

ALPA MÉDIA

Printemps/été 2019

Dans ce numéro

ACTIVITÉS ALPA

Nos services	2
Des nouvelles de votre organisme	3
Talents et contacts recherchés	4
Assemblée générale annuelle	5
L'ALPA en images	6
Pour moi l'ALPA c'est...	7
Conférences et activités	8
Calendrier des activités	10
Présentations et ateliers	12
Connaissez-vous...	13
Méli Mélo	14
Des nouvelles de l'Appui	16
VOLET D'ÉCONOMIE SOCIALE	
Inscriptions aux activités	18
Formation RCR et conf.	19



Chers membres,

L'hiver 2018-2019 avec ses variantes de température, le froid, la glace et j'en passe, restera gravé longtemps dans nos mémoires. Qu'à cela ne tienne ! Il est maintenant derrière nous et nous anticipons déjà les températures plus clémentes :)

À la lecture de votre journal, vous découvrirez les activités à venir pour la prochaine saison, nos formations et conférences, sans oublier l'assemblée générale annuelle.

Communiquez avec nous pour vous inscrire.

Bon été, bonne lecture et à bientôt !

Comité du journal



France Boisclair
Josée Côté
Odette Picard

Devenir membre



Communiquez avec nous au 450-686-2572 pour un rendez-vous. La carte de membre est valide du 1^{er} avril d'une année au 31 mars de l'année suivante au coût de 15 \$. Pour plus d'informations, visitez notre site web au www.aldpa.org

Réservation aux activités



Les réservations sont obligatoires et se font par téléphone au 450-686-2572, en personne ou par courriel à administration@aldpa.org

Intervention psychosociale individuelle



Comment puis-je bénéficier de ce service?

- ◆ En communiquant à nos bureaux pour fixer un rendez-vous de jour, de soir, à nos bureaux ou à votre domicile.
- ◆ Ce service d'entrevues individuelles est disponible et gratuit pour nos membres proches aidants. Le nombre de rencontres nécessaires sera évalué et déterminé par l'intervenante.

Répit à domicile pour aidants d'aînés



Répit régulier

Critères d'admissibilité:

- ◆ La personne aidante et la personne aidée doivent être domiciliées à Laval et habiter sous le même toit
- ◆ La personne aidée doit être âgé de 65 ans et plus
- ◆ Les services sont disponibles entre 7h00 et minuit, 7 jours sur 7

La personne inscrite a droit à un maximum de 8 heures par semaine soit 2 blocs de 4 heures ou 1 bloc de 8 heures consécutives.

L'aidant peut s'inscrire pour un service à toutes les semaines ou aux 2 semaines.

Coût du service

- ◆ 1 bloc de 4 heures consécutives = 12 \$
- ◆ 1 bloc de 8 heures consécutives = 15 \$

Répit atypique (répit d'occasion)

Critères d'admissibilité:

- ◆ La personne aidante et la personne aidée doivent être domiciliées à Laval
- ◆ Les services sont disponibles 24/24, 7 jours sur 7

Ce répit se veut un service ponctuel qui consiste à libérer temporairement le proche aidant pour s'occuper d'une situation imprévue ou exceptionnelle.

Un répit atypique c'est pour :

- ◆ Un rendez-vous imprévu
- ◆ Un besoin particulier
- ◆ Un répit de 4 à 48 heures consécutives

Coût du service

- ◆ 3 \$ l'heure
- ◆ 45 \$ pour 24 heures consécutives, 90 \$ pour 48 heures consécutives

Des nouvelles de votre organisme, par Louise Bastien



Bonjour à vous tous,

Si pour vous le mois d'avril est annonciateur d'un retour vers un climat plus clément, pour le personnel de l'ALPA c'est une période d'intense activité. En effet, chacun évalue son champ de compétences, compile des statistiques, formule des prévisions pour la nouvelle année financière. Toutes ces informations se retrouveront dans notre rapport annuel qui vous sera présenté lors de **l'assemblée générale qui se déroulera le 13 juin prochain**. Il est important pour nous de vous y rencontrer afin de vous communiquer les résultats des activités de votre association. Notez cette date à votre agenda.

Ces derniers temps la réalité des proches aidants a fait l'objet d'attention dans les médias. On a qu'à penser au dernier budget provincial qui consacre 215 millions à la santé, dont 21 millions de dollars par année sur 5 cinq ans pour les proches aidants, principalement pour des services de répit. Donc cette augmentation des soins à domicile est une très bonne nouvelle pour nos membres. En effet, ces mesures pourront permettre à plusieurs de prolonger leur séjour à domicile avant d'intégrer un CHSLD.

