Centre d'entraide aux aînés

L'ENTR'AIDANT

Édition hiver 2020

Nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour vous et vos proches !

Centraide Outaouais
Nous tous, ici

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
OUTAOUAIS

Mot du président

Je suis heureux de m'adresser à vous aujourd'hui. Malgré une période exigeante pour nous toutes et tous nous poursuivons nos activités. Je constate la pertinence de l'action du Centre d'entraide aux aînés. Les valeurs qui nous guident : le respect, l'empathie et la solidarité dévoilent tout leur sens dans une période où nos habitudes sont bousculées. C'est avec brio que nous avons relevé les nombreux défis qui parsèment nos vies. Je tiens à remercier chaleureusement aînés, proches aidants, bénévoles et employées du CEA pour l'entraide qui se manifeste au quotidien. Ensemble nous irons plus loin.

Le conseil d'administration est là pour veiller à ce que cet esprit de collaboration et d'entraide soit au cœur de nos choix.

En mon nom et au nom du conseil d'administration,

Je vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne année 2021 !

Alain Malette,
Président du conseil d'administration.

Départ d'un pilier au CEA

Une précieuse employée, Sonia Brazeau, a quitté le CEA afin de relever de nouveaux défis. Nous souhaitons souligner son implication et sa loyauté envers le Centre pendant près de 17 ans. Sonia a certainement marqué chacun et chacune d'entre nous avec son énergie débordante et son souci du travail bien accompli. Nancy Rancourt prendra la relève comme coordonnatrice de l'accompagnement-transport et du bénévolat. Bienvenue dans l'équipe Nancy !

Mot de la directrice générale

Le temps des fêtes arrive à grands pas.

Bien que nous ayons été chamboulées en mars dernier, nous avons su nous adapter. Nous avons remanié les journées d'activités, ajouté des appels de courtoisie et donné des consignes d'hygiène et de sécurité pour les transports. Nous avons dû cesser les activités en groupe mais les avons remplacées par des activités de groupe virtuelles. Nous avons également demandé des subventions d'urgence pour continuer à bien vous servir.

Je prends ici mon titre de directrice générale pour saluer les multiples efforts réalisés, depuis 9 mois, par les employées et les bénévoles qui étaient toujours sur le terrain pour répondre aux besoins des personnes aînées et proches aidantes. Votre courage, votre persévérance, les efforts considérables que vous avez déployés dans un contexte changeant et insécurisant sont tout à votre honneur !

Recevez toute ma reconnaissance !

Chers membres, membres du conseil d'administration, bénévoles et employées, passons un agréable Noël et traversons la nouvelle année avec fierté. Célébrons nos forces, notre bravoure et notre solidarité.

Joyeux Noël et Bonne Année !

Christiane

LES SERVICES ET ACTIVITÉS DU CENTRE

Rendez-vous médicaux : Ce service est maintenu. Un minimum de **3 jour ouvrable** est requis pour faire une réservation. Les mesures sanitaires sont en vigueur.

Besoins spéciaux : Actuellement, ce transport est disponible. Un minimum de **4 jour ouvrable** est requis pour faire une réservation. N'oubliez pas que la priorité va toujours aux rendez-vous médicaux.

Journées d'épicerie : Nous tentons un projet pilote de transport individuel à l'épicerie durant la pandémie. Afin de donner la chance à toutes les personnes, un maximum de deux sorties par mois pour l'épicerie sera permis. Les frais sont de 15 $ et vous avez le droit d'apporter un **maximum de deux sacs**. Nous vous encourageons d'abord à faire appel à vos proches.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à téléphoner à Nancy Rancourt au poste 124.

Il reste encore des places disponibles !

À Halte Vitalité, on s'amuse avec les diverses activités qui vous sont proposées en virtuel tous les jeudis ! Nous prêtons une tablette aux personnes qui veulent participer. Faites vite, car elles sont limitées !

Un gros merci Nancy pour tout ce que tu as fait avec les aînés et pour ton assistance auprès de la coordonnatrice d'activités. Nous te souhaitons un bon succès dans ton nouveau poste ici au CEA.

De plus, bienvenue à notre nouvelle animatrice, Andrée-Ann Boisvert, stagiaire de la Cité collégiale !

