



Regroupement
proches-aidants
Rouyn-Noranda

Bulletin

D'information

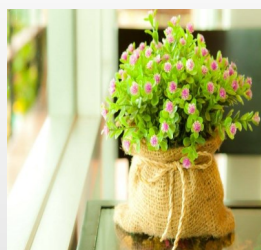
PRINTEMPS 2022

À PROPOS

Un petit rappel pour les nouvelles mesures sanitaires de la covid 19.

Des assouplissements entrent en vigueur dans les résidences privées pour aînés de la province. Un maximum de 10 résidents pourront s'asseoir à une même table dans les salles à manger. La limite de deux

visiteurs ou proches aidants par jour (un seul à la fois) sera levée pour être remplacée par un maximum «recommandé» de 10 personnes. Les visiteurs recouvreront aussi l'accès aux espaces commun pour autant qu'ils respectent les règles sanitaires de base. On lâche pas !



SOMMAIRE

À Propos	1
Mot de la coordonnatrice	1
Prochaines activités	2
Prendre soin de soi	2
Lettre aux aînés	3
Lettre aux aînés (suite)	4
Les signes Epuisement	5
L'aidant branché En vrac Devenir membre	6

MOT DE LA COORDONNATRICE

*Bonjour à vous tous!
Comment allez-vous? On ne peut pas dire que l'hiver a été facile sur toute la ligne, mais j'en suis certaine, nous allons passer au travers malgré tout. Avec le printemps qui frappe à notre porte, espérons que dame nature saura nous gâter en nous inondant de son beau soleil et de chaleur.
Puisque les restrictions sanitaires s'estompent de jour en jour, nous allons pouvoir reprendre une vie un peu plus orientée vers la normalité du quotidien. Les activités de gym-cerveau sont recommencées et bientôt les ateliers de méditation pleine conscience débiteront. De plus, Nous sommes à planifier notre journée ressourcement qui aura lieu le 18 mai 2022. Ce sera un plaisir de vous rece-*

*voir à nouveau en activités de groupe. «On vous tient au courant ». Avec l'arrivé du mois de mars, vient également le renouvellement des cartes de membres du Regroupement proches aidants.
Être membre c'est une façon accessible de faire une différence dans votre vie. C'est recevoir de l'information privilégiée; suivre des formations adaptées à vos besoins; participer à des activités (colloques, forums, expositions, etc). Par ailleurs, en plus d'être stimulants, ces outils se veulent des moyens de briser l'isolement. Sur ce, je vous souhaite un très beau printemps et on garde le moral!!!*

Aline Gaumont



PROCHAINES ACTIVITÉS

Journée ressourcement 18 mai 2022

Cout \$5.00

Au centre des congrès

Une invitation sera envoyé



*Déjeuner pour AGA 2 juin
des 8h 00*

*Une convocation vous sera
envoyé*



ACTIVITÉS RÉALISÉES



Oasis Corps cœur esprit

Les ateliers de Gym cerveau ont eut lieu du 21 octobre au 2 décembre 2021.

Un groupe fantastique avec lequel nous avons vécu de beaux moments, de beaux apprentissages et beaucoup, beaucoup de plaisir.

Diner de Noël

Nous étions 18 personnes à festoyer devant un bon repas. Par la suite, tous ont participé à différents jeux rigolos et stimulants. Ce fût un plaisir.....



**Il est essentiel de prendre du temps pour soi .
Le fait de s'accorder du temps permet de maintenir
un équilibre de vie.**

**Prendre du temps pour soi
c'est un petit acte d'amour envers soi.**



Invitation à l'ouverture de votre conscience

Lettres aux aînés par David Goudreault



Qu'on vous appelle nos aînés, les vieux
 Ou plus probablement
 Qu'on vous appelle.../ pas souvent
 Cette lettre d'amour est pour vous
 Qui êtes aujourd'hui ce que demain nous serons
 Qui étiez hier, ce que nous sommes
 La vieillesse est un automne
 Les feuilles, comme les amis et l'avenir, tombent au sol
 Et révèle la structure de l'arbre, le cœur de l'être
 Si les jeunes ont toutes la vie devant
 Les aînés ont toute leur vie en dedans
 L'humilité aussi, ils ne gueulent pas leur sagesse
 N'imposent pas leur savoir
 Même après avoir vécu
 Survécu aux crises économiques, crises d'octobre
 Crises d'Oka, crises du Verglas, crise de Covid, etc.
 Ils demeurent discrets, elles demeurent modestes
 Ils nous regardent nous épivarder avec nos vieilles idées
 Et nos conneries modernes
 Ils savent bien qu'on fait ce qu'on peut
 Peut-être qu'ils ne feraient pas mieux
 On leur en reproche déjà beaucoup
 Faites de la place, colonisateurs, Ok boomers
 Et autres formes d'âgisme de bon ton
 A posteriori, trop facile de condamner
 « Nous ne ferons plus les erreurs du passé! »
 Évidemment

Demain, c'est loin, mais pas tant
 L'isolement, la fraude et la maltraitance
 Nous pendent au coin des rides
 Quand nos calendriers se remplissent
 Nos existences se vident
 Le regard quitte les yeux, du crâne coule le visage
 Le visage perd la face, déjà vieux
 Le monde se coupe, le monde s'occupe de nous
 Nous consultons de moins en moins sur nous-même
 Nous devenons socialement acceptables
 Alors ils se tassent, les vieux
 Se laissent entasser sans faire de bruit
 Ils ne veulent pas causer de problèmes
 Si jeunesse savait ce que vieillesse pourrait

