit comme le nôtre m'apparaît de plus en plus évident!

Je tiens à vous remercier de m'avoir donné la liberté d'apporter ma couleur à la Maison. Je m'engage à contribuer au bon fonctionnement et au rayonnement de notre mission. Je souhaite vous rappeler que je suis disponible pour vous écouter et vous soutenir dans votre précieux rôle. Téléphonez-moi pour obtenir des dates de répit, une consultation gratuite, vous informer des ateliers-discussions ou des cafés-rencontres. Je suis aussi disponible pour accueillir tout commentaire ou suggestion qui vise l'amélioration de nos services.

Au plaisir de croiser votre chemin bientôt!

*Jozée Paquet*

Coordonnatrice au répit / Intervenante psychosociale

---

Chers(ères) Bénévoles et Auxiliaires familiales,

Rien ne me fait plus plaisir que de vous fréquenter au quotidien. Vos personnalités et votre bonne humeur me motivent, elles me poussent moi et bien d'autres à exceller, en plus d'apporter réconfort et soutien aux aidé(es) et aidant(es) de notre communauté. Que ce soit dans la préparation d'un repas, l'animation du bingo ou l'aide directe à la personne. Tous s'entendent pour dire que dans notre maison, on se sent bien accueilli et en sécurité. Le «être soi» offre à tous la possibilité de vivre de beaux moments. En plus, cela favorise l'acceptation et l'intégration de tous.

Merci pour votre grand dévouement. Sachez que je suis disponible pour vous si vous avez quelle que question que ce soit sur votre implication ou votre engagement.

Je souhaite à tous, Bénévoles et Auxiliaires familiales, un merveilleux temps des Fêtes et une bonne année à venir!

*Renaud Pincault*

Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles

# L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

## Toute l'équipe administrative :



### De gauche à droite :

Martine, adjointe administrative

Jozée, coordonnatrice au répit et intervenante psychosociale

Renaud, auxiliaire familial en chef et responsable des bénévoles

Christine, directrice générale

# L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

## Toute l'équipe Répît:



De gauche à droite : Johanne, Maryse, Nathalie, Jozée, Louise, Marie-Josée et Renaud

Absentes sur la photo :



Caroline



Christiane



Guylaine



Stacy



Andrée

# NOUVELLES VENUES

Chers membres,

C'est avec plaisir et enthousiasme que je me joins à vous en ce début de septembre en tant que conseillère clinique.

J'aurai donc la chance de partager avec vous toute mon expertise et mes savoirs. Des mandats cliniques sont déjà sur ma table de travail !

Je serai présente à raison de deux jours par semaine. Mon horaire sera disponible via celui du personnel.

Je suis vraiment heureuse de travailler avec et pour vous tous !

## *Constance Noiseux*

Nous avons également le plaisir d'accueillir au sein de notre équipe, Mme Sabrina Harvey, en tant qu'intervenante psychosociale en support à l'équipe et en partenariat avec Jozée. Sabrina fera une entrée graduelle et sera avec nous à raison de 3 jours/semaine à partir du début octobre.

Nous vous souhaitons, Constance et Sabrina, la bienvenue parmi nous!

## *Christine*

Directrice générale



CONSTANCE



SABRINA

# À LA RECHERCHE

Toujours soucieux d'avoir une équipe d'expérience, nous sommes à la recherche de personnel qui aimerait faire partie d'une belle famille qu'est la Maison des Aidantes et des Aidants de Brome-Missisquoi!



**MAISON**  
DES  
**AIDANTES ET**  
DES **AIDANTS**  
BROME-MISSISQUOI

OFFRE D'EMPLOI  
Milieu de travail gratifiant  
Auxiliaires familiales ou préposées d'expérience  
recherchées

Postes temps partiel.

Bienvenue aux hommes, aux femmes ainsi qu'aux retraité(es)!

Doit être disponible au moins une fin de semaine sur deux.

Quart de 8 h par jour, soir ou nuit.

Salaire avantageux (17\$ de l'heure) Ratio de 1 pour 4.

Venez faire partie de notre belle équipe!

Téléphonez Jozée Paquet (450) 263-4236 ou envoyez-nous votre c.v. le plus vite possible!

[coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@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 (demi-journée, jour et nuitée). 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 : veuillez communiquer avec Mme Jozée Paquet, par courriel : [coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@rsabm.ca) ou par téléphone 450-263-4236.

 **Service d'intervention psychosociale** : Nos intervenantes sont toujours disponibles pour vous accueillir, vous écouter, vous offrir du soutien professionnel et répondre à vos questions. Nous vous rappelons que vous pouvez communiquer par courriel avec les intervenantes au : [intervenant@rsabm.ca](mailto: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'attente 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. Une confirmation de votre présence serait appréciée.

