

# L'Appui

Région Mauricie

Conception | L'Appui national Collaboration | L'Appui Mauricie et L'Appui Centre-du-Québec

OCTOBRE 2017

## SOMMAIRE

Flash Appui 3

Faites appel au travailleur de milieu ! 3

Coups de cœur 4

Se préparer aux rendez-vous médicaux 4

L'âgisme : comprendre et agir 5

Calendrier des événements 6

## LE SAVIEZ-VOUS?

C'est en 1990 que l'Organisation des Nations Unies (ONU) a officiellement désigné le 1<sup>er</sup> octobre comme étant la Journée internationale des personnes âgées, afin de souligner leur apport et leur rôle crucial dans la société et le développement de leur pays. Au Québec, c'est sous le thème « Bien vieillir ensemble » que la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés célébrera cette journée. Consultez leur site Web pour connaître les activités organisées dans votre région : [www.conferencedestables.webnode.fr](http://www.conferencedestables.webnode.fr)

## PRENDRE SOIN DE SOI



Le rôle de proche aidant est très exigeant sur le plan psychologique. Il nécessite, en effet, d'assumer de multiples responsabilités qui demandent une grande quantité d'énergie, et cela généralement sur de longues périodes.

En ce début d'automne, nous vous proposons de découvrir, ou redécouvrir notre conseil pratique sur le sujet. [La suite p.2](#)



### MOT DE L'APPUI

Mauricie

Ça bouge à l'Appui Mauricie! Nous vous réservons de belles surprises dans cette 3<sup>e</sup> édition du **Salon des aidants et des aînés**, qui aura lieu le **dimanche 5 novembre**, de 9 h à 17 h, à l'Hôtel Delta de Trois-Rivières. Le 3 octobre prochain, on vous dévoile le **conférencier-vedette!** Visitez le [www.salondesaidants.ca](http://www.salondesaidants.ca) ou la page **Facebook** du Salon des aidants et des aînés pour tout savoir. Psst! Profitez-en pour **participer à notre concours!**

# PRENDRE SOIN DE SOI

Karène Larocque, psychologue, compare les proches aidants à des athlètes psychologiques, pour les exploits qu'ils réalisent au quotidien. Elle souligne la patience dont ils font preuve, l'attention constante qu'ils portent à leur proche et le contrôle de soi qu'ils démontrent lors de certaines situations difficiles. Et cela tout en maintenant un bon moral pour la personne aidée.

Pour soutenir un proche au quotidien, le proche aidant a besoin de toute son énergie. Et c'est en s'accordant des moments de détente qu'il peut se ressourcer pour bien remplir son rôle. Toutefois, se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire ?

*« J'entends souvent dire de la part des proches aidants « oui mais j'aime ça faire ça, j'aime ça donner! » Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer. C'est comme si quelqu'un disait : « j'aime ça me promener en auto », même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à avancer.*

- Karène Larocque, psychologue

## PENSEZ À VOUS

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Un objectif réaliste est plus susceptible de se concrétiser que les grands projets audacieux! Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

## ÉTIREZ-VOUS

Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent être atténuées par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur. Il ne s'agit pas de s'entraîner pour le marathon de New York, mais de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles (nuque, épaules, jambes) et offrent une détente psychologique.

## RESPIREZ

Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Pour vous accompagner dans cette méthode, il existe quelques applications mobiles qui peuvent vous guider dans vos exercices de respiration et ainsi vous aider à reprendre contact avec vous-même et le moment présent.

Aujourd'hui, pourquoi ne pas choisir une de ces trois pistes comme résolution pour prendre soin de vous? Que ce soit votre première gorgée de café le matin, quelques étirements avant les repas ou un simple moment pour pratiquer la respiration rythmique, vous verrez que ces plaisirs, aussi petits soient-ils, vous permettront de recharger tranquillement votre énergie. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous?

Besoin d'un coup de pouce pour vous dégager du temps? N'hésitez pas à contacter Info-aidant au 1 855 852-7784. Nos conseillers spécialisés sont là pour vous aider à trouver de l'information, du répit et du soutien adapté à votre situation.

