

Journal

Partage Atout



Lien Partage

Afin d'inaugurer ce journal, certains proches aidants ont proposé des idées de noms. Dernièrement, vous étiez invités à voter par courriel pour celui que vous préféreriez.

Vous avez choisi en majorité « Partage Atout »
proposé par Brigitte Paré, proche aidante.

À travers ce nom, Brigitte dit qu'elle voulait faire référence à l'organisme ainsi qu'à l'importance du partage des atouts entre proches aidants.

Pourquoi ce partage entre proche aidant ?

Parce que la vie d'un proche aidant se passe de façon intensive entre l'aidant et la personne aidée.

Parce que la personne aidée aurait peut-être un petit mot à écrire.

Parce qu'on vit tous des moments d'émotions, de tendresse, de peine, de désillusion, de regret, de déception, de culpabilité, de réconciliation et de lâcher-prise.

Parce qu'on a tous besoin de se faire dire que ce que l'on vit est normal et de sentir le soutien des autres.

Nicole Roy
Proche aidante



Un petit mot de Julie...

Bonjour à tous,

Il me fait plaisir de vous partager ce journal qui se veut un outil de communication et de partage entre nous.

En ce temps de pandémie, nous avons dû modifier plusieurs services. Présentement, nous offrons du soutien téléphonique, des groupes de soutien sur la plateforme Zoom, des capsules vidéos présentées sur notre page Facebook et sur notre site internet : www.lienpartage.org. Récemment, nous avons repris le soutien individuel à domicile pour les proches aidants et les visites d'amitié avec les mesures de protection requises.

Par ce journal, nous voulons rejoindre les personnes ayant plus de difficulté avec la technologie. Nous voulons vous partager des témoignages, des pensées, des réflexions et des articles provenant de proches aidants.

N'hésitez pas à me contacter au besoin et il me fera plaisir d'être là pour vous !



Julie Lessard

soutien proche aidant

Un petit mot de Jade...

Bonjour à tous,

Mon nom est Jade. J'ai 19 ans et j'étudie au Cégep de Thetford en technique d'éducation spécialisée. Cet été, j'ai la chance de travailler chez Lien-Partage dans le cadre du programme Emploi-Québec. Mon rôle est d'aider Julie et Kathy dans la réalisation de leurs tâches.

Je suis consciente qu'en ce temps de crise, vous pouvez vivre des choses difficiles. Nous sommes là pour vous et ce journal est l'occasion parfaite pour partager vos pensées ou tout autre chose. J'espère que vous allez l'apprécier.

Au plaisir de vous parler très bientôt !!



Jade Parent

Un petit mot d'Audrey...

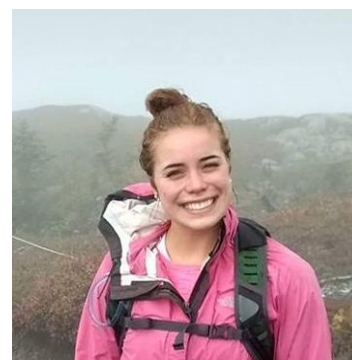
Bonjour à tous,

J'aimerais prendre un instant pour m'adresser à tous ceux et celles que j'ai côtoyés à la Halte-Répit durant la session d'hiver. Je veux que vous sachiez que vous êtes tous dans mes pensées et que j'ai très hâte de vous revoir. Pour l'instant, les activités sont toujours suspendues, mais j'en profite pour vous encourager à rester actif et à prendre l'air. Le beau temps aide au moral mais surtout, à votre santé. Prenez des petites marches de 20 minutes par jour et vous allez vous sentir déjà mieux.

Faites bien attention à vous et à très bientôt !

Audrey Lévesque

Kinésiologue et intervenante en promotion de la santé



**Plusieurs capsules vidéo sont disponibles
sur notre page Facebook ou sur notre site internet**

Pour le soutien aux proches aidants, nous vous présentons différents thèmes : l'épuisement, l'écoute de soi, le lâcher-prise, la communication, les pertes et les deuils, l'affirmation de soi et bien d'autres.

De plus, vous aurez accès à des séances d'exercices et des capsules santé avec Audrey Lévesque, kinésiologue ainsi que des capsules d'information sur les différentes ressources avec Mélanie Drouin, travailleuse de milieu.

***Tout pour un mieux-être !
N'hésitez pas à les visionner !***

Quelques pensées de réflexion...

*Le plus grand secret du bonheur
c'est d'être bien avec soi.*

-Bernard Fontenelle



*Prendre soin de soi est loin d'être un
luxé. Notre corps est le véhicule de
notre âme, si on ne l'entretient pas, il
tombera en panne.*

-Relax'Zen Corrine Mayer

*Prendre soin de soi, ne
signifie pas
« moi d'abord »,
mais « moi aussi ».*

-Auteur inconnu



Vieillir en beauté



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur,
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir des cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un qui dit bonjour.



