

JOURNAL

L'Auxiliaire

aux Services de Santé et Sociaux (A.S.S.S.)

Avril 2022, volume 28, numéro 1



**ASSOCIATION DES AUXILIAIRES AUX SERVICES DE
SANTÉ ET SOCIAUX DU QUÉBEC (A.A.S.S.S.Q.)**


224-3055, boulevard Hamel, Québec (Québec) G1P 4C6

Téléphone : 581-741-3494 Sans frais 1-877-741-3494

Télécopieur : 581-742-3499 aafsq@videotron.ca

Bibliothèque Nationale du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada
ISSN 1492-272X L'AUXILIAIRE. Les
textes de ce bulletin ne peuvent
être reproduits sans autorisation.

Tirage : 375 copies

<p>VOTRE ÉQUIPE JOURNAL</p>	<p>ÉQUIPE JOURNAL ET CORRECTION:</p> <p>JOHANNE MAILHOT & MAY GHANTY</p> <p>MISE EN PAGE:</p> <p>ODILE CLOUTIER</p>
<p>HORAIRE DU BUREAU</p>  <p>Odile Cloutier</p> <p>Mardi 9h à 15h Mercredi 9h à 15h Jeudi 9h à 15h</p>	<p><u>Sommaire</u></p> <p>Mot de la présidente, May Ghanty page 3 Mot du vice-président par intérim, Gilles Mathurin..... pages 4 et 5 Mot de la secrétaire, Johanne Mailhot pages 5 à 7 Mot de Jennifer Roy (04-17)page 7 Mot de la trésorière, Claudine English page 8 L’AASSSQ, sensible à la situation en Ukraine page 9 OYÉ OYÉ – Appel à nos membrespage 10 Avis de décès : Henriette Plante Lauzé page 11 Babillard « Invitation à vous dorloter » par Gisèle Filiatrault...pages 12 à 23 La famille, ses racines Avril mois de l’autisme page 24 Communiqué Vous déménagez? page 25 Trouver une résidence en hébergement privé au Québec page 25 Formulaire d’inscription à l’Associationpages 26 et 27 Les régions du Québec page 28</p>

Le prochain journal sera publié en septembre 2022.
Pour voir d’autres journaux, visitez notre site www.aafsq.ca



MOT DE LA PRÉSIDENTE MAY GHANTY (13)

Bonjour et bonne année 2022 à vous très chers membres!

Encore une fois, nous commençons cette nouvelle année le cœur plein d'espérance d'une vie améliorée, sans virus ni confinements, et libérée des consignes sanitaires qui nous ont brimés, nous empêchant de vivre des moments avec nos familles et nos amis. Nous avons, de plus, hâte de reprendre nos activités sociales. Les humains ne sont pas faits pour vivre seuls trop longtemps...

Cette nouvelle année nous invite à reprendre nos activités non pas là où nous les avons laissés, puisqu'à l'Association, nous n'avons jamais arrêté de travailler pour vous chers membres. Nous avons tenu nos réunions mensuelles, nos réunions pour les différents comités dont celui de la refonte du site web, celui de la rédaction du journal, celui de la révision de nos feuillets utilisés par les écoles etc. Nous avons également tenu notre AGA au mois de novembre 2021. Par visioconférence, ces rencontres étaient tout à fait possibles. Vive la technologie! Mais nous pourrons reprendre, au niveau des actions, nos représentations auprès de diverses instances pour l'avancement et la reconnaissance de notre métier.

Avec ces deux dernières années passées à tenir nos Assemblées Générales Annuelles par visioconférence, nous n'avons pu procéder à des élections de représentants dans certaines régions et nous sollicitons votre aide. Vous trouverez, dans ce journal, la liste des postes à combler, suivie d'un mot pour vous informer de ce qu'est un représentant régional et de ses tâches dans notre comité. Si ça vous tente de sauter dans le train et nous rejoindre, c'est le bon moment. Joignez les rangs de votre Association! Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez rejoindre Odile Cloutier, notre secrétaire, à notre bureau de Québec, ou encore me joindre personnellement par courriel et je vous donnerai un rendez vous téléphonique. Nous vous invitons chaleureusement à faire partie des comités de votre Association. Merci à l'avance!

Je désire également vous souhaiter une bonne fête des Auxiliaires le 11 avril. Nous vous faisons parvenir, en cette occasion, votre nouvelle carte de membre avec le nouveau logo de l'association, ainsi que des petits cadeaux spécialement pour vous qui nous encouragez et nous soutenez au fil des années. Vous pourrez constater qu'ils arborent fièrement notre nouveau logo. J'espère que ça vous plaira!

Bonne lecture de votre journal et à bientôt pour d'autres nouvelles,

May Ghanty

May Ghanty
Présidente de l'AASSSQ



MOT DU VICE-PRÉSIDENT par intérim *GILLES MATHURIN (07)*

Bonjour à tous,

Depuis près d'un an déjà, mon nouveau rôle d'ASSS en déficience intellectuelle, déficience physique et troubles du spectre de l'autisme (DI-DP-TSA) m'amène à relever plusieurs défis différents. Je dois m'adapter à la réalité de chaque jeune et ils doivent s'adapter à moi. Nous devenons une équipe, avec les parents et les intervenants professionnels.

Par exemple, auprès de jeunes enfants, je participe à leur préparation à l'école. Auprès d'ados, je fais des sorties et de l'enseignement aux comportements sociaux. Du répit pour les parents qui ont besoin de sortir pour faire des courses et pendant cette période, je fais des exercices de physiothérapie avec l'enfant. J'accompagne aussi un parent avec son enfant à un rendez-vous professionnel, afin de rendre la visite constructive et aider l'enfant à éviter de se désorganiser.

