

Le gouvernement du Québec souligne les 35 ans de Sarpad au service des aînés

Le 2 mai dernier, le député de Mont-Royal M. Pierre Arcand soulignait à l'Assemblée nationale les 35 ans du Centre de bénévolat SARPAD au service des aînés de Côte-des-Neiges et d'Outremont par ces mots :

....Par son écoute et son lien de confiance établi auprès de ses bénéficiaires, l'équipe de SARPAD demeure à l'affût des besoins de nos aînés, portant aussi une attention toute particulière pour les proches aidants qui, rappelons-le, se feront de plus en plus nombreux au fil des prochaines années. ... Je suis très fier du travail accompli par le centre et je profite de cette occasion pour féliciter le personnel, en particulier la directrice générale, le président ainsi que l'importante équipe de bénévoles. Merci pour votre constance et grand dévouement auprès de nos aînés !



Conférence gratuite sur la vieillesse

Comment la retarder, la gérer et l'accepter ?

par Ivan Rochette



MARDI 23 NOVEMBRE À 14 H 00

– Réservez avant le 17 novembre

Amphithéâtre du Groupe Maurice, IUGM,
4545, ch. Queen-Mary, Côte-des-Neiges

l'Infolettre

AUTOMNE 2017 - NUMÉRO 61

LE RAPPORT ANNUEL 2016-2017

L'année 2016-2017 a marqué le 35e anniversaire de SARPAD, un exploit dans le monde des organismes communautaires dû en grande partie à l'esprit visionnaire de trois retraitées du secteur de la santé et à tous ceux et celles qui ont depuis relevé le défi.

Quelques réalisations

Nos bénéficiaires et nos bénévoles

740 personnes âgées et leurs proches aidants ont bénéficié des services d'accompagnement et de répit de 153 bénévoles.

Nos bénéficiaires : Âge moyen : 86 ans

77% femmes et 23% hommes

56% Canada et 44% autres pays

Nos bénévoles : Âge moyen : 48 ans

64% femmes et 36% hommes

51% Canada et 49% autres pays

Nos services rendus :

5 232 services rendus - 10 699 heures de bénévolat.

Les appels amicaux et les visites amicales ont la faveur des aînés suivis de l'accompagnement pour les rendez-vous médicaux et les courses en général.

Le Projet aux proches aidants :

83 proches aidants rejoints et sensibilisés.

72 accompagnés et référés à des ressources du milieu.

L'APPUI-Montréal a renouvelé pour 2 ans sa subvention.

Nos perspectives d'avenir

Planification stratégique

Nous entreprendrons une réflexion en profondeur en vue d'instaurer une planification stratégique à long terme qui nous permettra de nous positionner sur l'échiquier des services aux aînés, compte tenu des modifications prévisibles dans le secteur de la santé.

Les proches aidants

Nous poursuivons la Phase 2 du Projet aux proches aidants subventionné par l'APPUI-Montréal avec l'ajout d'une ressource spécialisée en intervention psychosociale.

La formation et le recrutement de bénévoles

Comme nos bénévoles sont la pierre angulaire de notre organisme, nous prioriserons le recrutement et la formation de ceux-ci comme par le passé.

Francine Robert

L'Infolettre est publiée par le
Centre de Bénévolat SARPAD inc.

L'ÉQUIPE DE LA PERMANENCE:

Mira Thiboutot Rioux

directrice générale

Sonia Sauvé

coordonnatrice CDN

Marie-Paule Duquette

coordonnatrice Outremont

Linda Couture

chargée de projet Proches aidants

Gabriela Moulouhi

secrétaire-réceptionniste

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION:

Marcel Barche

président

Ramona Mincic

vice-présidente

Benoit Bouvier

trésorier

Ivan Rochette

secrétaire

Françoise De Almeida

administratrice

Jean-Claude Panisset

administrateur

Francine Robert

administratrice

Jules Vanié

administrateur

Paulette Zabaleta

administratrice

RÉDACTION ET RÉVISION LINGUISTIQUE:

Francine Robert

CONCEPTION GRAPHIQUE

Line Godbout / destudio

IMPRESSION

Service d'impression de l'Université de Montréal

Le masculin est utilisé à seule fin d'alléger la lecture.

LE MOT DU PRÉSIDENT

35 ans plus tard...

Quelque 35 années après sa mise sur pied par trois professionnelles de la santé à la retraite, soucieuses de venir en aide aux personnes âgées que la maladie ou la vieillesse isolait, SARPAD s'engage dans une profonde réflexion. En effet, le CA a décidé de se doter d'une *planification stratégique* afin de bien camper sa vision de l'avenir.



Photo prise par: Linda Couture

d'accompagnement, en ce sens. Fort des résultats impressionnants obtenus, la subvention initiale a été renouvelée jusqu'en 2019 et nous leur sommes très reconnaissants de la confiance témoignée dans ce dossier crucial pour nos aînés.

