

PETITS MOTS DE VOS INTERVENANTES

Bonjour à vous,

Je vous retrouve avec un désir très présent, celui de communiquer avec vous sur plusieurs sujets, dont un qui me tient particulièrement à cœur: la maltraitance envers les personnes proches aidantes, une réalité vécue par certains d'entre vous. Nous aurons la possibilité d'échanger au cours des rencontres sur le sujet, car le meilleur moyen de briser le cycle est avant tout d'en prendre conscience et d'en parler. Je vous invite à regarder le chemin accompli depuis le début de votre parcours et d'en être fier. Les sentiers du proche aidant sont souvent teintés de nuances, tout comme cette nouvelle saison qui s'amorce.

N'attendez pas de perdre toutes vos feuilles, venez cueillir les bons outils!

À bientôt,

Katia

Bonjour cher proche aidant,

J'espère que vous avez profité de ce bel été. L'automne est à nos portes et le quotidien reprend tranquillement sa place. Tandis que vous continuez de profiter de ce beau temps, détendez-vous et appréciez tous les petits moments qui vous sont offerts. Prenez le temps de respirer l'air frais des prochains mois et notez l'effet positif que cela vous procure.

Question d'ajouter de la couleur à votre automne, j'ai pensé vous offrir des rencontres et des ateliers axés sur la positivité et votre bien-être. Nous allons ensemble remplir notre banque d'énergie et notre coffre d'outils pour s'assurer d'avoir tout ce qui nous faut pour nous aider.

Comme je vous dis le souvent: «Commencez par bien prendre soin de vous».

À très bientôt,

Nancy



LA PENSÉE POSITIVE

«Là où se trouve une volonté, il existe un chemin.»

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

L'ARTICLE DU MOIS

Pour en finir avec la maltraitance envers les personnes proches aidantes

Le 7 mai 2021 (Tiré des travaux de Sophie Éthier, doctorante en gérontologie et professeure à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval.)

On reconnaît de plus en plus les divers types de maltraitance, notamment envers les aînés. Cependant, il faut savoir que la maltraitance existe également envers les personnes proches aidantes.

Qu'est-ce que la maltraitance à l'égard des personnes proches aidantes?

Tout d'abord, il faut être conscient que le rôle de proche aidant comporte des risques. Il y en a 3 principaux:

- **le risque d'épuisement**
- **le risque d'isolement**
- **le risque de maltraitance**

Ensuite, il faut connaître les 4 sources de maltraitance, volontaire ou non, soit:

- **Les institutions:** le manque de soutien, les délais interminables, etc.
- **L'entourage:** les jugements, l'absence d'aide, etc.
- **La personne proche aidante elle-même:** le non-respect de ses limites, etc.
- **L'aidé.e:** le refus de services offerts (elle veut juste le soutien de la personne aidante), etc.

Finalement, la plupart de ces manifestations de maltraitance peuvent provenir de l'une des sources nommées ci-haut, et ce, à différents degrés. Sophie Éthier les regroupe en 7 grandes catégories:

- **Imposition du rôle**
- **Jugement**
- **Normalisation du rôle et de la maltraitance**
- **Dénégation de l'expertise et de la contribution familiale et sociale**
- **Dénégations des besoins**
- **Utilisation de la violence (physique, psychologique, sexuelle)**
- **Contribution à l'appauvrissement**

La maltraitance envers les personnes proches aidantes : un sujet tabou

Si l'on ne se reconnaît pas comme une personne proche aidante, il est difficile de se reconnaître comme une personne proche aidante maltraitée, nous informe la professeure Éthier.

En effet, comment aborder un sujet duquel on ne sait rien? La clé réside dans la prise de parole. Dans le cadre de ses recherches, Sophie Éthier affirme qu'il n'était pas nécessaire de creuser bien loin pour que les intervenants et les personnes proches aidantes donnent des exemples concrets de maltraitance.



L'ARTICLE DU MOIS

« Cette réalité existe, d'où l'importance d'en parler et de nommer les situations », déclare-t-elle. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir des personnes proches aidantes mieux comprendre leur situation après avoir saisi l'étendue de ce qui peut être considéré comme de la maltraitance.