Dans une famille où j'ai deux ados de 14 et 15 ans, l'un TSA et l'autre cardiaque qui ne peut fournir d'effort physique et doit avoir accès à un défibrillateur en tout temps, je joue à des jeux avec eux et nous préparons un souper ensemble.

Bien que je sois heureux dans mes nouvelles fonctions, je suis en réflexion quant à mon avenir proche. Deux ans de pandémie nous ont apporté un lot de bouleversements, tant au travail que dans toutes les sphères de nos vies.

Puis, dernièrement, j'ai contracté la Covid-19, malgré trois doses de vaccin. Dans mon cas, j'ai eu plusieurs désagréables symptômes de grippe pendant sept jours. Je vais bien maintenant et j'ai repris le travail. La guerre qui a lieu actuellement me fait aussi réfléchir au sens de la vie.

Je me suis mis à repenser énormément à ma santé, à la vie, à mon futur. Et comme j'ai l'immense privilège d'être grand-papa, je révise mes priorités en ce moment.

Alors, je me suis inscrit à un cours de préparation à la retraite. Suis-je prêt ? J'en suis encore incertain et le cours m'aidera à évaluer les options qui s'offrent à moi. J'ai toujours rêvé à ce temps précieux à faire de la pêche ou entreprendre un cours en radio amateur. J'aimerais aussi visiter les provinces canadiennes jusqu'à en Colombie-Britannique. Bref, il faut quand même profiter de ce beau pays qui mérite d'être bien exploré.

Et quand viendra l'heure de la retraite pour moi, je compte bien demeurer membre actif de notre belle association à laquelle je crois et suis attaché. J'aimerais pouvoir y consacrer du temps pour faire connaître notre beau métier, soit en rencontrant des étudiant(e)s à la formation d'ASSS et en recrutant des membres pour la faire grandir.

Je vous remercie pour tous vos efforts afin d'améliorer la qualité de vie de nos aînés, d'autres à aider les familles qui souffrent, dû au manque de ressources de soutien accessibles, et j'en passe.

Je vous souhaite la santé, du bonheur et beaucoup d'amour.

Gilles Mathurin, Vice-Président par intérim
Région 07, Outaouais.



MOT DE LA SECRÉTAIRE *JOHANNE MAILHOT (04/17)*

Bonjour super collègues ASSS de cœur !

Pour cette édition, j'ai le goût de partager quelques réflexions qui m'habitent.

Avec tous les bouleversements que nous avons connus au cours des deux dernières années, nous avons tous été éprouvés de plusieurs façons.

Parmi les mesures de protection adoptées dans Arthabaska-Érable, pour éviter trop de contacts entre collègues, entre autres, avec le personnel administratif, nous n'allons au bureau que très brièvement et rarement, pour récupérer nos horaires, notre matériel et nos Épis. Depuis le tout début de la pandémie, nous pouvons compléter nos tâches informatiques de la maison et nous tenons nos rencontres d'équipe par téléconférence.

Le but est très louable de se protéger les uns les autres et je tiens à souligner le travail admirable de notre chef de service, Annie côté, de notre chef d'équipe, Vicky Descormiers, ainsi que des agentes administratives à la gestion de nos horaires Sonia et Madlyne. Elles font tout ce qui est possible pour nous soutenir en cas de besoin, préparent nos documents ou matériel sur demande, font des liens rapidement pour nous et assurent les suivis lorsque la situation le requiert.

Pour les mêmes raisons, à l'association, nous tenons nos rencontres du comité exécutif et du conseil d'administration par visioconférence.

Je trouve le concept extraordinaire. Nous avons de la chance d'avoir eu à vivre le confinement partiel ou total, à cette époque où nous avons accès à une multitude de moyens de communications que nous n'aurions même pas imaginés il y a moins de vingt ans.

Le plus génial est que nos rencontres du CA et du CE ne coûtent rien. Nous échangeons pendant trois heures, confortablement chez nous et pouvons tenir plus de rencontres puisque nous n'avons pas besoin de voyager pour se rencontrer. Que du positif ! Ou presque...

Dans nos mégastructures que sont les CISSS et CIUSSS, il est devenu exceptionnel de parler à un humain au téléphone et encore plus exceptionnel en présence. Nous devons envoyer des courriels, à des personnes inconnues dans différents services administratifs et attendre une réponse. Je dois dire que notre chef d'équipe accepte volontiers de nous supporter et faire les liens pour nous, du moins pour moi qui éprouve une certaine difficulté, non pas avec la technologie mais avec « le système » qui ne me dit pas **si** et **quand** je pourrai avoir une réponse. Et je l'avoue, j'ai de la misère avec ça.

Ce qui me fait vivre une certaine déception aussi; je sais, j'entends, je vois que j'ai d'extraordinaires nouveaux et nouvelles collègues qui font un travail magnifique et sont appréciés de la clientèle. J'entends leurs propos en téléconférence et je lis leurs échanges et pertinentes interventions sur notre groupe privé d'équipe mais.... Nous ne nous connaissons pas du tout.

Il y en a maintenant une majorité que je pourrais croiser sur la rue et ne pas reconnaître puisqu'on ne se connaît pas.

