

# L'Appuilette

## Région Mauricie

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

NOVEMBRE 2017

## SOMMAIRE

Flash Appui 3

La conciliation travail-famille, un défi quotidien 3

Se préparer aux rendez-vous médicaux 4

Paroles de proches aidants 5

Calendrier des événements 6

## LE SAVIEZ-VOUS?

La Semaine nationale des proches aidants (SNPA) a vu le jour en 2003. Par sa création, le Réseau des professionnels pour les proches aidants visait à rendre hommage à ces personnes dévouées et à mettre en lumière leur contribution à notre société. C'est en 2007 qu'elle a été reconnue officiellement, à la suite d'une motion déposée à l'Assemblée nationale par la ministre responsable des aînés, M<sup>me</sup> Marguerite Blais.

## INTERVENANTS DE LA SANTÉ : QUI FAIT QUOI?



En accompagnant votre proche à ses rendez-vous, vous rencontrez forcément différents intervenants. Mais qui fait quoi exactement ? Pour y voir plus clair, nous vous présentons un lexique, tiré du Guide de parcours et de soutien du proche aidant (GPS), conçu en collaboration avec l'Appui Laval. La suite p. 2



## MOT DE L'APPUI

Mauricie

À l'occasion de la Semaine nationale des proches aidants (5 au 11 novembre), l'Appui Mauricie souhaite souligner l'engagement et le dévouement des proches aidants de la région. Profitez de cette semaine pour participer aux nombreux événements qui se dérouleront près de chez vous. D'ailleurs, plus de 70 exposants vous attendent au **Salon des aidants et des aînés** le **5 novembre** prochain, à l'Hôtel Delta de Trois-Rivières. Au programme également : deux ateliers, une pièce de théâtre et **une conférence de Josée Boudreault** et Louis-Philippe Rivard. Venez en grand nombre, **c'est gratuit!**

# INTERVENANTS DE LA SANTÉ : QUI FAIT QUOI?



## L'INTERVENANT PIVOT

Il s'assure que la personne et ses proches sont accompagnés et soutenus dans l'expression de leurs besoins et préférences. Il favorise l'intégration des interventions et la continuité des services au sein du réseau de la santé et dans la communauté en privilégiant l'autonomie et le maintien dans le milieu de vie. L'intervenant pivot peut être un travailleur social, une infirmière ou encore un ergothérapeute.

**Le travailleur social** évalue et analyse les besoins et le fonctionnement social entre la personne et son environnement. Il met en place des services, soutient la personne dans le cheminement d'une demande d'hébergement (s'il y a lieu) et participe à la réalisation d'un mandat donné en prévision de l'incapacité.

**L'infirmière** évalue l'état de santé de la personne, détermine et assure la réalisation du plan thérapeutique infirmier et prodigue des soins et des traitements dans les établissements du réseau de la santé ou à domicile (prise de sang, changement de pansements, appareillage (stomie), etc.). Elle offre aussi de l'enseignement dans certaines techniques de soins à la personne ou la famille.

**L'auxiliaire aux services de santé et sociaux** fournit des services d'aide à domicile à des personnes ayant une perte d'autonomie temporaire ou permanente en favorisant l'autonomie et la participation active. Il donne des soins d'hygiène de base et peut également effectuer certaines tâches dans les activités de la vie quotidienne (aide aux transferts, administration de la médication, aide pour enfiler des bas de soutien, etc.).

**La diététiste-nutritionniste** évalue les besoins nutritionnels de la personne dans le but de déterminer un plan visant à maintenir ou à rétablir sa santé. Elle donne des conseils nutritionnels, évalue et supervise l'offre alimentaire dans les établissements du réseau de la santé et agit comme personne ressource auprès des personnes âgées.

**Le pharmacien** conseille et informe sur la prise d'un médicament sur ordonnance, le choix d'un médicament en vente libre, l'évaluation de la gravité d'une condition, des possibles contre-indications, les interactions médicamenteuses, l'automédication, la prise de la pression artérielle et la glycémie. Certains services sont offerts en pharmacie (parfois payants \$) : analyse du dossier, renouvellement des ordonnances, médication en pilulier ou dispill, livraison de médicaments, soins de plaies, soins des pieds pour personnes diabétiques, prise de sang, etc.