« Ce n'est pas comme cela qu'ils l'auraient nommée, mais ils reconnaissent vivre au moins l'une ou l'autre des situations données en exemple, comme le fait de ne pas se faire reconnaître comme aidant auprès de son entourage. Les gens associent beaucoup plus cette réalité à de l'indifférence plutôt qu'à de la maltraitance », précise Éthier.

Le silence fait donc écho à une méconnaissance de l'enjeu, du rôle de personne proche aidante et du vocabulaire.

Qu'est-ce que la bientraitance?

Sophie Éthier et son équipe proposent la définition suivante: « La bientraitance envers les personnes proches aidantes est une démarche d'accompagnement globale et de reconnaissance (...). La bientraitance est la responsabilité partagée des institutions, de l'entourage, des personnes aidées et des personnes proches aidantes (...). En faisant la promotion d'attitudes et de comportements positifs et respectueux, la bientraitance peut prévenir l'apparition de la maltraitance à leur égard ».

Selon Sophie Éthier, prendre soin des personnes vulnérables dans la société est une responsabilité sociale et collective. Les personnes proches aidantes ne devraient pas porter à elles seules le fardeau de s'occuper de leur aidé(e). En ce sens, une société proche aidante le reconnaît et offre les ressources nécessaires.

« Nous sommes tous susceptibles de nous retrouver proche aidant un jour. Donnons-nous les moyens collectivement de soutenir ce rôle », conclut-elle.

Source: L'Appui, fil d'actualité 2021

Moyens pour favoriser la bientraitance envers moi-même:

- Je m'identifie comme une personne proche-aidante
- J'en suis fière
- Je reconnais mes besoins et mes limites
- Je prends soin de ma santé
- J'accepte de recevoir de l'aide
- Je porte des jugements positifs sur mes actions

Ligne Aide Abus Aînés
Info-Aidant
Info-Social

1 888-489-2287
1 855-852-7784 | info-aidant@lappui.org
811, poste 2

SAVIEZ-VOUS QUE?

1. Saviez-vous qu'entre 6% et 81% des aidés auraient eu des comportements de maltraitance envers leur proche aidant?
2. Saviez-vous que le niveau d'épuisement chez les proches aidants est considérablement important? D'après Institut de la statistique du Québec, plus de 64% des proches aidants ont diminué leurs activités sociales ou de détente, presque 50% ont réduit leur temps avec leur conjoint.e et 34,5% ont changé, annulé leurs vacances ou arrêté d'en prendre (2014). La proche-aidance est loin d'être de tout repos!