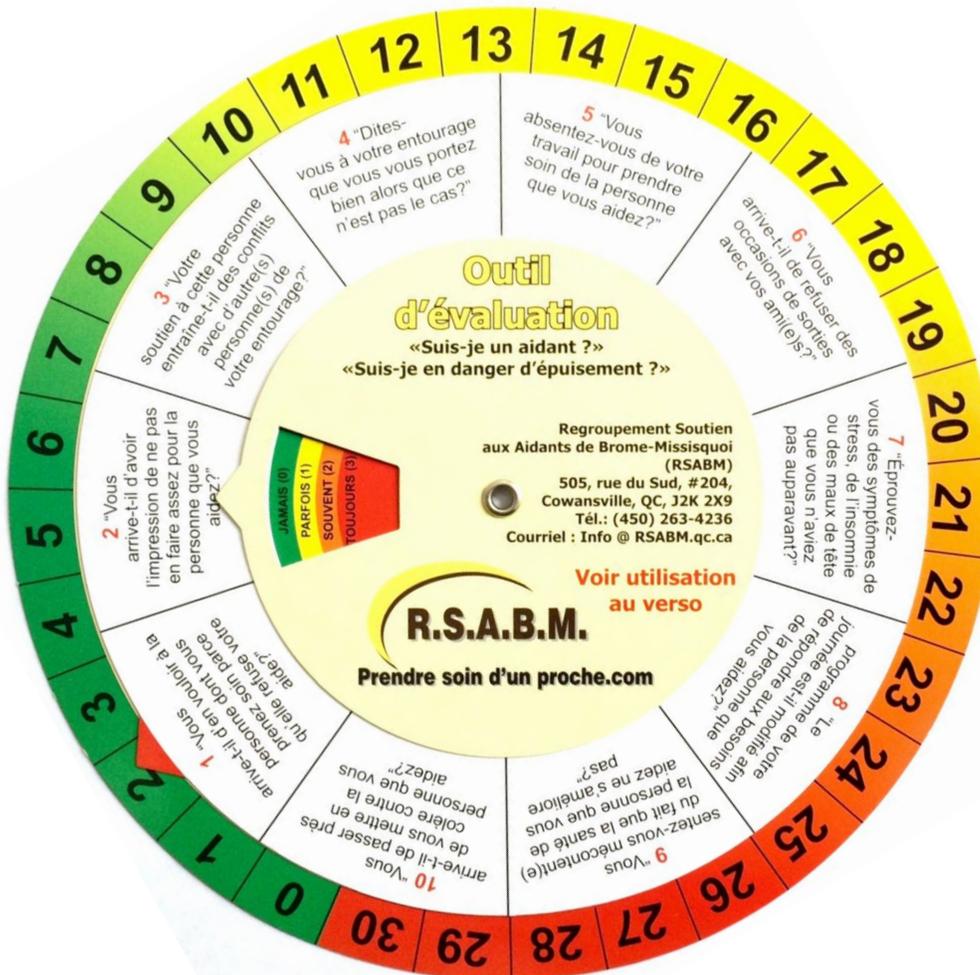
Nous vous remercions et restons à votre entière disposition pour toute question, commentaire ou suggestion.

**L'équipe de la Maison des Aidantes et des Aidants Brome-Missisquoi est là pour vous.**

# 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 l'une de nos intervenantes psychosociales à la Maison des Aidantes et des Aidants à Cowansville, sur rendez-vous.

En plus de Cowansville, nous desservons la population de Brome-Missisquoi et les alentours.



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  
Jozée Paquet ou Sabrina Harvey, intervenantes psychosociales  
450-263-4236 / [intervenant@rsabm.ca](mailto:intervenant@rsabm.ca)

# BONNE NOUVELLE



Chers aidants,

Nous sommes heureux de vous annoncer qu'à compter du **1<sup>er</sup> octobre 2019**, nous serons ouverts pour le répit de jour et le répit-hébergement du lundi au dimanche inclusivement, soit 7 jours /7, 24 heures par jour.

Cette nouvelle offre de services de répit permettra aux aidantes et aidants des séjours en répit-hébergement pouvant aller jusqu'à 2 semaines consécutives.

Quelle belle nouvelle pour tous les aidantes et aidants de notre région!



Veillez également prendre note, que la halte-répit du mardi et vendredi après-midi devient du répit de jour et le tarif du répit de jour s'applique.

Vous trouverez à la page suivante le détail du nouvel horaire et sa tarification.

# NOS SÉJOURS

Chers aidants,

Voici ici, une nouvelle description de nos services de répit et heures d'ouverture à la Maison des Aidantes et des Aidants Brome-Missisquoi. N'hésitez pas à communiquer avec Jozée Paquet pour de plus amples renseignements ou réservation : [coordonnateur@rsabm.ca](mailto:coordonnateur@rsabm.ca) ou 450-263-4236.

Pour les séjours en répit-hébergement à long terme (jusqu'à 2 semaines consécutives), nous vous invitons à réserver le plus tôt possible.

Nous disposons de 4 places en répit de jour et 4 places en répit-hébergement.

<b>RÉPIT DE JOUR</b>	<b>Lundi au dimanche inclusivement</b> <b>8 h 30 à 16 h 30</b> <b>15 \$ par jour ou 7,50 \$ par demi-journée, repas inclus</b>
<b>RÉPIT-HÉBERGEMENT</b>	<b>Du lundi à compter de 16 h 30 jusqu'au dimanche 16 h 30</b> <b>25 \$ par nuitée, repas inclus</b>

Veillez noter que le coût d'un repas (soit le midi ou le soir) pour un invité est de 10 \$.



# RÉPIT RENCONTRE

**CHERS AIDANTS,  
SAVIEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ  
BÉNÉFICIER GRATUITEMENT DE  
NOTRE SERVICE DE RÉPIT. LAISSEZ-  
NOUS PRENDRE SOIN DE VOTRE  
ÊTRE CHER AFIN DE POUVOIR  
PROFITER DE NOS SERVICES  
(CAFÉS-RENCONTRES, ATELIERS-  
DISCUSSIONS, MASSAGE, RELATION  
D'AIDE). NOTEZ QUE VOUS DEVEZ  
RÉSERVER À L'AVANCE AFIN DE  
BÉNÉFICIER DE CE SERVICE  
(SELON DISPONIBILITÉ).**

**Contactez Jozée Paquet  
au 450-263-4236**



# LES ÉCHOS DU RSABM

## CABANE À SUCRE

Avec l'arrivée du printemps, quoi de mieux qu'un dîner à la cabane à sucre pour remercier nos bénévoles. L'Érablière Hilltop nous a accueilli, bénévoles et employés, le 18 mars dernier. Hum, quel délice de se sucrer le bec!

## CONFÉRENCE – SPECTACLE CHLOÉ STE-MARIE

Le 15 mai dernier, Chloé Ste-Marie, Présidente, fondatrice et porte-parole de la Fondation Maison Gilles- Carle est venue nous offrir une prestation intime. Un beau moment de détente pour nos aidants et aidés.