Récemment, j'ai côtoyé des participants dans notre Centre multi-services pour les aidants de Laval qui prennent part aux activités de notre Centre de jour. J'ai pu constater la joie qu'ils dégagent à venir socialiser tout en pratiquant diverses activités qui peuvent être autant utiles au maintien d'une motricité fine et globale, que pour stimuler les habiletés cognitives et physiques, que sociales et utilitaires.

Tous ont été unanimes concernant l'attention, la gentillesse et l'implication du personnel lors des

activités. Je vous invite à venir voir nos locaux, à discuter avec les employés afin d'avoir un aperçu des services offerts. Ceux-ci sont dispensés sur une durée de cinq heures soit de 10h00 à 15h00. Si vous avez des doutes relativement aux capacités de votre aidé de participer à notre Centre de jour, n'ayez crainte car notre intervenante attirée au Centre de jour se fait un devoir de procéder à une évaluation complète afin de bien connaître les postulants pour mieux les intégrer à un groupe de leur niveau avec des activités appropriées.

Pour l'année 2019-2020, l'Appui Laval a reconduit son financement ce qui nous permet de maintenir notre programmation. Vous verrez davantage de détails à ce sujet un peu plus loin dans votre journal à la page 16. Par ailleurs, nous sommes toujours en attente d'une réponse du CISSSL suite au dépôt de nos appels de projets.

En outre, la Fondation de la Fédération des Médecins Spécialistes du Québec nous a renouvelé son aide financière, et nous permet de diversifier notre offre de répit. Par conséquent, l'ALPA sera en mesure à nouveau d'offrir du répit à des familles d'enfants handicapés.

Concernant les parents de jeunes adultes handicapés physiques et ayant une déficience intellectuelle, veuillez consulter notre prochaine Infolettre car nous y parlerons d'un projet pouvant être d'intérêt pour eux. Nous serons en mesure de vous donner davantage de détails dans les prochaines semaines.

Ainsi donc, l'ALPA remplit sa mission de soutenir les proches aidants de toutes catégories.

Talents et contacts recherchés



Au cours de la prochaine année, l'ALPA prévoit organiser différentes activités de financement afin de développer, de bonifier et continuer d'offrir aux proches aidants, des services de qualité et ainsi les supporter au quotidien que ce soit par le service de répit, nos formations, nos conférences ou nos groupes de soutien.

Recherche de talents

À cet effet, nous sommes à la recherche de personnes qui ont des talents artistiques et qui aimeraient nous en faire bénéficier pour animer les activités que nous mettrons sur pied. Que ce soit pour un souper, un brunch, un anniversaire ou toute autre activité, votre collaboration serait la bienvenue.



Vous avez des talents de chanteur, de musicien, vous êtes un artiste peintre ou autre, vous avez des contacts avec le milieu artistique, n'hésitez pas à nous en faire part.



Recherche de commanditaires

Vous travaillez ou avez travaillé au sein d'un grande entreprise? Vous avez de la famille, des amis, des connaissances dans le milieu des affaires ? Vous connaissez un artiste qui pourrait faire un don d'une œuvre ?

Nous recherchons des commandites en argent, en prix, en œuvres pour des tirages, des encans silencieux, etc., toujours dans le but d'obtenir du financement pour la bonification de nos activités.

Vous avez des suggestions, communiquez avec nous au no. de téléphone 450-686-2572 ou par courriel à : administration@aldpa.org

Dans un souci de mieux vous tenir informés de nos divers projets et activités en cours et à venir, veuillez noter que les prochaines publications de notre journal l'ALPA Média vous parviendront à la mi-août 2019, mi-novembre 2019 et mi-mars 2020.



Fière de vous servir !

Eva NASSIF
Députée fédérale de Vimy

Bureau de Vimy
1695, boul. Laval, local 415
Laval (QC) H7S 2M2
Tél. : 450 967 3641
Fax : 450 967 3645
eva.nassif@parl.gc.ca
<http://enassif.liberal.ca>



YVES ROBILLARD
DÉPUTÉ DE MARC-AURÉLE-FORTIN

450 622-2992
yves.robillard@parl.gc.ca
YRobillardPLC YvesRobillardPLC



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Assemblée générale annuelle 2019

À mettre à votre agenda

Vous serez convoqués prochainement à l'assemblée générale annuelle 2019 prévue le **jeudi 13 juin prochain à 9h30** à nos bureaux.

