

Programmation automne 2025



Joignez-
vous à
nous!

**Contactez-nous pour de l'information
et du soutien. Nos services individuels
sont accessibles et gratuits.**

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

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*
- Rencontres au bureau ou à domicile
- Information téléphonique
- Puzzle-aidant d'aînés
- 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, crédits 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

Calendriers des activités



Septembre

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

3 septembre: Les promesses que l'on ne peut tenir
17 septembre : Est-ce que je vis de la bientraitance?
Est-ce que je me respecte?

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Hommes-Aidants 13h30-15h30

8 septembre

Dîner Entre-nous

18 septembre - 11h30 à 13h - Vous soutenez une personne qui vit des problématiques de santé bien avant sa vieillesse, venez dîner Entre-nous. Échangez sur cette réalité qui touche vos familles et vous.

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

22 septembre

Webinaire - Mandat de protection et mesure d'assistance

23 septembre - 18h30 à 20h par le Curateur public En présence ou web

Assistance en déplacement sécuritaire pour proches aidants

24 septembre de 13h à 17h - Votre proche a de la difficulté à se déplacer seul? Canne, marchette, fauteuil. Cette formation de 4h peut vous aider à faciliter ses déplacements et éviter de vous blesser! Théories et exercices pratiques sur place avec une formatrice expérimentée.

Coude à coude: Prendre une décision, une étape à la fois.

24 septembre - 18h30 à 20h30
29 septembre - 13h30 à 15h30

Octobre

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

1 octobre : Journée internationale des aînés
15 octobre : Mes émotions
29 octobre: La gestion de la maison

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Diamond painting et discussion

3, 10, 17, 24, 31 octobre - 13h30 à 15h30 - Début d'un nouveau groupe de discussion tout en expérimentant le Diamond Painting. Apportez votre projet et venez vivre un moment de partage en douceur avec d'autres proches aidants

Hommes-Aidants - 13h30 à 15h30

6 octobre

Groupe mon projet de vie

Début le 7 oct. Fin 2 déc. Les mardis de 13h30 à 15h30. Vous avez besoin de changement ou d'un nouveau défi? Vous souhaiteriez réaliser un but ou un projet personnel? Support de l'intervenante et des autres participants afin de vous soutenir dans votre démarche.

Conférence Démystifier les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir

8 octobre - 13h30 à 15h30 - Qu'est-ce que les soins palliatifs et qui peut les recevoir? Informations : la sédation palliative, l'aide médicale à mourir et les demandes anticipées, ainsi que les services des organismes René-Verrier. Par Pier-Anne Leclerc infirmière clinicienne de Maison René Verrier

Souper bénéfice Un p'tit spag avec ça?

10 octobre - 18h - Venez savourez un bon spaghetti tout en appuyant une cause qui fait du bien. Prix de présence. Ambiance festive. 20\$ le repas. Billet à l'APPAD

Webinaire : Vos droits en matière de santé

14 octobre - 18h30 à 20h Par le Comité des usagers du CIUSSS-MCQ. En présence ou web

Salon Santé et bien-être 50+

18 et 19 octobre - 10h à 16h au Promenades Drummondville

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

20 octobre

Coude à coude: Être proche aidant à distance.

27 octobre- 13h30 à 15h30
29 octobre - 18h30 à 20h30



Novembre

Hommes-Aidants 13h30-15h30

3 novembre

Jeudi-Jeux - 13h à 16h

Tous les jeudis

Journée Porte ouverte APPAD

4 novembre - 11h à 15h

Groupe Parents aidants

Début le 4 nov. Fin 2 déc. Les mardis en soirée.
Pour les parents proches aidants de leur enfant,
et ce, peu importe l'âge. Plusieurs thèmes :
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.

Une pause pour soi - 17h à 21h

5 novembre - Souper Méchoui, musique et
conférencière Stéphanie Deslauriers. Billet en
vente à l'APPAD 20\$/membre 35\$-non-membre

Diamond painting et discussion - 13h30 à 15h30

7, 14 novembre - Continuité du nouveau groupe de
discussion tout en expérimentant le Diamond Painting.
Apportez votre projet et venez vivre un moment de
partage en douceur avec d'autres proches aidants.

