

# Programmation

# Automne 2024



**appad**

ASSOCIATION DES PERSONNES  
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



819 850-1968



[www.appad.ca](http://www.appad.ca)



[info@appad.ca](mailto:info@appad.ca)

Nous sommes là pour vous!

# Les services de l'APPAD

## Soutien individuel

- Rencontre téléphonique, au bureau ou à domicile
- Gestion du stress
- Accompagnement dans la recherche de services

## Information

- Conférence *Prévenir pour mieux soutenir*
- Rencontre au bureau ou à domicile
- Information téléphonique
- Puzzle-aidant d'ainés
- Journal *Soutenir*
- Infolettre mensuelle
- Guide d'accompagnement pour les familles *Parents vieillissants, parlons-en!*
- Service de bibliothèque

## Formations

- Assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants
- Mettre ses limites
- La réticence aux services de son proche
- Différents thèmes de formation
- Webinaires divers (droits, gestion des finances d'autrui, crédit d'impôts, niveau d'intervention médicale, etc.)

## Cafés-rencontres

- Entre-aidants
- Entre-nous (aidants de 0-64 ans)
- Hommes-aidants
- Depuis ton départ (deuil)

## Soutien de groupe

- Coude à coude (tous les mois sur un sujet différent)
- Prévenir l'épuisement (soutien d'un proche à la maison)
- Mon projet de vie (réalisation d'un but personnel)
- Je m'estime aussi!
- Parents-aidants (pour parents de tout âge)
- La traversée (soutien d'un proche en hébergement)
- Quand tu es parti... je me suis cherché (deuil)

## Ressourcement pour prendre soin de soi

- Milieu de vie: pour profiter de moments au local d'accueil, ouvert pour recevoir, le mercredi pm et le jeudi et vendredi toute la journée. Répit, jeux, discussions.
- L'heure du... (expérimentation de moyens pour prendre soin de soi).
- Rassemblements ponctuels visant à créer une vie associative et à rencontrer d'autres proches aidants.

Nous sommes là pour vous, gratuitement et avec discrétion.

819-850-1968 - [info@appad.ca](mailto:info@appad.ca)



# Calendriers des activités

## À CHAQUE MOIS VOUS POUVEZ VENIR

### Entre-Aidants

Venez partager un moment avec d'autres proches aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter de vos préoccupations, de vos victoires ou de vos inquiétudes avec des gens qui vivent des réalités semblables.

### Hommes-Aidants

Venez à la rencontre d'autres hommes aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter entre vous de réalités qui vous touchent.

### Entre-Nous

Vous êtes le proche aidant d'une personne ayant 0 à 64 ans? Comment ça se passe? Comment va votre famille dans cette réalité? Passez un moment à échanger entre vous de la réalité qui vous touche

### Coude à coude

Groupe de discussion thématique. En plus d'en apprendre via la présentation de l'animatrice, chacun pourra parler de ce qu'il vit par rapport au thème et participer à la réflexion. Activité présentée le lundi en pm et le mercredi soir à nos bureaux.

### Depuis ton départ

*Pour proches aidants endeuillés*

Venez partager un moment et discuter de votre quotidien avec d'autres proches aidants endeuillés en compagnie d'une intervenante.

## FAITES UNE DÉMARCHE POUR VOUS

*Inscrivez-vous dès maintenant*

### Prévenir l'épuisement

Prendre soin d'un proche peut mener à l'épuisement si vous ne prenez pas le temps de vous écouter, de ressentir ce que vous vivez ou si vous ne demandez pas d'aide. Bien facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Ce groupe est fait pour vous donner des outils dans votre rôle de proche aidant afin de prendre soin de vous. 7 rencontres.

### Quand tu es parti je me suis cherché

*Pour proches aidants endeuillés*

Perdre une personne qui a occupé une si grande place dans sa vie et son cœur n'est pas chose facile. Les sentiments se bousculent et vous pouvez être à la recherche de sens. Ce groupe a pour but de vous accompagner à travers les étapes de votre deuil. 7 rencontres.

### Mon projet de vie

Vous souhaitez prendre un temps d'arrêt et vous offrir un moment juste à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un nouveau défi? Vous avez un projet qui vous trotte dans la tête depuis quelque temps? Ce groupe s'adresse aux proches aidants qui souhaitent réaliser un but ou un projet personnel. Venez bénéficier du support de l'intervenante et des autres participants afin de vous soutenir dans votre démarche. 7 semaines.

### Parents-Aidants

L'APPAD, en collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond, invite les parents proches aidants de leur enfant, et ce peu importe l'âge, à se joindre au groupe Parents-aidants. Plusieurs thèmes seront abordés dont l'évolution de la situation, prendre soin de soi, le regard ou l'aide des autres, les différentes sphères de sa vie, la prévention de l'épuisement, etc. 5 rencontres.