Ce rendez-vous annuel est l'occasion de rencontrer tous les membres du conseil d'administration ainsi que le personnel administratif, de prendre connaissance des résultats et des activités de la dernière année, de vous informer sur les projets et les prévisions à venir, de poser des questions ou de faire des suggestions en ce qui concerne votre organisme.

Candidature pour le conseil d'administration

Vous aimeriez faire partie du conseil d'administration et ainsi prendre part aux décisions? Pour être en mesure de déposer votre candidature pour faire partie du conseil d'administration, vous devez être membre en règle et soumettre votre candidature par écrit **au plus tard le 6 juin 2019**. Communiquez avec la direction de l'ALPA pour nous faire connaître votre intention. Aucune expérience particulière n'est requise.

Élections

Les membres en règle de l'organisme et présents lors de l'assemblée générale pourront voter pour les candidats de leur choix qui les représenteront au conseil d'administration.



Les élus ont pour mandat de voir à ce que la mission de l'organisme se concrétise.

Conférence

Nous aurons le plaisir d'accueillir en après-midi, mesdames Lita Béliard et Louise Savard auteures du livre: *Vieillir à la bonne place*, Le choix d'un milieu d'hébergement, les étapes, les enjeux.

Horaire de la journée

9h15 Accueil

9h30 Début de l'AGA

12h00 Goûter

13h00 Conférence

Inscriptions obligatoires avant le 6 juin au :

450-686-2572



CHARBONNEAU & ASSOCIÉS
Notaires

Téléphone: 450 967-1454 • Télécopieur: 450 937-5324
4650, boul. Des Laurentides, bur. 235 • Laval (Québec) • H7K 2J4

Me Odette Charbonneau
Notaire et conseiller juridique
odette.charbonneau@notarier.com

Aram ELAGOZ
Conseiller municipal
de Renaud

Marc DEMERS
Maire de Laval

514.963.7464 | a.elagoz@laval.ca

L'ALPA en images



Lancement du guide de prévention:

Vous sentez-vous Seul en prenant soin de quelqu'un ?

4 février 2019



**Journée du travail invisible
Vivre avec un enfant handicapé
Panel de conférencières**

AFÉAS de Laval

31 mars 2019



**Conférence de Rose-Marie Charest:
Quand le stress et l'épuisement nous guettent**



**Finalistes Dunamis 2019 de la CCIL
ALPA, nommé catégorie OBNL
France Boisclair, nommée catégorie
leadership féminin
7 février 2019**



Pour moi l'ALPA c'est...

Témoignage

Depuis le diagnostic d'Alzheimer de mon mari il y a à peine quelques mois, l'Alpa représente pour nous un véritable petit soleil au quotidien.

J'ai bénéficié de rencontres psychosociales, j'ai participé à un groupe de soutien ce qui m'a tellement aidé à apprivoiser notre nouvelle réalité et mon mari, participe au centre de jour depuis déjà quelques semaines et chaque fois, il revient enthousiaste, emballé et il a hâte d'y retourner. Et

en plus, nous avons le répit à domicile qui représente pour moi des petites fenêtres de liberté, de repos, de quelques heures où je n'ai pas à me soucier de mon mari, car je sais qu'il est entre bonnes mains et en bonne compagnie. Ça, ça s'appelle le Bonheur, merci !

Pour nous, vous avez fait la différence dans nos vies et nous vous en sommes très reconnaissants.

Louise Bégin, membre de l'ALPA

Astuce

Vous n'en pouvez plus de répondre sans cesse aux questions: *Quelle heure est-il ? Quel jour sommes-nous ? Quelle température fait-il dehors ?*

Voici un truc qui nous a été partagé: l'utilisation d'un appareil de type « Google Home ».



La jolie voix de l'appareil se fait un plaisir de répondre aux questions posées et possède une multitude de fonctions comme faire jouer la musique demandée, faire des jeux et plusieurs autres. Voici donc un très bel outil pour occuper votre aidé !

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, vos témoignages ou vos trouvailles.

