

RAPPORT | 2018  
ANNUEL | 2019

L'Appui Outaouais

L'Appuilette – L'outil par excellence pour apprivoiser le rôle de proche aidant !

Abonnement sans frais au [www.lappui.org](http://www.lappui.org)



Conception | L'Appui national Collaboration | L'Appui Outaouais

AVRIL 2019

## SOMMAIRE

- Le vieillissement normal, c'est quoi? 2
- Flash Appui 3
- Ça bouge dans le Pontiac ! 3
- Nouveaux congés mis en place par les normes du travail 4
- Reconnaître les personnes proches aidantes de la communauté LGBT 5
- Calendrier des événements 6

## LE SAVIEZ-VOUS?

**Avril : Mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson**

On l'associe souvent aux tremblements, mais la maladie de Parkinson présente plusieurs symptômes moins connus. C'est pourquoi Parkinson Québec lance ce mois-ci la campagne « Le Parkinson, c'est aussi... ». Son objectif est de mieux faire connaître les symptômes de cette maladie, qui atteint 25 000 personnes au Québec.

Vous prenez soin d'une personne atteinte de Parkinson ? Parkinson Québec offre de nombreuses ressources, comme un service d'accompagnement téléphonique personnalisé. Découvrez-les dans la section *Conseils pratiques* de notre site Web.

## LE VIEILLISSEMENT NORMAL, C'EST QUOI?



Comment peut-on définir le vieillissement ? Il s'agit d'un processus inévitable qui démarre à la naissance et qui s'accroît avec l'âge. Ses effets les plus visibles se situent au niveau du visage d'abord, puis du reste du corps ensuite (rides, cheveux blancs, taches brunes sur les mains...). Parmi les autres changements observés, notons les déclins physiologiques et cérébraux. Dans ce contexte, qu'est-ce qui peut être considéré comme un vieillissement « normal »?

Le vieillissement normal s'oppose au vieillissement pathologique, qui est accéléré par des maladies pouvant devenir de plus en plus fréquentes avec l'âge.

Différents facteurs biologiques, psychologiques et sociaux influencent la rapidité d'évolution du vieillissement normal et du vieillissement pathologique, ainsi que les effets qui leur sont associés.

Suite page 2



**MOT DE  
L'APPUI**  
Outaouais

Pendant les mois de février et mars 2019, L'Appui Outaouais a tenu un concours visant à transformer des abonnements papier en abonnements numériques. L'équipe de L'Appui Outaouais désire remercier toutes les personnes qui y ont participé

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



**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES

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

## Nous joindre

---

L'organisme est incorporé sous le nom de : Carrefour de soutien aux aidants Outaouais  
Il agit toutefois sous le nom usuel de : **L'Appui Outaouais**

### Localisation

92, boulevard Saint-Raymond  
Gatineau (Secteur Hull), Québec J8Y 1S7

### En ligne

administration@lappuioutaouais.org  
[www.lappui.org/outaouais](http://www.lappui.org/outaouais)

### Téléphone

Bureau : 819.205.7705

### Service Info-aidant : 1-855-8-LAPPUI

La ligne est accessible de 8h à 20h du lundi au vendredi



Merci  
d'être là

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂGÉS

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

## TABLE DES MATIÈRES

<b>5</b>	Qui nous sommes	<b>6</b>	Mot du président
<b>7</b>	Mot du directeur général	<b>8</b>	Mission
<b>9</b>	Les services directs	<b>10</b>	Mobilisation et concertation
<b>11</b>	Le portrait des proches aidants	<b>12</b>	Nos partenaires financés
<b>13</b>	Les projets de services	<b>14</b>	Dans les médias
<b>17</b>	La gouvernance	<b>19</b>	Sommaire du bilan financier

# Qui nous sommes

## Conseil d'administration

**Bernard Dufresne**

Président

**Pierre Paul Racine**

Vice-président

**Ginette Paul**

Trésorière

**Nicole Robitaille-Carrière**

Administratrice

**Lise Gourgue**

Administratrice

**Cloé Beauchamp-Lacasse**

Administratrice

**Elsa Dussault**

Administratrice

**Jean-Yves Lord**

Secrétaire corporatif

(Sans droit de vote)



## Équipe de travail

**Jean-Yves Lord**

Directeur général

**Nathalie Beaulne**

Coordonnatrice,

Administration et comptabilité

**Sébastien Marc-Aurèle**

Agent de liaison avec la communauté

**Josée Lusignan**

Responsable des communications



De gauche à droite : Josée Lusignan, Sébastien Marc-Aurèle, Jean-Yves Lord, Nathalie Beaulne

## Équipe bénévole

**Suzanne Lapointe**

Conférencière et sensibilisation

**Monique Beaulne**

Soutien administratif, Appuilettre

**Jean-Maurice Lafond**

Photographe officiel

***Mille mercis à nos généreux bénévoles !***

## Mot du président

---

Il me fait plaisir de vous présenter, pour une première fois, le bilan des principales réalisations de l'Appui Outaouais pour l'année 2018 - 2019. Depuis 7 ans, nous œuvrons sans cesse à améliorer la qualité de vie des proches aidants de tous les territoires de l'Outaouais afin qu'ils se sentent un peu moins seuls, un peu moins isolés et moins épuisés. Ainsi un nombre grandissant de proches aidants utilisent les différents services qui leur sont offerts et de plus en plus d'aidants se reconnaissent et demandent de l'aide.

J'aimerais d'abord exprimer mes sincères remerciements à mes collègues administrateurs. C'est grâce à la collaboration enthousiaste de ces personnes que notre conseil d'administration réussit à appuyer l'équipe et à assurer l'encadrement de l'ensemble des activités de notre organisation. À travers les travaux annuels de nos quatre comités de gouvernance, les administrateurs veillent aussi au bon fonctionnement de la gouvernance en respectant les normes sous lesquelles nous avons reçu l'Attestation en Gouvernance stratégique® en 2017.

