

L'Entraidant

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



Dans ce numéro :

- Mot de la Directrice.....1
- Nos coordonnées.....2
- Mots de nos intervenantes3
- L'Équipe du RSABM.....4-5
- Portrait6
- Informations7
- Nouvelle.....8
- Nos services9
- Nos séjours10
- Intervention psychosociale et relation d'aide.....11
- Répit-Rencontre.....12
- Nos stagiaires.....13
- Les échos du RSABM.....14-19
- Information – Ressources.....20
- Petit moment de détente.....21
- Témoignage.....22
- Groupes de soutien.....23
- Ateliers-discussions ..24-26
- Atelier Prévention de l'épuisement.....27
- À ne pas manquer.....28-30
- Capsule santé.....31-32
- Bénévolat.....33
- Conseil d'administration.....34
- Personne-ressource.....35
- Nos fidèles partenaires.....36

Le Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi et la Maison Gilles-Carle a pour mission de prévenir et de soulager l'épuisement des proches aidants en leur offrant du répit, de la relation d'aide et de la formation.

Notre but est de créer une communauté d'appartenance axée sur l'accueil et le soutien des proches aidants et des aidés dans une atmosphère familiale, conviviale et sécuritaire.



REGROUPEMENT SOUTIEN AUX
AIDANTS BROME-MISSISQUOI /
MAISON GILLES-CARLE
BROME-MISSISQUOI

*« Vous prenez soin
d'un proche...*

*Nous prenons soin
de vous »*

Année 2021-2022
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 privée, 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,

Septembre tire à sa fin et une nouvelle rentrée s'amorce.

L'ensemble de notre équipe travaille toujours très fort à répondre le mieux possible aux besoins que vous nous exprimez.

De nombreux défis de gestion se présentent sur notre parcours, et nous n'échappons pas aux difficultés de recrutement et rareté de main-d'œuvre. L'ambiance de la Maison, l'organisation de nos services et la pertinence de notre mission sont des éléments qui nous ont permis à ce jour, de recruter de nouvelles personnes exceptionnelles et maintenir nos services.

Le financement est au rendez-vous, mais les bilans de performance que nous devons fournir le sont aussi. Nous sommes confrontés à la difficulté de combler les places d'hébergement en début de semaine et les durées de séjours sont de courte durée. Notre équipe travaille actuellement à réviser nos pratiques et consolider nos partenariats afin d'atteindre ces cibles. Le travail avec le CIUSSS Estrie-CHUS est de première importance.

Au cours des prochaines semaines, nous devrions voir les premiers signes des travaux afin d'agrandir et améliorer la Maison. D'ici la fin des travaux, nous devons collectivement faire preuve de tolérance et d'adaptabilité. Nous vous en remercions.

Soyez assurés que nous tentons d'améliorer la qualité des services et leur accessibilité.

Je vous souhaite un très bel automne.

Au plaisir de vous rencontrer!

Christine Tougas

CHRISTINE TOUGAS
Directrice générale



NOS COORDONNÉES

Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi

Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi

Nos coordonnées

- Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi / Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi
614, boulevard J.-André-Deragon
Cowansville (Québec) J2K 0H7

Heures d'ouverture administratives : lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

- Pour nous joindre : (450) 263-4236



Christine Tougas, Directrice générale, option 1 : direction@rsabm.ca

Jozée Paquet, Coordinatrice au répit et Intervenante psychosociale, option 2 :
coordonnateur@rsabm.ca

Sabrina Harvey, Intervenante psychosociale, option 3 : intervenant@rsabm.ca

Constance Noiseux, Coordinatrice des services d'assistance et de soins infirmiers, option 4 :
clinicienne@rsabm.ca

Renaud Pineault, Auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles, option 5 :
benevolat@rsabm.ca

Martine Pelchat, Adjointe administrative, option 6: secretariat@rsabm.ca

Brigitte Frégault, Accompagnante à la personne, option 7 : accompagnante@rsabm.ca

Sonia Duchaîne, Commis à la production de la paie et des dossiers R.H. : rh@rsabm.ca

- Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

Facebook: Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi

Jozée-Sabrina intervenantes

Brigitte Frégault, Accompagnante à la personne

Site web: www.rsabm.ca

MOTS DE NOS INTERVENANTES

Bonjour chers proches-aidants!

L'arrivée des saisons froides signifie toujours pour nous l'occasion d'un renouveau. Un moment pour se remettre en marche vers de nouveaux défis. C'est pourquoi il nous fait grand plaisir de vous présenter les nouvelles activités au menu. Après quelques années parmi vous, nous sommes heureuses du chemin parcouru et de ce qui se dessine à l'horizon. Nous apprenons jour après jour, et vous côtoyer est un enrichissement continu. Nous espérons que vous apprécierez ce qui s'en vient autant que nous, et il nous fera un immense plaisir de constater votre présence lors de ces événements et de pouvoir échanger avec vous une fois de plus.

Nous vous souhaitons un bel automne rempli de couleurs, à l'image de notre magnifique nature!

Au plaisir de travailler ensemble,

Sabrina Harvey et Jozée Paquet

Intervenantes psychosociales

Bonjour chers membres aidants!

En poste depuis maintenant plus de 5 mois, je suis heureuse de vous informer que mon rôle auprès de vos proches se définit de plus en plus.

À ce jour, ma présence touche environ 28 personnes différentes par mois. Que ce soit lors de mes visites à la Maison Gilles Carle ou encore à domicile, de manière ponctuelle. Voici un rappel de mon rôle d'intervenante au sein de l'équipe :

J'offre :

Des visites ponctuelles et au besoin, à domicile ou à la maison Gilles Carle, d'une durée d'environ 60min.

Un moment pour discuter, exprimer ce que la personne veut nommer par rapport à la maladie et à son vécu.

Un moment ludique pour stimuler, encourager et permettre à la personne atteinte, de vivre des moments de joie et de bonheur.

