

DEVENEZ MEMBRE !

En devenant membre du Regroupement des proches aidants de Bellechasse, vous participerez au mouvement de reconnaissance et de soutien des personnes aidantes.

Les avantages d'être membre

- Vous recevez le journal **Le Soleil levant** et les parutions diverses de l'organisme.
- Vous avez accès à une banque de ressources pour les proches aidantEs et au centre de documentation
- Vous êtes tenuE au courant des conférences, ateliers et autres activités du Regroupement.
- Vous faites partie d'un réseau de proches aidantEs dans Bellechasse et vous pouvez y créer des liens d'amitié.
- Vous pouvez participer à l'assemblée générale annuelle ainsi qu'aux assemblées spéciales et vous y avez le droit de vote

Oui ! Je veux devenir membre. Oui ! Je veux renouveler mon adhésion.

COTISATION ANNUELLE

7 \$ Membre individuel Êtes vous ? Proche aidant ou Sympathisant

25 \$ Membre corporatif (pour les organismes partenaires ou pour les entreprises)

Nom	
Adresse	
Ville	
Code postal	
Téléphone	

S.V.P. Veuillez faire parvenir votre chèque à l'ordre du :

Regroupement des proches aidants de Bellechasse
110-B, rue Principale, Saint-Lazare (Québec) G0R 3J0

Merci !



*« Puisqu'on ne peut changer la direction du vent,
il faut apprendre à orienter les voiles »*

James Dean

*Prendre soin de soi...
Tout en prenant soin de l'autre*

SOMMAIRE

Éditorial	2
Frère André	3
Témoignage	4
Recette	6
Tel-Écoute	7
Randonnée prévention	7
Devenez membre	8



ÉDITORIAL

Johanne Audet, coordonnatrice

Dans ce court journal à saveurs estivales, l'accent est mis sur le témoignage de madame Marie-France Langlois. Nos activités d'automne sont en «germination» et se retrouveront dans le prochain journal, au début du mois de septembre 2011. Avant de prendre une pause pour l'été, voici les dernières nouvelles au Regroupement.

Lors de l'assemblée générale annuelle qui s'est tenue le 8 juin dernier nous avons présenté le bilan de nos réalisations de la dernière année. Plus de 35 personnes étaient présentes lors de la rencontre ! Il est possible pour ceux et celles qui le souhaitent de se procurer une copie de notre rapport d'activités, n'hésitez pas à nous contacter.

Pour la prochaine année, le défi sera de maintenir nos services et nos activités, malgré un financement moins important. C'est la raison pour laquelle nous sommes présentement en campagne de financement.

Aussi, je profite de l'occasion pour remercier chaleureusement les employées et les bénévoles du Regroupement pour leur excellent travail lors de la dernière année.

À tous, je souhaite un très bel été 2011 !

CONNAISSEZ-VOUS LES SERVICES DE TEL-ÉCOUTE DU LITTORAL ?



Vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un ?
Vous vivez une période difficile ?

Les écoutant(e)s de Tel-Écoute sont là pour vous offrir une oreille attentive...
parce que la souffrance ne prend pas toujours des vacances...

HORAIRE ESTIVAL
7 jours sur 7 de 18h à 3 h du matin

ANONYME ET CONFIDENTIEL et GRATUIT

418 883-2246
418 838-4095
1 877 559-4095

LA RANDONNÉE CYCLISTE ET PÉDESTRE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE, 11^e ÉDITION

La randonnée cycliste et pédestre pour la prévention du suicide en sera à sa 11^e édition cette année. Vous êtes donc tous invités, le dimanche 7 août prochain, à participer à cet événement qui offre trois circuits de vélo : Familial (24 km) sur la cycloroute de Bellechasse, l'Inter (58 km) et l'Élite (96 km) qui sillonnent les magnifiques routes de Bellechasse et de Nouvelle-Beauce. Un circuit de marche dans le village de Saint-Anselme est également offert aux participants. Comme par les années passées, le départ et l'arrivée s'effectueront à la Polyvalente de St-Anselme.

Les organismes La Barre du Jour et Tel-Écoute du Littoral sont à nouveau les porteurs de ce projet. Ces deux organismes qui œuvrent auprès de clientèles vulnérables s'entendent pour dire qu'une souffrance exprimée commence à guérir. Ainsi, par leurs activités, ces deux organismes visent à prévenir la détresse psychologique et à briser l'isolement.

Pour infos : 418-887-7100 ou 418-838-4094

Besoin d'un répit ?