J'aimerais également remercier sincèrement l'équipe de l'Appui, tout particulièrement Jean-Yves Lord, notre directeur général, qui nous accompagne sans relâche et avec beaucoup d'enthousiasme. Son travail est essentiel à notre rôle d'administratrices et d'administrateurs.



### *Bernard Dufresne*

Président

*« Je me suis occupé de mon père pendant cinq ans ! Les derniers moments ont été très difficiles. Je ne savais plus quoi faire, j'arrivais à peine à me garder la tête hors de l'eau. Je mettais tellement d'énergie pour mon père que j'ai oublié de prendre du temps pour moi. J'ai fini par appeler l'Appui. Ils ont tout de suite vu que j'avais besoin d'aide immédiate. Ils ont tellement bien pris soin de moi, ils m'ont écouté et m'ont dirigé vers les services dont j'avais besoin. Avoir su, j'aurais appelé plus tôt. Aujourd'hui, mon père est décédé, mais je garde dans mon cœur une tonne de bons souvenirs que je n'aurais pas eus autrement. » — Proche aidante*

## Mot du directeur général

---



C'est avec plaisir que nous vous présentons le rapport annuel pour l'année 2018 - 2019. Vous remarquerez à la lecture du rapport que cette année s'inscrit dans la continuité des activités et des résultats. En particulier, cette année fut marquée par une consolidation de nos outils de soumission et de reddition de projets ainsi que nos outils de planification financière qui nous permettent de voir l'évolution de nos dépenses d'exploitation et de financement de projets pour les trois prochaines années.

D'autre part, la centralisation du Service Info-aidant pour des raisons d'efficacité et d'efficacité donne de bons résultats. La Ligne Info-aidant est ouverte de 8h à 20h du lundi au vendredi et le sera bientôt sept jours sur sept.

Merci à nos partenaires financés qui se dévouent à chaque jour au service des proches aidants d'aînés. Vous êtes nos collaborateurs les plus précieux ! En plus de multiplier les occasions de collaboration avec d'autres organismes, vous contribuez de façon significative à la création d'une communauté bienveillante pour les proches aidants d'aînés de notre région. Merci d'être là !

Permettez-moi aussi de souligner l'engagement de mes collègues, Nathalie Beaulne, Sébastien Marc-Aurèle et Josée Lusignan qui œuvrent au service de L'Appui Outaouais avec cœur et diligence. Ensemble nous formons une équipe multidisciplinaire efficace, mais surtout une équipe au sein de laquelle il fait bon travailler.

Je tiens aussi à signaler que nous sommes fortunés par la présence et l'assiduité de nos administrateurs qui, de façon exemplaire, œuvrent à l'amélioration continue de nos pratiques de gouvernance. Leur engagement à garder les proches aidants d'aînés au centre de nos préoccupations est d'un grand service pour la communauté. C'est un plaisir de travailler pour un employeur aussi dédié envers l'excellence et la réalisation de notre mission.

Bonne lecture.

*Jean-Yves Lord*

Directeur général

*« J'ai été proche aidante de mes deux parents. Papa est décédé à la maison, parmi les siens. Je prends soin maintenant de ma mère et de ma voisine aussi, atteinte de SLA. Je pense que c'est ça, l'avenir. Se rassembler, s'entraider. » — Proche aidante*

# Mission

---

Créé en 2009, l'Appui pour les proches aidants d'aînés contribue à améliorer la qualité de vie des proches aidants d'aînés et à faciliter leur quotidien en veillant notamment à ce qu'ils tirent pleinement profit des ressources mises à leur disposition.

L'Appui est présent partout au Québec, grâce à 17 Appuis régionaux et une entente spécifique pour le Nunavik. Chaque bureau régional soutient les organismes locaux voués au bien-être des proches aidants, et ce, afin d'offrir à ces derniers des services adaptés dans leur milieu.

## Mission de l'Appui Outaouais

Nous contribuons au soutien des **30 000 proches aidants** de notre région qui fournissent, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à domicile à des personnes âgées ayant une incapacité significative ou persistante susceptible de compromettre leur maintien à domicile.

### Les grands axes d'intervention de l'Appui Outaouais sont :

- Le financement des services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit à offrir aux proches aidants d'aînés ;
- La prestation des services directs offerts aux proches aidants d'aînés, dont le Service Info-aidant (une ligne téléphonique d'écoute, d'information et de référence), l'Appuilette Outaouais et l'animation et le maintien de son portail Internet ;
- Le travail de concertation et de mobilisation avec ses partenaires et les acteurs concernés par le soutien aux proches aidants d'aînés ;
- La promotion du rôle et la sensibilisation de la population par égard à la contribution du proche aidant d'aîné.

*« Les ressources auxquelles j'ai eu accès m'ont apporté du réconfort et un soutien dans les moments difficiles. Il y a aussi une offre de programme de répit, si jamais j'ai besoin de m'absenter pour me ressourcer. Être proche aidante, c'est de beaux moments de bonheur et d'autres assez rock'n'roll. » — Proche aidante de Gracefield*

*Source : Webdocumentaire « Nous proches aidants » au [www.nousprochesaidants.com](http://www.nousprochesaidants.com)*

# Les services directs

---

## Le Service Info-aidant

En septembre 2018, par mesure d'efficience à l'échelle de la province, le Réseau des Appuis a centralisé le Service Info-Aidant sous la responsabilité de L'Appui national à Montréal. Nous travaillons donc en étroite collaboration avec l'équipe des conseillers de l'Appui national pour maintenir à jour nos répertoires de référencement et toutes les informations pertinentes à l'Outaouais afin d'assurer la plus haute qualité de service possible aux proches aidants de notre région.

