



Association des
personnes aidantes
de la Vallée-de-la-
Batiscan

Sommaire :

- Mot de l'équipe
Page 2
- Photos souvenirs
Page 2
- Programmation
Page 3
- Portrait C.A
Page 4
- Suggestion de livre
Page 5
- Recette
Page 5
- Cancer
Page 6
- Anniversaires du mois
Page 7
- Jeu du mois
Page 7
- Cartes d'affaires
Page 8

ÉCHO-AIDANT

Avril 2019

Semaine de l'action bénévole du 7 au 13 avril

Ce mois-ci, nous prenons le temps de souligner la contribution bénévole de nos 7 membres qui siègent à notre conseil d'administration.

Voyez un petit portrait de chacun d'eux à la page 4 (ceux-ci sont présentés selon la photo de gauche à droite).



Avis de renouvellement

Il est encore temps de renouveler votre adhésion avec nous pour l'année 2019-2020 qui commence bientôt. N'oubliez pas de remplir recto-verso le formulaire et de le signer afin que nous mettions vos données à jour. La cotisation est de 5\$ et est valide jusqu'au 31 mars 2020. Vous pouvez nous faire parvenir le tout par la poste ou passer nous voir au bureau ou lors de l'une de nos prochaines activités. Votre carte de membre vous sera envoyée par la poste au mois d'avril. Merci!

Mot d'équipe

Ça y est, le printemps est arrivé! Peut-être pas à première vue, mais dans nos cœurs oui! Le mois d'avril qui approche signifie pour nous le début d'une autre année financière, donc des rapports, des rapports et des rapports....MAIS aussi une **belle programmation** qui se renouvelle! Le 12 mars dernier se rencontraient près de dix membres afin de choisir ce qui allait faire partie de notre programmation en ce qui concerne nos journées de ressourcement et des formations financées par l'Appui Mauricie.

Soyez à l'affût de ce journal pour vous tenir au courant de ces belles journées (ou soirées) qui se tiendront au début de l'été, à l'automne ainsi qu'en hiver après les fêtes. Ces journées ont pour but de **vous outiller et de vous ressourcer**, mais aussi d'aller chercher des proches aidants encore non rejoints pour leur offrir nos services et prévenir l'épuisement. Alors n'hésitez-pas à en parler autour de vous et **d'inviter votre parenté ou vos connaissances** qui ont peut-être eux aussi besoin.

Pour les personnes qui bénéficient ou qui sont intéressées par nos **programmes de répit**, vous pourrez vous inscrire dès avril pour bénéficier du répit à domicile à 3\$/heure pour les proches aidants d'aînés pour l'année 2019-2020 (financé par l'Appui Mauricie). Un autre programme est aussi disponible pour ceux qui habitent avec leur personne aidée. Informez-vous auprès de la responsable, Elizabeth.

Si vous avez des questions sur nos services et programmes ou bien des suggestions ou commentaires, nous vous invitons à en faire part à une personne de l'équipe. **Bon début de printemps à tous!**

Josée, Elizabeth, Catherine et Chantal

Souvenirs d'une journée de ressourcement

C'est ce 23 février dernier, à la salle Aubin de Ste-Thècle, que nous avons accueilli madame Louise Côté qui a su répondre à bien des attentes sur la manière de communiquer pour ne pas entrer en conflit. Pour les 57 membres qui étaient présents, la phrase clé « Ce n'est pas mon singe », va laisser des traces dans notre tête. En voici même un beau souvenir sur la photo de droite. Merci à tous ceux présents, ce fût encore une fois très agréable de vous faire expérimenter certaines réalités et vous faire rire par la même occasion!





PROGRAMMATION DU MOIS D'AVRIL



Café-jasette

Vous êtes invités à vous joindre à nous pour un après-midi de détente et de plaisir à discuter et partager entre aidants autour d'un breuvage offert. Vous aurez la chance d'échanger sur plusieurs sujets et de faire de belles rencontres.



