L'Entraidant

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



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.



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

Dans ce numéro:

| > | Mot de la Présidente1 |
|---|---------------------------|
| > | Mot de la Directrice2 |
| > | Nos coordonnées3 |
| > | Mots de nos |
| | Intervenantes et |
| | Conseillère clinique4 |
| > | Mot de notre |
| | Coordonnateur aux répits |
| | et du bénévolat5 |
| > | L'Équipe du RSABM6-7 |
| > | Informations8 |
| > | Nouveautés9 |
| > | Nos services10 |
| > | Nos séjours11 |
| | Intervention |
| | psychosociale et relation |
| | d'aide12 |
| | Répit-Rencontre13 |
| > | Les échos du |
| | RSABM14-18 |
| | Renouvellement19 |
| > | Invitation AGA20 |
| > | Information – |
| | Ressources21 |
| | Petit moment de |
| | détente22 |
| > | Témoignage23 |
| > | Une autre histoire |
| | d'amour24 |
| | Groupes de soutien25 |
| > | Formation et atelier- |
| | disccusion26 |
| | À ne pas manquer27 |
| > | Capsule santé28-29 |
| | Benevolat30 |
| | Conseil |
| | d'administration31 |
| | Ma personne |
| | ressource32 |
| | Nos fidèles |
| | partenaires33 |

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 PRÉSIDENTE

Distingués lecteurs,

Il m'est toujours important de saluer le dévouement exceptionnel des administrateurs, dirigeants, employés et membres de l'organisme. Tous font quotidiennement preuve de solidarité et de bienveillance remarquables.

Je suis fière que tout au long des 2 dernières années, nous avons pu garder nos portes ouvertes, et ce, malgré les moyens et effectifs réduits.

Pourrons-nous enfin mettre cette pandémie derrière nous ? Je nous le souhaite tous!

Bien sûr, l'après-pandémie apportera son lot de défis, mais c'est tous ensemble et en équipe que nous relèverons tous ces défis.

Je vous souhaite un printemps doux et chaleureux.

Salutations sincères.

Joannie Tardif

Présidente du conseil d'administration

MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour Cher Membre,

Le printemps est à nos portes et nous commençons à ressentir ses effets énergisants.

Les limites imposées par la pandémie de Covid-19 sont moins présentes et nous avons repris notre capacité d'accueil régulière. Vous revoir nous fait le plus grand bien.

Les travaux d'agrandissement reprennent aussi et nous verrons prochainement le bâtiment se définir peu à peu.

Dans les pages qui suivent, vous pourrez prendre connaissance de la programmation de la saison printemps-été 2022, de la cascade des arrivées et des départs. Nous souhaitons bonne route aux collègues qui s'éloignent et la plus cordiale des bienvenues à ceux qui se joignent à nous.

Notre assemblée générale annuelle se déroulera le 25 mai à 19 heures. Je vous invite à noter cette rencontre à votre agenda du printemps. Venez prendre des nouvelles et donner votre opinion concernant votre organisme.

Je me réjouis à l'idée de vous revoir bientôt.

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

Brigitte Frégault (en remplacement de Jozée Paquet), Intervenante psychosociale, option 2 : psychosocial@rsabm.ca

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

Constance Noiseux, Conseillère clinique en soins infirmiers, option 4 : clinicienne@rsabm.ca

Keven Parent, Coordonnateur des services de répit, des soins d'assistance et du bénévolat, option 5 : coordonnateur@rsabm.ca

Martine Pelchat, Adjointe administrative, option 6 : secretariat@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

Site web: www.rsabm.ca

MOTS DE NOS INTERVENANTES ET NOTRE CONSEILLÈRE CLINIOUE EN SOINS INFIRMIERS

Bonjour à toutes les personnes proches aidantes!!