## L'Appuilette

La popularité de l'Appuilette ne cesse d'augmenter. Cette initiative lancée par l'Appui Outaouais en 2013 est maintenant présente partout au Québec. Diffusée mensuellement, l'Appuilette propose des activités régionales, dossiers thématiques, trucs et astuces de nos conseillers proches aidants, coups de cœur et témoignages. Cette année, la distribution de l'Appuilette a **augmenté de près de 19%** comparativement à l'an passé malgré une purge des envois numériques et papier. L'Appuilette est diffusée dans les deux langues officielles à **1986 abonnés**.

## La Minute des aidants

La Minute des aidants est une infolettre produite par le réseau des Appuis. À la différence de l'Appuilette, le contenu de celle-ci s'adresse directement aux professionnels du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi qu'aux intervenants et acteurs pertinents du milieu communautaire. En Outaouais, **79 professionnels y sont abonnés**, pour la plupart, des travailleurs sociaux en soutien à domicile.

## Site web et réseaux sociaux

Avec ses **17 084 pages vues et 4 662 visiteurs uniques**, l'Appui Outaouais se situe favorablement au sein de son groupe de référence pour ce qui est de la fréquentation de notre site web. Nous publions systématiquement les activités de nos partenaires financés et d'autres offrant des services et activités complémentaires dans la communauté. Ceux-ci bénéficient de plus de visibilité et les proches aidants d'âinés bénéficient d'un meilleur accès aux services. Au cours de l'année, plus de **300 publications** de ce type ont été ajoutées à notre site web. Notons que la gestion de nos réseaux sociaux est centralisée à l'Appui national, cependant nous y contribuons régulièrement et notre page Facebook (**26 073 abonnés**) demeure la plus fréquentée au Québec parmi les pages de ce genre d'organisme.

## Le répertoire des ressources

Le répertoire des ressources en ligne permet aux proches aidants de trouver facilement de l'information sur les services qui leur sont offerts, selon leur région et les catégories de services suivantes : répit ; information et documentation ; activités de formation ; information juridique et fiscale ; aide à domicile ; entraide et soutien ; transport et hébergement. Le répertoire de l'Appui Outaouais est offert dans les deux langues officielles et a été **consulté 1 039 fois** en 2018 - 2019, soit une **augmentation de plus de 80 %** par égard à l'année précédente.

# Mobilisation et concertation

---

Toutes nos actions sont teintées par la conviction profonde qu'ensemble nous accomplirons plus. Nous croyons qu'un effort concerté entre partenaires engagés soit garant d'efficacité et de succès. Le travail en partenariat avec les autres organisations de notre milieu est une des conditions pour l'accès au financement de projets de L'Appui Outaouais. Après sept années de collaboration, les redditions de compte de nos partenaires financés démontrent clairement l'ouverture et le réflexe de partenariat présent entre organismes financés et d'autres de la région. Pour L'Appui, la notion de partenariat est visible et nos actions en font foi. Nous tenons à remercier l'ensemble des personnes impliquées parmi tous nos partenaires, pour leur engagement, leur ouverture et les actions concrètes de collaboration qu'ils ont réalisées au cours de la dernière année.

## **Journée des partenaires**

En juillet 2018 L'Appui Outaouais a organisé une rencontre des partenaires. Une quinzaine de leaders et d'intervenants ont répondu à l'appel et ont participé à cette activité de concertation. Ce fut l'occasion d'orienter nos partenaires sur le plan stratégique de L'Appui national et les orientations de L'Appui Outaouais ; de discuter des priorités régionales ; de présenter les formations offertes par le Réseau des Appuis en partenariat avec les Sociétés Alzheimer, et d'échanger sur différentes façons de rejoindre les proches aidants de tout genre et de les convaincre de demander pour de l'aide tôt dans leur parcours. Ce fut aussi l'occasion de réactiver le Comité consultatif des partenaires composé de 5 participants de divers territoires. La satisfaction des participants est très élevée et les commentaires témoignent de leur engagement.

## **Table SAPA de Gatineau**

L'Appui Outaouais est un membre actif de la Table de concertation SAPA-RLS de Gatineau qui regroupe 13 organisations œuvrant auprès des aînés et des aidants: Organismes communautaires; entreprise d'économie sociale; Ville de Gatineau et une représentation du CISSS – Outaouais. La Table s'est rencontrée 6 fois au cours de l'année. Tous y gagnent par le partage, l'échange de services et les formations communes offertes aux divers intervenants.

## **Table du Réseau territorial des services - RTS SAPA**

L'Appui Outaouais siège a cette table de concertation coordonnée par la CISSS de l'Outaouais et a pris un rôle de coleader sur le comité de Proches aidants-Répit. La table s'est réunie deux fois et le comité quatre fois dans la dernière année.

## **Table de concertation régionale pour contrer la maltraitance envers les aînés**

L'Appui Outaouais participe activement à cette table, siège au comité de sensibilisation et participe aux travaux menant aux activités et à la campagne pour de la journée du ruban mauve, qui a lieu le 15 juin chaque année.

# Le portrait des proches aidants

## LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS AU QUÉBEC

Au Québec, en 2016, on comptait :



**1,5 M**

de proches aidants  
offrant 1 heure ou  
plus de soutien par  
semaine à un aîné



Soit

**24 %**

de la population  
adulte de la  
province

### PROFIL



**55 %**

entre 45 et 64 ans

**50 %**

travaillent plus de  
30 heures par semaine



### SOUTIEN APPORTÉ



**28 %**

des proches aidants offrent  
plus de **5 heures** de soutien  
par semaine, dont 9 %  
atteignent 20 heures et plus.