## LES INTERVENANTS DE LA READAPTATION

**L'ergothérapeute** procède à l'évaluation de la personne dans la réalisation de ses activités courantes. Il effectue des recommandations pour favoriser l'autonomie et permettre à la personne de maintenir ou améliorer sa qualité de vie en agissant sur son environnement physique et social (suggestions d'aides techniques, enseignement dans la réalisation des activités courantes, prêt d'équipement etc.).

**Le physiothérapeute et le thérapeute en réadaptation physique** aident la personne à recouvrer le maximum de ses capacités physiques en fonction de son propre potentiel de récupération. Ils interviennent en prévention des chutes ou suite à une limitation fonctionnelle découlant d'une blessure, d'une chirurgie ou d'une maladie (exercices, traitement et enseignement).



## UNE NOUVELLE SECTION SUR LE SITE WEB DE L'APPUI



L'Appui profitera de la Semaine nationale des proches aidants, qui aura lieu du 5 au 11 novembre, pour lancer une toute nouvelle section sur son site [lappui.org](http://lappui.org). La section *Autour des proches aidants* offrira aux internautes plusieurs possibilités de découvrir la réalité des proches aidants d'aînés et de poser des gestes concrets de reconnaissance. Ainsi, il leur sera possible d'envoyer une carte virtuelle à un proche aidant de leur entourage, de visionner une exposition photographique ou encore de participer au Webdocumentaire *Nous, proches aidants*. Surveillez le site Web et suivez-nous sur les médias sociaux pour tout connaître sur les différentes activités! ■

## LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE, UN DEFI QUOTIDIEN

Saviez-vous qu'en 2012<sup>1</sup>, plus de la moitié des proches aidants d'aînés occupaient un emploi et que près de quatre proches aidants sur cinq travaillaient plus de 30 heures par semaine? Le cumul des rôles et des responsabilités au quotidien peut devenir complexe et difficile à gérer pour les proches aidants travailleurs. Selon le ministère de la Famille, « la conciliation travail-vie personnelle touche la capacité d'une personne à concilier les exigences de sa vie professionnelle et ses engagements personnels, dont fait partie la vie familiale ». Comment faire pour améliorer cette conciliation? Voici quelques pistes de solution à explorer.

### Parlez de ce que vous vivez

Malheureusement, de nombreux aidants n'expliquent pas leur réalité, ni avec leur employeur ni avec leurs collègues de travail. Ils attendent parfois d'être complètement débordés, voire épuisés, avant de partager leur situation avec leur entourage. Ouvrir le dialogue sur votre réalité vous allégera d'un poids. Par ailleurs, certaines entreprises et assurances peuvent vous donner accès au Programme d'aide aux employés (PAE), qui vous fera bénéficier de quelques séances avec un psychologue ou un travailleur social.

### Trouver des solutions ensemble

Si vous parlez de votre situation à votre employeur, il s'attendra à des suggestions de votre part. C'est l'occasion de trouver des solutions adaptées à votre situation et à celle de votre employeur pour faciliter votre quotidien (horaire flexible, banque d'heures, télétravail, semaine de travail comprimée, diminution/remaniement/partage des tâches avec d'autres collègues, etc.). Par ailleurs, il est toujours possible de s'informer auprès des Normes du travail pour connaître vos droits et les options qui s'offrent à vous.

### Informez-vous sur les ressources

Depuis quelques années, plusieurs services ont été mis sur pied pour les aidants. Toutefois, il n'est pas facile de savoir ce dont on pourrait avoir besoin. Commencer par s'informer est une première étape. Vous découvrirez qu'il existe des services d'entretien ménager, de préparation des repas, de répit à domicile, un programme sur la gestion du stress, etc. Parmi les ressources près de chez vous, vous trouverez sûrement celles qui simplifieront votre quotidien et faciliteront votre conciliation travail-famille.

Vous êtes proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui vit cette situation? Communiquez avec Info-aidant au 1 855 852-7784, visitez [lappui.org](http://lappui.org) ou adhérez à l'Appuilette pour obtenir de l'information, du soutien et pour connaître les services près de chez vous qui pourront vous accompagner dans votre quotidien.

Rédigé par Julie Martin, conseillère aux proches aidants à l'Appui Centre-du-Québec.

<sup>1</sup> L'Appui pour les proches aidants d'aînés (2016). Portrait statistique des proches aidants de personnes de 65 ans et plus au Québec, 2012. Montréal, Québec.

