

JOURNAL

Soutenir

43 ÈME ÉDITION SEPTEMBRE 2025



ÉDITION
Automne
2025

Depuis 2012, le journal **Soutenir** informe et outille les proches aidants de la MRC Drummond. Ce journal gratuit, accessible en ligne ou envoyé par la poste aux membres, vous accompagne dans votre quotidien. Il vous propose également des activités spécialement conçues pour les proches aidants et les aidants endeuillés. Ouvrez-le pour découvrir des ressources précieuses et des activités adaptées à vos besoins.



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Mots de la direction

Équipe de travail :

Directrice :

Emmanuelle Blanchard

Intervenants :

Alain Therrien

Alexis Vandal

Audrey Beaulieu

Isabelle Boudreau

Karine Lemaire

Maryse Vallée

Nathalie Fortin

Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Claudette Robidas

Diane Fournier Labrecque

Claude Mercier

Chers lecteurs,

Lorsque les feuilles se parent de teintes cuivrées et que la lumière décline, l'automne nous invite à ralentir. Après l'agitation de l'été, c'est le moment pour revenir vers soi.

Cette saison porte en elle une énergie de retour à l'intérieur, à la fois dans nos maisons et à l'intérieur de nous. C'est une période propice pour se recentrer sur ses besoins, écouter son rythme, prendre soin de son corps et de son esprit. Une tisane entre les mains, un bon livre, une musique douce ou le silence suffisent à nous changer l'énergie qui nous habite.

Prendre du temps pour soi, ce n'est pas du luxe, c'est une nécessité. C'est s'offrir l'espace pour réfléchir, se reposer et rêver. C'est aussi l'opportunité de se reconnecter à ce qui nous fait du bien, à ce qui nous fait vibrer. L'automne nous enseigne qu'il y a de la beauté dans le ralentissement, de la force dans le retour en soi.

Alors accueillons cette saison comme une invitation à la douceur, à la lenteur, au cocooning, et à la bienveillance envers nous.

Emmanuelle Blanchard

Directrice APPAD

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	Les organismes René Verrier	11
Si cinq minutes pouvaient changer votre journée?	4	Les déplacements sécuritaires, un enjeu important!	13
Bracelet d'alerte pour personne	5	Campagne de financement <i>Un p'tit spag avec ça?</i>	14
Se préparer à un rendez-vous médical	8	Section souvenirs	15
Histoire de la proche aide au Québec	9	Calendrier des activités	17
Les organismes René-Verrier	10	Demande d'adhésions & dons	23

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

Sí cinq minutes pouvaient changer votre journée?

Nous vous invitons à découvrir la méthode de relaxation basée sur la cohérence cardiaque. C'est une méthode efficace qui se fait en quelques minutes seulement. Cette pratique permet d'aider à la gestion du stress et des émotions. En contrôlant notre respiration, on peut apaiser les battements du cœur et ainsi atteindre un état de calme et de bien-être, ce qu'on appelle la cohérence cardiaque. Lorsque l'on respire six fois par minute, on est pratiquement certain d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque.

Pratiquer régulièrement cette technique simple peut entraîner de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

La technique repose sur un principe très simple, la méthode 3 - 6 - 5.

3 fois par jour
6 respirations par minutes
pendant 5 minutes

L'effet de chaque séance de respiration lente et profonde durerait près de 5 heures.

La séance la plus importante est celle du lever alors que la sécrétion de cortisol est la plus importante. La deuxième séance peut se faire quatre heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus dans la matinée et préparer au repas et à la digestion. La troisième séance, en milieu ou fin d'après-midi, est aussi importante que celle du matin, car elle prépare à la soirée.

L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. Elle permet aussi, tout en

amenant une sensation de bien-être et de calme, de diminuer l'anxiété, de mieux gérer la douleur.

On lui prêterait aussi une augmentation de l'efficacité du système immunitaire, une amélioration de la fonction cognitive, des capacités de concentration ainsi que la diminution de la pression artérielle.