Comme vous voyez, 35 ans plus tard, SARPAD est plus vivant que jamais et est toujours à l'avant-garde. Nous devons nous préparer adéquatement si nous voulons desservir les baby-boomers bientôt retraités ainsi que les réfugiés âgés et leurs proches que la guerre fait fuir.

Marcel Barche

Comme vous le savez, SARPAD s'occupe des aînés mais aussi de leurs proches aidants.

Une clientèle précieuse et trop souvent négligée. Or, les proches aidants risquent l'épuisement si on ne leur fournit pas les outils et les ressources nécessaires pour le prévenir. En 2015, l'APPUI subventionnait un projet de sensibilisation, de référencement et



DÎNER DE LA RENTRÉE POUR NOS BÉNÉVOLES

JEUDI 19 OCTOBRE 2017, À MIDI

– Réservez avant le 3 octobre

Restaurant *Délice Fusion Asiatique*

1203, avenue Bernard, Outremont

DÎNER DE NOËL POUR NOS BÉNÉVOLES ET NOS BÉNÉFICIAIRES

MARDI 5 DÉCEMBRE 2017, À MIDI

– Réservez avant le 22 novembre

Restaurant *Kalimera* 5188, avenue Gatineau, Côte-des-Neiges

ATELIER- CONFÉRENCE GRATUIT

Comment aider un proche sans s'épuiser?

MARDI 26 SEPTEMBRE, DE 18H30 À 19H30

Résidence Vincent D'indy, 60 avenue Willowdale, Outremont

TO OUR ENGLISH-SPEAKING FRIENDS

We would like to remind you that our staff can assist you for whatever questions or clarifications required regarding SARPAD's services and volunteer work. Please don't hesitate to give us a call at your convenience.

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

La maladie...Le malade...Les proches...

On prévoit que près d'un Canadien sur deux recevra un diagnostic de cancer au cours de sa vie, selon le récent rapport – *Statistiques canadiennes sur le cancer 2017* – publié par la Société canadienne du cancer en partenariat avec l'Agence de la santé publique du Canada et Statistique Canada. Le risque à vie est de 49 pour cent chez les hommes et de 45 pour cent chez les femmes.

La déclaration d'une maladie apporte son lot d'émotions qui se vit différemment pour chacun de nous. Un parcours s'entame autant pour le malade que pour ceux qui l'accompagnent. Un chemin qui empruntera la sidération, le déni, la culpabilité, la révolte, le combat, le marchandage, la tristesse... sans que ces émotions ne soient linéaires.

Comment y trouver un sens? Quel moyen avons-nous pour y faire face?

Une chose est certaine c'est que les proches, la famille, les amis, les bénévoles qui côtoient la personne malade apportent un soutien qui n'a pas de prix. Ils ont du pouvoir sur le moral autant que la personne affectée par la maladie. L'état d'esprit est un facteur-clé de la guérison...

La maladie n'a pas d'âge, pas de sexe, pas de religion, pas de nationalité. Elle peut à tout moment nous faire basculer...

Mira Thiboutot-Rioux

N.B. Je dédie ce texte à ma mère...Janine.



NOUVEAUTÉ!

En guise de remerciement pour tout don de 30 \$ et plus, vous recevrez une copie du livre *Strictement réservé aux personnes âgées et à celles qui le deviendront un jour*, petit recueil de conseils trucu-lents à l'image de son auteur Ivan Rochette. Un reçu aux fins d'impôt vous sera également remis. Merci de votre générosité!



LE MOT DE LA COORDONNATRICE CDN

Comment ça, marche?

Aujourd'hui, j'ai envie de partager avec vous une réflexion qui m'est venue au cours d'une randonnée pédestre, il y a quelques semaines. Ça concerne la marche. Ce phénomène nous est tout à fait naturel, voire automatique comme le fait de respirer. On n'y pense plus. Marcher pourtant est comme une deuxième naissance pour un enfant – après sa vraie naissance. Il réalise alors que le monde est plus vaste : il y va d'un pas hésitant, chancelle, tombe, pleure, se reprend et, petit à petit, il tient sur ses pattes et découvre un nouveau monde, illimité... Qui ne se souvient pas de cette émotion et de notre émerveillement aux premiers pas de notre enfant?