### Top 5

aide et soutien les plus offerts par les proches aidants



Accompagnement rendez-vous



Soutien émotif



Transport



Administratif



Épicerie

### RECONNAISSANCE : UN ENJEU DE TAILLE



**1/3**

1 proche aidant sur 3 offrant  
au moins 1 heure de soutien  
par semaine à un aîné n'a pas  
conscience d'être proche aidant

**20 %**

des proches aidants  
offrant plus de **10 heures**  
de soutien par semaine  
n'ont pas conscience  
de l'être

## Nos partenaires financés

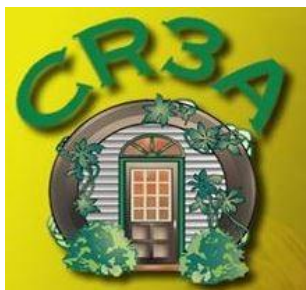
---

L'Appui Outaouais soutient les organismes suivants et les remercie du travail remarquable effectué :

*Société Alzheimer*  
OUTAOUAIS



CENTRE *Action*  
*Génération*  
DES *Aînés* DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE



Centre de ressources  
*conne*xions  
Resource Centre



AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS  
DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

# Les projets de services aux proches aidants

## Investissements dans les projets de services, par territoire en 2019 \*

Territoires	Investissements 2019	Total depuis 2013
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des Collines</li> <li>• Gatineau</li> <li>• Papineau</li> <li>• Pontiac</li> <li>• Vallée-de-la-Gatineau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 38 289 \$</li> <li>• 261 726 \$</li> <li>• 72 589 \$</li> <li>• 83 071 \$</li> <li>• 81 821 \$</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 207 861 \$</li> <li>• 975 492 \$</li> <li>• 205 516 \$</li> <li>• 192 339 \$</li> <li>• 352 772 \$</li> </ul>
<b>Investissement total :</b>	<b>537 498 \$</b>	<b>1 933 981 \$</b>

\*Afin d'assurer une répartition équitable des investissements, le Conseil d'administration s'est doté, en 2015, d'une politique de répartition des fonds à travers les 5 territoires de l'Outaouais.

100% des organismes ayant des projets financés par l'Appui sont engagés dans une démarche d'amélioration continue en utilisant comme référence les pratiques prometteuses du Réseau des Appuis.

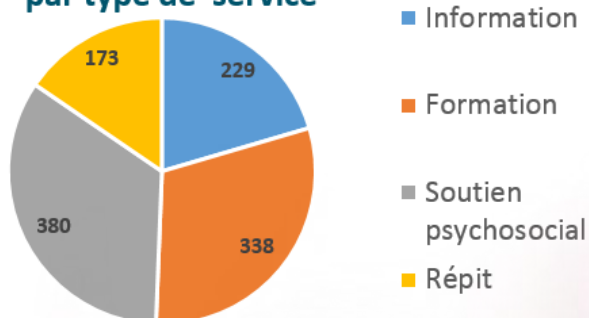
## Nombre de proches aidants rejoints par les services offerts par nos partenaires financés

Réalisé en 2018-2019	Réalisé en 2017-2018	Réalisé en 2016-2017
<p><b>3 903 participants</b> <b>1 120 proches aidants*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information 20%</li> <li>• Formation 30%</li> <li>• Soutien psychosocial 34%</li> <li>• Répét 15%</li> </ul>	<p><b>3 253 participants</b> <b>1 497 proches aidants*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information 24%</li> <li>• Formation 46%</li> <li>• Soutien psychosocial 20%</li> <li>• Répét 10%</li> </ul>	<p><b>1968 proches aidants*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information 43%</li> <li>• Formation 31%</li> <li>• Soutien psychosocial 21%</li> <li>• Répét 5%</li> </ul>

\*Le nombre total d'aidants rejoints tend à réduire avec l'intensification des services rendus en répét.

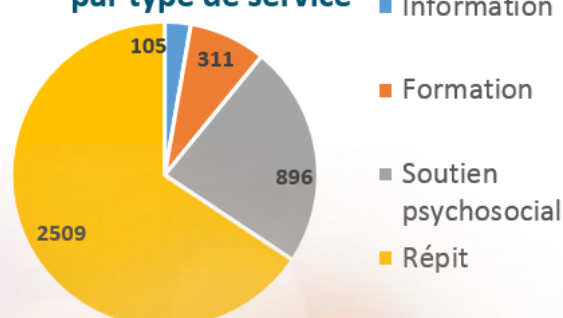
Nombre de proches aidants d'aînés rejoints : 1 120

### Proches aidants rejoints par type de service



Nombre d'heures de service offertes : 3 821

### Heures de services aux aidants par type de service



# Dans les médias

L'Appui Outaouais soutient ses partenaires financés et les proches aidants d'aînés par le moyen de campagnes médiatiques ciblées à grand rayonnement.

## Le cahier de la Semaine nationale des proches aidants (SNPA)

Notre cahier publicitaire, réalisé en collaboration avec le quotidien *Le Droit* pour souligner la SNPA, représente une de nos plus belles réussites en ce sens – c'est un outil de référence de **16 pages** qui permet de sensibiliser la population francophone de notre région sur le rôle essentiel que joue le proche aidant et de faire connaître les ressources qui lui sont offertes. Le cahier bénéficie d'une visibilité hors pair :

- Rejoint plus de **96 000 lecteurs** en copie papier
- Rejoint près de **99 000 lecteurs** en ligne

LeDroit ÉDITION WEEK-END DU SAMEDI 3 NOVEMBRE 2018 REPORTAGE PUBLICITAIRE 1

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS OUTAOUAIS

SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS DU 4 AU 10 NOVEMBRE

Parce que NOUS serons #Tous Proches Aidants

INFO-AIDANT 1 855 852-7784 ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES LAPPUI.ORG

Société Alzheimer OUTAOUAIS

Les proches aidants sont souvent les seuls à entendre ce que disent les silences. Merci d'être toujours à l'écoute.

SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS DU 4 AU 10 NOVEMBRE

### Proches aidants, impliquez l'entourage

Le rôle de proche aidant s'accompagne de pressions et de tâches amenant leur lot de préoccupations. L'aide de l'entourage est parfois essentielle pour permettre le maintien de ce rôle auprès du proche malade ou en perte d'autonomie.

Pour obtenir de l'aide extérieure, il faut prendre les devants et communiquer avec les personnes concernées (famille, voisins, amis, etc.). Vous pouvez préalablement préparer une liste de vos besoins (épit, soutien technique, etc.) et de vos limites d'actions. Vous pouvez aussi nommer vos amies et celles de la personne aidée.

Cependant, les dynamiques et réalités familiales sont uniques et il est parfois difficile d'obtenir du soutien de la part de l'entourage. Des problématiques familiales antérieures peuvent rendre les discussions plus compliquées et de nouveaux conflits peuvent survenir concernant les soins ou l'hébergement du proche aidé.

Les voisins et amis peuvent alors prendre la relève. Un service de médiation familiale peut aussi être sollicité auprès des CLSC ou de certains organismes communautaires afin de dénicher l'entraide. De plus, de nombreuses ressources peuvent vous proposer divers services (entretien ménager, épit, transport, etc.) afin de vous soutenir dans votre rôle de proche aidant.

Pour en savoir plus sur ces différentes ressources, communiquez avec nous à Service Info-Aidant au 1-855-852-7784 ou visitez-nous au [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

### Briser les tabous pour en finir avec l'isolement

Recevoir un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, ça bouleverse les plans de vie. Ça ébranle l'avenir de la personne atteinte et tout autant celles des personnes qui deviennent proches aidantes.

Trop souvent, c'est souvent le cas, comme nous le mentionne Alain, proche aidant de sa sœur : « Parce que les gens sont peu ou mal informés, ils s'éloignent dès qu'ils connaissent le diagnostic. Tout à coup, toutes les raisons sont bonnes pour décliner une invitation, repousser les visites ou éviter un souper entre amis. Pourtant, la personne atteinte est la même, elle ne parle pas toutes ses facultés l'espace d'une nuit. » L'isolement devient alors réel pour le proche aidant aussi.

À la SAC, nous travaillons inlassablement à démythifier et informer la population sur ce type de maladie. Une fois le diagnostic reçu, les gens se sentent souvent démunis. Ils ne savent pas où aller chercher du soutien. Demander de l'aide, c'est aussi une étape difficile pour certaines personnes. Pourtant, comme le dit si bien Marjorie, participante à notre centre de jour, « il ne faut pas avoir peur d'en parler ou d'être jugé. Les gens ne savent pas ce qu'on vit, ils ne sont pas dans notre tête, il faut le dire. »

Parler de ce que l'on vit, accepter tout le soutien offert, c'est un geste de courage et la meilleure manière de relever les nombreux défis. Besoin de soutien? Que vous soyez une personne atteinte ou un proche aidant, s.v.p., dites-le. Nous sommes là pour vous soutenir.

Anne Villeneuve Directrice générale

PLUS DE 115 PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ SONT EN CONTACT AVEC L'APPU

3 900 aidants informés d'être admis par des services financés par l'Appui Outaouais

L'Appui finance 4 297 heures de services de nos partenaires en Outaouais destinés aux aidants d'aînés

3 300 heures de répit offertes aux proches aidants par les partenaires financés de l'Appui Outaouais

L'Appui finance 10 organismes actifs sur tout le territoire de l'Outaouais

TOTAL DES INVESTISSEMENTS EN PROJETS DE SERVICES DEPUIS 2013 = 1 396 473 \$

ANNE VILLENEUVE

Malheureusement, ce type de maladie est encore tabou. Les gens touchés ont peur d'en parler. Ils craignent d'être exclus, stigmatisés, de ne plus être traités comme avant.

Société Alzheimer OUTAOUAIS

## Le Droit famille

À la suite de la publication de notre cahier spécial de la SNPA en novembre, le journal *Le Droit* a publié en décembre 2018 un article de fond portant sur la vie d'une proche aidante qui œuvre aussi au sein d'un des organismes financés de l'Appui Outaouais. La revue « Famille » du journal *Le Droit* connaît un grand succès partout en Outaouais et nous a donc permis d'accroître notre rayonnement.



### EN TOUTE INTIMITÉ

En quelques heures, Nancy a enclenché un véritable branle-bas de combat et une armée d'aïdants et de professionnels a débarqué chez le couple pour lui apporter l'aide tant attendue.

#### Couper les émotions

Dès l'adolescence, Nancy a agi à plusieurs reprises comme proche aidante : d'abord pour son grand-père, qui subissait une dialyse; pour sa belle-sœur, qui voulait se suicider après la mort de son fils dans un accident de VTT; pour sa sœur, institutionnalisée après une tentative de meurtre sur son conjoint, auprès de son fils, sa fille, de son mari, mais aussi de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer et sa grand-mère, qui souffre de démence.

