

No 151 - juin 2023

SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LÉVIS ET SAINT-LAMBERT

Vos intervenantes : Marie-Ève Tremblay
Roxanne Vaes & Nathalie Gillet

Éditorial par Roxanne Vaes

Bonjour, cher membre,



Si l'on se remémorait ce qu'est la bienveillance envers soi-même : « C'est prendre soin de soi d'une manière telle que l'on va bien et qu'alors, inévitablement, on a beaucoup à donner aux autres et l'on ressent l'envie de le faire.

*Plus grand est
l'obstacle, plus
grande est la
gloire de le
surmonter!*
- Molière

UN COUP D'ŒIL	
Éditorial	1
Calendrier activités de juin	2
Déjeuner + café-rencontre	3
Conférence notaire + assemblée générale	4
Planifier sa succession	5
Mon proche refuse l'aide	6
Trousse sur la capacité à conduire	7
Suggestion lecture	8

C'est vivre sa vie de façon à se sentir heureux, en paix et en harmonie avec ses valeurs, ses rêves, ses aspirations, et ce, sans qu'il y ait un coût à payer pour quiconque. *profbienveillant.com.*

Une chose facile à dire, mais oh combien difficile à faire, car peuvent se mettre sur notre chemin, un bon nombre d'embûches. Un défi qui vaut toutefois la peine d'être relevé. Se choisir, c'est devenir bienveillant envers soi.

Arriver à voir les avantages de cette pratique c'est devenir un exemple positif pour les autres : aider mieux, par nos choix plus sains, se libérer des obstacles qui rendent le quotidien plus difficile et s'aimer d'abord pour mieux aimer les autres.

C'est ce que nous vous souhaitons, cher membre. Devenir des êtres autobienveillants, car ce travail commence toujours par soi. Bonne réflexion à tous!

Roxanne

JUIN 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p><i>Dans une prochaine vie, Papa, je veux que tu sois encore mon père.</i></p>			1	2
			8 Conférence d'une notaire Service d'entraide de Breakeyville 13 h 30 à 15 h 30	9
12	13 AGA du Service d'entraide de Breakeyville à 19 h	14	15	16 Déjeuner Express du Sud 9 h à 11 h
19	20	21	22	23 Férialé Fête nationale Bureau fermé
26	27	28 Café-Rencontre Reconnaissance des proches aidants Café du marché 9 h 30 à 11 h	29	30 Férialé Fête du Canada Bureau fermé

Activités à venir :

- 11 juillet 2023 : Déjeuner mensuel au restaurant Délice Resto Lounge à Lévis.
- 20 juillet 2023 : Dîner d'échange pour les endeuillés au Normandin à St-Jean-Chrysostome.

Il est important de noter que les activités sont réservées aux proches aidants membres de nos services seulement. L'inscription aux activités est obligatoire. Seules les personnes inscrites seront contactées s'il y a des changements.

Merci de votre précieuse collaboration!

DÉJEUNER

Une fois de plus, vous êtes tous invités à notre déjeuner mensuel. Venez échanger avec d'autres proches aidants de la région de Lévis ou simplement cassez la croûte avec nous. Une belle occasion de venir faire le plein d'énergie. Au plaisir de vous rencontrer.



QUAND : vendredi 16 juin 2023

LIEU : Express du sud, Charny

HEURE : 9 h à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 25 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 13 juin 2023 au 418-832-1671 poste 223

CAFÉ-RENCONTRE



Autour d'un bon café, nous vous proposons de venir échanger autour du sujet de « la reconnaissance des proches aidants ». Il existe plusieurs formes de reconnaissances (politique, sociétale, familiale, personnelle, etc.), nous vous invitons à venir partager en petit groupe avec quelques pistes de réflexion sur le sujet.

QUAND : mercredi 28 juin 2023

LIEU : Café du marché, Saint-Romuald

HEURE : 9 h 30 à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 7 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 22 juin 2023 au 418-832-1671 poste 225

CONFÉRENCE D'UNE NOTAIRE



Enfin! Le temps est venu de vous annoncer la conférence la plus attendue de l'année par plusieurs d'entre vous. Peu de gens apprécient la complexité, mais surtout la lourdeur qu'amènent tous les documents à remplir quand on vieillit. Quand faut-il faire un mandat, quand et comment l'homologuer, à quoi sert un mandat de protection, peut-on le modifier, qu'arrivera-t-il si je décède avant mon conjoint qui est inapte, qui prendra les décisions, etc. Et bien c'est avec plaisir que **Maître Brigitte Pelletier**, notaire à Sainte-Claire, viendra nous expliquer et résumer tout cela. Elle **abordera le rôle du notaire, les mandats en cas d'incapacité, la nouvelle loi sur la tutelle, les procurations et les régimes de protection en plus de parler du testament.**

Nous recevons beaucoup de questions lors de nos suivis avec les proches aidants sur ces différents thèmes. La personne la mieux placée pour répondre à toutes vos questions sera donc sur place pour vous. Préparez vos questions et apportez papier et crayon. **Vous pouvez venir accompagner, avec une personne qui peut vous aider à retenir l'information, à la comprendre et vous assister dans ces démarches.**

QUAND : jeudi 8 juin 2023

LIEU : Service d'Entraide de Breakeyville, 700, rue Davie-Anderson

HEURE : 13 h 30 à 15 h 30

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 5 juin 2023 au 418-832-1671 poste 223

Assemblée générale annuelle du Service d'entraide de Breakeyville

Vous êtes conviés à participer à notre assemblée générale annuelle à titre de membre du Service de soutien aux proches aidants de Lévis et de Saint-Lambert. Votre opinion est importante.