Lettres aux aînés (suite)

De l'intelligence relationnelle
 Des histoires, un rythme plus humain
 De la mémoire vive et vivante pour nos logiciels
 Et notre logique souvent défaillantes
 Moi, je les trouve facile à aimer, les aînés
 Va pas croire que tu m'insultes
 Si t'insinues que j'ai un public de vieilles matantes
 Sont drôles et brillantes, t'sé, les matantes
 Mais sais-tu que dans mes fans
 Y'a aussi ta petite cousine pis ta femme
 De toute façon
 Le temps ne fait rien à l'affaire
 Y'a des ados vieux cons
 Des jeunes génies en marchette
 Et des gamins grabataires
 Alors amenez-en des Francine Ruel, des Jeannette Bertrand, des Michel
 Tremblay, des Joséphine Bacon et des Gilles Vigneault
 Il en manque plein nos écrans
 Que votre parole ne se perde pas dans l'écho
 Des pensées creuses
 Vous êtes loin d'être cons, loin d'être des colons
 Vous êtes les colonnes d'un temple qui abrite encore
 Quelque chose comme un grand peuple
 On ne se comptera pas de menteries
 Vieillir comporte son lot de désagrément
 Et de désagrègement
 Mais entre les os qui se fragilisent
 La vue et l'espérance de vie qui baisse
 Il reste les bons moments, l'amour vécu, les enfants
 Les luttes gagnées, et celles à mener
 La richesse est dans le cœur
 Mais la fortune est dans la tête
 Par les liens, les valeurs partagées
 L'histoire que l'on porte
 Et tout ce qui nous porte à vivre jusqu'à demain
 Le jour est jeune encore
 Quand l'esprit veille
 L'âge dort...



LES SIGNES D'ÉPUISEMENT CHEZ LES PROCHE-AIDANTS

On ne le dira jamais assez, il faut se soucier de sa santé et de son bien-être. « Les proches aidants sont tellement occupés à prendre soin des autres qu'ils négligent parfois leur propre bien-être », constate Jane Vock. Voici une liste de signes qui vous aideront à déterminer si vous souffrez d'épuisement professionnel :

- ***Je ressens davantage de douleurs physiques.***
- ***Je ressens beaucoup de fatigue.***
- ***J'ai des maux de tête fréquents ou je suis plus souvent malade.***
- ***Je mange davantage ou je mange moins que d'habitude.***
- ***Je ressens de l'anxiété.***
- ***Je me fâche souvent ou je suis plus irritable.***
- ***Je ne m'intéresse plus aux choses qui me procuraient du bonheur.***
- ***J'ai tendance à m'isoler.***
- ***Je sens que j'ai perdu la maîtrise de ma vie.***

Si vous vous reconnaissez dans ces affirmations, nous vous encourageons à aller chercher du soutien psychologique.

Prendre soin du nombre grandissant de proches aidants. Avec le vieillissement de la population, le nombre de proches aidants ira en augmentant, rappelle Jane Vock. Nous devons prendre soin de ceux-ci, car ils veillent sur tellement de personnes. Le [Guide du proche aidant](#) est un répertoire de ressources, de suggestions et d'outils conçu pour vous soutenir dans vos responsabilités. Par exemple, on y apprend comment chercher un professionnel de la santé. On y trouve aussi des vidéos pratiques qui montrent comment prendre soin d'une personne âgée. Ce guide vous facilitera la vie et vous aidera à prendre soin de vous.





Regroupement
proches-aidants
Rouyn-Noranda

332, rue Perreault Est, Local 202

Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6

Tél.: 819-797-8266

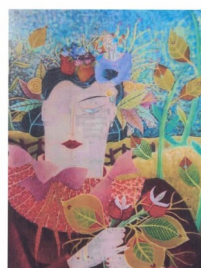
Fax: 819-797-4566

Courriel: aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca

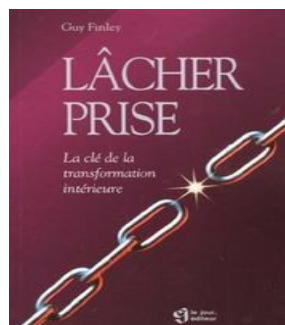
Site: www.rparn.com



EN VRAC



LA PROCHE AIDANCE :
un tsunami d'amour



BONNE FÊTE
DE
PÂQUES

DU PLAISIR ET DES
SURPRISES POUR
ÉGAYER CETTE
MAGNIFIQUE
JOURNÉE!

LA MISSION

*Informier, soutenir et améliorer la situation
des personnes proches aidantes, en
favorisant le partage des expériences.*

LES SERVICES

*Écoute et support
Information
Référence
Conférences
Cafés-rencontres
Ateliers de soutien
Activités diverses*

L'AIDANT BRANCHÉ

« Au-delà des mots : paroles de proches aidants », l'Appui lance une série documentaire par et pour les proches aidants
<https://appui-audeladsmots.ca/>



Jane Vock - [Gestionnaire de programme pour les aidants naturels - SE Health | LinkedIn \(en anglais\)](#)

DEVENIR MEMBRE

Cela vous intéresse? Rien de plus simple. Le coût d'adhésion est de 15.00\$ annuellement. Cette participation financière a pour but l'amélioration des services auprès des personnes proches aidantes .

Coupon-réponse

Prénom et nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Poster à l'adresse ci-haut mentionnée.