*Source : L'Appui pour les proches aidants d'ainés en collaboration avec Julie Martin, conseillère aux proches aidants, Karène Larocque, psychologue, et Marie-Josée Lagacé, psychoéducatrice*

## LA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS EST À NOS PORTES!



C'est sous le thème *Parce que les proches aidants d'ainés sont tout autour de nous* que l'Appui soulignera la Semaine nationale des proches aidants (SNPA), qui se déroulera du 5 au 11 novembre prochain. En plus d'une campagne sur les médias sociaux et des nouveautés sur le site Web, une foule d'activités sont prévues à travers le Québec. Tous les détails seront dévoilés dans la prochaine édition de l'Appuilette. En attendant, surveillez le calendrier des activités de votre région pour découvrir celles qui auront lieu près de chez vous! ■

## LA SITUATION D'UNE PERSONNE AÎNÉE VOUS INTERPELLE? FAITES APPEL AU TRAVAILLEUR DE MILIEU!

Louise en a assez de cuisiner, Gisèle aimerait avoir une journée à elle pour dormir, Pierre est fâché de constater la diminution de l'autonomie de sa conjointe, Claire vit des deuils situationnels de façon quotidienne, Henri est analphabète, Denise entend de moins en moins bien et s'isole... Le dénominateur commun? Toutes ces personnes ont été écoutées et accompagnées par un travailleur de milieu.

Le mandat du travailleur de milieu est de rejoindre les personnes âgées, afin de briser leur isolement, de favoriser leur autonomie et leur maintien dans la communauté. Plus précisément, il oriente les personnes âgées qui le consultent vers les organismes ou les services qui répondront le mieux à leurs besoins.

Prenons l'exemple de Denise. Rencontrée lors d'une activité, elle me confie que sa baisse d'audition a un impact sur son moral. Elle a de la difficulté à suivre les conversations et n'ose plus demander aux gens de répéter ou de parler plus fort. Elle a aussi réduit ses sorties entre amies. L'isolement s'est installé tranquillement, situation qui n'a rien de banale. J'ai écouté Denise, je l'ai aidée à reprendre confiance en elle et guidée vers des services.

Notre quotidien est parfois parsemé de difficultés, certaines temporaires, d'autres permanentes. Cependant, il faut savoir qu'il existe des organismes qui offrent des outils et des services en mesure de répondre à certains besoins. Vous vous posez des questions au sujet de votre situation ou de celle d'un aîné? Le travailleur de milieu est là pour vous. Il vous rencontrera, nous écoutera et verra, avec vous, les ressources pouvant répondre à vos besoins.

Pour contacter un travailleur de milieu près de chez vous :

**Table de concertation Abus auprès des aînés de la Mauricie : 819 697-3146 ou 819 690-2740**

**Centre d'action bénévole du Rivage : 819 373-1261**

**Association des personnes malentendantes de la Mauricie : 819 370-3771**

**Revitalisation Quartiers St-Marc Christ-Roi : 819 539-9464**

**Services Sociaux d'Opitciwan (SSO) : 819 974-8837**

*Rédigé par Marie-Hélène Blais, travailleuse de milieu pour la MRC Drummond*

## NOS COUPS DE CŒUR



### LIVRE

Ce mois-ci, nous sommes heureux de vous présenter un coup de cœur nous ayant été suggéré par une proche aidante, abonnée à l'*Appuilette*. Il s'agit du conte *Qui a piqué mon fromage?*, livre publié en 1998, qui nous aide à comprendre nos résistances aux changements et nous donne des conseils pour nous adapter et ne plus avoir peur de ceux-ci, dans tous les aspects de notre vie quotidienne. Pour reprendre les mots de notre lectrice : « [Il est] vieux déjà, mais pour nous, les aidants, ça vaut le retour » !

Spencer Johnson, *Qui a piqué mon fromage?*, 104 pages. Éditions Michel Lafon (1998). En librairie.

## SE PRÉPARER AUX RENDEZ-VOUS MÉDICAUX – PARTIE 1

*Les conseillers aux proches aidants*

Soutenir une personne âgée en perte d'autonomie implique des tâches et des activités de toute sorte, dont certaines concernent sa santé. Comme proche aidant, vous êtes régulièrement amené à interagir avec des intervenants du milieu de la santé. Il peut arriver que vous vous sentiez dépassé devant les nombreuses préoccupations de la vie quotidienne ou mal à l'aise lors d'une rencontre avec un professionnel, et c'est normal.

