



## À PROPOS



### SOMMAIRE

À propos	1
Mot de la coordonnatrice	
À noter à votre agenda	2
Cafés-rencontres	
Nos personnes âgées?	3
ÊTRE LÀ POUR	4
Quel recours si un proche aidant "significatif" est refusé?	5
L'aidant branché	6
En vrac	
Devenir membre	



*Mise à jour des directives d'assouplissement pour les proches aidants.*

*Nous vous faisons un résumé des nouvelles mesures de précision sur les personnes proches aidantes qui apportent une aide ou un soutien significatif.*

*Les personnes proches aidantes qui souhaitent offrir une aide ou un soutien "significatif" seront autorisées dans les établissements.*

*L'aide et le soutien significatifs peuvent être offerts par plus d'une personne proche aidante auprès d'une même personne en milieu de vie. Mais, une seule personne par plage horaire sera autorisée dans les établissements.*

*Le soutien est considéré significatif s'il est offert de façon régulière, pour répondre à des besoins et contribuer à l'intégrité et au bien-être d'un proche.*

*Les proches aidants pourront déterminer*

*elles-mêmes la durée, le moment et la fréquence des visites en tenant compte des modalités usuelles et des particularités du milieu de vie.*

*Les responsables de CHSLD, des RI-RTF ou des RPA qui ne voudront pas respecter en totalité ou en partie les nouvelles consignes, devront documenter et justifier leur intention, et y être autorisées par le ministère de la Santé et des Services Sociaux. La personne proche aidante peut le demander à l'établissement, ou faire ses propres démarches*

*Responsabilités du CHSLD, de la RI-RTF1 ou de la RPA*

*Des horaires d'arrivée et de sortie peuvent être attribués pour éviter au maximum les contacts entre les personnes.*

*Offrir la plus grande plage d'accueil possible des personnes proches aidantes dans le respect des modalités de visites usuelles.*

## MOT DE LA COORDONNATRICE

*Bonjour à vous tous!*

*Bonjour à vous tous!*

*Les activités se sont terminées d'une façon assez abrupte avec ce fameux virus du Covid-19.*

*Du jour au lendemain nous sommes entrés dans un monde qui n'était plus celui que nous connaissions, et de jour en jour nous devons réapprendre à vivre selon des nouvelles consignes dans le but de nous protéger et de protéger les autres, afin de ne pas propager le virus.*

*J'espère que pour vous tous, ça continue de bien se vivre et que chacun a gardé le moral.*

*N'hésitez pas, si vous ressentez le besoin d'avoir de l'aide à recourir aux services qui sont mis en place.*

*Comme la société, la ville aussi est sur pause, alors toutes nos activités ont été par le fait même éteintes. Il en va*

*également de notre recueil de textes qui est actuellement en attente des dernières corrections.*

*Un dur temps pour nos aînés et les proches aidants qui se sont vus refuser l'accès à leur aidé, ainsi que les personnes ayant vécu un décès. À ceux-là, nous leur envoyons nos sympathies et plein d'ondes positives pour passer à travers leur deuil. Comme les proches aidants ont une bonne résilience, ainsi qu'une grande capacité d'adaptation, nous vous souhaitons de garder le moral, et pour reprendre le slogan : «Sa va bien aller. »*

*Aline Gaumont*





## À NOTER À VOTRE AGENDA



### FERMETURE DU BUREAU:

*Veuillez noter que le bureau sera fermé pour la période estivale, soit du 19 juin au 24 août inclusivement.*

### OUVERTURE DU BUREAU:

*Lundi 24 août 2020 à 8h00*



### 3ième JOURNÉE RESSOURCEMENT

*7 octobre 2020*

*«Je me choisi»*

*Bon été!*



## CAFÉS -RENCONTRES

Déjeuner-causette Annulée (Covid-19)

Assemblée générale annuelle du 4 juin 2020

Remis à une date Ulérieure (septembre)



*Et aux plaisirs de se revoir.*



**La Vie est toujours notre meilleure alliée. Ne lui tenons plus tête, tendons-lui plutôt notre cœur.**

DianeGanon.Auteur.Coach

## *Nos personnes âgées?*

*Encore plus dans cette période de confinement.*

*Je félicite les personnes du troisième âge de garder le moral durant cette période très difficile de la Covid19.*

*Vous êtes des héros et j'espère que vous serez l'exemple de courage et de persévérance pour nos jeunes.*



**On oublie trop souvent que  
" les vieux " n'ont pas  
toujours été "vieux "!**

**On oublie qu'ils ont été jeunes,  
qu'ils étaient remplis de vie, qu'ils sortaient le soir,  
faisaient l'amour, avaient des projets, des rêves,  
riaient, déconnaient, et que certains se battaient  
pour changer et améliorer la société.**

**Aujourd'hui, la situation des personnes âgées  
se détériore dans la majorité des pays.**

**Nous devons réagir et placer leur bien-être  
en haut de notre liste des priorités.**

**Leur permettre de vivre dans la dignité  
et non de les enfermer de plus en  
plus dans leur vieillesse et  
la solitude.**



Parcelles de sagesse

Inspiré d'un texte de:

*Richard Martineau*



## ÊTRE LÀ POUR SOI...AUSSI!



*La plupart d'entre nous affichons « présents » lorsque les autres ont besoin de nous, d'aide, d'écoute ou de soutien. Nous valorisons, et c'est tant mieux, le fait d'être là pour les autres. La compassion, la bonté, la générosité, l'empathie, l'acceptation, le non-jugement sont des valeurs que beaucoup d'entre nous prônons.*