Voici quelques liens qui vous permettront d'essayer cette technique:

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP_TV6sgY

<https://www.youtube.com/watch?v=r2wCA9SN4i4>

<https://www.youtube.com/watch?v=MepDpceB-28>

Il s'agit d'un temps pour soi, afin d'agir sur sa respiration et sur sa santé psychologique parfois perturbée par le stress, l'anxiété ou la dépression.



Ne manquez pas le webinaire 7 astuces pour se recharger le 11 novembre 18h30. Inscription obligatoire au 819-850-1968 ou info@appad.ca

Sources:

<https://ciusssmcq.ca/telechargement/2875/fiche-technique-de-respiration-coherence-cardiaque>

<https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>

Bracelet d'alerte pour personne

Les dispositifs d'alerte médicale, sous forme de pendentifs ou de bracelets, jouent un rôle essentiel dans la sécurité des personnes vulnérables. Conçus pour prévenir les conséquences de chutes ou autres urgences, ces dispositifs permettent d'envoyer une alerte rapidement, à l'aide d'un simple bouton. Ils peuvent être connectés à une centrale d'assistance ou autonomes (avec des contacts choisis), et offrent la possibilité de poursuivre les activités quotidiennes avec plus de sérénité.

Il est important de prendre le temps de bien déterminer les besoins spécifiques de chaque personne qui souhaite commencer à utiliser ce type d'appareil, ainsi que de son entourage.



Critères importants à considérer lors du choix de système

Le niveau d'autonomie de la personne : Qu'elle vive seule, en couple ou en établissement spécialisé, la personne âgée aura des besoins différents en termes de sécurité et de surveillance.

Les risques de chute : Certaines personnes âgées sont plus sujettes aux chutes que d'autres en raison de leur état de santé, de leur fragilité ou de la configuration de leur lieu de vie. Il est donc important de choisir un bracelet antichute en tenant compte de chaque situation.

Les préférences de la personne: Enfin, il est essentiel de prendre en compte les préférences et les habitudes de la personne en matière de dispositif de sécurité. Certains préféreront un bracelet discret, tandis que d'autres souhaiteront plus un modèle plus visible et rassurant.

Autres renseignements importants à prendre en compte. La majorité des boutons d'alerte sont étanches; ils peuvent être amené sous la douche,

dans le bain ou à la piscine sans problème. Pour cette raison, vous devinerez qu'un collier ou un bracelet est préférable à une pince à porter à la ceinture.

Les compagnies de dispositifs d'urgence offrent la possibilité d'avoir des listes de contacts et des protocoles préétablis en cas d'urgence. Ils conseillent également de laisser une clé accessible pour les intervenants. Les compagnies se chargeront de leur transmettre l'information de l'endroit où se trouve la clé en cas de besoin.

Quelques fonctionnalités dont vous devriez évaluer la pertinence

- ♦ **La détection de chute :** Une fonctionnalité qui peut en intéresser plusieurs d'un bracelet antichute est sa capacité à détecter les chutes. Certains bracelets sont équipés de capteurs de mouvements qui permettent de détecter automatiquement une chute et d'envoyer immédiatement une alerte aux personnes de confiance ou aux services d'urgence.
- ♦ **L'alarme sonore :** Certains bracelets antichute sont équipés d'une alarme sonore qui se déclenche en cas de chute. Cette fonctionnalité peut être particulièrement utile pour alerter les proches ou le personnel soignant en cas de chute.
- ♦ **La communication bidirectionnelle :** Une autre fonctionnalité intéressante est la possibilité de communiquer avec la personne à distance grâce à un microphone et un haut-parleur intégré au bracelet. Cette option permet de s'assurer que la personne va bien et de lui apporter du réconfort en cas de besoin.
- ♦ **La géolocalisation :** Enfin, certains bracelets antichute disposent d'un système de géolocalisation qui permet de localiser la personne en cas de chute ou de fugue. Cette fonctionnalité peut être particulièrement utile pour certaines personnes atteintes de troubles cognitifs.