Résidences QUÉBEC.CA

**Besoin
d'aide?**

Contactez une
conseillère en résidences
pour vous aider
dans votre recherche
de résidence

C'est gratuit ! 1-844-422-2555



DAMES DE
COMPAGNIE
& cie



Une présence rassurante
Accompagnement quotidien personnalisé

450.430.5547
damesdecompagnie.ca

Conférence

Vieillir à la bonne place*

DESCRIPTION	Dans notre société vieillissante, la démarche souvent déchirante de « placer » un parent dans un établissement d'accueil est de plus en plus fréquente. Le livre Vieillir à la bonne place explique le processus complexe d'hébergement de personnes âgées ou en perte d'autonomie, et aide à comprendre les structures d'accueil disponibles afin que tous puissent prendre des décisions éclairées. Il décrit aussi la vie à l'intérieur d'un milieu d'hébergement et renseigne sur les droits des bénéficiaires ainsi que sur le rôle des différents paliers gouvernementaux pour répondre aux besoins des citoyens.
ANIMATION	Lita Béliard et Louise Savard, auteures
DATE ET COÛT	Le jeudi 13 juin 2019 de 13h à 15h GRATUIT
LIEU	À nos bureaux

* Cette conférence est financée par APPUI Laval et réservée en priorité aux proches aidants d'aînés

PROCHES AIDANTS DE PERSONNES VIEILLISSANTES AYANT UN TSA

DESCRIPTION	Dans le cadre de: <i>Avril, mois de sensibilisation à l'autisme</i> , l'ALPA s'associe à l'organisme Autisme Laval ainsi qu'à l'Appui pour les proches aidants d'aînés de Laval pour vous présenter cette conférence.
HORAIRE DE LA SOIRÉE	18h30 Présentation sur le vieillissement de la clientèle 18h45 Présentation sur les proches aidants, par M ^{me} France Boisclair de l'ALPA 19h15 Période d'échange sur les proches aidants des personnes vieillissantes ayant un TSA, par M ^{me} Claire Gosselin de l'Appui Laval
DATE ET COÛT	Jeudi 25 avril 2019 GRATUIT
LIEU	À nos bureaux

Activités

GRUPE DE SOUTIEN: lorsque l'enfant devient l'aidant *

DESCRIPTION	Vous êtes proches aidants de vos parents et vous avez l'impression que les rôles sont inversés ? Le groupe de soutien fermé vous permettra de rencontrer des gens qui vivent une situation semblable à la vôtre. Les rencontres porteront sur des sujets pouvant vous aider à mieux gérer votre rôle d'aidant: stress, perceptions, émotions, pouvoir d'agir, etc.
ANIMATION	Karine St-Vincent, intervenante psychosociale
DATE ET COÛT	Les mardis 9, 16, 23 et 30 avril et le 7 mai de 13h30 à 15h30 GRATUIT
LIEU	À nos bureaux

GRUPE DE SOUTIEN MIXTE *

DESCRIPTION	Le groupe de soutien fermé vous permettra de rencontrer des proches aidants qui vivent une situation semblable à la vôtre. Les rencontres porteront sur des sujets pouvant vous aider à mieux gérer votre rôle d'aidant: stress, perceptions, émotions, pouvoir d'agir, etc.
ANIMATION	Karine St-Vincent, intervenante psychosociale
DATE ET COÛT	Les mercredis 5, 12, 19, 26 juin et 3 juillet de 9h30 à 11h30 GRATUIT
LIEU	À nos bureaux

* Ces groupes sont financés par APPUI Laval et réservés en priorité aux proches aidants d'âinés

IMPORTANT

Il est important de vous inscrire pour participer aux activités de l'ALPA pour que nous puissions communiquer avec vous en cas d'annulation ou de changement.

[co]motion
Agitateur de culture

Calendrier des activités

MAI

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20 BUREAU FERMÉ	21	22	23	24
27	28	29	30	31

JUIN

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND
3	4	5 9h30 Groupe de soutien	6	7
10	11	12 9h30 Groupe de soutien	13 9h30 AGA et Conférence	14
17	18	19 9h30 Groupe de soutien	20	21
24 BUREAU FERMÉ	25	26 9h30 Groupe de soutien	27	28

Calendrier des activités

JUILLET

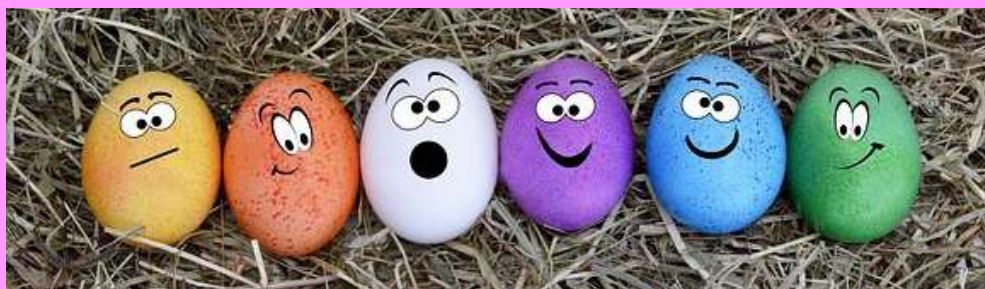
LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND
1 BUREAU FERMÉ	2	3 9h30 Groupe de soutien	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
23	24	25	26	27
30	31			