Donc, je marchais et, tout à coup, j'ai pris conscience de mes pieds; je me suis totalement concentrée sur chaque mouvement de pied: monte un pied, dépose l'autre... doucement pour ne pas chavirer, contourne une pierre, enjambe une souche... La marche, comme un moment de méditation, bien ancrée dans l'instant présent... Rien d'autre que ce mouvement d'alternance et de cadence... À ce moment, j'ai réalisé que j'avais oublié à quel point ce mouvement, si fluide et si naturel, me permettait d'avancer – très rarement de reculer. Que la marche est une allégorie de la vie elle-même : que ce soit à tout petits pas, à grandes enjambées ou encore au pas de course... on avance. Peu importe le rythme, peu importe la destination. Chaque pas nous mène quelque part. Et comme l'a dit un jour un sage chinois : « Le plus long des voyages commence toujours par un premier pas. »

Alors, marchez! À pied, à la course, avec la canne ou la marchette... et concentrez-vous sur ce petit mouvement de vie tout en prenant le temps de dire merci... à vos pieds!

Sonia Sauvé



LE MOT DE LA CHARGÉE DE PROJET POUR LES PROCHES AIDANTS

S'informer pour mieux comprendre et aider un aîné.

Du point de vue de l'aidé, il est déjà difficile d'accepter d'être moins autonome et d'avoir besoin de l'aide d'une autre personne pour plusieurs activités. Passe encore quand c'est une personne qui est proche en qui on a confiance et avec qui on est familier.

La réticence de la personne aidée n'est pas toujours exprimée verbalement. Elle peut se traduire par des attitudes et des comportements. Difficile alors pour le proche aidant d'échapper au sentiment de culpabilité.

Voici quelques moyens pour faciliter la mise en place de services à domicile auprès des aînés :

- Écoutez ce qui se cache derrière sa résistance et rassurez-le quant à l'objet de ses craintes.
- Introduisez progressivement l'aide.
- Débutez graduellement par quelques heures par semaine, avec des tâches simples.
- Présentez-lui le service comme étant un essai plutôt qu'un engagement.
- Faites-lui comprendre que l'aide à domicile réduira votre niveau d'épuisement et que vous serez ainsi mieux en mesure de prendre soin de lui, le plus longtemps possible.
- Préservez sa dignité et son indépendance en lui disant que l'aide est pour vous plutôt que pour lui. Par exemple, dites-lui : « J'ai besoin d'aide pour faire le ménage. » ou « Je me fais moins de souci pour toi lorsque tu n'es pas seul à la maison. »
- Le fait d'y aller graduellement permettra à votre proche d'établir une relation de confiance avec la personne qui offrira l'aide et facilitera son adaptation au service.
- N'hésitez pas à vous informer sur les services d'aide à domicile qui existent.

Collaboration entre Sarpad et la Société Alzheimer de Montréal

Par la création d'un cinquième point de services sur le territoire Centre-Ouest, la Société Alzheimer vise à permettre un accès de proximité à des services de qualité pour les proches aidants d'aînés atteints de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Les proches aidants sur le territoire de Côte-des-Neiges et d'Outremont pourront être mieux desservis et ce, à proximité.



Photo: Peter Stockland

SARPAD contribuera entre autres en référant ceux qui ont besoin d'aide aux services appropriés du milieu.

AIDEZ-NOUS À REPÉRER UN PROCHE AIDANT D'AÎNÉ

Si vous apportez de l'aide à une personne âgée de 55 ans et plus en perte d'autonomie, et que vous désirez être accompagné dans vos démarches pour obtenir de l'aide ou si vous êtes un aîné et qu'un proche de votre entourage vous apporte de l'aide, celui-ci est considéré comme un proche aidant. SARPAD offre gratuitement un service de soutien aux proches aidants qui résident à Côte-des-Neiges et à Outremont.

Pour plus de renseignements, communiquez avec Linda Couture au: 514 737-2454.

Linda Couture
Chargée de projet chez SARPAD



FINANCÉ PAR

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
MONTRÉAL

35 ans et plus
au service des aînés

CHRONIQUE DE SARPADOU

Une belle histoire vraie

Dernièrement, j'écoutais à la télévision les parents d'un enfant autiste qui racontait que grâce à l'activité physique, la vie de leur fils a complètement changé. Les parents étaient découragés de voir leur fils âgé de 14 ans prendre de plus en plus de médicaments pour minimiser les troubles associés à son autisme. De plus, parce qu'il ne faisait aucune activité physique, il prenait du poids.

Le père se demandait à quel sport il pouvait l'inscrire. Évidemment, il n'était pas question de sports d'équipe à cause de son état. Donc, il a pensé à la course à pied. Au début, son fils courait dans le jardin et à 30 mètres il arrêtrait disant qu'il n'était plus capable. Il n'a pas apprécié sa première année de course, il disait à son père qu'il ne deviendrait jamais un bon coureur. Mais son père insistait et de jour en jour, il progressait jusqu'à ce qu'il atteigne à 15 ans son premier 10 km. Comme il aime voyager, pour le récompenser de son exploit son père lui a fait choisir une destination de rêve et ils sont allés à New-York!