Webinaire: 7 astuces pour se recharger

11 novembre - 18h30 à 20h En présence ou web

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

12 novembre : Les signes d'épuisement
26 novembre: Vos moyens pour vous faire du bien

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

17 novembre

Coude à Coude : Moi et mon rôle de proche aidant

24 novembre 13h30-15h30
26 novembre 18h30-20h30

L'heure de la création de boules de Noël 13h30 à 15h30

28 novembre

Décembre

Hommes-Aidants - 13h30 à 15h30

1 décembre

Entre-Aidants - 13h30 à 15h30

3 décembre : Passer les fêtes en étant proche aidant

Jeudi-Jeux - 4 et 11 décembre 13h à 16h

L'heure de la décoration des fêtes

9 décembre 13h30 à 15h30

Webinaire : Le bail en résidence pour aînés

9 décembre - 18h30 à 20h - par le Centre d'aide et
d'accompagnement aux plaintes du CIUSSS MCQ.
En présence ou web

Entre-nous - 11h30 à 13h30

10 décembre - 11h30 à 13h - Vous soutenez une
personne qui vit des problématiques de santé bien
avant sa vieillesse, venez dîner Entre-nous. Échangez
sur cette réalité qui touche vos familles et vous.

Campagne de financement : Kiosque Emballage cadeaux

Du 12 décembre jusqu'au 24 décembre au
Promenades Drummondville

Depuis ton départ - 13h30 à 15h30

15 décembre

Party de Noël - 13h30 à 15h30

17 décembre

*Joyeux Noël
& Bonne année*





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.

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 vit des problématique de santé bien avant sa vieillesse, venez dîner entre-nous. Échangez sur cette réalité qui touche vos familles et vous. Repas gratuit.

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.

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 DÉMARCHÉ 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 hiver 2026**)

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 hiver 2026**).

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 donnez des outils dans votre rôle de proche aidant afin de prendre soin de vous. 7 rencontres (**début hiver 2026**).



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

La Semaine nationale des proches aidants se tiendra du 6 au 12 novembre 2025. Sous le thème *Apprenons à voir l'invisible*. Cette semaine vise à mettre en lumière l'engagement des proches aidants, à reconnaître et valoriser leur contribution essentielle et à promouvoir les ressources disponibles. Les organismes qui viennent en aide aux proches aidants et la communauté s'unissent donc pour souligner toute l'implication des proches aidants. C'est l'occasion de mettre en lumière leur rôle. Venez célébrer cette semaine avec nous!



SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS
une
PAUSE
pour soi

Mercredi 5 NOVEMBRE 2025

“Prendre soin de ceux qui prennent soin”

Espace famille Lemaire
(553, St-Alfred)
Accueil dès 16h30
Activité de 17h à 21h

- Prestation musicale
- Méchoui
- Conférence de l'auteure Stéphanie Deslauriers

MÉCHOUI
crudités, 3 salades,
2 viandes : porc et boeuf, dessert et café

Billets en vente dès maintenant et jusqu'au 24 octobre
20\$ pour les membres / 35\$ pour les non-membres

Merci à nos partenaires!



819 850-1968



819 477-9377



Sébastien SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS



MARTIN Champoux
DÉPUTÉ DE DRUMMOND
BLOC Québécois

À L'AGENDA

appad
ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DRUMMOND

PARENTS-AIDANTS
Nous sommes là pour vous!

Ce groupe vous permettra de :

- Mettre en place certaines stratégies pour alléger votre quotidien, favoriser l'autonomie et établir une bonne communication;
- Vous adapter aux différentes transitions et conciliation travail-famille;
- Mieux connaître les programmes et ressources qui s'offrent à vous;
- Prévenir l'épuisement;
- Rencontrer des gens qui vivent la même réalité et échanger avec eux.

APEHD
Association des Parents d'Enfants Handicapés de Drummond

Vous êtes intéressé.e? Contactez nous C'est gratuit

5 rencontres
Début novembre 2025 ou début janvier 2026
En soirée de 18h à 20h
À l'APPAD au 520 Lindsay #101

APPAD : (819) 850-1968 - INFO@APPAD.CA - WWW.APPAD.CA
APEHD : (819) 477-9377 - INFO@APEHD.CA - WWW.APEHD.CA

BIENVENUE

Porte ouverte à l'APPAD

Venez visiter nos locaux et rencontrer l'équipe de l'Appad, le mardi 4 novembre de 11h à 15h. Vous découvrirez les services offerts dans une atmosphère conviviale.

520 rue Lindsay suite 101
Réservez votre plage horaire pour la visite!

c'est un rendez-vous!

Activités à ne pas manquer...

Diamond painting et discussion

Les vendredis à 13h30
3, 10, 17, 24, 31 octobre
7 et 14 novembre

*Début d'un nouveau groupe
de discussion!*

Venez discuter avec d'autres personnes qui vivent la réalité de proche aidant tout en faisant un projet de diamond painting.

