

NUMÉRO 43

COEUR VAILLANT

LE JOURNAL DES PROCHES AIDANTS

PRINTEMPS 2024

Collaboratrices :

Carmen Grenier
Fabienne Achermann

Graphisme :

Yanka Jullian

Nous vous proposons ce mois-ci une réflexion sur le sens que l'on donne à sa vie. Sur ce qui nous nourrit, nous guide dans nos actions, nous accompagne dans notre rôle d'aidant-e. Vous y trouverez quelques exemples tout simples des membres de notre équipe. Des idées qui, peut-être, sauront vous inspirer.

Nul besoin d'y trouver un fondement philosophique. Ce qui donne un sens à notre vie s'inspire de nos intérêts, de nos passions, de notre goût de faire la différence, etc.

Quel que soit ce sens, nous souhaitons qu'il nous conduise dans la bonne direction, nous aide à garder le cap vers notre santé mentale.

Nouveauté

Groupe Facebook pour les personnes proches aidantes en emploi

(<https://www.facebook.com/groups/678170934285780>)

- Joindre une communauté de personnes proches aidantes en emploi vivant une réalité similaire
- Faciliter votre conciliation travail et proche aidance
- Partager votre expérience
- Obtenir des conseils et de l'information



Des activités pour les jeunes personnes proches aidantes

Des activités qui s'adressent aux jeunes personnes proches aidantes ont lieu lors des journées pédagogiques.

Pour connaître nos activités, rendez-vous sur la page Facebook Jeune proche aidance

(<https://www.facebook.com/jeune.proche.aidance/>)

Événement familial à ne pas manquer

L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable s'associe au **Réseau autonomie santé**, un organisme du Centre-du-Québec qui organise des événements sportifs et d'aventures inclusifs, et au mouvement **aROCHEmoiunSOURIRE** pour préparer un événement familial et inclusif.

Marche au parc Terre-des-jeunes (Victoriaville), le samedi 25 mai 2024 : il s'agira d'effectuer à son rythme un parcours pour retrouver des pierres peintes à la main qui y auront été dissimulées. Des fauteuils roulants adaptés aux activités en plein air, les Kartus, seront disponibles sur place.

En prévision de la marche

Deux ateliers de création de pierres peintes à la main

Où : Place communautaire Rita St-Pierre, local 125

Quand : Mercredi, 24 avril de 19 h à 21 h

Samedi, 27 avril de 10 h à 12 h

Matériel fourni. Gratuit. Pour du plaisir garanti, réservez votre place dès maintenant!

Pas besoin d'être un artiste, des modèles tout simples vous seront proposés



Activités à venir

Déjeuners-Discussions

Une fois par mois, nous vous proposons de venir discuter entre vous et avec nous de sujets d'actualité. Une opportunité de vous exprimer, d'amorcer une réflexion sur les enjeux de la proche aidance, mais également d'échanger des informations utiles à votre rôle d'aidant-e.

Nous abordons des sujets, somme toute délicats, sans pour autant nous prendre au sérieux.

Consultez notre programmation pour connaître les sujets à venir.



Groupe de parole « Depuis ton départ »

Une formule revisitée pour vous permettre d'aborder votre post-aidance. De vous exprimer sur le deuil de la personne aidée ou sur la vie après son départ. Une belle occasion d'échanger sur vos moments difficiles, mais également sur vos projets de vie, sur ce qui vous aide à garder le cap.

Malgré les changements qui s'imposent, la vie à ce pouvoir de mettre de nouvelles opportunités sur votre route, de nouvelles rencontres, de nouveaux défis, de goûter au bonheur...

Consultez notre programmation pour connaître les dates à venir.

Séances d'information

Se tenir informé-e

Présentées sur la plateforme ZOOM.

Vous n'avez pas accès à la plateforme ZOOM, nous vous offrons la possibilité de joindre un petit groupe de personnes proches aidantes pour visionner notre conférence virtuelle dans le confort du salon des proches aidants.