QUAND : mardi 13 juin 2023

LIEU : Service d'entraide de Breakeyville, 700, rue Davie-Anderson

HEURE : 19 h à 21 h

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 8 juin 2023 au 418-832-1671 poste 223

Planifier sa succession en 10 étapes

Une bonne planification successorale permet d'éviter de nombreux problèmes à vos proches après votre décès. C'est aussi l'occasion de faire le point sur votre situation financière et familiale, et de faire connaître vos intentions à votre entourage. En plus, vous pouvez réduire l'impôt payable sur vos biens à votre décès.

1- Rassembler vos documents officiels

Contrat de mariage, police d'assurance vie, relevés de placements, etc.

2- Préparer votre bilan patrimonial

Document qui permet à vous et vos proches d'avoir une vue d'ensemble de tout ce que vous possédez. Portrait de vos biens et de vos dettes.

3- Déterminer vos objectifs pour planifier votre succession

Que voulez-vous pour vos proches après votre décès ?

4- Rédiger votre testament

Document essentiel pour faire connaître vos volontés.

5- Adopter des stratégies pour réduire l'impôt à votre décès

Prévoir le coup alors que vous êtes bien vivant avec l'aide de professionnel.

6- Souscrire à une assurance vie

Permet d'assurer la sécurité financière de vos proches.

7- Préparer un mandat de protection

Document qui contient vos directives au cas où vous deviendriez inapte.

8- Rédiger des directives médicales anticipées

Permet de dire à l'avance si vous acceptez ou non certains soins de santé.

9- Exprimer vos volontés quant à vos funérailles

Afin de faciliter le travail de vos proches, nommez ou écrivez vos volontés.

10- Penser au don d'organes et de tissus

Signez l'autocollant au dos de votre carte d'assurance maladie et informez vos proches.



Ces informations sont tirées du site Éducaloi : [planifier sa succession en 10 étapes | Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](https://www.educaloi.qc.ca/planifier-sa-succession-en-10-etapes)

Mon proche refuse l'aide

10 conseils pour cheminer vers l'aide à domicile :

- 1- **Débutez graduellement** par quelques heures par semaine, avec des services simples.
- 2- **Présentez le service** à votre proche comme étant un essai plutôt qu'un engagement.
- 3- **Écoutez ce qui se cache** derrière sa résistance : peur de l'hébergement, manque de confiance, pudeur, fierté? Rassurez-le quant à l'objet de ses craintes.
- 4- **Présentez-lui l'aide comme étant pour vous** plutôt que pour lui : « je me fais moins de souci pour toi quand tu n'es pas seul à la maison ».
- 5- **Faites-lui comprendre que l'aide à domicile réduira votre niveau d'épuisement** et que vous serez ainsi mieux en mesure de prendre soin de lui plus longtemps.
- 6- Si cela s'applique, **rappelez-lui que l'aide à domicile est une recommandation** du médecin, de l'infirmière ou de la travailleuse sociale.
- 7- **Tentez de sécuriser l'aidé dans son identité**, de le reconnaître en tant qu'individu apte à avoir un contrôle dans lequel il se sent partie prenante de la demande d'aide.
- 8- **Il peut y avoir des barrières culturelles** chez votre proche, mais peut-être aussi chez vous-même.
- 9- **Définissez vos propres limites**. C'est un rempart contre l'épuisement.
- 10- Expliquez les **bénéfices** qu'apportent les services à domicile, comme la sécurité.



Ces informations sont tirées du site de L'Appui : [composer avec un proche qui refuse les services extérieurs - L'Appui \(lappui.org\)](https://www.lappui.org)

Trousse sur la capacité à conduire de la personne aînée

Le vendredi 26 mai dernier, un lancement important avait lieu. Il s'agit d'une **trousse d'outils sur la capacité à conduire de la personne aînée**, une première au Québec ! Créée ici pour et par des gens d'ici elle a été rendue possible, grâce à la collaboration de partenaires du milieu, notamment le Collectif A.I.M.E. - Priorité aîné, l'AQDR Lévis-Rive-Sud ainsi que de la Table des aînés Lévis et Saint-Lambert-de-Lauzon.

Cette trousse, a pour but pour d'accompagner la personne aînée, les proches ainsi que les intervenants et les bénévoles dans la compréhension des effets du vieillissement sur la capacité à conduire.

Adaptée en fascicules, elle s'adresse à la personne aînée qui conduit ou non, aux proches ou bien aux intervenants et aux bénévoles. Cette trousse a pour but de faire face aux enjeux liés à la perte du permis de conduire, notamment grâce à de l'information clé sur les alternatives à la conduite automobile dans les secteurs de Lévis et de Saint-Lambert-de-Lauzon.