Je suis ASSS depuis près de trente-trois ans et parce que j'ai vécu la notion d'équipe à petite échelle, ce qui nous permettait de connaître tous les employés du (très lointain) CLSC, je dois admettre que je me sens parfois, régulièrement, en deuil d'humanité; ce précieux sentiment d'appartenance à une équipe, un service, un établissement. Une référence pour tout et en tout temps qui me manque.

De l'espoir : dernièrement, notre chef de service nous a annoncé que nous reprendrons sous peu des rencontres en présence, évidemment en petits groupes pour respecter la distance et autres règles d'usage, ce qui nous fera sans doute un grand bien à tous. Notre première rencontre est planifiée pour la journée des ASSS, le 11 avril avec une petite activité de reconnaissance, si bien sûr, la santé publique le permet à ce moment.

Mon but n'est pas ici de critiquer les nouvelles pratiques que je reconnais nécessaires dans les circonstances et que je respecte. J'avais simplement besoin d'exprimer, de nommer une partie plus sombre du travail, à mes yeux.

Et ceci dit, j'aime toujours ce métier que j'ai choisi par amour et conviction et je suis heureuse de voir de la relève animée du même désir d'apporter un peu d'humanité, de réconfort et de dignité à des personnes qui en ont besoin.

Et vous, comment vivez-vous votre travail au quotidien ? S'il vous plaît, faites-nous en part, par courriel au siège social, par téléphone, par le journal. C'est un outil pour partager notre vécu autant que les informations pratiques et enjeux politiques touchant de près notre métier.

J'aimerais vraiment lire vos expériences, votre vécu, ce qui vous anime et vous nourrit dans ce métier, et merci de faire partie de notre belle association !

Je vous souhaite une belle saison printanière, de belles vacances estivales pour vous ressourcer et prenez soin de vous, de votre santé mentale et de vos familles.

Johanne Mailhot

Victoriaville



MOT DE JENNIFER ROY
REPRÉSENTANTE RÉGIONALE (04/17)

Bonjour à vous mes chers collègues de la Mauricie et du Centre-du-Québec,

Je vous souhaite d'abord une bonne année 2022 avec beaucoup de santé!

Je voudrais vous rappeler que je suis toujours à votre disposition si vous désirez avoir de l'information, des réponses à vos questions, ou de l'aide pour quelque chose qui vous tracasse. Malgré que je sois très occupée dans ma vie personnelle ces jours-ci, vous pouvez m'écrire par courriel et je vous reviendrai le plus rapidement possible.

Ne lâchons pas nos efforts au quotidien, au travail! Avec le nouveau budget et un fonds assez généreux dans notre domaine, la santé, espérons qu'une part intéressante sera consacrée au soutien à domicile. Ça m'intéresse de savoir comment vous allez et ce que vous faites au travail. J'attends de vos nouvelles!

Merci et à bientôt!

Jennifer Roy

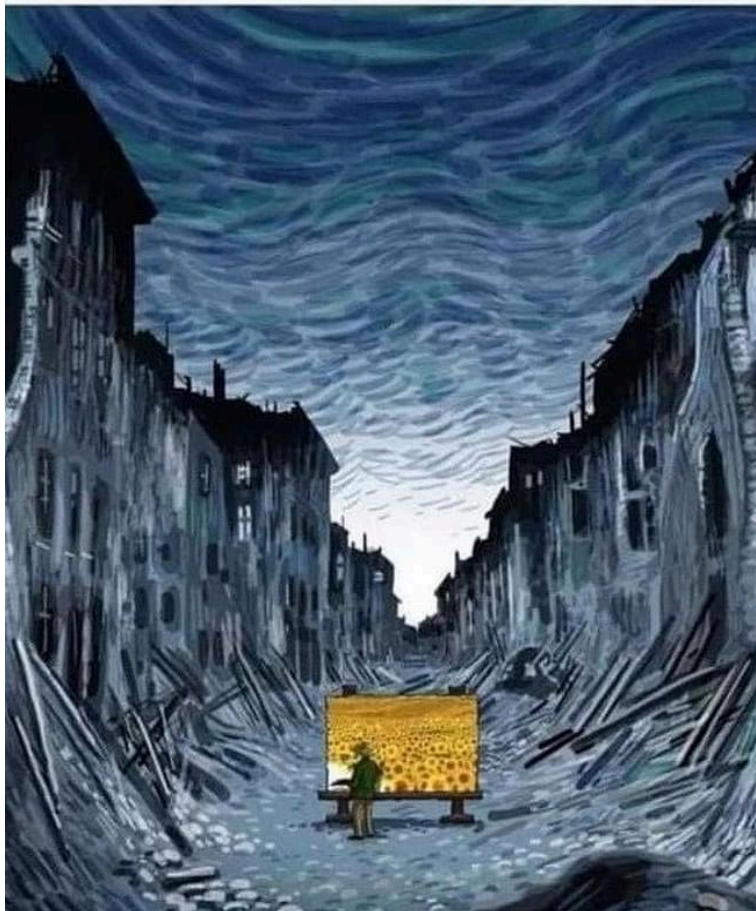


MOT DE LA TRÉSORIÈRE *CLAUDINE ENGLISH (16)*

Bonjour à tous,



Iranian artist Alireza Karimi Moghaddam



L'AASSQ SENSIBLE À LA SITUATION DE L'UKRAINE DANS SA LUTTE CONTRE LES ATTAQUES RUSSES.

L'AASSQ est sensible à la situation que doit affronter le peuple Ukrainien ces jours-ci. En tant qu'ASSS, nous ne nous mêlons pas des affaires de guerre mais bien plutôt de la détresse des humains, civils innocents, qui voient leur pays, leur maison, leur lieu de naissance totalement détruits. Leur vie pour laquelle ils ont tant travaillé, réduite à néant en un seul tir de mortier!

