

DEVENEZ MEMBRE !

En devenant membre du Regroupement des proches aidants de Bellechasse, vous vous faites un grand cadeau tout en participant 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 notre **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.

COTISATION ANNUELLE

7 \$ Membre individuel

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 !



*L'automne, une explosion de
couleurs, de parfums et de saveurs !*



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

SOMMAIRE

Éditorial	2
Fatigue	3
Témoignage	4
Si peu pour les aînés	5
Centre de documentation	6
Le dos	7
En bref	8
Le coffre aux trésors	8
Maison de la culture	9
Agenda 2009	10
Devenez membre	12

Il est vrai que la liberté intérieure ne se trouve pas sans aide.

L'important est de choisir ce qui est bon pour vous et en toute liberté.

Des gens sont là pour vous !



ÉDITORIAL

DU NOUVEAU POUR AMORCER LA SAISON AUTOMNALE

Johanne Audet, coordonnatrice

L'automne et sa panoplie d'activité est maintenant arrivé. Nous vous proposons quelques nouveautés pour l'automne, sans oublier les activités habituelles. Celles-ci débuetont dans les prochaines semaines. Vous retrouverez notre programmation à la fin du présent journal.

Tout d'abord, je souhaite vous informer qu'une nouvelle intervenante s'est jointe à notre équipe, il y a quelques jours. Il s'agit de madame Ginette Massé. Cette dernière possède une grande expérience dans le réseau communautaire et elle apportera beaucoup à notre organisme. Vous pourrez la rencontrer lors des activités prévues dans les prochains mois. Nous profitons de l'occasion pour remercier madame Catherine Patenaude pour son excellent travail et nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouveaux projets. Notre équipe de travail pourra aussi compter sur madame Guylaine Demers, intervenante communautaire à raison de trois jours semaine.

Tout comme l'année dernière, nous invitons tous les proches aidants de Bellechasse à participer à notre journée de ressourcement. Cette journée aura lieu à Lévis à l'hôtel L'Oiselière le **jeudi 5 novembre 2009**. Nous aborderons des thèmes tel que la communication, le lâcher prise, etc. Nous allons accueillir des conférenciers, mais il y aura aussi un temps pour discuter en petit groupe. Tous les détails sur cette journée seront envoyés aux membres vers la mi-octobre. Venez en grand nombre !

Profitez bien de l'automne et de ses couleurs magnifiques !

À VOTRE AGENDA (SUITE)

Mercredi
18 novembre
13h30 à 15h30

Réseau d'échange

Deux intervenantes du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) vous informeront de vos **droits** et de vos **recours** en ce qui concerne l'**accessibilité et la qualité des services**. Dans une deuxième partie, il y aura un temps de partage entre proches aidants.

Kino-Québec : Le personnel du Regroupement invite les aidants à se joindre à elles pour une marche de santé entre 12h45 et 13h15.

Samedi
05 décembre
10 h 00 à 15 h 00

Repas du temps des fêtes offert par le Regroupement

Atelier de fabrication de biscuits de Noël (cuisine collective).
Prix de présences.
Lieu : À déterminer

*Toutes les rencontres du réseau d'échange ont lieu au :
110-b, rue Principale Saint-Lazare (ancien magasin général)*

*Pour inscription contacter Guylaine Demers, intervenante au 1 866 523-4484 poste 4.
Possibilité d'obtenir du transport ou du répit.*

Besoin d'un répit ?



COOPÉRATIVE DE SERVICES RIVE-SUD

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

(418) 838-4019

Aide à la personne

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

Aide domestique

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

À VOTRE AGENDA 2009

Mardi
15 septembre
13h00 à 16h30

Formation d'aide aux manœuvres physiques lors des déplacements des personnes en perte d'autonomie

Cette activité sera animée par un professionnel du Centre de santé et aura lieu à la Villa Prévost de Sainte-Claire. Nous vous demandons de communiquer avec nous pour vous inscrire et pour connaître les détails. Cet enseignement est utile dans le but de prévenir des blessures autant chez l'aidant que chez l'aidé.