COOPÉRATIVE DE SERVICES RIVE-SUD

37, route du Président-Kennedy
Lévis | Québec | G6V 6C3

(418) 838-4019

Aide domestique

- Entretien ménager
- Grand ménage
- Aide aux repas
- Travaux saisonniers

Aide à la personne

- Répit-accompagnement
- Surveillance et assistance
- Soins d'hygiène de base
- Accompagnement

COFFRE AUX TRÉSORS

SALADE DE POULET AUX POMMES ET RAISINS

(Pour 4 personnes)

- ½ tasse de yogourt nature à 1 %
- ¼ tasse de mayonnaise légère
- 2 c. à soupe de feuilles d'estragon frais
- 2 c. à soupe d'oignon vert, haché
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre
- ¼ c. à thé de sel et de poivre
- 2 tasses de morceaux de poitrine de poulet déjà cuite
- 1 ½ tasse de pomme hachée, avec la pelure
- 1 tasse de raisins sans pépins coupés en deux
- ½ tasse de céleri, tranché finement
- Environ 6 tasses de salade Mesclun ou frisée ou autre
- ¼ tasse de noix en moitiés, hachées

Bien mélanger le yogourt, la mayonnaise, l'estragon, l'oignon vert, le vinaigre, le sel et le poivre.

Ajouter le poulet, la pomme, les raisins et le céleri et mélanger pour bien enrober les morceaux de poulet. Rajuster l'assaisonnement au goût.



Déposer le mélange sur la salade. Parsemer de noix et servir.



Coopératives jeunesse de services

Saint-Anselme : 418 885-9361

Saint-Henri : 418 882-2401 poste 511

Saint-Vallier : 418 884-2888

Besoin d'un coup de pouce ?

Confiez vos menus travaux à la Coopérative Jeunesse de services :

- Tonte de pelouse
- Travaux agricoles
- Peinture
- Accompagnement
- Entretien intérieur et extérieur
- Sarclage
- Ménage
- Lavage de voiture
- Gardiennage

Parlez-en à vos proches !

LE FRÈRE ANDRÉ LE FUTUR PATRON DES PROCHES AIDANTS ?

Le frère André rencontrait à tous les jours les aidant(e)s naturel(le)s qui allaient le voir avec leur aidé(e). Il les voyait gravir la montagne jusqu'à lui, il les écoutait et les supportait. En octobre dernier, madame Caroline Vadeboncoeur a fait parvenir une lettre à sa Sainteté le Pape Benoît XVI afin de lui demander qu'il proclame le Saint frère André, Patron des Aidant(e)s Naturel(le)s.

Le processus est en cours et à ce stage-ci il serait pertinent d'appuyer cette demande d'une pétition venant des Aidant(e)s Naturel(le)s de partout au Québec. Cette nomination aidera grandement à faire avancer la cause des Aidant(e)s Naturel(le)s. Les pétitions reçues seront envoyées à Rome lors de la semaine des Aidant(e)s Naturel(le)s en novembre prochain.



Dans Bellechasse, les membres du Regroupement des proches aidants et la population sont invités à venir signer la pétition au bureau du Regroupement. Nous allons également la faire circuler lors de nos activités des mois de septembre et octobre. D'ailleurs, la programmation de l'automne sera publiée dans la prochaine édition du journal au début du mois de septembre 2011.

Veuillez prendre note qu'il est préférable de téléphoner avant de vous rendre à nos bureaux pour la période estivale (Du 11 juillet au 6 août).

Ce projet est une initiative de madame Caroline Vadeboncoeur, Agente de liaison du Regroupement des aidants naturels du comté de l'Assomption.

MERCI AU JOURNAL LA VOIX DU SUD POUR SON IMPLICATION

DANS LE CADRE DE NOTRE CAMPAGNE DE FINANCEMENT

« ENSEMBLE SOUTENONS NOS PROCHES AIDANTS »

LA VOIX DU SUD

TÉMOIGNAGE

Marie-France Langlois, proche aidante

Carpe diem qui signifie vivre le **moment présent**, est ma façon d'aborder la vie depuis très longtemps et c'est sur cette approche que se basent toutes mes interventions auprès de maman. Elle a été diagnostiquée atteinte d'Alzheimer en 2003 et malgré les nombreux services qu'elle recevait de son CLSC, elle ne pouvait plus demeurer seule chez elle en toute sécurité. Il y a 5 ans, j'ai pris ma retraite et je me suis dit que j'allais enfin avoir le temps de m'occuper de ma mère alors placée en résidence depuis 6 mois dans la région de Montréal.

La décision de s'occuper d'une personne atteinte de cette maladie n'est pas une décision que l'on doit prendre à la légère, c'est un engagement pour longtemps qui comportent de plus en plus de responsabilités au fur et à mesure que la maladie évolue. Il est important de s'interroger sur nos motivations profondes et surtout éviter de nous laisser distraire par le qu'en dira-t-on et les jugements de la famille qui n'apporte pas toujours le support qu'elle devrait.