IMPORTANT: CONGÉS DE PÂQUES

LE SERVICE DE RÉPIT PONCTUEL: ne sera pas disponible le vendredi 19 avril

LE SERVICE DE RÉPIT RÉGULIER: congés à valider avec votre préposé(e)

LE CENTRE DE JOUR ET NOS BUREAUX: seront fermés du 19 au 22 avril inclusivement




Au soin d'une vie

Gaetana Colella
Vice-présidente



Tél.: (514) 324-8292
Fax: (514) 324-0294

gaetana.colella@ausoindunevie.com
www.ausoindunevie.com

Gabrielle
votre ange à domicile

SERVICES PRIVÉS
DE SOINS DE SANTÉ
ET MAINTIEN À DOMICILE

Kathleen Laurent
Directrice générale

SERVICE PROFESSIONNEL, PERSONNALISÉ ET HUMAIN.
INFIRMIÈRES, PRÉPOSÉES, DAMES DE COMPAGNIE...

INTERNET www.soinsgabrielle.com | TÉLÉPHONE (514) 253 4224
COURRIEL klaurent@soinsgabrielle.com | TÉLÉCOPIEUR (514) 227 5353

Présentations et ateliers

Ateliers inspirés de la méthode Teepa Snow « Positive Approach To Care »

DESCRIPTION	<p>Vous est-il déjà arrivé d'éprouver de la difficulté à gérer une situation de crise ou simplement à débiter une simple tâche auprès d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif ?</p> <p>Les troubles neurocognitifs peuvent affecter la mémoire, le raisonnement, le jugement, le langage, la personnalité et le comportement, ainsi que les cinq sens, dû aux différentes atteintes au cerveau. Ces différents changements peuvent amener des défis aux proches et aux intervenants.</p> <p>En raison de la popularité et du succès de la première vague d'ateliers donnés au printemps 2019 par l'ALPA, cette seconde série a été créée afin de joindre davantage de participants.</p> <p>Cette série de 5 ateliers a comme objectif de revoir la façon d'intervenir auprès d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif. L'approche préconisée lors de cette série d'ateliers est la <i>Positive Approach To Care</i> de Teepa Snow.</p> <p>Pour en connaître davantage sur Teepa Snow et son approche: www.teepasnow.com</p>
ANIMATION	France Boisclair, <i>PAC Certified Coach</i> et un invité
DATES	Sur 5 jeudis consécutifs soit les 5, 12, 19 et 26 septembre et 3 octobre 2019
LIEU ET COÛT	Dans les locaux de l'ALPA au 1850 boulevard Le Corbusier, bureau 100 25 \$ pour les non-membres — Gratuit pour les membres en règle de l'ALPA



**RETRAITE
À DOMICILE**

Karine Minville, M.Sc.
Directrice exécutive

T: 450 978-8656(Laval)
T: 438 381-1413(MTL)
C: 514 758-0321
kminville@retraiteadomicile.com

Soins et services personnalisés pour aînés

Connaissez-vous le Centre d'écoute de Laval ?

MISSION

Le Centre d'écoute de Laval (CEL) offre un service d'écoute téléphonique généraliste, anonyme, confidentiel et gratuit à toute personne en difficulté ou ressentant le besoin de se confier. Notre écoute s'inspire des théories de Carl Rogers, privilégiant l'empathie, la chaleur, l'authenticité et l'absence de jugement.

HISTORIQUE

Avec plus de quarante (40) bénévoles, le Centre d'Écoute de Laval reçoit vos appels depuis plus de trente (30) ans et ce, six (6) jours par semaine. Il est un organisme régional à but non lucratif desservant Laval et ses environs. Sa naissance est issue d'un besoin de communication identifié par un groupe de femmes de Laval. À l'origine, les rencontres s'effectuaient de personne à personne. Au fil des ans et considérant l'étendue de la demande, la ligne téléphonique fut instaurée et préalablement, la formation en Écoute Active fut organisée.

C'est donc grâce à la vision d'entraide et à l'implication de pionnières telles la fondatrice et première formatrice madame Gilberte Hogues, et madame Pauline Larouche que le Centre d'Écoute de Laval est né et évolue depuis autant d'années.