Une rencontre qui a pour but de faciliter la communication à l'aidant, de briser l'isolement, à faire baisser l'anxiété et par le fait même, diminuer les comportements déroutants ou difficiles, toujours dans le but de créer un impact positif dans le quotidien du proche aidant.

Je vous souhaite un automne rempli de couleurs et de joies ...

Brigitte Frégault

Accompagnante à la personne

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

TOUTE L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE



De gauche à droite :

Jozée, Coordonnatrice au répit

Christine, Directrice générale

Constance, Coordonnatrice aux soins

Martine, Adjointe administrative

Sonia, Commis à la production de la paie et des dossiers R.H.

De gauche à droite :

Sabrina, intervenante psychosociale

Renaud, auxiliaire familial en chef et Responsable des bénévoles

Stéphane, chef cuisinier

Dominique, préposé à la maintenance

Brigitte, accompagnante à la personne



L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

TOUTE L'ÉQUIPE DES SERVICES DE SOINS ET D'ASSISTANCE (AUXILIAIRES FAMILIAUX)



De gauche à droite :

1^{ère} ligne : Caroline,
Marie-Josée

2^e ligne : Brigitte,
Samuelle, Andrée

3^e ligne : Christiane

De haut en bas
Henri, Hsing-Fen, Katia
Johanne, Nathalie et Stacy



PORTRAIT DE NOTRE AUXILIAIRE FAMILIAL EN CHEF

RENAUD PINEAULT : L'HOMME AUX MILLE ET UNE COULEURS!

Originaire de Price près de la majestueuse rivière Métis, Renaud, dès son jeune âge, est touché par l'aidance. Du salon de coiffure de sa mère, il entendait les clientes parler de leurs joies et de leurs peines. Bref, de leur vie. À ce moment, il réalisa que le monde avait besoin d'aide et qu'il en ferait sa destinée.

Muni d'un diplôme en arts, il fit ses débuts en intervention sociale auprès des enfants d'une ressource pour femmes victimes de violence conjugale. Par un concours de circonstances, l'animateur du groupe Défi Jeunesse Québec devint travailleur de rue ainsi qu'intervenant en toxicomanie. Ces expériences lui ont permis d'acquérir une éthique de travail qui est toujours de mise aujourd'hui. Tout est basé sur le respect de l'individu, sur la collaboration de tous en prenant compte des forces et faiblesses de chacun.

*« Parce que ton aidé a l'Alzheimer ou une autre incapacité et qu'il ne peut pas faire ceci, ne veut pas dire qu'il ne peut pas faire cela, garder les gens autonomes, c'est la plus grande marque de respect »
dit-il avec un grand sourire.*

Avant d'arriver à Cowansville, Renaud maintenant devenu auxiliaire familial, passe les 20 années suivantes auprès des familles inscrites au service à domicile des CLSC du Mont Joli, Québec et Cowansville. Assistant ainsi en première loge aux besoins réels des aidés et l'essoufflement toujours grandissant des aidants.

Lors de l'ouverture de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi, Renaud participera activement à la mise en place des balises de service pour la clientèle cible. Aujourd'hui, il est chef auxiliaire et responsable des bénévoles. Il voit aux besoins d'une centaine de clients annuellement.

Son enthousiasme contagieux rend chacun à l'aise et confiant. Il n'est pas rare de l'entendre chanter ou encore danser la valse avec une participante. Il peut aisément rendre 2 étrangères de langue différente complices le temps d'un après-midi.

Rien ne lui fait plus plaisir que de voir des gens quelque peu inquiets à leurs arrivées, quitter en fin de journée avec le sourire et les mots : *« Je me suis bien amusé aujourd'hui ! À la prochaine Monsieur ! Merci ! »*

En mars 2020, la pandémie a mis un frein aux activités de la Maison. Renaud s'est donc tourné vers les réseaux sociaux pour garder le contact. Demandez-lui de vous présenter sa chère Tante Lily spécialement arrivée d'Afrique; elle aura sûrement des aventures à vous raconter. À quelques reprises, il fut animateur de petites capsules vidéo avec des invités spéciaux afin d'encourager et informer les membres de la page Facebook sur les événements du jour.

Toujours à l'avant-garde des besoins d'autrui, au printemps 2021, l'artiste dans l'âme conçoit et prépare des ateliers créatifs pour la clientèle avec déficience intellectuelle ou physique. Vu ce succès, peu de temps après, la demande pour le même genre d'atelier se présente, mais cette fois pour les aidants. Ces ateliers sont une façon de s'exprimer dans une atmosphère de non-jugement tout en se découvrant des talents parfois cachés.

Andrée, une aidante et bénévole, nous présente un portrait fidèle de Renaud Pineault : *« Renaud doit être une vieille âme par son accueil, son écoute et son respect. Tu as l'impression d'être la personne la plus importante au moment où il est en face de toi. Il sait transmettre sa joie de vivre. Il est sans jugement. Finalement, il est presque parfait! On a vraiment le goût d'être son amie. »*

INFORMATIONS

FACTURATION – SERVICE DE RÉPIT FORMULAIRES DE RÉCLAMATION OU DE PAIEMENT POUR TRANSPORT

Bonjour chers membres,

Il me fait plaisir de partager avec vous quelques informations sur la facturation de notre service de répit ainsi que sur les formulaires de réclamation et de paiement pour transport à compléter.

FACTURATION – SERVICE DE RÉPIT

À la fin de chaque mois, une facture sera préparée et acheminée via courriel. C'est pourquoi, il est important de nous fournir, à l'ouverture de votre dossier, toutes les informations essentielles de la personne responsable, entre autre l'adresse courriel. Également, cette adresse nous sera utile pour la transmission d'informations par notre équipe administrative. À défaut d'obtenir une adresse courriel, nous communiquerons avec vous par téléphone.

Modes de paiements :

Compte tenu de la situation pandémique de la Covid-19, le paiement par virement bancaire, par virement interac ou par carte de crédit (mode téléphonique) est privilégié. Vous pouvez également effectuer votre paiement de la façon suivante :

- Comptant ou par chèque libellé à : « **Regroupement Soutien aux Aidants Brome-Missisquoi** », (Si je suis absente, vous pourrez déposer votre enveloppe dûment identifiée dans la boîte à cet effet à mon bureau);
- Carte de crédit ou débit.