La maladie de maman a beaucoup évolué durant ces 5 dernières années et sa perte d'autonomie est maintenant assez sévère ce qui se traduit de différentes façons :

1. Difficulté à comprendre et à se faire comprendre entraînant des problèmes de communication majeurs;
2. Capacité de juger d'une situation extrêmement réduite;
3. Irritabilité et colères soudaines;
4. Incapacité à s'occuper d'elle-même de son hygiène personnelle, de ses besoins physiologiques

S'ajoutent à cela, des troubles de perception qui entraînent des illusions d'optique : voir un trou là où il y a une ombre foncée sur le plancher, voir de l'eau là où il y a une ombre claire, voir des insectes dans son assiette là où il y a des épices, croire que les personnages de la télé sont avec elle dans la pièce et discuter avec eux, se fâcher avec eux parfois. L'atteinte du cortex explique ces troubles de la perception et il ne s'agit pas d'hallucinations proprement dites.

Quoi faire dans les circonstances ? S'ADAPTER

Il y a ce que j'appelle les bons et les mauvais jours. Durant les bons jours, je retrouve la maman d'il y a 2 ans capable de jeux de mots, d'humour, de vivacité d'esprit. Elle est plus relaxe, plus joyeuse, de bonne humeur. Les mauvais jours, elle est complètement confuse, parfois catatonique, perdue dans sa bulle, irritable et colérique, la perception de son environnement est distordue, elle n'est pas là.



S'adapter veut dire pour moi vivre dans l'instant présent. Si c'est un mauvais jour, j'essaie de lui donner encore plus de marques d'affection, je la cajole davantage, je lui masse le dos avant de dormir, je me couche à côté d'elle et lui chante les chansons qu'elle me chantait pour m'endormir lorsque j'étais petite et généralement, elle s'endort calmement et se réveille en meilleure forme le lendemain. Si la mémoire récente est disparue, la mémoire affective est omniprésente de son côté. Ceci veut dire que toutes les joies comme toutes les frustrations sont ressenties profondément ce qui peut expliquer les moments de colères passagères.

Quoi faire de plus : SE PARDONNER

Je ne suis pas un ange de douceur, de compassion et de mansuétude. Je suis une personne humaine qui fait de son mieux dans des situations parfois très exigeantes et il m'arrive de m'impatienter. Dans ces cas-là, pour que ça ne dépasse pas certaines limites, je m'isole quelques minutes, je bois un verre d'eau et je me mets à la tâche moins stressée. Si toutes mes énergies ne servaient qu'à m'occuper de maman, ce ne serait pas si difficile mais il y a aussi les humeurs des autres à gérer, les problèmes du quotidien, la famille qui ne comprend pas toujours la situation. La liste pourrait être bien plus longue mais on peut imaginer le reste, n'est-ce pas ?

Quoi faire encore : DEMANDER DE L'AIDE

J'ai pensé au début qu'il n'y avait que moi qui comprenait vraiment ce qu'il fallait faire et que je pouvais me débrouiller toute seule comme une grande. Que maman ne réagirait pas bien si d'autres intervenaient auprès d'elle, je me suis crue Samson les bras morts comme disait mon père. Mais un moment donné, je me suis sentie au bout de mon rouleau, exténuée, à bout de patience, isolée, etc et je me suis rendue compte que j'avais surestimé mes capacités et manqué cruellement d'humilité. J'ai maintenant de l'aide du CLSC, du Centre de jour et de la Coop de services de la Rive-Sud et je me sens beaucoup mieux. On a la chance d'avoir des ressources fantastiques et dévouées, il faut s'en servir pour son propre bien et celui de la personne dont on s'occupe. Il existe aussi des Associations tel le Regroupement des proches aidants et la Société Alzheimer où on peut trouver l'information et le support dont on a besoin. Il faut s'en servir.

Enfin : ETRE À SON ÉCOUTE

Savoir se garder du temps pour soi, être attentif aux messages de notre corps, écouter notre intuition, se fier à notre expérience, éviter de se laisser guider par les critiques négatives de l'entourage et de la famille parfois, aller chercher les informations qui nous aident à comprendre la situation et à mieux la gérer.

Être un proche aidant, c'est avant tout un acte d'amour mais ce n'est pas que cela. C'est aussi une grande responsabilité qu'il faut être capable d'assumer pleinement et sans défaillance car les conséquences pour soi-même ou pour la personne en besoin d'aide peuvent être très importantes. Je suis heureuse de pouvoir le faire et j'ai la chance d'accompagner maman dans sa fin de vie et de lui apporter un milieu de vie gratifiant. Quand je vois son sourire et ses yeux qui brillent de plaisir, je me sens bénie de Dieu.