BIENFAITS DE L'ÉCOUTE ACTIVE

- ◆ Briser l'isolement;
- ◆ S'exprimer sans crainte de jugement;
- ◆ Se sentir accueilli et respecté dans ce que l'on dit;
- ◆ Partager un vécu heureux ou pénible;
- ◆ Évacuer des sources de tension;
- ◆ Désamorcer le stress et les états de crise;
- ◆ Entamer des réflexions éclairantes et trouver des pistes de solutions possibles;
- ◆ Se libérer des contenus douloureux qui nous affectent et même parfois, dévoiler un secret trop lourd ou encore s'affranchir de la honte qui handicape;
- ◆ Au besoin, être dirigé vers des ressources appropriées.

NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE

**HORAIRE DE L'ÉCOUTE : 24 heures par jour
7 jours par semaine**

450-664-2787

Sans frais : 1-888-664-1558



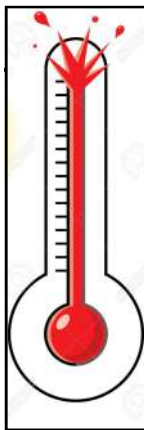
Méli Mélo

Saviez-vous que...

Mission accomplie!

L'objectif de vente de cette année de 150 livrets a été atteint. Un énorme merci à tous ceux qui ont vendu et/ou acheté des billets.

Parmi nos membres, Monsieur Majed Asmar s'est mérité 1 forfait de 2 nuits pour 2 adultes à l'hôtel Marriott Centre-ville d'une valeur de 500 \$. Félicitations !



Les jeunes proches aidants: le 22 mars dernier avait lieu à Montréal le 1^{er} symposium québécois Mettre en lumière les jeunes aidants co-organisé par AMI-Québec et le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ).

Notre directrice générale adjointe, M^{me} Josée Côté, y a assisté. C'est la première fois au Québec que ce sujet était soulevé et discuté entre les jeunes aidants, les intervenants et des chercheurs. L'honorable Marguerite Blais, ministre responsable des aînés et des proches aidants, de même que Samuel Poulin, l'adjoint parlementaire du premier ministre (volet jeunesse), ont bien lancé la journée avec des allocutions d'ouverture des plus touchantes.

Un des objectifs de ce premier symposium consiste à accroître la reconnaissance et la prise de conscience de la problématique vécue par les jeunes proches aidants. En fin de compte, nous espérons plaider en faveur de services répondant aux besoins des jeunes aidants et encourager la mise en place d'un cadre juridique propice à la sensibilisation et au soutien.

Une assistance de plus de 100 personnes était présente, toute engagée à divers niveaux avec des enjeux liés à la proche aidance.

Nous profitons de la semaine des bénévoles qui aura lieu du 7 au 13 avril pour remercier tous les bénévoles qui soutiennent l'ALPA. Un merci tout spécial va à nos démenageurs Michel et cie !

C'est en décembre 2019 qu'une attention spéciale vous sera prodiguée lors de la journée internationale des bénévoles tenue le 5 décembre.

On ne vous oublie pas et c'est un rendez-vous à ne pas manquer !



450 622-8130

SIÈGE SOCIAL
396, boul. Curé-Labelle
Laval (Québec)
H7L 4T7

**CENTRE DE SERVICES
FABREVILLE**
3149, boul. Dagenais O.
Laval (Québec)
H7P 1T8

**CENTRE DE SERVICES
SAINTE-ROSE**
224, boul. Sainte-Rose
Laval (Québec)
H7L 1L6

RISTOURNE VERSÉE EN 2018
900 000 \$

Un voisin
qui compte
pour nous



desjardins.com/caisse-nord-de-laval facebook.com/caissedesjardinsnorddelaval



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL**

Résidence funéraire Laval
2000, rue Cunard
Laval (Québec) H7S 2G5
450 934-9808
cfgrandmontreal.com

Méli Mélo

Recherche d'équipement

L'ALPA est présentement à la recherche d'un lave-vaisselle en bon état de fonctionnement pour compléter ses installations à son centre de jour. Communiquez avec nous pour nous en faire part.

L'ALPA est membre de la [Table de concertation en condition féminine de Laval \(TCLCF\)](#) et le 21 mars dernier nous avons célébré avec **elles** leur 30e anniversaire et Journée internationale des droits des femmes. Une très belle soirée et commémoration.

De plus, un beau bravo à l'équipe de la TCLCF et de ses partenaires dont fait partie l'ALPA relativement à la création du premier [Conseil des Lavalloises](#), une initiative pour favoriser pleinement la participation des citoyennes lavalloises. De beaux projets s'annoncent !