Ce mois-ci, nous vous proposons quelques conseils pour vous outiller et, surtout, favoriser votre bien-être dans cet aspect de votre rôle :

- Informez des proches de cette rencontre, afin qu'ils puissent vous offrir leur soutien (avant ou après).
- Tenez un journal dans lequel vous pouvez inscrire vos questions, commentaires, préoccupations, inquiétudes en vue de la prochaine rencontre, etc.
- Demandez-vous dans quelle période de la journée, ou de la semaine, vous vous sentez le mieux disposé à participer à une rencontre avec un professionnel de la santé qui intervient auprès de votre proche aidé.
- Accordez-vous un moment avant et/ou après la rencontre pour vous détendre (respirer calmement, appeler un ami, faire une activité agréable, etc.)
- Lors du rendez-vous, n'hésitez pas à parler en toute franchise de vos émotions, de vos inquiétudes, de vos préférences et de vos attentes. Encouragez votre proche à faire de même.
- Si vous vous sentez mal à l'aise à l'idée de discuter, avec l'intervenant, de certains enjeux liés à la situation de votre proche aidé alors que ce dernier est à vos côtés, n'hésitez pas entrer en communication avec l'intervenant, avant ou après la rencontre. Vous pourrez ainsi clarifier certains points avec lui.
- Réservez-vous du temps pour nommer vos émotions, exprimer vos craintes et faire part de vos insécurités. La ligne Info-aidant est un espace confidentiel, professionnel et gratuit, où obtenir une écoute attentive, de l'information et des références.



Il ne s'agit là que d'un point de départ! N'oubliez pas que vous possédez de nombreuses ressources et compétences insoupçonnées, inexploitées ou ne demandant qu'à être développées. De plus, rappelez-vous que la proximité avec votre proche fait de vous un témoin privilégié de ses multiples réalités et, ce faisant, vous détenez des informations difficilement accessibles aux professionnels de la santé. Les professionnels de la santé ont leurs expertises, de même que vous avez la vôtre, et celle-ci est toute aussi précieuse.

# L'ÂGISME : COMPRENDRE ET AGIR

Nous profitons de la Journée mondiale des personnes âgées pour aborder le thème de l'âgisme. Le Dr Matey Mandza, enseignant, chercheur, conférencier et administrateur de l'Association québécoise de gérontologie, a bien voulu répondre à nos questions.

## QU'ENTEND-ON EXACTEMENT PAR LE TERME ÂGISME?

Selon Buttler (1975), l'âgisme est un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de leur âge et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme. En pratique ce sont des attitudes ou des préjugés envers les personnes âgées ou le processus du vieillissement. Bref, c'est porter un regard méprisant en fonction desdits préjugés, par exemple parler plus fort à une personne âgée en supposant qu'elle doit nécessairement mal entendre, accorder peu de place aux personnes qui vieillissent bien ou à la promotion du « bien-vieillir », ou encore manifester de l'impatience lorsque les travailleurs âgés tardent à prendre leur retraite.



## QUI PEUT FAIRE DE L'ÂGISME?

La discrimination peut être bidirectionnelle et faite de manière sournoise. Et ce, parfois sans le vouloir. Le fait qu'un aîné ne s'implique plus socialement pensant qu'il n'est plus utile, est une sorte d'auto discrimination basée sur la perte d'estime en soi. De même une supra protection aux dépens de l'autonomie de l'aîné sans son consentement est aussi une sorte d'âgisme. L'exemple le plus fréquent est celui de la privation des droits et libertés. Il en est ainsi lorsqu'on décide en lieu et place de l'aîné, pensant mieux faire pour lui. Rappelons-nous du dicton : « La liberté de chacun s'arrête là où commence celle de l'autre ».

