

Services offerts gratuitement:

- Ateliers de formation
- Information
- Ressources d'aides
- Soutien psychosocial
- Accompagnement
- Référencement
- Répit et loisirs
- Cafés rencontres
- Semaine nationale des proches aidants d'aînés



Saviez-vous que:

90 % de l'aide reçue par les aînés en perte d'autonomie est fournie par les familles.

Le rôle des proches aidants est essentiel au maintien des personnes âgées à domicile et assure leur qualité de vie à la maison et en résidence.

Les aidants sont plus souvent des femmes âgées de 50 ans et plus. Les hommes aidants le sont plus souvent auprès de leurs conjointes.

Le cumul des rôles (mère, conjointe, grand-mère, aidante et travailleuse) est une source de stress très importante.

Réduire le stress est une priorité pour prévenir l'épuisement et la maladie.



67, rue Lambert, Amqui
Téléphone (418) 629-1241
Télécopie : (418) 629-1245
Messagerie:prochesaidants@outlook.fr
WWW. mdformatapedia.org

Nous sommes là pour vous...



Vous êtes là pour eux...



Proches aidants d'aînés
de la MRC de La Matapédia

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
BAS-SAINT-LAURENT

Vous aidez un proche âgé ?

Les proches aidants d'âinés sont des personnes qui donnent de leur temps pour aider une personne de leur entourage.

Notre organisme offre des services et du soutien aux aidants pour les aider dans leur rôle.

Nous proposons des activités de répit, de loisir et de relaxation. Nous offrons aussi des cafés rencontres entre aidants de la région. Des ateliers sur différents sujets sont organisés pour mieux connaître les maladies ou les ressources disponibles.

Nous aidons aussi les aidants à identifier leurs besoins. Mieux informés, les aidants peuvent, avec notre soutien, demander des services pour leur permettre de prendre soin de leurs proches en toute sécurité.

Vous avez besoin de parler à quelqu'un ? Vous voulez exprimer vos émotions ? Nous sommes là pour écouter et encourager dans le respect et la confidentialité. Nous offrons un soutien psychosocial sans liste d'attente, chez vous ou à nos bureaux.

Soutien psychosocial

Nous offrons de l'écoute et du soutien à toute personne qui vit des difficultés ou a besoin d'information. Ces services sont confidentiels et gratuits. Les rencontres peuvent être faites par téléphone, chez vous ou dans nos locaux.

Ateliers et conférences:

Nous traitons de sujets comme les mandats d'inaptitude, la gestion du stress, la culpabilité, les maladies, etc... Ils sont annoncés sur notre site web, sur les babillards publics et dans les journaux. Vous avez un sujet à proposer qui intéresserait d'autres aidants ? Contactez-nous !!

Référencement

Connaissez-vous le « parcours du combattant »? C'est la recherche de services par les aidants...Nous aidons les gens à s'y retrouver et à obtenir les services nécessaires. Nous faisons le lien entre les organismes et vous. Nous pouvons vous aider à trouver !



Cafés rencontre

Vous sentez-vous seul dans votre rôle ? Vous avez l'impression de n'exister que pour les autres ? Si vous avez besoin de rencontrer d'autres aidants et de parler en toute confiance autour d'un bon café, nous avons des groupes pour vous. Et, c'est confidentiel...

Les activités de loisir et de répit

Nos activités de loisirs sont des occasions de répit pour les aidants. Nos ateliers créatifs sont appréciés, ainsi que la musique, le Journal créatif, le yoga adapté et, bientôt la danse-thérapie.

