

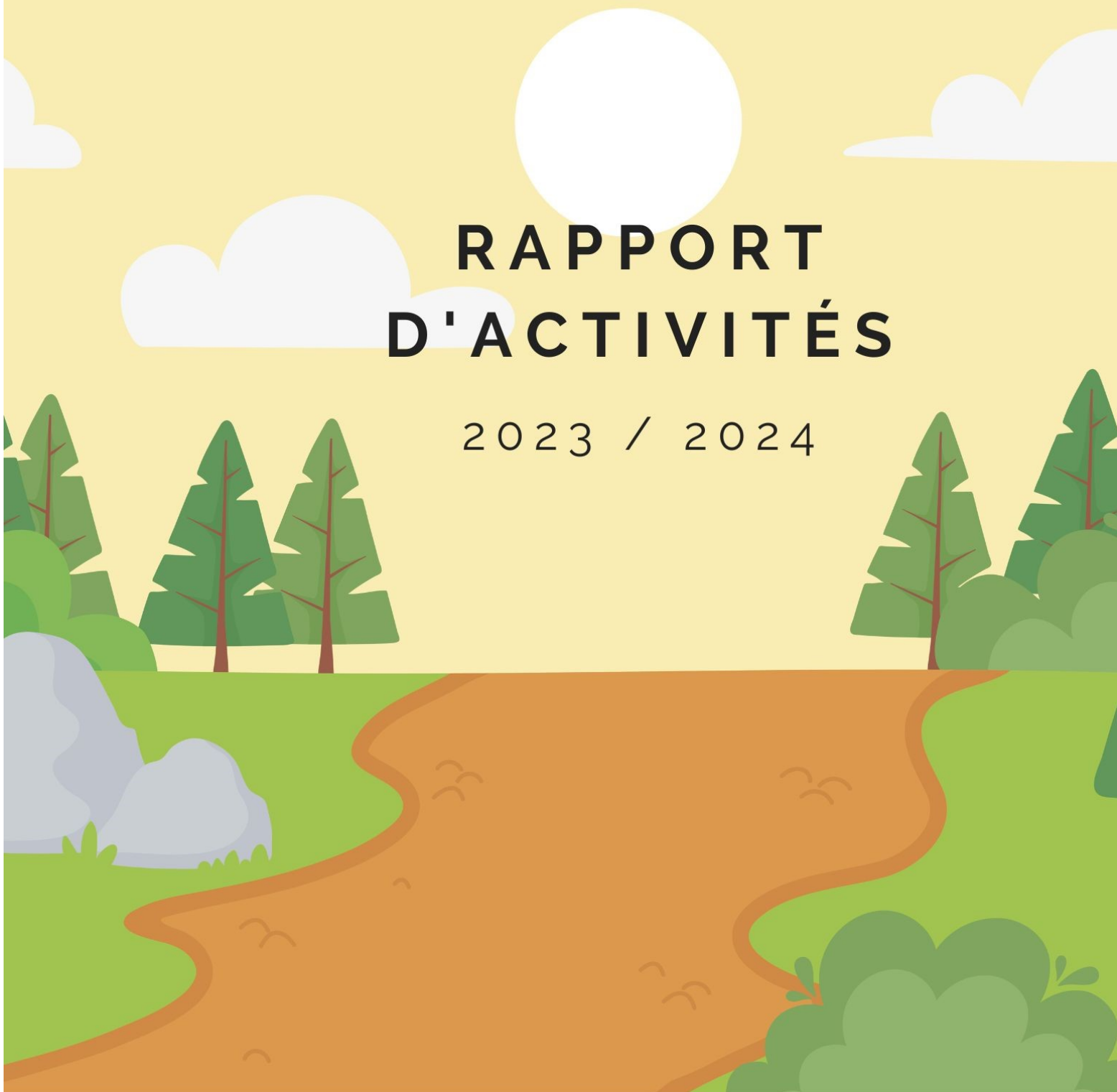


**appad**

ASSOCIATION DES PERSONNES  
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2023 / 2024





# TABLE DES MATIÈRES

|                                                                   |      |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| Mot d'ouverture .....                                             | p.1  |
| Mission .....                                                     | p.2  |
| Territoire .....                                                  | p.2  |
| Notre histoire .....                                              | p.3  |
| Les personnes entourant l'APPAD .....                             | p.4  |
| Les activités réalisées .....                                     | p.6  |
| Le milieu de vie .....                                            | p.6  |
| Le soutien individuel .....                                       | p.8  |
| Les cafés-rencontres .....                                        | p.10 |
| Les groupes .....                                                 | p.11 |
| Les formations .....                                              | p.14 |
| Les webinaires .....                                              | p.15 |
| Les activités de ressourcement .....                              | p.16 |
| Les activités de rassemblement .....                              | p.17 |
| L'écrit .....                                                     | p.18 |
| La sensibilisation de la population .....                         | p.20 |
| Actions pour rejoindre les proches aidants dans leur milieu ..... | p.21 |
| La visibilité .....                                               | p.23 |
| La concertation et la collaboration .....                         | p.25 |
| Les résultats globaux .....                                       | p.27 |
| La contribution de la communauté.....                             | p.28 |
| Partenaires et donateurs: nos remerciements.....                  | p.30 |
| L'année en images .....                                           | p.31 |
| Les priorités d'action 2024-2025 .....                            | p.32 |

# LE MOT D'OUVERTURE

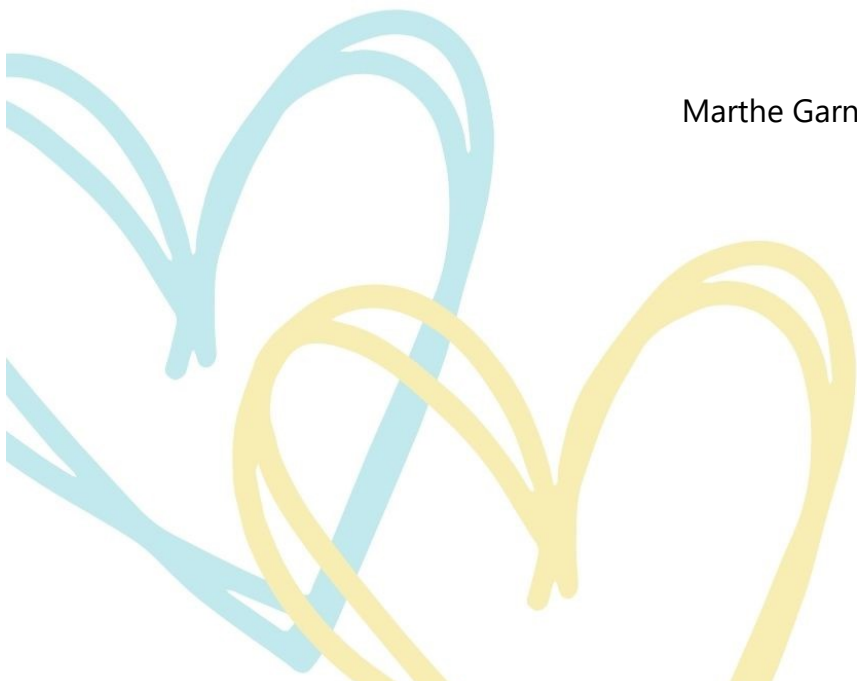
Nous sommes heureux de vous présenter le rapport d'activités 2023-2024. Cette année a été marquée par des réalisations et des retombées positives pour notre communauté. Guidés par notre mission de soutenir les proches aidants du grand Drummond, nous avons persévéré pour offrir du soutien, de l'information et des formations au plus grand nombre de proches aidants.

Le thème de notre rapport cette année, "Rêver et Persévérer", nous rappelle qu'un rêve peut devenir réalité et que nous continuerons d'aider les proches aidants dans la réalisation de leurs rêves.

En feuilletant ce rapport, vous verrez comment notre association continue de rêver grand, de travailler dur et de rester résolument tournée vers l'avenir. Nous sommes plus que jamais convaincus que, avec persévérance, nous pouvons réaliser de grandes choses et faire une différence durable dans la vie des proches aidants du grand Drummond.

Merci à tous ceux qui nous soutiennent et partagent notre vision. Merci à l'équipe de travail et merci au conseil d'administration. Ensemble, continuons à rêver et à persévérer pour un avenir meilleur pour nos proches aidants.

Marthe Garneau, présidente du conseil d'administration et  
Emmanuelle Blanchard Directrice



# Mission

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'œuvrer à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes, peu importe leur réalité et celle de la personne aidée.

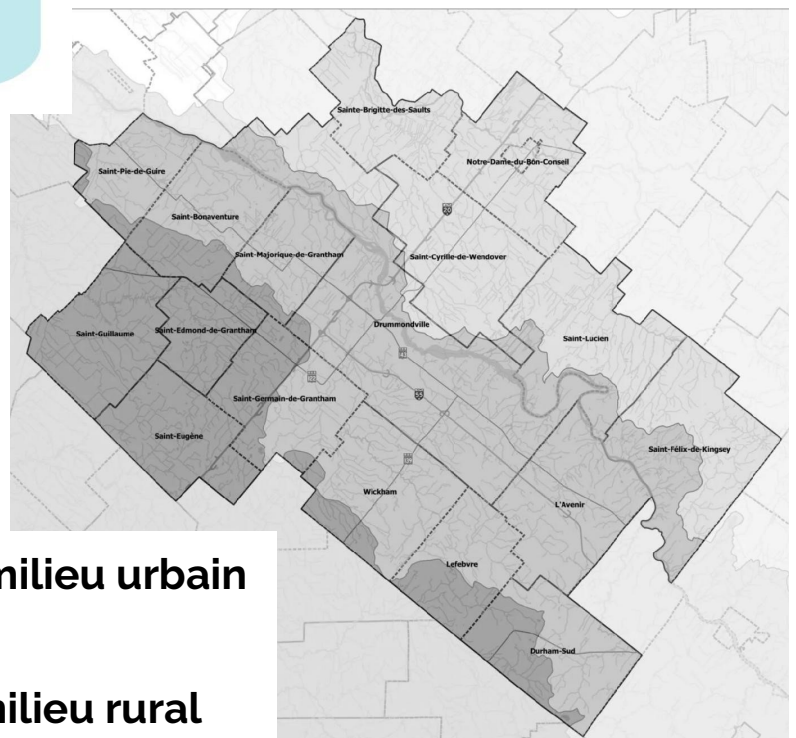
L'Association intervient en lien direct avec les problématiques vécues par les personnes proches aidantes et leur apporte du soutien individuel ou de groupe. Elle travaille également à développer la capacité de prise en charge des proches aidants en les amenant à acquérir des outils pour pallier aux difficultés vécues au quotidien et préconise la résolution du problème d'épuisement, par le biais de conférences, ainsi que diverses activités de rassemblement visant à réduire l'isolement des proches aidants.