Ces gens, des hommes, des femmes, des aînés sont confrontés à tant de souffrance que c'est insupportable pour nous de juste les regarder à la télévision et, même les enfants seront à jamais marqués par ces événements. Nous sommes totalement impuissants face à leur cause. Nous pouvons toutefois signifier notre empathie, penser fort à eux pour qu'ils puissent puiser dans leur plus profonde réserve, du courage et de la détermination pour survivre! Nous pouvons également espérer que cette guerre inutile, comme toutes les guerres, cesse dans un climat de paix toute en diplomatie.

Ayons tous ensemble une pensée pour les Ukrainiens!

OYÉ, OYÉ!

Nous voudrions faire un appel à vous tous qui recevez le journal l’Auxiliaire afin de vous sensibiliser au fait que nous avons des régions de la province dans lesquelles nous n’avons plus de **représentants** depuis près de deux ans!

Comme vous le savez déjà, les représentants des régions sont élus et présentés lors des congrès. Dans l’absence de congrès en 2020 et en 2021, dû aux mesures sanitaires reliées à la pandémie et que nous devons obligatoirement respecter, nous n’avons pas pu tenir d’élections.

Nous vous demandons aujourd’hui bien humblement de donner du temps à VOTRE association en tant que représentants. Je vois que déjà les pires scénarios se bousculent dans vos têtes! Mais non!...être un représentant bénévole n’est pas si difficile et aucunes tâches ardues ne vous seront assignées. Nous tenons actuellement une réunion de **deux petites heures, un soir par mois** sur la plateforme Teams. C’est un moment bien agréable et ça se passe dans le confort de votre propre maison! Nos réunions sont, par contre, très importantes car c’est là où toutes les décisions de l’association sont prises et que nos résolutions sont adoptées avant de les présenter à l’AGA.

Le représentant régional est un des piliers de l’Association. Il est le lien entre les ASSS, les gestionnaires qui sont sur le terrain et l’Association. Il rapporte des informations pertinentes pour que nous puissions agir ou réagir sur les problématiques rapportées. En plus d’être cet agent, il peut aussi avoir à faire partie d’un autre comité, par exemple le comité congrès quand ce congrès se tient dans sa région. Tout le long de l’année, il doit, autant que possible, représenter l’Association en la faisant connaître à ses pairs et en essayer de ramener de nouveaux membres. C’est un défi mais les choses se passent en douceur! Petit train va loin!

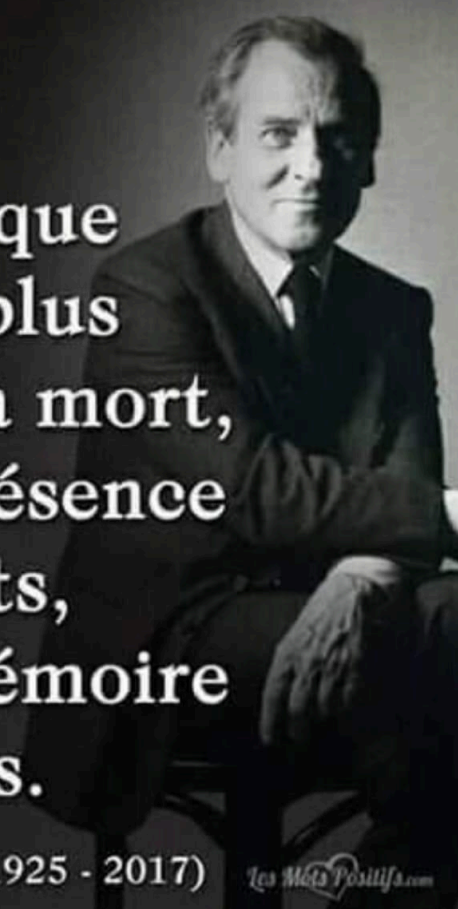
Le travail de représentant est entièrement **bénévole** mais toutes les dépenses encourues pour l’exercer sont remboursées par l’Association (exemple : déplacements, dîner, achats de matériel nécessaire au travail de représentant etc). Le détail vous sera fourni lorsque vous devenez représentant. Seriez-vous prêt à devenir représentant de votre région pour un court mandat de trois ans? Se sentir utile, faire quelque chose de concret pour le bien-être de l’Association et de notre clientèle, en être fière/fier sont autant de raisons pour vouloir s’impliquer activement. Ferez-vous le saut dans notre petit train?

Merci!

Les régions vacantes :

01 – Bas-St-Laurent
02 – Saguenay/Lac-st-Jean
03 – Québec-Capitale-Nationale
05- Estrie
08 – Abitibi-Témiscamingue
09/10 – Côte-Nord/Nord-du-Québec

11 – Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine
12 – Chaudière-Appalaches
13 - Laval
14 - Lanaudière
15 - Laurentides
16 – Montérégie



Il y a quelque
chose de plus
fort que la mort,
c'est la présence
des absents,
dans la mémoire
des vivants.

- Jean d'Ormesson (1925 - 2017)

Les Mots Possibles.com

AVIS DE DÉCÈS

À son domicile, le 26 janvier 2022, à l'âge de 90 ans,
est décédée madame Henriette Plante, épouse de feu
monsieur Camilien Lauzé.



IN
MEMORIAM

Elle était la fille de feu Philippe Plante et de feu Marie-
Anna Vachon. Elle demeurait à Ste-Croix et était la mère
de notre ancienne présidente, madame Hélène Lauzé.