Pour ceux qui ne nous connaissent pas encore : laissez-nous nous présenter ! Nous sommes les intervenantes psychosociales de la Maison Gilles-Carle. Nous avons plusieurs années d'études et d'expériences cumulées dont vous pouvez bénéficier. C'est très simple de recevoir nos services, vous n'avez qu'à être membre! Ancien ou nouveau membre, n'hésitez surtout pas à nous faire signe. Il est aussi possible qu'on vous appelle ou qu'on vous écrive un courriel simplement pour savoir comment vous allez. D'autres fois, on vous offre de participer à une formation ou un groupe de soutien en particulier. Nous offrons aussi des rencontres individuelles. Ces rencontres visent sensiblement toutes le même but : celui de prévenir l'épuisement. Bien sûr ça permet aussi de ventiler, de briser l'isolement et parfois de s'informer sur d'autres ressources et services offerts dans notre communauté. Plusieurs choix s'offrent à vous pour les rencontres individuelles. Une fois par mois, aux deux semaines, plus souvent en cas de crise, ou encore au besoin seulement.

Au moment où nous écrivons ces lignes, les travaux de l'agrandissement ne battent pas encore leur plein, mais puisqu'au printemps ou l'été prochain il risque d'y avoir un chantier sur place, nous bénéficions également d'un autre local à Cowansville pour vous accueillir. Nous vous tiendrons informés.

En attendant d'avoir le privilège de travailler auprès de vous, continuez de prendre bien soin de vos proches et surtout, de vous-mêmes!

Jozée Paquet, Sabrina Harvey et Brigitte Frégault

Intervenantes psychosociales

Bonjour!

Avec le printemps 2022, viendront les assouplissements des mesures contre la COVID-19, enfin...

Je profite alors de cette parution de l'Entraidant pour vous remercier d'avoir mis l'épaule à la roue en ayant respecté les mesures de prévention au cours des deux dernières années. La présence du Covid-19 est encore là, mais restons vigilants!

De plus, j'aimerais vous rappeler certains points afin d'avoir un séjour sécuritaire :

- 1. Tous les médicaments doivent être présentés dans un *dispill*. Seuls les médicaments en vente libre, les onguents, les gouttes sont dans leur emballage et bien identifiés au nom de la personne;
- 2. Nous aimons aller dehors, assurez-vous que la personne ait les vêtements appropriés;
- 3. Une bonne chaussure fermée est prioritaire, les pantoufles représentent un grand risque de chute;
- 4. Assurez-vous de bien prendre le temps de nous faire part des particularités lors de l'accueil;

Si vous avez des besoins particuliers, des commentaires, n'hésitez pas à nous en faire part.

Bon printemps!!!

Constance Noiseux

Conseillère clinique en soins infirmiers

MOT DE NOTRE COORDONNATEUR AUX SERVICES DE RÉPIT, DES SOINS D'ASSISTANCE ET DU BÉNÉVOLAT

Bonjour à tous,

Mon nom est Keven Parent et je suis le nouveau coordonnateur des services de répit, des soins d'assistance et du bénévolat.

Je suis entré en fonction au mois de novembre 2021. Mon rôle ici à la Maison Gilles-Carle est de planifier des répits pour les proches aidants en accueillant leurs proches. Je m'occupe aussi de confectionner les horaires de nos auxiliaires familiales et de superviser le bon fonctionnement du déroulement de la journée. Un autre de mes rôles est de m'occuper de la gestion de nos bénévoles. Malheureusement, à cause de la COVID-19, nous avons dû restreindre leur présence ici sur place, mais nous avons espoir de les retrouver sous peu.

Un peu sur mon parcours....

J'ai travaillé plus de 10 ans comme préposé aux bénéficiaires en milieu hospitalier entre autres comme chef d'équipe. J'ai eu la chance de travailler dans plusieurs hôpitaux au Québec. Que ce soit en médecine, chirurgie, hémodialyse ou encore à l'urgence, j'ai toujours su bien m'adapter.

J'ai ensuite décidé de faire un retour aux études afin de devenir infirmier auxiliaire. J'ai ensuite travaillé à l'hôpital Ste-Croix en médecine et soins palliatifs. Par la suite, j'ai aménagé à Granby où j'ai travaillé en CHSLD. Finalement, je crois que mon parcours m'a bien préparé à relever ce beau défi en tant que coordonnateur.

Mes objectifs à court terme seront de supporter l'équipe de nos auxiliaires familiales dans la pratique au quotidien. À plus long terme, je souhaite aider le plus de personnes possibles en leur offrant des répits et à répondre à leurs besoins.

Au plaisir de vous rencontrer!