## Nos valeurs sont :

- La reconnaissance du droit au bien-être pour tous
- La dignité
- Le respect des proches aidés et des proches aidants
- La solidarité

# Territoire

L'APPAD couvre tout le territoire de la MRC de Drummond qui compte 18 municipalités, pour une population de 112 363 personnes. On estime à 37 454 le nombre de personnes proches aidantes dans notre région puisqu'une personne sur trois joue ce rôle.



**74 % de proches aidants en milieu urbain**

**26% de proches aidants en milieu rural**

# Notre histoire

En 2011, un soutien financier est obtenu par le Ministère de la Famille et des Aînés. Ainsi, en juillet 2011, l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est constituée en tant qu'organisme à but non lucratif.

De novembre 2011 à mars 2012, le soutien individuel débute, la première parution du journal *Soutenir* est distribuée et la première rencontre du groupe Coude à Coude est tenue. En décembre 2011, l'Association devient un organisme accrédité auprès de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec et reçoit un financement de mission.

Ensuite, lors du Gala communautaire de 2012, l'Association a eu l'honneur de se voir décerner le prix qui souligne l'implication d'un organisme dont les actions ou les prises de position innovatrices et créatives ont généré un changement dans la collectivité.

Dès 2013, trois employées étaient en poste et l'Association recevait aussi un financement par projet de la part de l'Appui pour les proches aidants d'aînés Centre-du-Québec. Subséquemment, en 2018, l'APPAD inaugure sa première salle permanente d'intervention et de conférence tout comme son premier groupe de soutien destiné aux parents proches aidants offert en collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond.

En 2020, elle bascule en télétravail et accompagne les proches aidants dans sa première crise sanitaire majeure sans interrompre ses services. Depuis, elle a regagné de nouveaux locaux et a agrandi son équipe. Elle a débuté la mise sur pied d'un milieu de vie en 2022.



Le succès est la somme de petits efforts  
répétés jour après jour."

*Robert Collier*

# Les personnes entourant l'APPAD

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Le conseil d'administration

Il a regroupé 6 administrateurs bénévoles tout au long de l'année. Les membres du conseil d'administration sont tous de provenance du secteur privé.



Le conseil supporte l'équipe permanente. Il y eu 9 rencontres du conseil d'administration en 2023-2024 dont le mandat inclut: le développement de l'APPAD, la continuité des services offerts en respectant la mission de l'Association, la saine gestion et le positionnement de l'APPAD pour un développement à long terme.

### Conseil d'administration 2023-2024

Marthe Garneau  
**Présidente**

Paul-Émile Larocque  
**Vice-président**

Isabelle Desmarais  
**Secrétaire-trésorière**

Ghislaine Lamoureux  
**Administratrice**

Claudette Robidas  
**Administratrice**

Diane Fournier Labrecque  
**Administratrice**

## LES MEMBRES

À la clôture de l'année, le registre compte **725 membres** actifs qui appuient la mission et les activités (711 membres individuels et 14 membres associatifs).

Les membres ont été impliqués dans diverses activités tout au long de l'année, offrant ainsi l'opportunité de partager leurs avis sur les services. Grâce à ces multiples occasions de participation, les membres ont pu exprimer leurs points de vue et contribuer à l'amélioration continue des services offerts. L'APPAD a convié ses membres à la 12<sup>e</sup> assemblée générale annuelle des membres qui s'est déroulée à Drummondville le 14 juin 2023. Au total, 23 participants étaient présents, dont 16 membres et 7 non-membres.

**Plus de 8% d'augmentation du nombre de membres pour une deuxième année consécutive**

## L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

L'équipe de l'APPAD se compose d'une directrice, Emmanuelle Blanchard et d'une équipe permanente d'intervention qui compte 5 intervenantes. Parmi elles, Maryse Vallée, Audrey Beaulieu, Karine Lemaire et Isabelle Boudreau occupent des postes à temps plein (35 heures par semaine), tandis que Nathalie Fortin travaille à temps partiel (14 heures ou 21 heures à l'occasion).



Emmanuelle  
Blanchard



Maryse  
Vallée



Audrey  
Beaulieu



Karine  
Lemaire

Au courant de l'année, l'équipe de l'APPAD a eu le plaisir de participer activement à la formation d'étudiants de la région. Deux stagiaires ont rejoint nos rangs pour nous apporter leur soutien. Cynthia Mailhot a complété son stage en début d'année, et en fin d'année, nous avons accueilli Fadoua Eddamine pour son premier stage, toutes deux étaient étudiantes en éducation spécialisée.

L'APPAD accorde une grande importance à la formation de son personnel afin de fournir les meilleurs services possibles. Au cours de cette année, l'équipe a bénéficié de 62.5h de formations variées pour enrichir leurs compétences. Ces formations ont abordé les sujets suivants: la réticence à l'utilisation des services, l'approche orientée vers les solutions, la prévention du suicide et l'évaluation des besoins et de la demande. De plus, la directrice a suivi la formation « Intervenir dans un contexte de milieu de vie » afin de spécialiser les interventions dans notre nouveau milieu de vie. Cela démontre l'engagement continu de l'APPAD à maintenir un haut niveau de compétences professionnelles et à offrir un soutien optimal aux proches aidants.

### L'APPAD a été ouvert

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 pendant 51 semaines cette année



Isabelle  
Boudreault



Nathalie  
Fortin



Cynthia  
Mailhot



Fadoua  
Eddamine

# Les activités réalisées

## Le milieu de vie

L'APPAD continue d'offrir un milieu de vie accessible deux jours et demi par semaine, représentant un total de 17,5 heures hebdomadaires. Cet espace est conçu pour être apaisant et chaleureux, permettant à chaque personne de se détendre et de prendre un moment pour elle-même. Comme le bien-être des proches aidants est au cœur de nos préoccupations, ce lieu est pensé pour que chacun s'y sente comme à la maison.

Le mobilier confortable permet de s'installer pour écouter de la musique, faire du bricolage, résoudre des casse-têtes, jouer à des jeux de société ou simplement lire. Les interactions avec les intervenantes, les bénévoles ou entre les membres présents favorisent des moments de détente, de partage et d'apprentissage, ainsi qu'un temps de réflexion et de ressourcement.

Ces moments précieux vécus dans ce local contribuent à réduire l'isolement social et à développer des compétences de prise en charge. Ils favorisent également le soutien social, l'échange d'informations, la détente, le développement de liens sociaux et l'accès à des ressources pertinentes. En créant un environnement propice au bien-être, le milieu de vie encourage les proches aidants à adopter des habitudes équilibrées pour leur santé. Ce lieu aide les aidants à trouver un équilibre essentiel entre leur vie personnelle, professionnelle et leur rôle de proche aidant.



Au cours de l'année 2023-2024, le milieu de vie a accueilli une série d'activités ponctuelles, intégrées aux « Activités de ressourcement » et aux « Cafés Entre-aidants » (dont les statistiques sont détaillées plus loin dans ce rapport). Le milieu de vie a également permis la réalisation d'activités courantes et l'accueil des proches aidants pour des échanges enrichissants.

Parmi les activités courantes :

- **Jeudis-jeux** : Les proches aidants et les personnes endeuillées pouvaient venir jouer aux cartes ensemble ou essayer de nouveaux jeux de société.
- **Exercices de collage** : Réalisation à partir de revues, permettant l'expression personnelle.

- **Projet "Accroche-moi un sourire"** : Peinture de roches avec des messages positifs, puis dispersion dans la nature pour être découvertes par d'autres. En tout, environ 50 roches ont été créées, certaines ayant voyagé jusqu'aux États-Unis.
- **Ateliers de tricot** : Création de pièces personnelles ou destinées aux personnes vivant l'itinérance, offertes ensuite à l'organisme Ensoleilvent. Nos tricoteuses ont également participé à la livraison de ces cadeaux. Un merci spécial à notre tricoteuse instructrice Karyne Robidas.

Ces activités, planifiées ou spontanées, ont favorisé des moments de convivialité et de plaisir.

En résumé, le milieu de vie pour les proches aidants est un espace dynamique qui contribue aux objectifs de l'APPAD : prévenir l'épuisement et contrer l'isolement des proches aidants. Ce lieu est également bénéfique pour les proches aidants endeuillés, leur offrant le soutien nécessaire pour affronter les défis de la post-aidance.



Le milieu de vie a totalisé, dans ces activités courantes, 350 présences pour rejoindre 61 personnes 50 proches aidantes, 6 endeuillées et 5 non identifiées durant cette seconde année complète d'ouverture.



# Le soutien individuel

À l'APPAD, le proche aidant peut recevoir du soutien individuel, et ce, peu importe la condition ou l'âge de la personne qu'il soutient. Les rencontres sont offertes gratuitement aux proches aidants afin d'améliorer leur qualité de vie. Les sujets traités pendant les rencontres de soutien ont été variés d'une personne à l'autre, ou encore selon les rencontres. Voici quelques exemples de thèmes qui ont été abordés: l'épuisement, la culpabilité, la gestion du stress, la communication, la sollicitation de son réseau, l'isolement, prendre du temps pour soi, les différents deuils, l'adaptation à la nouvelle réalité, la dynamique avec la personne aidée, la prévention et le contrôle des infections, l'adaptation aux réalités changeantes, les aspects juridiques et l'utilisation des ressources. Les personnes endeuillées ont aussi accès à des rencontres suite au décès de leur aidé selon les projets financés. La fréquence et la durée du suivi sont adaptées aux besoins exprimés par le proche aidant. Le soutien individuel est la majeure de l'organisme et se donne via plusieurs projets. Voici nos résultats pour 2023-2024.