L'ALPA était à la journée du 31 mars portant sur le travail invisible, organisé par l'[AFÉAS de Laval](#). Notre directrice générale était membre du panel qui témoignait sur l'accompagnement d'un enfant lourdement handicapé. Voyez la photo de tous les conférenciers dans le coin supérieur droit de la page 6 de ce journal.



Sur la page Facebook de l'Association Lavalloise des Personnes Aidantes, vous trouverez des articles parus dans les revues et les journaux, des nouvelles sur des activités à venir, des avis sur des changements au niveau gouvernemental, bref, une foule d'informations pertinentes pour les proches aidants. Passez y jeter un coup d'œil :

<https://www.facebook.com/alpalaval>

facebook



Dans la soirée du 11 avril prochain, suivez-nous de près sur Facebook pour savoir si nous serons les lauréats Dunamis 2019. En effet, nous

sommes en nomination dans deux catégories, soit OBNL et leadership féminin.

Bonne chance à tous !



**Garde Confort-
Comfort Keepers™**
une marque de *sodexo*

400 Boulevard Curé-Labelle #413
Chomedey, Laval, QC H7V 2S7
Tél : (450) 934-9340
Cell : (514) 730-9861
Sans frais : (855) 934-9343
Télé : (450) 988-1221
annequennewille@comfortkeepers.ca
www.gardeconfort.ca/2710

♥ Soins d'hygiène ♥ Préparation des repas ♥ Compagnie ♥ Entretien ménage ♥ Transport

Anne Quenneville
Développement de réseau
et du service à la clientèle
9272-4095 Québec Inc.
dba Garde Confort



Appareils auditifs
Dépistage ■ Soutien

3030, boul. Le Carrefour, bureau 403, Laval
450.688.6570 ■ www.cliniqueauditivebougie.ca



Présentation de la nouvelle directrice générale de l'Appui Laval

DES NOUVELLES DE L'APPUI LAVAL



Une nouvelle directrice générale à l'Appui Laval

L'Appui Laval a choisi une nouvelle directrice générale, Claire

Gosselin, qui a débuté ses mandats le 7 janvier dernier. C'est une gestionnaire et une professionnelle d'expérience en soutien à domicile et avec les proches aidants. Et elle connaît Laval pour y avoir travaillé quelques années.

-Qu'est-ce qui vous a amenée à vouloir être directrice générale à l'Appui ?

Professionnellement, mon parcours de plus de 10 ans en soutien à domicile et une autre dizaine d'années en psychogériatrie ambulatoire m'a permis d'accompagner de nombreuses personnes dans leur adaptation à la maladie, aux incapacités tant physiques que cognitives, et surtout dans leur adaptation aux pertes. J'ai des compétences à partager.

En cours de route, j'ai été surprise et touchée par le vécu des proches aidants et les risques pour leur propre santé. Je veux participer à développer et améliorer l'offre de services aux proches aidants à Laval, en collaboration avec tous ceux et celles qui travaillent dans ce sens. La réalité des proches aidants est diversifiée. Les pistes de solutions sont multiples. J'ai tenté d'illustrer cette diversité de vécus lors d'une conférence d'ouverture au Colloque de l'ALPA en 2012, et qui est disponible sur le site Web de l'ALPA.

-Vous disiez que vous aviez aussi une motivation personnelle ?

Oui, en effet, et c'est peut-être la plus importante. J'ai d'abord accompagné mon père dans sa lutte contre le cancer et dans sa fin de vie en 2007. Puis presque 10 ans plus tard, j'ai eu la possibilité d'accompagner ma mère qui souffrait de maladies chroniques et qui est décédée à domicile. Actuellement, je soutiens à l'occasion une de mes proches, dont le fils adulte est un grand traumatisé crânien. Je suis toujours aussi touchée par la réalité du proche aidant. Je me demande comment on peut trouver du sens et mettre de la beauté dans ces tragédies humaines? C'est une question qui m'habite. J'accorde de l'importance à des services humains et personnalisés.

-Avez-vous un message à communiquer à nos lecteurs ?

Conservez et partagez le numéro de téléphone de la ligne INFO-AIDANT : 1-855-852-7784. Au fur et à mesure qu'on avance sur le chemin comme proche aidant avec notre proche, des questions surgissent, des besoins se manifestent. En téléphonant, vous trouverez une personne à l'écoute qui pourra vous conseiller et vous orienter vers des ressources pour vous aider. N'hésitez pas à chercher du soutien.

