



465, rue Gilford
Montréal, Québec
H2J 1N5
accordailles.org
514 282-1553
info@accordailles.org

DANS CE NUMÉRO

Démystifier le travail de l'intervenant.

Des bénévoles au grand cœur qui n'ont pas peur!

L'automne est à nos portes.

Créé et distribué par les Accordailles, cet édition spécial sera distribué durant l'été 2020. Faites-nous part de vos commentaires et suggestions d'articles!

LES INFORMAILLES

OCTOBRE
2020

NUMÉRO 4

Démystifier le travail de l'intervenant

Vous verrez, c'est pas sorcier!

•Comment nous pouvons vous aider :

- Isolement/sentiment de solitude
- Problème de voisinage/logement/salubrité
- Difficultés familiales
- Santé physique et perte d'autonomie
- Compréhension documents administratifs (bail, formulaires, déclaration de revenus, faillites)
- Support technique (tablette, cellulaire, télévision, internet, etc.)

Notre présence dans le HLM contribue à briser l'isolement de certains résidents. Les intervenants établissent un lien de confiance et d'entraide avec plusieurs aînés qui viennent nous rencontrer. Nous soutenons les personnes à trouver des ressources qui répondent à leurs besoins et nous pouvons les accompagner dans leurs différentes démarches. Notre contact personnalisé auprès des locataires qui en ressentent le besoin a aussi pour but de créer un environnement sécuritaire et chaleureux.



La prochaine **assemblée générale annuelle** aura lieu le mercredi 11 novembre à 13h30. Vu les circonstances actuelles nous vous reviendrons pour vous informer de la façon dont l'assemblée sera tenue.

La direction

De la théorie à la pratique...

- **Plus précisément, les intervenants de milieu, dans tous les organismes, y compris le nôtre, ont comme tâches principales:**

- rejoindre les personnes qui ne sont pas nécessairement rejoints ou desservis par les services institutionnels et communautaires;
- briser ou diminuer le sentiment de solitude des personnes âgées qui en souffrent en leur facilitant l'accès à des services et en les amenant à s'intégrer au sein d'organismes de la communauté;
- établir un lien de confiance, écouter sans jugement et soutenir dans les démarches;
- détecter les personnes âgées en situation de vulnérabilité;
- favoriser le maintien des personnes âgées dans la communauté et à domicile;
- informer les personnes âgées sur les activités et les services disponibles et les encourager à utiliser les ressources existantes;
- référer les personnes âgées selon leurs besoins vers les bonnes ressources;
- prévenir et dépister la maltraitance;
- redonner le pouvoir d'agir;
- travailler en concertation avec les différents partenaires du milieu.

Le travailleur de milieu ou l'intervenant de milieu (c'est un synonyme!) joue, en fait, un rôle de pivot vers les ressources du milieu. Il agit en complémentarité avec les ressources déjà existantes en y confiant les aînés .



Le saviez-vous?

Aussi, les intervenants au HLM Laurier, ne travaillent pas pour l'Office d'Habitation de Montréal, certes, les intervenants les contactent pour des questions ou des collaborations, mais les intervenants travaillent pour *Les Accor-dailles, qui est un organisme communautaire sans but lucratif et autonome. Pour sa part, l'Office est un organisme municipal qui a pour mandat de gérer et d'administrer des logements et des programmes d'habitation sur l'île de Montréal et de mettre en œuvre des activités à caractère social et communautaire favorisant le mieux-être de ses locataires.*

Pour ceux et celles qui désirent nous rencontrer, prenez rendez-vous ou appelez-nous! Nous offrons un soutien psychosocial pas seulement aux locataires du HLM Laurier. Nous aidons tous les personnes de 50 ans et plus du quartier Plateau Mont Royal et bien plus!

Sherley et Énide

Infos : 514-742-6332

www.Lappui.org

<https://www.omhm.qc.ca>

Des bénévoles au grand cœur qui n'ont pas peur!

Voici une nouvelle chronique afin rendre hommage aux gens qui contribuent par leur implication à la réalisation de notre mission. À chaque publication des *Informailles*, nous vous présenterons le portrait d'un ou une bénévole au grand cœur!

Nous vous proposons aujourd'hui : **Amanda Calderon.**



Comment avez-vous entendu parler des Accordailles?

« J'ai appris de votre existence par mon amie et collègue Jessica. Elle m'a parlé de votre travail et ça m'a vraiment intéressée l'idée. »

Depuis combien de temps êtes-vous bénévoles aux Accordailles et quel type de bénévolat faites-vous?

« J'ai commencé à faire mes appels au mois d'avril 2020. Justement quand la pandémie est commencée. »

Quelles sont les sources de motivations qui vous ont poussées à devenir bénévole aux Accordailles?