## Aide spécifique aux personnes âgées à domicile (SAPA)

Ce projet vise spécifiquement les personnes proches aidantes d'une personne âgée en perte d'autonomie à domicile. Il offre de l'écoute et du soutien pour accompagner les proches aidants dans leur réalité.

**Ce projet a soutenu 152 personnes différentes.  
Au total, c'est 489 heures d'intervention reçues.**

## Soutien psychologique et gestion du stress pour proches aidants d'ânés

Ce projet, financé par l'Appui pour les proches aidants depuis 2014-2015, a de nouveau permis aux proches aidants de la MRC Drummond soutenant un aîné à domicile, en résidence ou encore en CHSLD, de bénéficier du soutien individuel et personnalisé d'une intervenante.

**Ce projet a soutenu 179 personnes différentes.  
Au total, c'est 540 heures de soutien reçues.**

## Soutien pour les proches aidants de personne de 64 ans et moins

En 2023-2024, l'APPAD a établi un partenariat avec les deux autres Associations de proches aidants du territoire du Centre-du-Québec ainsi qu'avec le Regroupement des organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec (ROPHCQ). Ce projet collaboratif, financé par l'Appui, vise à offrir davantage de soutien aux proches aidants de personnes âgées de 64 ans et moins. Grâce à cette initiative, plusieurs aidants ont déjà pu bénéficier des ressources et du soutien offerts.

**Ce projet a soutenu 67 personnes différentes.  
Au total, c'est un peu plus de 220 heures de soutien reçues.**

## **Soutien individuel découlant du Plan d'action gouvernemental en proche aidance**

Suite au plan d'action gouvernemental en proche aidance, l'APPAD a eu l'opportunité de bénéficier d'un levier financier permettant de mener plusieurs actions visant la prévention de l'épuisement chez les proches aidants. Grâce à ce projet, un soutien individuel a pu être offert à tous types de proches aidants, renforçant ainsi leur capacité à prendre soin de leurs proches, tout en préservant leur propre bien-être.

**Ce projet a soutenu 68 personnes différentes.**

**Au total, c'est 135 heures de soutien reçues.**

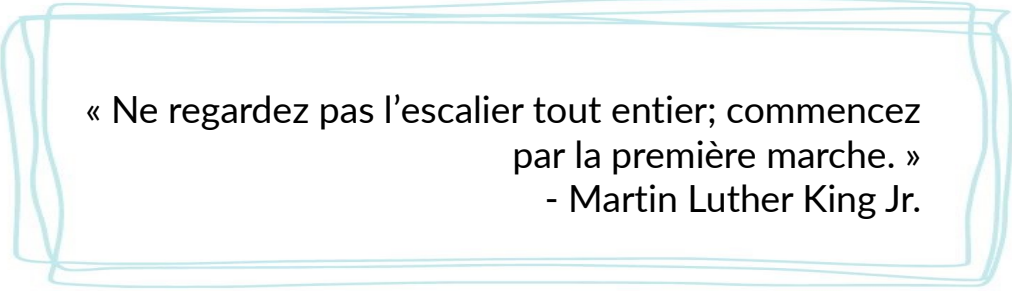
## **Autres soutiens divers**

L'APPAD offre également du soutien de base dans le cadre de sa mission, indépendamment des projets spécifiques ou du ciblage de clientèle. En 2023-2024, de nombreux soutiens ont été réalisés auprès des proches aidants et aussi en post-aidance. L'APPAD a apporté une aide précieuse à plusieurs proches aidants et à des proches aidants endeuillés, leur permettant de traverser cette période difficile après la perte de la personne qu'ils soutenaient.

**Ce projet a soutenu 95 personnes différentes.**

**Au total, c'est 155 heures de soutien reçues.**

**Au total, 1539 heures de soutien ont été  
reçues par les proches aidants et  
proches aidants endeuillés pour toucher  
426 personnes différentes.**



« Ne regardez pas l'escalier tout entier; commencez par la première marche. »  
- Martin Luther King Jr.

# Les cafés-rencontres



## Entre-aidants

Ce groupe est un café-rencontre destiné à tous les proches aidants; des personnes de tous âges, de tout lieu de résidence, etc. Il offre un espace où ils peuvent librement partager leurs préoccupations, leurs victoires et leurs inquiétudes avec d'autres personnes qui vivent des réalités similaires. Ces rencontres sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent y participer.

**18 cafés Entre-aidants de 2h ont eu lieu en dehors du milieu de vie, totalisant 62 présences de 24 personnes différentes.**

## Hommes-aidants

Ce café-rencontre, introduit l'an dernier, répond à un besoin spécifique en rassemblant les hommes qui vivent la proche aidance. Une fois par mois, un espace exclusivement dédié aux hommes est ainsi créé, leur offrant l'opportunité d'échanger sur leur réalité unique. Conscient que les hommes peuvent se sentir isolés parmi les femmes dans ce contexte, ce café-rencontre a pour objectif de favoriser un environnement où ils se sentent à l'aise, en leur offrant un espace inclusif et respectueux de leurs expériences.

**12 rencontres de 2h totalisant 64 présences de 11 proches aidants différents.**

## Entre-nous

Ce nouveau café-rencontre s'adresse aux proches aidants d'une personne ayant entre 0 et 64 ans. Parents, conjoints, fratries se sont réunis afin de discuter de leurs réalités et partager leurs vécus. Certaines rencontres se sont déroulées dans nos locaux tandis que d'autres ont eu lieu dans des organismes partenaires afin de rejoindre les proches aidants plus loin de nos services.

**5 rencontres totalisant 8.5 heures ont rejoint 22 proches aidants différents.**

## Depuis ton départ

Une fois par mois, les personnes endeuillées sont invitées à cette rencontre pour y partager leurs préoccupations et discuter de trucs ou d'astuces qui leur permettent de mieux vivre avec le décès de leur personne aidée. Ces rencontres sont toujours ouvertes et peuvent accueillir de nouveaux participants en tout temps. 2023-2024 est la deuxième année complète de cette nouvelle offre de service en post-aidance.

**12 rencontres de 2h totalisant 73 présences de 19 personnes endeuillées différentes.**

# Les groupes



## Le groupe Coude à Coude

Une fois par mois, les proches aidants sont invités à cette rencontre pour discuter du thème mensuel. Ils peuvent y partager leurs préoccupations et discuter de trucs et astuces qu'ils utilisent. Ces rencontres thématiques sont offertes aux proches aidants afin d'obtenir de l'information sur un sujet choisi, partager leur vécu et leurs préoccupations. Les thèmes sont toujours en lien avec les problématiques auxquelles font face les proches aidants. Ce groupe permet également de rencontrer d'autres proches aidants. Ces rencontres mensuelles sont ouvertes et peuvent accueillir de nouveaux participants en tout temps. Les rencontres sont offertes de jour et en soirée. L'entente avec le CIUSSS-MCQ a permis de financer les rencontres Coude à Coude.

### Thèmes des rencontres 2023-2024

- Quand la maladie prend toute la place
- Un été adapté à notre réalité
- Estime de soi
- Ma réalité change, s'adapter pour ne pas perdre pied
- Ce n'est pas parce qu'on se parle que l'on se comprend
- Des saines habitudes pour une vie équilibrée
- Et le stress dans tout ça
- Mon bilan ou mes prochains défis
- Choisir, c'est ouvrir une porte
- Comment éloigner le sentiment de culpabilité

Cette année, 10 rencontres ont eu lieu, totalisant 66 présences de 35 personnes différentes.

## Je m'estime aussi...

Ce groupe de 6 rencontres se compose de présentations théoriques, d'échanges et d'exercices pratiques permettant d'augmenter l'estime de soi. Les participants ont pu explorer plusieurs composantes de l'estime de soi, dont les sentiments d'amour, de compassion, d'acceptation et d'affirmation de soi, etc. À la fin de ces rencontres, ils ont pu reconnaître davantage leurs compétences, leurs capacités et prendre conscience de leur valeur personnelle.

Cette année, il y a eu 6 rencontres totalisant 12 heures.

3 personnes ont participé à cette démarche.

# Prévenir l'épuisement

Ce groupe de 7 rencontres est une nouveauté. C'est grâce à une formation offerte par un Regroupement d'organismes en proche aide de la Montérégie que nous avons pu découvrir et étudier ce groupe développé par les auteures Arcand et Brissette, deux professionnelles qui se spécialisent dans le bien-être des proches aidants depuis plus de 30 ans. Ce groupe provenant de cette démarche vise la prévention de l'épuisement en outillant les proches aidants sur le chemin de la proche aide.

**13 personnes ont participé à ce groupe pour un total de  
82 présences lors des deux cohortes.**

## Mon projet de vie

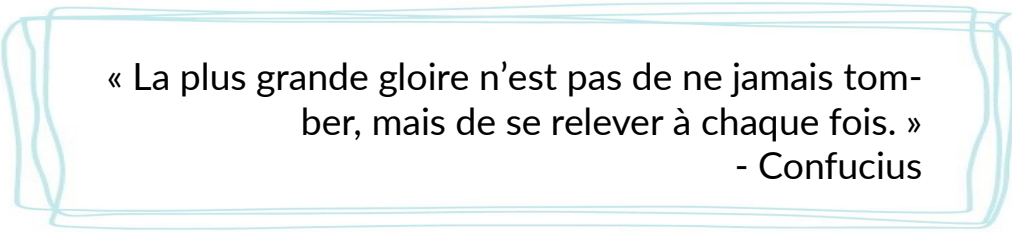
Ce groupe de 8 ou 9 rencontres permet de réfléchir et de cheminer vers la réalisation d'un but ou d'un projet personnel. Des exercices sont effectués de façon individuelle afin de permettre aux participants de bien cibler le but qu'ils se sont fixés. Il permet de prendre un temps d'arrêt et de s'offrir un temps pour soi. Les participants sont appelés à échanger et à partager entre eux sur leur expérience tout en découvrant de nouveaux outils et en développant de nouvelles habiletés. « Mon projet de vie » découle du programme « En route vers une vie plus heureuse par la gestion des buts et des projets personnels » élaboré par le Laboratoire de gérontologie du département de psychologie de l'UQTR.