Keven Parent

Coordonnateur aux services de répit, de soins d'assistance et du bénévolat

L'ÉQUIPE DU RSABM EST LÀ POUR VOUS

TOUTE L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE



De gauche à droite :

 $1^{\text{\'ere}}$ ligne : Brígítte, intervenante psychosociale; Joz'ee, Responsable de l'intervention psychosociale

Sabrina, intervenante psychosociale; Keven, Coordonnateur aux services de répit

2^e ligne : **Martine**, adjointe administrative, **Christine**, directrice générale

Constance, conseillère clinique, Sonía, commis à la production de la paie

Domíníque, Préposé à la maintenance des installations

Nícole, cuisinière

Stéphane, chef cuisinier



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 : Marie-Josée, Andrée et Caroline

2^e ligne: Nathalie et Stacy

De gauche à droite :

1^{ère} ligne : Maïka, Samuelle et Cynthia

2° ligne : Hsing-Fen, Emilie et Henry



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 autres 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:

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, les journées où je suis présente.

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

Veuillez 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 pas 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

NOUVEAUTÉS

MEMBERSHIP

Chers membres,

Nous désirons vous aviser qu'une augmentation des frais d'adhésion et de renouvellement sera appliquée dès le 1^{er} avril 2022. Le coût passera de 10 \$ à 20 \$ par année.

Merci de votre collaboration.

FRAIS D'ANNULATION (Rappel)

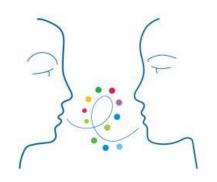
Chers membres,

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, 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 <u>à moins de 48 heures ouvrables</u>. 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 faut réserver à l'avance pour un service de répit (demi-journée, jour, soir 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'arrivée et de départ du service de répit. Pour plus d'information : veuillez communiquer avec M. Keven Parent, par courriel : coordonnateur@rsabm.ca ou par téléphone 450-263-4236, op. 5
- 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 avec Mesdames Brigitte Frégault (en remplacement de Jozée Paquet) et Sabrina Harvey par courriel au : intervenant@rsabm.ca ou par téléphone 450-263-4236.
- Moments de détente (massothérapie): En tant que membre, vous bénéficiez de ce beau moment de détente. Suivant les dernières directives de la Santé publique, notre massothérapeute bénévole se fera 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 pourrons alors faire cadeau de votre place à un autre aidant.
- Atelier-discussion/café-rencontre Bienvenue à nos groupes de soutien 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. 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 Keven Parent pour de plus amples renseignements ou réservation : coordonnateur@rsabm.ca ou 450-263-4236, option 5.

| 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 | Lundi au dimanche, 16 h 30 à 20 h 30 7,50 \$, repas inclus |
| RÉPIT-HÉBERGEMENT | Lundi au dimanche, 7 jours/7 à compter de 16 h 30 25 \$ par nuitée (24 heures) repas inclus ou À compter de 16 h 30 jusqu'à 9 heures le lendemain matin: 15 \$ par nuitée, repas inclus |

Veuillez prendre note qu'une augmentation de nos tarifs de répit sera effective en mai 2022. Nous vous tiendrons informés.



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 | | Jamais | | | au temps |
| 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 | 5.5 | | | | |
| coupable de ne pas en faire plus. | S7 : | 0 | | | |
| 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 | 5.5 | | | | |
| 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!

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

^{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



Bien des changements à la Maison Gilles-Carle!

Une personne au grand cœur, Renaud, a décidé de vivre de nouveaux défis.

Cher Renaud, **merci** de nous avoir accompagnés dans cette belle aventure et nous te souhaitons beaucoup de bonheur et de succès vers cette nouvelle vie!



Renaud, auxiliaire familial en chef et responsable des bénévoles

Une réorganisation de l'équipe administrative nous a permis d'accueillir un nouveau coordonnateur aux services de répit, M. Keven Parent, qui est avec nous depuis l'automne dernier. Bienvenue Keven!