## ACTIVITÉ DE BRICOLAGE CPE LE PAPILLON BLEU – LES ÉTINCELLES

Pour une deuxième fois, nous avons reçu, le 17 mai dernier, les petits mousses du CPE Le Papillon bleu – Les Étincelles qui sont venus faire des activités de bricolage avec nos aidés. Beaucoup de plaisir et de rires.

## MANOIR AUX MYSTÈRES

Le 14 juin dernier, nous avons profité d'une belle soirée-spectacle en compagnie de nos bénévoles et quelques employés. Une soirée pas comme les autres, une soirée avec animation et surtout très mystérieuse.....

## PAYSAGEMENT

Grâce à nos valeureux bénévoles, Gina et Christian, une mise en beauté de notre paysagement avant a été fait. Après plusieurs heures de travail et avec l'aide de quelques commanditaires, nous avons enjolivé l'entrée de notre belle Maison. Merci à vous deux pour le beau travail!

# LES ÉCHOS DU RSABM

## DÎNER HOT DOG LA CLÉ DES DÉBROUILLARDS – APPHBM

En association avec l'APPHBM, le groupe de la Clé des débrouillards s'est joint à nous pour un dîner hot-dog le 12 août dernier. Par une belle journée ensoleillée, nos participants ont goûté aux délicieux hot dogs préparés par notre auxiliaire en chef, Renaud et ont profité de ce moment pour partager de beaux moments de plaisir.

## SOUPER RECONNAISSANCE BÉNÉVOLES SOIRÉE « JAZZ AND FOLK »

Pour terminer cette belle saison estivale, une épluchette « *potluck* » a été organisée le 19 août dernier pour remercier nos bénévoles de leur précieuse aide et leur soutien pour notre Maison. Un petit moment spécial où Renaud a remis à nos bénévoles présents un beau certificat de reconnaissance

Voici quelques photos souvenirs :

### **CABANE À SUCRE ET VISITE DE CHLOÉ STE-MARIE**



# NOS SOUVENIRS

## CPE LE PAPILLON BLEU – LES ÉTINCELLES



## MANOIR AUX MYSTÈRES



# NOS SOUVENIRS ...

## QUEL BEAU PAYSAGEMENT!



## DÎNER HOT DOG AVEC LA CLÉ DES DÉBROUILLARDS



# NOS SOUVENIRS ...

## SOIRÉE RECONNAISSANCE BÉNÉVOLES « JAZZ AND FOLK »



# SAVIEZ-VOUS QUE

## LES DAHÜS

Se promener dans le bois!

Aimeriez-vous que votre aidé profite d'une belle balade dans un fauteuil confortable poussé par des bénévoles? Les Dahus sont peut-être pour vous!

L'idée des Dahüs est venue du directeur général de la Fondation des sports adaptés, le Bromontois, Steve Charbonneau.

Si vous voulez avoir plus d'informations, allez visiter le site web : <https://www.sportsadaptes.ca> ou visionner : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1224328/dahus-personnes-mobilite-reduite-montagne-sentiers-bromont-pret> .

Contactez-les directement et ils verront avec vous quel est le moment qui vous convient le mieux.

*Jozée*

Intervenante psychosociale



# À VENIR



Notre intervenante Jozée sera présente lors des activités suivantes :

- 4 octobre 2019 :** Colloque de la Société Alzheimer de Granby et Région « *Conciliation proche aidance et travail : Pour un meilleur équilibre et attachement* ».  
Lieu : Érablière La Grillade, 8 h 30 à 15 h.  
Information et inscription: 450-777-3363.
- 18 octobre 2019 :** Moment Inspir'Aidant, activité organisée par l'Appui Montérégie.  
Lieu : Zoo de Granby -12 h à 20 h 30  
Conférence : « *N'attends pas le bonheur, crée-le* » présentée par Chantal Lacroix  
19 h à 20 h 30  
Information : Sophie Caron au 450-984-1222

## PIÈCE DE THÉÂTRE « PAS DE VACANCES POUR LES ANGES »

Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, la Table de concertation pour aînés de Brome-Missisquoi organise la représentation d'une pièce de théâtre intitulée *Pas de vacances pour les anges*.

Comme partenaire financier de cet événement, nous vous invitons à profiter de cette occasion de rencontres, de réflexion, une pause salutaire qui arrive comme une bouffée d'air frais.

L'événement au coût de 5 \$ aura lieu le **vendredi, 1<sup>er</sup> novembre 2019** à 19 heures au Théâtre des Tournesols à Cowansville. Pour l'achat de billets, veuillez contacter Jozée au 450-263-4236.

# À NE PAS MANQUER



## LEVÉE DE FONDS SOUPER-SPAGHETTI

À l'initiative de nos cuisinières bénévoles, nous avons le plaisir de vous inviter à vous joindre à nous pour notre Souper spaghetti qui aura lieu :

**SAMEDI, LE 9 NOVEMBRE 2019**  
**HOTEL YAMASKA**  
**150, RUE PINE**  
**COWANVILLE**

Deux services vous seront offerts : 17 heures ou 19 heures.  
Également, il vous sera possible de venir vous procurer votre plat pour emporter.

Animation musicale : *Bubba Live* par M. Robert Lacroix à compter de 17 heures.

Au menu : Spaghetti, accompagné de petit pain à l'ail, salade César et une délicieuse tarte au sucre comme dessert. Thé ou café.

Un gros et chaleureux **MERCI** à nos commanditaires : Hôtel Yamaska, Alim Plus, Gestion S. Fontaine, Isabelle Chagnon, graphiste et M. Lacroix de nous avoir offert gracieusement tous les produits et service pour cet événement

Tous les fonds recueillis serviront à bonifier nos activités pour nos aidantes et aidés.

Le coût du billet est de **20 \$**. Pour informations et billets, veuillez communiquer avec nous.