Ligne INFO-AIDANT : 1-855-852-7784



Les partenaires financiers de l'ALPA OBNL

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 



L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
LAVAL

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

Service
Canada 

Santé
et Services sociaux
Québec 

Les partenaires financiers du volet d'économie sociale

 **ENBRIDGE**[®]

Fondation J.A. DeSève
La vision généreuse de Joseph Alexandre DeSève

Affaires municipales
et Occupation
du territoire

Québec 



Bolet d'économie sociale de l'ALPA



RÉPIT EN ORGANISATION

INSCRIPTIONS EN COURS



Session printemps 2019

Nous sommes présentement en période d'inscription pour le répit en organisation (centre de jour). Les groupes restreints sont formés de 8 participants par jour du lundi au vendredi. Nous offrons des activités diverses, animées par 2 intervenants qualifiés.

Clientèle visée

Nous recevons des participants ayant des besoins particuliers (Alzheimer, Parkinson, AVC, cancer)

Notre approche

Nous croyons au potentiel de chaque participant. Nous prenons le temps de vous connaître, de vous écouter, nous adaptons les activités à vos besoins, nous sommes là pour vous !

À quoi ressemble une journée avec nous ?

10h : Accueil convivial sur une note musicale, faisons connaissance !

11h : Bougeons, dansons... histoire de garder la forme

12h : Rechargeons nos batteries (pause repas)

13h à 14h 30 : Activités variées (jeux de table, artisanat, quiz)

15h : On se dit à la semaine prochaine ou à demain !

Où?

1850, boulevard Le Corbusier

Bureau 100

Quand?

lundi au vendredi

Heures ?

10h à 15h

Coût ?

5 \$ / heure

450-686-2572 poste 223

FORMATIONS RCR et DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES (PDSB)

Formations RCR et déplacements sécuritaires avec certification

Quoi faire et comment faire ?

Ces formations ont pour but de vous enseigner les techniques afin de poser les bons gestes en cas d'urgence vitale et lors d'exécution de certaines manœuvres pendant les soins d'hygiène et les déplacements de vos proches.

1. Réanimation cardio-respiratoire (RCR) pour les dispensateurs en soins immédiats en réanimation (SIR), Défibrillation externe automatisée (DEA), Premiers secours (PS) et Soins anaphylactiques (SA) avec certification

Coût: RCR/DEA 8 heures : 60 \$

Date: Vendredi 7 juin



2. Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) avec certification

Coût: PDSB 2 jours : 80 \$

Dates: 21 et 28 juin



Qui peut suivre ces formations ?

- ⇒ Le personnel dans les organismes communautaires
- ⇒ Moniteurs camp de jour
- ⇒ Proches aidants
- ⇒ Le grand public

Ces formations sont disponibles pour des groupes de 4 à 12 personnes.

Formateur : Jean De Bel Mukendi Mbwebwe

**Pour vous inscrire, contactez-nous au:
450-686-2572**

CONFÉRENCES

Bonne nouvelle !

L'ALPA offre maintenant un grand choix de conférences destinées aux proches aidants ou à toute autre clientèle vivant des situations difficiles. Nos intervenantes se déplacent pour venir animer chez-vous, la conférence de votre choix. Des frais de 80\$ sont demandés pour une présentation d'une durée de deux heures. Notre offre demeure donc accessible à tous.

Voici quelques sujets proposés:

- ◆ Le stress, c'est stressant
- ◆ La culpabilité
- ◆ Entre solitude et isolement
- ◆ Identifier les signes d'épuisement et apprendre à y faire face
- ◆ L'art de vivre seul
- ◆ Le pouvoir

- ◆ Résolution de conflits
- ◆ Le lâcher-prise
- ◆ Prendre soin de soi, tout un défi
- ◆ La communication : on se parle mais on ne s'entend pas
- ◆ Entre autonomie et dépendance
- ◆ Il est où le bonheur ?
- ◆ Parler de la mort ne vous fera pas mourir
- ◆ Vivre les petits et grands deuils
- ◆ L'humour comme allié ou l'humour thérapeutique
- ◆ La co-dépendance affective
- ◆ Vivre sa sexualité : un défi pour le proche-aidant
- ◆ Rester par devoir ou par choix ?

Communiquez avec nous: 450-686-2572



**Association Lavalloise des
Personnes Aidantes**

1850, boulevard Le Corbusier
Bureau 100
Laval (Québec) H7S 2K1

L'impression de ce journal a été réalisée par:
qui permet d'intégrer au travail des personnes
vivant avec des limitations.



IMPRESSION | RELIURE | SOUS-TRAITANCE