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-retour,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir !

-Ghyslaine Delisle



Témoignage d'une proche aidante

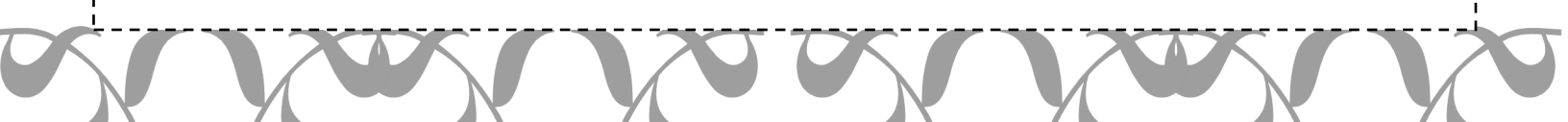
Le parcours d'un proche aidant est un long cheminement, sans balise, sans mode d'emploi et trop souvent en solitaire pour affronter cette nouvelle situation. Notre souffle sera-t-il suffisant pour cette longue traversée qui nous obligera à puiser souvent dans nos réserves ?

Dès que notre parent requiert notre soutien, c'est le début de cette grande aventure. Notre façon de vivre va changer du tout au tout et nos priorités seront différentes. Une préoccupation constante du bien-être de l'autre s'installe, notre disponibilité sera sans limite et donnera un autre sens au mot « *temps* ».

Ce qui est primordial pour notre proche, c'est de se sentir entouré de personnes significatives afin de retrouver une vie satisfaisante et un sentiment de sécurité. C'est essentiel pour son bien-être de savoir qu'il pourra toujours compter sur nous afin de le rassurer et répondre à ses inquiétudes.

Il nous faut apprendre à garder une certaine distance affective afin de conserver notre énergie et éviter l'épuisement. Pour poursuivre ce dernier bout de chemin avec notre parent. L'essentiel est de trouver des personnes ressources qui peuvent nous apporter du répit.

Lien-Partage a été essentiel pour moi, car il est important de pouvoir exprimer ce qu'est notre quotidien comme proche aidant.

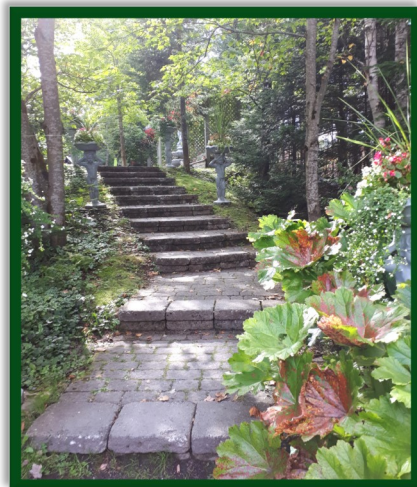


La formation, les rencontres et l'écoute sont nécessaires dans notre vie d'aidant afin de trouver des pistes de solutions et surtout, nous outiller pour mieux répondre à l'accompagnement de notre proche. Que ce soit pour une sortie de détente, une rencontre d'information ou une conférence sur des sujets pertinents, c'est toujours agréable de se retrouver avec des personnes de cœur.

Notre groupe de soutien est essentiel pour moi, c'est comme une deuxième famille, en se confiant et en communiquant nos sentiments, on s'aperçoit que nous ne sommes pas seuls à vivre cette situation.

Malgré tout ce qui se présente sur notre route, ce n'est rien comparé au plaisir de voir dans les yeux de notre parent toute la joie, la reconnaissance et le bonheur qu'il éprouve en notre présence. Cela efface bien toutes les petites déceptions et inquiétudes que nous vivons.

Le défi en vaut bien la chandelle. Merci pour toutes les belles rencontres et les liens d'amitié créés qui m'ont aidée à me découvrir et mieux comprendre toute la puissance du don de soi et l'abnégation que ça implique.



Brigitte Paré
proche aidante

Idées d'activités durant le confinement

En ce temps de pandémie, il peut être difficile de rester à la maison avec son proche. Plusieurs services ont été suspendus. Vous sentez peut-être que vous manquez d'inspiration pour stimuler, divertir et accompagner votre proche ! Nous avons décidé de vous proposer une liste d'activités que vous pourrez faire au quotidien.

- * Lire un article ou un livre puis discuter ensemble sur le sujet.
- * Faire des jeux de stimulation cognitive (charades, devinettes, rébus). Vous pouvez consulter le site : <https://autonome-a-domicile.com/7-jeux-pour-personnes-agees-seules/> . Vous aurez accès à des jeux à imprimer.
- * Écouter de la musique, chanter, danser. La musique a le pouvoir de stimuler les émotions et la cognition. Elle aide aussi à améliorer l'humeur, la qualité de vie ainsi que le sentiment de bien-être.
- * Inviter votre proche à s'impliquer dans les tâches ménagères en fonction du degré d'autonomie. Cela aide à l'estime et la confiance en soi.
- * L'activité physique est essentielle pour assurer un mode de vie sain. Le confinement impose bien évidemment de nombreuses limitations, mais vous pouvez trouver des alternatives pour conserver un minimum d'activité physique. Il est possible de prendre des marches à l'extérieur, de faire des étirements, de bouger à votre rythme. Pour vous aider ou vous donner des idées, consultez le site : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38842> .