Il ne faut pas oublier que le bracelet antichute ou le pendentif doivent être confortables à porter, facile à utiliser et esthétique car la personne âgée aura plus de plaisir à le porter. Le bracelet doit être joli et lui plaire afin que la personne ne se sente pas stigmatisée en tant que personne âgée ou vulnérable.

Le budget

Selon le magazine *Protégez-vous* qui a recensé les frais d'activation et les mensualités sur deux ans, il vous en coûtera approximativement entre 25 à 77 \$ par mois, selon le type de bouton et de services choisis. La plupart des entreprises n'exigent pas de contrat, et celles qui le font demandent un engagement minimal variant de trois mois à un an.



Si vous êtes âgé de 70 ans ou plus, les dépenses encourues pour votre bouton d'alerte pourraient vous être en partie remboursées grâce à un crédit d'impôt pour le maintien des aînés à domicile. Ce crédit d'impôt permet aux personnes d'obtenir un remboursement allant jusqu'à 39% des dépenses admissibles, ce qui inclut l'achat d'un bracelet médical. Parlez-en à votre comptable.

2 types de bracelet

⇒ **Le bracelet médical avec abonnement**

Cette option avec abonnement nécessite généralement un engagement sur quelques mois, mais en contrepartie, elle offre des rabais intéressants sur l'équipement, sur les frais d'activation et même sur le coût mensuel.

⇒ **Le bracelet médical sans abonnement**

Le bracelet sans abonnement permet de cesser le service à tout moment ou de changer d'option de bracelet d'urgence. Une telle liberté vient toutefois avec des frais pour l'achat de l'appareil qui peuvent être de quelques centaines de dollars. Aussi, cette façon ne permet que de communiquer directement avec des numéros téléphoniques choisis plutôt qu'avec une centrale d'appel.

Choisir un bracelet adapté aux besoins et aux attentes de la personne qui a besoin, en ayant pris le temps de se renseigner attentivement sur les fonctionnalités offertes, permet de contribuer à améliorer la qualité de vie de la personne en perte d'autonomie mais aussi, de son proche aidant.

Voici quelques compagnies avec abonnement. Il en existe plusieurs autres. Prenez le temps de communiquer avec quelques-unes afin de déterminer l'appareil qui convient le mieux à vos besoins.

				
Téléphone	1-877-722-7644	1-866-832-5426	1-888-505-8008	1-888-990-9963
Site Web	protectioncsl.com 10% rabais avec FADOQ	www.lifeline.ca/fr/	www.telus.com/fr/bc/health/personal/livingwell-companion	www.securmedic.com/
Formulaire d'information en ligne	protectioncsl.com/nous-contacter/	www.lifeline.ca/fr/nous-ecrire/	www.telus.com/fr/personal-health/medical-alert-systems/home?linktype=meganav&linkname=C3%80_domicile	www.securmedic.com/fr/apercu/prix

Sources :

<https://verdictsante.protegez-vous.ca/sante/guide-d-achat-boutons-d-alerte/comment-choisir-un-bouton-d-alerte>
<https://www.capretraite.fr/blog/maintien-a-domicile/bracelet-anti-chute-pour-personnes-agees-3-bons-conseils-pour-choisir-la-meilleure-alarme/>



350 St-Jean, bureau 400-A
Drummondville (QC)
J2B 5L4

FRÉDÉRIC FAUCHER
Président

T 819 478-6050

C 819 479-5208

F 819 472-4264

frederic.faucher@medicus.ca

**Merci aux proches
aidants pour le
soutien inestimable
que vous offrez à
notre société.**

**Vous avez toute notre
reconnaissance!**

**MARTIN
Champoux**
DÉPUTÉ DE DRUMMOND
**BLOC
Québécois**



230, rue Brock, bureau 475, Terrasses St-Frédéric
Drummondville (Québec) J2C 1M3
819 477-3611 - Martin.Champoux@parl.gc.ca



Me ISABELLE
DESMARAIS
NOTAIRE



775, rue Thérault
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

Tél.: 819 473-8889

Téléc.: 819 473-8886

i.desmarais@notarius.net

Logisoutien inc. est une entreprise d'économie sociale en aide à domicile, sans but lucratif, qui dessert la MRC de Drummond.