Si vous procédez par virement bancaire ou par virement interac, je vous invite à communiquer avec moi pour vous fournir les informations nécessaires.

Veillez prendre note que la facture mensuelle servira de reçu. Aucun autre reçu ne sera émis.

FORMULAIRES DE RÉCLAMATION OU DE PAIEMENT POUR TRANSPORT

Si vous avez des formulaires de réclamation – Soutien famille ou de demande de paiement pour transport à faire compléter, il est important de me les transmettre. Les auxiliaires ne sont plus autorisés à signer ces documents.

Je vous remercie de votre collaboration et n'hésitez pas à communiquer avec moi pour plus d'informations. Vous pouvez me rejoindre du mercredi au vendredi inclusivement par téléphone au 450-263-4236, op. 6 ou par courriel : secretariat@rsabm.ca

Martine Pelchat

Adjointe administrative

Frais d'annulation

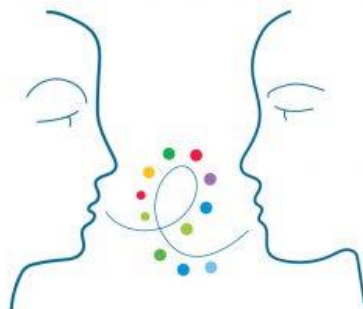
Chers membres,

Depuis quelques mois, la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi a constaté une augmentation de la demande et le service de répit fait face à de nouveaux défis. Notamment les annulations que nous ne pouvons combler nuisent à l'atteinte d'objectifs auxquels nous sommes tenus (taux d'occupation) et qui peuvent compromettre le financement de nos services.

Compte tenu de cette nouvelle situation, toute l'équipe de la Maison Gilles-Carle s'est réunie et certaines décisions ont été prises concernant le respect des réservations pour le service de répit.

À compter du 1^{er} novembre 2021, nous désirons vous aviser que des frais d'annulation de répit (journée et/ou hébergement) seront chargés, si cette annulation est faite à moins de 48 heures ouvrables. Les coûts chargés reflèteront la demande de service de répit.

Nous vous remercions de votre compréhension et soyez assurés de notre collaboration afin de répondre le plus adéquatement possible à vos demandes.



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, soir, nuitée et répit à domicile). 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. Prendre note que le répit à domicile (mesures exceptionnelles) est offert aux personnes pouvant difficilement se déplacer ou dont la présence à la Maison Gilles-Carle peut être problématique. Pour plus d'information : veuillez communiquer avec Mme Jozée Paquet, par courriel : coordonnateur@rsabm.ca ou par téléphone au 450-263-4236, option 2.

 **Service d'intervention psychosociale :** Nos intervenantes sont toujours disponibles pour vous accueillir, vous écouter, vous offrir du soutien professionnel et répondre à vos questions. Que ce soit pour des services pour votre être cher avec notre accompagnante à la personne, Mme Brigitte Frégault, ou bien par nos intervenantes Mesdames Jozée Paquet et Sabrina Harvey, nous vous rappelons que vous pouvez communiquer par courriel avec Brigitte au : accompagnante@rsabm.ca et Jozée ou Sabrina au : intervenant@rsabm.ca ou par téléphone au 450-263-4236.

 **Moments de détente (massothérapie):** En tant que membre, vous bénéficiez de ce beau moment de détente. Compte tenu des mesures sanitaires mises en place dues à la Covid-19, nos massothérapeutes bénévoles se feront un plaisir de vous recevoir avec de nouvelles consignes que vous retrouverez un peu plus loin. S'il vous plaît, nous aviser le plus rapidement possible si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter ou que vous présentez des symptômes, 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. Compte tenu des mesures sanitaires mises en place par la santé publique, nous vous invitons à confirmer votre présence car les places sont limitées.

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

L'équipe de la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi est là pour vous.

NOS SÉJOURS

Chers membres,

Voici ici, une description de nos services de répit et heures d'ouverture à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi. N'hésitez pas à communiquer avec Jozée Paquet pour de plus amples renseignements ou réservation : coordonnateur@rsabm.ca ou 450-263-4236, option 2.

RÉPIT DE JOUR	Lundi au dimanche, 7 jours/7 8 h 30 à 16 h 30 15 \$ par jour ou 7,50 \$ par demi-journée, repas inclus
RÉPIT DE SOIR	Dimanche au jeudi, 16 h30 à 20 h 30 7,50 \$
RÉPIT-HÉBERGEMENT	Lundi au dimanche, 7 jours/7 à compter de 16 h 30 25 \$ par nuitée (24 heures) repas inclus ou <u>À compter de 16 h 30 jusqu'à 9 heures le lendemain matin :</u> <u>15 \$ par nuitée, repas inclus</u>
RÉPIT À DOMICILE	*Mesures exceptionnelles* 5 \$ par bloc de 4 heures



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 nos intervenantes psychosociales à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi à Cowansville, sur rendez-vous.

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

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS?

Le baromètre des proches aidants et bénévoles¹

Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez actuellement.

Signe de fatigue	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit					
Je me lève fatigué le matin, je manque d'énergie pour faire mes journées.					
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop.					
Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'auparavant (grippe, rhume, mal de tête).					
Je consomme de plus en plus de médicaments.					
Je me sens irritable et impatient.					
J'en fais beaucoup, et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus.					
J'ai du mal à me concentrer (faire la liste des tâches à accomplir, régler des factures, lire, etc).					
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (nos de téléphone, noms, clés, etc.).					
Je n'ai plus beaucoup d'autres contacts que ceux avec la personne dont je prends soin.					
J'ai abandonné les activités que j'aime.					
J'ai l'impression de pleurer pour des riens.					
Je me sens triste et découragé.					
Je suis anxieux face à l'avenir de mon proche et quand je pense à l'avenir en général.					
J'ai envie de tout abandonner.					