À vous de jouer...

Une Charade

Mon premier est au milieu de la figure.
Mon deuxième est le contraire d'habillé.
Mon troisième dirige les bateaux en mer la nuit.
Mon tout est une fleur sur l'eau.



Qui suis je ?

Une Énigme

Je ne respire jamais mais j'ai
beaucoup de souffle.



Qui suis-je ?

Un anagramme

Quel autre mot pouvons-nous faire avec le
mot AUDACE ?



Indice: Don, présent

*Les réponses à l'avant dernière page.



Les bienfaits du rire

Vous est-il déjà arrivé d'avoir les blues?



Selon le Docteur Henri Rubinstein, le rire serait aussi bon sur notre santé physique que sur notre état psychologique. Il déclenche une désintoxication au niveau du corps. Le rire sécrète des endorphines qui agissent comme un puissant antidépresseur. C'est un bon moyen de combattre le mauvais stress ou même la maladie cardiaque. En accélérant la fréquence cardiaque, le rire fortifie le cœur et la circulation sanguine. Il améliore l'oxygénation du muscle cardiaque, ce qui diminue le risque de formation d'un caillot. Dans le film de «Patch Adams», Robin Williams utilise le rire comme un analgésique. Le rire est identifié par les chercheurs comme générateur de mécanismes améliorant la santé. Il est reconnu dans le milieu médical comme un générateur de bien-être et une aide pour la mise en place d'un état aidant à la guérison.

Source : <http://tpedurire.weebly.com/iii-les-bienfaits-du-rire.html>

Coin du rire...

Une dame d'un certain âge a été surprise en train de voler dans un super marché. On l'a conduite au commissariat accompagnée de son mari. Le gendarme lui dit:

-Vous avez volé un œuf, vous aurez un jour de prison.

Le mari prend la parole:

-Attendez monsieur le gendarme, ma femme a aussi volé une canne de petits pois !!



On ne vous laisse pas tomber !

Nous vous offrons la possibilité de suivre 6 vidéoconférences réalisées par Mylène Dion, thérapeute en réadaptation physique, sur la sécurité à domicile et le maintien de l'autonomie de votre proche.

Le but est de vous outiller et être plus confortable dans votre rôle de proche aidant. Ces vidéos seront présentées sur notre site internet à compter du 20 juin : www.lienpartage.org.

**Une nouvelle vidéo
chaque semaine !**



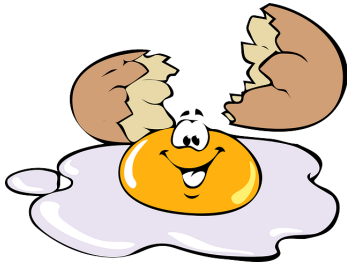
Recette à base d'ail

efficace contre les pucerons

- 1) Faire macérer pendant 24 heures, 3 bulbes d'ail de grosseur moyenne. Hacher grossièrement dans 60 ml d'huile végétale.
- 2) Ajouter de l'eau avec 15 ml de savon biodégradable ou à vaisselle.
- 3) Bien mélanger, passer au tamis et conserver au réfrigérateur.
- 4) Pour l'utiliser, mélanger une partie du liquide dans 20 parties d'eau et vaporiser.



**Réponses des jeux: nénuphar, un sèche cheveux et cadeau*



Recette simple et santé

Croûtons aux œufs gratinés

Ingrédients

3 œufs

1/2 tasse de jambon

1/2 oignon vert

2 cuillères à soupe de mayonnaise

2 muffins anglais

1/2 tasse de fromage râpé

1. Cuire les œufs à la coque et les trancher.
2. Couper le jambon en petits cubes, hacher les oignons verts et mélanger avec la mayonnaise.
3. Séparer les muffins en deux et garnir chaque moitié avec la préparation.
4. Couvrir de fromage râpé et griller au four.

Cette recette a été partagée par une proche aidante. C'est une recette simple, santé et rapide à réaliser. N'oubliez pas que c'est important de manger sainement afin de préserver vos énergies !

Vous désirez partager un article , une pensée, un témoignage dans le prochain journal ? Il est possible de le faire en l'envoyant à julielessard@lienpartage.org ou en nous contactant au 418 387-3391.

N'hésitez pas à consulter la page Facebook de Lien-Partage et notre site internet : www.lienpartage.org