Nous pouvons vous aider pour votre:

- **Entretien ménager**
- **Entretien des vêtements**
- **Préparation de repas**
- **Grand ménage**
- **Et vos courses diverses.**

Le tarif horaire est en fonction du revenu

Pour nous joindre : 819 475-2200

**Aussi disponibles: services de répit à domicile pour les
proches aidants d'aînés en collaboration avec:**

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Se préparer à un rendez-vous médical

Accompagner un proche en perte d'autonomie à un rendez-vous médical peut parfois être une source d'inquiétude ou de confusion. Un rendez-vous médical dure en moyenne autour de 18 minutes, mais avec un peu de préparation, il est possible de vivre ce moment plus sereinement et de le rendre plus efficace.



Avant la consultation avec le professionnel de la santé, discutez avec votre proche des sujets à aborder. Il est important d'établir clairement l'objectif principal du rendez-vous afin d'aider le médecin à répondre efficacement à vos besoins.

Écrire une liste des sujets que vous voulez aborder est une excellente idée. Vous pouvez même les numéroter par ordre d'importance. Quelles sont les nouvelles difficultés rencontrées par votre proche? Quelles sont vos inquiétudes? Notez également les questions que vous aimeriez poser. Il est facile d'oublier certains points une fois sur place, surtout si l'on est préoccupé.

Vous aurez à fournir des informations précises sur la santé de votre proche : les problèmes actuels, mais aussi les antécédents médicaux (maladies passées, chirurgies, hospitalisations, allergies, etc.). Prenez le temps d'y réfléchir calmement.

Prenez aussi en note, quelles sont les habitudes de vie de votre proche que cela concerne l'alimentation, le sommeil, l'activités physiques ou l'autonomie dans les activités du quotidien. Ce sont des éléments précieux pour les professionnels de la

santé. N'oubliez pas d'apporter la liste complète des médicaments avec les dosages.

Certains documents seront nécessaires comme les formulaires à remplir, la carte d'assurance maladie, les résultats d'examens récents au besoin, etc. Préparez-les à l'avance pour éviter les oublis.

Il est également recommandé de prévoir plus de temps pour le déplacement, surtout si votre proche a besoin d'aide pour se déplacer. Arriver quelques minutes en avance permet d'aborder le rendez-vous dans le calme.

Pendant la rencontre, n'hésitez pas à demander que les termes médicaux soient expliqués simplement ou par écrit. Cela vous aidera à mieux comprendre le diagnostic ou les recommandations. Prenez des notes si c'est possible.

Enfin, prenez un moment pour nommer vos émotions ou celles de votre proche, parlez de vos craintes, de vos doutes ou de votre fatigue, c'est aussi aider les professionnels à mieux accompagner.

Avec une bonne organisation et une communication claire, vous contribuerez activement à la qualité du suivi médical de votre proche. Chaque détail compte.



Sources : <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/demarches-administratives/le-reseau-de-la-sante/>
<https://www.lavalensante.com/informations-pratiques/espace-usager/se-preparer-a-un-rendez-vous/>

Histoire de la proche aidance au Québec

Bien qu'il y ait de l'entraide depuis des millénaires entre les membres de différentes familles ou tribus, c'est à partir des années 1980 que l'on commence à voir émerger des organismes communautaires et des groupes de soutien pour familles et aidants. C'est en 1990 que l'*Association des proches aidants de Trois-Rivières Inc.*, le premier organisme entièrement dédié aux proches aidants, est fondé. La proche aidance est peu à peu reconnue comme un enjeu important. Le Canada met en place en 1997 une première mesure fiscale appelée Montant pour aidant naturel. Le Québec emboîte ensuite le pas en 2000 avec une mesure similaire. Ces crédits ont été remplacés et bonifiés plusieurs années plus tard par ceux que l'on connaît aujourd'hui soit le crédit canadien pour aidant naturel (2017) et crédit d'impôt pour personne proche aidante au Québec (2020).