Un mardi par mois, de 18 h 30 à 20 h

Consultez notre programmation pour connaître les sujets à venir.



Parce que notre mission, c'est de vous accompagner tout en vous permettant de faire de belles rencontres ;

Pour que plus jamais vous ne vous sentiez seul-e à vivre l'expérience de la proche aidance ;

Pour que vous puissiez contribuer au déploiement d'une communauté de personnes aidantes ;

Pour que vous puissiez partager votre riche savoir en matière de proche aidance.

Un crédit d'impôt sous-utilisé par les Québécois

(Extrait d'un article de Jean-Benoît Nadeau, L'Actualité, 12 janvier 2024).

Les critères d'admission au crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) sont plus larges que vous ne pourriez le croire.

Près de 150 000 Québécois échappent chaque année plus d'un milliard de dollars d'aide fédérale parce qu'ils se prévalent moins que les autres Canadiens du crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH).

Or, ce crédit, dont l'admissibilité est plus large que son nom le laisse entendre, non seulement donne droit à un généreux crédit, mais constitue le portail de tous les programmes fédéraux destinés aux personnes handicapées. « Avec les années, le CIPH est devenu la clé de la panoplie de mesures et de prestations fédérales », explique Guillaume Parent, président de Finandicap, un cabinet de planification financière pour les personnes handicapées.

Ce crédit, d'une valeur d'environ 9 000 dollars par an (9 428 dollars pour l'année d'imposition 2023), est non remboursable, mais transférable. Autrement dit, même si vous ne payez pas d'impôt, la personne qui subvient à vos besoins peut profiter de la partie non utilisée de votre crédit d'impôt. Même chose pour le supplément pour enfant handicapé d'environ 5 000 dollars.

Et si vous avez de l'impôt à payer, le CIPH réduira votre facture. Le fédéral offre une réduction de 15 % de la valeur du crédit, ce qui, une fois soustrait l'abattement d'impôt du Québec, représente une économie finale de 1 181 dollars en 2023.

Sans le CIPH, impossible de souscrire au généreux régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) assorti de subventions pouvant aller jusqu'à 90 000 dollars en tout. Le CIPH donne également droit au supplément pour personnes handicapées de l'allocation canadienne pour les travailleurs, à la prestation pour enfants handicapés et au crédit d'impôt pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles. Il ouvre aussi la porte à une douzaine d'autres programmes et crédits fédéraux tels que la déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées, le montant pour l'achat d'une habitation, les dépenses pour l'accessibilité domiciliaire ou le supplément remboursable pour frais médicaux. Selon la situation financière de la personne, cela peut représenter une dizaine de milliers de dollars supplémentaires par an, voire plus.

« Se priver du CIPH revient à se priver de tout cela. C'est ce qui le rend intéressant, même pour une personne qui ne paie pas d'impôt, dit Guillaume Parent. Ce n'est pas juste un crédit comme les autres. »

Des critères élargis

Depuis la création du programme en 1988, les critères d'admissibilité s'élargissent d'année en année. Pas besoin d'être en fauteuil roulant ou d'avoir une canne blanche. Le CIPH s'applique en réalité à quiconque subit une limitation notable dans ses activités quotidiennes pendant 12 mois et plus.

Si vous avez du mal à voir, marcher, parler, entendre, vous nourrir, vous vêtir ou évacuer (en raison d'une stomie, par exemple), vous êtes peut-être admissible. C'est aussi le cas si vous requérez plus de 14 heures par semaine de soins thérapeutiques essentiels, comme la dialyse, l'insulinothérapie, la physiothérapie thoracique ou l'oxygénothérapie.

« J'y ai droit même si je travaille », explique Guillaume Parent, 45 ans, atteint de paralysie cérébrale et qui a fondé son cabinet en 2008 après des études en finances à l'Université Laval. « Le fait de pouvoir participer à des activités de loisirs ou d'accomplir des tâches ménagères ne vous disqualifie pas non plus. »



Les critères élargis incluent désormais les limitations liées à l'autisme, aux troubles sévères d'apprentissage et à la santé mentale. L'ARC considère désormais les limitations cognitives ou les problèmes comportementaux qui compliquent — par exemple — l'exécution de transactions courantes ou la capacité de maîtriser ses impulsions, de choisir un vêtement approprié à la température, de reconnaître le risque d'être exploité par les autres.