Aider les autres lui permet d'oublier sa propre souffrance. Sans oublier son indomptable optimisme. « J'ai toujours été une battante, j'ai toujours voulu aller de l'avant. Quand ça devient trop intense, je fais une coupure avec mes émotions. Je vois la situation comme si elle arrivait à un patient que je dois aider. Je continue. Je me dis qu'il ne faut pas que je lâche. »

Nancy ajoute qu'elle peut aussi compter sur sa famille lorsque les épreuves surmontent. Une écoute, un appui, une relève peuvent faire beaucoup de bien.

Aujourd'hui, elle œuvre à titre de conseillère et coordinatrice auprès de l'organisme *Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau* et intervient à la Société Alzheimer de l'Outaouais. Elle organise des ateliers hebdomadaires pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants. À chacune de ces rencontres, elle anime des ateliers, prodigue des conseils, des encouragements, parfois un simple câlin. Toujours avec cet indémodable optimisme.

La vie n'a peut-être pas fini d'éprouver Nancy Boudrias. Mais à voir sa formidable détermination, on est en droit de dire que le drame qui la terrassera n'est pas encore né.

LE DROIT FAMILLE DÉCEMBRE 2018

### L'APPUJ POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

Sa mission est d'améliorer la qualité de vie des proches aidants d'ainés du Québec et de favoriser leur reconnaissance. L'Appui finance des services pour les proches aidants d'ainés partout au Québec, dont l'Outaouais. Il offre deux services pour orienter les proches aidants : un répertoire des ressources par région et Info-aidant, un service d'accompagnement professionnel, gratuit et confidentiel.

Par ses conseils, son infolettre, ses activités et ses ressources, l'Appui joue un rôle de premier plan dans l'aide aux proches aidants qui agissent auprès d'un aîné. Au Québec, de plus en plus de retraités choisissent de rester le plus longtemps possible à la maison avant d'être pris en charge par le réseau de la santé. Il est donc primordial de connaître l'aide offerte.

On s'informe au 1.855.852.7784 ou sur [lappuj.org](http://lappuj.org).

### DE L'AIDE EN HAUTE-GATINEAU

Financé par l'APPUJ Outaouais et par le CRESSO, *Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau* est un organisme communautaire qui dessert toute cette région.

Il offre 4 volets de services : **INFORMATION**, par le biais d'un café rencontre, de l'info-lettre, d'information sur la proche aidance par téléphone, au bureau ou à domicile; **FORMATION**, par des conférences et séminaires donnés par des professionnels; **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL**, par le biais d'un groupe de soutien, de l'écoute active par téléphone, au bureau ou à domicile; et le **BEPF**, directement à domicile et offert à moindre coût.

147, boulevard Desjardins, Maniwaki. 819-941-1001 ou sans frais, 1.855.448.1818.

## Les médias régionaux

L'Appui Outaouais bénéficie d'une présence régulière dans les médias régionaux grâce à sa participation active à la vie communautaire et aux activités des partenaires financés. Nous remercions les médias, qui diffusent fidèlement nos nouvelles et viennent ainsi en aide aux proches aidants !

*« Être proche aidante pour ma mère a été pour moi une révélation d'amour. Ma mère et moi avons tissé une nouvelle et magnifique relation, où je pose à mon tour les gestes qu'elle a posés pour moi, petite. — Proche aidante »*

**Comment soutenir les proches aidants de votre entourage?**

Qu'il s'agisse de leur donner un coup de main, de les aider à trouver des ressources, de l'accompagnement ou encore d'élaborer de l'information utile, il existe plusieurs moyens pour soutenir les proches aidants de votre entourage.

le temps vous le permet, pourquoi ne pas donner un coup de main? Faire les courses, cuisiner un repas ou prendre le relais pour une soirée: ces gestes simples aident à soulager un proche aidant. Vous cherchez des idées pour faire plaisir? Visitez le site Internet www.

**FAITES-LEUR DÉCOUVRIR LES SERVICES À LEUR DISPOSITION**  
Le site Internet [www.lappui.org](http://www.lappui.org) offre aussi un répertoire des ressources qui rassemble les services disponibles pour les proches aidants d'ici en Outaouais et partout au Québec. Que ce soit pour du répit à domicile, des séances d'information en passant par de l'aide au transport, les proches aidants peuvent accéder en quelques clics aux ressources disponibles près de chez eux. Info-aidant est un service destiné aux proches aidants d'ici et à tous ceux qui les entourent. Des conseillers (et/ou spécialistes) sont là pour les informer avec des renseignements clairs, précis et à jour, et les référer à des ressources et services près de chez eux et adaptés à leurs besoins. Le service est gratuit, confidentiel et personnalisé! 1 855 852-7784 ou [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org). Invitez les aussi à s'abonner à l'Applette, une indicière mensuelle offerte gratuitement par l'Appui Outaouais, qui propose, entre autres, des articles liés à leur rôle, différents trucs et astuces ainsi qu'un calendrier des activités offertes dans leur région.



**FAITES PLAISIR**  
Pour nombre de proches aidants, la communication entre le travail, les activités personnelles et les tâches liées à leur rôle d'aidant est un véritable défi. Si l'appui se trouve de l'inspiration et aussi des cartes de remerciement que vous pourrez personnaliser et envoyer facilement par courriel à un proche aidant.

**CLUB ÂGÉ D'OR ST-PAUL AYLMER**  
1978-2018 **40 ans de fraternité!**  
Joignez-vous à nous pour nos réunions hebdomadaires tous les jeudis au Centre Ernest Lattion, situé au 30 rue Court.  
Les portes ouvriront à 12h45 et les activités débuteront à 13h15.

