

Au sujet du Réseau des Proches Aidants du Niagara

Le réseau des proches aidants du Niagara est une nouvelle initiative créée par le partenariat d'équipes de santé familiales, de centres de santé communautaires, de la Société Alzheimer de la région du Niagara, du Centre de Santé Communautaire et de Hospice Niagara. Nous offrons aux proches aidants des programmes GRATUITS à travers la région du Niagara en français et en anglais. Ces programmes ont pour but d'être inclusifs et de respecter la sensibilité culturelle des participants.

Le réseau des proches aidants du Niagara s'engage à offrir aux aidants l'opportunité d'apprendre à prendre soin d'eux-mêmes tout en prenant soin des autres de manière significative avec les techniques et habiletés dont ils ont besoin.

Vous prenez soin des autres
...nous prenons soin de vous

Témoignages

"J'aurais aimé que ce cours soit disponible avant car il m'aurait permis d'éviter l'épuisement quand je m'occupais de ma mère à la maison. C'était un tel cadeau d'avoir pu prendre ce cours. Merci"

~ Membre de la famille

"De tous les cours que j'ai eu la chance de suivre, celui-ci a été le plus bénéfique. Ça m'a fait du bien de me rappeler qui je suis en plus d'être un proche aidant"

~ Membre de la famille



Société Alzheimer Society
NIAGARA REGION



Centre de santé
communautaire
Hamilton/Niagara

HOSPICE NIAGARA
helping you live well

Information et inscription:

www.hospiceniagara.ca/CaregiverNetworkofNiagara



courriel: delphine.pagotto@cschn.ca
téléphone: 905-734-1141 poste 2319
télécopie: 905-734-1017
adresse: 810 East Main St.
Welland, ON L3B 3Y4

Vous prenez soin des autres
...nous prenons soin de vous



Programmes pour proches aidants

Vous prenez soin d'une autre personne... il est également important de prendre le temps de prendre soin de vous.

Vous prenez soin des autres
...nous prenons soin de vous

Aimeriez-vous être mieux préparé pour le futur?

Apprenez à reconnaître les signes de stress de l'aidant.

A quoi ressemble le stress chez l'aidant?

Les exigences des soins donnés aux autres peuvent être accablantes, surtout si vous vous sentez dépassé ou si vous manquez de contrôle sur la situation. Si le stress de prendre soin des autres n'est pas sous contrôle, il peut affecter votre santé, vos relations et éventuellement amener à l'épuisement. Si vous êtes épuisé, il est difficile de faire quoi que ce soit, et encore moins de s'occuper de quelqu'un d'autre. C'est pour cela que s'occuper de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Si vous voulez être mieux préparé pour le futur, inscrivez-vous aux programmes pour proches aidants.

Ces programmes sont gratuits.

Programmes pour Proches Aidants

Offrent aux aidants des ressources pour mieux s'occuper de soi tout en prenant soin d'une personne chère.

Programme de base pour aidants (Aide aux Proches Aidants)

Ne sous-estimez pas votre rôle d'aidant; vous permettez à la personne dont vous prenez soin de se sentir en sécurité, confortable et aimé! Remplissez pleinement votre rôle d'aidant! Pendant ce programme vous apprendrez des stratégies qui renforceront et amélioreront vos habiletés comme aidant afin que vous vous sentiez plus compétent et plus confiant.

Une session facultative de formation pratique est disponible à la fin du programme. Cette session vous permettra d'acquérir des stratégies offertes par une ergothérapeute afin de donner des soins de manière sécuritaire.

Programme en français (5 sessions hebdomadaires plus une 6e session facultative)

Programme en anglais (4 sessions hebdomadaires plus une 5^e session facultative)

Programme Comment prendre soin de soi

Ce programme est destiné à vous aider à apprendre comment prendre soin de vous tout en prenant soin des autres. Apprenez à gérer votre stress et à développer votre résilience au moyen d'exercices interactifs et de stratégies d'autoréflexion. Vous apprenez comment développer votre force intérieure quels que soient les défis que la vie vous apporte.

Programme en anglais : 16 sessions hebdomadaires

Vous prenez soin des autres
...nous prenons soin de vous

Certains programmes sont disponibles en français et en anglais.