**11 personnes ont participé à cette démarche pour un total de  
72 présences lors des deux cohortes.**

## Parents-aidants

Ce groupe de 5 rencontres est offert en coanimation avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD). Il s'adresse aux parents d'enfant ayant une problématique, une maladie ou un handicap, et ce, peu importe l'âge de l'enfant ou le milieu de résidence actuel. Il a pour objectif de mettre en place des stratégies pour alléger le quotidien, d'aider à favoriser l'autonomie, d'établir une bonne communication, de mieux vivre les différentes transitions de vie, de faire connaître les ressources accessibles et de permettre aux parents d'échanger avec des gens qui vivent la même réalité qu'eux.

**4 participants proches aidants ont participé à ce groupe**



« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque fois. »  
- Confucius

# Quand tu es parti... je me suis cherché

Ce groupe de 7 rencontres vise les personnes proches aidantes endeuillées. Il permet de partager son histoire et de trouver du réconfort dans l'échange avec d'autres endeuillés. Ce groupe, basé sur les étapes du deuil, s'avère un excellent moyen de vivre la transition et l'adaptation aux nouvelles conditions de vie dans un contexte de deuil. Les participants peuvent discuter de leurs émotions et développer des habiletés pour cheminer à travers l'épreuve vécue, pour ainsi mieux accueillir cette nouvelle manière de vivre.

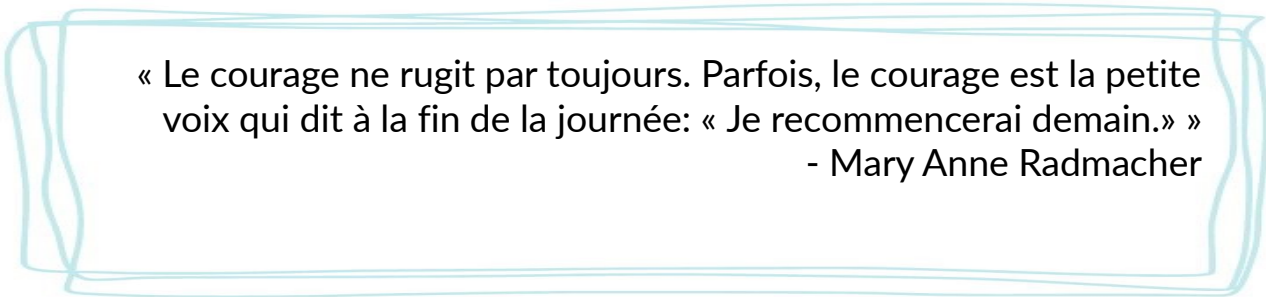
Un groupe de 4 participants a fait la démarche totalisant 25 présences.

## La traversée

Lorsqu'arrive l'hébergement, certains proches aidants se retrouvent déstabiliser face à la modification de leur rôle. Suite à la transition, plusieurs émotions peuvent être ressenties telles que le soulagement, la culpabilité, la tristesse et la colère. Ce groupe a été mis sur pied afin de démystifier l'étape de l'hébergement et d'offrir un lieu d'échange. Il permet aux proches aidants de s'exprimer sur cette étape, de s'informer et de côtoyer d'autres personnes vivant la même réalité qu'eux.

Cette année, il y a eu deux cohortes de ce groupe. La première a totalisé 14h de services pour rejoindre 6 proches aidants.

La seconde, à l'hiver, a totalisé 10h de services pour rejoindre 5 proches aidants (22 présences). Elle se terminera en 2024-2025.



« Le courage ne rugit pas toujours. Parfois, le courage est la petite voix qui dit à la fin de la journée: « Je recommencerai demain.» »  
- Mary Anne Radmacher

# Les formations

## **Prévenir le déconditionnement (6 participants)**

Offerte en avril 2023, la formation pour prévenir le déconditionnement a su outiller les proches aidants afin de prévenir voire renverser ce phénomène. La présentation a abordé les signes du déconditionnement ainsi que des moyens concrets pour soutenir leurs proches et contribuer positivement au maintien de leur autonomie.

## **La pensée réaliste (3 participants)**

Tirée du Centre de soutien Entr'Aidant, la formation sur la pensée réaliste consistait à voir les défis et les menaces que la vie comporte, mais aussi ses bons côtés. Il s'agissait ici d'apprendre à voir tous les scénarios possibles sans faire abstraction de toutes les pensées négatives et être capable de voir une situation dans son ensemble.

## **Prévention des fraudes (20 participants)**

Animée par Madame Nathalie Martineau de Service Canada, la séance d'information sur la prévention de la fraude a su outiller les proches aidants quant à la reconnaissance des signes de fraude, la protection des informations personnelles et éviter des situations pièges coûteuses. L'objectif était d'augmenter le sentiment de confiance et de contrôle de sa sécurité chez les participants.

## **Trucs et astuces pour stimuler son proche physiquement et cognitivement (7 participants)**

Au cours de cette formation, les participants ont pu développer leurs connaissances sur la stimulation physique et cognitive et apprendre des trucs et astuces afin de maintenir les capacités et l'autonomie de leurs proches pour garder une vie active.

## **Réflexologie (9 participants)**

La réflexologue Monia Camirand est venue présenter la réflexologie et ses techniques pour retrouver ou conserver une bonne santé globale autant sur le plan physique, psychique et émotionnel.

## **Formation en déplacement sécuritaire (6 participants)**

Cette formation a permis aux proches aidants d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques afin de faciliter les déplacements avec leur aidé, et ainsi éviter des blessures! C'est sous la supervision de Maurice Brière, formateur expérimenté que les proches aidants ont pu expérimenter différentes techniques.

## **Atelier sur la gestion de l'anxiété (9 participants)**

Véronique St-Onge, conférencière et intervenante au Tremplin, est venue aborder quelques notions sur le sujet de l'anxiété ainsi que des stratégies visant à diminuer son impact sur nos vies. Des échanges entre les participants ont eu lieu lors de cet atelier, ce qu'il leur a permis de partager leurs trucs et ainsi susciter l'espoir.

*« Il n'y a qu'une façon d'échouer c'est d'abandonner  
avant d'avoir réussi. »  
Olivier Lockert*

# Les webinaires



L'APPAD, en collaboration avec les autres Associations de proches aidants du Centre-du-Québec, a organisé cette année neuf webinaires visant à outiller et informer les proches aidants sur des sujets spécifiques et les nouveautés qui pourraient les toucher. Ces webinaires étaient accessibles à distance et les participants avaient également la possibilité d'assister à des projections simultanées dans nos locaux. Cette opportunité d'apprentissage gratuite a été rendue possible grâce à notre collaboration avec d'autres organismes de soutien aux proches aidants, ainsi qu'à la contribution financière du CIUSSS-MCQ. Voici un résumé des dix thèmes abordés lors de ces webinaires :

## **Démystifions le processus de plainte**

Cette conférence du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie-Centre-du-Québec (CAAP) a permis de démystifier le régime d'examen des plaintes et de comprendre l'importance du processus dans l'amélioration des services sociaux et de santé. De plus, les participants ont reçu des informations sur le mandat d'accompagnement offert par l'organisme par rapport aux baux avec une résidence privée pour aînés.

## **Curateur public, mandat de protection et autres mesures légales**

Cette séance, avec Corinne Harbec-Lachapelle, a permis aux participants d'en connaître davantage sur la protection des majeurs inaptes et sur la tutelle des biens de personnes mineures. Cette séance informative a touché, entre autres, le mandat de protection et la nouvelle mesure d'assistance.

## **Les enjeux de la conciliation travail-proche aidance**

Un représentant de Proche aidance Québec a expliqué les avancées contenues dans la Loi des normes du travail et les mesures de soutien liées à l'assurance-emploi pour aider les proches aidants qui sont travailleurs.

## **Niveau d'intensité médicale, un choix à faire et à partager**

Madame Diane Roy, infirmière clinicienne au CIUSSS-MCQ, a abordé un sujet que l'on entend de plus en plus parler : les niveaux d'intensité médicale.

## **S'acquitter des formalités à la suite d'un décès**

La mort d'une personne proche entraîne des formalités administratives, financières, légales et funéraires dont il faut s'occuper. Les différentes démarches nécessaires ont été considérées lors de cette conférence donnée par un responsable de JN Donais coopérative funéraire.

## **Les proches aidants et les méthodes de gestion des finances d'un proche**

Me Sébastien Boulerice, formateur à Option consommateurs, a informé les proches aidants sur les aspects liés à la gestion des finances d'un proche, y compris les règles entourant la gestion des biens d'autrui, les procurations et les mandats de protection.

## **La réticence aux services**

Lors de cette conférence, Emmanuelle Blanchard, directrice, et Isabelle Boudreau, travailleuse sociale à l'APPAD, ont abordé le sujet de la réticence à l'acceptation des soins et services, ce qui se cache derrière ce refus et comment introduire un nouveau service sans faire trop de remous.

### **L'état des lieux sur l'aide médicale à mourir au Québec**

Le conférencier Georges L'Espérance, médecin et neurochirurgien, a informé les proches aidants sur les critères requis pour recevoir l'aide médicale à mourir et les conditions actuelles entourant cette pratique.

### **Les crédits d'impôt pour les proches aidants**

Les proches aidants ont pu en apprendre davantage sur les crédits d'impôt provinciaux et fédéraux qui pourraient les aider grâce aux enseignements d'une chargée de cours de la Chaire en fiscalité et en finances publiques de l'Université de Sherbrooke.

### **Et si on prenait un temps pour parler d'hébergement?**

Une intervenante du CIUSSS-MCQ a abordé les enjeux et les pistes de réflexion auxquels les proches aidants sont confrontés lorsqu'ils envisagent l'hébergement d'un proche.

