



Aînés et Familles au cœur d'Argenteuil

Par Maude Marcaurelle



Novembre
2014

Restez informés de
l'avancement des démarches
Municipalité amie des aînés
et Politique familiale grâce
à ce bulletin mensuel !

Prendre soin de soi, pour prendre soin de l'autre

Saviez-vous que 80 à 90 % de l'aide apportée et des soins prodigués aux personnes âgées qui sont en perte d'autonomie et qui présentent des problèmes de santé sont assurés par les familles?¹ Bien que la nécessité de prendre soin d'un être cher puisse survenir à n'importe quelle étape de la vie et être assumée par un homme ou une femme, il n'en demeure pas moins que, la plupart du temps, ce sont des femmes, souvent aînées, qui soutiennent un(e) proche.

Le rôle de proche aidant(e) impose généralement de modifier son mode de vie, réorganiser son horaire personnel et/ou professionnel pour pouvoir se consacrer au support apporté au proche. Un certain essoufflement peut très rapidement se faire sentir, surtout si l'aidant(e) est seul(e) à prendre soin de l'autre. C'est pourquoi il est intéressant de connaître les ressources offertes dans la région pour pouvoir s'y référer au besoin. Un dépliant et un site internet ont été créés dans Argenteuil à ce propos. Vous y trouverez toutes les ressources de la région : www.prochesaidantsargenteuil.ca.

S'investir dans une relation d'aide et se sentir utile pour quelqu'un(e) peut être valorisant et même donner un sens à la vie, mais cela comporte également son lot d'émotions et de défis, surtout durant les périodes où l'adversité l'emporte sur les moments de tendresse et de gratitude. Des groupes de soutien qui offrent de l'écoute et de l'information seront souvent salutaires dans cette situation, tout comme pouvoir bénéficier de moments de répit pour retrouver l'équilibre quand celui-ci vacille en raison de la fatigue ou de l'épuisement physique ou émotionnel.

Après avoir pris soin durant plusieurs mois ou années d'un(e) proche, l'aidant(e) fait souvent face à un vide immense et une peine profonde quand vient le moment où le proche décède. Vivre un deuil dans l'isolement est très difficile; mieux vaut joindre un groupe de soutien pour personnes vivant un deuil, ou encore trouver des gens de confiance pour exprimer le vécu émotif relié au départ du proche. Prendre soin de soi et demander du soutien quand on en ressent le besoin sont des éléments essentiels durant toutes les étapes d'accompagnement à un(e) proche. Après le départ de l'être cher vers l'autre dimension, une nouvelle quête commence pour la personne proche aidante; retrouver un nouveau sens à l'existence, apprivoiser cette nouvelle relation intangible et apprécier la liberté déstabilisante qui surgit. Finalement, être proche aidant(e), c'est tout un travail de dévouement et de croissance personnelle, n'est-ce pas ?

Du 2 au 9 novembre aura lieu la semaine nationale des proches aidants au Québec, ne manquez pas la journée reconnaissance proches aidants d'Argenteuil le 6 novembre! Pour plus d'information sur les services offerts aux personnes proches aidantes, communiquez avec votre agente de liaison au 450 562-2474, poste 2304 ou le Centre d'action bénévole Solidarité Argenteuil au 450 562-7447.

¹ Agence de la santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/scs-spaa-fra.php>

À ne pas manquer ce mois-ci!

Journée 50+ Bouger+

Une initiation à l'activité physique selon les capacités de chacun, dans un cadre amical et non-compétitif.

**Le samedi 15 novembre
de 9 h à 13 h 30**

à l'école secondaire Laurentian
(LRHS – 448, avenue Argenteuil, Lachute)

Ouvert à toutes et à tous.

Coût d'inscription : 7 \$, repas léger inclus.

Inscription : le mercredi 12 novembre, de 10 h à 16 h, à la gare historique (540, rue Berry, Lachute) ou en tout temps à votre hôtel de ville ou à la gare historique.

Journée de reconnaissance des proches aidants : 6 novembre

Stands d'information de divers organismes, dîner et conférences. Coût de 10 \$ pour la journée.

**Le jeudi 6 novembre
dès 9 h 30**
au Club de golf et Auberge Oasis
*(424, route du Nord,
Brownsburg-Chatham, J8G 1L6).*

On vous demande de réserver votre place en communiquant avec Anick Giroux, au 450 562-7447, poste 203.