Mercredi
30 septembre
13h30 à 15h30

Réseau d'échange

Un intervenant du CSSS de Bellechasse viendra nous informer **des services de soutien à domicile** et répondra à vos questions. Dans une deuxième partie, il y aura un temps de partage entre proches aidants.

Kino-Québec : Le personnel du Regroupement invite les aidants à se joindre à elles pour une marche de santé avant la rencontre soit entre 12h45 et 13h15.

Samedi
17 octobre
10h00 à 15h00

Atelier de fabrication de conserves (cuisine collective)

Nous cuisinerons des conserves avec des fruits du moment que nous rapporterons à la maison pour savourer avec notre famille. Une personne ressource animera cette activité. Contactez-nous pour vous inscrire et pour connaître les détails.

Coût : 10\$

Lieu : Au Regroupement des proches aidants de Bellechasse.
(110-B, rue Principale Saint-Lazare)

Jeudi
05 novembre

Journée de ressourcement pour les proches aidants

Des conférences et des ateliers de partage sur des sujets reliés à la situation des personnes aidantes seront offerts. Vous recevrez la programmation détaillée par la poste dans les prochaines semaines.

Lieu : L'oiselière à Lévis

QUAND LA FATIGUE DEVIENT UN ÉTAT PERMANENT

Guylaine Demers, intervenante communautaire

Source : Françoise Rainville dans Bulletin de l'Ordre des travailleurs sociaux du Québec, no. 106, automne 08.

Cette intervenante expérimentée expose son inquiétude face à la situation des proches aidants. En effet, elle considère qu'on exige beaucoup d'eux en terme de temps et d'énergie. En fait, ils sont bien loin de recevoir tout le soutien nécessaire. S'ajoute à cette réalité la difficulté pour le proche aidant de réclamer des services, il se sentira plutôt coupable de ne pas en faire assez.

Dès que le diagnostic officiel tombe, une grosse vague de fatigue et de peine déferle sur les épaules du proche aidant. D'un point de vue émotif, les démarches sont pénibles : obtenir un mandat d'inaptitude, faire annuler le permis de conduire, organiser un déménagement, etc. On s'en doute bien, ces démarches se font généralement sans la collaboration entière de la personne aidée. Même si la famille est nombreuse, trop souvent, le proche aidant principale se retrouve seul pour subvenir aux besoins du malade. Les tâches s'accumulent si bien que l'aidant finit par délaisser ses amis, ses loisirs, son repos. Ensuite, elle en vient à négliger la famille, la maison, elle-même. La fatigue devient un état permanent. Ensuite, à plus ou moins court terme, c'est l'épuisement, le découragement.



Être proche aidant c'est aussi apprendre à gérer, classer et renommer des sentiments présents et passés. Par conséquent, l'aidant a avantage à exprimer sa colère, sa détresse, sa fatigue. Une aide extérieure telle le Centre de santé (CLSC) et le Regroupement des proches aidants peut alors être salutaire. L'aidant a besoin de répit, de soutien financier, mais surtout, c'est de compréhension et de reconnaissance dont il a de besoin.

Pour survivre, l'aidant doit planifier ses activités et apprendre à se réserver du temps juste pour lui : moments de solitude, repos, amis, loisirs. L'aidant doit aussi apprendre à ignorer les jugements des autres et surtout, apprendre à DIRE NON quand il le faut.

LE FORUM SUR L'APPAUVRISSMENT DES PROCHES AIDANTS DU 28 ET 29 MAI 2009

Témoignage de Caroline Vadeboncoeur, agente de liaison au Regroupement des Aidants Naturels, comté de l'assomption RANCA

Le Forum sur l'appauvrissement des proches aidants a brisé le silence et a permis à tous les regroupements de se rencontrer et de partager. Une coalition s'est formée spontanément en permettant aux groupes de fraterniser au cours des ateliers de recherche de solutions. L'apport éducatif des conférenciers fut de haute qualité et très pertinent. De plus, le lieu de l'activité fut un choix judicieux. Enfin, les organisateurs de ce Forum ont accompli leur tâche avec brio compte tenu du peu de moyens financiers qu'ils détenaient.