Je suis fatigué...

Je n'ai plus de patience...

Je me sens coupable...

Où j'en suis?



Si vous avez fréquemment coché les cases « **souvent** » ou « **la plupart du temps** », il serait important de demander de l'aide!

¹ Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre, *Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes*, région Chaudière Appalaches, 2011, p. 23

Pour plus de renseignements et/ou prise de rendez-vous, contactez
Jozée Paquet ou Sabrina Harvey, intervenantes psychosociales
450-263-4236 / intervenant@rsabm.ca

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**



NOS STAGIAIRES

Bonjour chers membres,

Cela fait déjà presque un an que je suis parmi vous. Un an de discussions, de café-rencontres, de marches et d'activités. Déjà un an que je vous regarde évoluer, grandir et fleurir. Vous me surprendrez toujours par votre force. Vous êtes tous des individus avec une générosité immense, un cœur en or et votre dévouement m'émerveille chaque fois que je vous vois.

Je vous quitte en vous encourageant à prendre du temps pour vous, à faire des activités qui vous plaisent, à vous arrêter quelques minutes et respirer. N'oubliez pas de recharger vos batteries, car vous êtes essentiels et précieux!

Mon parcours avec vous fut mémorable. Cette année parmi vous restera longtemps gravée dans ma mémoire. Merci, merci énormément pour tout.

Au plaisir de vous revoir,

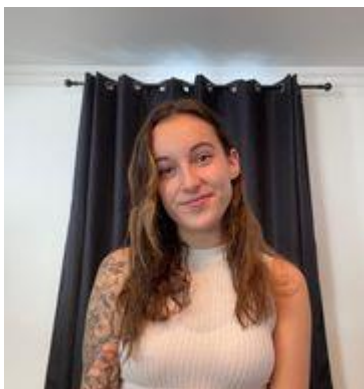
Jessy



Bonjour à vous,

Je me nomme Noémie et j'ai l'immense plaisir d'être stagiaire à la Maison Gilles-Carle jusqu'à l'été prochain. Il me fera plaisir d'apprendre à vous connaître et d'entamer de belles discussions auprès de vous. Je suis choyée de pouvoir faire partie d'une équipe aussi motivée et dévouée, je ne peux qu'être enthousiaste à l'idée d'évoluer parmi vous. J'espère de tout cœur que nous aurons la chance de faire connaissance et que je serai en mesure de vous apporter mon aide et mon soutien. Qui sait, peut-être ferez-vous partie du club de lecture que je souhaite mettre en place après les fêtes de Noël...

Je vous souhaite une belle période automnale, prenez soin de vous et profitez des belles couleurs de l'automne!



Noémie Therrien, stagiaire en Techniques de travail social

LES ÉCHOS DU RSABM

Après un été bien rempli et l'automne qui est à nos portes avec ses belles couleurs, la Maison Gilles-Carle continue de se réinventer et d'offrir des services à sa clientèle dans le respect des mesures sanitaires avec autant de plaisir et de dévouement.

L'ATELIER « AMIS DE LA MAISON GILLES-CARLE »

Toujours autant de plaisir à l'atelier avec Renaud et Christiane.



Départ de Jessy

Notre chère Jessy qui nous a quitté afin de relever de nos nouveaux défis.

Toute l'équipe de la Maison Gilles-Carle ainsi que nos proches aidants et aidés te remercient de ta gentillesse, ton sourire et ta joie de vivre. Bonne chance et beaucoup de bonheur !



DE LA VISITE À LA MAISON GILLES-CARLE

Le 19 août dernier, nous avons reçu la visite de la Fondation Maison Gilles-Carle avec Chloé Ste-Marie qui ont vécu une journée sur le quotidien de notre Maison avec l'équipe et nos aidés et proches aidants. De belles photos ont été prises et nous tenons à remercier Marie-Jade Côté, photographe.



LES ÉCHOS DU RSABM



LES ÉCHOS DU RSABM



Merci Marie-Jade pour ces belles photos!

MISE À JOUR DU SITE WEB ET PLUS.....

Une petite cure de rajeunissement était à l'horaire. Notre site web a fait l'objet d'une mise à jour et d'autres nouveautés sont à venir. Nous vous suggérons une petite visite sur notre site Web revampé : www.rsabm.ca



Regroupement soutien aux
aidants
Maison Gilles-Carle
Brome-Missisquoi

Le RSABM **La Maison** Les services Le proche aidant ▼ Impliquez-vous! ▼
Nous joindre | [EN]

Faire un don

La Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi



En 2011, le Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi s'est associé à la Fondation Maison Gilles-Carle afin de mettre sur pied une maison où proposer soutien et répit aux aidants en procurant à leur proche un hébergement temporaire de qualité. C'est donc 16 ans après la création du Regroupement que la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi a ouvert ses portes en 2012.

Par une présence et une écoute attentive, le personnel accueille les aidés et les proches aidants à la Maison Gilles-Carle de Brome-Missisquoi dans le plus grand respect et en toute confidentialité. L'endroit permet aux aidés de s'adonner à des activités qui leur plaisent, entourés des bons soins de l'équipe. Sachant que les proches sont en sécurité, les aidants peuvent s'accorder un répit de qualité en toute quiétude.

Nos services de répit

Et ce n'est qu'un début!

Chers proches 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'âinés.
 - 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
-  « 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 : *L'Aventure Alzheimer* par Marie Jeanne Bellemarre
 - Des propos réconfortants pour rapprocher les cœurs et éloigner les peurs.

Si vous avez besoin : DE DIVERTISSEMENT ET DE DÉTENTE

-  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 et Web : 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 partie de notre cinémathèque. De plus, vous retrouverez sur le web (YouTube) des liens sur les *Méditations guidées*, un baume pour l'âme.

« Se choisir n'a rien d'égoïste, c'est un geste d'amour envers soi-même. Je prends soin de moi et de mes besoins. »

Chantal Lacroix, « Je me choisais »

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

MASSOTHÉRAPIE

Chers membres,

Compte tenu de la situation pandémique de la Covid-19, l'horaire et le lieu pour les services de massothérapie donnés par nos bénévoles ont été modifiés. Vous trouverez ci-après le détail des informations. Merci.