# SE PRÉPARER AUX RENDEZ-VOUS MÉDICAUX – PARTIE 2

*Les conseillers aux proches aidants*

Les visites de votre proche chez le médecin sont toujours importantes. Le temps pour discuter étant souvent limité, il est avantageux de bien se préparer. Afin que le rendez-vous soit efficace et satisfaisant, il y a certaines choses que vous pouvez faire avant, pendant et entre les rendez-vous.

Notez que la plupart de ces conseils peuvent également s'appliquer à toute autre visite chez un professionnel de la santé.

## AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Dans la mesure du possible, incluez votre proche dans la préparation au rendez-vous et discutez avec lui des sujets qui y seront abordés;
- Préparez une liste de questions et numérotez-les par ordre d'importance;
- Rassemblez les renseignements concernant la santé de votre proche (symptômes, antécédents, habitudes de vie, mesures de glycémie, tension artérielle, liste des médicaments);
- Demandez à la pharmacie la liste des médicaments. Ajoutez-y les médicaments sans ordonnance et les produits naturels.

## PENDANT LE RENDEZ-VOUS

- Pensez à apporter les documents que vous avez préalablement réunis ainsi que les cartes d'assurance maladie et d'hôpital, si nécessaire;
- Commencez par discuter des sujets les plus importants, afin de vous assurer d'avoir le temps de les aborder avec le médecin;
- S'il y a des informations que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions au médecin et à lui demander de réexpliquer certains aspects;
- Prenez en note les informations importantes (n'hésitez pas à demander à ce qu'on vous écrive les termes plus techniques, afin qu'ils vous soient accessibles en cas de besoin);



## ENTRE LES RENDEZ-VOUS

- Tenez un journal de bord où vous inscrirez vos observations sur l'évolution de l'état de santé de votre proche et notez les changements observés (comportements, symptômes, humeur, etc.);
- Informez le médecin si vous remarquez des effets secondaires indésirables de la médication ou si vous observez des changements dans l'état de santé de votre proche.

Nous vous invitons à consulter le site [discutonssante.ca](http://discutonssante.ca). Vous y trouverez des trucs simples et concrets, un outil interactif d'aide à la préparation aux rendez-vous ainsi qu'un carnet de santé à remplir en ligne.

Pour plus d'information, appelez Info-aidant au 1 855 852-7784. Nous sommes là pour vous écouter, vous informer et vous référer aux ressources et services disponibles près de chez vous.

## PAROLES DE PROCHES AIDANTS

En novembre, les aidants sont à l'honneur! Nous profitons de l'occasion pour partager quelques extraits de témoignages de proches aidants, tirés du Webdocumentaire *Nous, proches aidants*. Rendez-vous au [www.nousprochesaidants.com](http://www.nousprochesaidants.com) pour en lire plus et déposer votre témoignage!

« Depuis 4 ans je m'occupe de ma mère ! C'est-à-dire on est 3 et on a chacun notre rôle : ma mère habite avec mon frère, il s'en occupe pour les déjeuners, les soupers et les couchers. [...] Ma mère est une femme de 90 ans encore résistante, mais elle a quelques fois des troubles de mémoire, de la fatigue et des problèmes d'équilibre. Heureusement, moi et ma sœur sommes à la retraite et on s'en occupe ! J'imagine les proches aidants qui sont seuls pour tout faire.

Ça prend du courage et de la disponibilité pour pouvoir aider nos parents qui ont été là pour nous, qui nous ont élevé à la sueur de leur front. Merci beaucoup ça fait longtemps que je voulais dire ça au lieu de le penser tout bas !!!! »

- Francine Tanguay, proche aidante

« [...] Nous n'avons pas de lien de parenté. Seulement des liens de voisinage. Marie-Paule perd la mémoire à court terme, mais elle est encore pleine de vie et d'humour. Pour ses 90 ans, en janvier 2016, j'ai organisé une petite fête au salon de la maison d'hébergement. On a réussi à faire venir ses frères et sœurs survivants et quelques neveux et nièces. Marie-Paule est comme la grand-mère que je n'ai pas eue. Elle m'apprend des leçons sur la fragilité et le vieillissement.