**Au total, nous avons accueilli 46 personnes différentes en présentiel. Lors de ces dix webinaires, nous avons touché 300 présences virtuellement, nous estimons que 119 d'entre elles provenaient de la MRC Drummond.**

## **Les activités de ressourcement**

Au cours de l'année 2023-2024, dans le but de favoriser le ressourcement des proches aidants et de les aider à prévenir l'épuisement, l'Association a organisé 15 activités différentes regroupées sous le concept des « Heures du ». Ces activités ont offert aux participants des expériences variées visant à prendre soin d'eux-mêmes et à tisser des liens sociaux précieux.

:

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ⇒ L'Heure du rallye photo          | ⇒ L'Heure de la musique de Noël    |
| ⇒ L'Heure du cinéma (3 fois)       | ⇒ L'Heure de la décoration de Noël |
| ⇒ L'Heure de la peinture intuitive | ⇒ L'Heure de la randonnée          |
| ⇒ L'heure du pickleball            | ⇒ L'Heure du thé                   |
| ⇒ L'Heure du pique-nique           | ⇒ L'Heure de la zoothérapie        |
| ⇒ L'Heure des boutures             | ⇒ L'Heure de la babette            |
| ⇒ L'Heure des livres               |                                    |

Ces activités diversifiées ont permis aux proches aidants de découvrir différentes façons de prendre soin d'eux-mêmes et de se ressourcer. De plus, ces moments ont favorisé les rencontres et le développement de réseaux sociaux entre les participants. En encourageant les proches aidants à sortir de leur zone de confort et à expérimenter de nouvelles expériences, ces activités ont contribué à leur bien-être.

**Au total, ces 15 activités ont duré 31.75 heures et ont comptabilisé la participation de 216 présences pour 132 personnes différentes. Notons que la fréquentation de ce service a doublé cette année.**

# Les activités de rassemblement

Cette année, trois rassemblements ont été organisés pour les proches aidants, offrant ainsi une opportunité pour eux de se réunir, de faire connaissance et de profiter d'un répit positif. Ces moments de rencontre et d'échange ont joué un rôle important dans la création d'une vie associative dynamique autour de l'Association, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance des membres et participants.

Suite à l'assemblée générale annuelle des membres, une activité a suscité la participation de plusieurs des gens présents. En effet, c'est dans la bonne humeur que près de 12 personnes ont pu s'amuser à deviner les titres d'extraits de chansons. Cette compétition amicale a été très appréciée! Puis, c'est le 14 novembre qu'a eu lieu la première édition de notre 5 à 7 consacré à la bientraitance envers les proches aidants. C'est en offrant une belle variété d'activités aux participants que l'APPAD a pu souligner l'importance de développer des réflexes afin de mieux prendre soin de soi comme proche aidant ou de mieux prendre soin des proches aidants nous entourant. Un harmonieux mélange d'informations et de stations de bien-être dédiées à la pratique de la bientraitance a permis aux participants de bien comprendre le message lancé et de vivre pleinement le moment. Près de 140 personnes ont pu bénéficier de ce bel événement.

Pour clôturer l'année en beauté, il y a eu le retour du repas à la cabane à sucre. C'est dans une atmosphère conviviale que 101 personnes ont pu se sucrer le bec à l'érablière La Pente Douce le 20 mars dernier. Cette activité a permis une occasion propice à de beaux échanges entre les proches aidants présents. Ces rassemblements, très appréciés, ont apporté des moments de convivialité, de partage et de plaisir, visant la prévention de l'épuisement.

**Au total, c'est plus de 250 présences pour ces activités de rassemblement.**

Prenez-note que pour permettre la participation aux activités de l'organisme, nous avons offert 69 h de répit accessoire lors de l'année.

*« Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour. »  
- Robert Collier*



# L'écrit

## Le journal Soutenir

Le journal Soutenir est publié 3 fois par année et est envoyé aux membres de l'Association. En plus des envois postaux, le journal est disponible sur le site web de l'APPAD, sur notre page Facebook et est également envoyé via notre Infolettre. Le journal contient des articles en lien avec la réalité des proches aidants, une section souvenirs, une section sur les activités de financement, les dons, notre programmation ainsi qu'un formulaire d'adhésion. Plus de 700 exemplaires supplémentaires de l'édition de janvier 2024 ont été imprimés pour ensuite être distribués dans différents milieux. Entre autres, aux organismes de la région, aux partenaires travaillant dans les différents secteurs du CIUSSS-MCQ, incluant les CHSLD, l'hôpital et le CLSC ainsi qu'à des Groupes de Médecine de Famille afin de toucher des proches aidants non-connus de nos services.

Durant l'année, le journal a été distribué trois fois pour un total de plus de 2 690 copies imprimées en plus de tous les exemplaires électroniques envoyés à nos membres et partenaires.



## Le Puzzle aidants d'âinés

Juste avant le début de l'année financière, nous avons finalisé la refonte du document « Puzzle aidants d'âinés », un outil explicatif pour les personnes proches aidantes d'âinés dans la MRC Drummond. Initialement lancé en 2017, cet outil a été mis à jour avec des informations actualisées et de nouvelles données pour mieux répondre aux besoins évolutifs de ces proches aidants.

En 2023-2024, nous avons rendu ce document disponible en format web, pour une accessibilité accrue, et en

version imprimée. Nous avons distribué **1018 copies du Puzzle** à différents intervenants communautaires ou du réseau de la santé, à la clientèle âinée ainsi qu'aux proches aidants lors de diverses activités. Rappelons que le Puzzle aidants d'âinés présente de manière claire les diverses ressources disponibles pour les proches aidants, couvrant des domaines tels que l'aide financière, le répit, l'aide aux formulaires, et le change-

ment de milieu de vie. Cet outil facilite l'accès à l'information pour les proches aidants, leur permettant ainsi de trouver plus facilement les ressources et le soutien nécessaires. Il améliore également le référencement adéquat pour nos partenaires. La distribution menée cette année vise à s'assurer que les personnes proches aidantes disposent des outils nécessaires pour naviguer efficacement dans les services disponibles.

### Services pour les personnes proches aidantes d'âînés sur le territoire de la MRC Drummond

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pour obtenir de l'information</b><br>Service Info-aidant<br>Sans frais 1 855-852-7784<br>appui.org<br>lundi au vendredi 8h à 20h<br><br><b>Pour toute urgence ou situation de crise, composer le 911 ou Info-santé/Info-social 811</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Aide à la vie courante</b><br>Centre d'action bénévole Drummond (popote roulante) 819 472-6101<br>CLSC<br>819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2<br>Logisoutien (entretien ménager, lessive, préparation des repas, courses, etc.) 819 475-2200                                                                                                                                              | <b>Aide aux soins à la personne</b><br>(soins d'hygiène, aide à l'habillage, etc.)<br>CLSC<br>819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2<br>Logisoutien 819 475-2200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Aide et accompagnement au transport</b><br>Centre d'action bénévole Drummond (accompagnement-transport médical) 819 472-6101<br>Transport adapté Diligence 819 472-7014<br>Taxi adapté                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Aide à la mobilité</b><br>Association des personnes handicapées de Drummond 819 477-7787<br>CLSC 819 474-2572 # 33411 (prêt matériel, physio, ergo, adaptation domicile)<br>Médecin de famille                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Maitenance</b><br>Ligne Aide Âgés Aînés 1 888-489-2257<br>Info-social 811 option 2 |
| <b>Aide financière</b><br>Carrefour d'entraide Drummond (budget et réorganisation financière, dépannage) 819 477-8105<br>Carrefour d'information pour aînés (accompagnement dans la recherche d'information pour personnes aînées vulnérables) 819 472-6101<br>CLSC (allocation de répit et adaptation du domicile pour personne handicapée) 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2<br>Logisoutien (aide financière pour utilisation de leurs services) 819 475-2200<br>Société canadienne du cancer (allocation au transport et allocation en réadaptation - stomie temporaire) 1 888-939-3333<br>Chaire en fiscalité et en finances publiques Université de Sherbrooke (simulateur) <a href="https://info.parchesche.usherbrooke.ca/ouils-ressources/aidant-naturel/">https://info.parchesche.usherbrooke.ca/ouils-ressources/aidant-naturel/</a> | <b>Besoin d'un médecin de famille?</b><br>Guichet d'accès à un médecin de famille 1 844 319 2029 poste 2 ou <a href="https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille">https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille</a><br>Pour rendez-vous sans médecin de famille 811 poste 3                                                                            | <b>Changement de milieu de vie</b><br>Action location Drummond 819 850-0416<br>Registre des résidences privées pour aînés Drummond <a href="https://cussmou.ca/soins-et-services/offerts/hebergement/residence-privée-pour-aînés-rp/">https://cussmou.ca/soins-et-services/offerts/hebergement/residence-privée-pour-aînés-rp/</a><br>Guide choix milieu de vie <a href="https://www.cadrummond.ca/Fichiers/Guidechoixmilieu.pdf">https://www.cadrummond.ca/Fichiers/Guidechoixmilieu.pdf</a><br>Service d'aide à la recherche de logement 819 474-1227 #234<br>Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (groupe de soutien pour les proches aidants de personnes hébergées) 819 850-1968<br>CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2 | <b>Droits</b><br>Éducation : <a href="https://education.quebec.ca/ressources/proches-aidants/">https://education.quebec.ca/ressources/proches-aidants/</a><br>Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes 1 877-767-2227<br>Curateur public du Québec 1 800-363-9200<br>AQDR 819 475-6909<br>Comité des usagers du CSSS Drummond 819 476-8464 # 66285<br>Regroupement de défense des droits sociaux de Drummond 819 472-8601<br>Carrefour d'aide aux non-syndiqués 819 373-2332 | <b>Soutien psychosocial</b><br>Association des Personnes Proches Aidantes Drummond 819 850-1968<br>CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2<br>Albatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232<br>Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond 819 477-8855<br>Centre de ressources pour hommes Drummond 819 477-0185<br>Parkinson Centre du Québec Maurice 819 806-1604<br>Services René-Vernier 819 477-3044<br>Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666<br>Société canadienne du cancer 1 888-939-3333<br>Intervenant social de sa clinique médicale |                                                                                       |
| <b>Aide aux formulaires</b><br>Carrefour d'entraide Drummond (budget et réorganisation financière) 819 477-8105<br>Carrefour d'information pour aînés (accompagnement dans la recherche d'information pour personnes aînées vulnérables) 819 472-6101<br>Centre d'action bénévole Drummond (mpô) 819 472-6101                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Santé</b><br>Info-santé/Info-social 811<br>Médecin de famille 819 806-1604<br>Parkinson Centre du Québec Maurice 819 806-1604<br>SP Canada Centre du Québec 819 474-6556<br>Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666<br>Société canadienne du cancer 1 888-939-3333<br>Ceci est une liste non exhaustive. Informez-vous auprès de l'APPAD 819 850-1968 pour connaître les autres ressources en lien avec la santé. | <b>Répit</b><br>Albatros Drummondville 819 472-7232<br>APPAD (maladie mentale) 819 478-1216<br>Baluchon Alzheimer 1 855-762-2930<br>Centre d'action bénévole Drummond 819 472-6101<br>Centre Normand Léveillé 819 478-1201<br>Logisoutien 819 475-2200<br>Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666<br>Services René-Vernier 819 477-3044<br>CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2<br>Parrainage civique Drummond 819 472-1318<br>Ressourcement pour les aidants au Monastère des Augustines via APPAD 819 850-1968                                                                                                                                                                                                                     | <b>Soins palliatifs et deuil</b><br>Albatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232<br>Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (groupe de soutien et cafés-rencontres pour proches aidants endeuillés) 819 850-1968<br>CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 1<br>Maison René-Vernier 819 477-3044<br>Zone pastorale 819 472-2345                                                                                                    | <b>Graphisme : Yvan Gauthier (Cayenne)</b><br><b>Rédaction : mars 2023</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |

Qu'est-ce qu'une personne proche aidante? Aussi nommé aidant naturel, c'est une personne qui apporte un soutien sans rémunération à une personne de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente, de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme. Le soutien a pour but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services.

\* Pour avoir des services en langue anglaise: Centre for Access to Services in English (CASE) 819-850-5590



**Appui**  
proches aidants  
1 855-852-7784  
ÉCOUTE - INFORMATION - RÉFÉRENCES  
appui.org



**APPAD**  
ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Information - Références - Formations - Conférences  
Soutien individuel - Groupes de soutien adaptés à la réalité du proche aidant  
Activités - Milieu de vie - Journal Soutien - Guide Parents vieillissants  
819 850-1968 • info@appad.ca • www.appad.ca

## Projet de développement : le Puzzle des services pour les proches aidants d'enfants et adultes

Cette année, nous avons entamé les démarches pour concevoir un nouvel outil : le Puzzle des services pour les proches aidants d'enfants et adultes de la MRC Drummond. Ce projet vise à simplifier la connaissance des services aux proches aidants d'enfants et d'adultes sur le territoire de la MRC Drummond. Plusieurs partenaires ont été sollicités pour nous aider à identifier les différentes catégories et besoins de cette clientèle spécifique. Grâce à cette collaboration, nous prévoyons compléter et distribuer l'outil à la clientèle et à nos partenaires au cours de l'année 2024-2025. Ce nouvel outil répondra aux besoins des proches aidants en les informant des ressources adaptées pour les aider dans leurs démarches et améliorer leur quotidien ainsi que celui de leurs proches.

## Suis-je un proche aidant?

En collaboration avec différents acteurs et pour aider à la cause des proches aidants, l'APPAD a développé un quiz accessible via le web, qui permet de déterminer si une personne est une personne proche aidante ou non. Ce quiz, conçu pour être facilement accessible, est disponible via un code QR. Le document relatif à ce quiz a été créé, et des démarches sont en cours pour assurer sa diffusion auprès de la population dès le début de l'année 2024-2025. Cet outil innovant vise à sensibiliser et à identifier les personnes proches aidantes, leur offrant ainsi les ressources et le soutien nécessaires pour accomplir leur rôle avec davantage de facilité et d'efficacité.

# La sensibilisation de la population

Il est essentiel que la population comprenne les besoins, les défis et les problématiques auxquels sont confrontés les proches aidants. Cette sensibilisation contribuera à éliminer les préjugés, à modifier progressivement les perceptions sociales de la proche aidance, à améliorer leur reconnaissance et à créer davantage d'opportunités de soutien pour les proches aidants. En 2023-2024, l'APPAD a mené plusieurs initiatives de sensibilisation de masse. Grâce à ces efforts, nous espérons réduire les préjugés, accroître la reconnaissance des proches aidants et transformer les perceptions sociales, tout en augmentant le soutien disponible pour les proches aidants dans notre communauté.

## • Les futurs travailleurs de la santé (50 personnes sensibilisées)

Quoi de mieux que de se tourner vers l'avenir dans une optique d'amélioration pour la cause des proches aidants! Les étudiants d'aujourd'hui seront les futurs travailleurs de la santé et pourront faire la différence pour plusieurs proches aidants. C'est pourquoi l'APPAD a toujours porté une attention particulière dans la sensibilisation de ce groupe. Cette année, nous avons participé à deux kiosques lors de deux différentes foires de l'emploi au Cégep de Drummondville en lien avec l'éducation spécialisée. Nous avons pu parler à 50 étudiants et professeurs.

## • Sensibilisation lors de différents événements (plus de 1350 personnes sensibilisées directement)

L'APPAD a été présente à 2 événements afin de sensibiliser la population aux besoins des proches aidants et de faciliter la reconnaissance des proches aidants. L'organisme a tenu un kiosque au Salon santé et bien-être des aînés Drummond et lors de la Semaine québécoise de la famille soulignée par une fête champêtre. La tenue des kiosques nous a permis de parler directement à plusieurs personnes et de faire voir l'organisme.

## • Sensibilisation via différentes publications de partenaires (plus de 390 personnes sensibilisées)

L'APPAD a publié des articles parlant de la proche aidance dans des publications de partenaires. Il y a eu des parutions dans l'infolettre de SP Canada Centre-du-Québec (Sclérose en plaques), dans l'infolettre de Diabète Drummond et dans le journal de l'Association des personnes handicapées Drummond (APHD). Ces publications ont permis de toucher directement les proches aidants de personnes atteintes de ces problématiques de santé, tout en sensibilisant la population à la réalité des aidants.



### • Sensibilisation en lien avec la Semaine nationale des personnes proches aidantes

Cette semaine thématique est toujours un moment phare dans l'année de l'organisme. L'Association a participé à la campagne de sensibilisation du regroupement Proche aidance Québec en partageant ses publications et ses affiches. Le thème était *Ensemble, cultivons l'humain!* L'organisme a invité la population à souligner cette semaine thématique. Fidèle à son habitude, l'Association a publié un cahier spécial dans le journal l'Express du 8 novembre 2023. Le cahier comportait trois pages et différents articles renseignant la population et les proches aidants sur la proche aidance. Les textes étaient: *-Une semaine pour ceux qui aident -Suis-je un proche aidant? -Un puzzle innovant qui aide à ne pas se casser la tête -Être là pour un proche aidant - Proches aidants : 4 raisons de recourir aux services des organismes.*

### • Sensibilisation des infirmières en prévention et contrôle des infections (33 personnes sensibilisées)

L'APPAD a collaboré avec l'Association des proches aidants de Trois-Rivières (APATR) à créer et présenter une formation personnalisée destinée aux infirmières en prévention et contrôle des infections (PCI) et à leurs responsables. Cette formation, intitulée "Comme un funambule", a été dispensée aux professionnels concernés dans le cadre d'un projet lancé dans les centres d'hébergement Cooke et Frederick-George-Heriot. Toute l'équipe de PCI a également assisté à l'atelier "Comme un funambule", où la réalité des proches aidants et la collaboration étaient les principaux thèmes abordés. Les commentaires très positifs recueillis après les ateliers ont confirmé l'importance et la richesse de cette nouvelle collaboration.



Danielle Messier (intervenante, APATR), Emmanuelle Blanchard (présidente, APPAD), Sandra-Kim Harvey (coordonnatrice du projet), Geneviève Campbell (adjointe à la directrice - PCI), Denis Lepage (membre du comité des résidents - Cooke et PPA partenaire) et Annie Gauthier (membre du comité des résidents - Cooke)

## Actions pour rejoindre les proches aidants dans leur milieu

Diverses initiatives ont été mises en place au cours de l'année pour atteindre directement les proches aidants dans leur milieu. Les services de proximité permettent de rejoindre les proches aidants qui ne se reconnaissent pas proche aidant ainsi que les gens qui pourraient avoir des enjeux et résistances à utiliser les services.

Tout d'abord, l'APPAD a interpellé l'ensemble des municipalités de la MRC de Drummond pour offrir la possibilité de présenter la **conférence Prévenir pour mieux soutenir** dans leur localité. L'ensemble des municipalités de notre territoire ont été rejointes et plusieurs ont accepté de recevoir la conférence en 2023-2024 ou

en 2024-2025. Grâce à cette sollicitation et à différentes actions de communication et d'approches des milieux, ce sont **15 présentations qui ont été offertes durant l'année 2023-2024**. Elles ont eu lieu dans différents milieux tels que les centres communautaires, les résidences pour aînés (Jazz, les Jardins de la cité, les Terrasses de la Fonderie, Manoir Drummond, certains organismes (AREQ, AQDR) et certaines municipalités telles que Lefebvre et Notre-Dame-de-Bon-Conseil Village. **209 personnes différentes ont assisté à notre conférence pour un total de 26,75 heures**.

Par ailleurs, il faut retenir que le journal Soutenir est distribué à des partenaires qui peuvent faire connaître les informations et les services de l'Association aux proches aidants les entourant en étant des agents multiplicateurs. En janvier dernier, l'APPAD a imprimé et distribué 700 copies supplémentaires de son journal Soutenir

ainsi que 200 programmations. Au cours de l'année, des travaux ont aussi été menés afin de rendre disponible le questionnaire « Suis-je un aidant? ». Ces travaux se poursuivront au cours de l'année 2024-2025.



avons procédé à l'envoi de **11 infolettres** au cours de notre année. Les infolettres visent à informer sur la proche aidance par des articles qui sont d'actualité et à rappeler notre programmation du mois. Nous publions également de l'information sur les activités de la région susceptible de les intéresser. En début d'année, nous avons envoyé l'infolettre à 462 utilisateurs et terminé l'année avec un nombre toujours grandissant de mois en mois de 506.