Pour plus de renseignements, communiquer avec Luisa au 819 771-6609 au poste 123.

APPELS ET VISITES D'AMITIÉ

À votre demande, les visites d'amitié sont reprises, mais toujours en respectant les consignes du Ministère de la Santé et des Service Sociaux, notamment, de recevoir la visite d'une personne à la fois. Si cette option n'est pas possible, nous vous invitons à recevoir des appels amicaux ou des visites virtuelles faites par nos bénévoles.

Nous allons continuer à prendre de vos nouvelles !

Lors de la première semaine de mars, vous recevrez le 7e appel de courtoisie par un des bénévoles. Si, entre temps, vous avez besoin de parler, n'hésitez pas à téléphoner au Centre. Voir les coordonnées à la dernière page du journal.

Services disponibles pour les personnes proches aidantes

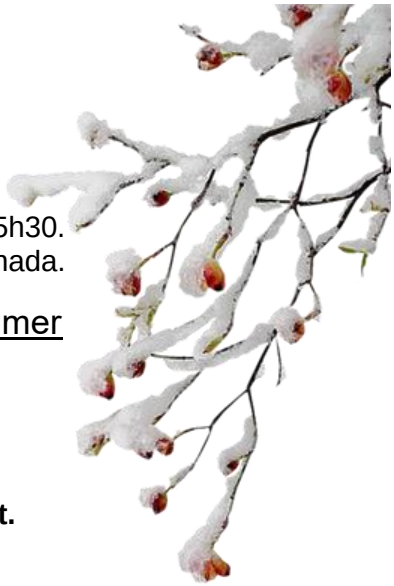
Vous aidez une personne aînée en l'accompagnant à ses rendez-vous médicaux, en lui préparant des repas, en l'aidant avec ses tâches ménagères…
Si vous avez répondu oui à l'un de ces choix, vous êtes une personne proche aidante.

Voici des activités auxquelles vous pouvez participer :

- Session d'information et de sensibilisation
- Groupe de soutien (6 thèmes seront abordés sur une période de 6 semaines)
- Groupe de partage (échanges en toute confidentialité avec d'autres proches aidants à tous les 2e mercredi de chaque mois)
- Soutien individuel (par courriel, par téléphone, par visio-conférence)

Pour plus de renseignements, communiquer avec nous au **819-771-6609 -** Véronic Touchette **(poste 125)**

Formations pour proche aidant, aîné et toute personne intéressée



Horaire Hiver 2021 pour formations gratuites

Série de 3 conférences sur le Lâcher-prise
Mercredis : 13, 20 et 27 janvier de 13h30 à 15h30.

Prestations et crédits d'impôt pour proche aidant et aîné
Mercredi 17 février, en matinée de 9h30 à11h30 OU en après-midi de 13h30 à 15h30.
Jeudi 18 février de 9h30 à 11h30 - Agence du revenu du Canada et Services Canada.

Prévenir pour diminuer les risques de développer la maladie d'Alzheimer
Mercredi 17 mars de 9h30 à 11h30 - Société Alzheimer Outaouais

Comment demander, donner et recevoir une aide « aidante » ?
Mercredi 24 mars de 13h30 à 15h30.

***Cet hiver nos formations sont offertes en mode virtuel (en ligne) seulement.**
RÉSERVATION - par courriel - coordopaf@entraideauxaines.ca
ou téléphonez au CEA, 819 771-6609 poste 126 Marie Ange Richer,
Coordonnatrice du programme de soutien aux proches aidants d'aînés.

N.B. D'autres formations suivront ; abonnez-vous à notre liste d'envoi !

Une écoute ponctuelle

Si vous vivez de la détresse ou si vous vous sentez isolé et ressentez le besoin de parler, sachez qu'il existe des ressources disponibles pour vous :

- Téléphonez au **811** option **2** (Info-social)
- **Tel-Aide Outaouais** offre une ligne d'écoute **819-775-3223**
- La **ligne Aide Abus Ainés** est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées **1888 489-2287**
- Vous aidez un aîné ? **Info-aidant** est là pour vous aider **1855 852-7784**
- **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP Outaouais)** est un organisme communautaire régional mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux pour vous assister à formuler une plainte concernant les soins de santé et les services sociaux d'un établissement public. Nos services sont gratuits et confidentiels **819-770-3637**
- En cas d'urgence, téléphonez au **911**

Un gros MERCI !

