Programmation automne 2025





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

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

Diner 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

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

> L'équipe de l'APPAD sera absente du 23 décembre au 4 janvier 2026

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 entrenous. 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 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 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).

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**).



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!









819 477-9377





À L'AGENDA



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 travailfamille;
- Mieux connaître les programmes et ressources qui s'offrent à vous;
- Prévenir l'épuisement;
- Rencontrer des gens qui vivent la même réalité et échanger ave

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

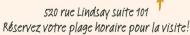


Début novembre 2025 ou début janvier 2026 En soirée de 18h à 20h À l'APPAD au 520 Lindsay #101

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

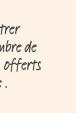
Porte ouverte à l'APPAD

Venez visiter nos locaux et rencontrer l'équipede l'Appad, le mardi 4 novembre de 11h à 1sh. Vous découvrirez les services offerts dans une atmosphère conviviale.



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



VENEZ FÊTER AVEC NOUS!



Nous vous invitons à venir célébrer le temps des Têtes 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

VOUS AIMEZ EMBALLER DES CADEAUX ?

Nous recherchons des bénévoles pour notre Kiosque d'emballage cadeaux qui se teindra 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 facilitants? 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/8198 501968

ou au bureau de l'APPAD

accompagné d'une intervenante et d'autres proches aidants



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!



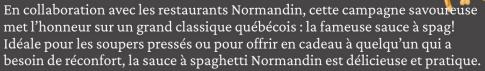
Réservez votre place 819-850-1968 ou info@appad.ca

Venez en grand nombre!

VENDREDI 10 OCTOBRE DES 18H00

Brasserie du Boulevard 505 Celanese





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;

Nom: • aurai droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Adresse: Code postal:

Téléphone: Courriel:

Signature: Date:

Je souhaite faire un don

က်	appac	
	ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DRUMMOND	

Je désire faire un don de :

		\bigcirc
20\$	()50\$ (() Autre:
O 200	O 004	O / Idel 0

🔾 Argent comptant 🔻 Chèque

Nom: _____ Adresse: _____ Code postal:

Téléphone: Courriel:

Signature: Date:

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

Votre don fera toute la différence







819 850-1968



www.appad.ca



info@appad.ca