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS  
OUTAOUAIS  
INFO-AIDANT  
1 855 852-7784  
LAPPU.ORG

**RMO**  
SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE  
Danielle Jean  
Directrice  
115 rue North Street, 180  
Gatineau (Québec) J8Z 3G3  
Téléphone: 439-774-3441  
Télécopieur: 439-775-9633  
d.jean@rmo.ca  
www.rmo.ca

- Entretien ménager léger
- Préparation de repas
- Lessive
- Accompagnement à l'épicerie
- Gardiennage non subventionné
- AVQ non subventionné

**CHIP 101.9** La radio du Pontiac  
Au cœur de l'actualité  
Semaine des proches aidants 2018 : dix activités tenues dans la MRC Pontiac  
Article mis en ligne le 1er novembre 2018

logo imprimer traductions de cet article : English  
Diminuer la taille des caractères Augmenter la taille des caractères

Noter cet article : **0** vote  
Du 3 au 10 novembre prochains, plusieurs organismes organisent une semaine d'activités dans le Pontiac et partout en Outaouais dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants 2018. Le coordinateur de projets du Centre de ressources Connexion, Arnaud de la Salle, nous en dit davantage sur les activités tenues dans la MRC Pontiac.

**97,3 FM CHGA**, le 5 novembre 2018  
On y va pour la bouffe on reste pour l'ambiance

DERNIÈRES NOUVELLES Accident mortel à Grand-Remous

3 novembre 2018 / Mis à jour à 16h02

# Mettre en lumière la réalité des proches aidants

**JULIEN PAQUETTE**  
Le Droit

Généralement loin des regards, des milliers de personnes partout au Québec remplissent la tâche difficile de prendre soin d'un proche malade et incapable de subvenir à tous ses besoins.

La Semaine nationale des proches aidants (SNPA) est une opportunité évidente de souligner ce qu'accomplissent au quotidien ces héros obscurs. Selon L'Appui Outaouais qui coordonne les services offerts aux proches aidants dans la région, plus de 1,7 million de personnes au Québec — dont plus de 25 000 en Outaouais — assument cette responsabilité.

## SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

Natacha Desjardins 5 novembre 2018

L'édition 2018 de la Semaine nationale des proches aidants se déroulera jusqu'à samedi prochain sous le thème, « Parce que nous serons tous proches aidants ».

Les statistiques démontrent que nous avons tous de fortes chances de devenir proches aidants. Pour l'occasion, Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau tiendra des activités.



Nancy Boudrias

Un spectacle-conférence aura lieu à compter de 12 h 30 à l'Auberge du Draveur de Maniwaki comme le souligne la conseillère de l'organisme, Nancy Boudrias qui était en entrevue un peu plus tôt ce matin à Studio 158 en direct :

97.3 CHGA FM  
Infos CHGA Nancy Boudrias  
Share

## Infolettre Cheminement, édition décembre 2018

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS  
OUTAOUAIS  
INFO-AIDANT  
1 855 852-7784  
www.lappui.org

**Cheminement.com**  
Bottin des intervenants du mieux-être et de la santé globale

**Pris en sandwich**  
Lorsque vous avez à prodiguer des soins, à la fois à vos enfants et à vos parents vieillissants, vous êtes alors considérés comme faisant partie de la « génération sandwich ».  
Cette génération est représentée par les proches aidants, généralement âgés de 45 à 64 ans, occupant à la fois un emploi en plus d'être parents d'enfants mineurs.  
En effet, la grande majorité de ces proches aidants occupent un emploi.  
Ce phénomène fait réapparaître la cohabitation d'au moins trois générations sous le même toit. La grande différence est qu'aujourd'hui, les femmes occupent un emploi, en plus de soutenir enfants et parents, sans compter les tâches généralement dévolues aux mères de famille.  
**Jongler avec plusieurs responsabilités**  
Cette multitude de responsabilités (famille, travail et proche aidance) peut avoir des conséquences marquées sur ces proches aidants à plusieurs niveaux. L'augmentation du nombre d'heures de soins prodigués aux parents peut représenter un défi de taille et se faire ressentir autant sur la santé, sur la vie sociale et professionnelle que sur la vie de couple d'un proche aidant. Il devient alors important d'évaluer l'équipement.  
Pour en savoir plus sur les ressources de votre milieu pouvant vous soutenir au quotidien, contactez le service Info-aidant de l'Appui au 1 855 852-7784 ou visitez-nous au [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

# La gouvernance

En 2017 l'Appui Outaouais s'est mérité l'Attestation en *GOVERNANCE STRATEGIQUE®*, une désignation qui requiert un travail rigoureux de mise en place de politiques de gouvernance et de pratiques administratives et financières, ainsi que le fonctionnement de comités de gouvernance couvrant les fonctions essentielles d'un conseil d'administration. Depuis l'Appui Outaouais maintient rigoureusement ses pratiques de gouvernance. Ceci se traduit par un haut niveau d'implication et de satisfaction des administrateurs ainsi qu'une saine gouvernance.

## Évaluation du fonctionnement du Conseil d'administration

Afin de toujours améliorer son fonctionnement, le Conseil d'administration évalue sa performance et le niveau de satisfaction des administrateurs par égard à leur contribution et le déroulement des réunions à trois reprises durant l'année. Voici la moyenne des résultats sur 3 des 10 éléments d'évaluation utilisés :

Catégories	Objectif	Résultat
Taux de participation de nos administrateurs aux réunions du Conseil d'administration	85%	98,0%
Taux d'évaluation du fonctionnement du Conseil d'administration	80%	91,0%
Taux de satisfaction de chaque administrateur par égard à sa contribution personnelle au Conseil d'administration	s/o	75,1%

## Activités du Conseil d'administration

Au cours de l'année, les administrateurs ont siégé sept fois en conseil. De plus, ils contribuent à la bonne gouvernance de l'organisation en travaillant au sein des comités de gouvernance.