Ce Forum nécessite d'être renouvelé. C'est un lieu privilégié pour réfléchir et apporter des solutions pratiques à transmettre aux gouvernements afin qu'ils puissent offrir un soutien honnête pour le service essentiel que fournissent les proches aidants. Considérant leurs contributions si généreuse en tant que partenaires dans la politique du maintien à domicile, il est grand temps que les proches aidants soient reconnus, traités et supportés avec dignité et respect. D'autres pays ont un grand pas d'avance sur la réalité Québécoise.

Je suis sidérée de constater que la réalité des proches aidants demeure toujours aussi nébuleuse. Les gouvernements annoncent de l'aide aux aidants. Malheureusement on ne voit pas la couleur ni la trace. Celui qui n'a pas vécu l'expérience de proche aidant demeure dans l'illusion que quelque chose est fait pour soutenir les aidants. C'est une fausse reconnaissance car peu d'information réelle est à la disposition des gens. Mis à part le labeur des équipes de soutien à domicile des CLSC qui font des miracles au quotidien avec peu de personnel et de budget, nous demeurons dans une zone grise qui ne peut qu'éclater avec le vieillissement de la population. L'appauvrissement des proches aidants sera loin d'inciter les générations suivantes à prendre la relève, pas plus que l'abandon actuel de la part du système.

J'ai vécu la simplicité volontaire afin de garantir à ma mère diabétique en perte d'autonomie, une fin de vie heureuse et digne. Ce fut le grand succès de ma vie! Mais l'après aidante m'a vite fait prendre conscience à quel point notre société est mal préparée à cette réalité. Dorénavant, cela m'apparaît un devoir humanitaire pour nos élus de faire des campagnes de sensibilisation pour éduquer la population sur la reconnaissance des proches aidants. D'ailleurs, l'ONU reconnaît que le phénomène des proches aidants est devenu le défi du 21^{ème} siècle.

CONNAISSEZ-VOUS LES SERVICE DE LA MAISON DE LA CULTURE DE BELLECHASSE ?

La Maison de la Culture de Bellechasse est un organisme à but non lucratif qui intervient sur le territoire afin de répondre à des besoins de formation artistique et culturelle de la population de Bellechasse et à la diffusion des arts de la scène. La maison de la culture est située à Saint-Damien.

Date	Artiste	Prix adulte	Prix étudiant
26 septembre 09	Annie Blanchard	28.00 \$	18.50 \$
3 octobre 09	Marc Garant	20.00 \$	15.00 \$
24 octobre 09	Renée Martel	32.00 \$	21.50 \$
21 novembre 09	Florence K	30.00 \$	20.00 \$
12 décembre 09	Angèle Dubeau	36.00 \$	24.00 \$
16 janvier 10	François Massicotte	35.00 \$	23.50 \$
20 février 10	Laurence Jalbert	30.00 \$	20.00 \$
20 mars 10	Marie-Eve Janvier et Jean-François Breau	32.00 \$	21.50 \$
10 avril 10	Argo et Haute tension	15.00 \$	10.00 \$

Pour réserver vos places communiquer avec nous au 418 789-2588



« À CHAQUE INSTANT, IL NOUS APPARTIENT DE CHOISIR DE PRENDRE SOIN DE NOUS-MÊME. »

Le guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes est toujours disponible gratuitement pour les proches aidants de Bellechasse. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez vous en procurer une copie pour vous ou pour une personne aidante de votre entourage.

EN BREF...

Guide pour la prévention des abus financiers envers les aînés.

En juin dernier, l'ACEF Rive-Sud de Québec a lancé un document de sensibilisation concernant l'abus financier envers les personnes âgées. Cet outil a pour but d'ouvrir le dialogue sur les questions délicates entourant la perte d'autonomie et la gestion des biens du patrimoine.

