



Regroupement
proches-aidants
Rouyn-Noranda

Bulletin D'information

H I V E R 2 0 2 3 - 2 0 2 4

À PROPOS



À Propos	1
Mot de la coordonnatrice	1
Prochaines activités	2
Activités réalisés	2
Services méconnus	3
Protégez-vous	4
Texte a réflexion	5
L'aidant branché En vrac Devenir membre	6

Si l'aidant s'épuise, personne n'est gagnant.» Les aidants naturels ont parfois de la difficulté à bien intégrer et à accepter l'importance du répit. Parce qu'on s'occupe d'un être cher, on développe la pensée qu'il faut tout faire [...], mais il est important de prendre un temps d'arrêt, de se ressourcer ».

Proche-Aidant doit :

- *Accepter que d'autres personnes ou ressources s'impliquent auprès de la personne malade;*
- *Planifier des moments de répit*

(comme des demi-journées ou des fins de semaine);

- *Prioriser certaines tâches et en déléguer d'autres;*
- *Prévoir des moments pour la lecture, la marche de santé et les sorties;*
- *Dormir lorsque la personne malade dort (par exemple, faire une sieste)*
- *Faire appel aux ressources communautaires;*
- *Participer à des groupes d'entraide, ce qui favorise l'échange.*

MOT DE LA COORDONNATRICE

Bonjour à tous,

Une autre belle année qui se termine, laissant place à la nouvelle qui se pointe le bout du nez .

Nous pensons à nos réalisations qui se sont échelonnées durant l'année et dont nous sommes très fiers.

Nous avons été choyés par de belles présences aux activités de Gym Cerveau.

Quoi de mieux que de s'amuser et de sociabiliser, tout en entraînant les neurones de notre cerveau.

Nous aurons encore de belles activités à vous offrir en 2024 .

Surveillez les informations que je vous ferai parvenir par la poste ou par courrier électronique.

Je vous souhaite un joyeux temps des fêtes et aux plaisirs de se revoir.

Meilleurs Vœux pour 2024 !



HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES



Nos bureaux seront fermés du
15 décembre 2023 au 7 janvier
2024 inclusivement.

De retour lundi 8 janvier 2024.

Le Gym-cerveau recommencera à
compter du 18 janvier 2024.

Déjeuner-causette jeudi 11
janvier 2024.



Journée ressourcement 16 mai
2024 au Centre des congrès.

N.B. Il est important de s'ins-
crire aux activités proposées pour
des raisons de logistique. Merci!

ACTIVITÉS RÉALISÉS

La Semaine nationale des Proches- Aidants : Le 9 novembre 2023:

Afin de souligner la semaine des Proches-
Aidants, un dîner pizza suivi d'une activité
de bingo furent offerts à nos membres.
Nous étions 28 personnes à y participer.



Atelier de Gym-Cerveau:

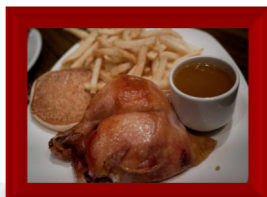
Un groupe de 15 à 22 personnes ont parti-
cipé aux ateliers, à raison d'un après-midi
semaine.



Le 7 décembre 2023: Dîner de Noël

Lors de notre dîner de Noël, nous
étions 25 personnes à célébrer
devant un bon repas St-Hubert accom-
pagné de la traditionnelle bûche et d'un
petit verre de vin blanc.

Par la suite nous avons participé à des
jeux et des tirages.



SERVICES MÉCONNUS

5 services méconnus admissibles au crédit d'impôt pour maintien à domicile



Le déneigement



Le service d'assemblage
de l'abri d'auto



Le ménage



L'entretien du terrain
(ex. ramassage des feuilles)



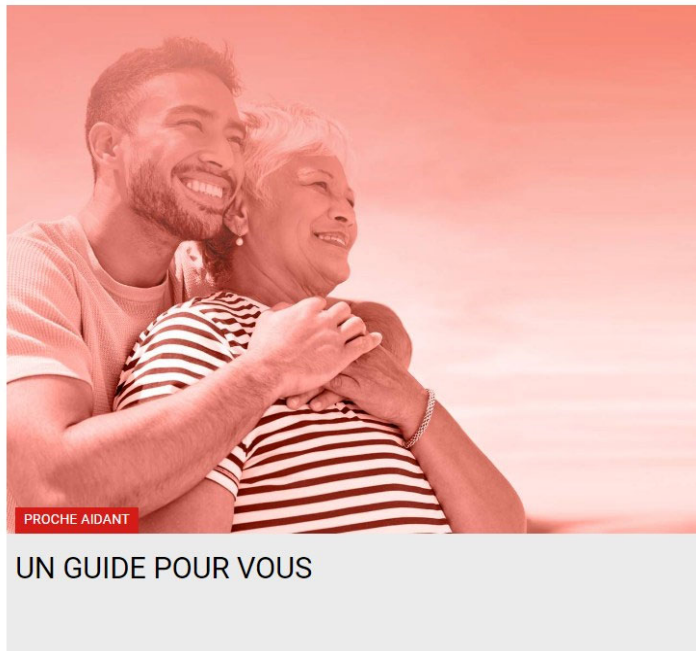
La livraison de l'épicerie

Une ou un de vos proches à 70 ans ou plus? N'hésitez pas à l'informer que le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés pourrait lui donner un coup de pouce pour le paiement de certains services. 🙌