Le tournant du millénaire marque une étape importante avec la création du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) désormais connu sous l'appellation Proche aidance Québec. Le regroupement devient peu à peu la voix collective pour les proches aidants au Québec et un interlocuteur reconnu par les différentes instances gouvernementales. Des études et des recherches commencent à documenter l'ampleur et les défis de la proche aidance. Dans les années suivantes, des initiatives gouvernementales commencent à voir le jour et prévoient du soutien.

En 2003, la politique de soutien à domicile « Chez soi le premier choix » inclut une première définition du concept de proche aidant. L'Assemblée nationale du Québec désigne en 2007 que la première semaine de novembre sera désormais connue comme étant la Semaine nationale des proches aidants. Plusieurs nouveaux organismes communautaires voient le jour un peu partout au Québec pour soutenir et informer ces aidants.



Dans Drummond, en juillet 2011, il y a création de l'Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD) qui joue depuis un rôle clé dans cette mobilisation et la sensibilisation dans la MRC. Le nombre de membres et d'employés et de services offerts augmentant au fil du temps.

En 2018, des consultations publiques s'amorcent visant l'élaboration d'une première politique nationale des personnes proches aidantes, des changements sont également apportés aux normes du travail. Il faut ensuite patienter jusqu'en octobre 2020 pour que le projet de loi 56: *Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes* soit adopté. Un ajout important est alors fait: le concept de choix libre, éclairé et révoquant dans la définition d'un proche aidant a été formellement intégré au Québec.

L'année 2021 marque une autre étape importante avec la publication en avril de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes et avec la mise en œuvre d'un Plan d'action gouvernemental composé de 61 mesures concrètes, visant à soutenir de manière coordonnée les proches aidants. Des campagnes de sensibilisation et de formation sont alors mises en œuvre.

Bref, il y a plusieurs avancées. En favorisant une société où le proche aidant est soutenu et valorisé, on bâtit un avenir où la solidarité et l'empathie sont au cœur des relations humaines.



Santé et Bien-être 50+

DRUMMONDVILLE

Venez faire le plein d'inspiration !

Découvrez une foule de conférences captivantes sur la santé, le bien-être, la sécurité et bien plus encore.

Des experts sur place, une ambiance chaleureuse.
Une occasion à ne pas manquer !

Organisé par



Conférencier invité
Pierre-Olivier Zappa
samedi à 13h30

Samedi et Dimanche
18 et 19 octobre 2025
10h à 16h

Promenades Drummondville

755, boul. René-Lévesque
Drummondville, QC. J2C 6Y7

Publicité à vendre

DANIEL LAUZIÈRE

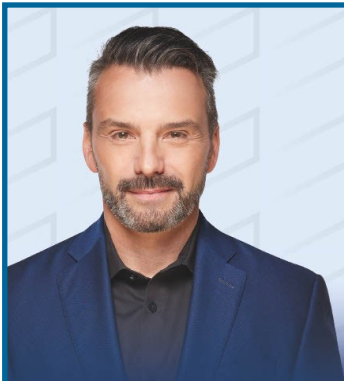
**TECHNICIEN
EN
ÉLECTROMÉNAGERS**

25 ans d'expérience
Victoriaville - Drummondville et environs



📞 : (450) 758-6823

✉️ : lauzieredan@gmail.com



PRÉSENT POUR VOUS

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

📞 819 475-4343
✉️ SEBASTIEN.SCHNEEBERGER.DRUM@assnat.qc.ca

📍 235, rue Hériot, bur. 470
Drummondville (Québec) J2C 6X5



André LAMONTAGNE

DÉPUTÉ DE JOHNSON

MINISTRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION
MINISTRE RESPONSABLE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

📞 819 474-7770

✉️ andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca



Les Organismes René-Verrier

Les Organismes René-Verrier se divisent en 3 entités distinctes, mais avec une seule et même mission : offrir des soins palliatifs de qualité aux personnes atteintes d'une maladie incurable ainsi que du soutien à leurs proches.