# À NE PAS MANQUER



OYÉ OYÉ OYÉ !

## DÎNER DE NOËL

Une autre année se termine et nous ne pouvons 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, 7 DÉCEMBRE 2019, de 12 h à 16 h !**

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 légumes, Suprême de volaille, Suggestion du pâtissier. Café, thé et tisane. Accompagné de vos proches ou seul, profitez de ce moment festif, rassembleur, chaleureux et délicieux.

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 27 NOVEMBRE 2019**

Si vous êtes dans l'impossibilité d'être présent, un remboursement sera admissible si vous nous contactez avant le 3 décembre 2019  
Merci de votre compréhension.



## COUPON DE PARTICIPATION

NOM DU PARTICIPANT: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Nombre de participants X 25 \$ \_\_\_\_\_ \$

Svp, payable pour le 27 novembre 2019

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

## 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](http://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](http://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 : *L'Aventure Alzheimer* par Marie Jeanne Bellemarre
  - Des propos réconfortants pour rapprocher les cœurs et éloigner les peurs.

## 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.

*Pour nos aidants endeuillés,  
C'est fou ce que les gens prennent comme place quand ils  
ne sont plus là...*

*Merci à Andrée*

## DÎNER DES AIDANTES ET DES AIDANTS

Un dîner collectif de type « *Potluck* » aura lieu à la Maison des Aidantes et des Aidants de Brome-Missisquoi.

Venez partager en toute simplicité avec d'autres personnes votre quotidien de proche aidant et faire de belles rencontres.

Apportez un petit plat, salade ou dessert à partager.

Ces rencontres d'amitié auront lieu de 11 h 30 à 13 heures les :

**30 OCTOBRE 2019**  
**11 DÉCEMBRE 2019**  
**19 FÉVRIER 2020**  
**11 MARS 2020**

Au plaisir de vous voir !



## *TÉMOIGNAGE D'UNE AIDANTE*

Je tiens à témoigner de l'excellence des services offerts par la Maison Gilles-Carle.

Mon mari atteint de Parkinson a fréquenté durant plus de deux ans cette maison de répit.

Cette sortie hebdomadaire lui permettait d'entrer en contact avec d'autres personnes que moi et même si sa surdité rendait les contacts difficiles avec les autres participants, il a tissé une belle relation avec les animateurs et les bénévoles.

Le sachant bien entouré, je pouvais me permettre de faire des activités pour garder la forme physique et mentale et même, à l'occasion, partir pour deux jours puisque la Maison offre un service d'hébergement.

Être proche aidant est très accaparant. Même si la famille offre du soutien, savoir qu'on peut compter en tout temps sur l'accueil du centre de répit est très rassurant et même essentiel.

Longue vie à la Maison Gilles-Carle!

*Hélène Doucet-Leduc*

# 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 des Aidantes et des Aidants (Maison Gilles-Carle)
Dates	Les mardis jusqu'au 22 octobre 2019
Heures	9 h, 10 h 30, 13 h 15 et 14 h 45
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Martine au 450 263-4236

**MURRAY VERGE**  
Massothérapeute agréé  
Membre FQM et maître Reiki  
Massages Jin Shin Do, Thaïlandais  
Et pour personnes atteintes du cancer

No. de tél. : 450-242-0276

# 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<sup>MD</sup>) 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 des Aidantes et des Aidants (Maison Gilles-Carle)
Date	Une journée par mois.
Spécifications	M. Brault offrira 2 rendez-vous à des heures déterminées mensuellement. Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Martine au 450 263-4236

**PIERRE BRAULT**  
Massothérapeute  
**TRAGER**

No. de tél. : 579-488-1007

# 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 des Aidantes et des Aidants (Maison Gilles-Carle)
Date	Les mercredis (octobre à avril), sauf les 25 décembre et 1er janvier
Heure	9 h, 10 h 15, 13 h et 14 h 15
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Martine au 450-263-4236

ANDRÉ LALIBERTÉ  
Massothérapeute  
JIN SHIN DO

No. de tél. : 450-776-3886

# ACTIVITÉ DÉCOUVERTE

## LA BIODANZA

Encore cet automne je vous invite :  
à venir ressentir la vie dans la joie et le mouvement  
à venir développer vos potentialités  
à venir consolider vos acquis  
à venir goûter le plaisir d'être là tout simplement avec soi, les autres et le grand Soi.

Sortir du quotidien, de la routine et de la besogne parfois difficile et laisser la joie et le plaisir se déployer dans un ICI-MAINTENANT.

Laisser son chemin de vie se dessiner intérieurement tout naturellement en soi, en lien avec les autres.  
Expérimenter des connexions profondes qui font grandir, s'aimer davantage et qui font rejaillir le bien-être, la sécurité et la plénitude intérieure.

Pour que le plus de personnes puissent bénéficier des bienfaits de la Biodanza, je vous invite à regarder autour de vous, à faire circuler les affiches jointes ci-dessous et si il y a lieu, à inviter une personne qui vit, qui vivra ou qui a vécu (avant, pendant, après) une situation d'aidant, quel que soit le type de problématique, d'aide, ou de personnes, à venir essayer la Biodanza.

Les trois premières séances seront d'introduction pour faciliter l'intégration des nouvelles personnes. S'il y a suffisamment de nouveaux, il est possible que je fasse un groupe spécifique pour les débutants et un pour les plus avancés.