De plus, nous désirons vous informer que notre intervenante psychosociale et responsable de l'intervention psychosociale, Mme Jozée Paquet, sera absente pour une durée indéterminée. Durant son absence, Madame Brigitte Frégault, intervenante psychosociale, assurera le suivi de ses dossiers et des demandes à notre service psychosocial en compagnie de Mme Sabrina Harvey. Vous pourrez communiquer avec Brigitte par téléphone au 450-263-4236, option 2 ou par courriel : psychosocial@rsabm.ca

BANDE DESSINÉE « AVENTURE À RIMOUSKI »

Une belle initiative a vu le jour à notre Atelier sur la rue William au cours de l'automne 2021. Notre auxiliaire Christiane a eu la bonne idée de créer avec les participants une bande dessinée. À l'écoute de ces participants, c'est avec enthousiasme que Christiane a su mettre en page le récit et les dessins préparés par cette belle équipe.

Christiane qui nous quittera à la fin mars a eu la gentillesse de nous offrir cette bande dessinée. Aventure à Rimouski est disponible à tous qui aimeraient avoir un beau moment d'émerveillement. Il suffit de nous contacter et il nous fera plaisir de vous en remettre une copie. Un don à la Maison Gilles-Carle serait apprécié.

Un gros **merci** Christiane d'avoir eu cette belle idée et nous te souhaitons bon succès et beaucoup de bonheur dans tes futurs projets.



Christiane et la belle création

NICOLE MORIN: BÉNÉVOLE EXTRAORDINAIRE

Notre bénévole, madame Nicole Morin, a été sélectionnée dans le cadre de l'initiative « À la recherche de bénévoles extraordinaires » mise sur pied par Isabelle Charest, Députée provinciale de Brome-Missisquoi qui vise à rendre hommage à des bénévoles qui donnent de leur précieux temps aux organismes communautaires de sa circonscription.

Mme Charest s'est donc rendue chez Nicole pour lui remettre un panier cadeau contenant des produits locaux en guise de remerciement pour son implication dans la communauté. Notre chère Nicole lui avait également préparé une boîte contenant un assortiment de desserts!

Félicitations, Nicole, pour cet honneur amplement mérité!



Autour de nos fourneaux....

Une nouvelle recrue, Nicole, s'est jointe à notre chef cuistot, Stéphane, afin de nous concocter de délicieux petits plats. Étant nutritionniste de formation, Nicole mettra à contribution ses compétences pour venir compléter avec Stéphane notre service alimentaire.

Une belle équipe à la cuisine qui saura ravir les papilles de nos participants.

Et c'est, sans oublier, notre service de repas cuisinés à emporter préparés par notre chef, Stéphane, qui est offert à tous nos membres et à la communauté. Un menu préparé avec soin qui se renouvelle à chaque deux semaines.

Vous pouvez communiquer directement avec Stéphane au : 450-577-4091 ou par courriel : stephanefontaine@videotron.ca pour placer vos commandes.

ZOOTHÉRAPIE

Une activité organisée par notre stagiaire, Sarah Guertin, étudiante en médecine a eu lieu le 15 février dernier. Quel plaisir de découvrir les bienfaits de la zoothérapie en compagnie de Mme Isabelle Bouthillette de la compagnie Les Amis de Delphine. Un beau moment de bonheur pour nos participants en compagnie de nos amis poilus et à plumes







Travaux d'agrandissement de la Maison Gilles-Carle!

Et c'est parti....

Les travaux d'agrandissement ont débuté à la fin de l'automne. Nous sommes tous fébriles et avons très hâte de vous présenter notre future belle grande maison qui sera tout aussi chaleureuse, accueillante et pleine d'amour pour nos participants.

Durant cette période, nos services de répit seront toujours disponibles et nous nous appliquerons à rendre cette période la plus agréable possible.

Des signatures de contrat





À une démolition....



Très chers membres,

Une belle aventure s'achève pour moi. Fin avril sera mon dernier arrêt à la Maison Gilles-Carle Brome-Missisquoi.

De nature plus réservée, je tenais à vous exprimer toute ma gratitude pour ces beaux moments pleins de gentillesse à vous côtoyer et échanger avec vous et vos proches durant ces cinq dernières années.

J'admire votre résilience. Vous êtes vraiment inspirants.

Ce fut un immense privilège d'être là pour vous et je vous remercie pour votre belle collaboration.

Je quitte le cœur serein avec plein de beaux souvenirs à vos côtés.

Une nouvelle collègue se joindra à l'équipe prochainement et elle saura vous accompagner.

Prenez bien soin de vous et au plaisir de vous croiser dans notre belle région de Brome-Missisquoi.