L'ARTICLE DU MOIS

Exemples de manifestations de la maltraitance envers les PPA selon la source

Imposition du rôle	<ul style="list-style-type: none"> • Personne aidée : s'attendre à ce que la PPA soit toujours disponible, fasse bien les choses, ne fasse pas d'erreur, etc. • Entourage : s'attendre à ce qu'une personne s'occupe de son conjoint, de sa mère, etc. • Institutions : s'attendre à ce qu'un proche devienne la PPA sans le lui demander, ne pas lui offrir suffisamment de soutien ou l'offrir trop tard, etc. • PPA : s'imposer des standards élevés et irréalistes dans son rôle.
Jugements	<ul style="list-style-type: none"> • Personne aidée : être insatisfaite et critiquer la PPA, etc. • Entourage : juger ce que fait la PPA et sa relation avec l'aidé, etc. • Institutions : blâmer ou faire des reproches ou des remarques déplacées, manquer d'empathie et de considération, etc. • PPA : se sentir incompétente dans son rôle, etc.
Normalisation du rôle et de la maltraitance	<ul style="list-style-type: none"> • Entourage : tolérer les mauvais comportements de l'aidé, ne pas reconnaître les symptômes, les problèmes, la maltraitance, etc. • Entourage, institutions, personne aidée et PPA : excuser la maltraitance et l'expliquer par la maladie ou l'âge de l'aidé.
Dénégation de l'expertise et de la contribution familiale et sociale	<ul style="list-style-type: none"> • Entourage, personne aidée et PPA : ne pas reconnaître l'ampleur du rôle de PPA et son importance, ses conséquences et la diversité des connaissances et compétences nécessaires à son exercice. • Institutions : minimiser l'expertise de la PPA, l'écarter des décisions, remettre en question ses décisions, ne pas reconnaître la contribution sociale de ce rôle, etc.
Dénégation des besoins	<ul style="list-style-type: none"> • Institutions : mettre à l'écart les besoins de la PPA au détriment de ceux de l'aidé ou par manque de ressources, etc. • PPA : ne pas considérer ses propres besoins, ne pas consulter de médecin pour soi, garder le silence sur les situations difficiles, se négliger, etc. • Personne aidée : ne pas se rendre compte des besoins de la PPA, etc.
Utilisation de la violence psychologique, physique ou sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Personne aidée : lancer des objets, donner des coups, infliger des blessures, imposer des rapports sexuels ou en priver, intimider, injurier, menacer la PPA, etc. • Institutions : intimider la PPA, la menacer, lui parler avec condescendance, la médicamenter pour des problèmes de sommeil ou d'anxiété au lieu de tenir compte de la cause de ses problèmes (épuisement, maltraitance), etc. • PPA : se culpabiliser, se sentir responsable de tout, accepter des violences psychologiques, physiques ou sexuelles, etc.
Contribution à l'appauvrissement	<ul style="list-style-type: none"> • Personne aidée, entourage : ne pas reconnaître l'impact financier de la proche aidance, ne pas rembourser un prêt octroyé par la PPA, refusé de payer certaines dépenses assumées par la PPA, etc. • PPA : accepter de payer certains frais pour l'aidé, etc. • Institutions : exiger des frais pour certains services de soutien ou de répit pour poursuivre un rôle rempli gratuitement, etc.

COUP DE COEUR

Déclaration des droits des aidants

J'ai le droit de

Prendre soin de moi-même. Ce n'est pas égoïste.
Cela me donnera l'énergie pour mieux avoir soin
de la personne dont je m'occupe.

Demander de l'aide, même si la personne malade s'y oppose.
Je connais mes limites, ce que je peux faire.

Conserver une vie personnelle indépendante de la personne dont
je prends soin, tout comme si elle était en pleine santé. Je sais que je fais
tout ce qui est possible pour elle.

J'ai le droit de me réserver une partie de mon temps pour
faire quelque chose juste pour moi-même, sans me sentir coupable.

Communiquer ma colère, ma tristesse, ma joie et mes frustrations.
Rire, pleurer et exprimer tout l'esprit normal de mes émotions.

De ne pas laisser la personne malade me contrôler à l'aide de
la culpabilité, la colère ou la tristesse.

Recevoir de la personne malade des manifestations de reconnaissance,
l'affection, le pardon, et l'approbation de ce que je fais chaque jour pour elle,
aussi longtemps que j'offre la même chose en retour.

D'éprouver de la fierté pour ce que je fais pour cette personne et
me féliciter du courage dont je fais preuve en acceptant cette responsabilité.

M'assurer une vie pour moi et poursuivre des activités qui me
permettront de vivre pleinement après le décès de la personne qui m'est chère.

D'attendre et d'exiger des améliorations dans
les ressources pour aider et soutenir les aidants.

D'ajouter mes propres déclarations de droits à cette liste.
Je lirai cette liste à tous les jours.

LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT DE LA RIVE-SUD



LE SERVICE VELETTE : LE PROGRAMME PAIR

Le Programme PAIR est utilisé depuis des années pour sécuriser les aînés et leurs proches. Il s'agit d'un service gratuit d'appels quotidiens permettant aux personnes âgées vivant seules, avec ou sans problème de santé, ainsi qu'aux couples de personnes âgées dont l'un des conjoints a un problème de santé, de se sentir en sécurité.

Fonctionnement du Programme PAIR :

Le service entrera en contact avec l'abonné de façon quotidienne à l'heure choisie, au moyen d'un ordinateur qui fera entendre un message précis et personnalisé. Le fait de répondre au téléphone et d'appuyer sur une touche de son téléphone indiquera que l'abonné est en état de composer le 9-1-1 s'il a besoin d'aide.