Mardi le 2 avril à 13h15

Restaurant Le Villageois
828, rue Notre-Dame, St-Narcisse

Jeudi le 4 avril à 13h15

Restaurant Au petit Palace
204, rue Masson, Ste-Thècle

Aider sans s'épuiser :

L'humanité dans les soins

Est-ce que vous vous êtes déjà demandé comment vous voudriez que l'on vous traite si vous étiez dans une situation plus vulnérable? Probablement avec respect et dignité et c'est ce dont va parler cet atelier offert pour tous ceux qui accompagnent une personne.

Mardi le 9 avril à 13h15

St-Luc-de-Vincennes

Jeudi le 11 avril à 13h15

Ste-Thècle

Vidéos thématiques, partage et surprise de Pâques!

Plusieurs courtes vidéos vous seront présentées en lien avec le rôle de proche aidant. Vous aurez l'occasion de partager sur les différents sujets amenés et déguster notre belle surprise sucrée!

Mardi le 16 avril à 13h15

St-Luc-de-Vincennes

Jeudi le 18 avril à 13h15

Ste-Thècle

Présentation du Centre de prévention suicide Accalmie

Elle permettra aux participants de connaître les services offerts par l'organisme dans votre territoire, d'être sensibilisés aux différents signes de détresse à surveiller et de savoir quoi faire en cas d'inquiétude pour un proche. Parce qu'on n'est jamais à l'abri...

Mardi le 23 avril à 13h15

St-Luc-de-Vincennes

Jeudi le 25 avril à 13h15

Ste-Thècle (local 213)

Pour plus d'informations ou pour inscription, contactez-nous!

Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques, local 207 / # 418 289-1390 ou 1 855 284-1390

St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale, 2e étage / # 819 840-0457

Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h.

Vous connaissez des personnes non-membres qui pourraient être intéressées à participer à certaines de ces activités? Invitez-les à s'inscrire!

Inscrivez-vous, on a hâte de vous voir!

Portraits de nos membres du conseil d'administration

Lisez d'abord les questions sur lesquelles ils devaient se prononcer et voyez par la suite leurs réponses respectives.

1. Quel est votre nom?
2. Depuis combien de temps faites-vous partie du C.A?
3. Quel est votre rôle?
4. Que faisiez-vous dans la vie avant votre retraite?
5. Avez-vous ou jouez-vous le rôle de proche aidant?

MERCI!



1	2	3	4	5
Raymond Blanchette	Près d'un an	Administrateur	Employé d'usine à Bécancour	Oui pour ma femme atteinte d'Alzheimer
Louise Trottier- Lesieur	Près de 8 ans	Trésorière	Caissière	Oui pour certains membres de ma famille à l'occasion
Luce Bordeleau	Près de 8 ans	Secrétaire	Enseignante	Non
Guylaine Veillette	Près de 6 ans	Présidente	Préposée aux bénéficiaires	Oui pour mes parents
Rose-Hélène Cochon	Près de 2 ans	Vice- présidente	Intervenante à l'association et autres organismes avant cela	Oui pour certains membres de ma famille à l'occasion
Carmen Gagnon	Près de 6 ans	Administratrice	Préposée aux bénéficiaires	Oui pour de l'accompagne- ment au transport
François Cossette	Près de 3 ans	Administrateur	Soudeur	Oui pour ma conjointe atteinte de Parkinson

Ils comptabilisent à eux tous environ 250 heures de bénévolat par année. Merci de vous donner à notre belle grande famille. C'est grâce à vous si nous pouvons continuer à exercer notre rôle .

Un gros merci de toute l'équipe de travail!

Fletcher Peacock

Arrosez les fleurs

pas les mauvaises herbes!

une stratégie qui révolutionne les relations
professionnelles, amoureuses et familiales



Alexandre Stanké
Livres audio

Suggestion de livre

Un beau don nous a été offert par l'auteur lui-même, M. Fletcher Peacock. Ce livre parle de stratégies qui révolutionnent les relations. M. Peacock est aussi célèbre pour sa conférence « La communication orientée vers les solutions ». Il se décrit lui-même comme un professeur de bonheur, c'est à lire!

