

PETIT MOT DE VOS INTERVENANTES

Bonjour à vous tous,

Pour nous, l'été rime avec détente, vacances, moments en famille; c'est la période de l'année où nous avons le privilège de tout mettre sur pause. Or, nous savons très bien que pour vous, cher proche aidant, cette saison ne vous apporte pas nécessairement les mêmes joies.

La maladie ne prend pas de vacances, vos obligations ne se mettent pas si facilement sur pause. Malgré tout, on aimerait vous inviter à profiter de cette belle période de l'année.

Prenez le temps de ralentir, de profiter de chaque journée. Notez dans votre journal les petits moments de bonheur que vous vivrez, reposez-vous, refaites le plein d'énergie et surtout, AMUSEZ-VOUS!

Pratiquer l'auto-indulgence avec ces petits conseils :

- Soyez doux envers vous-même;
- Parlez-vous comme vous parleriez à votre meilleur(e) ami(e);
- Restez vigilant face aux signes d'épuisement;
- Faites de la place à vos émotions, nommez-les, exprimez-les;
- Et surtout, demandez de l'aide au besoin.

On vous souhaite un été rempli d'énergie, de petits moments de détente et surtout de soleil dans votre cœur.

À bientôt, prenez soin de vous!

Vos intervenantes

Nancy Gilbert, intervenante de Candiac

Katia Deslauriers, intervenante de Chambly



LA PENSÉE POSITIVE

« Le plus important, ce sont les petits soleils. Les petits soleils de chaque jour. Un sourire, un mot d'encouragement, un échange, un petit plaisir ou un grand, tout ce qui nous rend heureux, joyeux et vivants. Tous les petits soleils qui illuminent nos journées à côté desquels il ne faut surtout pas passer. »

- Ondine Khayat

ÉQUIPE DE L'INFOLETTRE

Rédaction

Katia Deslauriers, Intervenante soutien aux proches aidants, Chambly
450 658-4325 | aidantschambly@benevolatrivesud.qc.ca

Nancy Gilbert, Intervenante soutien aux proches aidants, Candiac
450 659-9651 | aidantnaturel@benevolatrivesud.qc.ca

Édition

Laurie David, organismes.stlambert@benevolatrivesud.qc.ca

Mise en page

Audrey Lévis, information@benevolatrivesud.qc.ca

AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Candiac

Juillet :

- **Café-rencontre**
Le jeudi 7 juillet, de 13h30 à 15h
Thème : Écriture thérapeutique (Endroit à déterminer)
- **Café-rencontre**
Le mercredi 13 juillet, de 13h30 à 15h
Thème : Écoute active (Endroit à déterminer)

Nouveauté pour l'été

- « On jase tu...? »
Venez passer un moment avec moi, on prendra le temps de refaire connaissance, de jaser, de partager. Apportez votre chaise, si le temps le permet nous prendrons une limonade à l'extérieur.
Les lundis 4 et 11 juillet, de 13h30 à 15h
Endroit : Centre de Bénévolat de la Rive-Sud (Candiac)

Août :

- **Café-rencontre**
Le mercredi 10 août, de 13h30 à 15h
Thème : Connaissez-vous votre météo intérieure? (Endroit à déterminer)

Le mercredi 17 août, de 13h30 à 15h
Thème : Remettre le silence dans vos vies (Endroit à déterminer)

Le mercredi 24 août, de 13h30 à 15h
Thème : La confiance en soi (Endroit à déterminer)
- « On jase tu...? »
Les lundis 8-15 et 22 août, de 13h30 à 15h
Endroit : Centre de Bénévolat de la Rive-Sud (Candiac)

AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Candiac

Septembre :

- Cafés-rencontres les mercredis 7-14 et 21 septembre, de 13h30 à 15h30
Thème : Au-delà des mots : paroles de proche aidant (le récit d'un homme et d'une femme qui racontent, en alternance, ce qu'ils ont vécu auprès de leur conjoint atteint de la maladie d'Alzheimer)

Déroulement : Sur trois rencontres, visionnement de capsules vidéos, suivi de discussions accompagnées d'outils et de référencement/échanges. (Endroit à déterminer)

FORMATION :

Aider sans s'épuiser

8 rencontres de deux heures

Début le mardi 6 septembre jusqu'au mardi 24 octobre de 13h30 à 15h30.

Plus d'informations vous seront remises lors de votre inscription.

Chambly

Pour Chambly, les activités et dates seront à déterminer.



BON ÉTÉ!