L'ÉTINCELLE

Service de soutien aux proches aidants
Lévis et Saint-Lambert

No 156 - décembre 2023 / janvier 2024

SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LÉVIS ET SAINT-LAMBERT

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

Éditorial par Nathalie Gillet

Bonjour, cher membre,

Nous voici prêts à dire au revoir à 2023 pour accueillir une nouvelle année. Cette dernière a été pour chacun de vous remplie de défis, d'obstacles, d'adaptation, de deuils face à la maladie de votre proche. Ce fut aussi une année où chacun de vous avez cheminé personnellement, été chercher de l'aide, appris à mettre vos limites, à penser à votre bien-être et votre santé à travers les épreuves. De notre côté, nous avons essayé d'être présentes pour vous, à l'écoute de vos besoins et de vous soutenir au mieux de nos compétences.

Nous vous souhaitons que cette nouvelle année vous apporte la santé, des moments de répit, de paix et d'amour, que vous puissiez aller chercher l'aide dont vous avez besoin pour continuer à cheminer dans votre rôle de proche aidant. Pour vous permettre de vous accorder des petits moments de détente, d'apprentissage et de partage, nous vous avons préparé diverses activités, en plus de notre soutien quotidien et nos suivis réguliers. Allez voir à la dernière page de notre journal l'étincelle pour voir la **surprise** que nous voulons vous offrir pour cette nouvelle année. En espérant que vous pourrez être nombreux et que rire ensemble au cours d'une soirée vous réchauffe le cœur !

Au nom de toute l'équipe, nous restons disponibles pour vous écouter, vous soutenir, vous outiller et vous permettre de faire entendre vos besoins ! Nous vous souhaitons une bonne année 2024 très chers proches aidants !

Nathalie

1	Éditorial
2	Calendrier Activités décembre
3	Calendrier Activités janvier
4	Ateliers thématiques : l'hébergement et la charge mentale
5	Dîner des endeuillés + recette de biscuits
6	Présentation des nouveaux membres de l'équipe
7	La bientraitance
8	Cadeau de Noël : Conférence gratuite !

DÉCEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1 **Atelier thématique "Préparer l'hébergement" Centre Raymond-Blais à Lévis**
		6 **Dîner des endeuillés Normandin Saint-Jean-Chrysostome**	7	8
11	12 **Déjeuner des proches aidants Resto Délice**	13	14	15
18	19	20	21	22
25 **Joyeux Noël!**	26 Congé des fêtes Fermé	**27** Congé des fêtes Fermé	28 Congé des fêtes Fermé	29 Congé des fêtes Fermé

À NOTER : Le Service d'entraide de Breakeyville et tous ses Services feront relâche pour la période des fêtes. FERMÉ du 23 décembre 2023 au 2 janvier 2024 inclusivement. Nous serons de retour le 3 janvier 2024.

DÉJEUNER DÉCEMBRE

Vous êtes conviés à notre déjeuner mensuel des proches aidants. Le dernier avant Noël! Venez célébrer avec nous!

QUAND : mardi 12 décembre 2023

LIEU : Resto Délice, 146 rte du Président-Kennedy, Lévis

HEURE : 9 h à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 35 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 7 décembre 2023 au 418-832-1671 poste 225

JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 **Bonne année 2024!**	2 Congé des fêtes Fermé	3	4	
8	9	10	11	
15	**16 Déjeuner des proches aidants L'Express du Sud**	17	18	19
22	23	24	25 **Atelier thématique "La charge mentale" au SE Breakeyville**	26
29	30	31		

DÉJEUNER JANVIER

Commençons l'année avec un déjeuner entre personnes proches aidantes. Retour sur la période des fêtes et regard vers la prochaine année

QUAND : mardi 16 janvier 2024

LIEU : Express du Sud, 8093 boul. du Centre-Hospitalier, Charny

HEURE : 9 h à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 25 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 11 janvier 2024 au 418-832-1671 poste 225