Cependant, s'il n'y a aucune réponse, le système automatisé rappellera dans un court laps de temps. Cette fois, si personne ne répond après une troisième tentative, une procédure d'alerte sera enclenchée et des démarches seront entreprises afin qu'une personne (un membre de sa famille, un ami, un voisin, un policier, un bénévole) se rende au domicile de l'abonné pour effectuer une vérification.

Si l'abonné doit s'absenter pour une journée ou plus, il doit informer le responsable du Programme Pair. Le service sera à nouveau en opération à la date de retour de l'abonné.

Pour s'inscrire:

Chambly (Régie intermunicipale de police Richelieu-Saint-Laurent)

450 536-3333, poste 239
1 888 678-7000, poste 239

Candiac (Régie intermunicipale de police de la MRC de Roussillon)

450 638-0911, poste 430

Agglomération de Longueuil (CBRS)

450 679-5916, poste 239

NOS SUGGESTIONS

SUGGESTIONS DE LIVRES



Par amour du stress

Auteure: Sonia Lupien, aux Éditions du Savoir

D'emblée, l'auteure déclare que contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie, il est même essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles. Dans un style simple, imagé et avec une touche d'humour, l'auteure présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes de contrôle, pourtant à la portée de tous!



Anna et l'enfant-veillard

Autrice : Francine Ruel, aux Éditions Libre Expression

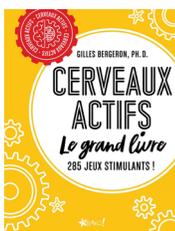
«Plus que tout au monde, ce soir, elle aimerait se redresser pour atteindre l'amour de son fils, rejoindre son épaule, y déposer sa tête une seconde. Se hisser vers lui pour avoir quelques miettes d'amour. L'amour sur la pointe des pieds.» Anna cherche à faire le deuil d'un enfant vivant. Elle ne sait plus quoi inventer pour sortir son fils de ce brouillard dans lequel il plane en permanence. Elle a l'impression d'errer dans un cimetière, sans corps à déposer en terre. Pourtant, tout était possible jusqu'à l'accident. Un roman «coup-de-poing», l'histoire d'une mère et de son enfant-veillard.



L'homme qui tartinait une éponge: mieux vivre avec l'Alzheimer dans la bienveillance et la dignité

Autrice : Colette Romanoff, aux Éditions Points, 2019

Colette Romanoff nous fait pénétrer avec simplicité, à travers tous les détails du quotidien, dans l'intimité du vécu des malades d'Alzheimer. Chaque histoire est suivie d'un commentaire qui dédramatise la situation, explique les comportements et propose d'autres modes d'emploi. Entrer dans l'univers de ces malades qui perdent leurs repères et ne vivent qu'au présent est un voyage en terre inconnue. Le risque est de s'enfoncer dans le drame. En inventant un autre quotidien, il est possible de partager avec eux une joie de vivre. Colette Romanoff, dont le mari a été diagnostiqué Alzheimer en 2005, a créé un site Internet: alzheimerautrement.org. Elle a coécrit avec sa fille Valérie une comédie inspirée de leur vécu, « La confusionité », et tient un blog: bienvivreavecalzheimer.com.



Cerveaux actifs - Le Grand Livre

Auteurs: Gilles Bergeron et Lise Harbec, aux Éditions Bravo Ed.

Ce livre est écrit et développé par Gilles Bergeron, spécialiste en psychologie cognitive. Il s'adresse à tous ceux qui veulent entretenir leurs facultés mentales de façon ludique. Simple divertissement pour les uns, entraînement cérébral pour les autres, il garantit à tous des heures de plaisir. Les types de jeux dans le livre sont très variés afin de faire appel à plusieurs fonctions du cerveau et le niveau de difficulté augmente tout au long du livre. Le plus difficile sera de vous arrêter de jouer!

ÉVÈNEMENTS

Semaine nationale des proches aidants

Qu'est-ce que c'est la semaine nationale des proches aidants?

Depuis 2003, la première semaine de novembre de chaque année a lieu la Semaine nationale des proches aidants.