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

C'est un rendez-vous :

Où :	Chalet de la Plage Centre de la nature, Cowansville
Quand :	<b>Les mardis, du 10 septembre au 10 décembre, inclusivement</b>
Heure :	13 h30 à 15 h 30
Coût :	Gratuit pour les membres aidants
Tenue :	Vêtements confortables
Langue :	Bilingue
Informations :	Anne-Marie Charlebois, 450-243-6795

# 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.

### OCTOBRE

<p>Mercredi, 16 octobre 2019 13h30 à 15 h 30</p>	<p><i>Le soutien à domicile</i> Quels sont les services disponibles et comment les obtenir? Partageons nos expériences et posons les questions (nous allons tenter d'avoir une invitée du SAD).</p>
--	---

### NOVEMBRE

<p>Mercredi, 6 novembre 2019 13h30 à 15 h 30</p>	<p><i>Ralentir : le deuil de devoir faire les choses autrement</i> L'annonce d'une maladie ou la réalisation que notre proche nécessite de l'aide peut parfois nous forcer à changer le rythme de notre vie. On échange entre nous des stratégies pour adopter de nouvelles façons de vivre.</p>
<p>Mercredi, 20 novembre 2019 13h30 à 15 h 30</p>	<p><i>La mort : en parler, la planifier, y faire face</i> Sujet tabou! Pourtant, c'est un aspect du cycle de la vie. Personne ne pourra l'éviter. Échangeons sur nos maladresses, nos peurs, l'impression d'être désemparés. Un moment et l'espace qu'il faut pour s'exprimer sur ce sujet. (Invitée spéciale)</p>

# ATELIERS/DISCUSSIONS

## DÉCEMBRE

Mercredi, le 4 décembre 2019 13 h 30 à 15 h 30	<p><i>Les proches aidants ailleurs dans le monde</i></p> <p>Allons explorer! Partons en voyage autour du monde pour découvrir comment les proches aidants vivent leur réalité au quotidien.</p>
Mercredi, le 18 décembre 2019 13 h 30 à 15 h 30	<p><i>Rituels et célébrations : pourquoi on en fait et partage de vos vécus hier et aujourd'hui</i></p> <p>L'approche du Temps des Fêtes! Est-ce que la maladie modifie vos planifications de réunions familiales?</p>

## JANVIER

Mercredi, le 8 janvier 2020 13 h 30 à 15 h 30	<p><i>Repartir à zéro, est-ce possible?</i></p> <p>Janvier et le fameux temps des résolutions, une année toute neuve s'annonce. Avez-vous le désir de faire peau neuve? Êtes-vous ouverts aux suggestions, ouverts à essayer de vivre autrement? C'est souvent en partageant avec les autres qu'on a envie d'intégrer des éléments nouveaux dans notre quotidien.</p>
Mercredi, le 22 janvier 2020 13 h 30 à 15 h 30	<p><i>Café-film (titre à venir)</i></p>

# ATELIERS/DISCUSSIONS

## FÉVRIER

<p>Mercredi, le 12 février 2020 13h30 à 15 h 30</p>	<p><i>L'amour et l'amitié</i></p> <p>Examinons de plus près les sentiments d'amour et d'amitié qu'on a la chance de vivre. Quelle est la différence? Quelles sont les similitudes?</p>
---	--

## MARS

<p>Mercredi, le 4 mars 2020 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p><i>L'inquiétude</i></p> <p>Est-ce que vous vous faites du souci? Pour vous ou les autres? Qu'est-ce qui vous inquiète? Comment arriver à moins s'en faire.</p>
<p>Mercredi, le 18 mars 2020 13 h 30 à 15 h 30</p>	<p><i>Rendez-vous avec soi</i></p> <p>Nous prenons un moment pour échanger des stratégies de soins à soi. Est-ce qu'on doit beaucoup dépenser d'argent pour se faire du bien? Il y a de petites choses qui peuvent faire une grande différence pour nous connecter à nous-même, pour recharger nos batteries.</p>

# CAFÉS RENCONTRES

## BIENVENUE À NOS CAFÉS-RENCONTRES

À toutes les semaines à Cowansville, j'ai le plaisir d'animer 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.

Je vous encourage 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.

Vous êtes les bienvenus à la:

**MAISON DES AIDANTES ET DES AIDANTS BROME-MISSISQUOI**

Salon culturel Daniel Bélanger

Tous les jeudis soirs

18 h 30 à 20 h 30

Au plaisir de vous rencontrer!

*Jozée Paquet*

Intervenante psychosociale



*Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin*

Proverbe africain



# COIN DES BÉNÉVOLES

Chers bénévoles,

Sachez que c'est avec une grande fierté et respect que je vous coordonne. Votre dévouement et votre implication pour notre organisme sont d'une valeur inestimable. La qualité des services que vous offrez, vos sourires à la cuisine et vos fous rires au salon, habitent notre maison et en font de ce lieu un endroit où il fait bon y passer du temps.

Un temps, un temps de répit pour nos aidant(es) et un temps si précieux, un temps pour soi, juste le temps de recharger les batteries, le temps d'y voir clair, le temps de prendre un café avec un ami, le temps d'un instant, le temps de prendre les bonnes décisions pour soi et pour l'autre.

Le temps que vous nous donnez est précieux et nous vous en sommes infiniment reconnaissants, et pour cette raison, nous aimons prendre le temps de tous vous rencontrer, dans des activités de formation ou de reconnaissance intéressantes pour vous tous. Si vous avez quelque suggestion, il me fera plaisir de les prendre en considération.

Merci, mille merci de la part de toute l'équipe du RSABM et de moi-même, Renaud Pineault.

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

*Renaud*

Votre responsable des bénévoles



Nos bénévoles, Pierrette et André à l'œuvre  
avec Mme Yolande

## *TÉMOIGNAGE D'UNE BÉNÉVOLE*

Je suis bénévole à la Maison des Aidantes et des Aidants Brome-Missisquoi depuis plus de six mois.

L'équipe est formidable, d'un professionnalisme hors pair.

On se sent toujours bienvenue, bien accueilli.

Être bénévole m'apporte beaucoup; une sensation de bien-être.

Il existe une camaraderie entre les usagers et les bénévoles.