Apportez votre œuvre ou bien débutez avec le matériel fourni par l'APPAD. Une intervenante sera présente pour guider les discussions et pour vous aider à avancer votre projet.

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

L'HEURE DE LA DÉCO DE NOËL!

9 décembre
13h30 à 15h30

Venez vous amuser tout en confectionnant une belle décoration de Noël avec l'aide d'une animatrice!

Tout le matériel nécessaire sera à votre disposition, il ne manque que votre créativité!

Faites vite! Les places sont limitées.
inscription obligatoire
819-850-1968 ou info@appad.ca

VENEZ FÊTER AVEC NOUS!

17 DÉCEMBRE
13H30

Nous vous invitons à venir célébrer le temps des fêtes à l'APPAD.

Au programme: musique entraînante, jeux amusants, collation festive et ambiance débordante de bonne humeur! Une collation gourmande vous sera offerte. Venez en grand nombre pour partager ce moment magique avec nous!

Nous avons hâte de vous recevoir au 520 rue Lindsay.

VOUS AIMEZ EMBALLER DES CADEAUX?

Nous recherchons des bénévoles pour notre Kiosque d'emballage cadeaux qui se tiendra aux Promenades du

12 AU 24 DÉCEMBRE

N'hésitez à vous inscrire seul(e), à deux ou en groupe
Inscription 819-850-1968 ou info@appad.ca



COUDE À COUDE

Groupe de discussion thématique. Venez en apprendre plus sur la thématique grâce à la présentation de l'animatrice et la richesse des partages. Chacun pourra parler de ce qu'il vit par rapport au thème. Disponible de jour et en soirée.

SEPTEMBRE

PRENDRE UNE DÉCISION, UNE ÉTAPE À LA FOIS

24 sept 18h30 et 29 sept 13h30

Le rôle de proche aidant amène avec lui plusieurs décisions parfois émotives, parfois difficiles. Comment prendre une décision éclairée lorsqu'on vit un dilemme?

OCTOBRE

LA PROCHE AIDANCE À DISTANCE

27 oct 13h30 et 29 oct 18h30

Il y a certain défis à relever lorsque l'on n'habite pas la même région que notre proche. Existe t'il des facilitateurs? Comment aider avec la distance...

NOVEMBRE

MOI ET MON RÔLE DE PROCHE AIDANT

24 nov 13h30 et 26 nov 18h30

Comment se retrouver soi-même malgré toutes nos obligations. Comment concilier tous nos rôles (conjoint, parent, travail, amitié etc.)

WEBINAIRES

23 septembre 18h30 à 20h

MANDAT DE PROTECTION ET MESURE D'ASSISTANCE PAR LE CURATEUR PUBLIC

14 octobre 18h30 à 20h

VOS DROITS EN MATIÈRE DE SANTÉ

11 novembre 18h30 à 20h

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

9 décembre 18h30 à 20h

LE BAIL EN RÉSIDENCE POUR AÎNÉS

Vous pouvez écouter à distance dans le confort de votre foyer au lien suivant :
<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

ou
au bureau de l'APPAD
accompagné d'une intervenante et d'autres proches aidants

Un p'tit spag avec ça?

Souper spaghetti

Venez savourer un bon spaghetti tout en appuyant une cause qui fait du bien.

20\$ le repas. Prix de présence.

Chaque bouchée compte!

★ Ambiance festive ♥ Mangez pour la cause

Réservez votre place 819-850-1968 ou info@appad.ca

Venez en grand nombre!



VENDREDI 10 OCTOBRE
DÈS 18H00

Brasserie du Boulevard
505 Celanese

DE LA SAUCE POUR LA CAUSE

En collaboration avec les restaurants Normandin, cette campagne savoureuse met l'honneur sur un grand classique québécois : la fameuse sauce à spag! Idéale pour les soupers pressés ou pour offrir en cadeau à quelqu'un qui a besoin de réconfort, la sauce à spaghetti Normandin est délicieuse et pratique.

Gros pot de 850 ml 13\$

Sac de 2,6 litres 28\$

Une partie du prix de chaque contenant vendu, sera remise à notre organisme!

Comment se les procurer ? Directement à l'APPAD sous forme de carte pour aller chercher vos sauces au moment désiré dans n'importe quel restaurant Normandin. Paiement: argent ou débit/crédit.

Merci de votre soutien, et bon appétit!



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