Toutes ces limitations sont également cumulables. Autrement dit, une personne âgée dont le problème d'audition n'est pas très important pourrait tout de même se qualifier si, par exemple, elle a en outre du mal à se déplacer ou à réaliser ses tâches quotidiennes.

Le défi du formulaire

Vous pouvez réclamer le crédit grâce au formulaire T2201 désormais offert en ligne. Ce formulaire, assez long, comporte une partie courte à remplir par la personne handicapée (ou un proche), et une partie longue à remplir par un professionnel de la santé qui atteste les limitations.

Les médecins et les infirmières praticiennes peuvent remplir le formulaire, quel que soit le type de déficience, mais d'autres spécialistes (optométriste, audiologiste, ergothérapeute, physiothérapeute, psychologue, orthophoniste) y sont autorisés dans leur champ de compétence.

Si vous faites la demande en ligne, vous devez commencer par la partie A (celle à remplir par la personne touchée par le handicap). L'Agence du revenu du Canada (ARC) vous attribuera alors un numéro de référence qui servira au professionnel pour remplir la partie B.

Certains médecins sont parfois récalcitrants à signer le formulaire. « Ils sont peu formés à le remplir et un grand nombre ne pensent même pas à le proposer, alors que ça devrait être automatique », explique Guillaume Parent, aussi fondateur de l'OSBL Finautonome, voué à faciliter l'accès à l'aide financière pour les personnes handicapées.

Au fil des années, Guillaume Parent a constaté que certains médecins ont tendance à minimiser la portée des limitations dans le quotidien. D'autres demandent trop cher pour remplir le document. « Certains vont refuser sous prétexte que le CIPH est inutile pour une personne qui ne paie pas d'impôt, alors que ce crédit ouvre la porte à plusieurs autres programmes. »

Une fois le formulaire rempli, il faut compter de 8 à 12 semaines avant que la réponse — appelée « avis de détermination » — arrive dans la boîte aux lettres. Si la demande est faite en ligne, la réponse vient plus rapidement.

Il se peut que les fonctionnaires responsables demandent des précisions au professionnel, mais leur interprétation est plutôt libérale : 89 % des demandes sont acceptées, selon l'ARC.

On peut même réclamer le crédit rétroactivement pour un maximum de 10 ans simplement en cochant la case à cet effet sur le questionnaire. L'ARC fera alors les corrections et vous enverra un remboursement d'impôt incluant les arriérés. Selon votre niveau d'imposition, le chèque pourrait facilement dépasser les 10 000 dollars.



Carte alerte

L'Association a mis en circulation la carte alerte Proche aideance dans les MRC d'Arthabaska et de L'Érable.

Elle est destinée aux personnes proches aidantes qui s'occupent d'une personne qui ne peut rester seule. Elle facilite le travail des services d'urgence, assure la prise en charge rapide d'une personne vulnérable et donne un peu de tranquillité d'esprit aux

personnes proches qui en prennent soin au quotidien.

La carte alerte Proche aideance est gratuite.

Elle est disponible sur demande seulement auprès de l'Association.

Le billet de Carmensita...

Je m'appelle Carmen Grenier. Au fond, peu importe qui je suis. Peu importe où j'ai étudié et ce que j'ai étudié. Peu importe les emplois que j'ai occupés dans ma vie et ce que je fais aujourd'hui. Ce qui importe, c'est que j'ai toujours été sensible aux fardeaux humains, à ce que les gens me confient et à la façon unique de chaque personne de faire face à la vie. De plus, j'ai une certaine habileté pour traduire en mots les nuances du vécu de quelqu'un d'autre et c'est la raison pour laquelle j'ai accepté de partager une réflexion dans le journal des membres de l'Association des proches aidants. Si l'une d'elles arrive à te rejoindre, un jour, ta solitude te semblera plus douce à porter.