Nous avons également mené des actions pour rejoindre plus particulièrement quelques catégories de proches aidants cette année :

Afin de favoriser le rapprochement avec **les proches aidants d'une personne hébergée en CHSLD**, l'Association a participé à 2 rencontres au CHSLD Frederick George-Heriot et a pu présenter ses services et discuter avec les proches aidants sur place. Au total, ce sont 45 personnes présentes qui ont été rencontrées. Une étudiante a également été rencontrée durant 4,5 heures afin de transmettre de l'information et apporter une assistance en lien avec un projet mené dans le cadre de son stage en CHSLD.

Afin de rejoindre **les proches aidants de personnes âgées entre 0 et 64 ans**, plusieurs actions ont été débütées durant l'année et se complèteront en 2024-2025. C'est le cas, entre autres du Puzzle services pour les proches aidants d'enfants et adultes sur le territoire de la MRC Drummond. Plusieurs démarches ont été faites afin de développer de nouveaux partenariats avec les différents organismes susceptibles de rencontrer ces proches aidants. Tout d'abord, auprès du Regroupement des organismes pour personnes handicapées Centre-du-Québec et par la suite des actions ciblées auprès de ses membres tels que l'Association des parents d'enfants handicapés, TDAH Mauricie Centre-du-Québec, Autisme Centre-du-Québec, Appartenance Drummond, Diabète Drummond, SP Canada Centre-du-Québec, etc. L'année a été bien remplie avec des présentations de nos services, la distribution de plusieurs dépliants, en plus de notre implication à la Table des intervenants jeunesse 12-25.

« La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé. »  
- Robert Half

# La visibilité

Cette année, nous avons continué nos efforts pour accroître la visibilité de l'APPAD. Nous avons **distribué des dépliants** dans différents lieux communautaires notamment Diabète Drummond, SP Canada Centre-du-Québec, Albatros, Centre Pie, Action location Drummond et dans plusieurs installations du CIUSSS-MCQ (l'urgence, le soutien à domicile, le Centre de réadaptation, etc). Il est inséré dans de nombreuses pochettes de documentation remises aux usagers du CIUSSS-MCQ.

Nous sommes également présents sur **différents sites web** de nos partenaires. C'est le cas notamment sur le site de l'APPUI, le site de l'Accompagnateur ainsi que sur celui de Diabète Drummond.

Nous avons également entrepris de présenter notre organisme lors de **plusieurs réunions avec nos partenaires** afin de promouvoir davantage nos services auprès de ces agents multiplicateurs. Nous avons réalisé 3 séances de sensibilisation, notamment en rencontrant les différentes équipes du soutien à domicile (nutritionnistes, intervenants de l'équipe de réadaptation et inhalothérapeutes). Des démarches ont également été faites auprès de l'Hôpital Sainte-Croix. Cela nous a permis de faire 2 présentations auprès du comité des directions et des équipes de gestionnaires et d'assistantes au supérieur immédiat (ASI). Les 5 rencontres ont permis de rejoindre 92 intervenants.

Parallèlement, nous avons organisé une journée portes ouvertes afin d'inviter la population et nos partenaires à venir visiter notre organisme. Cette journée a duré 5 heures au total et a accueilli 3 personnes.

Cette année, nous **sommes allés dans différents milieux** afin d'améliorer notre visibilité. Les intervenants sont allés à la rencontre des familles lors de l'activité. Pour une promenade inclusive, ainsi que lors d'activités de loisirs adaptés tel que Adap'ta Gym (gymnastique adapté) et Bonheur en boule (dekhocek adapté). Au total, c'est 26 familles qui ont pu recevoir de l'information sur nos services.

Afin de maximiser la visibilité et grâce au Fonds de relance des services communautaires du Gouvernement du Canada nous avons travaillé nos procédés et nous avons planifié notre style de communication pour l'avenir. Suite aux constats effectués, nous avons débuté les démarches pour refaire notre site web. Beaucoup de travail a été fait et nous pourrions inaugurer notre nouveau site web en automne 2024.

« Vous ne pouvez pas changer votre destination du jour au lendemain,  
mais vous pouvez changer votre direction du jour au lendemain. »

- Jim Rohn



## Du côté du net:

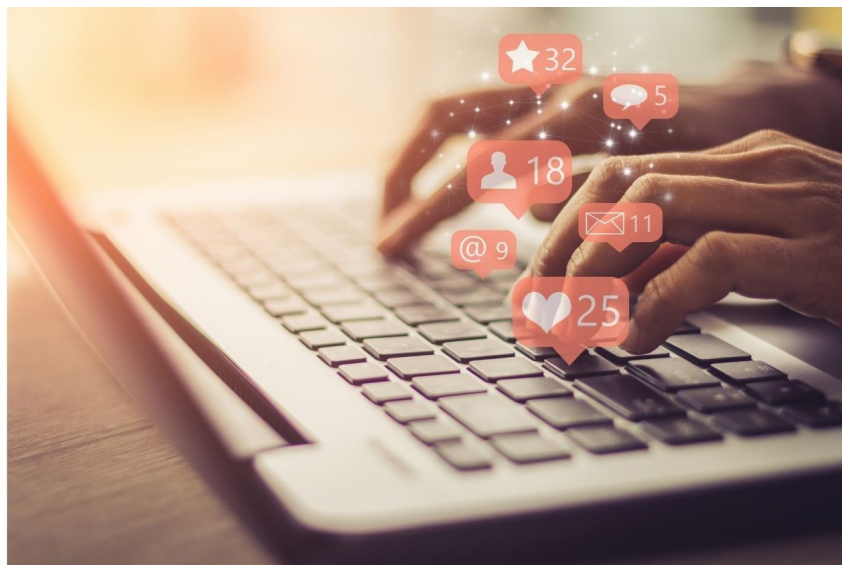
La **page Facebook de l'Association** est un bon outil de développement. Il y a eu **283 parutions** sur la page de l'organisme qui ont généré **une couverture de 51 892 utilisateurs**. Elle a été « aimée » par 870 personnes en fin d'année, ce qui représente une diminution de 1 personne durant l'année.

L'APPAD administre aussi, en collaboration avec des partenaires, la **page Facebook Proches aidants Mauricie et Centre-du-Québec**.

Le **site web de l'Association** [www.appad.ca](http://www.appad.ca) rend l'information accessible. Il comprend, entre autres, l'agenda d'activités; le journal *Soutenir* et la liste de nos services. En 2023-2024, il a été consulté 3 206 fois par plus de 2 093 utilisateurs différents.

### Les coordonnées de l'Association se retrouvent également sur :

- ♦ le 211
- ♦ les sites web de : Corporation de développement communautaire Drummond (CDC Drummond), Proche aide Québec, CIUSSS-MCQ, l'Appui pour les proches aidants, Centre d'action bénévole Drummond, la Société canadienne du cancer, l'Accompagnateur, Diabète Drummond, la Fondation Martin Matte via le répertoire des ressources pour clientèle AVC et leurs proches.



# La concertation et la collaboration

La concertation et les partenariats avec des organismes œuvrant dans la région ou en lien avec les proches aidants ont permis de favoriser l'entraide, l'échange d'information concernant les problématiques des proches aidants, tout comme la mise en place de solutions pour les proches aidants. Les partenariats ont permis la poursuite d'activités et l'accès à la juste information à transmettre aux proches aidants. L'APPAD s'est impliquée au sein de nombreuses concertations.

## L'Association est membre de :

- La Corporation de développement communautaire Drummond (CDC Drummond)
- La Table des organisations en proche aide de la Mauricie et du Centre-du-Québec
- La Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond
- La Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie (TROC MCQ)
- Regroupement des organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec
- Table régionale en proche aide inclusive 0-100 ans
- Proche aide Québec
- Table 12-25 Drummond
- Table des réalités masculines

La directrice de l'APPAD agit à titre de coprésidente de la Table de concertation en proche aide 0-100 ans MCQ. L'Association, par l'entremise de sa directrice, participe au comité « plan d'action territorial », car Madame Blanchard est coresponsable de ce comité qui veille au déploiement du plan d'action en Mauricie Centre-du-Québec.

L'APPAD a collaboré à différentes concertations visant à mieux faire comprendre ou connaître les besoins des proches aidants. Par exemple, en donnant son avis lors de la consultation de la Ville de Drum-

mondville en lien avec le renouvellement de sa politique familiale, et par l'Appui, en lien avec la création d'un guide pour les pratiques prometteuses en post-aidance. Une collaboration a été menée aussi en lien avec un projet novateur dans la région. Il y aura adaptation des mesures de prévention et de contrôle des infections pour les proches aidants dans deux CHSLD, dont celui de Frederick-Georges-Heriot. L'APPAD collabore au comité tactique de cette démarche qui aidera à ce que les proches aidants, notamment, se sentent plus reconnus et appréciés pour leur apport. Notons également la présence de l'APPAD au comité pré et post hospitalisation de l'Hôpital Sainte-Croix. Ce comité vise à faciliter les trajectoires de services.

La collaboration et le partenariat ont permis la réalisation de plusieurs projets encore cette année. Les webinaires mensuels ont été possibles grâce à de précieux partenariats. Ils avaient pour objectifs de fournir de l'information pour les proches aidants du Centre-du-Québec. Nos collaborateurs sont : l'Association des personnes proches aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska et l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable. Dix webinaires ont pu avoir lieu grâce à cette collaboration et grâce à la disponibilité et à l'engagement d'Option consommateur, du Centre d'assistance et accompagnement aux plaintes Centre-du-Québec, de la Chaire en fiscalité et en finances de l'Université de Sherbrooke, du Curateur public, du CIUSSS-MCQ et de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité.

Un projet collaboratif entre les trois associations en proche aidance (soit avec l'Association des personnes proches aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska, l'Association proches aidants Arthabaska-Érable) et le Regroupement des organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec permettent de mettre en place des centaines d'heures de soutien pour les proches aidants de notre région. Ces partenariats sont cruciaux pour offrir une assistance continue et de qualité. Aussi soulignons au passage la collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond pour offrir le groupe Parents-aidants. Bref, les collaborations sont nombreuses et sont importantes pour travailler à l'amélioration du bien-être et de la santé des proches aidants.