Un énorme merci à nos bénévoles ! Grâce à votre générosité et votre dévouement, il est possible de continuer d'offrir des activités et services aux personnes âgées, et ce, malgré le contexte actuel. Vous êtes une richesse inestimable pour le CEA, merci pour votre implication !

Divers

Si ce Noël n'est pas comme les autres, si la maison est trop tranquille, voici quelques trucs pour égayer cette saison des Fêtes :

- Décorez votre maison !
- Gâtez-Vous !
- Préparez-vous un bon repas réconfortant !
- Mettez-vous sur votre 31 !
- Communiquez par téléphone ou virtuellement avec votre famille et vos amis !
- Préparez une soirée cinéma en pyjamas bien confortable !
- Réveillonnez avec une autre personne seule !
- Brunchez avec votre voisin.e ou ami.e !
- Faites du bénévolat en téléphonant à une autre personne que vous savez isolée !
- Sortez faire une petite marche !
- Ressourcez-vous pendant ce moment de tranquillité !
- Sortez vos talents de pâtissier.e !
- Allez à la messe de minuit, si possible !

Autre version pour le souper de Noël

POULET DE CORNOUAILLES DU GOURMET POUR DEUX PERSONNES

INGREDIENTS

- 2 poulets de Cornouailles
- 6 tranches de bacon coupées en petits morceaux
- 6 tranches de pain frais coupé en dés (la mie)
- 2 cuillères à table d'oignons hachés fins
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre du moulin
- 3 pincées de muscade moulue
- 2 cuillères à table de persil frais haché
- 120 mL de crème 35%
- 350 ml de fond de volaille

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Enlever les croûtes de pain et couper les tranches en petits dés.

ÉTAPE 2

Dans une poêle, faire revenir légèrement les morceaux de bacon et l'oignon.

ÉTAPE 3

Dans un bol, bien mélanger le pain, le bacon, l'oignon, le jaune d'œuf, le sel, le poivre, la noix de muscade, le persil et la crème. Farcir les poulets de ce mélange.

ÉTAPE 4

Mettre les poulets dans une sauteuse beurrée et cuire de 45 minutes à 1 heure dans un four préchauffé à 350 °F.

ÉTAPE 5

Déglacer la sauteuse avec le fond de poulet. Couper le poulet en deux et le dresser sur des assiettes individuelles.

Jeux

Le petit sapin

Le petit sapin
A bien du chagrin
On l'a coupé
On l'a ficelé
Et on l'a jeté
Par terre au marché.
Mais Noël est arrivé
Alors on l'a décoré
De mille étoiles en papier
De mille boules dorées
C'est lui le roi de la fête
Et le voilà consolé.

Chanson à compléter :

Le petit renne au nez rouge

(Refrain 1)

On l'appelait « Nez Rouge »