ATELIER THÉMATIQUE : Préparer l'hébergement

Lorsque l'on est proche aidant, on doit prévoir plusieurs éléments, dont penser à relocaliser notre proche et même nous, quitter la maison pour différentes raisons. Il y a plusieurs aspects à prendre en compte et cela amène son lot de stress. Démystifions les types d'hébergement et énumérons ce qu'il faut penser et prendre en compte lors d'une décision aussi importante. Aussi, la conseillère en hébergement Sylvie Audet de l'organisme Visàvie viendra clore la rencontre en vous présentant leur service.

Visavie
Conseillers en milieu de vie

Quels que soient vos besoins, nous vous accompagnons à faire le bon choix. Nos conseillers(ères) en hébergement sont disponibles 24/7 pour une assistance immédiate.

Ensemble, planifions une douce transition! www.visavie.com/

Quand : vendredi 1er décembre 2023
Lieu : salle Bien-être au Centre Raymond-Blais à Lévis
Heure : 13 h 30 à 15 h 30
Inscription obligatoire : 418 832-1671 poste 223

ATELIER THÉMATIQUE : La charge mentale

Vous êtes invités à venir en connaître davantage sur la fameuse charge mentale. Vous avez l'impression d'avoir le cerveau en perpétuelle ébullition? Venez apprendre quelques astuces pour l'alléger.

QUAND : jeudi 25 janvier 2024

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

HEURE : 13 h 30 à 15 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 8 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 22 janvier 2024 au 418-832-1671 poste 223

DÎNER DES ENDEUILLÉS : Noël sans mon proche

C'est avec de l'écoute, de l'empathie, de la solidarité et beaucoup de respect que les personnes proches aidantes qui sont maintenant endeuillées sont invitées à venir partager leurs émotions et leur histoire avec d'autres personnes qui vivent la même chose qu'eux : passer Noël sans son proche. Se sentir moins seul à l'approche des fêtes, partager et recevoir des trucs pour avoir un beau temps des fêtes.

QUAND : mercredi 6 décembre 2023

LIEU : Restaurant Normandin, Saint-Jean-Chrysostome

HEURE : 11 h 30 à 13 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 5 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 1er décembre 2023 au 418-832-1671 poste 225

GALETTES au GRUAU de GINETTE

¾ tasse	Gras mou (style Crisco) ou ½ graisse + ½ purée de pommes
½ tasse	Cassonade
3	Œufs
1/3 tasse	Lait
½ cuillère thé	Soda
1 ½ tasse	Farine
¼ tasse	Farine à ajouter à la fin dans la préparation
2 tasses	Gruau
1 ½ tasse	Raisins secs
¼ cuillère thé	Sel
1 cuillère thé	Cannelle

1. Mettre dans un bol le gras mou, la cassonade, les œufs, le lait et battre jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
2. Dans un autre bol, mettre farine, le soda, le gruau, les raisins secs, la cannelle et le sel, y incorporer la première préparation, mélanger à la cuillère (ne pas trop mélanger).
3. Ajouter ¼ tasse de farine qui a été gardée dans les ingrédients.
4. Préparer 1 (ou 2) plaques à biscuits (foncée) avec un papier parchemin.
5. Déposer avec une cuillère à thé des boules de pâte sur la plaque à cuisson.
6. Cuire au four à 375F, pendant 15 à 18 minutes (dépendant de votre four).

Présentation des nouveaux membres de l'équipe du Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert et du Service d'entraide de Breakeyville

Elizabeth Collin,
Intervenante au volet Tout proche aidant

Il me fait plaisir de joindre la belle équipe du Service d'entraide de Breakeyville. J'occuperai le poste d'intervenante au nouveau volet Tout proche aidant, qui s'adressera aux proches aidants de personnes de moins de 65 ans.