De plus, veuillez prendre note que M. Verge, massothérapeute, reprendra la massothérapie en avril 2022.

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



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	Au 109, rue William, Cowansville**
Date	Tous les mercredis matin Du 20 octobre 2021 au 30 mars 2022 sauf les 22 et 29 décembre 2021
Heure	9 h, 10 h 15 et 11 h 30
Spécifications	Se vêtir confortablement avec des vêtements souples.
Pour réserver	Martine au 450 263-4236, option 6 ou secretariat@rsabm.ca

****IMPORTANT** : Le stationnement est à l'avant de la bâtisse et l'entrée est à l'arrière à droite au fond.

TÉMOIGNAGE DE PROCHE AIDANTE

La Maison Gilles-Carle

Mon mari, 73 ans, fut opéré pour un cancer de la prostate en 2013. En 2015, il a été diagnostiqué avec la maladie de Parkinson. En 2016, il récidivait avec le cancer et a subi 40 traitements de radiothérapie. Il travaillait encore à cette époque et en 2015, soit 40 ans après la fondation de son entreprise, il a pris sa retraite. Travaillant aussi à l'entreprise familiale, depuis 22 ans, j'ai dû liquider et fermer cette entreprise. Ce fut une des tâches les plus difficiles que j'ai dû réaliser. Il va sans dire que la retraite ne s'annonçait pas tellement reluisante. Je l'ai quand même forcé à m'accompagner pour réaliser ce voyage de rêve tant attendu pour entamer notre retraite. Un voyage un peu difficile pour lui mais mémorable et tant apprécié de mon côté.

Au retour, je me suis retrouvée démunie face à ce qui devenait ma vie en tant qu'aidante. Mes nuits étaient de plus en plus interrompues par ses problèmes de vessie et sa difficulté à se lever et à se déplacer (Parkinson). Les services sociaux m'ont parlé de la Maison Gilles-Carle comme un endroit pour y retrouver l'appui dont j'avais de plus en plus besoin. J'ai pu assister à diverses réunions pour y recueillir l'information des aidants.

Et maintenant la Pandémie frappe tout le monde et me réservait un nouveau diagnostic pour mon conjoint, soit la maladie à corps de Lewy. Il se lève fréquemment, se perd dans la maison, commence à halluciner, à l'occasion, ne sait plus qui je suis et j'en passe. Isolée, fatiguée et démolie, je pleure ma vie et je décide de communiquer à nouveau avec la Maison Gilles-Carle. Ils me tendent la main et m'offrent leurs nombreux services. J'entame plusieurs rencontres en privé avec Jozée, leur chaleureuse et compréhensive intervenante psychosociale. Jozée m'a réconforté à maintes reprises et m'a convaincu d'accepter de leur laisser mon conjoint afin de prendre un répit. Au départ, ce fut très difficile à me décider et de convaincre mon mari de mon besoin de reprendre des forces et le moral. Les départs de la maison furent difficiles et très inconfortables pour chacun de nous. Je ressentais que je l'abandonnais mais l'accueil des préposés à la Maison Gilles-Carle est tellement chaleureuse que mon départ passe inaperçu. Ces répits sur une base régulière sont devenus un « must » pour moi. Je repars reposée avec de bonnes dispositions d'aidante.

En plus la très dynamique Brigitte, accompagnante à la personne, m'offre des visites à domicile pour divertir mon conjoint (marches avec son pitou, de la danse, de la musique, etc. D'ailleurs, à plusieurs reprises, ces visites m'offraient la chance de m'absenter pour un moment très apprécié. Aujourd'hui, ma peur est de perdre l'aide de la Maison Gilles-Carle de par sa popularité.

Merci à tous ces anges qui veillent sur nos aidés afin de nous permettre de refaire des forces pour continuer de mieux accompagner nos êtres chers.

Ginette Perron-Davidson
Proche aidante

GROUPES DE SOUTIEN



LES GROUPES DE SOUTIEN

Plusieurs de nos membres nous témoignent de leur enthousiasme suite à leur participation à nos groupes de soutien. Cela leur fait un grand bien, ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls, ils se sentent soutenu par les autres, ils viennent chercher un support moral. Plusieurs amitiés se créent et même un couple s'est formé dans un de ces groupes!

Voici les groupes en fonction pour le moment. Ils se tiennent environ une fois par mois :



Proches en résidences

Proches à la maison

Caregiver's meeting (groupe anglophone)

Proches ayant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement

Ces groupes sont encore ouverts, mais nous avons des places limitées. Vous devez donc contacter Jozée ou Sabrina pour discuter de la possibilité de vous y joindre.

Le café rencontre du jeudi soir a encore lieu, mais il est désormais un groupe fermé car nous sommes suffisamment nombreux.

Afin de respecter les mesures sanitaires mis en place à cause de la Covid-19, il est préférable de confirmer votre présence car les places sont limitées.

Pour le moment, nous animons ces rencontres en personne ici à la Maison Gilles-Carle, mais cela pourrait changer selon l'évolution de la pandémie. Nous verrons alors à organiser des rencontres par visio-conférence.

La plupart des rencontres commencent avec un thème qui guide la rencontre, cela facilite les discussions et les échanges.

Au plaisir de possiblement vous y rencontrer!