Ce livre est disponible pour emprunt à notre bureau de Ste-Thècle ou sur réservation à celui de St-Luc-de-Vincennes. Bonne lecture!

Recette «Muffins» croque-madame

Une idée de repas pour Pâques (salade ou pommes de terre en accompagnement)

Ingrédients pour 6 portions:

- 6 tranches de pain sandwich (si possible blé entier)
- 2 tranches de jambon cuit coupés en petits morceaux
- 6 œufs (pas trop gros)
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait
- 2/3 tasse de fromage râpé (gruyère, emmental, etc.) divisé

Préparation:

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Enlever les croûtes des tranches de pain et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâte.
3. Déposer les tranches de pain dans un moule à muffins.
4. Répartir les morceaux de jambon entre chaque pain.
5. Casser un œuf dans chaque cavité.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Faire cuire au four environ 18 à 20 minutes.
8. Pendant la cuisson, préparer la béchamel avec le beurre, la farine et le lait.
9. Retirer la béchamel du feu. Saler et poivrer, ajouter environ 1/3 de tasse de fromage. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
10. Lorsque les muffins sont prêts, les déposer dans une assiette avec un peu de sauce et le fromage restant.



Bonne appétit!

Soutenir un proche atteint de cancer



« Comment soutenir un proche? »

Un de vos proches est atteint de cancer et vous souhaitez le soutenir dans cette épreuve? Il n'y a pas de modèle à suivre ni de recette miracle.

La réponse est en fait bien simple : soyez à l'écoute et montrez-vous disponible. Votre aide, peu importe sa forme, lui sera précieuse.

Le cancer, un mot qui fait peur

Le cancer est un mot qui fait peur, surtout lorsqu'on n'a jamais eu à y faire face. Il est donc tout à fait normal d'être mal à l'aise, de souhaiter prendre ses distances face à une personne atteinte de cancer ou de ne pas savoir quoi lui dire.

Sachez que votre proche atteint de cancer peut avoir de la difficulté à demander de l'aide et ne pas vouloir paraître vulnérable. Même si vous êtes bien intentionné, le fait de dire à quelqu'un qu'il est très brave peut l'amener à ressentir beaucoup de pression. Il pourrait croire qu'il doit absolument faire preuve d'une grande force alors qu'il n'est peut-être pas en état de le faire. Votre soutien et votre compréhension peuvent grandement faciliter l'épreuve de la personne aux prises avec un cancer. La communication et la souplesse sont les éléments clés de l'appui dont vous pouvez témoigner.

Ce à quoi vous devez vous attendre

Votre proche aura de bonnes et de mauvaises journées et passera à travers toutes sortes d'émotions. Pour apprendre à cohabiter avec le cancer, il devra apprendre à vivre avec l'incertitude et la peur qui peuvent générer des sentiments comme la colère ou la tristesse. Cet état est tout à fait normal et fait partie du processus d'adaptation. Par ailleurs, s'il semble optimiste et insensible au fait d'avoir le cancer, cela peut être tout simplement sa façon bien personnelle de faire face à la situation. Tant qu'il reçoit les soins médicaux requis par son état et qu'il ne renie pas la réalité, il est nécessaire de respecter sa manière d'aborder les choses.

La chose la plus importante que vous puissiez faire est de reconnaître la situation d'une manière ou d'une autre. Faites ce qui vous vient naturellement. Vous pouvez témoigner votre intérêt et votre préoccupation, exprimer de l'encouragement ou encore offrir votre soutien. Sachez que les plus simples expressions d'inquiétude sont quelquefois les plus appréciées. Autrement dit, laissez parler votre cœur! »

Pour partager vos préoccupations et poser toutes vos questions, vous pouvez aussi communiquer avec le personnel du service Info-cancer de la Fondation québécoise du cancer. Leur numéro est le 1 800 363-0063. Vous pouvez également consulter leur site Internet et/ou leur empruntez gratuitement un ou plusieurs ouvrages sur le sujet en consultant leur répertoire en ligne.