*Isabelle*



# COIN DES BÉNÉVOLES

## RENCONTRE ET DÎNER DE NOËL

### LA SOUPE AUX CAILLOUX

Chers bénévoles et employés,

Le CA de la Maison des Aidantes et des Aidants Brome-Missisquoi aimerait vous rencontrer pour partager et échanger avec vous le **25 novembre 2019 à compter 11 heures**.

Par la suite, nous vous convions à vivre un vieux conte de Noël « *La soupe aux cailloux* ». N'oubliez pas d'apporter un seul ingrédient : légume, petit morceau de viande, épices, bref ce que vous aimeriez avoir dans votre soupe!

Voici comment commence ce conte :

Depuis des années, une vieille babouchka allait de village en village pour dévoiler son secret du bonheur à qui voulait bien l'entendre. Alors qu'elle traversait un village encore inconnu, elle frappa à toutes les portes afin de trouver un lit pour la nuit. Mais personne ne lui ouvrit.

– *Ces gens restent chez eux, ils ne savent pas être heureux, se dit-elle. Voilà un endroit pour moi !*

La babouchka commença par ramasser du petit bois pour allumer un feu.



Puis elle alla remplir sa gamelle au puits et la posa dessus. Alors, un petit garçon s'approcha d'elle :

– *Que faites-vous ?*

– *Je fais une soupe aux cailloux, répondit-elle. D'ailleurs, j'aurais besoin de trois pierres rondes. Saurais-tu où en trouver ?*

## COIN DES BÉNÉVOLES

Aussitôt, le petit garçon fila chercher trois belles pierres, qu'il lui tendit.

– *Ces pierres feront une excellente soupe, dit-elle en les plongeant dans l'eau. Dommage qu'on ne puisse pas en faire beaucoup dans cette gamelle...*

– *Ma mère a une grosse marmite ! dit le garçon. Je vais la chercher !*

*Alors qu'il prenait la marmite, sa mère lui demanda ce qu'il faisait.*

– *Il y a une babouchka sur la place du village. Elle fait une soupe aux cailloux...*

– *Une soupe aux cailloux ? songea-t-elle. J'aimerais bien voir ça !*

Sur ce, la mère suivit son fils sur la place du village. Puis, intrigués par la scène, les villageois sortirent un à un de chez eux.

– *Évidemment, précisa la babouchka, la vraie soupe aux cailloux doit être assaisonnée avec du sel et du poivre, mais je n'en ai pas...*

– *Moi, j'en ai ! dit un villageois.*

Et il disparut avant de revenir avec du sel, du poivre et d'autres épices de la région.

Et puis...

La babouchka goûta la soupe :

– *La dernière fois que j'ai eu des pierres de cette forme, j'y ai ajouté quelques carottes, c'était délicieux !*

– *Des carottes ? demanda une autre femme. Je crois que j'en ai une ou deux chez moi. Je vais voir...*

Et la femme revint avec un panier rempli de carottes... ainsi que deux beaux choux, qu'elle se pressa de jeter dans la marmite.



– *Hum, soupira la babouchka. Quel dommage que je n'aie pas d'oignons, ce serait si bon !*

– *Oh oui ! dit un fermier. Je cours en chercher !*

## COIN DES BÉNÉVOLES

Et petit à petit, chacun apporta de quoi enrichir la soupe. Quand l'un avait à cœur de donner, le suivant donnait plus encore. Poireaux, tomates, saucisses, lard fumé.... La soupe dégageait à présent une délicieuse odeur. Enfin, la babouchka déclara :

– *La soupe est prête !*

Enfin, tous se réunirent alors autour d'une grande table, apportant avec eux pains et boissons. Quel festin ! Au village, on n'avait jamais vu ça ! Après le repas, les chants et les danses se prolongèrent jusque tard dans la nuit. Le village avait retrouvé le bonheur et la joie, grâce à trois cailloux et une vieille, vieille babouchka.

\*\*\*\*\*

Pour le repas, nous mangerons notre soupe ***babouchka*** accompagnée de pain et de fromage de notre région.

Petit atelier en après-midi.

Bienvenue à tous et nous vous invitons à confirmer votre présence le plus tôt possible.

***Renaud***

Responsable des bénévoles

# COIN DES BÉNÉVOLES

## ATELIER POUR NOS BÉNÉVOLES

### CULTIVER LA JOIE ET LE BONHEUR

Vous êtes invités à participer à un atelier qui a pour titre « **Cultiver la joie et le bonheur** ».

Comme pour la préparation et réalisation d'une belle jardinière ou d'un jardin réussi, nous regarderons les différentes étapes :

- Le lieu
- La préparation de la terre
- Faire le choix des bons semis, des bonnes plantes
- Le choix du pot, empotage, plantation
- L'importance du bon arrosage
- Les fertilisants
- La luminosité
- La protection contre les insectes nuisibles et les rongeurs
- La récolte.

Veillez prendre note qu'un buffet vous sera servi à compter de midi et l'atelier débutera à 13h30.

Lieu	Maison des Aidantes et des Aidants (Maison Gilles-Carle)
Date	Lundi, le 23 mars 2020
Heure	12 h 00 à 16h00
Pour inscription	Renaud au 450-263-4236



**MAISON**  
DES  
**AIDANTES ET**  
DES **AIDÉS**  
BROME-MISSISQUOI

Octobre 2019

## CAPSULE SANTÉ

### UN BON GESTE DE PRÉVENTION

Depuis quelques années, le ministère de la Santé et des Services sociaux offre l'immunisation contre l'influenza au Québec. L'efficacité de la vaccination contre la grippe a toujours varié d'une année à l'autre en raison des caractéristiques des virus qui circulent et de la composition des vaccins.

Il est important aussi de se rappeler que la grippe est une infection grave des voies respiratoires et qu'elle se transmet très facilement! Attention au lavage des mains... Elle est causée par le virus de l'influenza. À ce jour, le meilleur moyen de se protéger et de protéger notre environnement demeure la vaccination. La grippe peut amener de graves complications telles que la pneumonie, l'aggravation des problèmes chroniques de santé, une hospitalisation et pourrait mener à la mort (on ne veut pas ça!)