Jozée Paquet et Sabrina Harvey
Intervenantes psychosociales

ATELIERS-DISCUSSIONS

OCTOBRE

Mercredi, le 20 octobre 2021 13h30 à 15h30	<i>La Bienveillance</i> La bienveillance envers les personnes proches aidantes est une démarche d'accompagnement globale. Elle vise à promouvoir leur soutien, l'écoute de leurs besoins, la valorisation de leur apport, de leurs expériences et de leur expertise dans la vie quotidienne, et ce afin de prévenir la maltraitance.
Vendredi, le 29 octobre 2021 9h30 à 11h30	<i>La Relaxation psychocorporelle</i> Présentation d'outils de relaxation physique et mentale. Exploration, exercices, et introspections afin de prendre conscience des tensions emmagasinées au niveau corporel et psychique. *OUVERT AUX MEMBRES N'AYANT PAS PARTICIPÉ L'ÉTÉ DERNIER*

NOVEMBRE

Mercredi, le 17 novembre 2021 13h30 à 15h30	<i>La Déficience intellectuelle et les troubles du spectre de l'autisme</i> Quelles sont les caractéristiques des personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) ou bien un trouble du spectre de l'autisme (TSA)? Nous aborderons divers points reliés à cette clientèle, tel que les particularités de celle-ci, les mythes qui nous dérangent ou encore la façon d'intervenir auprès d'eux. Il n'y aura pas que de la théorie, mais aussi des discussions et des échanges qui vous permettront de vous aider les uns les autres au travers de votre vécu et de développer de nouveaux outils.
Vendredi, le 26 novembre 2021 9h30 à 11h30	<i>Outils d'interaction auprès des personnes atteintes de troubles cognitifs</i> Démystifier les comportements déroutants et mieux interagir auprès de mon proche atteint de troubles cognitifs afin de faciliter la communication.

ATELIERS-DISCUSSIONS

DÉCEMBRE

Mercredi, le 15 décembre 2021 13h30 à 15h30	<i>L'Âgisme</i> L'âgisme, qu'on pourrait aussi définir comme étant le mépris de l'âge, se traduit par des attitudes négatives envers les personnes selon leur âge, jeunes ou moins jeunes. De la même manière que le sexisme ou le racisme, il se traduit par des comportements fondés sur des préjugés et des pratiques discriminatoires. Explorons ensemble comment le combattre.
--	---

JANVIER

Mercredi, le 26 janvier 2022 13h30 à 15h30	<i>Génération et mentalités</i> Des frictions familiales peuvent s'installer dues à des différences dans la façon de voir et de traiter les situations et les aspects de la vie. Étudions ensemble les diverses générations et les valeurs y étant rattachées afin de mieux comprendre nos mentalités et nos comportements.
Vendredi, le 28 janvier 2022 9h30 à 11h30	<i>Les masques (sous personnalités) : Mieux se connaître pour mieux communiquer</i> Dans cet atelier ludique, nous démystifierons les sous-personnalités (Sage; Bienveillant; Organisateur; Capitaine; Dictateur; Créateur; Amoureux). Si on se comprend mieux, on communique mieux. *OUVERT AUX MEMBRES N'AYANT PAS PARTICIPÉ L'ÉTÉ DERNIER*

ATELIERS-DISCUSSIONS

FÉVRIER

Mercredi, le 16 février 2022 13h30 à 15h30	<i>Les Finances</i> Comment concilier le travail et la proche aidance? Quelles ressources financières sont disponibles pour moi en tant que proche aidant? À quoi ressemblent les coûts quand on est un proche aidant? Venez nous aider à répondre à ces questions et à trouver des pistes de solution.
Vendredi, le 25 février 2022 9h30 à 11h30	<i>Vivre le quotidien avec mon proche aidé: Lâcher prise... afin de se préserver</i> Démystifier le Lâcher prise... apprendre à choisir mes combats ou plutôt.... Identifier les situations qui me font perdre temps et énergie sans apporter de résultat concret. Choisir les interactions gagnantes et bienveillantes.

MARS

Mercredi, le 16 mars 2022 13h30 à 15h30	<i>La Résilience</i> Comment rebondir après un coup dur? Regardons ensemble ce qu'implique la résilience, comment la pratiquer et la renforcer.
--	--

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Sabrina au 450,263-4236, op. 3 ou par courriel : intervenant@rsabm.ca .

S'épanouir comme proche aidant pour éviter l'épuisement

Processus de croissance personnelle sur la prévention de l'épuisement

Vous avez le goût de rencontrer des personnes qui sont proches aidants comme vous?

Vous voulez élargir votre boîte à outils grâce à un processus de croissance?

Vous voulez participer à des discussions et des activités interactives reliées à la prévention de l'épuisement?

Joignez-vous à cette démarche de groupe avec Jozée et Sabrina!

Se déroulera sur 8 semaines consécutives

Chaque lundi de 17h à 19h

Du 18 octobre au 6 décembre 2021 : 2 places disponibles.

Date limite d'inscription : 14 octobre

Une autre formation se donnera au printemps 2022.

Une bonne tasse de soupe vous sera offerte durant la rencontre!



Rencontre sur différents thèmes :

- L'énergie et la motivation
- Le changement
- La culpabilité et la sur-responsabilité
- Et bien d'autres!

Possibilité d'avoir du
répit à la Maison Gilles-
Carle durant l'atelier.

Vous permettra de tisser des liens avec
des nouvelles personnes, de prévenir
votre épuisement et d'avoir du soutien

À NE PAS MANQUER

CONFÉRENCE PAR YVES BÉLANGER

« *GRANDIR OU SOUFFRIR À FORCE D'AIDER* »

Cher membre,

Nous avons le plaisir de vous inviter à la conférence présentée par M. Yves Bélanger, auteur.

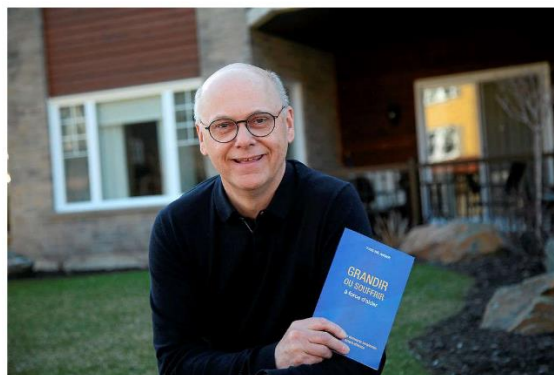
Cette conférence se tiendra à l'Hôtel-de-ville de Cowansville au 220, Place Municipale, Cowansville le :

JEUDI, 21 OCTOBRE 2021

17 HEURES À 19 HEURES

Les places étant limitées (**17 personnes maximum**), il est important de réserver votre place le plus tôt possible auprès de Jozée ou Sabrina, par téléphone au 450-263-4236 ou par courriel au : intervenant@rsabm.ca .