Rédactrice professionnelle et réviseure linguistique de formation, j'ai aussi été intervenante sociale pendant plusieurs années auprès de clientèles variées. Étant moi-même proche aidante, je me sens concernée par votre réalité et ce sera un grand plaisir de développer, au cours des prochains mois, des services afin de soutenir un plus grand nombre de personnes. Veuillez noter qu'une annonce sera faite lorsque les services débuteront. Au plaisir de vous connaître!

elizabeth.collin@sebreakeyville.ca

Any-Pier Dionne, ***Adjointe administrative,***

Bonjour à vous,

Je serai la nouvelle adjointe administrative au Service d'entraide de Breakeyville. Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous!

OFFREZ LA BIENTRAITANCE EN CADEAU

À l'approche du temps des célébrations de fin d'année, je tiens à vous parler de ***bienveillance*** mais surtout, de **bientraitance**. Naturellement, nous sommes tous portés à vouloir le mieux-être de notre prochain. Notre savoir-être et notre savoir-faire expriment le meilleur que ***nous souhaitons pour l'autre***. Ce sont des attitudes et des gestes qui démontrent de l'attention, de la gentillesse, de l'empathie, de la sollicitude et de l'indulgence pour le bien-être d'une personne. Ici, il s'agit de ***bienveillance***.

Alors, existe-t-il une différence ? Effectivement, il y a une **importante distinction à apporter** même si ce sont les ***mêmes fondements qui sont partagés***. Dans l'exercice de ses droits, il est indispensable d'avoir ou de donner un **consentement**. Par conséquent, la **bientraitance** tient compte du **point de vue** de la personne **avant toute** action. Lorsqu'il est impossible de recueillir le point de vue dans le moment présent, c'est celui qu'elle aurait précédemment exprimé ou celui d'un proche qui pourra alors être considéré.

Bref, selon le cadre de référence élaboré par le gouvernement provincial, la bientraitance est une « **approche valorisant le respect de toute personne, ses besoins, ses demandes et ses choix, y compris ses refus** ». Elle s'exprime par des attentions, des attitudes et par un savoir-être et savoir-faire collaboratif, respectueux des valeurs, de la culture, des croyances, du parcours de vie et des droits et libertés des personnes.

Elle s'exerce par des individus, des organisations ou des collectivités qui, par leurs actions, placent le **bien-être des personnes au cœur de leurs préoccupations**. Elle se construit par des **interactions et une recherche continue d'adaptation à l'autre** et à son environnement. Ainsi, la bientraitance s'applique à toutes les relations humaines et à tous les groupes de la population

Agir avec bienveillance ou bientraitance ?

Exemple de **bienveillance** : « Vous devez avoir froid ! Je vais vous amener une couverture... Ça va vous faire du bien ! »

Dans cette formulation remplie de bonnes intentions et de gentillesse, il n'y a pas forcément d'interaction avec l'autre personne. On présume de son besoin à un moment précis.

Exemple de **bientraitance** : « Vous semblez avoir froid ! Voulez-vous une couverture ou entrer ? Qu'est-ce que vous souhaitez ? »

Dans cette formulation, l'interaction avec l'autre personne est privilégiée. Son point de vue est pris en compte et les questions « ouvertes » laissent place à l'échange et à la libre décision.

Sur ce, je vous transmets mes vœux qui se veulent des plus bienveillants. Pour toute question ou tout commentaire, vous pouvez me contacter, Mélanie Pinault, au 418-835-9061.

JOSÉE BOUDREAULT ET LOUIS-PHILIPPE RIVARD
CONFERENCE
“LE BONHEUR EST EN NOUS”
UN REGARD SUR LA PROCHE AIDANCE VUE AVEC HUMOUR
MARDI 30 AVRIL 2024
HEURE: 19H
LIEU:CENTRE RAYMOND BLAIS, 4 RUE RAYMOND BLAIS, LÉVIS, QC, G6W 6N3
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 418 832-1671 POSTE 225
Gratuit
(contribution volontaire)