Donner du sens à sa vie

« Donner du sens à sa vie » est le thème sur lequel on m'a proposé de réfléchir. Il m'interpelle beaucoup. D'autant plus que, dans ma vie, j'ai vécu plusieurs situations perturbantes, injustes, confrontantes et difficiles à traverser (trahisons, injustices, perte d'emploi, maladie ou décès imprévus, ruptures de toutes sortes). Dans ces moments de détresse ou d'incompréhension, je me disais, comme j'imagine que la plupart des êtres humains le font : « cela n'a pas de sens », « pourquoi ? », « pourquoi moi ? », « c'est injuste ». Ces phases d'apitoiement sont normales lorsqu'un choc vient ébranler nos prévisions.

Mais ma quête de sens est profonde. C'est pourquoi, même si je ne trouvais pas de sens dans l'immédiat, je me suis toujours raccrochée à l'idée que je pouvais dépasser les situations, apprendre, évoluer, grandir et rester tournée vers l'avant. Ma capacité d'adaptation m'a donné la force et la patience d'attendre que la vie me fasse voir les leçons ou les utilités des événements traversés.

Je partage l'avis d'Yves St-Arnaud, psychologue, qui affirme que l'être humain a un besoin fondamental, c'est-à-dire un besoin inné et universel, de « comprendre », de donner du sens. Donner du sens à ses projets, à ses actions, à ses combats, à ses blessures, aux événements qui jalonnent sa route de vie. Pour éviter de n'être confronté qu'à l'absurde, à l'inutilité et au désespoir.

Je prétends que le sens que chaque personne donne à sa vie, en général, provient, en grande partie, des valeurs véhiculées dans sa famille, de l'éducation reçue, des expériences vécues dans sa jeunesse, des exemples de personnes inspirantes. Cela peut être l'importance que l'on accorde à la justice, à la famille, à la paix, à l'argent, à l'amitié, à la spiritualité, au pouvoir, à l'honnêteté ou autre. C'est ainsi que l'on choisit d'exercer tel ou tel métier, d'avoir ou non des enfants, de multiplier les relations humaines ou de les limiter, de défendre telle ou telle cause, de s'impliquer dans différents projets.

C'est pourquoi, lorsque des événements imprévus surviennent, nos prévisions et nos rêves sont secoués, déséquilibrés, confrontés. Nous sommes alors invités à trouver de nouveaux chemins pour trouver du sens, ou redonner du sens, à notre vie. Je pense, par exemple, au couple qui donne naissance à un enfant handicapé, mais qui apprend, à travers lui, la patience, l'émerveillement, la simplicité, le besoin des autres. Je pense aussi à cette femme qui a perdu son emploi, mais qui en profite pour suivre un cours et opérer un changement de carrière mieux adaptée à ses désirs. Je pense à cette famille dévastée par l'incendie de leur maison, mais qui se serre les coudes, renforce ses liens tout en s'impliquant dans un groupe de soutien et qui apprend l'importance de l'entraide. Je pense également à cette enseignante passionnée par son métier, mais arrivée à la retraite, qui va faire du bénévolat en allant lire des histoires aux enfants à la bibliothèque de sa municipalité. Je pense à ce jeune homme qui vit avec son père et qui en prend soin, tout en découvrant l'importance de l'aide qu'il apporte et l'importance d'aller se chercher du soutien et du répit pour lui-même, de temps en temps, afin de poursuivre son rôle avec bienveillance. Je pense à cette femme passionnée des voyages qui apprend que son conjoint a une maladie dégénérative, mais qui arrive à trouver de la joie, de la profondeur et de la tendresse dans ce qu'elle considère comme sa nouvelle mission de vie.

Après réflexion, je réalise que le besoin de donner du sens à sa vie n'est jamais répondu une fois pour toutes. Il est toujours présent à travers les rencontres que nous faisons, les merveilles qui nous arrivent, les coups durs que nous envoie la vie.