Ce guide peut être consulté gratuitement à l'adresse suivante : www.acefrsq.com
Vous pouvez également vous le procurer au coût de \$2 au bureau de l'ACEF Rive-Sud :
33, rue Carrier, Lévis 418 835-6633 poste 230.

La Gazette des femmes

Le Conseil du statut de la femme célèbre le 30e anniversaire de la Gazette des femmes. Il profite de cette occasion pour s'actualiser et rendre accessible gratuitement la Gazette des femmes sur le Web au www.placealegalite.com

LE COFFRE AUX TRÉSORS

Bienvenue à la Ferme La Maria !

Agriculteurs passionnés, notre petit bonheur est niché dans les vallons de St-Michel de Bellechasse. Notre ferme produit des petits fruits, des légumes, des fines herbes et de magnifiques tisanes et produits d'herboristerie. Avec plus de 50 variétés différentes dans nos jardins, des légumes rustiques aux bleuets, fraises et cerises de terre, sans oublier les succulentes tomates, fines herbes parfumées et tisanes colorées, vous trouverez sûrement à La Maria de quoi séduire vos papilles!

Pleins de fraîcheur et de petites attentions, nos légumes vous feront découvrir le vrai goût des légumes frais et biologiques !

264, Rang 2 Ouest, St-Michel de Bellechasse, Québec, G0R 3S0.
Tél : 418 884-3626
www.fermelamaria.com



Témoignage suite...

La population est vieillissante, notre système de santé est dans un état déplorable, les familles sont éclatées, l'âgeisme gagne du terrain, les gouvernements se désresponsabilisent et les organismes œuvrant auprès des aidants se voient offrir des budgets de famine. Voilà une belle combinaison d'éléments d'inconforts qui, si rien n'est fait, amènera beaucoup de gens à devenir des proches aidants en désarroi. Voilà pourquoi l'existence du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) ainsi que tous les organismes de soutien aux aidants à travers le Québec devraient être soutenus de façon prioritaire. En recevant des subventions adéquates et en obtenant du répit gardiennage, il pourrait être possible de contrer l'appauvrissement et de diminuer l'épuisement des proches aidants. Les organismes de soutien sont appelés à devenir des indispensables pour le bien-être de l'humanité dans un futur rapproché.

SI PEU POUR LES AÎNÉS DU QUÉBEC !

par la FADOQ de Québec et Chaudière-Appalaches

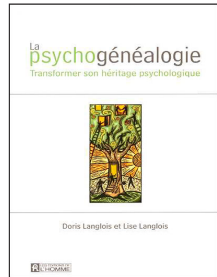
Le réseau FADOQ constate encore une fois que malgré les engagements répétés du gouvernement Charest envers le soutien à domicile, les gestes concrets manquent toujours. En effet, le budget présenté par le gouvernement en mars 2009 n'accorde pas un sou supplémentaire en soutien à domicile. Pourtant, l'orientation du gouvernement en faveur du soutien à domicile est clairement énoncée dans ses politiques. Ces dernières visent à maintenir le nombre de places en centre d'hébergement à leur niveau actuel tout en bonifiant les services du soutien à domicile.

Malgré l'intérêt de ce changement d'orientation par le gouvernement depuis 2005, il est difficile de continuer à y croire en raison de l'absence de ressources nécessaires pour le réaliser dans la pratique. Il y a quelques mois, le coprésident de la commission sur les conditions de vie des aînés, le Dr Réjean Hébert, évaluait les besoins à un minimum de 500 millions de dollars.

Le soutien à domicile reste le parent pauvre des dépenses de services sociaux au Québec. En effet, les ressources allouées sont encore les plus basses comparativement aux autres provinces du Canada. Devant les constats très clairs de l'ensemble des intervenants, le gouvernement doit financer adéquatement les services de soutien à domicile afin de répondre convenablement aux besoins des aînés en perte d'autonomie.