Le jeune homme prenant la parole : Mon père doit encore me motiver et parfois mon intérêt diminue. Je sais que les derniers kilomètres d'une course me demanderont de l'effort mais je finis toujours par passer au travers. Je vais courir jusqu'à 80 ans. D'après sa mère, la course à pied fut un vrai miracle dans la vie de son garçon, il ne prend plus aucun médicament et le sport le calme. Il possède maintenant l'apparence d'un vrai coureur. Pourtant, les médecins avaient confié à ses parents qu'il ne deviendrait jamais un athlète. Aujourd'hui, âgé de 19 ans, il court maintenant des demi-marathons. Il s'est lancé un défi pour la fin de l'été, il veut courir son premier demi-marathon seul, lui qui a toujours été aux côtés de ses parents ou d'amis pendant ses courses. Il compte réaliser son défi au marathon SSQ de Québec où ses parents l'attendront au fil d'arrivée. Une journée qu'il courait avec son père, il lui a dit : « Papa, j'aime vraiment ça courir parce que quand je cours les gens me regardent et pensent que je suis normal ». Son père était vraiment ému!

Ce sera bientôt la rentrée, voilà une bonne raison de bouger, de passer à l'action. Le Centre des Aînés de Côte-des-Neiges offre chaque année le *Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.)* animé par un professionnel du CLSC pour favoriser l'équilibre et éviter les chutes. Info. tél. : 514 344-1210.

L'Académie de danse d'Outremont donne des cours de Mise en forme adapté aux aînés. Info. tél. : 514 276-6060.

Je souhaite à tous un automne magnifique et plein d'énergie.

Marie-Paule Duquette
 Coordonnatrice Outremont

Une femme qui n'a pas peur d'afficher ses 70 ans et de demeurer de son temps

J'ai récemment écouté le nouveau simple du groupe américain Blondie. La nouvelle de la sortie de leur 11^e album a attiré mon attention pour une raison très précise : le groupe fête ses 40 ans de carrière et sa chanteuse, Debbie Harry, vient d'avoir 70 ans.

Je suis allée écouter le simple avec intérêt, très intriguée de voir une femme de 70 ans comme leader d'un groupe rock. Je me suis rendue compte que je n'aurais pas été étonnée s'il s'agissait d'un homme du même âge sur scène. Je me suis aperçue, tout simplement, qu'on n'est pas habitué à voir des artistes féminines âgées. Des chanteurs, comédiens, animateurs âgés, oui, mais des hommes. Les exemples féminins sont rares.

Pour revenir à notre chanteuse, elle est merveilleuse, débordante d'énergie, très belle. Elle avoue avoir eu quelques « retouches » chirurgicales, et selon elle « ça vient avec le métier ».



G. Moulouhi par Linda Couture

Je me permets de traduire un paragraphe d'une entrevue que Debbie a donnée, en 2015, au Telegraph. « Il y a eu une époque, dit-elle, où on attendait des femmes âgées qu'elles disparaissent dans des robes florales amples. » Elle parle aussi de l'attitude dans tout ça : « Si vous restez créative, intéressée et ouverte à de nouvelles choses,

vous n'allez pas stagner. Vous devez regarder autour de vous et laisser entrer constamment les nouvelles influences. Beaucoup de gens se font un monde à leur mesure pour y habiter et sont confortables là-dedans et ça peut être désastreux. »

Peut-être qu'avec le vieillissement de la population on verra de plus en plus de femmes âgées prendre leur place dans les différentes sphères des arts et des médias et qu'elles auront le courage de se montrer telles qu'elles sont. Il est temps que le regard de la société évolue parce que même en 2017, la femme est jugée de façon beaucoup plus sévère que l'homme, en ce qui concerne les idéaux de beauté et le vieillissement.

Gabriela Moulouhi
 Secrétaire-réceptionniste

LA MONTAGNE,
LA VILLE, L'ESPACE.



ROCKHILL

APPARTEMENTS URBAINS

514 738-4704

www.appartementsrockhill.com



Desjardins

Caisse des Versants du mont Royal



*Il y a plusieurs bonnes raisons
de planifier vos funérailles...
il n'y a pas de bonnes raisons de ne pas le faire!*

*Escompte de 10% sur services
de pré-arrangements pour membres*



CENTRE FUNÉRAIRE CÔTE-DES-NEIGES

4525, ch. de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3V 1E7

Sandra Wong

(514) 342-8000

www.dignitequebec.com

www.sarpad.com

SARPAD CÔTE-DES NEIGES

6555 CHEMIN DE LA CÔTE-DES-NEIGES
SUITE 442, MONTRÉAL, QC H3S 2A6

T: 514-737-2454 F: 514-737-4376

COURRIEL: sarpadcdn@sarpad.com

SARPAD OUTREMONT

999, AVENUE MC EACHRAN, SUITE 136.8
OUTREMONT, QC H2V 3E6

T: 514-271-8869 F: 514-271-8950

COURRIEL: sarpadou@sarpad.com