Afin de s'assurer que personne (personnel, aidants et aidés) ne soit touché, la meilleure approche demeure la vaccination.

Voici les profils de la clientèle pour qui la vaccination est gratuite :

- les personnes atteintes de certaines maladies chroniques, à partir de l'âge de 6 mois ;
- les femmes enceintes atteintes de certaines maladies chroniques, quel que soit le stade de la grossesse ;
- les femmes enceintes en bonne santé, durant les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres de leur grossesse ;
- les personnes âgées de 75 ans et plus ;
- les personnes vivant sous le même toit que les enfants de moins de 6 mois et les personnes mentionnées précédemment ainsi que les proches aidants de ces personnes et de ces enfants;
- les résidents des centres d'hébergement et de soins de longue durée.

## CAPSULES SANTÉ de Constance

### LE LAVAGE DES MAINS

Saviez-vous que l'hygiène des mains demeure la mesure la plus importante pour prévenir les infections? Ce petit geste banal réduit considérablement le risque de contamination des équipements, de l'environnement ainsi et surtout des personnes, de leur famille et du personnel de la Maison des Aidantes et des Aidants de Brome-Missisquoi.

Il y a deux façons de procéder à l'hygiène des mains : avec de l'eau et du savon, qui permettent d'éliminer les saletés et les microorganismes sur les mains, ou avec une solution hydro-alcoolique (SHA), qui permet d'éliminer les microorganismes sur les mains.

#### Quand dois-je procéder à l'hygiène des mains?

1. Lorsque la personne arrive à la maison
2. Avant et après un soin
3. Après un éternuement
4. Après avoir utilisé les toilettes
5. Après un repas
6. Après avoir touché quelque chose de potentiellement souillé (sous-vêtement, literie)
7. Après tout contact avec des liquides biologiques ou des surfaces/objets contaminés

L'hygiène des mains est la mesure la plus importante pour prévenir la transmission de microorganismes

En aucun cas, le port du gant ne peut remplacer l'hygiène des mains

#### Zones souvent oubliées :

- Les bouts de doigts et les ongles
- Entre les doigts
- La face externe du pouce
- Les plis du creux de la main

#### Crèmes protectrices pour les mains ???

- Privilégier une crème hydratante à fort pourcentage d'eau et qui pénètre facilement
- Appliquer la crème après le lavage des mains

Chaque produit et article doit être réservé à l'usage exclusif de la personne

Il est important de ne pas appliquer de la crème à mains avant de prodiguer un soin ou avant une activité mentionnée

# 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 :	Vacant
Secrétaire :	Madame Luce Goerlach
Trésorier :	Vacant
Administrateur (trices):	Madame Pierrette Beaudry Madame Ginette Champagne Monsieur François Paquette