## QUE PEUT-ON FAIRE SI NOUS SOMMES TÉMOINS OU VICTIMES D'ÂGISME?

Dénonçons si nous sommes témoins. Soyons positifs, informons, éduquons et communiquons autour de nous. C'est ce que j'appellerai le *vaccin social* contre les préjugés. Alors, nous ferons avancer les connaissances quant à l'âgisme. Faisons comprendre que la vieillesse n'est pas une maladie, mais une étape normale dans la vie d'un être humain. Disons un passage obligé. Certes, avec l'avancée en âge, il y a parfois des pertes, mais il ne faut pas généraliser car c'est un processus pluriel et individuel. Il y a bel et bien des personnes aînées qui malgré leur âge ont excellé dans ce qu'elles faisaient.

Lors d'une récente mission à l'université de Pernambuco au Brésil, j'ai été agréablement surpris par un chirurgien de 87 ans qui continue toujours à intervenir et sa journée de consultation est pleine des rendez-vous pris d'avance. En somme, une stratégie communicationnelle avec des exemples concrets vaut mieux qu'un bras de fer avec des gens qui ne comprennent pas encore ce que c'est vieillir. Pour nous vieillir est un privilège, vieillir dans la dignité est un droit. Rappelons-nous que nous mourrons tous. Et biologiquement, vieillir c'est retarder la mort. Alors, vieillissons et encourageons le fait de vieillir sans préjugés.



Pour en savoir plus sur le sujet et la campagne « l'âgisme, parlons-en », visitez sur le site Web de l'Association québécoise de gérontologie au [www.aqg-quebec.org](http://www.aqg-quebec.org).

### Vous prenez soin d'un proche?

Pour de l'**information**, de la **formation**, du **soutien** ou du **répit**, appuyez-vous sur nous et nous vous dirigerons vers les ressources disponibles près de chez vous.

**INFO-AÏDANT**

**1 855 852-7784**

**ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES**

**LAPPUI.ORG**



## OCTOBRE

### **Pièce gratuite, *Pas de vacances pour les anges*, par le Théâtre Parminou**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

**3 octobre 2017** | 13 h 30 | Amphithéâtre de l'école secondaire du Rocher | 300, 7<sup>e</sup> Rue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6 | [dianelemay@cabgm.org](mailto:dianelemay@cabgm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

### **Santé et maladie mentale**

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

**3 octobre 2017** | 13 h 30 | 660, rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes, local 1

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 840-0457 ou 1 855 284-1390

---

### **Atelier sur la perte d'audition et les acouphènes, à l'OMH de Trois-Rivières**

Association des personnes malentendantes de la Mauricie

**3 octobre 2017** | 10 h 30 à 12 h 00 | 3915, rue Jacques-De Labadie, Trois-Rivières

**4 octobre 2017** | 13 h 30 à 15 h 00 | 2100, rue Saint-Olivier, Trois-Rivières

**5 octobre 2017** | 11 h 30 à 13 h 00 | 521, rue Notre-Dame Est, Trois-Rivières (secteur du Cap)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Josée Vincent, infirmière | 819 378-0881, poste 2129, ou

[jvincent\\_csstr@ssss.gouv.qc.ca](mailto:jvincent_csstr@ssss.gouv.qc.ca)

---

### **Conférence gratuite *Incontinence: comment l'aborder pour mieux la supporter***

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

**4 octobre 2017** | 13 h 30 à 15 h 30 | Centre culturel Pauline-Julien | 150, rue Fusey, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

### **Kiosque d'information sur la perte d'audition et les ressources offertes avec intervenants**

Association des personnes malentendantes de la Mauricie

**4 octobre 2017** | 13 h à 16 h 00 | Bibliothèque Notre-Dame-du-Mont-Carmel | 3991, rue Monseigneur-Béliveau, Notre-Dame-du-Mont-Carmel

**18 octobre 2017** | 13 h à 16 h 00 | Immeuble multiservice des Chenaux | 44, ch. De la Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Information et réservation : 819 370-3771

---

---

**Formation/conférence gratuite *La dépression chez les aidants : Réalités et défis*, par M. Luc Blanchette**

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

5 octobre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | 301, rue Saint-Jacques, Sainte-Thècle, local 217

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 840-0457 ou 1 855 284-1390

---

**Café Entr'Aidants**

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

11 octobre 2017 | 14 h 00 à 16 h 00 | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

11 octobre 2017 | 18 h 00 à 20 h 00 | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

25 octobre 2017 | 14 h 00 à 16 h 00 | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