C'est un engagement qui lui fait du bien et qui me fait du bien, même si c'est parfois exigeant pour moi qui suis en pleine vie active. Je suis heureux de vivre cette expérience imprévue de proche aidant. »

- Marco Veilleux, proche aidant

« [...] On dit de moi que je suis son aidant naturel, j'aime mieux dire que c'est ma blonde depuis 41 ans. Les symptômes ne sont pas faciles : perte d'autonomie, elle ne marche plus, porte une culotte d'incontinence, difficulté à manger seule, ne peut se lever seule... [...] Pour moi c'est la routine, je l'aime. »

- Monsieur X, proche aidant

### 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-AIDANT**

**1 855 852-7784**

**ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES**

**LAPPUI.ORG**



## NOVEMBRE

### Cuisine au masculin

AQDR des Chenaux

1er novembre 2017 | 8 h 30 et 13 h | à déterminer selon les inscriptions

8 novembre 2017 | 8 h 30 et 13 h | à déterminer selon les inscriptions

15 novembre 2017 | 8 h 30 et 13 h | à déterminer selon les inscriptions

Veillez confirmer votre présence.

Inscription obligatoire | 819 840-3090 ou [aqdr@stegenevieve.ca](mailto:aqdr@stegenevieve.ca)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

### Kiosque d'information sur la perte d'audition

Association des personnes malentendantes de la Mauricie

2 novembre 2017 | 13 h à 16 h | Presbytère de Champlain | 989, rue Notre-Dame, Champlain

Information : 819 370-3771

### Salon des aidants et des aînés : conférence de Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard | 2 ateliers | 60+ exposants

L'Appui Mauricie et le Regroupement des pharmacies Jean Coutu de Trois-Rivières et Nicolet

5 novembre 2017 | 9 h à 17 h | Hôtel Delta | 1620, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières, G9A 6E5

**ENTRÉE GRATUITE**

Information : 819 841-0900 | [salondesaidants.ca](http://salondesaidants.ca) | [Page Facebook Salon des aidants et des aînés](#)

### Conférence gratuite « Le miroir ou l'éponge; la bonne fée ou le vampire? par Blandine Soulmana

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

6 novembre 2017 | 19 h à 21 h | Théâtre du Cégep de Trois-Rivières | 3175, boul, Laviolette, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072 | [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

### Conférence gratuite « Alzheimer et maladies apparentées » par Christine Charest de Carpe Diem

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

7 novembre 2017 | 19 h à 21 h | Centre culturel Pauline-Julien | 150, rue Fusey, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072 | [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

### Cafés Entr'Aidants

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

8 novembre 2017 | 14 h à 16 h | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

8 novembre 2017 | 18 h à 20 h | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

22 novembre 2017 | 14 h à 16 h | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

22 novembre 2017 | 18 h à 20 h | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072 | [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

### **Groupe d'entraide Parkinson : Comment je fais pour accepter de demander de l'aide**

Parkinson Centre-du-Québec/Mauricie

8 novembre 2017 | 19 h à 21 h | Bureau 103 | 1800, rue Saint-Paul, Trois-Rivières

16 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Domaine Cascade (Chartwell) | 695, 7<sup>e</sup> rue de la Pointe, Shawinigan

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

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

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

---

### **Café-rencontre Alzheimer**

Carpe Diem – Centre de ressources Alzheimer

8 novembre 2017 | 18 h 30 à 20 h 30 | CHSLD Vigi les Chutes | 5000, av. Albert-Tessier, Shawinigan G9N 8P9

21 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Maison Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle | 4025, rue Monseigneur-Briand, Trois-Rivières, G8Y 2V4

Information et réservation : 819 376-7063 | [www.alzheimercarpediem.com](http://www.alzheimercarpediem.com)

---

### **Atelier Mandat en cas d'incapacité, par Rachel Villemure**

Centre d'action bénévole de Shawinigan

8 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Centre d'action bénévole de Shawinigan | 4393 boul. des Hêtres, Shawinigan

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Amélie Gélinas | 819 247-3050 | [prochesaidants@cabshawinigan.org](mailto:prochesaidants@cabshawinigan.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

### **Soirée Ciné-conférence gratuite : Du temps de qualité pour une relation d'aide équilibrée**

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

9 novembre 2017 | 18 h à 21 h | Auditorium Denis Dupont, école secondaire Le Tremplin | 100, chemin Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

10 novembre 2017 | 18 h à 21 h | Auditorium Gratiem-Gélinas, école secondaire Paul-Le Jeune | 405, boulevard Saint-Joseph, Saint-Tite

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 1 855 284-1390

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

### **Projection gratuite du documentaire Partenaire invisible**

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

9 novembre 2017 | 19 h | Salle communautaire de Louiseville | 121, rang Petite-Rivière

Veillez confirmer votre présence.