Initiée par le Réseau des professionnels pour les proches aidants, cette semaine a les objectifs suivants:

- Mettre en valeur le rôle des proches aidants
- Sensibiliser la population et nos dirigeants au rôle et aux besoins des proches aidants
- Soutenir les intérêts des proches aidants au Québec

À travers chaque campagne, nous désirons remercier les proches aidants qui agissent avec amour, mais aussi revendiquer leur importance et les soutenir à plusieurs niveaux: physique, psychologique et financier, afin qu'ils accomplissent leur rôle tout en restant en équilibre.

Durant cette semaine, les organismes de soutien aux proches aidants organisent des activités et événements éducatifs et sensibilisateurs auprès de différents publics

Source: ranq.qc.ca/services/semaine-nationale

Pour souligner la Semaine nationale des proches aidants 2021, le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud a le plaisir de vous inviter à une conférence.

Le «lâcher-prise libérateur»

Conférencière: Madame Blandine Soulmana

Mardi le 2 novembre 2021 | 13h30 à 15h30

via ZOOM



Blandine est auteure et conférencière au Québec et dans la francophonie. Ses conférences-témoignages portent sur la résilience et amènent les personnes à réfléchir aux bonnes décisions à prendre pour cheminer vers le meilleur. Pour certains, il s'agit de mettre fin à une situation, pour d'autres de prendre de bonnes habitudes, d'apprendre à dire non, à pardonner ou à lâcher prise.

Lâcher prise c'est accepter qu'on ne puisse ni décider ni agir à la place des autres; tirer des leçons des conséquences des événements; accepter que nous n'ayons pas de contrôle sur les résultats; ne pas blâmer, ne pas vouloir changer les autres; ne pas faire à la place de l'autre, mais l'encourager à agir; ne pas juger et donner le droit à l'erreur; accepter sans rejeter; ne pas faire la morale ni des reproches; accepter que les événements et les gens ne soient pas conformes à nos souhaits; accepter le jour nouveau et apprécier ce qu'il apporte de bon; s'efforcer de devenir celui ou celle que l'on veut devenir; ne pas regretter le passé, mais grandir au présent pour l'avenir; et finalement, c'est craindre moins pour aimer davantage. Pour tout ceux qui souhaitent une vie plus équilibrée, qui vivent avec un sentiment d'impuissance ou qui peinent à accepter certaines situations immuables (voir les détails dans la section Agenda).



BOÎTE À OUTILS

TRUCS, ASTUCES, CONSEILS, ETC...

VISUALISONS NOTRE PLANTE

Voici un exercice de visualisation qui consiste à vous comparer à une plante.

1. Quels sont vos besoins au quotidien?

- L'eau représente les activités que vous aimez faire et qui vous permettent de vous ressourcer.
- Le soleil est associé au répit, à la mise en pause de nos responsabilités et à la récupération de nos énergies.
- L'engrais représente la famille, notre entourage, les amis, la reconnaissance et la bienveillance envers soi.



2. Maintenant que votre plante est imaginée et que ses besoins sont établis, questionnez-vous.

- Comment la décririez-vous? Manque-t-elle un peu d'eau, d'engrais ou de soleil?
- Comment est la santé de votre plante? Excellente, un peu négligée, très négligée?

Vous seul connaissez ce dont vous avez besoin et vous êtes le seul à savoir comment y répondre. Je vous invite donc à appliquer de la bienveillance envers vous-même et à prendre le temps de nourrir votre bien-être.

*Si vous sentez que vous avez besoin d'outils de jardinage pour prendre soin de votre plante, n'hésitez pas à consulter une personne-ressource ou un professionnel de la santé.



CONNAISSEZ-VOUS?

Parkinson Québec

La maladie de Parkinson est une maladie chronique qui affecte progressivement la capacité à produire des mouvements. Au fur et à mesure, les symptômes de la maladie apparaissent et s'aggravent avec le temps. Cependant, vous avez le pouvoir d'agir pour maintenir une bonne qualité de vie et vaquer à vos activités quotidiennes.

Mission

En partenariat avec les bureaux et les organismes Parkinson régionaux, Parkinson Québec défend les droits, informe et soutient la communauté Parkinson.