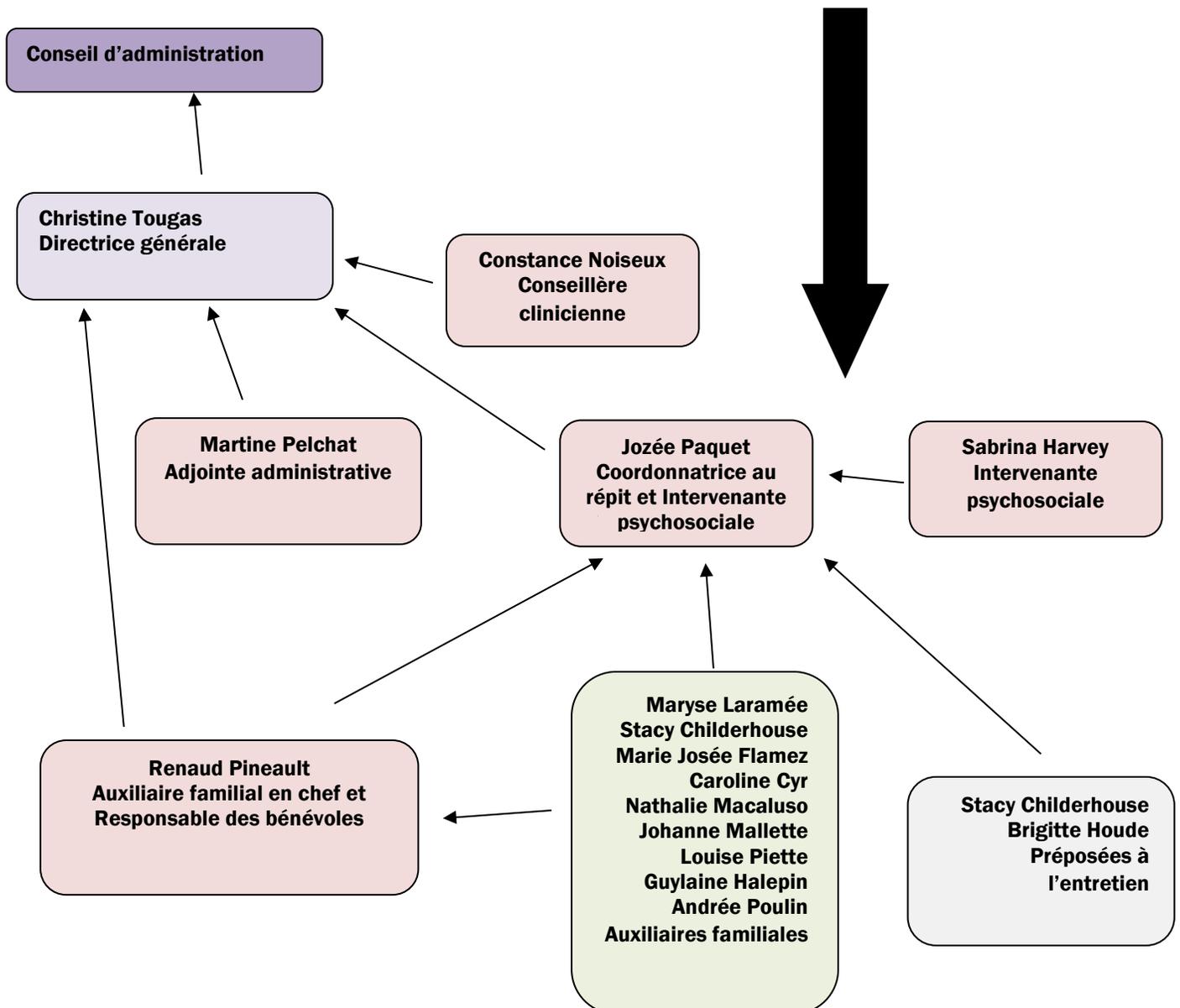
---



# ORGANIGRAMME

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

## AIDANT



# NOS FIDÈLES PARTENAIRES



FONDATION  
MAISON GILLES-CARLE

---



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

Québec 

---

**L'APPUÏ** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS  
MONTÉRÉGIE

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



# MON CALENDRIER

## OCTOBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<b>1</b> Massothérapie 9h00-16h00 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	<b>2</b> Massothérapie 9h00-16h00	<b>3</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> Massothérapie 9h00-16h00 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	<b>9</b> Massothérapie 9h00-16h00	<b>10</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> 	<b>15</b> Massothérapie 9h00-16h00 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	<b>16</b> Massothérapie 9h00-16h00 Atelier-Discussion : Le soutien à domicile 13h30 – 15h30	<b>17</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Massothérapie 9h00-16h00 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	<b>23</b> Massothérapie 9h00-16h00	<b>24</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	<b>30</b> Massothérapie 9h00-16h00 Dîner des Aidants 11h30 – 13 h	<b>31</b> Café-rencontre 18h30-20h30 			

# MON CALENDRIER

## NOVEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	6 Massothérapie 9h00-16h00  Atelier-Discussion : Ralentir : le deuil de devoir faire les choses autrement 13h30 – 15h30	7 Café-rencontre 18h30-20h30	8	9 LEVÉE DE FONDS SOUPER SPAGHETTI Cowansville 17 h – 21 h Bienvenue à tous!	10
11	12 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	13 Massothérapie 9h00-16h00	14 Café-rencontre 18h30-20h30	15	16	17
18	19 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	20 Massothérapie 9h00-16h00  Atelier-Discussion : La mort : en parler, la planifier, y faire face 13h30 – 15h30	21 Café-rencontre 18h30-20h30	22	23	24
25 RENCONTRE CA Bénévoles – Employés Dîner La soupe aux cailloux Atelier	26 9h00 – 16h00 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	27 Massothérapie 9h00-16h00	28 Café-rencontre 18h30-20h30	29	30	

# MON CALENDRIER

## DÉCEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	4 Massothérapie 9h00-16h00  Atelier Discussion Les proches aidants ailleurs dans le monde 13h30 – 15h30	5 Café-rencontre 18h30-20h30	6	7 Dîner de Noël – Auberge West Brome 12h00 – 16h00	8
9	10 BIODANZA Cowansville 13h30-15h30	11 Massothérapie 9h00-16h00  Dîner des Aidants 11h30 – 13 h	12 Café-rencontre 18h30-20h30	13	14	15
16	17	18 Massothérapie 9h00-16h00  Atelier-Discussion Rituels et célébrations 13h30 – 15h30	19 Café-rencontre 18h30-20h30	20	21	22
23	24 	25 	26 Café-rencontre 18h30-20h30	27	28	29
30	31 	<p>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.</p> <p>Que ce Noël soit rempli de joie!</p> <p><b>Meilleurs Vœux!</b></p>				

# MON CALENDRIER

## JANVIER 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<b>1</b> 	<b>2</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> Massothérapie 9h00-16h00 Atelier Discussion Repartir à zero, est-ce possible? 13h30 – 15h30	<b>9</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> Massothérapie 9h00-16h00	<b>16</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> Massothérapie 9h00-16h00 Atelier Discussion Café-film (à venir) 13h30 – 15h30	<b>23</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> Massothérapie 9h00-16h00	<b>30</b> Café-rencontre 18h30-20h30	<b>31</b>		

# MON CALENDRIER

## FÉVRIER 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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					1	2
3	4	5 Massothérapie 9h00-16h00	6 Café-rencontre 18h30-20h30	7	8	9
10	11	12 Massothérapie 9h00-16h00  Atelier- Discussion : L'amour et l'amitié 13h30 – 15h30	13 Café-rencontre 18h30-20h30	14 	15	16
17	18	19 Massothérapie 9h00-16h00  Dîner des Aidants 11h30 – 13 h	20 Café-rencontre 18h30-20h30	21	22	23
24	25	26 Massothérapie 9h00-16h00	27 Café-rencontre 18h30-20h30	28	29	

# MON CALENDRIER

## MARS 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	<b>4</b> Massothérapie 9h00-16h00 Atelier Discussion L'inquiétude 13h30 – 15h30	<b>5</b> Café-rencontre 18h30-20h30	6	7	8
9	10	<b>11</b> Massothérapie 9h00-16h00 Dîner des Aidants 11h30 – 13 h	<b>12</b> Café-rencontre 18h30-20h30	13	14	15
16	17	<b>18</b> Massothérapie 9h00-16h00 Atelier Discussion Rendez-vous avec soi 13h30 – 15h30	<b>19</b> Café-rencontre 18h30-20h30	20	21	22
<b>23</b> ATELIER – BÉNÉVOLES - EMPLOYÉS Cultiver la joie et le bonheur 12 h – 16 h	24	<b>25</b> Massothérapie 9h00-16h00	<b>26</b> Café-rencontre 18h30-20h30	27	28	29
30	31					