Martine Pelchat
Adjointe administrative



INVITATION « 5 À 7 »

Chers membres proches aidants et vos proches,

Vous êtes chaleureusement invités à vous joindre à nous pour souligner le départ de Martine qui fut avec nous depuis un peu plus de 5 ans.

Ce « 5 à 7 » aura lieu vendredi, le 29 avril 2022. Petites bouchées au menu. Il nous ferait bien plaisir que vous veniez saluer Martine avec nous.

Au plaisir,

Christine Tougas
Directrice générale



FORMULAIRE D'ADHÉSION ET RENOUVELLEMENT

Valide du 1er avril 2022 au 31 mars 2023

Coût annuel par personne : 20,00 \$

| | | | | SUPPORTEUR/AID | É | | |
|----------------|---|---|--|--|--|--|-------------------------------------|
| | | | | NOUVEAU MEMB | RE | | |
| | | | | RENOUVELLEMEN | Т | | |
| E | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | _ | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| NDÉ(E) | | | | | | | |
| L'AIDÉ(E) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ez-vous recevo | ir vc | otre journal L'E | NTRAI | DANT? FR □ AN | | | |
| | | | le chaq | jue année est néco | essaire | e pour recevoir lo | 9 |
| IFMFNT · | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| COMPTANT : | | CHÈQUE : | | CRÉDIT/DÉBIT | | VIREMENT : | |
| | | | ראם | re · | | | |
| | | | DA | · | | | |
| | tre renouvellen nos services. N IEMENT : COMPTANT : | E AIDÉ(E) L'AIDÉ(E) rez-vous recevoir vo | E AIDÉ(E) L'AIDÉ(E) rez-vous recevoir votre journal L'E tre renouvellement au 1er avril c nos services. Merci! IEMENT: COMPTANT: CHÈQUE: | E AIDÉ(E) Cez-vous recevoir votre journal L'ENTRAI tre renouvellement au 1er avril de chaq nos services. Merci! IEMENT: COMPTANT: DAT | NOUVEAU MEMBI RENOUVELLEMEN E AIDÉ(E) L'AIDÉ(E) Pez-vous recevoir votre journal L'ENTRAIDANT? FR AN Are renouvellement au 1er avril de chaque année est néce nos services. Merci! IEMENT: COMPTANT: CHÈQUE: CRÉDIT/DÉBIT DATE: | NOUVEAU MEMBRE RENOUVELLEMENT RENOUVELLEMENT AIDÉ(E) | NOUVEAU MEMBRE RENOUVELLEMENT E |



OBJET: INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU RSABM

Chers membres,

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

Mercredi, le 25 mai 2022, à 19 heures Au Salon culturel Daniel-Bélanger Maison Gilles-Carle Brome Missisquoi 614, boul. J.-André Deragon, Cowansville

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

De plus, nous vous présenterons le bilan financier 2021-2022, nos accomplissements 2021-2022 ainsi que notre plan d'action 2022-2023.

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

Christine Tougas

Christine Tougas

Directrice générale

Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi

INFORMATION - RESSOURCES

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'aînés.
 - 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.rang.gc.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.

PETIT MOMENT DE DÉTENTE

MASSOTHÉRAPIE

Chers membres,

Les séances de massothérapie auront lieu au local, rue William à Cowansville et seront offertes par M. Murray Verge, massothérapeute bénévole.

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

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 | Au 109, rue William Cowansville** |
| Dates | Tous les mercredis matin À compter du 20 avril 2022 Période estivale à confirmer. |
| Heures | 9 h, 10 h 15, 11 h 30 |
| Spécifications | Se vêtir confortablement avec des vêtements souples. |
| Pour réserver | 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.

(\circ)

TÉMOIGNAGE

Mon histoire d'amour avec Bella est longue et se poursuit à ce jour, malgré la maladie. Nous nous sommes mariés le 4 septembre 1972. Nous sommes les parents de deux incroyables filles et de trois merveilleux petits-enfants. Ensemble, nous avons bâti une entreprise dans laquelle nous avons travaillé toute notre vie. Nous avons toujours traversé la vie en équipe : au travail, à la maison, pour les enfants, dans nos loisirs... et à travers la maladie.

