



Fondation Maison Gilles-Carle



L'été est enfin arrivé, apportant avec lui ses longues journées ensoleillées, ses vacances bien méritées et ses moments de détente.

Cependant, nous sommes conscients que pour les personnes proches aidantes, prendre des vacances peut être un défi. C'est pourquoi nous souhaitons vous rappeler que les Maisons Gilles-Carle sont là pour vous soutenir et vous aider à prendre du temps pour vous, même pendant cette période estivale chargée.

Nous comprenons que la responsabilité de prendre soin d'un être cher peut être épuisante et qu'il est important de ne pas s'oublier soi-même. Ainsi, si vous ne pouvez pas vous permettre de prendre des vacances, nous vous encourageons à trouver des moments de répit, même petits, pour vous ressourcer.

Voici quelques suggestions pour vous permettre de prendre du temps pour vous :

Écoutez de la musique qui vous plaît : la musique a le pouvoir de vous transporter et de vous détendre. Prenez quelques instants pour vous plonger dans vos chansons préférées et laissez-vous emporter par les mélodies.

Lisez un bon roman : plongez-vous dans l'univers captivant d'un roman qui vous permet de décrocher de votre quotidien. Permettez-vous de vous évader à travers les pages et de

vous perdre dans une histoire qui vous passionne.

Faites une activité qui vous apporte de la joie : Que ce soit prendre une pause pour faire une promenade dans la nature, pratiquer un passe-temps qui vous passionne comme le tricot, la peinture.... ou simplement profiter d'un moment de tranquillité avec une tasse de thé, accordez-vous du temps pour faire ce qui vous rend heureux.

Demandez de l'aide : ne sous-estimez pas le pouvoir de demander de l'aide. Les Maisons Gilles-Carle sont là pour vous soutenir et vous offrir des services qui allègent votre charge de travail. N'hésitez pas à vous renseigner sur les différentes options d'assistance disponibles.

Rappelez-vous que prendre soin de vous n'est pas égoïste, mais essentiel pour maintenir votre bien-être physique et mental. En prenant le temps de vous ressourcer, vous serez en meilleure capacité de prendre soin de votre être cher de manière durable et bienveillante.

Nous espérons que ces suggestions faciles vous seront utiles et que vous pourrez trouver des moments de répit et de plaisir pendant cette période estivale.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous soutenir et vous accompagner tout au long de ce parcours de proche aidant.

Prenez soin de vous et profitez de l'été !
La Fondation Maison Gilles-Carle



Vous aimeriez diminuer votre stress en tant que personne proche aidante, il existe une formation gratuite!

Cette formation a été créée pour accompagner la personne proche aidante, et ce, peu importe où elle se situe, dans son parcours. Non seulement les personnes qui suivent ce programme apprennent à mieux gérer leur stress, mais elles peuvent aussi échanger sur leur vécu dans des forums de discussion. C'est l'occasion idéale pour

prendre du recul à l'égard du rôle de proche aidant, pour déceler les éléments générateurs de stress et pour tester différentes stratégies en fonction de chaque situation.

Le programme MeSSAGES vous offre des outils et des stratégies pour mieux gérer le stress lié à votre rôle d'aidant.

Les avantages de cette formation sont multiples: elle est confidentielle et totalement gratuite, vous offrant ainsi un accès facile aux connaissances et aux ressources nécessaires pour vous aider.

Vous acquerrez des techniques concrètes pour mieux gérer votre stress et maintenir un équilibre sain dans votre vie quotidienne. Vous vous sentirez plus confiant et efficace dans votre rôle de proche aidant, avec un impact positif sur votre bien-être et celui de votre être cher.

Inscrivez-vous dès maintenant : <https://appui-formation.ca/messages.html>

1 855 852-7784 / info-aidant@lappui.org

Prenez soin de vous tout en prenant soin de votre être cher !

Unissons nos efforts pour faire reconnaître l'importance des personnes proches aidantes.



**J'appuie la cause
des proches aidants**



Propulsé par **Yapla**