

Programmation hiver 2025



N'hésitez pas à nous
contacter si vous avez besoin
d'information ou de soutien.
Nos services individuels sont
accessibles et gratuits.



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

819-850-1968 - info@appad.ca - www.appad.ca

Calendriers des activités

Janvier

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

20 janvier

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

22 janvier: La nouvelle année

Atelier créatif scrapbooking 13h30 à 15h30

À chaque semaine pendant 5 semaines venez

24 et 31 janvier

Coude à coude: Agir en situation délicate

27 janvier 13h30-15h30

29 janvier 18h30 à 20h30

L'heure du tricot- 10h à 12h

30 janvier

Février

L'heure du tricot- 10h à 12h

Tous les jeudis

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Hommes-Aidants - 13h30 à 15h30

3 février

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

5 février: Les relations avec nos proches

19 février : Avoir un espace de vie apaisant

Ateliers créatifs de scrapbooking - 13h30 à 15h30

7, 14 et 21 février

Webinaire : crédit d'impôt pour proche aidant- 18h30 à 20h

11 février

Groupe Mon projet de vie- 9h30 à 11h30

Débute le mercredi 12 février

(tous les mercredis jusqu'au 26 mars)

L'heure de l'introduction au pickelball

12 février 11h30 à 12h45

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

17 février

Groupe Je m'estime aussi - 13h30 à 15h30

Débute le mardi 18 février

(tout les mardis jusqu'au 25 mars)

Formation découverte du Centre de justice de proximité - 13h30 à 15h30

26 février

Coude à coude: Se privilégier un pas à la fois

24 février 13h30-15h30

26 février 18h30 - 20h30

Mars

L'heure du tricot- 10h à 12h

Tous les jeudis

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Inscription ou information 819-850-1968 ou info@appad.ca

Hommes-Aidants 13h30-15h30

3 mars

17 mars (déjeuner)

Atelier créatif - 13h30 à 15h30

7 et 14 mars : Libre

21 et 28 mars : Vase décoratif printanier

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

10 mars

Webinaire : l'aide médicale à mourir

Dr Georges L'Espérance de Association

québécoise de l'aide médicale à mourir

11 mars 18h30 à 20h30

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

12 mars: Ma charge mentale

26 mars: La place des finances dans ma vie

Dîner Entre-nous - 11h30 à 13h30

13 mars

Formation Comprendre les changements de comportements chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif

Audrey Blanchette, éducatrice spécialisée

CIUSSS-MCQ

19 mars à 13h30

Coude à Coude : Le rôle de sauveur et le rôle de victime... mieux comprendre

26 mars 18h30-20h30

31 mars 13h30-15h30

Avril

L'heure du tricot- 10h à 12h

Tous les jeudis

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Dîner à la cabane à sucre

Érablière la Pente douce, billet en vente à l'APPAD

23\$ membre et 30\$ non-membre

2 avril de 11h30 à 14h30

Groupe Quand tu es parti... je me suis cherché- 13h30 à 15h30

Débute le jeudi 3 avril

(tout les jeudis jusqu'au 15 mai)

Introduction et discussion entourant l'improvisation

Venez discuter et vous amuser en découvrant

l'univers de l'improvisation. Aucun talent requis!!

4, 11, 25 avril (disponible aussi en mai)

Hommes-Aidants - 13h30 à 15h30

7 avril

Webinaire : directives médicales anticipées et niveau de soin

8 avril 18h30 à 20h30

Groupe La traversée- 13h30 à 15h30

Débute le mardi 8 avril

(tout les mardis jusqu'au 20 mai)

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

9 avril: Faire plusieurs choses à la fois

23 avril: Bienfaits émotionnels de l'activité physique

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

14 avril

Formation le mandat de protection expliqué - 13h30 à 15h30

Me Isabelle Desmarais, notaire 16 avril

16 avril

Coude à Coude : S'ancrer dans le moment présent

28 avril 13h30-15h30

30 avril 18h30-20h30

Inscription ou information 819-850-1968 ou info@appad.ca

À CHAQUE MOIS VOUS POUVEZ VENIR

Entre-Aidants

Groupe de discussions avec d'autres proches aidants. Vous pourrez discuter de vos préoccupations ou de vos victoires. Thème pour lancer les discussions.

Coude à coude

Venez en apprendre plus sur le thème. Présentation de théorie sur un sujet qui touche les proches aidants. Un sujet différent à chaque mois qui permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème. Activité présentée le lundi en pm et le mercredi soir.

Hommes-Aidants

Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants. Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Entre-nous (aidant de jeune)

Vous soutenez une personne qui a 60 ans ou moins, venez dîner entre-nous. Échangez entre vous de la réalité qui touche vos familles et vous. Repas gratuit.

Depuis ton départ

Groupe spécialement conçu pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.

FAITES UNE DÉMARCHE POUR VOUS

Inscrivez-vous dès maintenant

Je m'estime

Ce groupe composé de théories, d'échanges et d'exercices pratiques permettra d'augmenter votre estime de soi. Exploration des composantes de l'estime de soi, dont les sentiments d'amour de soi, de compassion pour soi, etc. À la fin de ces rencontres, vous reconnaîtrez davantage vos compétences, vos capacités et votre valeur personnelle. Le tout se déroulera dans une ambiance décontractée. 6 rencontres (**début en février**)

La Traversée

Votre proche est hébergé? Confier notre proche aux mains de personnes inconnues, bien que ce soit des gens qualifiés, peut être insécurisant pour plusieurs. Le groupe la Traversée pourrait vous aider à mieux vivre cette transition. Les thèmes toucheront votre nouvelle réalité et ce groupe vous donnera des outils pour faciliter vos visites en résidence et vos contacts avec le personnel. 7 rencontres (**début en avril**).

Mon projet de vie

Vous souhaitez penser à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un nouveau défi? Vous aimeriez avoir ou vous avez un projet qui vous trotte dans la tête? Ce groupe s'adresse à vous. Il vous amènera à réaliser un but ou un projet personnel pour vous. Support de l'intervenante et des autres participants. 8 rencontres (**début en février**).

Quand tu es parti je me suis cherché

Perdre votre proche n'est pas chose facile. Les sentiments se bousculent et vous pouvez être à la recherche de sens. Ce groupe pour proches aidants endeuillés a pour but de vous accompagner à travers les étapes de votre deuil. 7 rencontres (**début en avril**).

Inscription ou information 819-850-1968 ou info@appad.ca

L'heure du... & rassemblements

Coude à coude

Janvier

Agir en situation délicate

Ce thème aborde les stratégies pour réagir avec calme et efficacité face à des situations complexes, tout en préservant le bien-être de tous.

Février

Se privilégier un pas à la fois

En priorisant ses besoins, on apprend à se réajuster au fil du temps, avec bienveillance et sans se laisser submerger par l'ensemble des défis.

Mars

Le rôle de sauveur et le rôle de victime...

Qu'est-ce que ça nous apporte d'être un sauveur ou bien une victime? Qu'est-ce que ça nous coûte? Et surtout, comment sortir de ces rôles?

Avril

S'ancrer dans le moment présent

En s'ancrant dans le présent, on renforce notre capacité à mieux gérer les défis, à réduire le stress et à apprécier la vie un instant à la fois.

SORTIE À LA CABANE À SUCRE

Mercredi le 2 avril de 11h30 à 14h30

OÙ?

L'érablière La Pente douce

BILLET EN VENTE À L'APPAD

Membres 23\$ et non-membres 30\$

L'HEURE DU PROJET CRÉATIF

24, 31 JAN.
7, 14, 21 FÉV

- SCRAPBOOKING

28 FÉV.
7, 14 MARS

- LIBRE

21, 28 MARS

- VASE DÉCORATIF
PRINTANNIER



INITIATION AU PICKLEBALL



POUR LE PLAISIR
ET VOTRE SANTÉ

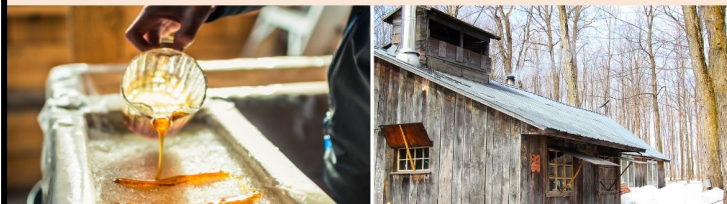
12 fév au midi
inscrivez-vous

Initiation et discussion à propos de l'improvisation



Venez regarder, expérimenter et discuter. Ce groupe permettra via l'art de prendre un temps entre proches aidants. Aucun talent requis que la curiosité!!!

Les vendredis à partir du
4 avril. Ouvert à tous.



Formations et webinaires



WEBINAIRES

LES CRÉDITS D'IMPÔT

11 février 18h30



Ne manquez pas votre chance d'en apprendre plus sur les mesures fiscales offertes aux personnes proches aidantes. Quelles sont ces mesures ? Comment peut-on en bénéficier ?

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

11 mars 18h30



Conférence pour mieux comprendre l'aide médicale à mourir et ses enjeux. Quels sont les impacts des nouvelles modifications ? Quels sont les enjeux pour les personnes proches aidantes ?

Par Dr George L'Espérance, Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité

DIRECTIVES MÉDICALE ANTICIPÉES ET NIVEAU DE SOIN

8 avril 18h30



La personne soignée détermine avec le personnel médical le niveau de soin ou d'intervention médicale qu'elle souhaite. Quels sont les choix ? Comment choisir à l'avance ?

Vous pouvez écouter à distance dans le confort de votre foyer au lien <https://us02web.zoom.us/j/8198501968> **ou au bureau de l'APPAD** accompagné d'une intervenante et d'autres proches aidants

Le Centre de justice de Proximité

Venez en apprendre plus sur ce nouveau centre gratuit
26 février à 13h30



Comprendre les changements de comportements chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif



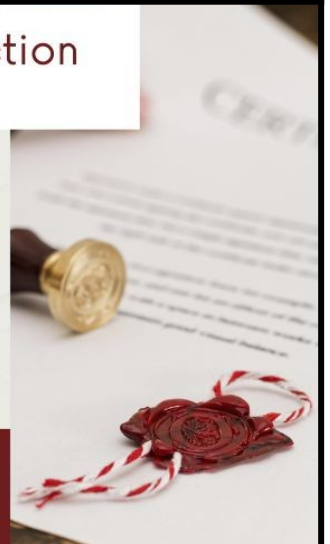
Évolution de la maladie, les changements de comportements associés. Par exemple: Comportement nouveau? Errance? Croyance d'être volé? Refus divers? etc. Différentes stratégies pour interagir et communiquer de façon efficace avec votre proche.



Par Audrey Blanchette, éducatrice spécialisée.
19 mars de 13h30 Inscription requise

Le mandat de protection expliqué

Me Isabelle Desmarais, notaire présentera une courte formation sur le mandat de protection. Elle fournira des explications et pourra répondre à plusieurs questionnements.



16 avril 13h30
Inscription requise

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. Rejoignez-nous pour passer un moment agréable

Mercredi 13h à 16h30

Jeudi & Vendredi

8h30 à midi et 13h à 16h30

Cafés tricots

LES JEUDIS À PARTIR
DU 30 JANVIER
DE 10H À 12H

Au programme

Venez tricoter en bonne compagnie, même si vous n'y connaissez rien! Possibilité d'être aidé par notre bénévole Karyne Robidas.

Bienvenue à tous,
expérimentés ou
débutants !

**VOUS NE
SAVEZ PAS
QUOI FAIRE DE
VOS JEUDIS
APRÈS MIDI?**

**Venez à nos
Jeudis-jeux!**

**Tous les jeudis de
13h30 à 16h**



Demande d'adhésion (membre)



Je demande à devenir membre car je suis proche aidant ou j'appuie la mission et les activités de l'Association.

En étant membre, je:

- recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
- serai informé des services et activités de l'Association;
- aurai droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Nom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Date: _____

Je souhaite faire un don



Je désire faire un don de :

20\$

50\$

Autre: _____

Argent comptant

Chèque

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Date: _____

** reçu fiscal émis pour les dons de 20\$ et plus.

Votre don fera toute la différence



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



819 850-1968



www.appad.ca



info@appad.ca