Bien des choses ont changé depuis le diagnostic, mais le cœur est identique, la mémoire du cœur n'oublie jamais. Les émotions restent en nous, à tout jamais. En mars 2016, Bella a été heurtée par une voiture, alors qu'elle traversait la rue. Ayant subi une commotion cérébrale et des fractures, elle a été hospitalisée quatre jours. Après son rétablissement, elle a rencontré son médecin de famille. Suite à une brève discussion et divers examens, elle a été orientée vers une spécialiste de la mémoire. En septembre 2016, elle recevait un diagnostic de maladie cognitive. Elle avait 68 ans.

Bella a dû quitter son travail dans l'entreprise que nous avions fondée. Une période de dépression s'en est suivie. L'image qu'elle avait d'elle-même avait changé. Ayant toujours géré le côté administratif des affaires, elle était devenue incapable d'effectuer des tâches qui auparavant étaient si simples pour elle.

Pendant les années qui suivent, la maladie s'aggrave. Elle a besoin d'aide pour les actions du quotidien. Pour ma part, je me sens de plus en plus fatigué, épuisé. Ma santé physique et mentale en prend un coup.

En avril 2021, nous avons une première rencontre avec le CLSC, espérant avoir de l'aide à domicile. C'est à ce moment que j'entends parler de la Maison Gilles-Carle.

À peine quelques semaines plus tard, soit le 4 mai, nous faisons la connaissance du merveilleux personnel de la Maison Gilles-Carle. Nous y sommes accueillis chaleureusement, dans le respect de chaque individu tel qu'il est. Ils nous offrent des moments de répit. Bella y passe du temps pendant que de mon côté, je prends soin de moi en prenant de grandes marches, en me reposant ou en allant dîner avec des amis.

J'assiste à de belles rencontres avec les intervenants psychosociaux. Ça me permet d'extérioriser mes pensées sans être jugé. J'ai aussi le bonheur de recevoir des massages, ce qui me fait beaucoup de bien et libère quelques tensions musculaires. Ces instants de détente me procurent beaucoup d'apaisement.

Les ateliers discussions et café-rencontre sont de beaux moments où je partage avec des aidants, comme moi. J'apprends beaucoup en écoutant les autres et j'aime aussi aider en partageant mes pensées et trucs, avec eux.

Depuis six mois, Bella vient régulièrement passer des nuits à la Maison Gilles-Carle. Cette nouvelle offre de service me permet de bien me réénergiser et ainsi, je peux la garder dans son environnement familial plus longtemps avant que la réalité d'un déménagement vers une ressource plus permanente se présente.

Merci pour tout. Chaque service offert par la Maison Gilles-Carle est essentiel pour le bien-être autant des aidés que des aidants.

Gilles Bernier
Proche aidant



(\circ)

Une autre histoire d'amour....

Il y a deux ans et demi, la Maison Gilles-Carle a vu naître un couple. Laissez-nous vous présenter Marcel et Andrée, deux proches aidants inspirants qui se sont rencontrés dans un de nos groupes de soutien.

Nous avons passé le couple en entrevue pour écrire un petit article. Les amoureux disent d'emblée être tellement reconnaissants de s'être trouvés, surtout avant la pandémie!

Le couple a beaucoup de choses en commun. Avant de se rencontrer : les deux ont été mariés durant 58 ans avec leurs conjoints respectifs. Leurs conjoints ont tous les deux été atteints de la maladie d'Alzheimer. Ils ont également connu le deuil suite au décès de leur fils, celui d'Andrée avait 2 mois, celui de Marcel avait 20 ans. Toutes les épreuves traversées les ont éprouvés, mais ils sont ouverts et savent se parler et s'écouter mutuellement.

Ils aiment faire le même genre d'activités (sorties, restos, voyages, les cafés-rencontres de la Maison Gilles-Carle, passer du temps ensemble, etc.) Ils sont aussi très indépendants : Marcel le golf, Andrée le crib et ses amies. Même s'ils passent beaucoup de temps ensemble, ils habitent encore chacun chez soi, passant quelques jours chez l'un, quelques jours chez l'autre et parfois seuls.