Yves Bélanger est titulaire d'un baccalauréat en psychoéducation. Il œuvre depuis 35 ans dans le réseau communautaire et public auprès de la clientèle en santé mentale. Engagé en prévention du suicide depuis le début de sa carrière, il a notamment été directeur du Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska pendant une quinzaine d'années. Il est présentement commissaire adjoint aux plaintes et à la qualité des services pour le Centre intégré universitaire de services sociaux et de santé de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. En parallèle, depuis 2004, il présente des conférences et offre des formations visant le développement de saines relations interpersonnelles.



À NE PAS MANQUER

LA CARAVANE 360° POUR LES ÂÎNÉS

ON NE PERD PAS SES DROITS AVEC L'ÂGE.

Conférence interactive gratuite
sur les droits des personnes âgées
présentée par un.e avocat.e

Autonomie de la personne · Maltraitance
Logement · Procuration et mandat de protection
Testament et succession · Aide médicale à mourir
Directives médicales anticipées

25 novembre 2021

13 h 30 à 16 h 30

Où :
Complexe funéraire Brome-Missisquoi
402, rue de la Rivière
Cowansville

Inscription :
Société Alzheimer Granby et région
Jimmy Cliche
informatique@alzheimerganby.ca
450 777-3363

Inscription obligatoire jusqu'au 22 novembre 2021

Pour plus d'informations :
aines@juripop.org
(514) 705-1637



Ce projet a été réalisé grâce à la contribution du Fonds d'études notariales de la Chambre des notaires du Québec.

À NE PAS MANQUER

DÎNER DE NOËL POUR LES PROCHES AIDANTS

Cher proche aidant,

Le temps des Fêtes n'est pas très loin et cette année, nous avons pensé vous inviter à un dîner de Noël afin de partager et souligner cette tradition à la Maison Gilles-Carle. Ce dîner aura lieu le :

MERCREDI, 22 DÉCEMBRE 2021
11H30 À 13H30
SALLE MULTICULTURELLE, MAISON GILLES-CARLE

Toutefois, compte tenu des mesures sanitaires en vigueur, nous ne pourrons recevoir qu'un maximum de 10 proches aidants et nous vous invitons à apporter votre repas. L'inscription est obligatoire auprès de Jozée ou Sabrina par téléphone au 450-263-4236 ou par courriel à : intervenant@rsabm.ca

Au plaisir de festoyer en votre compagnie!

Jozée Paquet et Sabrina Harvey
Intervenantes psychosociales



L'ASPARTAME, la face cachée

Étudié de long en large depuis plus de 50 ans, l'aspartame est certainement l'édulcorant artificiel le plus controversé de tous. Encore aujourd'hui, il soulève les soupçons et, pourtant, il est toujours bien présent dans plusieurs aliments et boissons.

L'aspartame est découvert par hasard en 1965 par le chimiste de la compagnie pharmaceutique Searle James M. Schlatter. Ce produit a un pouvoir sucrant 200 fois plus intense que le sucre blanc, sans affecter le taux de sucre dans le sang. À première vue, cela permet non seulement de faire semblant de se sucrer le bec sans faire le plein de calories, mais aussi d'éviter de causer d'importants pics de glycémie. Malgré tout, l'aspartame demeure encore à ce jour un produit sous la loupe!

Les hics dans tout ça

Avant d'approuver un ingrédient ou un aliment, les instances gouvernementales consultent les études disponibles à ce sujet pour s'assurer qu'il ne mette pas la santé des gens en danger. Le premier hic est que les études auxquelles elles se réfèrent sont souvent financées par les fabricants de l'ingrédient en question. C'est peut-être en partie pourquoi les doutes envers l'aspartame persistent à travers le temps.

Plusieurs recherches pointent l'aspartame du doigt pour expliquer presque tous les maux qui ont vu leur incidence augmenter depuis sa commercialisation. Dernièrement, il a été relevé une corrélation entre l'aspartame et la maladie d'Alzheimer ainsi que le lupus. Toutefois, elles se fient souvent à des observations ou à des études faites sur le modèle animal, voire cellulaire (in vitro) pour justifier ses doutes. Ces résultats ne se transposent pas directement chez l'humain. Et les doses d'aspartame administrées aux animaux dans ces études sont souvent bien au-delà de l'apport moyen chez l'humain, la notion de dose étant particulièrement importante lorsqu'il est question de toxicité. En bref, il en faut bien plus dans l'univers scientifique pour établir un lien de cause à effet.

Santé Canada affirme que l'aspartame n'a pas d'effets néfastes, sauf pour les personnes atteintes de phénylcétonurie, une maladie métabolique rare qui ne permet pas de métaboliser la phénylalanine. La Direction des aliments de Santé Canada a tout de même cru bon de fixer une dose journalière admissible (DJA), la même que celle avancée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), soit 40 mg/kg de poids corporel. La DJA est la quantité d'une substance qu'un individu moyen (60 kg) peut ingérer quotidiennement sans risque pour la santé. En fait de boissons gazeuses « diètes », cela équivaut à environ 16 canettes par jour. Pour la plupart des gens, il n'y a là rien d'inquiétant.

L'autre hic, par contre, est que les consommateurs de produits contenant de l'aspartame ingèrent habituellement d'autres types d'édulcorants, au-delà des boissons gazeuses « diètes ». Or, la majorité des études à son sujet ne considèrent pas la consommation d'édulcorants au sens large ni le reste du mode de vie qui peut améliorer la santé ou y nuire.

À chaque hic, une solution

Une revue de littérature scientifique à propos des édulcorants et de la santé cardiométabolique a été publiée dans le Canadian Medical Association Journal. Les chercheurs suggéraient que les édulcorants artificiels peuvent avoir des effets néfastes sur le métabolisme du glucose, le microbiote intestinal, le contrôle de l'appétit et la gestion du poids. Or, il vaut sans doute mieux être plus prudent, tant pour les diabétiques que pour la population en général.