Afin de maintenir votre enthousiasme, votre espérance et votre paix intérieure, je vous souhaite sincèrement de toujours chercher à donner, ou redonner, du sens à votre vie.

[Carmen Grenier, 16 février 2024]

Donner du sens à sa vie

(pour l'équipe de travail)

Linda

Récemment, j'ai choisi de prioriser ma santé tant physique que psychologique. J'ai choisi de me choisir. Je marche 30 minutes quotidiennement et fais l'ajout d'une deuxième pratique de yoga par semaine. En complément, j'ai opté pour une alimentation beaucoup plus saine. Derrière la motivation de retrouver mon énergie et ma créativité, de réduire la douleur physique, cette nouvelle routine donne maintenant un sens à ma vie. Elle me permet enfin d'aspirer à une plus grande zénitude et une gestion du stress beaucoup plus efficace.



Josée

Pour moi, la vie prend tout son sens quand les gens communiquent avec moi avec un sentiment de légèreté. Savoir arrêter le temps, le moment d'une jasette, d'un café, pour prendre de vos nouvelles et avoir des discussions profondes, aisées et naturelles. Les rencontres humaines riches de bienveillance et d'ouverture animent ma vie et encore plus quand je vous vois partir avec le sourire, un brin d'espoir et d'optimiste.

Catherine

Pour moi, ma famille est le cœur de ma vie! Ce cœur si précieux, il anime tous mes sens dans la vie et est l'essence de mon parcours. Le prolongement de cette dernière m'a apporté ce qui pour moi est le plus précieux, le plus grand des cadeaux : mes petits-enfants, mes (affectueusement) Loulous! Voilà toute l'assise de ce qui donne un sens à ma vie!



Hélène

Dans ma vie personnelle, il m'importe de prendre soin de moi pour être en meilleure posture ensuite avec mon entourage. D'ailleurs, à cet effet : je vais marcher au bois ; je me couche tôt ; je lis en croissance personnelle ou poésie pour adoucir ma vie ; j'écris pour ventiler et je me permets une retraite personnelle en silence pour faire un bilan et le vide. Voilà mes moyens de prédilection pour ma santé physique et mentale.



Kim

Ce qui donne un sens à ma vie est quelque chose de bien simple! C'est de réussir à passer au travers des défis de la vie en en sortant grandie!

François

Transmettre les connaissances que j'ai apprises et mettre en partage l'expérience que j'ai acquise donnent du sens à ma vie. J'ai besoin de me sentir utile.



Et ma vie après ton départ ?

Par Fabienne Achermann

Quand des personnes proches aidantes endeuillées se retrouvent pour parler de leur vécu du moment, il n'est pas rare que certains thèmes se présentent de façon récurrente. Parmi ceux-ci, on retrouve celui de redonner un sens à sa vie. Ce sujet préoccupant peut être réellement vécu comme un défi insurmontable, notamment lorsque la personne proche aidante a été très engagée ou investie durant plusieurs années voire plusieurs décennies auprès du proche aidé.

Il faut dire que la période de deuil qui succède à la perte amène son lot de questionnements. Que faire de tout ce temps soudainement disponible ? Comment redonner du sens à ma vie alors que la personne que j'aidais était le sens de ma vie ? Quels choix s'offrent à moi et lesquels choisir ?

Redonner un sens à sa vie n'a rien d'anecdotique tant la question est existentielle ! De plus, le fait de devoir conjuguer cette recherche personnelle avec l'appropriation de l'absence définitive de la personne aidée, le tout bien souvent accompagné d'une grande fatigue (pour ne pas dire d'un épuisement !) rend la démarche particulièrement ardue.

Il arrive parfois qu'il faille d'abord satisfaire nos besoins de base malmenés pour aborder cette quête, je pense notamment à retrouver un sommeil réparateur et ininterrompu, se nourrir adéquatement, aux heures qui nous conviennent, retrouver certains plaisirs qui ont été mis de côté pour favoriser cette aide qui s'est présentée à nous subitement ou subtilement.