*À Madame Hélène Lauzé ainsi qu'à toute sa famille, l'association des ASSS du Québec tient à offrir
ses plus sincères condoléances.*

RESPIRER

1. ABSORBER L'AIR AMBIANT ET LE REJETER;
ABSORBER DE L'OXYGÈNE ET REJETER DU GAZ
CARBONIQUE.

2. AU SENS FIGURÉ

AVOIR UN MOMENT DE RÉPIT.

3. LAISSER PARAÎTRE, SE MANIFESTER.

4. INHALER (FAIRE RESPIRER LES SELS À
QUELQU'UN)

Babillard



Gisèle Filatrault

Petite enfance et jeunesse

04/10/2021



Invitation À Vous dorloter !



Un babillard sur la santé et le bien-être
Un clin d'œil sur une thématique pour nous rappeler
de prendre soin de soi et des autres
juste pour vous !

Se dorloter dans le quotidien



Ce babillard est pour vous!

Cet espace sera réservé pour faire la promotion de la santé et du bien-être de l'équipe petite enfance jeunesse.

✓

Vous avez, ici, un exemple de ce à quoi peut ressembler le babillard.
Si vous voulez contribuer au prochain sujet (anglais-français) ou s'il y a des sujets ou des liens que vous voulez aborder ou transmettre, ils sont les bienvenus !

Vous pouvez me les faire parvenir dans un format 8 ½ par 11.
Je vais les inclure avec plaisir lors de la thématique abordée ou l'ajouter tout simplement au babillard.

✓

La bio mécanique du corps humain est un sujet que j'aimerais aborder.
J'ai demandé le support d'une tierce personne pour ce sujet.
Mais vous êtes les bienvenues à joindre toute documentation ou lien en rapport à ce sujet.

✓

Une section DLL et une section ODI pour le social
Une idée de défis pour vos collègues, une activité que vous voulez organiser, etc., ne vous gênez pas!

Le temps des fêtes arrive à grand pas!
Qu'est-ce que vous aimeriez organiser à ce propos ?
Je peux faire sa promotion dans le prochain babillard.

✓

J'espère que vous aurez la chance de vous permettre de respirer profondément pour mieux récupérer et que le plaisir soit au rendez-vous.

✓

Au prochain Babillard!

Gisèle Filiatrault

Le défi du mois

Tou Go: <https://montougo.ca/>

Aussi courte soit-elle, la pause détente que vous vous accorderez sera profitable autant pour votre esprit que pour votre corps ! Profitez des bienfaits de ces exercices plusieurs fois par jour, spécialement lorsque vous vous trouvez tendu, ou encore avant de vous coucher.

1. Respiration

Fermez les yeux. Réapprenez à respirer au niveau de l'abdomen. Inspirez profondément par le nez et gonflez votre ventre d'air. Expirez ensuite lentement en dégonflant progressivement votre ventre. Répétez cet enchaînement au moins 3 fois.

2. Méditation express

Fermez les yeux et prenez quelques minutes pour vous concentrer sur une image, un son ou un mot qui vous plaît et vous apaise.

3. Étirement express

Levez-vous, élevez vos bras vers le plafond de chaque côté de la tête, joignez vos mains et étirez-vous au maximum vers le haut en inspirant. Puis, abaissez lentement vos bras de chaque côté du corps en expirant.

Restez dans cette position et continuez en inspirant et en expirant pour chacun des mouvements suivants:

- Laissez aller votre tête lentement vers l'avant et restez ainsi 10 secondes. Redressez votre tête, puis inclinez-la lentement vers la droite et restez ainsi 10 secondes. Faites la même chose à gauche.
- Inclinez la tête vers la droite, puis abaissez l'épaule gauche en poussant la paume de la main gauche vers le bas. Maintenez le tout 10 secondes. Ensuite, inclinez la tête vers la gauche, puis abaissez l'épaule droite en poussant la paume de la main droite vers le bas. Maintenez cette position 10 secondes.

Tou Go: <https://montougo.ca/> suite

4. Relaxation express

Détendez-vous. Déplissez votre front, relâchez vos mâchoires en entrouvrant votre bouche légèrement, puis relâchez les épaules. Imaginez une chaleur qui part de votre tête et qui se dirige vers vos épaules. Faites descendre cette chaleur jusqu'au bout de votre bras gauche. Sentez la différence entre vos 2 bras. Faites ensuite descendre cette chaleur dans votre bras droit, puis dans votre thorax et votre abdomen. Enfin, permettez à la chaleur de continuer son chemin dans votre jambe gauche, puis dans votre jambe droite.

5. Faites le vide...

Pendant au moins 3 minutes, fermez vos yeux, respirez calmement, limitez vos mouvements et ne vous attardez pas à vos pensées.

Thème(s):

- Relaxation et pause
- Se sentir bien

Applications utiles : RespiRelax et Petit Bambou



Week-end spa à la maison

Revue : Simplement bien avec Nathalie, #2 p91

Le vendredi soir, on vous propose de vous concentrer à hydrater votre peau avec des recettes maison.

Un bain hydratant, exfolier, gommage au café, gommage au gros sel, gommage oriental, techniques et hydratant pour le corps.

Ceci dans une ambiance relaxante.

Le samedi matin, juste avant de prendre le café, on prend le temps d'une bonne pédicure.

Le samedi après-midi, naturellement, c'est la manucure.

Bonne explication méthodologique d'une pédicure et d'une manucure sont expliquées dans la revue.