*Comment se fait-il alors que nous n'appliquions pas ces belles qualités lorsqu'il est question d'être présents... à soi? Nous nous entêtons souvent à faire passer les besoins des autres en premier et s'il nous reste du temps et de l'énergie, peut-être, si rien de mieux ne se présente, aurons-nous quelques minutes à consacrer à nous rencontrer, à prendre soin de nous!*

*La compassion n'est rien si elle ne nous inclut pas! Ainsi en est-il de même pour la bonté, l'écoute, l'empathie, l'acceptation, le non-jugement : si nous ne pouvons éprouver ces qualités envers nous-mêmes, alors nous passons à côté du plus important. Car il faut d'abord être en paix avec soi-même même avant de vouloir la paix avec les autres et dans le monde. Il faut d'abord s'aimer soi-même avant d'aimer véritablement les autres et le monde entier. Il faut être à l'écoute de ce qui vit en nous afin de pouvoir entendre la Vie.*

*Et ce n'est qu'en étant là pour soi, en étant présents à nous que nous pourrons découvrir la Paix et l'Amour qui habitent chacune de nos cellules. Cela signifie prendre du temps pour soi d'abord, avoir des espaces de recueillement, de solitude, de calme au travers des engagements extérieurs. Cela signifie être à l'écoute de nos émotions, de nos sentiments et de les accueillir sans les juger, sans nous juger. Cela signifie d'être bons pour soi, bien-*

*veillants en tout temps envers ce que nous sommes, sans tenter d'être autrement, juste en apprenant à nous aimer un peu mieux chaque jour.*

*Être là pour soi aussi, c'est savoir comment se reconforter en cas de besoin, c'est écouter notre cœur, c'est suivre les élans intérieurs, c'est faire un avec la Vie sans y opposer de résistance et sans tenter d'y imposer notre volonté.*

*Être là pour soi, c'est apprendre à se dire OUI à soi, c'est savoir parfois dire non aux autres avec Amour, c'est choisir ce qui nous rend heureux et s'éloigner de ce qui ne nous convient plus.*

*C'est surtout réaliser que nous sommes cette Conscience qui nous habite, que nous sommes le témoin de ce qui se vit, que nous sommes la Vie elle-même. Être présent pour soi, c'est être présent À soi, c'est être cette Présence en soi, en tout temps. C'est la Vie!*

Référence : Diane Gagnon



## *Quel recours si un proche aidant "significatif" est refusé?*

*Suite à l'annonce du 5 mai : obligation pour les établissements d'ouvrir leurs portes aux proches aidants : <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/covid-19-directives-au-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux/proches-aidants/>*

### *Quel recours si un proche aidant "significatif" est refusé?*

- 1. Vous assurez qu'il est significatif au sens de la directive du 5 mai*
- 2. Si oui, envoyez au RANQ le nom de l'établissement et la ville (info@ranq.qc.ca), le RANQ se chargera d'informer le Ministère.*
- 3. Si le proche aidant a reçu une lettre ou un courriel, n'hésitez pas à nous le transférer afin de nous aider à mieux documenter les situations. Le tout restera anonyme et ne sera pas diffusé.*
- 4. Proposez au proche aidant de contacter lui-même le RANQ pour exposer sa situation: <http://ranq.qc.ca/temoignages-covid19/>*
- 5. Proposez au proche aidant de contacter le/la député-e de votre circonscription*
- 6. Éventuellement, dites-lui de contacter le CAAP de votre région: <https://fcaap.ca/nous-joindre/>*
- 7. Si la personne aidée est en fin de vie, il est préférable de prioriser le contact avec le RANQ.*

*Les revendications du RANQ concernant l'accès des proches aidants :*

- Que la liste des établissements ayant obtenu une dérogation provisoire soit rendue publique ainsi que le délai obtenu, et accessible sur le site du ministère*
- Que les proches aidants venant « seulement » une fois par semaine et assurant du soutien essentiel soit aussi admis, ou toute personne selon la volonté de la personne aidée. Qu'un proche aidant dans l'incapacité de se déplacer (lui-même à risque, géographiquement éloigné, atteint de la COVID19...) puisse se faire remplacer par une autre personne de son entourage.*
- ♦ Dans les établissements ayant une dérogation, que les proches aidants continuent de recevoir des informations sur l'état de santé de leur proche, et puissent leur parler régulièrement*
- ♦ Source: Copyright © 2020 RANQ Tous droits réservés.*





**Regroupement**  
*proches-aidants*  
Rouyn-Noranda

332, rue Perreault Est, Local 202

Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6

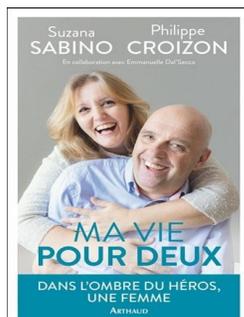
Tél.: 819-797-8266

Fax: 819-797-4566

Courriel: [aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca](mailto:aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca)

Site: [www.rparn.com](http://www.rparn.com)

## EN VRAC



## LES SERVICES

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

## L'AIDANT BRANCHÉ



Information:

<https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/covid-19-directives-au-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux/proches-aidants/>  
Répertoire des organismes de soutien  
[https://ranq.qc.ca/obtenir-aide/?fbclid=IwAR0evEuNRLbCq2PszJ0eLWfd3FYiTjKwhEH\\_SczE\\_oQD8Fmei7zqjR-LS4](https://ranq.qc.ca/obtenir-aide/?fbclid=IwAR0evEuNRLbCq2PszJ0eLWfd3FYiTjKwhEH_SczE_oQD8Fmei7zqjR-LS4)

## DEVENIR MEMBRE

**C**ela 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.