Parkinson Québec soutient les Québécois touchés par la maladie de Parkinson ainsi que leurs proches. Cet organisme contribue aussi à la recherche biomédicale pour trouver les causes et les traitements de cette maladie.

Ils ont également pour but de sensibiliser le grand public à la maladie de Parkinson en promouvant des services et des programmes éducatifs adaptés et appuyés sur des sources fiables, ainsi que sur des pratiques exemplaires.

Services offerts

- Guide Info Parkinson (possibilité de le télécharger en ligne)
- Entraînements (calendrier d'activités physiques disponibles en ligne, capsules vidéo, musculation de la voix et plans d'entraînement adaptés)
- Groupes d'exercices (en ligne pour l'instant)
- Conférences
- Conseils d'experts développés par des professionnels et des personnes qui vivent avec la maladie de Parkinson (capsules vidéos sur la dysphagie, *freezing*, difficulté à la parole, difficulté à se lever, posture et, etc.)
- Groupes de soutien pour les proches-aidants et pour les personnes affectées par le Parkinson
- ParkiTrack, votre journal de bord pour les symptômes

Plusieurs conseils sont disponibles sur leur site Internet pour les proches aidants, selon les différentes problématiques que la personne atteinte de la maladie peut vivre.

Coordonnées

560 rue Ontario Est, Montréal (Québec) H2L 0B6

Région de Montréal : 514 861-4422

Sans frais : 1 800 720-1307

www.parkinsonquebec.ca

Lundi au vendredi : 8h30 - 16h30, samedi et dimanche : fermé



UNE HISTOIRE INSPIRANTE

La persévérance

As-tu déjà observé l'attitude des oiseaux face à l'adversité? Pendant des jours et des jours ils font leur nid, recueillant des matériaux parfois ramenés de très loin. Et lorsqu'ils ont terminé et qu'ils sont prêts à déposer leurs œufs, les intempéries ou l'œuvre de l'être l'humain ou d'un quelconque animal le détruit et envoie au sol ce qu'ils ont réalisé avec tant d'effort.

*Que fait l'oiseau?
Il se paralyse et abandonne la tâche?*

D'aucune façon!

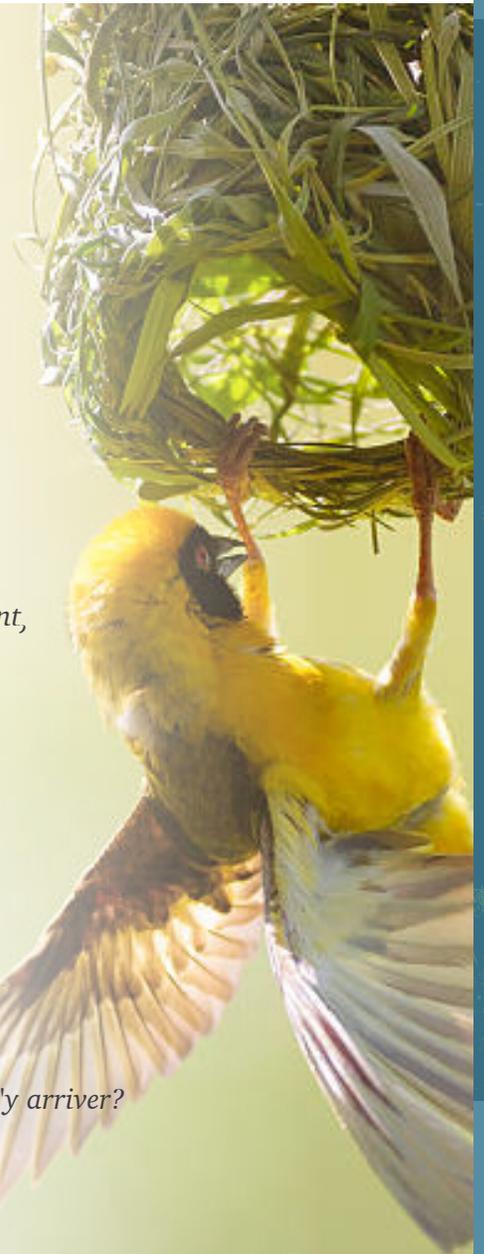
*Il recommence encore et encore jusqu'à ce que les premiers œufs apparaissent dans le nid.
Parfois, très souvent avant que naissent les oisillons, un animal, un enfant, une tempête détruit une fois de plus le nid, mais cette fois avec son précieux contenu.
Cela fait mal de recommencer depuis zéro... même ainsi, l'oiseau ne se tait jamais, ni ne recule, il continue de chanter et de construire, construisant et chantant.*