C'est aussi dans ces moments-là qu'il nous faut apprivoiser la patience, notre tolérance envers nous-mêmes surtout si nous trouvons que tout cela ne va pas assez vite à notre goût !

Vivre un deuil et retrouver un sens à sa vie ne peuvent se priver de cet ingrédient indispensable qu'est le temps, ce temps qui finit toujours par faire son œuvre.

Sachons faire du temps notre précieux allié qui nous permettra de nous ménager et nous rappeler qu'il est bien vrai qu'à chaque jour suffit sa peine...

Vous avez été proche aidante ou proche aidant jusqu'à récemment et cette nouvelle réalité amène son lot d'interrogations, de tracas ? Je vous invite à expérimenter le groupe de parole « Après ton départ » pour écouter, partager, réfléchir et même s'étonner des situations que d'autres participant-es vivent et qui peuvent ressembler à votre propre expérience !

Voici les dates à venir :

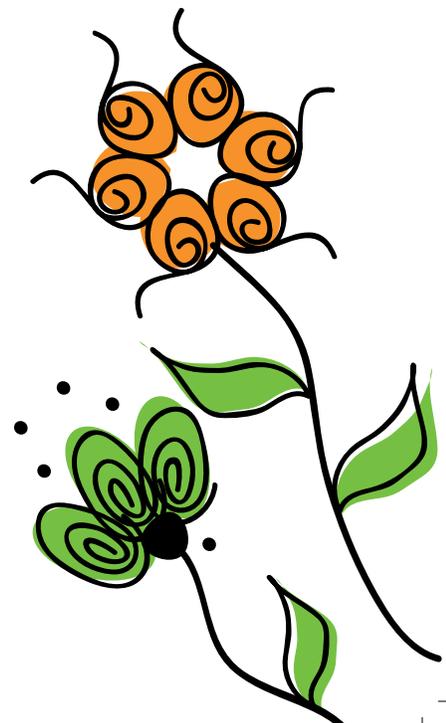
mercredi 20 mars 2024,

mercredi 17 avril 2024,

mercredi 15 mai 2024

mercredi 12 juin 2024 de 13 h 30 à 15 h

→ 40, rue Alice, Salon des proches aidants (Victoriaville). **Je vous y accueillerai !**



Connaissez-vous l'organisme Albatros ?

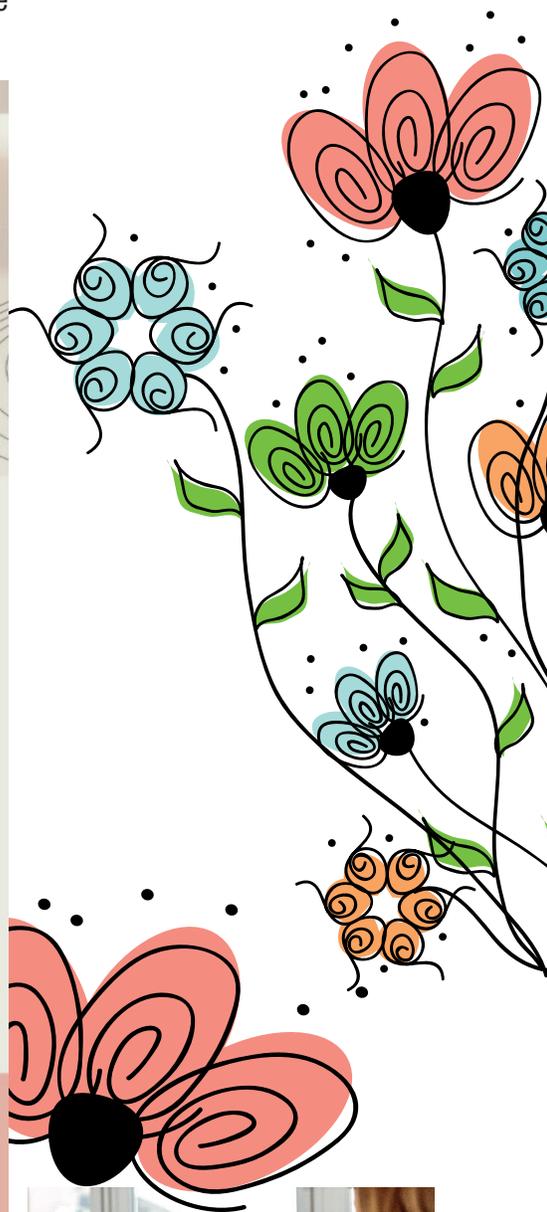
Un organisme partenaire de notre Association dont la mission est d'assurer une présence réconfortante aux personnes vivant les dernières étapes de leur existence.



