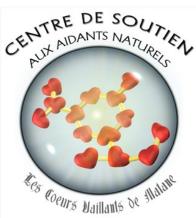
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler Accorde-moi seulement quelques instants, accepte ce que je vis, ce que je sens, sans réticence, sans jugement. Ne me bombarde pas de conseils et d'idées Ne te crois pas obligé de régler mes difficultés n'essaie pas de me distraire ou de m'amuser Surtout, ne me juge pas, ne me blâme pas Ne te crois pas non plus obligé d'approuver si j'ai besoin de me raconter C'est simplement pour être libéré, respecte les silences qui me font cheminer Garde-toi bien de les briser, c'est par eux bien souvent que je suis éclairé Alors maintenant que tu m'as bien écouté, je t'en prie, tu peux parler Avec tendresse et disponibilité à mon tour , je t'écouterai.

Texte: Jacques Salomé







Pour information ou inscription

Centre de soutien aux proches-aidants

«Les Coeurs Vaillants»

Centre communautaire pour aînés «Relais Santé» Matane Téléphone 418-566-2649

Invitation aux Proches aidants

De Baie-des-Sables St-Léandre et St-Ulric...





POINT DE SERVICE CENTRE COMMUNAUTAIRE BAIE-DES-SABLES



Se reconnaitre comme proche-aidant

- Vous prenez soin d'une personne de votre entourage de 50+
- Conjoint (e), enfant, père, mère, membre de famille, voisin, ami (e)
- Vous venez en aide à cette personne sans salaire
- De façon continue ou occasionnelle

Vous offrez de l'aide à cette personne pour...

- Faire le ménage
- Faire les repas
- Faire l'épicerie
- Gérer ses finances
- Gérer sa médication
- Faire les commissions
- L'accompagner dans ses rendez-vous
- Le transport
- Les soins corporels

Vous offrez du soutien moral, de l'écoute, des conseils.

Cette aide lui permet de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces tâches, vous êtes aussi un (e) proche aidant (e).



Savez-vous ...

Qu'il existe des services pour vous soutenir dans ce rôle?

N'attendez pas d'être épuisé Vous n'êtes plus seul.

> Le Centre de soutien aux proches-aidants vous offre...

- Des café-rencontres
- Des formations
- Des dîners causerie
- De l'information
- Rencontre individuelle.

Il y a possibilité d'accéder à un service de répit offert exclusivement aux prochesaidants.

