

infolettre

Des

Proches Aidants

UN PEU D'INSPIRATION POUR LES AIDANTS.

Bienvenue dans l'édition automnale du Bulletin des Aidants, un espace pensé pour vous.

Au fil des saisons, les rythmes du rôle d'aidant évoluent également. Dans ce numéro, vous découvrirez des histoires, des ressources et des encouragements pour vous sentir soutenu(e) et inspiré(e).

SOUTIEN, RESSOURCES ET CONNEXION POUR LES AIDANTS

Vous cherchez du soutien, des conseils, ou simplement un espace convivial pour partager vos expériences ?

Rejoignez le groupe hebdomadaire des aidants du Centre Eva Marsden sur Zoom, tous les jeudis de 12 h à 13 h, ou renseignez-vous sur les nouvelles sessions en personne prévues cet automne.

Nous serions ravis de vous y accueillir !

Elayna Wallace
ewallace@emcmtl.org
514-524-8997



OBSERVATOIRE DU QUÉBEC SUR LE RÔLE D'AIDANT : COLLECTE DE TÉMOIGNAGES D'AIDANTS

L'Observatoire du Québec sur le rôle d'aidant recueille des témoignages directs d'aidants actuels et anciens afin de mieux comprendre leurs expériences et leurs défis. Cette initiative vise à enrichir les connaissances et à améliorer le soutien offert aux aidants partout dans la province. (observatoireprocheaidance.ca)

FOCUS SUR LE SOIN

MARCHER VERS LE BIEN-ÊTRE

INTÉGREZ LA MARCHÉ À VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE



L'automne est l'une des plus belles saisons pour sortir prendre l'air. L'air frais, les feuilles colorées et les températures plus fraîches nous invitent à ralentir, respirer profondément et profiter de la saison. Mais au-delà de sa beauté, marcher à l'extérieur en automne offre des bienfaits profonds pour la santé - en particulier pour les aidants et ceux qu'ils soutiennent.

Au cœur de ces bienfaits se trouve quelque chose que nous négligeons souvent : nos pieds. En prendre soin par des mouvements réguliers est l'une des façons les plus simples de renforcer le bien-être du corps et de l'esprit.

Pour des conseils plus détaillés sur les soins des pieds, vous pouvez consulter cet article :

<https://customfootclinic.com/fall-foot-care-tips/>

OPTÉZ POUR DES CHAUSSURES CONFORTABLES ET SÉCURITAIRES

Évitez de porter des chaussures usées et prenez le temps d'investir dans des modèles offrant un bon soutien, un rembourrage confortable et un ajustement parfait. Des chaussures adaptées peuvent faire toute la différence pour votre posture, votre confort et la prévention des blessures.

Recherchez des semelles solides, un soutien de la voûte plantaire et des semelles antidérapantes pour marcher en toute sécurité. Vos pieds vous remercieront à chaque pas !

ÉTIREZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Lorsque le rôle d'aidant vous garde longtemps debout, prenez de courtes pauses pour vous étirer : elles stimulent la circulation, détendent les muscles et préviennent les tensions. Pour un moment de relaxation rapide, faites rouler une balle de tennis sous la plante de votre pied. Vos pieds et votre corps vous remercieront !

CHAQUE PAS COMPTE

Commencez doucement : 10 à 15 minutes par jour, puis augmentez progressivement la durée.

Optez pour des parcs locaux ou des rues bordées d'arbres afin de profiter de parcours sûrs et agréables.

Si vous prenez soin de quelqu'un ayant des défis de mobilité, même de courtes promenades à l'extérieur - ou un moment passé en fauteuil roulant à l'air libre - peuvent vous offrir les bienfaits de l'air frais et de la lumière du soleil.

Chaque pas, même petit, contribue à votre santé et à votre bien-être !



LES RÉPERCUSSIONS DU RÔLE D'AIDANT SUR LA SANTÉ

De nouvelles recherches confirment que les aidants sont plus susceptibles de souffrir de maladies liées au stress, de problèmes cardiaques et de troubles du sommeil que les non-aidants. Les experts soulignent que les aidants doivent accorder la priorité à leurs bilans de santé annuels car prendre soin de sa propre santé fait partie intégrante du fait de prendre soin des autres.

www.nationalinstituteonaging



LES HOMMES ET LE RÔLE D'AIDANT : UNE PERSPECTIVE 2025

Une étude de 2025 menée en Andalousie, en Espagne, a mis en lumière le rôle des hommes en tant qu'aidants, notamment ceux qui soutiennent des proches atteints de maladies chroniques. Bien que les femmes représentent encore la majorité des aidants, les hommes s'engagent de plus en plus dans ces rôles. Leurs expériences révèlent à la fois des défis uniques et des forces remarquables.

<https://www.aarp.org/caregiving/life-balance/info-2019/men-caregivers.html>

L'AIDANT DU MOIS



Portrait d'aidant : Marcus

Marcus équilibre son emploi et le soin de sa mère tout en participant aux rencontres hebdomadaires de soutien aux aidants.

Il confie : « Participer au cercle des aidants m'a rappelé que je n'étais pas seul et que de petites connexions peuvent alléger les journées les plus lourdes. »

Vous connaissez un aidant qui mérite d'être célébré ? Partagez son histoire à ewallace@emcmtl.org - il pourrait être présenté dans notre prochaine édition !



**Prendre soin de
quelqu'un n'est pas
seulement un acte
d'amour - c'est une
pratique
quotidienne de
patience, de courage
et de bienveillance.**

— Auteur·e inconnu·e

RESSOURCES UTILES

Info-Social 811 (Québec)

Service téléphonique gratuit et confidentiel, disponible 24 h/24 et 7 j/7, permettant de parler avec un(e) professionnel(le) psychosocial(e).

Particulièrement utile pour les aidants qui ont besoin de soutien émotionnel, de gestion du stress ou de ressources.

Composez le 811, option 2

Groupe hebdomadaire Zoom pour aidants – EMC

Rejoignez notre groupe hebdomadaire Zoom pour aidants du Centre Eva Marsden, un espace bienveillant où vous pouvez partager vos expériences, échanger des conseils et vous connecter avec d'autres personnes qui comprennent votre parcours.

Quand : Tous les jeudis, de 12 h à 13 h

Où : En ligne via Zoom

Coût : Gratuit

Contact : ewallace@emcmtl.org | 514-524-8997