Chez Albatros Bois-Francs/Érable, notre mission est d'assurer une présence réconfortante et gratuite aux personnes vivant les dernières étapes de leur existence ainsi qu'à leurs proches, et ce, en vue d'accompagner la vie jusqu'au bout.

- ✓ Accompagnement des personnes atteintes de maladie grave ou en fin de vie
- ✓ Soutien au deuil
- ✓ Accompagnement transport
- ✓ Formations et conférences

Pour toute question, demande de service ou inscription :
819 751-6264
info@albatrosboisfrancserable.com



Mentorat pour les personnes proches aidantes

Vous aimeriez être écouté, guidé, inspiré ou rassuré ?

Vous souhaitez réduire votre stress et votre sentiment d'isolement ?

Vous souhaitez vivre cette riche expérience de partage et d'échange en tant que personne proche aidante ? Avoir l'opportunité de pouvoir échanger avec des personnes d'expérience pour vous aider à y voir plus clair ou simplement avoir la possibilité de discuter de ce qui vous préoccupe ?

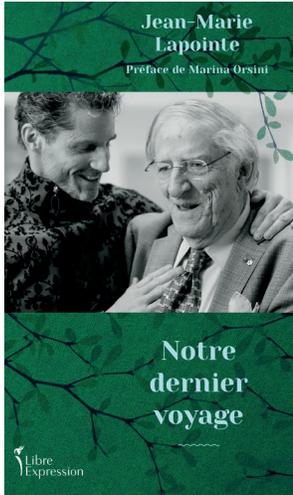
Le temps d'un café ou d'un repas. Des rencontres tout en simplicité. Une approche conviviale qui respecte votre rythme. Des gens bienveillants.

Nous vous invitons à contacter Catherine Coutel : (873) 665-2299



En bonne lectrice que je suis, je me permets une suggestion de livre.
Les membres de l'Association peuvent l'emprunter de notre bibliothèque.

Notre dernier voyage



Jean-Marie LAPOINTE, Montréal, Libre expression, 2023, 272 p.

Je vous présente, cette fois-ci, le livre de Jean-Marie Lapointe, *Notre dernier voyage*, que nous détenons dans notre bibliothèque. L'auteur nous dévoile son parcours de proche aidant sur les derniers temps avec son père, et ce, durant la covid.

Il se laissera pétrir comme un pain tout au long du parcours en favorisant une qualité d'accompagnement relationnel, en respectant les silences et ses envies d'écouter un match de hockey ou de football, en posant une question parfois, mais surtout, en étant le plus possible sans attente.

D'ailleurs, à partir de cet accueil sans condition, il reconnaît que sa nouvelle mission est de l'aimer en développant la bienveillance, soit entourer ces gestes de douceur, de regard doux, de rester là en silence, d'une présence disponible, etc.

  tre présent et ouvert à la rencontre du jour.   tre dans le don de soi pour l'autre, quel que soit son état ou son humeur. Selon lui, le rôle de la personne proche aidante n'est pas d'animer ou de distraire l'aider, mais de se mettre disponible pour l'autre en créant cet espace pour être à l'aise tous les deux.

Je vous recommande la lecture de ce livre simple et doux à lire, si vous vous cherchez dans votre rôle ou si vous êtes d  cu-e que votre aidé-e se livre peu.