« Plusieurs choses m'ont motivé à offrir mon temps en faisant des appels d'amitié :

- Pouvoir faire un petit changement dans la vie des gens, ajouter une pause dans leur quotidien surtout dans des moments très difficiles (pandémie incluse)
- Aider mes amis/es à changer leurs pensées négatives pour des pensées positives, les inviter à me partager des histoires, me parler de ses hobbies et ses passions, enfin pouvoir les aider à reconnecter avec la richesse de leurs vies vécues.

Offrir un espace pour parler dans la langue maternelle (espagnol) de plusieurs de mes amis/amies »

Quelle satisfaction retirez-vous de votre implication bénévole?

« Je ressens beaucoup de bonheur chaque fois que je parle avec mes amis/es. Je les considère vraiment comme les amis/es que la pandémie m'a apporté. »

En quelques mots, parlez-nous un peu de vous

« Je viens de l'Argentine. J'ai immigré au Canada en 2004 avec mon mari. Je travaille comme intervenante psychosociale dans un centre de crise à Montréal depuis 2007. J'aime travailler avec les personnes. Je suis bonne pour créer des liens d'amitié et le soutenir dans le temps. J'aime lire, étudier et prendre des marches avec mon chien Coco. Je suis heureuse « **d'être ici et maintenant** » et de pouvoir interagir avec des personnes tellement riches en expériences de vie. »

Avez-vous une anecdote à nous raconter que vous avez vécu lors d'un accompagnement ou autre?

« Chaque appel devient une anecdote positive. J'aime les histoires que j'entends à chaque appel. »

En un mot, dites-nous ce que pour vous représente la rencontre avec un aîné :

« Je trouve chaque interaction comme un beau moment de partage. Mes amis/es attendent mon appel à chaque semaine et je me sens toujours bien accueillie.

**J'aimerais dire merci à mes amis/amies :
Helena, Susana, Oscar et Blanca, Ana et Armandina »**

L'automne est à nos portes

L'été s'est achevé, les feuilles des arbres commencent à tomber et à devenir colorées. Les feuilles se dévoilent sous un nouveau jour avec des couleurs éblouissantes! La fraîcheur s'est aussi installée doucement chez soi. Pour plusieurs l'automne est synonyme de rentrée scolaire, de cueillette de pommes, de soupe réconfortante, de grisaille et de nostalgie de l'été. Traverser l'automne, ce ne sera pas facile pour certaines personnes et surtout en contexte de pandémie. Voici quelques conseils pour vous inspirer!

L'automne, on n'échappe pas toujours au rhume et autres virus. Rhumes, gripes, gastro-entérites et rhinites sont plus fréquents en cette période de l'année. Et plus que jamais, on espère les éviter, pour ne pas devoir s'inquiéter des symptômes qui s'apparentent à ceux de la COVID-19. Profitez-en pour améliorer vos défenses naturelles avec des probiotiques pour vos intestins, pour consommer des fruits et des légumes frais et pour continuer vos saines habitudes de vie.

Si vous le pouvez, marchez davantage. Quinze minutes de marche de plus chaque jour amélioreront votre forme physique et vous procureront plus d'énergie pour passer la journée.

Si c'est plus difficile pour vous de marcher, inspirez une bouffée d'air frais sur votre balcon et prenez quelques rayons de soleil, cela vous fera du bien.

Lisez un bon roman, un livre passionnant! Plongez-vous dans un autre univers, cela vous fera sûrement oublier un peu les moments de déprime. Si vous n'aimez pas lire, écrire est un bon remède aussi, vous pourrez exprimer sur papier vos ressentis, vos joies, vos envies, vos peines et bien plus!

Buvez un thé chaud ou un chocolat chaud! Comme c'est réconfortant, surtout emmitouflé dans une veste de laine ou sous les couvertures!

Préparer un plat au four. Si vous aimez cuisiner, pourquoi ne pas opter pour une casserole au four, un bœuf bourguignon, un jambon rôti ou tout autre plat mijoté?!

Tricoter vous passionne? Lancez-vous! Un beau foulard ou des mitaines pour les journées fraîches ne vous feront que du bien! En plus, le tricot détend et permet de relaxer.

Et surtout, appelez un proche, un membre de la famille, ou un intervenant des Accordailles, vous n'êtes pas seuls! Rester en contact avec nos proches, permet de briser l'isolement.

Sachez aussi que l'automne apporte son lot de plaisirs. Profitez-en et surtout... **tentez de savourer l'instant présent.**

Références texte et images :

www.canalvie.com www.coupdepouce.com www.medium.com

www.quebecyachting.ca www.fr.freepick.com www.fr.vecteezy.com