Le dimanche matin, on prend soin de ses cheveux et de son visage.

Ici, des recettes maison vous sont proposées pour tous types de cheveux et des recettes de masques (détox, peau sèche et peau grasse) pour le visage.

Pour celles qui ont des enfants, c'est de séparer et simplifier les actions en petits moments du quotidien.

Facile à dire, pas facile à faire!

Si vous avez d'autres trucs, à la prochaine mise à jour, je vais les ajouter sous la rubrique « retour ».

Si vous êtes intéressées par la revue, j'en possède une copie, gfilatrault,odi@ssss.gouv.qc.ca.
Éventuellement, une place attirée dans chaque CLSC seraient bien pour justement y ajouter les références, les articles, les revues, les dépliants, etc. à des fins consultatives.

Week-end de détente avec ses enfants

Je vous propose un week-end sans technologie.

Les cellulaires, la télévision, les ordinateurs, etc. sont mis dans un placard.

Le répondeur va être activé et avertissez vos proches que vous ne serez pas disponible.

Vous vivez au rythme du jour, sans utiliser l'électricité si vous voulez pousser l'aventure plus loin.

Aucune cuisine, aucun ménage, aucun travail, n'est permis durant le week-end.

Seulement prendre le temps d'être présent, de rire, de se câliner, d'échanger, de jouer, de relaxer, etc. sont les règles de base.



Liste de ce que vous aurez besoin pour ce week-end

Prévoir des activités sans en prévoir : Des options ou des plans B

- Extérieures où vos enfants vont bouger, courir, rire, grimper, ramper, marcher, etc.
- Intérieures en cas de pluie : art plastique, théâtre, musique, mimes, etc.
- Des activités de détente comme le massage, le yoga, la lecture, l'art plastique, jeux de société, jeux d'observation, etc.
- Libre de choix : L'enfant choisit l'activité.

Conserver les activités les plus prisées par les enfants pour les instants que vous jugez opportuns.

Naître et grandir ont de bonnes suggestions. <https://naîtreetgrandir.com>

La fiche « Se détendre avec les enfants » est très bien faite

Révision scientifique : Marie-Hélène Chalifour, psychoéducatrice

Prévoir des repas à la bonne franquette et des collations qui ne demandent que de se servir.

Préparer les lunchs et le repas du lundi ainsi que les vêtements pour vous permettre de reprendre la routine graduellement après ce week-end.

Les soupers pourraient être une activité en soi sous la thématique d'Halloween qui arrive à grand pas.

PS : Pas de cuisine, pas de nettoyage n'oubliez pas!



Un exemple type d'une fin de semaine avec les enfants

Le vendredi soir, pour vous permettre de décompresser, je vous suggère une soirée plus cocooning (jeux de société, jeux de camping salon, etc.)

Pour les activités du samedi, j'encourage de changer de lieu ou de pièce pour redonner une autre dynamique à vos activités.

- Balayer les feuilles à l'extérieur, une marche à l'écomuséum...
- Dans la cuisine, faire un bricolage avec ce que vous avez cueilli à l'extérieur.
- Une séance de photos souvenir peut être organisée dans le salon.
- Un parcours inventé par vos jeunes dans la salle de jeu.
- La toile d'araignée avec du ruban adhésif dans un cadre de porte (lancer des boules de papier sur la toile).
- Etc.

Le dimanche matin, un déjeuner causerie où chacun peut s'exprimer sur comment il a vécu la fin de semaine.

Pour les plus jeunes, dessiner votre fin de semaine vous en dira long sur comment ils l'ont vécue.

Vous pourriez faire une œuvre commune, pourquoi pas?

Entre les repas, les collations et les activités, je suis sûre que le temps va passer très vite pour votre famille.

Un exemple type d'une fin de semaine avec les enfants

Le vendredi soir, pour vous permettre de décompresser, je vous suggère une soirée plus cocooning (jeux de société, jeux de camping salon, etc.)

Pour les activités du samedi, j'encourage de changer de lieu ou de pièce pour redonner une autre dynamique à vos activités.

- Balayer les feuilles à l'extérieur, une marche à l'écomuséum...
- Dans la cuisine, faire un bricolage avec ce que vous avez cueilli à l'extérieur.
- Une séance de photos souvenir peut être organisée dans le salon.
- Un parcours inventé par vos jeunes dans la salle de jeu.
- La toile d'araignée avec du ruban adhésif dans un cadre de porte (lancer des boules de papier sur la toile).
- Etc.

Le dimanche matin, un déjeuner causerie où chacun peut s'exprimer sur comment il a vécu la fin de semaine.

Pour les plus jeunes, dessiner votre fin de semaine vous en dira long sur comment ils l'ont vécue.

Vous pourriez faire une œuvre commune, pourquoi pas?

Entre les repas, les collations et les activités, je suis sûre que le temps va passer très vite pour votre famille.

Conseils supplémentaires pour vous ménager

Buvez de l'eau ou des tisanes régulièrement pour ne pas être déshydraté.

Hydratez votre peau à petite dose :

- En mettant votre crème solaire, faites des mouvements rotatifs sur la paume de vos mains. Massez-les!
- Avant de mettre vos bas, un massage de vos pieds avec une bonne huile ou une crème.

Accordez-vous des pauses d'étirements et des respirations profondes tout en observant vos enfants au cours de ce week-end.

Ralentissez vos mouvements, tels que la marche, le débit et le ton de votre voix.

Ceci tout en continuant d'accompagner votre enfant dans leurs activités préférées.

Les inflexions vocales peuvent servir de jeu et cela à tous les âges.