Comités de gouvernance	Administrateurs
Comité des mises en candidature et de l'évaluation du Conseil	<b>Pierre-Paul Racine</b> , coordonnateur Elsa Dussault Bernard Dufresne
Comité de vérification des politiques et des règlements	<b>Pierre-Paul Racine</b> , coordonnateur Lise Gourgue Nicole Robitaille-Carrière
Comité d'évaluation des risques	<b>Ginette Paul</b> , coordonnatrice Lise Gourgue Cloé Beauchamp-Lacasse
Comité d'appréciation de la contribution du DG	<b>Bernard Dufresne</b> , coordonnateur Nicole Robitaille-Carrière Pierre-Paul Racine

## Le travail des comités de gouvernance et leurs mandats

Chacun des quatre comités de gouvernance s'est rencontré aussi souvent que nécessaire pour accomplir ses tâches telles que définies dans les mandats respectifs et pour en faire rapport au Conseil selon le calendrier établi en début d'année.

Le **comité de vérification des politiques et des règlements** s'est assuré de présenter pour adoption des modifications à notre politique sur la protection des personnes afin de respecter les nouvelles exigences de la loi sur le harcèlement en milieu de travail. Il a aussi assuré la cohésion dans les règlements généraux en recommandant pour adoption quelques modifications. De plus, il a vu neuf modifications à quatre politiques afin de les actualiser et d'assurer la cohésion suite à des décisions du Conseil ou de nouvelles directives de l'Appui national.

De plus, le **comité de l'évaluation des risques** s'est penché sur un risque en particulier, soit celui d'identifier les précautions à mettre en place afin de protéger la notoriété de l'Appui Outaouais en cas d'événements négatifs pouvant impliquer nos partenaires financés.

Le **comité des mises en candidature et de l'évaluation du Conseil** s'est assuré de l'évaluation du fonctionnement du Conseil d'administration en réunion à trois reprises au cours de l'année. Le comité est responsable de proposer au Conseil d'administration les compétences et l'expérience à rechercher lors du remplacement d'administrateurs, afin d'optimiser la stabilité et le fonctionnement du Conseil.

Pour sa part, le **comité d'appréciation de la direction générale** a lui aussi rempli son mandat et rendu ses recommandations aux administrateurs par égard aux objectifs et priorités opérationnels attendus de la direction générale.

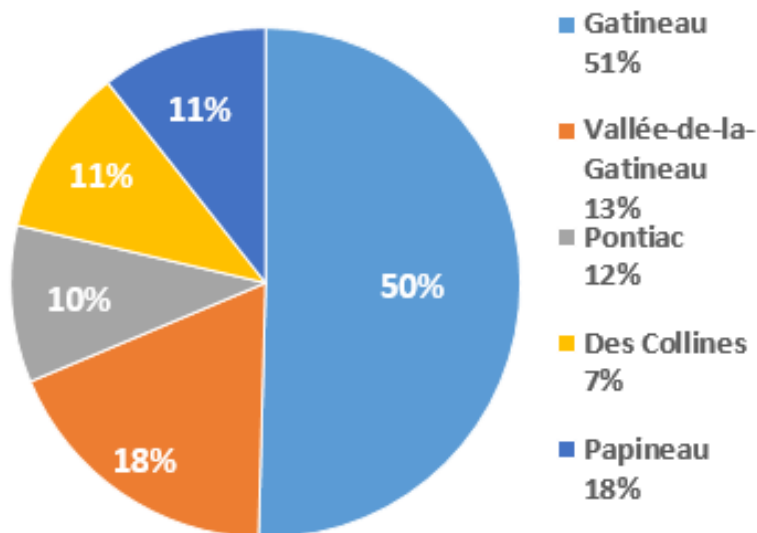
En plus de participer aux tables des directions générales mensuelles du Réseau des Appuis, le directeur général rencontre la présidence au moins une fois entre chaque réunion du Conseil d'administration pour en faire la préparation.



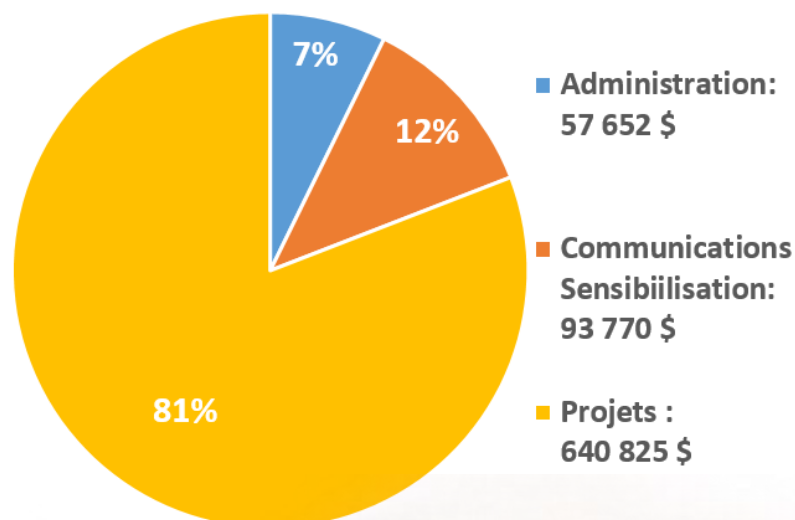
Journée des partenaires

# Sommaire du bilan financier

## Répartition territoriale des investissements versus l'objectif en 2019



## Répartition des dépenses annuelles



\*Les états financiers audités de L'Appui Outaouais sont disponibles sur demande.

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂÎNÉS

OUTAOUAIS

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

**INFO-AÏDANT**

**1 855 852-7784**

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

**LAPPUI.ORG**