Il y a parfois un tabou qui entoure le fait de fréquenter quelqu'un qui est en deuil, ou qui est encore marié, même si l'autre n'a plus ses facultés et vit en résidence. Andrée venait de perdre son conjoint et la conjointe de Marcel était en CHSLD lorsque leur union a débuté. La première fois que Marcel a vu Andrée, cela a été le coup de foudre pour lui! Mais pas pour elle... « Je ne le trouvais même pas beau! » Bien entendu, aujourd'hui, avec les yeux de l'amour, elle le trouve beau! Lui était prêt à être en relation et elle non. Marcel l'a senti et a été patient, il a attendu plusieurs mois et a compris qu'il ne fallait pas précipiter les choses. Lors d'une sortie avec la FADOQ peu avant Noël 2019, Marcel a invité Andrée à danser. Elle a aimé son odeur, son corps contre le sien!

Andrée a fait preuve d'une grande maturité émotionnelle, elle a su nommer ses besoins et ses limites, elle a su se faire plus discrète par moment pour laisser Marcel s'occuper de sa femme durant les derniers mois de vie. D'ailleurs, c'était très important pour elle qu'il continue de s'en occuper comme il le faisait auparavant, qu'il ne la néglige pas.

Les filles respectives du couple ont très bien accueilli la nouveauté dans la vie de leur parent. À ceux qui tentaient une mise en garde, ils se faisaient répondre que même si cela allait durer peu de temps, que ce temps passé à aimer et être aimé en valait la peine.

Depuis leur rencontre, Marcel a eu quelques ennuis de santé et Andrée a joué le rôle de proche aidante avec lui. Mais heureusement, c'était passager! Nous demandons à Marcel ce qu'il ferait si Andrée commençait à perdre la mémoire. Il nous répond sans hésiter qu'il ne la laisserait pas tomber. Bien entendu, il le ferait avec l'aide des filles d'Andrée et saurait respecter ses limites.

Ils s'entendent pour dire que bien que la Maison Gilles-Carle ne soit pas une agence de rencontre, ils sont très heureux de s'y être rencontrés!

Jozée Paquet, intervenante psychosociale, a recueilli les propos d'Andrée Champigny et de Marcel Morin.



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!

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 atteints de déficience intellectuelle ou d'un trouble du spectre de l'autisme

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

Par manque de temps actuellement, nous n'en démarrerons pas de nouveaux.

Nous réévaluerons la possibilité de le faire à l'automne 2022 et nous vous tiendrons informés.

Pour le moment, nous animons ces rencontres à notre local, rue William à Cowansville, mais cela pourrait changer selon l'évolution des travaux d'agrandissement. Il est préférable de confirmer votre présence car les places sont limitées.

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

Merci et au plaisir de vous rencontrer!





Brígítte Frégault et Sabrina Harvey Intervenantes psychosociales

FORMATION ET ATELIER-DISCUSSION

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 aidantes 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 Brigitte et Sabrina :

Les lundis du 2 mai au 20 juin 2022 17 hre à 19 hre Salon culturel Daniel Bélanger de la Maison Gilles-Carle

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

Inscription requise. Nous vous demandons un engagement sérieux pour les huit semaines de formation.

L'achat de l'ouvrage Guide de survie des proches aidants de Lorraine Brissette et Michelle Arcand est fortement recommandé, mais non obligatoire.

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.

MAI

| | Générations et mentalités |
|---|--|
| Mercredi, le 25 mai 2022 13h30 à 15h30 | 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 respectifs. |

À NE PAS MANQUER

Chers membres,

Voici deux belles activités que nous aimerions partager avec vous. De beaux moments d'échange, de camaraderie et l'occasion de profiter de belles journées entourées de personnes au grand cœur.

PIQUE-NIQUE POTLUCK

MERCREDI, LE 13 JUILLET 2022 11 H 30 À 13 H 30 Terrain arrière du local de la rue William 109 rue William, Cowansville



Apportez un plat à partager et votre chaise, et venez manger avec nous au grand air! Remis au 20 juillet en cas de pluie, sinon annulé.

FEU DE CAMP

JEUDI, LE 25 AOÛT 2022 20 HRE À 22 HRE Stationnement de la Maison Gilles-Carle

Apportez votre chaise et votre breuvage! Guimauves incluses.

En cas de pluie, annulé.



Soyez des nôtres pour ces belles rencontres et au plaisir de partager avec vous ces beaux moments!

Brigitte et Sabrina Intervenantes psychosociales

CAPSULE SANTÉ

MARS: MOIS DE LA NUTRITION ET DE LA CABANE À SUCRE!!!