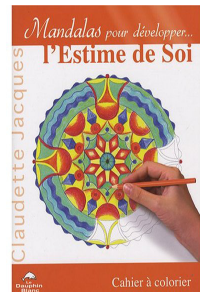
NOTRE CENTRE DE DOCUMENTATION

Une nouvelle bibliothèque s'est ajoutée à celle que nous avons garnie l'an dernier. Nous vous invitons à vous informer sur divers sujets reliés au mieux être des proches aidants.



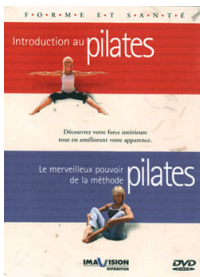
Langlois, Doris ; Langlois Lise. *La psychogénéalogie*. Transformer son héritage psychologique. Les Éditions de l'homme, 2005.

Cet ouvrage propose de retracer notre bagage transgénérationnel, qui a laissé une profonde marque aussi bien sur notre personnalité que sur nos relations interpersonnelles. Cette démarche nous amène à réaliser que nous avons le pouvoir de mieux vivre notre vie.



Claudette Jacques. *L'estime de soi*. Cahier à colorier, Édition : Le dauphin blanc, 2007.

« Ces dessins mandala ont été conçus pour t'accompagner dans cette recherche intérieure qu'est l'estime de soi. En te donnant le droit de t'arrêter et de prendre le temps de colorier, un travail est déjà en cours. Le coloriage te permet de vivre une expérience enrichissante, car pour des raisons intrinsèques, le simple fait d'entrer à l'intérieur du cercle change le niveau vibratoire et unifie les deux hémisphères du cerveau, harmonisant ainsi les dualités et les contraires et favorisant l'harmonisation. »



Introduction au Pilates. imavision distribution, DVD. 120 minutes, 2008.

La série d'exercices de base vous permettra de tonifier et d'assouplir vos muscles. Au terme de 30 sessions, vous devriez gagner en minceur, en tonification et en raffermissement. Basées sur la méthode mise au point par Joseph Pilates, les séquences proposées aideront les utilisateurs à accroître leur force physique, à réduire les conséquences de blessures et à augmenter le contrôle sur leur corps. À long terme, ces exercices peuvent améliorer l'état général de santé.

PRENDRE SOIN DE SON DOS

Guylaine Demers, intervenante communautaire

En général, le mal de dos n'est pas causé par une maladie grave et se dissipe rapidement. Afin de soulager la douleur, il est prescrit de rester actif tout en réduisant l'intensité de vos mouvements. Rester au lit de façon prolongée est nocif pour le dos.

La plupart des douleurs proviennent des muscles, ligaments et articulations de votre dos, qui ne bougent pas comme ils le devraient. Le stress cause des spasmes musculaires pouvant devenir très douloureux. Le meilleur remède au mal de dos est de continuer à bouger. Vous devez remettre votre dos en forme.

L'activité physique pratiquée de façon régulière : - renforce les os –renforce les muscles –procure de la souplesse –procure une sensation de bien-être –libère des substances chimiques naturelles réduisant la douleur.

Même quand votre dos est douloureux vous pouvez faire sans trop mettre de tension sur votre dos les activités suivantes : - Marche –Vélo stationnaire –Natation

Méthodes pour gérer votre douleur

- **Soulever ce dont vous êtes capables** : 1. Transporter les objets près de votre corps. 2. Pliez les genoux et faites travailler vos jambes. 3. Ne pas faire de torsions. Tournez plutôt les pieds, pas le corps.
- **Position assise** : 1. Utilisez une chaise droite. 2. Placer une serviette roulée dans le creux du dos. 3. Levez-vous et étirez-vous toutes les 20 à 30 minutes.
- **Position debout** : 1. Placez un pied sur une boîte basse ou un petit banc. 2. Travaillez à une hauteur confortable.
- **Relaxation** : 1. Apprenez à diminuer votre stress en utilisant des méthodes de relaxation. 2. Profitez des activités en plein air.

C'est à nous d'agir !

Source: Le guide du dos. Centre d'action en prévention et réadaptation de l'incapacité au travail, 2007.