Ah comme il était _____

Le p'tit _____ au nez rouge,

Rouge comme un lumignon

Son p'tit _____ faisait rire

Chacun s'en _____ beaucoup

On allait jusqu'à dire

Qu'il aimait _____ un p'tit coup…

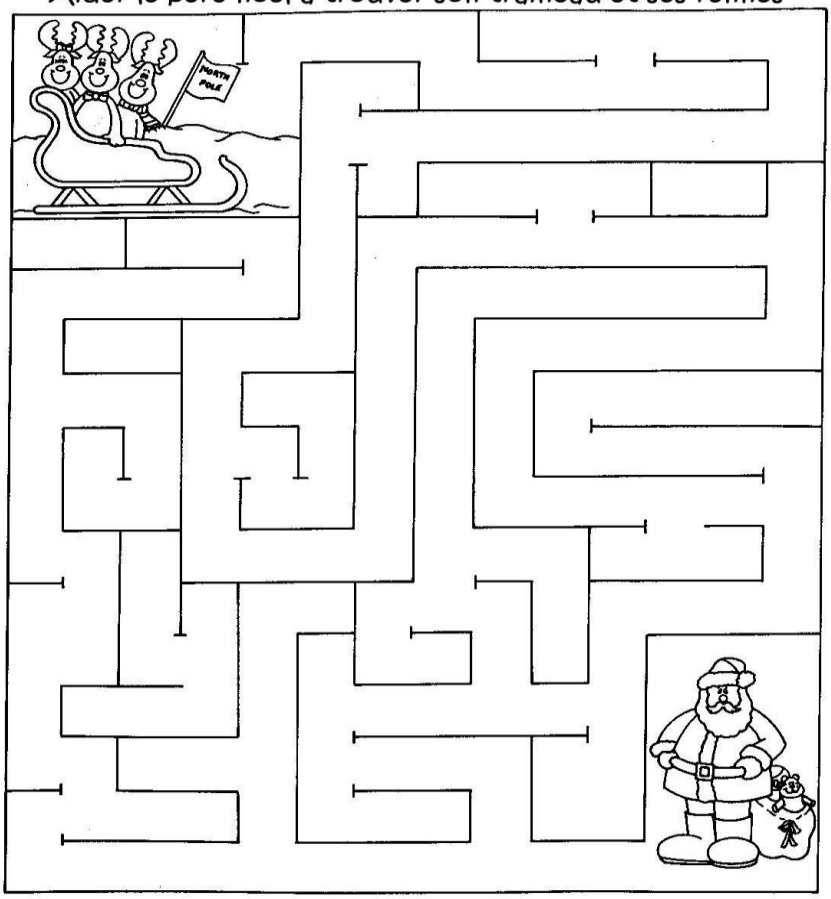
CHARIVARI DE NOEL

Trouvez les mots reliés à Noël en replaçant les lettres dans le bon ordre.

1. ENALIRDGU_____
2. PAINS_____
3. DAACEUX_____
4. INLUT_____
5. NENER_____
6. NAITRAUE_____
7. TEJOSU_____
8. GAIME_____
9. GINEE_____
10. LOBUE_____
11. EDDNI_____
12. TÉILOE_____
13. TSIBUCI_____
14. LEVILÉORN_____

Coloriez votre beau sapin roi des fôrets !

Aider le père noël à trouver son traineau et ses rennes



www.coloriage.info

Devinettes

1- À quel endroit vont danser les bonshommes de neige ?
2- Comment nomme-t-on un chat tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?
3- Quel spectacle vont voir les écureuils pendant le temps des Fêtes ?

Source : https://wooloo.ca/?s=noel

Réponses pour les jeux

Charivari de Noël : **:1-**GUIRLANDE **2-**SAPIN **3-**CADEAUX **4-**LUTIN **5-**RENNE **6-**TRAINEAU **-7-**JOUETS **8-**MAGIE **9-**NEIGE **10-**BOULE **11-**DINDE **12-**ÉTOILE - **13-**BISCUIT **14-**RÉVEILLON

Chanson à compléter : : 1er mot manquant : mignon 2e mot manquant : renne 3e mot manquant : nez 4e mot manquant : moquait 5e mot manquant : boire

Réponses des devinettes : **1-** Au « bal » de neige **2-** Un chat peint de Noël (sapin de Noël) **3-** Casse-noisette

Julie Parent
Adjointe administrative
Téléphone : 819-771-6609 #121
Courriel : reception@entraideauxaines.ca

Luisa Jimenez
Coordonnatrice des activités communautaires
Téléphone : 819-771-6609 #123
Courriel : coordoac@entraideauxains.ca

Nancy Rancourt
Coordonnatrice de l'Accompagnement-transport et du bénévolat
Téléphone : 819-771-6609 #124
Courriel : coordoat@entraideauxaines.ca

Véronic Touchette
Coordonnatrice au programme de soutien aux proches aidants d'ainés
Téléphone : 819-771-6609 #125
Courriel : coordopas@entraideauxaines.ca

Marie Ange Richer
Coordonnatrice au programme de soutien aux proches aidants d'ainés
Téléphone : 819-771-6609 #126
Courriel : coordopaf@entraideauxaines.ca

Christiane Charron
Directrice générale
Téléphone : 819-771-6609 #122
Courriel : direction@entraideauxaines.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION
Alain Malette – Président
Jean-Luc Charette – Vice-président
Sylvie Maltais – Trésorière
Marc Lemay – Secrétaire
Paul Pineault – Administrateur
Marie-Christine Adjobi - Administratrice

Visitez-nous sur facebook

Édition de journal et mise en page par Sylvie Sauvé, bénévole.