



Bulletin des aidants *De l'entraide au partage*



Message de la rédaction

Bienvenue à la deuxième livraison du bulletin de liaison électronique www.entraide-et-partage.ca. À l'approche de la période des Fêtes, vous trouverez dans ces pages des liens utiles pour [protéger sa santé contre la propagation de la grippe A\(H1N1\)](#) et de [la grippe saisonnière](#) et [demeurer alerte en vous adonnant à l'activité physique](#).

Que pensez-vous? Pour de vrai!

Au cours des six derniers mois, l'équipe d'Aidants en réseau s'est efforcée d'améliorer le site en tenant compte de l'opinion des aidantes et des aidants comme vous. Vous remarquerez une présentation rafraîchie du site, y compris la section Quoi de neuf? en page d'accueil, la nouvelle page d'inscription et ouverture de session, ainsi que la page Contactez-nous actualisée. Votre opinion et votre rétroaction comptent énormément à nos yeux. Nous vous invitons à participer au Sondage d'Aidants en réseau pour nous aider à améliorer le site et à mieux vous servir. Une vingtaine de minutes seront suffisantes pour nous dire ce que vous pensez d'Entraide-et-partage.

Nos meilleurs vœux et joyeuses Fêtes à vous et à votre famille!
Bonnie Schroeder, rédactrice en chef

Que se passe-t-il?

En décembre 2009...

- [Campagne du timbre de Noël de l'association pulmonaire](#)
- [Journée mondiale contre le sida](#)
- [Journée internationale des personnes handicapées](#)

En janvier 2010...

- [Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer](#)

En février 2010...

- [Mois du coeur](#)
- [Semaine de la canne blanche](#)

Protéger sa santé – Grippe porcine – La prudence est de mise!

Qui prendra soin de vous si vous tombez malade? Beaucoup d'aidantes et d'aidants se soucient de leur santé en dernier. À l'heure où la grippe bat son plein, donnez la priorité à votre santé!

VON Canada suit de très près les développements entourant la propagation de la grippe porcine. Nous prenons toutes les précautions pour accorder à la sécurité de nos clients, du personnel et des bénévoles la priorité absolue. Nous encourageons les membres du public à faire de même. [Cliquez ici pour en savoir plus...](#)



Le saviez-vous ?...

Les aidantes et les aidants naturels ont plusieurs casquettes...

1,4 million de fournisseurs de soins informels âgés de 45 ans et plus conjuguent travail rémunéré et prestation de soins.

712 000 prodiguent des soins à des enfants et des personnes âgées.

589 000 concilient la prestation de soins à des enfants et à des personnes âgées et un travail.

Prendre soin de sa personne durant la période des Fêtes

Durant la période des Fêtes, il sera avisé de s'octroyer un peu de bon temps même s'il peut paraître difficile de faire place à des distractions, aux relations amicales ou à d'autres activités divertissantes (pour plus de renseignements sur les autosoins, [cliquez ici](#)).

Un autre aspect important des autosoins est la pratique courante de l'activité physique. Faire de l'activité de façon régulière est bénéfique et peut vous aider à préserver ou à améliorer votre santé cardiovasculaire, votre résistance à la fatigue, la souplesse, l'énergie et l'équilibre corporels. Ces bienfaits sont importants pour votre santé et mieux-être et vous aideront également dans votre rôle de soutien. [Cliquez ici pour en savoir plus...](#)



Votre don à VON Canada appuiera l'amélioration continue d'[Entraide-et-partage](#) et d'autres programmes et services communautaires. Veuillez cliquer le bouton à gauche pour en savoir plus ou pour faire un don. Merci!



Se désabonner au bulletin, répondez à cet é-mail avec 'se désabonne' comme sujet s'il vous plaît

entraide-et-partage.ca