Après tout, les édulcorants se retrouvent souvent dans des produits et boissons ultra transformés, qui contiennent bien d'autres additifs alimentaires aux effets plus ou moins connus. En attendant que les scientifiques indépendants élucident leurs mystères, c'est une raison de plus de privilégier les aliments peu transformés ou faits à partir d'ingrédients de base. C'est aussi le temps de laisser tomber les boissons sucrées ou additionnées d'édulcorants.

En conclusion...

L'aspartame consommé dans des doses légères est plus qu'acceptable... Il réduit l'apport calorique... Mais les sucres naturels retrouvés dans les fruits, les légumes et les produits laitiers demeurent les meilleures sources de glucose (sucre). N'oubliez pas! Le cerveau est un grand consommateur de sucre, c'est son carburant... il en a besoin !

Constance Noisieux

Coordonnatrice des services d'assistance et de soins infirmiers

LE BÉNÉVOLAT AU RSABM

Bonjour à tous,

Sachez que les bénévoles ont toujours eu une place importante au sein de notre organisme.

Malheureusement, leur prestation fut interrompue à la Maison Gilles-Carle à cause du risque trop élevé de transmission du virus de la Covid-19.

Leur sourire, leur dynamisme et leur contribution manquent énormément à toute notre équipe et au bien-être de nos participants. Nous espérons que la suspension de ce service sera temporaire et pouvoir les revoir bientôt.

Renaud Pineault

Responsable des bénévoles

UN GROS **MERCI** À VOUS, CHERS BÉNÉVOLES



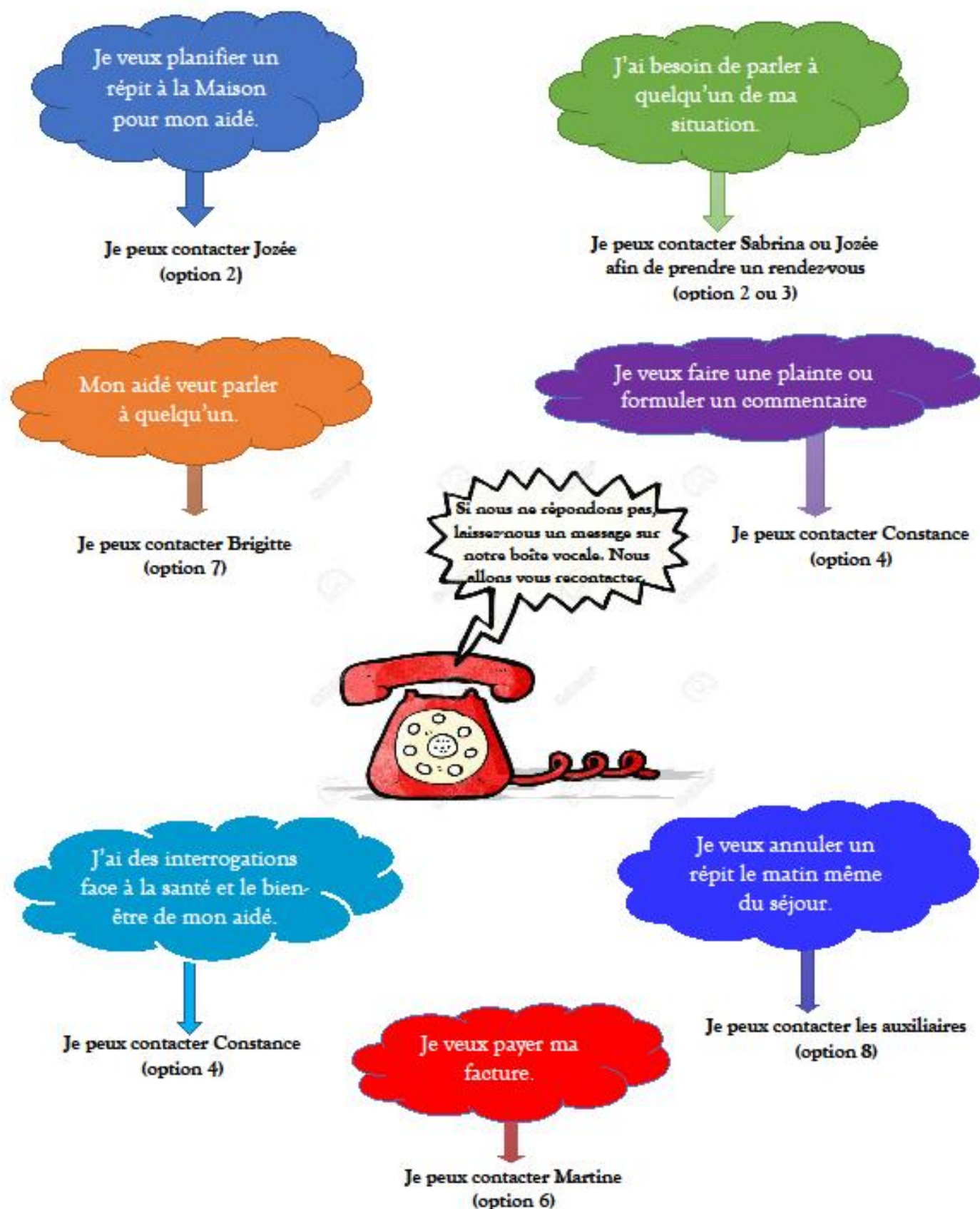
NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

Présidente :	Madame Joannie Tardif
Vice-président :	Monsieur Michel Lafrance
Secrétaire :	Madame Luce Goerlach
Trésorier :	Monsieur Pierre Buote
Administratrices:	Madame Pierrette Beaudry Madame Ginette Champagne Madame Gisèle Desrochers



QUI EST MA PERSONNE RESSOURCE?



NOS FIDÈLES PARTENAIRES

