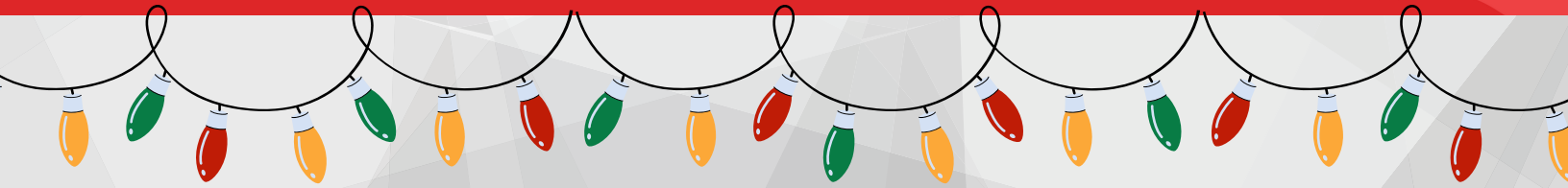




CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

*Des gens de cœur...
Au cœur de l'action!*



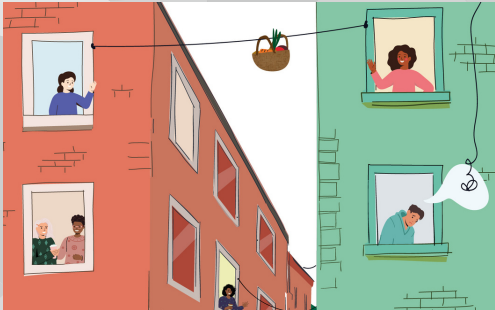
Infolettre CABML

ÉDITION DÉCEMBRE 2022

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES PAR ANDRÉE-ANNE FORTIN, CONSEILLÈRE À L'ACTION BÉNÉVOLE

Cette année, c'est sous le thème « Merci aux bénévoles de créer des liens dans la collectivité » que se déroulera la Journée Internationale des Bénévoles du 5 décembre 2022.

Le Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet tient à souligner le dévouement exceptionnel des bénévoles et les remercier pour leur implication dans la communauté. Merci de créer des liens dans la collectivité !



**Merci aux bénévoles
de créer des liens
dans la collectivité!**

**JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES BÉNÉVOLES**

organisée par le



rabq.ca/5decembre

Nos partenaires de diffusion



Joyeuses Fêtes!

Le personnel du Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet ainsi que le conseil d'administration, profitent de cette période des fêtes pour remercier ses bénévoles et souhaiter à toute la population, une année 2023 comblée par la santé et la prospérité. Nos bureaux seront fermés du 23 décembre au 2 janvier inclusivement.

AGENDA

ATELIER LES BIEN-VEILLEURS

- St-Paul-de-Montminy le 12 décembre à 10h

Pour vous inscrire : Steeve Gobeil, Travailleur de milieu au 418-248-7242 poste 106

ÊTRE PROCHE AIDANT DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES PAR ROSALIE BILODEAU, INTERVENANTE

« Si on retournait en arrière avec tout ce que je sais maintenant et qu'on me posait la question : voudriez-vous devenir la proche aidante de votre mari ? Je ne suis pas certaine que je dirais oui. C'est un rôle que j'ai pris graduellement et c'est extrêmement prenant ».

Ces mots, nous les entendons souvent de la bouche des proches aidants, ces personnes qui s'occupent de quelqu'un à domicile. Ce rôle qu'ils ont endossé, ils ne l'ont parfois pas choisi et malgré tout l'exécute avec tout l'amour dont ils peuvent faire preuve. Toutefois, à travers cette relation, le proche aidant a tendance à négliger ses propres besoins.

« Être proche aidant, ça peut devenir très très exigeant et c'est facile de s'oublier. On réalise un moment donné que nos réserves d'énergie ne sont plus là et on ne sait pas comment faire pour prendre soin de nous ».

En effet, certains proches aidants, empêtrés dans les multiples rendez-vous, les soins, les soucis financiers, les différents besoins de l'aidé, les tâches ménagères, courses, etc., oublient de prendre soin de leur propre santé.

Le temps des fêtes est un temps propice pour prendre soin de soi. Bien sûr, il peut être question de se reposer, de faire le plein d'amour dans les réunions de famille et amis, de se permettre des petits plaisirs simples, comme un bon breuvage chaud et la lecture d'un bon livre.

Mais également, avec la nouvelle année qui arrive, le temps des fêtes peut être le moment de renouveler ma vision de mon rôle de proche aidant. Avec des questions comme :

- Combien d'heures de temps personnel par semaine ai-je besoin pour continuer de jouer mon rôle de façon optimale ?
- Qu'est-ce que je désire ajuster dans ma relation avec la personne aidée (ex. patience, humour, etc.) ?
- Qui pourrais-je solliciter pour de l'aide ?
- Qu'aurais-je besoin pour mieux fonctionner (ex. aide au budget, livraison d'épicerie, aide au ménage, etc.) ?

À ce sujet, rappelons que le CABML offre des services gratuits pour proches aidants. N'hésitez pas à nous contacter et joyeux temps des fêtes !

Rosalie au 418-248-7242 poste 113 ou Catherine au 418-248-7242 poste 107

