

PROCHES AIDANTS



PROCHE AIDANT

Être un aidant

C'est tout simplement une personne qui voit au bien-être et à la qualité de vie d'un proche qui a besoin de soutien dans son quotidien.

Qui est ce proche ?

Toute personne que nous chérissons ou que nous désirons soutenir :

- Un membre de sa famille
- Un ami
- Une connaissance

D'où provient ce changement de situation ?

- D'un problème de santé, de maladie ou d'accident
- Du processus normal de vieillissement
- D'une perte de capacité
- D'un handicap physique, intellectuel ou cognitif

Être une personne aidante est une réalité qui évolue au fil des mois et des années. Les responsabilités du proche aidant se transforment, s'additionnent et deviennent plus complexe. Peu importe la nature des soins et services rendus à la personne aidée, la relation d'aide comprend toujours une composante émotive importante. L'amour et un sentiment de responsabilité sont, la plupart du temps, à l'origine de l'aide apportée à un proche en perte d'autonomie.

Le RBM offre plusieurs services et activités pour vous aider à améliorer votre qualité de vie.

Références et information

Le RBM met à la disposition de la population de la MRC de Montcalm et des organismes un service de références et d'information et ce, cinq jours par semaine de 8h30 à 16h30. Les références se font autant pour les services offerts par les organismes communautaires que pour les services de santé et gouvernementaux.

Ateliers d'information pour les aidants

Les ateliers sont animés par un intervenant ou un professionnel (notaire, professionnel de la santé ou financier) pour échanger sur différents sujets qui vous préoccupent comme proche aidant.

Accompagnement transport bénévole

Grâce à une équipe dévouée de bénévoles, le RBM offre l'accompagnement transport pour les rendez-vous médicaux et légaux. Il y a des critères d'adhésion, des procédures de réservation et des coûts reliés au transport.

Popote Montcalm Matawinie

Ce service offre une vaste sélection de repas congelés. La livraison est effectuée par un bénévole. Le menu est varié et les prix sont abordables.



SERVICES OFFERTS

GROUPE DE SOUTIEN

Rencontres d'échange pour tous ceux qui soutiennent un proche

Les proches aidants sont invités à participer, une fois par mois, à un groupe-soutien. Ces rencontres se veulent un lieu d'information, de discussion et d'échange. Les personnes qui y participent sont des gens comme vous qui :

- Vivent le même genre de situation ;
- Éprouvent les mêmes difficultés ;
- Se posent les mêmes questions.

Vous trouverez à ces rencontres :

- Des thèmes abordés selon les besoins et les demandes des participants ;
- L'information sur les différentes ressources communautaires ou publiques pour vous soutenir ;
- Des discussions et des échanges, permettant l'anticipation de certaines étapes pour mieux s'y préparer ;
- Des idées et des moyens efficaces pour faire face à de multiples situations ;
- Un lieu convivial et calme qui permet de diminuer les tensions et le stress ;
- Des opportunités de vivre des activités diverses et récréatives avec d'autres personnes.

**Vous voulez être accompagné
dans votre rôle d'aidant?**



C'est une opportunité en or pour échanger et obtenir
une foule d'information et de conseils
dans un contexte amical.

GROUPE DE SOUTIEN

SERVICES

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus

Groupe de socialisation

- Les personnes âgées se rencontrent sur une base hebdomadaire pour créer et favoriser des liens d'amitié ;
- Des activités sont proposées afin de conserver sa forme et ses capacités ;
- Les personnes âgées reçoivent de l'information sur différents sujets ;
- L'animatrice est à l'écoute et apporte du soutien selon les circonstances et les besoins des participants ;
- Des sorties récréatives sont proposées au cours de l'année.

Groupe Entraide et Amitié

Ce sont des bénévoles qui :

- Organisent des activités afin de permettre aux aînés de continuer à rencontrer des gens et de nouer des amitiés ;
- Ont le souci de réaliser des activités et des sorties récréatives et informatives ;
- Ont la préoccupation de favoriser la participation des aînés, des aidants et leurs proches afin de leur permettre d'être actif.

Tous ces services et activités sont là pour vous !

Les intervenantes, les animatrices et les bénévoles vous attendent et vous serez bien accueillis !

Ressources régionales

Parrainage Civique Lanaudière

Programme de jumelage entre une personne vivant avec un handicap et un bénévole dans l'optique de l'intégration sociale. » **450-834-1728**

Le Carrefour Pour Souffler à tête reposée

Carrefour d'information sur les ressources de répit de la région et banque de gardien(ne)s formé(e)s. » **1-877-374-8783**

CLSC St-Esprit

Service en soutien à domicile, infirmière, auxiliaire familiale, ergothérapeute, physiothérapeute, travailleur social. Le programme de répit: Centre de jour «mieux vivre».

» **450-839-3676/1-800-363-1723**

Transport adapté et collectif (MRC Montcalm)

» **450-831-2182/1-800-690-2688**

Services à la communauté du Rousseau

Services tel que: entretien ménager, aide aux repas, présence et surveillance, aide à l'habillement, soins d'hygiène et répit.

» **450-834-1160/1-888-834-116**

Aux Couleurs de la Vie

Accompagnement pour les personnes qui ont besoin d'une présence, d'une écoute et du réconfort tout au long de la maladie, la perte et le deuil. » **450-752-4436**

Société Alzheimer Lanaudière

Services d'information, d'écoute, répit-accompagnement à domicile et de soutien aux familles et aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. » **450-759-3057/1-877-759-3077**

Baluchon Alzheimer

Service de répit à domicile au cours duquel l'aidant peut s'absenter pour plus de 24 heures. » **514-762-2667**

Rescousse Montcalm

Groupe entraide en santé mentale. » **450-839-7050**

Ligne INFO-AIDANT

Service téléphonique d'écoute, d'information et de référence. » **1-855-552-7784**

Ligne INFO-SANTÉ 811

Service téléphonique pour les questions relatives à la santé.

RESSOURCES

Information-Référence-Soutien
Regroupement Bénévole de Montcalm
27, rue St-Louis St-Esprit J0K 2L0

450-839-3118 /1-888-839-3440 poste 226

www.rbmontcalm.com - lequipe@rbmontcalm.com

**Municipalités desservies
par le Regroupement Bénévole
de Montcalm :**
(centre d'action bénévole)

SAINT-ALEXIS

SAINT-CALIXTE

SAINT-ESPRIT

SAINT-JACQUES

SAINTE-JULIENNE

SAINT-LIGUORI

SAINT-LIN-LAURENTIDES

SAINTE-MARIE-SALOMÉ

SAINT-ROCH-DE-L'ACHIGAN

SAINT-ROCH-QUEST



***Regroupement
Bénévole
de Montcalm***

Réalisé avec la
collaboration de

L'APPU
LANAUDIÈRE

POUR
LES PROCHES
AIDANTS