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

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

---

### **Journée « Portes ouvertes »**

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

9 novembre 2017 | De 9 h 30 à 15 h | Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc. | 79, rue Rocheleau, Trois-Rivières

Présentation d'un film suivi d'un dîner hot-dogs et en après-midi, activités ludiques.

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072 | [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

---

### **Conférence gratuite Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, par M<sup>me</sup> Marie-Claude Gagnon, de Carpe Diem – Centre de ressources Alzheimer**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

14 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Salle communautaire | 632, 13<sup>e</sup> Rue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072 | [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

---

### **Café-rencontre Le deuil blanc, par Carpe Diem – Centre de ressources Alzheimer**

Centre d'action bénévole de Shawinigan

14 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Bibliothèque | 3991, rue Mgr-Béliveau, Notre-Dame-du-Mont-Carmel

15 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Centre communautaire | 431, ch. des Frênes, St-Gérard-des-Laurentides

20 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Salle 8 | 140, rue Guimont, St-Boniface

Information et réservation : Amélie Gélinas | 819 247-3050 | [prochesaidants@cabshawinigan.org](mailto:prochesaidants@cabshawinigan.org)

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

### **Café-jasette**

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

14 novembre 2017 | 13 h 30 | Restaurant Le Villageois | 828, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 1 855 284-1390

---

### **Souper mensuel avec conférence, La communication, par David Granger**

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

15 novembre 2017 | 17 h 30 | Restaurant Maman Fournier | 830, boulevard Thibeau, Trois-Rivières

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 819 693-6072 | [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

---

### **Atelier Donner son corps à la science?, par une technicienne en laboratoire de l'UQTR**

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

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

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 1 855 284-1390

---



---

**Conférence gratuite *Concilier travail et rôle du proche aidant*, par M<sup>me</sup> Anne-Laure Marcadet, de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

21 novembre 2017 | 19 h à 20 h | Filozen Café | 811, avenue de Grand-Mère, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

**Formation *Déplacement sécuritaire à domicile*, avec M. Maurice Brière, infirmier à la retraite**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

22 novembre 2017 | 8 h à 12 h | Salle communautaire | 632, 13<sup>e</sup> Rue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

**Places limitées (10)**

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

**Atelier *Aider sans s'épuiser***

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

23 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | 2501, rue Laflèche Saint-Paulin

23 novembre 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 : 819 268-2884 | [www.aidantsnaturelsmaskinongé.com](http://www.aidantsnaturelsmaskinongé.com)

---

**Biodanza *Vivre le moment présent et cultiver la joie*, par M<sup>me</sup> Lucie Boisvert, facilitatrice**

Centre d'action bénévole de Grand-Mère

23 novembre 2017 | 13 h 30 à 15 h 30 | Salle communautaire | 632, 13<sup>e</sup> Rue, Shawinigan (secteur Grand-Mère)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : Diane Lemay | 819 538-7689, poste 6

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

**Conférence *L'Odyssée du stress***

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

23 novembre 2017 | 17 h 30 à 20 h 30 | 100, chemin Val Notre-Dame, Hérouxville

15 \$ par personne (repas et conférence compris)

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 1 855 284-1390

En partenariat financier avec l'Appui Mauricie

---

**Aider sans s'épuiser *La quête de l'équilibre dans mon rôle d'aidant***

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

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

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

Veillez confirmer votre présence.

Information et réservation : 1 855 284-1390

---

---

**Souper-conférence *Perte d'autonomie d'une personne due au vieillissement*, par M. Dominique Bouchard, T.S.**

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

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

Veillez confirmer votre présence.

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

---

**SALON** DES  
**AIDANTS**  
ET  
DES **AÎNÉS**

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

9h à 17h • ENTRÉE GRATUITE

- ▶ 60+ exposants
- ▶ Pièce de théâtre
- ▶ 2 ateliers
- ▶ Conférence de **Josée Boudreault**  
et **Louis-Philippe Rivard**

 **Jean Coutu**  
Trois-Rivières • Nicolet



**PROGRAMMATION COMPLÈTE:**

**salondesaidants.ca**





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'APPUILETTE MAURICIE :

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

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

JE NE SOUHAITE PLUS RECEVOIR L'APPUILETTE MAURICIE