Avec l'arrivée en 2019 du nouveau guide alimentaire canadien, on a revu des notions de base en santé alimentaire.

Des principes simples jusque-là oubliés prennent maintenant tous leurs sens et je souhaite en partager quelques-uns avec vous!

ÉCOUTER VOTRE CORPS

- 1. Avant de prendre une collation ou de vous asseoir pour manger, demandez-vous si vous avez vraiment faim. Si vous n'êtes pas sûr, attendez un peu pour voir si vous ressentez cette sensation de vide ou de gargouillement dans votre estomac.
- 2. Faites en sorte que chaque repas soit un moment de détente. Asseyez-vous à table et profitez de votre repas.
- 3. Éliminez les distractions. Éteignez la télévision, ne vous asseyez pas devant votre ordinateur et déposez votre cellulaire pendant que vous mangez.
- 4. Mangez lentement, prenez le temps de savourer chaque bouchée, et appréciez chaque goût et chaque texture.
- 5. Posez vos ustensiles entre chaque bouchée.
- 6. Demandez-vous si vous avez encore faim pendant le repas. Arrêtez-vous lorsque vous vous sentez rassasié, pas trop plein.
- 7. Utilisez des assiettes et des bols plus petits. Parfois, nos yeux sont plus grands que notre estomac. Si vous avez encore faim après le repas, vous pouvez prendre une deuxième portion. Certains jours, il nous en faut un peu plus.
- 8. Ne vous forcez pas à finir ce qui est dans votre assiette si vous commencez à vous sentir rassasié. Gardez le reste pour plus tard. Si vous êtes au restaurant, ramenez les restes à la maison.
- 9. Cuisinez plus souvent plutôt que de manger au restaurant ou d'acheter des aliments ultra transformés.
- 10. Planifiez ce que vous mangez et appréciez votre nourriture.
- 11. Impliquer d'autres personnes dans la planification et la préparation des repas et prenez des repas avec d'autres personnes.
- 12. N'oubliez pas que la culture et les traditions alimentaires peuvent faire partie d'une alimentation saine.

Il faut du temps et beaucoup d'entraînement pour comprendre les signaux de faim et de satiété. Soyez patient, les gens ne deviennent pas des mangeurs attentifs du jour au lendemain.

CAPSULE SANTÉ

Avec l'âge, il demeure primordial de :

- 1. Boire suffisamment même si cela entraîne des allers-retours plus fréquents à la salle de toilette...
- 2. De prendre tous les fruits et légumes qui vous tombent sous la main. Ils sont riches en fibres et peuvent prévenir la constipation.
- 3. Un apport riche en protéines est aussi important, nous perdons de la masse musculaire et devenons plus à risque de chute... Privilégiez les poissons, la viande blanche et les légumineuses.
- 4. Notre cerveau a besoin de glucides (sucres). Il est aussi important d'en prendre suffisamment. Les bons sucres se retrouvent dans les fruits, le lait, les pâtes (amidon) et dans les grands-pères dans le sirop!

L'IMPORTANCE DES COLLATIONS

(surtout chez les personnes atteintes de diabète)

Voici quelques suggestions :

- Yaourt à la vanille grecque / granola et fruits frais
- Légumes et houmous / Houmous et poires
- Pomme coupée avec un morceau de fromage vieilli
- Une poignée de noix et un fruit / des boules énergétiques maison
- Fromage et craquelins (riches en fibres)
- Pommes et beurre de noix / Fromage cottage et morceaux de fruits

Remarquez qu'elles sont toutes une bonne source de protéines et de sucre!

Bon appétit!

Constance Noiseux

Conseillère clinique

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. Avec les nouvelles directives de la Santé publique, nous prévoyons reprendre sous peu avec eux, dans un avenir rapproché.

Leur sourire, leur dynamisme et leur contribution manquent énormément à toute notre équipe et au bien-être de nos participants.

Si vous avez le goût de vous joindre à cette équipe exceptionnelle, appelez-moi et il me fera plaisir de vous rencontrer.

Keven Parent

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





ISABELLE CHAREST Députée de Brome-Missisquoi Ministre déléguée à l'Éducation Ministre responsable de la Condition féminine



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

