Assoyez-vous et laissez vos enfants jouer et vous guider dans leurs jeux.
Certains jeux s'y prêtent très bien.

Le matin avant que les enfants se lèvent, buvez un grand verre d'eau et faites-vous une séance d'étirements ou une séance d'auto massage.

Si un des enfants se lève, invitez-le à se joindre à vous en adaptant la séance à leur niveau.

Si l'âge de vos enfants le permet, déléguez certaines tâches.

Prendre plaisir à être présent (méditation sur l'instant du moment)

Le retour à la routine

Quand vous organisez cette fin de semaine spéciale, pour revenir en douceur, planifiez aussi le lundi et le mardi.

Ce que vous aurez besoin comme vêtements, comme lunch, etc. ; tout ce qui se prépare d'avance.

Vous n'aurez pas l'impression d'être dans le jus pour voir la semaine venir.

Dimanche après-midi, ils pourront avoir droit à la technologie.

Pourquoi ne pas vous accorder un temps supplémentaire pour vous ? Même pendant 5 à 10 minutes, C'est déjà cela de gagné !



AVRIL,
mois de l'autisme
au Québec



Journaux et rapports annuels À tous nos distingués membres

Veillez prendre note que vous pouvez dorénavant consulter tous les journaux et les rapports annuels sur le site web de l'Association (www.aafsq.ca). Il suffit de vous connecter à l'accès membres et de consulter l'onglet « **Journaux et compléments** ».

Vous déménagez?

Faites tous vos changements d'adresse en allant sur : www.movingwaldo.ca

Ou écrivez-nous à : aafsq@videotron.ca

**Résidences
Québec.ca**
Conseillers en résidences
pour aînés

Nos conseillers en hébergement
peuvent vous aider gratuitement
dans votre recherche de résidences.



• Rencontre individuelle à l'hôpital ou à domicile afin d'évaluer l'autonomie de votre proche ;

• Recherche et recommandation de résidences certifiées ;

• Accompagnement pour les visites des résidences sélectionnées (semi-autonomes, non-autonomes, Alzheimer, CHSLD, etc.) ;

• Information sur les programmes d'aide financière et assistance jusqu'à la signature du bail.

418 437-8668 | info@residences-quebec.ca | www.residences-quebec.ca

Membre de L'ACHQ | Association des conseillers en hébergement du Québec. Les conseillers en résidences sont payés par le réseau des résidences accréditées par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Répertoire des résidences pour personnes âgées du Québec www.residences-quebec.ca



FORMULAIRE D'INSCRIPTION à
l'Association des Auxiliaires aux Services
de Santé et Sociaux du Québec

(À retourner à l'association)

IDENTIFICATION EN LETTRES MOULÉES SVP

DATE INSCRIPTION: _____ NO EMPLOYÉ : _____
NOM : _____
PRÉNOM : _____
ADRESSE : _____ APP. : _____
VILLE : _____
CODE POSTAL : _____
TÉLÉPHONE : _____
CELLULAIRE : _____
COURRIEL : _____

Formation (**encerclez votre réponse**)

Formation professionnelle: « Assistance à la personne à domicile »

Avez-vous obtenu votre attestation du Ministère de l'Éducation ? OUI NON

Poursuivez-vous, en ce moment, cette formation ? OUI NON

Travail (**encerclez votre réponse**)

Travaillez-vous comme Auxiliaire aux Services de Santé et Sociaux / ASSS ? OUI NON

Quel est votre employeur actuel ? _____

Nom de votre CLSC : _____

Nom de votre CISSS ou CIUSS : _____

Numéro de téléphone de votre département de la paye (prélèvements) (**obligatoire**) :

Autre : _____

Désirez-vous recevoir votre journal par courriel _____ ou par la poste _____

Cotisation

Votre cotisation annuelle (156,00\$) peut être répartie (*veuillez cocher 1 seul choix*)

_____ Par déduction sur la paie (*veuillez faire parvenir votre formulaire au bureau de l'Association par la poste, par courriel à aafsq@videotron.ca ou par télécopieur au 1-581-742-3499*)

_____ Par un ou plusieurs chèque(s) (*maximum de six chèques postdatés*)

_____ Par un mandat postal (*paiement au complet*)

_____ Étudiant / Retraité 78\$ paiement par chèques (*en un ou trois chèques postdatés*)



ASSOCIATION DES AUXILIAIRES AUX SERVICES DE SANTÉ ET SOCIAUX DU QUÉBEC (AASSSQ)
3055, boul. Wilfrid-Hamel, local 224, Québec (Québec) G1P 4C6
Téléphone : 581-741-3494 Sans frais 1-877-741-3494 Télécopieur 581-741-3494
Courriel : aafsq@videotron.ca

PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE DÉDUCTION SUR LA PAIE

Veillez s'il vous plaît envoyer ce formulaire
directement à votre service de la paie

NOM: _____

PRÉNOM: _____

TÉLÉPHONE: _____

CLSC: _____

NUMÉRO D'EMPLOYÉ – MATRICULE _____

TÉLÉPHONE DE VOTRE DÉPARTEMENT DE LA PAYE: _____

Madame, Monsieur,

Par la présente, je vous autorise à prélever sur mon salaire un montant fixe de 6,00\$ par deux semaines (pour 26 périodes de paie par année) afin que je puisse devenir membre de L'Association des Auxiliaires aux Services de Santé et Sociaux du Québec (A.S.S.S.). Le montant sera pris jusqu'à avis contraire de ma part et débutera en date du : _____

Les sommes retenues seront acheminées mensuellement à L'Association à l'adresse suivante:

Association des Auxiliaires aux Services de Santé et Sociaux du Québec (A.A.S.S.S.Q.)