*As-tu parfois eu le sentiment que ta vie, ton travail, ta famille ne sont pas ce que tu avais rêvé?
As-tu parfois envie de dire« assez», l'effort ne vaut pas la peine.*

C'est trop pour moi!

*Es-tu fatigué de recommencer, du gaspillage de la lutte quotidienne, de la confiance trahie, des buts non atteints quand tu étais sur le point d'y arriver?
La vie te frappe ainsi parfois, mais ne te rends jamais, dis une prière, mets ton espoir en avant et fonce.
Ne te préoccupe pas si dans la bataille tu reçois une blessure, il faut s'y attendre. Réunis les morceaux de ton espérance, reconstruis-la et fonce de nouveau.
Peu importe ce qui se passe... ne faiblis pas, va de l'avant...
La vie est un défi constant, mais cela vaut la peine de l'accepter.
Et surtout... n'arrête jamais de chanter...*

- Auteur inconnu



AGENDA

NOS ACTIVITÉS À VENIR

Chambly

SUJETS DES CAFÉS RENCONTRES ET DES CONFÉRENCES	DATES (MARDIS)	DATES (MERCREDIS)
La communication : pour vivre de meilleurs moments avec mon proche	Mardi 28 septembre de 14h à 15h30	Mercredi 29 septembre de 18h30 à 20h
Prendre conscience de nos perceptions	Mardi 12 octobre de 13h30 à 15h30	Mercredi 13 octobre de 18h30 à 20h
Apprivoiser la culpabilité	Mardi 26 octobre de 13h30 à 15h30	Mercredi 27 octobre de 18h30 à 20h
Conférence sur le lâcher prise libérateur avec Mme Blandine Soulmana	Mardi 2 novembre de 13h30 à 15h30 RSVP avant le 25 octobre	
La bientraitance, une responsabilité partagée, volet 1	Mardi 9 novembre de 13h30 à 15h30	Mercredi 10 novembre de 18h30 à 20h
La bientraitance, une responsabilité partagée, volet 2	Mardi 23 novembre de 13h30 à 15h30	Mercredi 24 novembre de 18h30 à 20h

De jour, les cafés rencontres seront offerts à l'extérieur dans la cour arrière du centre de bénévolat, si la température le permet, sinon la rencontre sera offerte en virtuel sur la plateforme Zoom. De soir, les rencontres seront exclusivement virtuelles pour le moment.

Candiac

SUJETS DES CAFÉS RENCONTRES ET DES CONFÉRENCES	DATES (MARDIS)	DATES (MERCREDIS)
La confiance en soi; par où commencer?	Mardi 21 septembre de 13h30 à 15h	
La Caravane 360° Pour les Aînés (JURIPOP) Endroit: Complexe Roméo-V.-Patenaude 135 chemin Haendel, Candiac RSVP: avant le 23 septembre (Nancy: 450 659-9651) La Caravane 360° est une conférence gratuite qui renseigne les personnes aînées sur les outils que le droit met à leur disposition pour protéger leur volonté, leur autonomie et leur santé à travers les différentes phases de leur vie. *Toutes les consignes sanitaires seront respectées.		Mercredi 29 septembre 13h30 à 16h
Café-rencontre «La Bientraitance, une responsabilité partagée»	Mardi 19 et 26 octobre de 13h30 à 15h	
Conférence «Le lâcher prise libérateur» avec Blandine Soulmana	Mardi 2 novembre de 13h30 à 15h30 RSVP avant le 25 octobre	
«Dé-Stresse... facile à dire, mais...»	Mardi 23 novembre de 13h30 à 15h	
Thème à venir	Mardi 14 décembre de 13h30 à 15h	