« La seule chose qui puisse empêcher un rêve d'aboutir, c'est la peur d'échouer. »

- Paulo Coelho



## ***Les résultats globaux***

- ✔ **1539 heures d'intervention directe** en relation d'aide individuelle auprès de **426 personnes différentes desservies.**
- ✔ Les **159 rencontres de groupe** tenues par l'Association en 2023-2024 pour un total de **356 heures d'intervention** qui ont regroupé environ **483 personnes différentes.**
- ✔ En tout, l'Association a tenu **1 698** rencontres individuelles ou de groupes auprès de **815** personnes différentes.
- ✔ Le milieu de vie a totalisé **350 présences** pour rejoindre **61 personnes différentes.**
- ✔ **Plus de 4000 documents informatifs distribués**  
(plus de 1000 Puzzles aidants d'aînés et 2 690 journaux Soutenir imprimés, en plus des dépliants et des différents feuillets explicatifs.)
- ✔ Nous estimons avoir sensibilisé **environ 9 000 personnes** de la MRC de Drummond par les différentes actions et promotion.

# La contribution de la communauté



L'APPAD ne pourrait faire autant d'actions sans le soutien et la contribution de la communauté. Heureusement, plusieurs personnes et organisations soutiennent l'Association. Tout d'abord, les membres du conseil d'administration qui contribuent bénévolement au développement de l'Association. Aussi, nous souhaitons souligner la présence de nos stagiaires qui ont aidé à l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants, par leur aide à la réalisation de nos activités.

Nous tenons également à remercier tous les bénévoles et les agents multiplicateurs qui ont aidé, d'une façon ou d'une autre, au cours de la dernière année. Il y a eu des facteurs, des emballleurs de cadeaux, des serveurs, des instructeurs de pickelball, des présentateurs d'activités, une enseignante du tricot, etc. Un merci spécial à Lysanne St-Pierre qui a fait encore cette année l'entrée de toutes les statistiques de l'Association. Son bénévolat facilite grandement nos gestions de projet.

Durant l'année, nous estimons avoir eu le soutien de **84 bénévoles, incluant les membres du conseil d'administration. Nous estimons qu'il y a eu environ 790 heures de bénévolat durant l'année à l'Association! Merci à tous pour votre aide et dévouement.**

La contribution de la communauté et les collaborations sont essentielles pour l'APPAD. En effet, elles vont bien au-delà du bénévolat et intègre des partenariats stratégiques avec diverses organisations locales. Par exemple, la coanimation d'ateliers avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD) est un autre exemple de collaboration fructueuse, qui permet d'apporter une aide précieuse aux parents-aidants. Cette initiative conjointe montre comment l'union de différentes forces peut répondre de manière plus complète aux besoins des proches aidants. L'implication de l'érablière La Pente Douce, qui aide chaque année à la tenue de notre rassemblement à la cabane à sucre, illustre bien comment des acteurs locaux peuvent contribuer à notre mission et nos activités. Non seulement ce type d'événement offre un moment de ressourcement et de plaisir aux proches aidants, mais renforce également le tissu social de notre communauté.

De plus, la générosité des entreprises locales et des autres organismes, par le biais de dons de cadeaux et de présentations gratuites, témoigne de l'engagement communautaire envers notre cause. Par exemple, lors de notre événement 5 à 7 Bientraitance, la présence de plusieurs présentateurs de stations de bien-être et la distribution de nombreux prix aux proches aidants ont été rendues possibles grâce à ces collaborations. Nombreuses sont les entreprises et organisations qui ont apporté leur soutien à l'APPAD de différentes manières. Ces exemples de collaboration et de contribution de la communauté montrent clairement l'importance de ces partenariats pour la réalisation de nos activités et de notre mission. L'engagement de chacun, qu'il soit individuel ou collectif, est crucial pour continuer à soutenir efficacement les proches aidants de notre région.

Cette année encore, la collaboration financière a été notable. La population a répondu présente à notre kiosque d'emballage-cadeaux aux Promenades Drummondville et nous avons pu emballer les cadeaux de la



population en échange de soutien financier pour l'organisme. En plus du kiosque d'emballage-cadeaux, nous avons finalisé la vente de chandelles parfumées, poursuivi la vente de livres de recettes qui ont été conçus par des proches aidants et des proches aidants endeuillés et débuté la vente de tasses à café. **L'autofinancement a rapporté un total de 7 148\$ cette année.** Signalons également l'apport de population qui a totalisé **12 153\$ en dons au courant de l'année** pour soutenir la mission de l'organisme. Nous tenons à remercier la famille Lefebvre qui

a eu la générosité de penser à notre organisme, le 23 février dernier, lors d'un événement où ils sont devenus serveurs d'un soir à la Brasserie du Boulevard. Ils ont ainsi pu amasser un montant de 1250\$ aux profits de l'APPAD.

**L'APPAD a pu compter sur une entente spécifique avec le CIUSSS-MCQ secteur Soutien à domicile (SAPA),** qui en plus de permettre 489 heures de soutien individualisé (page 8) a permis la tenue de 10 rencontres *Coude à coude* (page 11), de 2 cohortes du groupe *Prévenir l'épuisement* (page 12), une cohorte du groupe *Je m'estime aussi* (page 11), de 10 webinaires (pages 15-16). Cette entente a aussi permis la tenue de 15 présentations de la conférence *Prévenir pour mieux soutenir* à 209 personnes différentes (pages 21-22) et a permis de distribuer 1018 copies imprimées du *Puzzle aidants d'ânés* (pages 18-19). Cette entente a pu faire la différence dans la vie de plusieurs proches aidants.

**L'APPAD a pu compter sur une entente spécifique avec le CIUSSS-MCQ concernant la Mesure 38 du Plan d'action gouvernemental en proche aide,** qui en plus de permettre 135 heures de soutien individualisé auprès de 68 personnes différentes (page 9) a permis la tenue de 12 cafés *Hommes-aidants* (page 10) et de 6 des cafés *Entre-aidants* (12h, pour 9 personnes et 17 présences) (page 10), d'une cohorte du groupe *la Traversée* donnée en hiver 2024 (2<sup>e</sup> cohorte) (page 13). Cette entente a permis de distribuer 700 exemplaires supplémentaires du journal *Soutenir* de janvier 2024 et 200 programmations d'hiver supplémentaires étaient aussi disponibles. Nous avons débuté les démarches afin de distribuer le questionnaire « Suis-je un proche aidant ». Les démarches se concrétiseront en 2024-2025. (pages 18, 19 et 22). Cette entente est une nouveauté pour l'APPAD et permet déjà de soutenir plus adéquatement la population de proches aidants de notre région.

**En résumé,** la persévérance de l'APPAD se conjugue au pluriel avec l'apport et le soutien de toute la communauté. Comme le dit le célèbre proverbe africain, « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ». La force de l'équipe et de la communauté ont su faire avancer la cause. Merci pour la contribution précieuse et diversifiée de la communauté. La participation bénévole, les partenariats, les dons financiers et le soutien moral démontrent l'engagement de tous envers l'organisme

*Merci*

# *Merci à nos partenaires qui nous permettent d'aller plus loin!*

## *Bailleurs de fonds:*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

**Appui**  
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

[appui.org](http://appui.org)

## *Collaborateurs pour la parution du journal Soutenir:*

- André Lamontagne député provincial
- Buropro Citation
- Centre d'action bénévole Drummond
- Chantal Deslauriers, acuponctrice
- Martin Champoux député fédéral
- J. N. Donais coopérative funéraire
- Logisoutien
- Manoir Drummond
- Me Isabelle Desmarais notaire
- Savard Ortho-Confort
- Sébastien Schneeberger député provincial
- Serenis
- Services René-Verrier
- Trudell medical international

## *Collaborateurs à nos activités :*

- Ariel Baulé, technologue en physiothérapie
- Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD)
- Association des Personnes Proches Aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska
- Association des proches aidants Arthabaska-Érable
- Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDM)
- Association des retraités en enseignement du Québec - Drummond (AREQ)
- Boréal essences
- Brasserie du boulevard
- Buffet St-Frédéric
- Buropro citation
- Carrefour jeunesse emploi Drummond
- Centre d'Assistance & accompagnement aux plaintes (CAAP)
- Centre collégial d'expertise en gérontologie
- CIUSSS-MCQ
- Croque-midi
- Curateur public
- Diabète Drummond
- Dollarama
- École Jean-Raimbault
- Familiprix Sarah Saudrais Janecsek
- Fonds de relance des services communautaires du Gouvernement du Canada Fondation proches aimants (Petro Canada)
- Grange des artisans
- JN Donais
- La Chaire en fiscalité et en finances de l'Université de Sherbrooke
- La pente douce
- Maxi et cie
- Ministre Sonia Bélanger
- Option consommateur
- Panier Santé
- Proche aidance Québec
- Promenades Drummondville
- Salle Gaston Mandeville
- Terrasses de la Fonderie
- Union vie
- Valérie Laflamme, physiothérapeute
- Sûreté de Québec
- UV Assurance
- Zoothérapie Drummond



# Les priorités d'action 2024-2025

**L'APPAD souhaite réaliser le plan d'action 2024-2025 ayant pour objectifs de :**

- Prévenir ou réduire l'épuisement et l'isolement constatés
- Offrir des moyens de développer la capacité de prise en charge
- Sensibiliser la population aux besoins des personnes proches aidantes
- Rejoindre les proches aidants dans leur milieu
- Faire rayonner la visibilité de l'APPAD
- Travailler de concert pour l'amélioration des conditions de vie des proches aidants et des personnes vivant avec des incapacités
- Poursuivre le développement du financement (commanditaires, dons, activités de financement)
- S'assurer de la qualité des services.

***Écoute***

***Accompagnement***

***Information***



520 rue Lindsay, suite 101  
Drummondville, Qc. J2B 1H4  
Tél : 819 850-1968  
[info@appad.ca](mailto:info@appad.ca)  
[www.appad.ca](http://www.appad.ca)

*Nous sommes là pour vous!*