Cette trousse est donc l'outil idéal pour permettre aux personnes aînées de demeurer autonomes dans leur mobilité le plus longtemps possible, de comprendre les capacités requises pour conduire, mais aussi, les alternatives à la conduite automobile.

Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès de l'AQDR Lévis-Rive-Sud et de ses partenaires ou bien, en téléchargeant la version qui correspond à votre situation sur <https://aqdr-levis.org/>

- à l'attention de la personne aînée qui conduit ou non,
- à l'attention d'un proche d'une personne aînée qui conduit ou non,
- à l'attention des intervenants et bénévoles
- La version complète.

La création de la trousse a été possible grâce au soutien des organisations suivantes :

- Collectif A.I.M.E. - Priorité aîné.
- L'initiative pour l'inclusion sociale des personnes aînées.
- Table des aînés de Lévis et Saint-Lambert-de-Lauzon.
- Gouvernement du Canada.
- L'Université Laval.
- L'Université du Québec à Chicoutimi.

Pour en savoir plus, contactez l'AQDR au 418-835-9061 ou par courriel au aqdrlevis@videotron.ca.

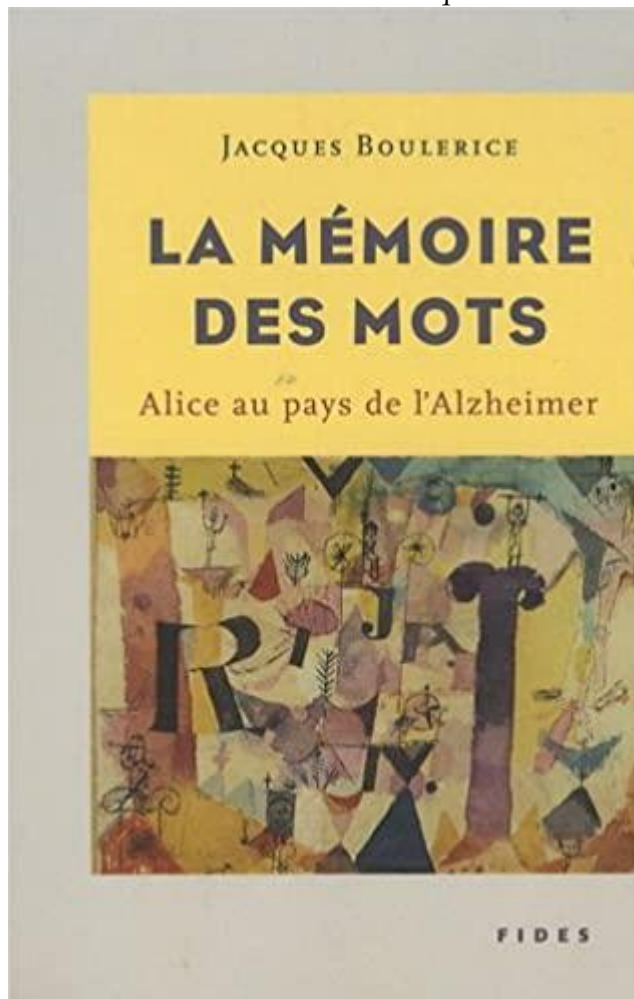


Suggestion de lecture du mois

Nous avons un **centre de documentation** disponible pour les membres du Service de soutien aux proches aidants de Lévis et Saint-Lambert. Vous y retrouverez de nombreux livres que vous pouvez emprunter pour une durée de 3 mois à raison de 4 à la fois. Un bel éventail de sujets sont abordés (la psychologie, la maladie, la vie, la mort, la relation d'aide, la proche aidance, l'Alzheimer, etc.). Contactez-nous pour obtenir plus d'informations ou pour prendre rendez-vous afin de venir emprunter un livre à nos bureaux de Breakeyville au 418-832-1671 poste 225.

Voici notre suggestion de lecture du moment 😊

Ce livre raconte l'aventure unique d'une femme qui fait un pied de nez à l'oubli et à l'Alzheimer.



Pendant plus de dix ans, elle élabore une stratégie instinctive et passionnée pour s'accrocher à la joie d'être présente en dépit de tout. Alors que le cortège des atteintes de la démence l'entraîne vers le silence, elle jalonne ses jours de réflexions lumineuses sur l'enfance, l'amour, la vieillesse, la folie, le réel, l'imaginaire, la maladie, le désespoir et la sérénité. Tout est noté. Tout est rapporté fidèlement.

À travers ses égarements, cette maman autodidacte apprend à son fils écrivain quelque chose d'essentiel sur le pouvoir des mots et sur le métier de vieillir.

« En 1999, je commençais à prendre des notes à partir des propos de ma mère qui perdait de plus en plus ses repères. Au départ, je savais que sa vie allait lentement se vider d'elle-même. C'est un terrible chemin de croix. Mais je ne devinais en rien la profonde et salutaire communion qui nous attendait. Tout ce qui reste n'est pas destiné au vide ou à l'oubli. »