25 octobre 2017 | 18 h 00 à 20 h 00 | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

**Groupe d'entraide**

Parkinson Centre-du-Québec/Mauricie

11 octobre 2017 | 19 h 00 à 21 h 00 | Bureau 103 | 1800, rue Saint-Paul, Trois-Rivières

19 octobre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | CAB Grand-Mère | 632, 13<sup>e</sup> Rue, Shawinigan

24 octobre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Bureau 103 | 1800, rue Saint-Paul, Trois-Rivières

26 octobre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Proches aidants MRC Maskinongé | 2501, rue Laflèche, Saint-Paulin

Le thème du mois est *L'importance de bouger : exercices et pouvoir d'agir...*

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : François Gagnon | 819 693-1287, poste 2 | [parkinson.spcmq@bellnet.ca](mailto:parkinson.spcmq@bellnet.ca)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

**Atelier Aider sans s'épuiser *Qui suis-je en tant que proche aidant? Rôles, motivations et défis associés***

Association des aidants naturels du bassin de Maskinongé « Mains tendres »

12 octobre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | 2501, rue Laflèche, Saint-Paulin

12 octobre 2017 | 18 h 30 à 20 h 30 | 2501, rue Laflèche, Saint-Paulin

Gratuit pour nos membres • 5 \$ pour les non-membres

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Géraldine Lavis | 819 268-2884 | [www.aidantsnaturelsmaskinonge.com](http://www.aidantsnaturelsmaskinonge.com)

---

**Atelier Aider sans s'épuiser *La gratification***

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

17 octobre 2017 | 13 h 30 | 660, rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes, local 1

19 octobre 2017 | 13 h 30 | 301, rue Saint-Jacques, Sainte-Thècle local 207

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 840-0457 ou 1 855 284-1390

---

**Conférence gratuite *Se laisser dépeigner par la vie*, par la D<sup>re</sup> Renée Pelletier**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

17 octobre 2017 | 13 h 30 | Filozen Café | 811, av. de Grand-Mère, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6 | [dianelemay@cabgm.org](mailto:dianelemay@cabgm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

---

### **Conférence gratuite *Parce que tu comptes pour toi aussi***

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

18 octobre 2017 | 19 h à 21 h | Cinéma Le Tapis rouge | 1850, rue Bellefeuille, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

### **Atelier sur la perte d'audition et les ressources**

Association des personnes malentendantes de la Mauricie, en partenariat avec l'AFEAS de Maskinongé

8 octobre 2017 | 19 h 30 | Service de loisirs de Maskinongé | 135A, rue Saint-Charles, Maskinongé

Pour les membres de l'AFEAS

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Nicole Béland | 819 228-1504

---

### **Journée thématique sur les crédits d'impôt pour aînés, proches aidants et personnes handicapées**

Association des aidants naturels du bassin de Maskinongé « Mains tendres »

19 octobre 2017 | 10 h 30 à 15 h | Salle Manereuil | Restaurant La Porte de la Mauricie |

4, boul. Sainte-Anne, Yamachiche

Gratuit pour nos membres • 10 \$ pour les non-membres

Information et réservation : Daphné Leclair | 819-268-2884 | [www.aidantsnaturelsmaskinonge.com](http://www.aidantsnaturelsmaskinonge.com)

---

### **Café-jasette pour personnes proches aidantes**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

24 octobre 2017 | 18 h 30 | Filozen Café | 811, av. de Grand-Mère, Shawinigan (secteur Grand-Mère

Veillez confirmer votre présence

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6 | [dianelemay@cabgm.org](mailto:dianelemay@cabgm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

### **Souper-conférence *Visite au pays de l'oubli (Alzheimer)*, par M<sup>me</sup> Marie-Jeanne Bellemare**

Association des aidants naturels du bassin de Maskinongé « Mains tendres »

25 octobre 2017 | 19 h (souper à 17 h) | Salle Manereuil | Restaurant La Porte de la Mauricie |

4, boul. Sainte-Anne, Yamachiche

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 268-2884 | [www.aidantsnaturelsmaskinonge.com](http://www.aidantsnaturelsmaskinonge.com)