Source: www.fqc.qc.ca.

Il existe aussi La Société Canadienne du Cancer qui offre des services similaires: 1 888 939-3333.

Anniversaires d'avril

Que cette journée vous procure beaucoup de plaisir, de joies de toutes sortes et que tous vos désirs se réalisent au cours de la prochaine année !

1– Céline Caissy
3– Andrée Leduc
4– Louise Buist
7– Éliette Lambert
7– Raymonde Leclerc
7– Gisèle Veillette
8– Mirelle Magny
9– Jeanne Déry-Bédard
9– Mariette Bonenfant-Veillette
10– Lise Gagnon
12– Hugnette Fraser
15– Johanne Paquette
16– Michel Noël
17– Rose-Ange Cloutier
19– Jules Boivin



19– Patricia Massicotte
20– Réjean Bédard
20– Carmelle Rheault
20– Aline Doucet
21– Ginette Boutet
21– Christiane Roberge
22– Lauraine Légaré
23– Georgette Périgny
23– Pierre Trottier
24– Andréanne Veillette
26– Francine Bacon
27– Nicole Arcand
27– France Rivard
29– Madeleine Bélanger
29– Josée Bureau
29– Marguerite Voyer

Le jeu du mois– Devinez qui est qui!



Vous pourrez trouver les résultats lors de la prochaine parution du journal dans un article spécial dédié à notre équipe!

Devinez à qui s'associe chacune de ces affirmations liées aux membres de l'équipe Josée, Elizabeth, Catherine et Chantal.

1. Je suis la plus ancienne de l'équipe actuelle.
2. J'ai une bonne expérience avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.
3. J'ai un diplôme d'étude en loisir et j'adore organiser des événements.
4. Je travail dans le milieu communautaire depuis déjà 20 ans.

Qui d'entre vous réussiront le défi?

Aide domestique | Aide à la personne | Répit | Accompagnement



Soutien à domicile des Chenaux

44, chemin Rivière-à-Veillet, bureau 110
Sainte-Genève-de-Batiscan (Qc) G0X 2R0

Informations :
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca |
soutienadomiciledeschenaux.com

Prendre soin de soi tout en prenant
soin de l'autre !



Espace disponible pour votre carte
d'affaires.

Informez-vous au 418 289-1390!

BOULANGERIE Germain

Nouveaux propriétaires
Martin Brière & Pascal Lavallée

**Au plaisir de vous
rencontrer bientôt !**

Nos services:

- Boulangerie
- Pâtisserie
- Mets cuisinés
- Service traiteur
(buffets chauds & froids)

570, Notre-Dame
Ste-Thècle Qc G0X 3G0

Tél.: 418.289.3145



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
418 365-7591 | 1 866 365-7591

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



**Les
Aides Familiales
de Mékinac**

301, rue St-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle
(Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265
Télécopieur : 418 289-2263
info@aidesfamilialesmekinac.org

www.aidesfamilialesmekinac.org

Jean-Pierre Allaire

Psychologue M. A., scol. Ph. D.

270, boul. St-Joseph, St-Tite
3722, boul. Royal, Shawinigan

Téléphone : **418 750-0673**
819 539-0009

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec 03560-83



**Christine Béland
pharmacienne**

AFFILIÉE À :



131, rue Lacordaire
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Téléphone : (418) 289-3069
Télécopieur : (418) 289-3632

christine.beland@famiprix.com



**François-Philippe
Champagne**

Député de Saint-Maurice–Champlain
Ministre du Commerce international

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA



Isolation Mauricie

45 rue St-Gérard, St-Stanislas
(Québec) G0X 3E0

RBQ : 5702-0265-01

Région de
Trois-Rivières
819 699-0351

Région de
Portneuf
418 800-2639

isolationmauricie.ca

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE