

2024-2025



RAPPORT D'ACTIVITÉS



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



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.7
Les cafés-rencontres	p.9
Les groupes	p.10
Les formations	p.13
Les webinaires	p.14
Les activités de ressourcement	p.15
Les activités de rassemblement	p.16
Le répit accessoire	P.16
L'écrit	p.17
La sensibilisation de la population	p.19
Actions pour rejoindre les proches aidants dans leur milieu	p.21
Héros à l'emploi	p.22
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 2025-2026	p.32



Mot d'ouverture

Cultiver le bien-être, c'est un peu comme entretenir un jardin : cela exige de la constance, de la rigueur, de l'attention... et parfois, une grande capacité d'adaptation face aux imprévus.

L'année 2024-2025 a présenté son lot de défis, notamment en ce qui concerne les ressources humaines. Toutefois, malgré ces circonstances, l'APPAD est demeurée fidèle à sa mission première : être présente pour les personnes proches aidantes, les soutenir avec bienveillance et professionnalisme, et contribuer activement à l'amélioration de leur qualité de vie.

Tel un jardin que l'on cultive avec soin et persévérance, l'APPAD a continué à faire germer des projets significatifs, à renforcer les liens avec sa communauté et à favoriser des espaces de répit, de solidarité et de soutien.

Nous tenons à exprimer notre plus sincère reconnaissance à toutes celles et ceux qui contribuent à faire rayonner l'organisme. Merci aux membres du conseil d'administration pour leur engagement et leur précieuse collaboration. Merci aux bénévoles, dont la générosité est un pilier fondamental de nos actions. Merci également aux membres pour la confiance qu'ils nous témoignent année après année. Et enfin, un remerciement tout particulier à l'équipe de travail de l'APPAD, dont le professionnalisme, la sensibilité et la détermination permettent à notre mission de prendre vie chaque jour.

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

Mission

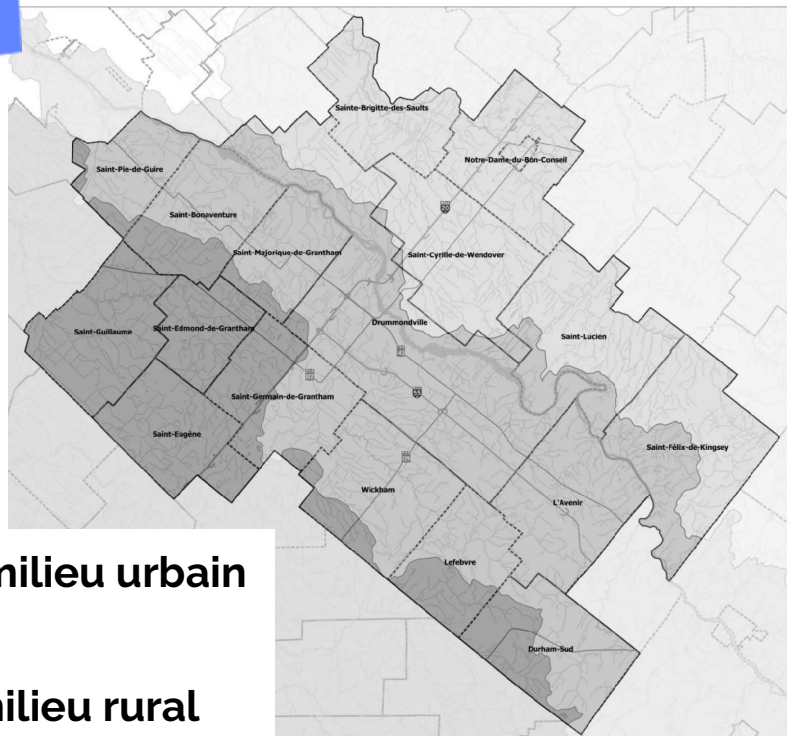
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'œuvrer à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes, peu importe leur réalité et celle de la personne aidée. L'Association intervient en lien direct avec 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 qui a augmenté de 114 783 personnes. On estime à 38 261 le nombre de personnes proches aidantes dans notre région puisqu'une personne sur trois joue ce rôle.



72 % de proches aidants en milieu urbain

28% de proches aidants en milieu rural

Notre histoire

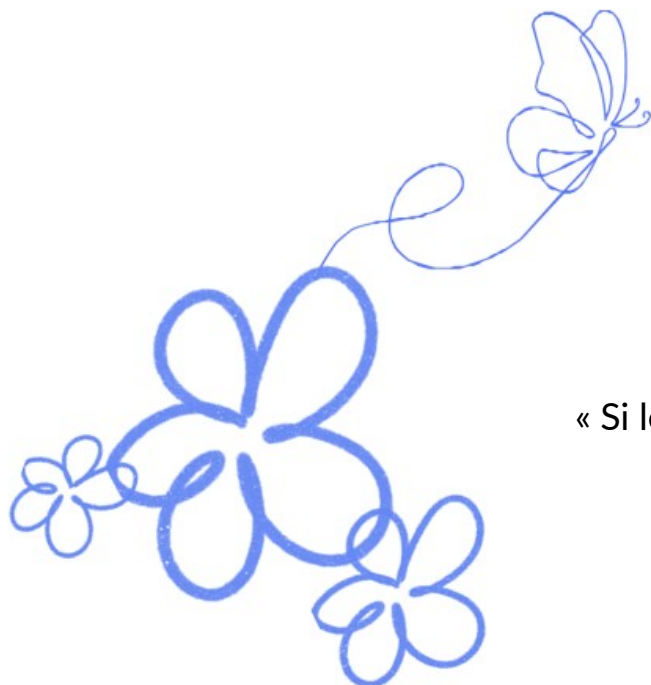
En 2011, un soutien financier est obtenu par le Ministère de la Famille et des Aînés. Ainsi, en juillet 2011, l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est constituée en tant qu'organisme à but non lucratif.

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.



« Si les fleurs peuvent apprendre à fleurir après l'hiver, vous le pouvez aussi. »

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 8 rencontres du conseil d'administration en 2024-2025 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 2024-2025

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 **758 membres** actifs qui appuient la mission et les activités (742 membres individuels et 16 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 13^e assemblée générale annuelle des membres qui s'est déroulée à Drummondville le 26 juin 2024. Au total, 28 personnes étaient présents, dont 20 membres et 8 non-membres.

Plus de 4% d'augmentation du nombre de membres

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL



Emmanuelle
Blanchard



Maryse
Vallée



Audrey
Beaulieu



Karine
Lemaire



Isabelle
Boudreault



Nathalie
Fortin



Alexis
Vandal



Line
Perreault



Alain
Therrien

L'équipe de l'APPAD se compose de la directrice, Emmanuelle Blanchard, et d'un personnel d'intervention permanent. L'année a été marquée par plusieurs fluctuations au sein des ressources humaines, notamment des arrêts pour maladie et des congés de maternité. Le poste de direction a aussi été temporairement vacant pendant quelques semaines à la suite d'une chute de la directrice. Ce poste est normalement occupé à temps plein (35 heures par semaine).

En intervention, l'APPAD a pu compter sur Maryse Vallée, Audrey Beaulieu, Karine Lemaire, Isabelle Boudreau et Alexis Vandal, toutes en poste à temps plein. Nathalie Fortin, Line Perreault et Alain Therrien ont occupé des postes à temps partiel (14 ou 21 heures), bonifiant l'équipe par leur expertise et leur engagement. Au cours de l'année, l'APPAD a eu le plaisir d'accueillir Fadoua Eddamine, étudiante en éducation spécialisée, pour un premier stage. Sa présence a été remarquée et très appréciée.

Soucieuse d'offrir les meilleurs services possibles, notamment au soutien à domicile, l'APPAD investit activement dans la formation continue de son personnel. Cette année, l'équipe a bénéficié de 74 heures de formation. Parmi les sujets abordés : comment rejoindre, accueillir et soutenir les pères de personnes ayant un handicap; une formation sur le soutien actuellement offert au soutien à domicile du CIUSSS-MCQ ; l'estimation et la gestion du risque homicide ; ainsi que la sensibilisation à la violence amoureuse, suivie par trois membres de l'équipe. Ces démarches témoignent de l'engagement constant de l'APPAD à maintenir un haut niveau de compétence.

L'APPAD a été ouvert

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

Les activités réalisées

Le milieu de vie

Au cœur de l'APPAD, le **milieu de vie** continue de jouer un rôle essentiel pour offrir aux proches aidants un lieu de répit, d'écoute et de convivialité. Accessible deux jours et demi par semaine, pour un total de 17,5 heures hebdomadaires, il constitue un espace apaisant et chaleureux, propice à la détente et au ressourcement.

Bien que l'année 2024–2025 ait compté moins d'activités structurées, le milieu de vie a maintenu sa popularité et a su conserver son rôle central auprès des membres. **44 personnes différentes** y ont été accueillies, pour un total de **327 présences** au cours de l'année.

Les Jeudis-jeux ont été particulièrement appréciés, réunissant proches aidants et personnes endeuillées autour de jeux de société dans une ambiance conviviale, propice aux échanges et à la détente.

Par ailleurs, la présence de nos tricoteuses a aussi contribué à faire vivre et animer cet espace de manière significative. Leurs moments partagés, entre création et conversation, ont enrichi l'ambiance du milieu de vie et offert aux participantes une activité valorisante, porteuse de sens et de lien.

Plus qu'un simple local, le milieu de vie demeure un **véritable lieu de soutien**, contribuant à **prévenir l'isolement**, à **favoriser le bien-être émotionnel** et à **offrir un espace de répit adapté** à la réalité complexe des personnes proches aidantes.



Le soutien individuel

À l'APPAD, les personnes proches aidantes peuvent bénéficier d'un accompagnement individuel, peu importe l'âge ou la condition de la personne qu'elles soutiennent. Ce service, offert gratuitement, vise à améliorer leur qualité de vie. Les rencontres sont personnalisées et abordent des thèmes variés selon les besoins et la réalité de chacun. Parmi les sujets fréquemment explorés, on retrouve l'épuisement, la culpabilité, le stress, la communication, l'isolement, la gestion du temps pour soi, les deuils vécus, l'adaptation aux changements, la dynamique relationnelle avec la personne aidée, la sollicitation du réseau, les aspects juridiques ainsi que l'accès aux ressources disponibles. Les personnes ayant vécu un deuil peuvent également recevoir du soutien à la suite du décès de leur proche. La fréquence et la durée de l'accompagnement sont modulées en fonction des besoins exprimés. Le soutien individuel demeure le cœur des services de l'APPAD, déployé à travers plusieurs projets. Voici les résultats pour l'année 2024-2025.

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 183 personnes différentes.

Au total, c'est 486 heures d'intervention reçues.

Soutien psychologique et gestion du stress pour proches aidants d'aînés

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 157 personnes différentes.

Au total, c'est 519 heures de soutien reçues.

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

En 2024-2025, l'APPAD a poursuivi son 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, visait 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 57 personnes différentes.

Au total, c'est un peu plus de 260 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. Cette année, il y a même eu une augmentation de ce financement afin d'offrir plus d'heures de soutien aux proches aidants.

Ce projet a soutenu 195 personnes différentes.

Au total, c'est 385 heures de soutien reçues.

Une augmentation notable de 250 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 34 personnes différentes.

Au total, c'est 56 heures de soutien reçues.

**Au total, 1707 heures de soutien ont été
reçues par les proches aidants et
proches aidants endeuillés pour toucher
477 personnes différentes.**

**« Les fleurs qui s'épanouiront
demain sont les graines que vous
avez plantées aujourd'hui. »**



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.

20 cafés Entre-aidants ont eu lieu totalisant 109 présences pour plus de 44 heures d'intervention données.

Hommes-aidants

Ce café-rencontre répond à un besoin spécifique en rassemblant les hommes qui vivent la proche aide. Une fois par mois, un espace exclusivement dédié aux hommes est ainsi créé, leur offrant l'opportunité d'échanger sur leur réalité unique. 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 pour 28,5 heures d'intervention totalisant 72 présences.

Entre-nous

Ce café-rencontre s'adressait 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 à l'extérieur de nos services.

8 rencontres totalisant 15 heures ont rejoint 25 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. En 2024-2025, c'est même 5 rencontres de plus qui ont eu lieu pour satisfaire à la demande en post-aide.

17 rencontres de totalisant plus de 36 heures d'intervention pour 104 présences.

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 2024-2025

- Les deuils du proche aidant
- Mon indice de bonheur
- Une pause pour soi
- Le regard des autres
- La communication, quand mon proche parles moins,
- Diminuer son stress
- Les démarches de relocalisation et en parler à mon proche
- Agir en situation délicate
- Se privilégier un pas à la fois
- Le rôle de sauveur et de victime... mieux comprendre

Cette année, 14 rencontres ont eu lieu, totalisant 73 présences de 43 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 2 cohortes ont eu lieu grâce à l'ajout d'un financement.

Cette année, il y a eu une cohorte de 8 personnes qui ont eu 5 rencontres et une autre de 9 personnes qui ont eu 6 rencontres

Prévenir l'épuisement

Ce groupe de 7 rencontres est offert à l'APPAD depuis 2023-2024. 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.

Une cohorte a eu lieu durant l'année et une rencontre d'un groupe a débuté l'an dernier. 11 personnes ont participé pour un total de 30 présences en 2024-2025.

Mon projet de vie

Ce groupe 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.

Il y a eu 6 rencontres d'une cohorte de 4 personnes qui ont participé à cette démarche pour un total de 23 présences.

Parents-aidants

Ce groupe de 5 rencontres est offert en complémentarité des cafés Entre-nous pour les proches aidants qui sont également parents. Ce groupe s'adresse spécifiquement aux parents d'enfants 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 traversée

Lorsqu'arrive l'hébergement, certains proches aidants se retrouvent déstabilisés 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 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.

Un groupe débuté l'an dernier s'est terminé cette année. Il y a eu 7h de service pour rejoindre 5 proches aidants.

Les activités bien-être

En 2024–2025, l'APPAD a mis en place une nouvelle série d'activités nommée « Rencontres bien-être », qui a permis d'explorer, dans un cadre souple et convivial, différentes dimensions de la santé globale. Ces rencontres visaient à agir concrètement sur plusieurs déterminants de la santé, notamment la santé mentale, les habitudes de vie, les relations sociales, l'accès à des environnements stimulants et le sentiment de compétence. Les rencontres ont été pensées comme des moments pour parler de bien-être, mais aussi pour le vivre à travers des activités créatives, sensorielles ou en nature. Les participantes et participants ont pu s'offrir une pause, reconnecter avec eux-mêmes et expérimenter de nouvelles façons de prendre soin de leur équilibre personnel.

Parmi les activités offertes cette année, il y a eu des marches extérieures et une sortie au parc Marie-Victorin, qui ont permis de bouger en nature tout en favorisant le lien social, une activité de scrapbooking axée sur le positif, une fabrication de chandelles parfumées propice à la détente, même si certaines étaient moins odorantes que prévu, la création de cartes de vœux des Fêtes en lien avec les relations harmonieuses, une activité de tie-dye où les participantes ont pu exprimer leur créativité et repartir avec un objet personnalisé et la création d'un vase printanier, destiné à accueillir des fleurs, rapprochant de la nature. Ces activités ont été bien accueillies et ont démontré l'importance de créer des espaces pour expérimenter concrètement le bien-être, en tenant compte de l'ensemble des dimensions qui influencent la santé.

En tout, ce sont 21 rencontres bien-être qui ont eu lieu au cours de l'année, pour un total de 47,75 heures d'intervention, réunissant 125 présences et 45 personnes différentes.

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 6 participants a fait la démarche en 2024-2025.



**« Rien dans la nature ne fleurit toute l'année –
soyez patient avec vous-même. »**

Les formations

En 2024–2025, l'APPAD a offert **10 formations** abordant des sujets variés et adaptés aux réalités vécues par les proches aidants. Ces activités ont permis de renforcer leur capacité de prise en charge, de les outiller concrètement dans leur rôle et d'encourager une approche basée sur le bien-être, la sécurité et l'autonomie, autant pour eux-mêmes que pour la personne aidée. Grâce à cette programmation **203 présences ont été enregistrées, totalisant 21 heures de formation**. Chaque formation a été l'occasion d'acquérir des connaissances, de partager des expériences, et de se sentir plus confiants face aux défis du quotidien.

Voici les formations qui ont été offertes :

- **Le mandat de protection** - Me Isabelle Desmarais notaire a présenté les bases de ce document juridique afin que les proches aidants sachent comment l'utiliser adéquatement pour protéger leurs droits et ceux de leur personne aidée.
- **Tu mérites mieux qu'un bain moussant** - Une conférence de Stéphanie Deslauriers, possible grâce à l'APEHD, sur l'autocompassion, l'identification des besoins personnels, la gestion de l'énergie et le respect de soi.
- **Formation sur l'environnement** - Jean-Christophe Roux, agent de la Ville de Drummondville, a partagé des informations pratiques sur le tri, la récupération et le recyclage, afin de participer efficacement aux efforts collectifs.
- **Formation en nutrition** - Une nutritionniste du CIUSSS MCQ a présenté les principes d'une alimentation équilibrée, en mettant l'accent sur les aliments à privilégier pour maintenir une bonne santé.
- **Formation sur les déplacements sécuritaires** - Animée par Manon Giroux, cette formation a permis aux proches aidants d'apprendre des techniques sécuritaires pour aider au déplacement de leur aidé, tout en prévenant les blessures.
- **Le désencombrement** - Madame Vicky Cloutier, spécialiste du désencombrement, a offert des conseils concrets sur comment alléger un espace lors d'un déménagement ou après un décès, pour éviter que la maison ne devienne un fardeau émotionnel.
- **Les 10 clés de la résilience** - Conférence d'Alain Samson portant sur la capacité à rebondir face aux épreuves et sur les stratégies concrètes pour développer la résilience au quotidien.
- **Découverte du Centre de justice de proximité** - Visite et présentation des services de cet organisme visant à favoriser l'accès à la justice grâce à de l'information gratuite et claire.
- **La résistance aux services** - Présentée à la Paroisse St-François-d'Assise, cette conférence a abordé la réticence à l'acceptation des soins et services, les causes possibles de cette résistance, et les moyens de l'aborder de façon respectueuse et progressive.
- **Comprendre les changements de comportement liés aux troubles neurocognitifs** - Formation offerte par une éducatrice spécialisée du CIUSSS MCQ, visant à aider les proches aidants à comprendre, désamorcer et s'adapter aux comportements de leur aidé vivant avec un trouble neurocognitif.

« Cultiver son bien-être, c'est choisir chaque jour de
faire fleurir ce qui nous fait du bien. »

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 neuf thèmes abordés lors de ces webinaires :

- **Comment expliquer les maladies aux enfants**

Madame Brigitte Marleau, écrivaine, publie et illustre la collection *Au cœur des différences*, destinée au monde scolaire et parascolaire depuis 2006. Cette collection explique la maladie aux enfants dans des termes qu'ils comprennent et assimilent plus facilement. Elle a partagé son expérience avec nous.

- **Démystifions le processus de plainte en santé et services sociaux**

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. Leurs services offerts ont été expliqués.

- **Comment protéger nos proches - Curateur Public**

Cette séance d'information a expliqué le régime de protection du Curateur public du Québec qui procure une sécurité aux personnes vulnérables. Cet outil administratif et juridique peut encadrer la prise de décisions financières et médicales des personnes proches aidantes.

- **Rester autonome, trucs et astuces**

Cette conférence, offerte par des stagiaires en ergothérapie de l'UQTR, visait à donner des astuces à mettre en place à domicile afin de rester autonome le plus longtemps possible. Les participants ont pu repartir avec des conseils pratiques pour faciliter leurs activités quotidiennes.

- **Un testament adapté à notre réalité**

Cette présentation s'adressait aux familles ayant une personne à besoins particuliers. La conférencière, Me Lucie Brunet a pu donner des informations pertinentes sur la planification et la rédaction d'un testament.

- **Comment accompagner un proche en fin de vie**

Avec la participation de l'organisme Albatros, nos participants ont pu s'outiller davantage sur l'accompagnement d'un proche en fin de vie. Ils sont repartis avec des conseils pratiques, mais aussi des ressources afin de traverser ces moments difficiles.

- **La prévention des infections dans l'établissement de santé**

Ce webinaire offert par le CIUSSS-MCQ offrait des explications sur les politiques et les protocoles institutionnels en vigueur ainsi que conseils pratiques pour la prévention et le contrôle des infections.

- **L'aide médicale à mourir au Québec**

Ce webinaire avait pour objectif d'expliquer les enjeux ainsi que les démarches de l'aide médicale à mourir au Québec. Le conférencier émérite, le Dr George L'Espérance, a également pu expliquer les nouvelles modifications apportées à la loi.

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

Nos participants ont pu profiter de cette formation sur les mesures fiscales offertes aux personnes proches aidantes. Ils ont ainsi obtenu des informations claires et ont pu discuter des démarches à faire pour bénéficier de ces crédits d'impôt.

Au total, nous avons accueilli 34 personnes différentes en présentiel. Lors de ces neuf webinaires, nous avons touché 221 présences virtuellement.

Les activités de ressourcement

Au cours de l'année 2024-2025, dans le but de favoriser le ressourcement des proches aidants et de les aider à prévenir l'épuisement, l'Association a organisé 9 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 fromagerie St-Guillaume (2 fois) |
| ⇒ L'Heure du cinéma | ⇒ L'Heure d'Elvis |
| ⇒ L'Heure cde la dégustation de bière | ⇒ L'Heure de l'astrologie |
| ⇒ L'Heure de la décoration des fêtes | |
| ⇒ L'Heure des boutures | |

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 9 activités ont duré 21 heures et ont comptabilisé la participation de 169 présences.



« Comme les fleurs, le bien-être a besoin de lumière, de patience et d'amour pour s'épanouir. »

Les activités de rassemblement

Au cours de l'année 2024–2025, quatre rassemblements ont été organisés pour les personnes proches aidantes. Ces événements ont offert de belles occasions de se retrouver pour mieux se soutenir. Cela a permis de tisser des liens, de vivre des moments positifs et de renforcer le sentiment d'appartenance à l'association. Chaque activité a contribué à créer une vie associative dynamique et inclusive, où le plaisir, l'échange et la reconnaissance de l'expérience des aidants occupaient une place centrale.

À la suite de notre assemblée générale annuelle, une activité sociale a permis à une vingtaine de participants de prolonger la rencontre dans une atmosphère conviviale et ludique. Plus tard, pendant l'été, notre pique-nique annuel s'est déroulé sous le signe de la bonne humeur, avec des jeux d'été tels que le brette et le washer.

À l'automne, dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes 2024, un 5 à 7 musical a été organisé en collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD). Cette activité qui a été suivie d'une formation, a offert un moment de détente et de plaisir partagé dans une ambiance chaleureuse. Finalement, le déjeuner du temps des Fêtes, tenu au Dauphin Drummondville, a rassemblé 80 personnes. Ce moment festif a été marqué par le témoignage touchant d'une proche aidante, venue raconter son parcours d'accompagnement auprès de sa mère. Ce moment en a ému plus d'un.

Ces rassemblements, très appréciés, ont permis de favoriser la convivialité, le soutien mutuel et la reconnaissance, tout en contribuant à la prévention de l'épuisement. Ils témoignent de l'importance de se retrouver pour mieux se soutenir, année après année.

Au total, c'est plus de 178 présences pour ces activités de rassemblement.

Le répit accessoire

Prenez-note que pour permettre la participation aux activités de l'organisme, nous avons offert 27h de répit accessoire lors de l'année.



L'écrit

Le journal Soutenir

Le journal *Soutenir* est publié trois fois par année et acheminé aux membres de l'Association. En plus des envois postaux, il est accessible en version numérique sur le site web de l'APPAD, diffusé sur notre page Facebook et partagé par le biais de notre infolettre. Ce journal comprend des articles traitant de la réalité des personnes proches aidantes, une section souvenirs, un volet sur les activités de financement et les dons, la programmation de l'APPAD, ainsi qu'un formulaire d'adhésion. Dans une volonté de rejoindre un plus grand nombre de proches aidants, plus de 500 exemplaires supplémentaires ont été imprimés et envoyés en septembre 2024 et janvier 2025, afin d'être distribués dans divers milieux externes à l'Association.

Durant l'année, le journal a été distribué trois fois pour un total de 2900 copies imprimées en plus de tous les exemplaires électroniques envoyés à nos membres et partenaires.



Le Puzzle aidants d'âinés

Après sa refonte complète en 2023, le document « Puzzle aidants d'âinés » a poursuivi sa mission cette année en demeurant un outil de référence pour les proches aidants de la MRC Drummond. Accessible en ligne et en version imprimée, il présente de manière claire et pratique les principales ressources disponibles pour soutenir les proches aidants, notamment en matière de répit, d'aide financière, d'accompagnement pour les formulaires ou encore de changement de milieu de vie.

En 2024–2025, l'APPAD a maintenu la diffusion de cet outil à travers son site web et lors de divers événements et activités. **250 copies** ont été distribuées à des partenaires, à la clientèle âinée ainsi qu'à des personnes proches aidantes, dans une optique de meilleur accès à l'information et de référencement efficace entre les ressources du territoire.

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

Pour obtenir de l'information Service Info-aidant Sans frais 1 855-852-7784 appui.org Lundi au vendredi 8h à 20h Pour toute urgence ou situation de crise, composer le 911 ou Info-santé Info-social 811	Aide à la vie courante Centre d'action bénévole Drummond (popote roulante) 819 472-6101 Logisouten (entretien ménager, lessive, préparation des repas, courses, etc.) 819 475-2200	Aide aux soins à la personne (soins d'hygiène, aide à l'habillage, etc.) CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2 Logisouten 819 475-2200	Aide et accompagnement au transport Centre d'action bénévole Drummond (accompagnement-transport médical) 819 472-6101 Transport adapté Diligence 819 472-7014 Taxi adapté	Aide à la mobilité Association des personnes handicapées de Drummond 819 477-7787 CLSC 819 474-2572 # 33411 (prêt matériel, physio, ergo, adaptation domicile) Médecin de famille	Maltraitance Ligne Aide Abus Aînés 1 888-469-2287 Info-social 811 option 2
Aide financière Carrefour d'entraide Drummond (budget et réorganisation financière, dépannage) 819 477-8105 Carrefour d'information pour aînés (accompagnement dans la recherche d'information pour personnes aînées vulnérables) 819 472-6101 CLSC (allocation de répit et adaptation du domicile pour personne handicapée) 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2 Logisouten (aide financière pour l'utilisation de leurs services) 819 475-2200 Société canadienne du cancer (allocation au transport et allocation en réadaptation - domile temporaire) 1 888-939-3333 Chaire en fiscalité et en finances publiques Université de Sherbrooke (simulateur) https://clfp.recherche.usherbrooke.ca/outils/ressources/aidant/naturel/	Besoins d'un médecin de famille? Guichet d'accès à un médecin de famille 1 844-313-2029 poste 2 ou https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-access-medecin-famille Pour rendez-vous sans médecin de famille 811 poste 3	Changement de milieu de vie Action location Drummond 819 850-0416 Registre des résidences privées pour aînés Drummond https://cussmq.ca/soins-et-services/soins-et-services/offerts/hebergement/residence-privée-pour-aînés/pa/ Guide choix milieu de vie https://www.cabdrummond.ca/Fichiers/Guidechoixmilieuvie.pdf Service d'aide à la recherche de logement 819 474-1227 #234 Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (groupe de soutien pour les proches aidants de personnes hébergées) 819 850-1968 CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2	Droits Éducaloi : https://educaloi.org.ca/dossier/proches-aidants/ Centre d'assistance et d'accompagnement aux aînés 1 877-767-2227 Curateur public du Québec 1 800-363-9020 AQDR 819 475-6909 Comité des usagers du CSSS Drummond 819 478-6464 # 66285 Regroupement de défense des droits sociaux de Drummond 819 472-8601 Carrefour d'aide aux non-syndiqués 819 373-2332	Soins palliatifs et deuil Abatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232 Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (groupe de soutien et cafés-rencontres pour proches aidants endeuillés) 819 850-1968 CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 1 Maison René-Vernier 819 477-3044 Services René-Vernier 819 477-3044 Zone pastorale 819 472-2345	Soutien psychosocial Association des Personnes Proches Aidantes Drummond 819 850-1968 CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2 Abatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232 Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond 819 477-8655 Centre de ressources pour hommes Drummond 819 477-0185 Parkinson Centre-du-Québec Maurice 819 806-1604 Services René-Vernier 819 477-3044 Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666 Société canadienne du cancer 1 888-939-3333 Intervenant social de sa clinique médicale
Aide aux formulaires Carrefour d'entraide Drummond (budget et réorganisation financière) 819 477-8105 Carrefour d'information pour aînés (accompagnement dans la recherche d'information pour personnes aînées vulnérables) 819 472-6101 Centre d'action bénévole Drummond (impot) 819 472-6101	Santé Info-santé Info-social 811 Médecin de famille Parkinson Centre-du-Québec Maurice 819 806-1604 SP Canada Centre-du-Québec 819 474-6556 Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666 Société canadienne du cancer 1 888-939-3333 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.	Région Abatros Drummondville 819 472-7232 APPAMM (maladie mentale) 819 478-1216 Balchoun Alzheimer 1 855-762-2930 Centre d'action bénévole Drummond 819 472-6101 Centre Normand-Léveillé 819 478-1201 Logisouten 819 475-2200 Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666 Services René-Vernier 819 477-3044 CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2 Parrainage civique Drummond 819 472-1318 Ressourcement pour les aidants au Monastère des Augustines via APPAD 819 850-1968	Soins palliatifs et deuil Abatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232 Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (groupe de soutien et cafés-rencontres pour proches aidants endeuillés) 819 850-1968 CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 1 Maison René-Vernier 819 477-3044 Services René-Vernier 819 477-3044 Zone pastorale 819 472-2345	Soutien psychosocial Association des Personnes Proches Aidantes Drummond 819 850-1968 CLSC 819 474-2572 # 35378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2 Abatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232 Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond 819 477-8655 Centre de ressources pour hommes Drummond 819 477-0185 Parkinson Centre-du-Québec Maurice 819 806-1604 Services René-Vernier 819 477-3044 Société Alzheimer Centre-du-Québec 819 474-3666 Société canadienne du cancer 1 888-939-3333 Intervenant social de sa clinique médicale	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) 819-850-5560



1 855 852-7784
appui.org



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

En continuité avec les démarches amorcées l'an dernier, l'APPAD a poursuivi en 2024–2025 le développement du Puzzle des services pour les proches aidants d'enfants et d'adultes de la MRC Drummond. Cet outil vise à simplifier l'accès à l'information en répertoriant de manière claire les ressources disponibles pour cette clientèle aux besoins diversifiés. Les travaux se sont poursuivis en collaboration avec plusieurs partenaires, afin d'identifier les catégories de services pertinentes et de concevoir un contenu réellement adapté à la réalité des personnes proches aidantes. Toutefois, les défis rencontrés en matière de ressources humaines en 2025 ont nécessité de mettre temporairement le projet sur pause. La diffusion est donc reportée à l'automne 2025. L'APPAD demeure pleinement engagée à compléter et à rendre disponible cet outil, en format papier et web.

Suis-je un proche aidant?

Créé en 2023–2024, ce quiz en ligne a été conçu par l'APPAD en collaboration avec divers partenaires afin de mieux identifier les personnes proches aidantes. Accessible via un code QR, il permet à chacun de déterminer s'il occupe ce rôle, souvent méconnu.. En 2024-2025, nous avons œuvré à sa diffusion en intégrant ce code QR sur le dessus d'un journal Soutien ainsi que dans diverses communications numériques. Cet outil innovant favorise l'identification des proches aidants, afin de leur permettre d'accéder plus rapidement aux ressources, aux services et au soutien dont ils ont besoin pour exercer leur rôle avec plus de clarté, de sérénité et d'efficacité.



Faites le test!

La sensibilisation de la population

Il est primordial que la population soit informée des réalités vécues par les proches aidants, notamment de leurs besoins, de leurs défis et des enjeux auxquels ils font face. Une telle sensibilisation est essentielle pour déconstruire les préjugés, faire évoluer les perceptions sociales de la proche aidance, favoriser une meilleure reconnaissance de leur rôle et multiplier les occasions de soutien qui leur sont offertes. En 2024-2025 l'APPAD a mis en œuvre plusieurs actions de sensibilisation à petite ou grande échelle. Par ces actions, nous visons à renforcer la reconnaissance des proches aidants, à transformer l'image qu'en a la société et à élargir les ressources d'appui disponibles au sein de notre communauté.

• Les futurs travailleurs de la santé

Quoi de plus porteur que de regarder vers l'avenir avec l'objectif d'améliorer les conditions des proches aidants? Les étudiants d'aujourd'hui seront les professionnels de la santé de demain, et leur rôle sera déterminant pour soutenir cette population souvent méconnue. Consciente de cet enjeu, l'APPAD accorde une attention particulière à la sensibilisation de ce public lors d'une rencontre de 75 minutes où 16 personnes ont été sensibilisées.

• Sensibilisation lors de différents événements

L'APPAD a été présente à 7 événements afin de sensibiliser la population aux besoins des proches aidants et de favoriser leur reconnaissance. L'organisme a tenu un kiosque à la Maison Francine Leroux, à la Fête des bénévoles du Centre communautaire récréatif St-Jean-Baptiste ainsi qu'au Centre funéraire J.N. Donais au Salon sur le diabète tenu aux promenades Drummondville, au rendez-vous familial au Carrefour des organismes pour les étudiants dans la branche de l'intervention au niveau collégial et à la Semaine québécoise de la famille. La tenue de ces nombreux kiosques nous a permis de rencontrer directement plusieurs personnes et de faire connaître davantage l'organisme.

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

À l'occasion de la semaine thématique dédiée aux proches aidants, nous avons souhaité marquer l'événement de façon significative. Pour ce faire, un cahier spécial a été rédigé et publié dans le journal L'Express. Ce dossier visait à mettre en lumière le rôle essentiel des proches aidants. En plus de cette publication, nous avons lancé une invitation à toute la population à souligner la Semaine nationale des proches aidants. Que ce soit par un geste de reconnaissance, un mot de soutien ou une simple attention, chaque action compte pour valoriser ces personnes qui, chaque jour, accompagnent un proche avec dévouement.

• Sensibilisation dans les milieux scolaires

Pour la première fois cette année, nous avons fait la tournée des écoles secondaires de Drummondville afin de sensibiliser les étudiants du secondaire à la proche aidance. En effet, trop souvent nos services sont méconnus par ce groupe d'âge et nous trouvions important de bien orienter les futurs proches aidants. Nous souhaitons également leur faire prendre conscience que la proche aidance existe peut-être déjà dans leur quotidien, souvent sans qu'ils le réalisent, et qu'ils peuvent eux-mêmes, directement ou indirectement, jouer un rôle auprès d'un proche en perte d'autonomie.

Afin de mettre en lumière les différentes facettes de la proche aidance, nos intervenants ont conçu une activité de sensibilisation dynamique qui a pu toucher directement près de 225 étudiants âgés entre 13 et 17 ans et, indirectement, près de 1200 jeunes. C'est grâce à l'Issue jeu d'évasion que cette activité a pu susciter autant de participation, car 8 entrées à ce club ludique ont été distribuées. Nous sommes fiers d'avoir pu permettre une meilleure visibilité de l'APPAD dans les 5 écoles de Drummondville.



Actions pour rejoindre les proches aidants dans leur milieu

En plus de nos outils écrits, tels que le journal *Soutenir* distribué directement à domicile, ainsi que nos différentes publications web, nous avons diffusé huit infolettres distinctes et envoyé plusieurs courriels informatifs à nos membres et partenaires.

Au-delà de ces communications, nous avons privilégié une approche de proximité en allant à la rencontre des proches aidants dans leurs milieux de vie, d'activités ou de soins, afin de leur **présenter nos services** et de créer un lien direct avec eux. Dans cette optique, l'Association a participé à deux rencontres au CHSLD Frederick-George-Heriot, permettant de présenter ses services à 43 proches aidants et d'échanger avec eux sur place. Nous avons également rencontré deux groupes de débutants en pickleball, rejoignant ainsi 42 personnes et leur faisant connaître l'APPAD et son offre de soutien.

Les intervenants ont aussi participé à différentes activités communautaires pour améliorer la visibilité de l'organisme, notamment lors d'un événement sur la mobilité avec des triporteurs, à une rencontre du l'Association régionale de loisir pour personnes handicapées du Centre-du-Québec et à l'activité «Je connais mon réseau». L'APPAD a été présente lors d'une activité de **baseball adapté**, rejoignant 21 parents proches aidants et 2 organisateurs.

L'APPAD a poursuivi ses démarches amorcées en 2023-2024 pour offrir la possibilité de présenter la **conférence Prévenir pour mieux soutenir** dans l'ensemble de la MRC Drummond. Grâce à cette sollicitation et aux différents liens créés ce sont **12 présentations qui ont été offertes durant l'année 2024-2025**. Elles ont eu lieu dans différents milieux tels que des résidences pour aînés (Jazz, , les Terrasses de la Fonderie) et d'autres lieux fréquentés par la population (La Maison des femmes, la bibliothèque de Drummondville, la Maison Francine Leroux et le Centre d'action bénévoles Drummond) ou des salles municipales telles que St-Bonaventure, St-Majorique, L'Avenir, Wickham. **154 personnes différentes ont assisté à notre conférence pour un total de 21,5 heures.**



Tournez votre visage vers le soleil et vous ne verrez pas les ombres. C'est ce que font les tournesols. » – Helen Keller

Héros à l'emploi



En 2024-2025, grâce à un financement de Proche aide Québec, l'APPAD a mis en œuvre le concours Héros à l'emploi, une initiative visant à reconnaître les proches aidants en emploi tout en sensibilisant la population à leur réalité. Cela démystifie ce rôle souvent invisible et favorise une reconnaissance concrète par le milieu de travail et l'entourage.

Rappelons que plus de 57 % des proches aidants occupent un emploi, et que 35 % consacrent plus de cinq heures par semaine à soutenir un proche, en plus de leur travail rémunéré.

CONCOURS

HÉROS À L'EMPLOI

RECONNAISSEZ UN COLLÈGUE PROCHE AIDANT

Aidez des employés qui sont
AUSSI PROCHES AIDANTS

NOS HÉROS du quotidien!

VOUS CONNAISSEZ DES PROCHES AIDANTS QUI TRAVAILLENT?

UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE, C'EST...

...quelqu'un qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel, sans rémunération, à une personne ayant une incapacité ou une vulnérabilité. Ce peut être une maman, un papa, un frère, une sœur, une fille, un fils, un conjoint(e) ou encore un ami(e).

Voici une belle occasion de reconnaître l'importance des proches aidants en emploi. Occuper un emploi à temps plein ou temps partiel tout en ayant les responsabilités de proche proche aidant apporte son lot de défis. C'est pourquoi nous désirons saluer ces gens!

Vous connaissez un collègue ou un ami qui accomplit ce rôle?
Soulignez son travail invisible en l'inscrivant à ce concours!

TIRAGE LE 14 FÉVRIER 2025

QUELQUES STATISTIQUES...

- ✓ Le tiers de la population assume un rôle d'aidant
- ✓ Plus de 57% des personnes proches aidantes occupent un emploi.
- ✓ 35% des personnes proches aidantes consacrent plus de cinq heures hebdomadaires à des soins et du soutien.

CE QUE'ELLE COURT LA CHANCE DE GAGNER?

2x 500\$

L'un des deux GROS LOTS d'une valeur de 500 \$ en cartes-cadeaux provenant de commerces locaux qui seront tirés au sort.

De plus, un intervenant de l'APPAD communiquera avec toutes les personnes inscrites pour fournir de l'information.

appad

ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DRUMMOND

819-850-1968
www.appad.ca

Inscrivez votre collègue ou ami(e) en complétant le formulaire disponible sur notre site internet!

Le concours a permis à des collègues, amis ou employeurs d'inscrire une personne proche aidante de leur entourage pour souligner son dévouement et lui offrir la chance de remporter l'un des deux prix de 500 \$ en certificats-cadeaux de commerces locaux, remis à l'occasion de la Saint-Valentin 2025.

Les résultats obtenus sont très positifs:

- 2 gagnants
- 140 inscriptions de personnes proches aidantes
- 1 500 cartes postales promotionnelles et 30 affiches distribuées
- 254 700 couvertures via Facebook, avec 2 040 clics et 2 072 interactions
- Diffusion dans le journal *Soutenir* (papier et version électronique)
- Visibilité du concours grâce à la Chambre de commerce et d'industrie Drummond

Au total, nous estimons avoir rejoint et sensibilisé plus de 10 000 personnes par l'ensemble de ces actions. Notons que plusieurs entreprises de la région ont été approchées pour leur parler du concours. Ce projet a contribué à créer des liens entre les personnes proches aidantes et les ressources disponibles, tout en leur offrant un moment de reconnaissance bien mérité.



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 l'Association des personnes handicapées Drummond (APHD), Réconfort Drummond, Rendez-vous familial, Diabète Drummond, JN Donais, Havre d'Élizabeth de Services René-Verrier et dans plusieurs installations du CIUSSS-MCQ (Aire ouverte, le soutien à domicile, DI TSA DP, Oncologie, etc). Il est inséré dans de nombreuses pochettes de documentation remises aux usagers du CIUSSS-MCQ.

Dans une volonté de faire rayonner l'APPAD et de renforcer notre visibilité, nous avons entrepris plusieurs démarches de **présentation de notre organisme auprès de partenaires**, tant lors de rencontres tenues dans leurs milieux qu'à nos bureaux. Ces échanges ont permis de mieux faire connaître nos services à des agents multiplicateurs clés, favorisant ainsi leur diffusion dans divers réseaux.

Nous avons notamment rencontré plusieurs équipes du CIUSSS MCQ, œuvrant auprès des clientèles vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme, tant du côté jeunesse qu'adulte. Nous avons également établi des liens avec les équipes hospitalières, dont celles de l'URFI, de l'oncologie. Aussi les équipes touchant la déficience motrice (secteur réadaptation) et l'équipe déficience physique adulte volet spécifique maintien à domicile ont été rencontrés. Nous avons aussi eu l'opportunité de participer à une rencontre organisée par les professionnels en services sociaux des Groupes de médecine de famille (GMF) pour leur parler de nos services. Par ailleurs, nous avons accueilli à l'APPAD, divers partenaires, dont l'équipe de la Corporation de développement communautaire Drummond (CDC Drummond).



L'espoir est la graine qui fait pousser
une fleur dans une fissure



Du côté du net:

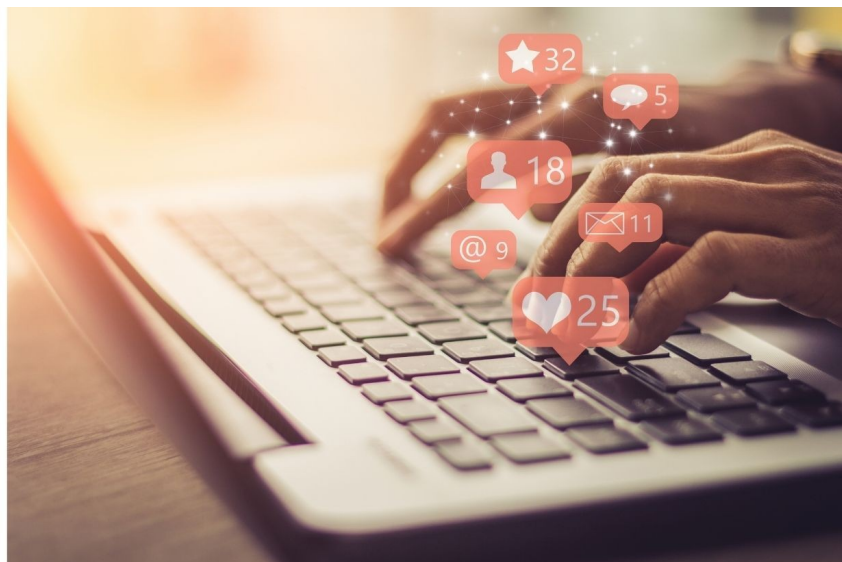
La **page Facebook de l'Association** est un bon outil de développement. Il y a eu **209 parutions** sur la page de l'organisme qui ont généré **une couverture de 104 048**. Il y a eu **6 549 visites** sur la page cette année. Elle compte 180 followers en plus en 2024-2025.

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** rend l'information accessible. Il comprend, entre autres, l'agenda d'activités; le journal *Soutenir* et la liste de nos services. En 2024-2025, il a été consulté 7 061 fois par plus de 2 268 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 de l'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. À ce titre, elle participe également, au nom de l'Association, au comité « Plan d'action territorial », dont elle est coresponsable. Ce comité est chargé de veiller au déploiement du plan d'action en Mauricie-Centre-du-Québec. Elle a également coanimé une présentation du modèle de concertation utilisé en Mauricie-Centre-du-Québec, offerte dans la région de Laval, afin d'inspirer leurs travaux.

L'APPAD a pris part à plusieurs concertations visant à mieux faire connaître et comprendre les besoins des personnes proches aidantes. Une intervenante de l'équipe participe à un comité de sensibilisation à la

réalité des jeunes proches aidants, destiné aux professionnels qui les côtoient. Du travail a aussi été réalisé pour créer des liens avec les proches aidants de personnes hébergées en CHSLD et à la Maison des aînés.

L'APPAD a également participé à une rencontre concernant la restructuration de Proche aide Québec, en plus de collaborer avec l'Appui pour identifier les pratiques prometteuses d'intervention auprès des hommes proches aidants et également au comité pré et post hospitalier du CIUSSS-MCQ. Nous avons aussi pris part à la consultation en vue de l'ouverture d'un centre de crise à Drummondville, à la rencontre du Phare pour répondre aux besoins émergents dans la MRC Drummond et aider à la validation d'un outil au Centre collégial d'expertise en gérontologie.

Cette année, nous avons rencontré les équipes de DI-TSA-DP et d'oncologie afin de mieux faire connaître nos services et de les adapter pour répondre plus adéquatement aux besoins des proches aidants. De plus, grâce à la collaboration avec la Table 12-25 ans, l'APPAD a pu tenir des kiosques d'information dans les écoles secondaires publics de la MRC de Drummond.

La collaboration et les partenariats ont permis la réalisation de nombreux projets cette année encore. Nos webinaires mensuels, rendus possibles grâce à des partenariats précieux, visaient à fournir de l'information pertinente aux proches aidants du Centre-du-Québec. Parmi nos collaborateurs, notons l'Association des personnes proches aidantes Bécancour–Nicolet–Yamaska et l'Association des proches aidants Arthabaska–Érable. Ensemble, nous avons pu offrir neuf webinaires grâce à l'engagement du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes du Centre-du-Québec, de la Chaire en fiscalité et finances publiques de l'Université de Sherbrooke, du Curateur public, du CIUSSS MCQ et de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité.

Le projet collaboratif entre les trois associations en proche aide mentionnées ci-dessus et le Regroupement des organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec a permis de mettre en place de nombreuses heures de soutien pour les proches aidants de notre région. Ces partenariats sont essentiels pour offrir une aide continue, humaine et de qualité. Soulignons également notre collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés de Drummond dans le cadre de notre soirée de la Semaine nationale des personnes proches aidantes.

En somme, les collaborations sont nombreuses et jouent un rôle crucial dans l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes.



« Prendre soin de soi, ce n'est pas se mettre en priorité, c'est se donner les moyens d'être pleinement là, pour soi et pour les autres. »

Les résultats globaux

-  **1656 heures d'intervention directe données** en relation d'aide individuelle auprès de **477 personnes différentes**, soit une augmentation de 50 personnes.
-  Il y a eu **175 rencontres de groupe** tenues par l'Association en 2024-2025 pour un total de **372 heures d'intervention** qui regroupent environ **497 personnes différentes**.
-  En tout, l'Association a tenu **1940 rencontres individuelles ou de groupes auprès de 872 personnes différentes**.
-  Le milieu de vie a totalisé **327 présences** pour rejoindre **44 personnes différentes**.
-  **Plus de 3 500 documents informatifs ont été distribués**
(plus de 250 Puzzles aidants d'âinés et 2 900 journaux Soutenir imprimés, en plus des dépliants et des différents feuillets explicatifs.)
-  Nous estimons avoir sensibilisé **environ 13 000 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 notre stagiaire Fadoua qui a aidé à l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants, par son 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 emballeurs de cadeaux, 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 la gestion de nos projets. Notons également l'animation d'une rencontre faite par 3 étudiants du Cégep dans le cadre de leur formation.



Fadoua Eddamine,
stagiaire

Durant l'année, nous estimons avoir eu le soutien de **62 bénévoles, incluant les membres du conseil d'administration. Nous estimons qu'il y a eu environ 400 heures de bénévolat durant l'année à l'Association! Merci à tous pour votre aide et votre 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, le partenariat avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD) est un autre exemple de collaboration fructueuse, qui a permis de tenir une soirée spéciale pour les proches aidants dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Cette initiative conjointe montre comment l'union de différentes forces peut permettre de réaliser une soirée haute en couleur.

Le partenariat avec les autres associations de proches aidants du Centre-du-Québec a permis de réaliser plusieurs webinaires. Cette collaboration renforce nos efforts conjoints en matière de planification et de préparation des rencontres, et nous permet d'offrir des services animés par des professionnels, fournissant de l'information ciblée et pertinente aux proches aidants. Mentionnons également les nombreuses invitations de la part de partenaires locaux pour présenter la conférence « Prévenir pour mieux soutenir » dans leur localité.



Des entreprises privées contribuent aussi concrètement au bon déroulement des activités de l'APPAD. Par exemple, Les Mélangés, une entreprise spécialisée dans les mélanges d'épices, a remis deux paquets cadeaux aux participants de l'assemblée générale annuelle de l'Association. De son côté, la Fromagerie Saint-Guillaume a généreusement offert une collation lors de la visite de ses installations. De plus, la microbrasserie l'Aubier a accueilli gratuitement nos participants pour une visite guidée sur le processus de fabrication de la bière. Enfin, Les Terrasses de la Fonderie prêtent gracieusement leur salle de cinéma chaque année pour l'activité *L'heure du film*, contribuant ainsi aux activités de l'organisme.

Cette année encore, la collaboration financière a été notable. La population a répondu présente à notre kiosque d'emballage-cadeaux aux Promenades Drummondville (qui nous offre gracieusement d'ailleurs une belle vitrine pour rejoindre les gens) 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 vendu des cactus et succulentes comme campagne de financement. **L'autofinancement a rapporté un total de 8 764\$ cette année.** Signalons également l'apport de population qui a totalisé **6 546\$ en dons au courant de l'année** pour soutenir la mission de l'organisme. Nous remercions JN Donais, coopérative funéraire, qui nous a remis les profits de leur premier spectacle *Humanité et Bienveillance*. Grâce à cet événement un don de 300 \$ a été remis à 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 486 heures de soutien individualisé (page 7) a permis la tenue de 14 rencontres *Coude à coude*, une cohorte du groupe *Je m'estime aussi* (page 10) d'une cohorte du groupe *Prévenir l'épuisement* plus une rencontre en lien avec l'an passé et d'une cohorte de *Mon projet de vie* (page 11), de 9 webinaires (pages 14-15). Cette entente a aussi permis la tenue de 12 présentations de la conférence *Prévenir pour mieux soutenir* à 154 personnes différentes (pages 21) et a permis de distribuer 250 copies imprimées du *Puzzle aidants d'âinés* (pages 17-18). 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 385 heures de soutien individualisé auprès de 195 personnes différentes (page 8) a permis la tenue de 12 cafés *Hommes-aidants* (page 10) et de 20 des cafés *Entre-aidants* (44h de services totalisant 109 présences) (page 9), d'une cohorte du groupe *Je m'estime aussi* totalisant 12h de service supplémentaire (page 10) et la tenue de 21 rencontres d'*activités bien-être*. Cette entente a permis de distribuer des exemplaires supplémentaires du journal *Soutenir* de septembre 2024 et de janvier 2025. Nous avons fait les démarches afin créer et valider le *Puzzle aidants pour les proches aidants d'enfants et adultes* qui sera distribué en 2025-2026. Par ailleurs, ce projet a permis de rejoindre et créer des liens avec de nouveaux partenaires, tel que les équipes en déficience intellectuelle et spectre de l'autisme et en oncologie. Cela nous a également permis de sensibiliser les milieux scolaires de niveaux secondaires (page 20). Cette entente a été bonifiée en 2024-2025 et a permis de rejoindre et soutenir plusieurs 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 et sa mission d'améliorer la vie des proches aidants.

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

Collaborateurs pour la parution du journal Soutenir:

- André Lamontagne député provincial
- Buropro Citation
- Centre d'action bénévole Drummond
- Douceurs et saveurs
- 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 :

- Albatros Bois-Francs- Érable
- 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)
- Aubier microbrasserie
- Bibliothèque de St-Bonaventure
- Carrefour jeunesse emploi Drummond
- Centre d'action bénévole Drummond
- Centre d'Assistance & accompagnement aux plaintes (CAAP)
- Centre de services scolaires des chênes
- Centre de justice de proximité CQ
- CIUSSS-MCQ
- Corporation de développement communautaire Drummond (CDC Drummond)
- Curateur public
- Diabète Drummond
- Emploi été Canada
- FADOQ Durham-Sud
- FADOQ Wickham
- Fromagerie St-Guillaume
- Isabelle Desmarais, notaire
- Jazz
- JN Donais
- La Chaire en fiscalité et en finances de l'Université de Sherbrooke
- Les mélangés
- L'Issue jeu d'évasion
- Maison Francine Leroux
- Maison des femmes de Drummondville
- Municipalité de l'Avenir
- Municipalité de St-Majorique
- Paroisse St-François d'Assise
- Proche aidance Québec
- Promenades Drummondville
- Salle Gaston Mandeville
- Terrasses de la Fonderie
- UV Assurance
- Ville de Drummondville



Les priorités d'action 2025-2026

L'APPAD souhaite réaliser le plan d'action 2025-2026 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
www.appad.ca

Nous sommes là pour vous!