---

### **Conférence gratuite *Mieux comprendre l'alzheimer et les maladies apparentées*, par M<sup>me</sup> Christine Charest, de Carpe Diem – Centre de ressources Alzheimer**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

26 octobre 2017 | 14 h | Bibliothèque Hélène-B.-Beauséjour | 650, 8<sup>e</sup> Rue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6 | [dianelemay@cabgm.org](mailto:dianelemay@cabgm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

### **Café-jasette Relais de la Station**

Association des personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

26 octobre 2017 | 13 h 30 | Relais de la Station | 240, ch. de la côte Saint-Paul, Saint-Séverin

Veillez confirmer votre présence

Information et réservation : 819 840-0457 ou 1855 284-1390

---



---

**Conférence gratuite *Où sont les autres membres de la famille?*, par M<sup>me</sup> Lyson Marcoux**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

31 octobre 2017 | 13 h 30 | Salle communautaire du CAB de Grand-Mère | 632, 13<sup>e</sup> Rue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6 | dianelemay@cabgm.org

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie.

---

**Conférence gratuite sur le cancer, par la Société canadienne du cancer et Diner d'Halloween**

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

31 octobre 2017 | 11 h 45 à 15 h | 150, rue Baillargeon, Saint-Adelphe

Réservation avant le 26 octobre

Coût : 10 \$, ce qui comprend la conférence et le repas

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 840-0457 ou 1 855 284-1390

---



**SALON DES AIDANTS ET DES AÎNÉS**

**salondesaidants.ca** 

**DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2017 • HÔTEL DELTA TROIS-RIVIÈRES**

**2 ATELIERS • 2 PRÉSENTATIONS MAJEURES • 60+ EXPOSANTS**

**ENTRÉE GRATUITE**

**L'APPUÏ** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS  
MAURICIE

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

**DÉVOILEMENT DU CONFÉRENCIER VEDETTE LE 3  
OCTOBRE 2017  
RESTEZ À L’AFFÛT !**

***Vous** êtes là pour **eux**,  
**nous** sommes là pour **vous**.*

# CONCOURS

## GAGNEZ

Nuitée à l'hôtel Delta de Trois-Rivières

OU

Laissez-passer double pour une  
croisière urbaine de Croisières AML

**Vous êtes un proche aidant?**

**INSCRIVEZ-VOUS!**

**Vous connaissez un proche  
aidant dans votre entourage?**

**INSCRIVEZ-LE!**

### TIRAGE LE 13 NOVEMBRE 2017

Pour participer, remplissez le coupon de participation et déposez-le  
dans l'une des boîtes réservées à cet effet

OU

Remplissez le formulaire de participation sur la page Facebook



Salon des aidants et des aînés

Certaines conditions s'appliquent. Règlements du concours, détails des prix et liste des endroits de dépôt au  
[salondesaidants.ca/concours](http://salondesaidants.ca/concours) | Questions? 819 841-0900

Le masculin « proche aidant » a été utilisé seulement pour alléger le texte

# Pas de vacances pour les anges



UNE PIÈCE AU REGARD REMPLI D'ÉMOTIONS QUI MET EN SCÈNE LA RÉALITÉ DES PROCHES AIDANTS

*Une occasion de rencontres, d'échanges, de réflexion:  
une pause pleine d'humour, comme une bouffée d'air frais!*



**3 OCTOBRE 13 h 30**

École secondaire du Rocher, 300, 7<sup>e</sup> Rue, Shawinigan  
(secteur Grand-Mère)

**BILLETTS GRATUITS** : Au Centre d'action bénévole de Grand-Mère

Diane Lemay : 819 538-7689, poste 6



\*Vos idées le pour nous,  
nos services le pour vous.



Si vous souhaitez vous inscrire veuillez nous retourner le formulaire à :

**L'Appui Mauricie | 942, rue Ste-Geneviève, Trois-Rivières (Québec) G9A 3X6** ou vous rendre sur notre site

Web : [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

OUI, JE DÉSIRE RECEVOIR L'APPUILETTRE MAURICIE :

PAR COURRIEL : \_\_\_\_\_

PAR VOIE POSTALE : \_\_\_\_\_

JE NE SOUHAITE PLUS RECEVOIR L'APPUILETTRE MAURICIE