👁️ Voyez des exemples de services admissibles au crédit d'impôt, selon le type d'habitation (ex. maison, logement, condo): <https://www.revenuquebec.ca/.../credit-dimpot-pour.../>

— ProtégezVous.

PROCHE AIDANT



à dis-

[Protégez-Vous](#) propose un guide pour les personnes proches aidantes, réalisé en partenariat avec le [Curateur public du Québec](#) et le [Ministère de la Santé et des Services sociaux \(MSSS\)](#), qui répond à plusieurs questions, dont les outils et l'aide financière à

position. Vous trouverez de nombreux conseils et ressources utiles pour assurer votre rôle de personne proche aidante. La version en ligne (numérique) est gratuite :

<https://bitly.ws/YHWz>

TEXTE A RÉFLEXION

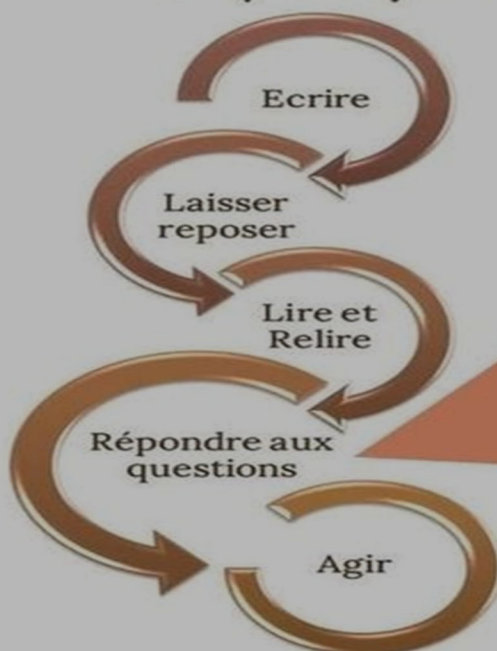
L'écriture, un outil de Développement personnel



- ❖ Pour extérioriser nos émotions et ressentis
 - ❖ Pour prendre conscience de Soi
 - ❖ Pour prendre du recul
 - ❖ Pour se détacher des événements
-
- ❖ 1. Extérioriser nos émotions et ressentis
Jeter sur le papier toutes nos pensées et impressions sans restriction, ni retenue, laisser libre court à toute notre subjectivité
 - ❖ 2. Prendre conscience de Soi
Nos écrits servent de miroir pour nous voir et entrer en contact avec notre Soi. Que ressentons-nous en nous relisant ?
 - ❖ 3. Prendre du recul
Sommes-nous fier ? Avons-nous des regrets ? Que pouvons-nous en faire ? Maintenant ? Une prochaine fois ?
 - ❖ 4. Se détacher des événements
Agir si c'est possible et nécessaire. L'action permet de matérialiser le processus de prise de conscience et de transformer le présent



En pratique



Qu'est-ce que je ressens ?
(colère, joie, dégoût, peur, surprise, tristesse)

Qu'est-ce que je pense ?
(quels sont les jugements que je porte ? tels que : ai-je bien fait ? ai-je eu raison ? ai-je des regrets ? ai-je compris ? ai-je dérapé ?)

Puis-je faire quelque chose ? (communiquer, réparer, pardonner, poser des limites, lâcher prise, fuir ?)



Regroupement
proches-aidants
Rouyn-Noranda

332, rue Perreault Est, Local 202

Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6

Tél.: 819-797-8266

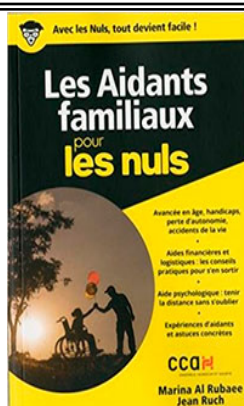
Fax: 819-797-4566

Courriel: aidantsnaturelsrn@cablevision.qc.ca

Site: www.rparn.com



EN VRAC



Dr Frédéric
SALDMANN

Le meilleur
médicament,
c'est vous!



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

Crédits d'impôt pour les aidants naturels :

<https://revenuequebec...aidant-naturel/htt>

Réseau entre aidants :

<http://www.reseautreaidants.com/p://cra-arc.gc.ca/...menu-fra.html>



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.

*Joyeuses
Fêtes*