Suggestion de série télé

   propos d'Antoine

Réalisateur : Daniel « Podz » Grou

Année : 2022

Série télévisée québécoise en 10 épisodes

Disponible sur le Club Illico de Vidéotron

Comédie dramatique qui dévoile la vie quotidienne d'une famille reconstituée, dont l'un des fils est atteint notamment d'un polyhandicap, d'un trouble du spectre de l'autisme et d'une déficience intellectuelle. L'intrigue se tisse autour de l'arrivée de la nouvelle amoureuse du père de l'adolescent qui doit apprendre à composer avec les différents aspects de sa nouvelle vie. Elle s'inspire du vécu de la scénariste. Une série touchante et drôle, dont l'ouverture à la diversité lui a attiré des distinctions dans les festivals internationaux. Une deuxième saison est en préparation.



Devenez membre de l'Association des proches aidants ?

Devenir membre d'une association, c'est participer à un mouvement de solidarité créateur de changements. La force du nombre permet notamment de faciliter la reconnaissance de la proche aidance et de faire rejallir au sein de notre communauté l'importance d'un meilleur soutien. De plus, elle permet aussi de démontrer la très grande diversité des réalités de proche aidance.

Membre actif (membre actuellement proche aidant ou endeuillé) – plus de privilèges *aucun frais d'adhésion*

- Profiter de pauses Bien-être, de pauses Découverte ou d'une retraite
- Recevoir des appels de bienveillance
- Participer à l'ensemble de nos activités (séances d'information, rencontres Entr'aidants, groupe de parole pour des personnes proches aidantes qui ne le sont plus, ateliers de journal créatif, sorties, bingo ou toute autre activité spéciale, etc.)
- Feuilletter ou emprunter un livre sur la proche aidance ou autres sujets
- Recevoir le journal *Cœur Vaillant* et l'infolettre

Membre corporatif (organisme) ou sympathisant

(membre endeuillé depuis plus d'un an ou non proche aidant) *frais d'adhésion de 25 \$/an*

- Feuilletter ou emprunter un livre sur la proche aidance ou autres sujets
- Participer aux séances publiques d'information
- Recevoir le journal *Cœur Vaillant* et l'infolettre

Et en plus, c'est GRATUIT ...

Vous souhaitez devenir membre ou encore permettre à une personne proche aidante d'adhérer à notre association, contactez-nous par téléphone (819 795-3577) ou par courriel info@prochesaidantsae.com.

Vous pouvez également vous rendre sur notre site internet (<https://prochesaidantsae.com/>) et cliquer sur le bouton « Devenir membre ».

Notre offre de soutien psychosocial et de services conseils

- Vous souhaitez obtenir de l'information sur les mesures fiscales, les services de répit et de relève, vos droits en tant que personne proche aidante, etc.;
- Vous souhaitez discuter de votre état de fatigue et amorcer une réflexion au sujet de vos limites et de vos besoins;
- Vous souhaitez être accompagnée dans la mise en place d'un réseau d'aide (personnel et professionnel);
- Vous souhaitez être en mesure de bien gérer les émotions liées à votre rôle d'aidant ou d'aidante;
- Vous souhaitez être accompagnée dans la mise en place de moyens qui vous permettront de prendre du temps pour vous;

Peu importe l'âge de la personne aidée, son lieu de résidence ou encore de la nature de la maladie ou du handicap, une intervenante pourra vous écouter, vous accompagner et vous guider vers les bonnes ressources.

Toute l'équipe de l'Association des proches aidants
Arthabaska-Érable vous souhaite un heureux printemps.

Linda, Josée, Hélène, Catherine, Kim et François.

40, rue Alice Victoriaville (Québec) G6P 3H4

info@prochesaidantsae.com

819 795-3577

www.prochesaidantsae.com

www.facebook.com/prochesaidants/

HORAIRE

Prenez note de nos heures d'ouverture.

Du lundi au jeudi

8 h 30 à 17 h 30

Vendredi

8 h 30 à 16 h 30

Mercredi

Sur rendez-vous de 17 h 30 à 19 h