## Septembre

**Entre-Aidants - 13h30 à 15h30**

4 septembre : La santé

18 septembre : Est-ce que je me respecte

**Hommes-Aidants 13h30-15h30**

9 septembre

**Souper Entre-Nous - 17h à 19h**

11 septembre

**L'heure du projet créatif - 13h30 à 15h30**

6 septembre : Libre

13 septembre: Scrapbooking

20 septembre : Libre

27 septembre : T-shirt Tie dye

**Groupe Quand tu es parti, je me suis chercher - 13h30 à 15h 30**

Débute le mardi 17 septembre

(tout les mardis sur 7 semaines)

**Webinaire: Rester autonome, trucs et stratégies**

Stagiaires en ergothérapie

17 septembre 18h30 à 20h

**Depuis ton départ - 13h30 à 15h30**

23 septembre

**Groupe Mon projet de vie - 9h30 à 11h30**

Débute le mercredi 25 septembre

(tout les mercredis sur 7 semaines)

**Coude à coude: La communication, quand mon proche parle moins**

25 septembre 18h30 à 20h30

30 septembre 13h30-15h30

## Octobre

**Entre-Aidants - 13h30 à 15h30**

2 octobre : Le loisir

16 octobre : Comment accepter l'inacceptable

**Groupe Parent-Aidant - 13h30 à 15h30**

Débute le jeudi 3 octobre

(tout les jeudis sur 5 semaines)

**Hommes-Aidants - 13h30 à 15h30**

7 octobre

**Formation déplacement sécuritaire à 13h**

9 octobre

**Webinaire : Un testament adapté à votre réalité - 18h30 à 20h**

Me Lucie Brunet, notaire

15 octobre

**L'heure du projet créatif - 13h30 à 15h30**

4 octobre : Libre

11 octobre: Décorer APPAD pour Halloween

18 octobre : Libre

25 octobre: Chandelles d'automne

**Depuis ton départ - 13h30 à 15h30**

21 octobre

**L'heure de l'astrologie - 13h30 à 15h30**

23 octobre

**Coude à coude: Diminuer son stress**

28 octobre 13h30-15h30

30 octobre 18h30 - 20h30



## Novembre

### Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

6 novembre: les besoins des autres et les miens  
20 novembre: les transports et les courses

### Hommes-Aidants 13h30-15h30

4 novembre

### Groupe Prévenir l'épuisement - 13h30 à 15h30

Débute le 5 novembre  
(tout les mardis sur 7 semaines)

### Soirée spéciale Semaine nationale des proches aidants - 17h à 21h

6 novembre

### L'heure du projet créatif - 13h30 à 15h30

1e novembre: Libre  
8 novembre: Libre  
15 novembre: Broderie  
22 novembre : Libre  
29 novembre : Cartes de Noël

### Webinaire: Comment accompagner un proche en fin de vie - 18h30 à 20h

Albatros  
12 novembre

### Formation Désencombrement

13 novembre à 13h30

### Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

18 novembre

### Dîner Entre-nous - 11h30 à 13h30

27 novembre

### Coude à Coude : démarche de relocalisation & en parler à son proche

25 novembre 13h30-15h30  
27 novembre 18h30-20h30

## Décembre

### Hommes-Aidants - 13h30 à 15h30

2 décembre

### Activités des fêtes brunch & conférence - 9h à 11h45

4 décembre

### Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

9 décembre

### Webinaire : La prévention des infections dans les établissements de santé

CIUSSS-MCQ  
10 décembre 18h30 à 20h30

### L'heure du projet créatif - 13h30 à 15h30

6 décembre : Centre de table de Noël  
13 décembre: Libre

### Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

18 décembre: les célébrations et les fêtes

L'équipe de l'APPAD sera absente le 23 décembre et de retour le 5 janvier 2025

*Joyeux Noël  
&  
Bonne année*

# L'heure du... & rassemblements

**L'HEURE DU PROJET CRÉATIF**

- ★ 13 SEPT – SCRAPBOOK
- 27 SEPT – T SHIRT TIE-DYE
- 11 OCT – DÉCO HALLOWEEN ★
- 25 OCT – CHANDELLES
- 15 NOV – BRODERIE ★
- 29 NOV – CARTE DE NOËL

**6 novembre 2024** Soulignons la Semaine nationale des personnes proches aidantes 3 au 10 novembre 2024

**Conférencier**  
**Alain Samson**

**Les 10 clés de la résilience**

Natif de Drummondville, Conférencier et formateur en entreprise depuis plus de 30 ans.

On ne réagit pas tous de la même manière aux chocs de la vie. Certains rebondissent tandis que d'autres s'effondrent. Qu'est-ce qui distingue ces gens? C'est ce qu'Alain vous présentera lors de cet événement. Venez découvrir les 10 clés de la résilience!

**C'est gratuit!!!**

Invitation 5 à 7 inclus  
Conférence 19 h à 21 h  
Local à venir Drummondville

**Réservation et info**  
819 477-9377 ou communications@apehd.ca  
819 850-1968 ou info@appad.ca

Le 23 octobre de 13h30 à 15h30 rendez-vous pour

**L'heure de l'astrologie**

Venez découvrir:

- Les bases de l'astrologie
- La signification des différents signes
- Comment l'astrologie peut être un outil pour en apprendre plus sur nous-même

« L'astrologie est un outil qui nous permet de mieux nous connaître, de comprendre nos relations extérieures avec nos proches. Elle nous enseigne à utiliser nos faiblesses, pour en faire des forces, ainsi nous permettons à tout ce que l'on croyait impossible de devenir possible. »

**Invitée spéciale France D-Zen Astrologue**

Astrologue autodidacte à ses tous débuts, elle fut soutenue dans ses recherches et études personnelles par plusieurs professionnels reconnus du domaine. Elle enseigne depuis 33 ans, offre différentes consultations et a le désir de transmettre ses connaissances.

4 décembre 9h à 11h45

**Déjeuner-conférence du temps des fêtes**

**MANON FULLUM**

Auteure du livre *Honorer l'histoire de ma mère tout en l'accompagnant vers sa fin de vie – Le parcours d'un deuil blanc*

**Billets en vente avant le 15 novembre au coût de 20\$ pour les membres & 25\$ pour les non membres**  
Après 15 novembre 25\$ pour tous  
**Fermeture des ventes le 20 novembre**

**Où ? Hôtel le Dauphin**  
600 Boul St-Joseph, Drummondville

**Appeler nous pour acheter votre billet**  
(819) 850-1968



## Formations

### L'assistance en déplacement sécuritaire Formation

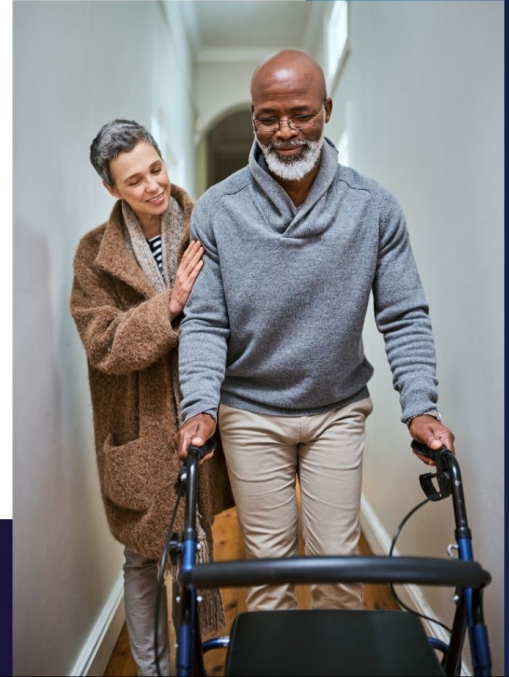
**9 octobre de 13h à 17h**

Vous souhaitez connaître des techniques d'assistance pour effectuer des déplacements efficaces et sécuritaires? Cette formation peut permettre de faciliter les déplacements et d'éviter des blessures! Théories et exercices pratiques sur place avec un formateur expérimenté.

**Nombre de places limité  
Inscription requise**



**appad**  
ASSOCIATION DES PERSONNES  
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



### Conférence GRATUITE sur le désencombrement

**Mercredi 13 novembre à 13h30**

Vous déménagez en résidence? Vos parents déménagent en résidence? Un proche est décédé? Vous devez vider la maison et cela vous semble tout un fardeau?

Les motivations pour désencombrer  
Deux méthodes pour y parvenir  
Tri pré-mortem  
La famille dans tout ça?



**Avec Vicky Cloutier  
Spécialiste en désencombrement**

# Milieu de vie

## MILLIEU DE VIE

Offrez-vous une pause bien méritée à l'APPAD, l'endroit idéal pour rencontrer d'autres personnes ou simplement vous détendre. Notre milieu de vie est ouvert la moitié de la semaine. Vous pourrez y faire une variété d'activités et mener des discussions touchant la proche aidance ou d'autres sujets. Ce lieu est pour vous. Profitez de livres, de casse-têtes, de jeux de cartes et de matériel créatif. Une intervenante est disponible pendant ces heures d'ouverture. Rejoignez-nous pour passer un moment agréable et inspirant!

**Mercredi 13h à 16h30**  
**Jeudi & Vendredi**  
**8h30 à midi et 13h à 16h30**



### *Cafés tricots*

LES JEUDIS À PARTIR  
DU 26 SEPTEMBRE  
DE 10H À 12H

#### *Au programme*

Venez tricoter en bonne compagnie, même si vous ne connaissez rien !

Possibilité d'enseignement par notre bénévole Karyne Robidas. Bienvenue à tous, expérimentés ou débutants !



## LES JEUDIS JEUX



**13H15**  
-  
**16H15**



**MILIEU DE VIE**

