

## SESSIONS DE FORMATION

Répit / Accompagnement

14 avril au 16 juin 2010



### *Risques de problèmes de santé ou sociaux qui guettent les aidants*

- Isolement
- Épuisement
- Dépression
- Détresse
- Culpabilité
- Maltraitance de la personne aidée en perte d'autonomie
- Méconnaissance de ses limites
- Tentative de suicide ou pacte de suicide
- Espérance de vie réduite
- Affaiblissement de la sécurité économique (appauvrissement)
- Assumer un rôle social non reconnu à sa juste valeur par l'environnement et les instances gouvernementales
- Méconnaissance des ressources disponibles et de ses droits

Découpez et postez

*Merci à nos précieux partenaires  
dans la réalisation de ces ateliers*

Centre de santé et de services sociaux  
de la Vieille-Capitale



Emploi  
et Solidarité sociale  
Québec



*Ensemble combattons l'isolement*

Association des personnes  
**APARQ AIDANTES**  
de la région de Québec (03)

Québec • Québec-Nord

Portneuf • Charlevoix

Association des personnes  
**APARQ AIDANTES**  
de la région de Québec (03)  
1215, rue Chanoine-Morel  
Québec (Québec)  
G1S 4B1

# SESSIONS DE FORMATION – RÉPIT/ACCOMPAGNEMENT

## Association des personnes aidantes de la région de Québec (03)

Créée en octobre 2009, l'Association des personnes aidantes de la région de Québec (03) regroupe les aidants dans les quatre secteurs de la région 03 : Charlevoix, Portneuf, Québec-Nord et Capitale nationale.

Statistique Canada évalue à plus de 40 000 le nombre de personnes aidantes sur ce vaste territoire. Compte tenu que plusieurs d'entre elles préfèrent taire leur situation, en raison du phénomène de population vieillissante et des orientations ministérielles pour accroître le maintien à domicile des personnes malades ou en perte d'autonomie, ce nombre ira croissant pour encore plusieurs dizaines d'années.

Notre mission est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes aidantes pour un mieux-être personnel, familial et social. À cet égard, l'APARQ déploie tout un filet de services à ses membres dans l'objectif fondamental de briser l'isolement qui guette les aidants et qui entraînera une grave séquence d'effets dévastateurs allant de l'épuisement, à la détérioration de l'état de santé, à l'appauvrissement jusqu'à la dépression, voire à un décès prématuré.

### Être aidant...

Est considérée comme aidant, toute personne qui prodigue bénévolement de l'aide ou des soins à quelqu'un de son entourage. Il s'agit de quiconque intervient auprès de personnes en difficulté et qui, dans sa relation d'aide, a des besoins d'information et de soutien.

Toujours selon Statistique Canada, 43% des proches aidants sont des personnes âgées de 45 à 54 ans et le quart sont des personnes de 65 ans et plus. En très forte proportion, les aidants sont des femmes, membres de la famille du malade. Ils dispensent à eux-seuls et bénévolement, 90% des soins à la personne malade à domicile.

### Informations

Téléphone : **418 688-1511**  
Courriel : **info@aparq.org**

### Pourquoi s'inscrire?

- Sortir de l'isolement par le développement d'un réseautage avec d'autres personnes ou organismes
- Découvrir les ressources offertes pour l'obtention d'aide ou d'information
- Bénéficier d'un accompagnement pour poursuivre ses démarches
- Être sensibilisé à la découverte de ses propres limites pour se maintenir en bonne santé mentale et physique
- Développer sa capacité de faire appel à l'aide dans le besoin
- Partager son vécu d'aidant avec d'autres aidants

### Pour qui?

- Toute personne aidante de la grande région de Québec (Québec, Charlesbourg, Portneuf et Charlevoix), membre ou non de l'Association des personnes aidantes de la région de Québec (03)

### Où?

- Siège social de l'Association des personnes aidantes de la région de Québec (03)

1215, rue Chanoine-Morel (presbytère de la paroisse Saint-Charles-Garnier, angle du boulevard Laurier)  
Stationnement disponible et gratuit

### Quand?

Tous les mercredis du 14 avril au 16 juin 2010 de 13h30 à 16h30

### Comment?

- Groupe ouvert d'un maximum de 15 personnes accompagné d'un formateur qualifié

### Formateurs

Madame Claudette Simard et monsieur Jean-Pierre Bégin. Tous deux psychothérapeutes reconnus, ils sont bien au fait de la réalité complexe de la personne aidante, de ses besoins et de l'importance de sonder ses propres croyances et motivations afin de pouvoir accompagner avec bonheur une personne gravement malade ou en perte d'autonomie.

Découpez et postez



## INSCRIPTION AUX ATELIERS DE FORMATION-RÉPIT/ACCOMPAGNEMENT

L'Association des personnes aidantes de la région de Québec (03) organise et dispense ces ateliers.

M.  Mme.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Courriel : .....

Membre de l'APARQ :  Oui  Non

Signature : ..... Date : .....

**SVP : retournez ce coupon d'inscription avant le 01 avril 2010.**