3055, boul. Wilfrid-Hamel, local 224, Québec (Qc), G1P 4C6

Ou par virement bancaire:

Numéro de transit: 815-40029

No.de folio : 014 457 6

Adresse courriel : aafsq@videotron.ca

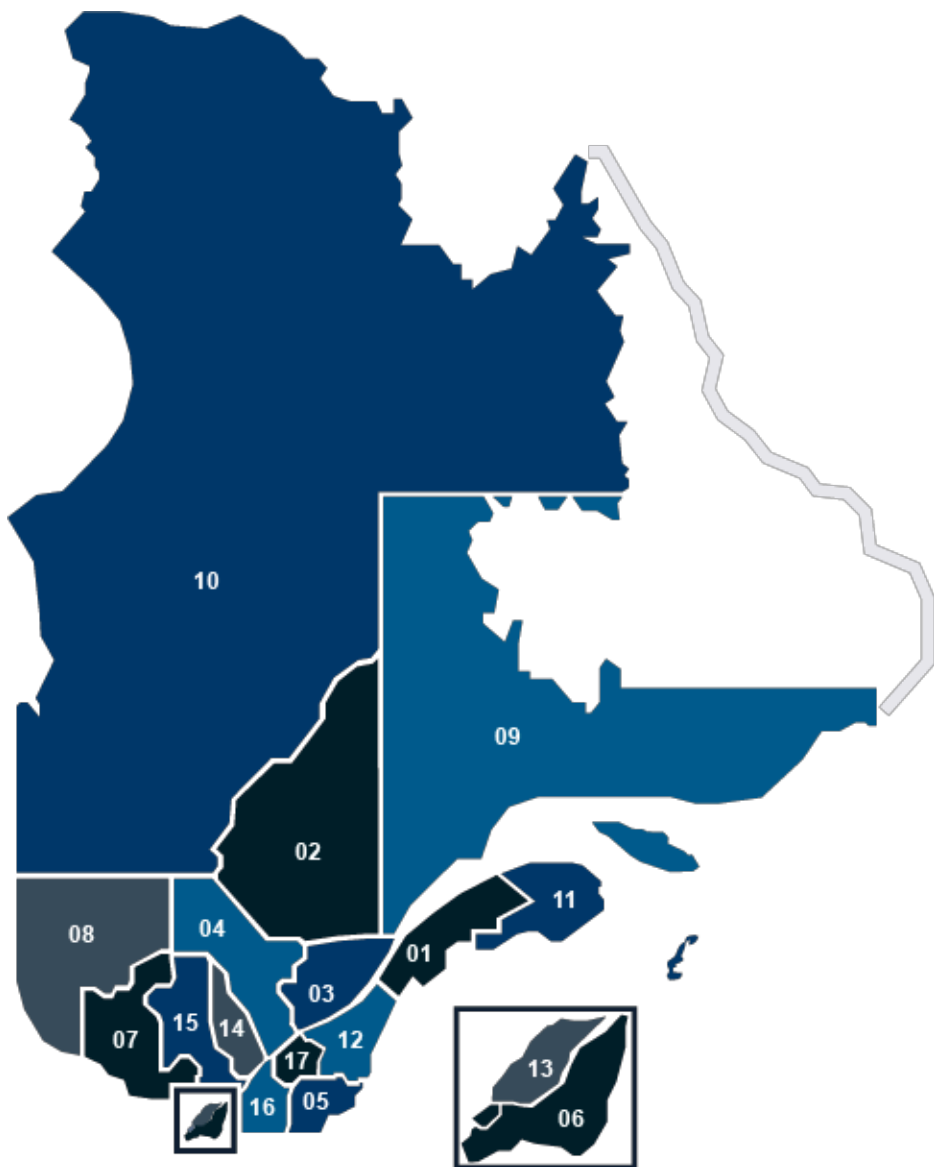
En vous remerciant à l'avance,

Signature du membre _____ Date _____

***Note : Il est de votre responsabilité d'aviser votre service de la paie
lorsque vous désirez annuler vos cotisations.***

LE QUÉBEC

LES RÉGIONS:



01 - Bas-St-Laurent
VACANT

02 – Saguenay - Lac St-Jean
VACANT

03 – Québec, Capitale Nationale
VACANT

04/17 - Mauricie-Centre-du-Québec
JENNIFER ROY
Jenniferroy1974@hotmail.com

05 – Estrie
VACANT

06 - Montréal-Métro
MAYRA NOEMI NOGUEZ
mayjimnog@yahoo.ca

07 – Outaouais
GILLES MATHURIN
gils.mathurin@videotron.ca

08 - Abitibi-Témiscamingue
VACANT

09-10 - Côte-Nord / Nord-du-Québec
VACANT

11 - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
VACANT

12 – Chaudière-Appalaches
VACANT

13- Laval
VACANT

14 – Lanaudière
VACANT

15 – Laurentides
VACANT

16 – Montérégie
VACANT

Présidente
MAY GHANTY
mayghanty@hotmail.com

Vice-président
GILLES MATHURIN
gils.mathurin@videotron.ca

Trésorière
CLAUDINE ENGLISH
claudine.english.aasssq@gmail.com

Secrétaire
JOHANNE MAILHOT
johannem77@hotmail.com

Relationniste
NATHALIE BOURQUE
nathalie.bourque@videotron.ca