Tout d'abord, le **Havre d'Élizabeth Verrier** est un centre de jour spécialisé en soins palliatifs. Les services sont offerts à toute personne en phase palliative de la maladie, à raison d'une journée par semaine (aucun hébergement). Nombreuses sont les activités disponibles : yoga, coiffure, esthétique, groupe de soutien, massothérapie, acupuncture et bien d'autres! Chaque patient est invité à participer seul ou avec un accompagnateur.

Ensuite, les **Services René-Verrier** proposent du répit aux proches aidants soutenant une personne en soins palliatifs. Des préposés aux bénéficiaires se déplacent à domicile pour offrir une présence, de l'aide à l'hygiène ou à l'alimentation et la distribution de la médication prescrite. Pendant ce temps, le proche aidant profite à sa guise du temps qui lui est alloué.

Finalement, la **Maison René-Verrier**, une maison de soins palliatifs comportant 10 chambre, offre un cadre paisible pour vivre l'étape de la fin de vie. Les patients peuvent y être admis lorsque leur pronostic est estimé à 3 mois ou moins. Ils bénéficient alors d'un service d'hébergement complet, de soins infirmiers et médicaux, ainsi que de soutien psychologique.

Que vous receviez, ou non, l'un des services présentés ci-dessus, notre équipe d'intervenant(e)s psychosociaux est disponible pour vous. Nous offrons du soutien psychosocial aux personnes en soins palliatifs, à leurs proches et aux endeuillé(e)s. Des groupes de deuil sont également offerts.

Si vous croyez qu'un de nos services pourrait répondre à vos besoins, n'hésitez pas à contacter Annie Guillemette (819-477-3044, poste 302)! Aussi... tous nos services sont gratuits, pour tout le monde, tout le temps!

Pier-Anne Leclerc
Conseillère clinicienne



Nos services
donnent du **répit**
aux proches aidants
et **soutiennent**
la personne aînée
dans son quotidien



436, rue Saint-Pierre
cabdrummond@cgocable.ca
cabdrummond.ca

Nous offrons des services de maintien à domicile

Accompagnement-transport médical
Popote roulante Aide à l'épicerie
Visites et téléphone amicaux
Gardiennage léger
Carrefour d'information pour aînés
Travailleur de milieu

Nouveau service



- Sécure CAB**, des appels automatisés
- pour les personnes aînées vivant seules leur permettant de se sentir en sécurité
 - pour le rappel de prise de médicaments

INFORMATION
AU 819 472.6101

Des services, pour vous et pour vos proches !



Maison René-Verrier

- Services complets d'hébergement
- Services médicaux
- Services d'accompagnement aux patients et aux familles
- Suivi de deuil

Soins à domicile

- Soins d'hygiène
- Administration de la médication
- Service du repas au patient
- Présence au domicile du patient lorsque le proche aidant a des rendez-vous ou fait des sorties



Services
René-Verrier
Répit et soins palliatifs à domicile



FONDATION
René-Verrier

MAISON
René-Verrier
soins palliatifs & fin de vie

819.477.3044 | www.fondationreneverrier.com

*Nous, on est toujours là pour vous
et ce, entièrement gratuitement!*

Les déplacements sécuritaires, un enjeu important!

C'est souvent chez soi qu'on se sent le plus en sécurité. Cependant, certaines situations habituelles posent plus de défis lorsque survient une perte d'autonomie chez son proche.

Les solutions peuvent vous venir en aide. Cela inclut des aides techniques tel que une canne ou une marchette. Ce peut être un outil précieux pour maintenir un bon équilibre et éviter les chutes.



L'aménagement physique peut aussi être porteur de solution. Le simple fait d'éviter les tapis glissants, les câbles et les objets qui pourraient être une source de danger peut vraiment sérieusement vous simplifier la vie. Des services de physiothérapie ou ergothérapie peuvent être utiles. N'hésitez pas à vous informer à l'APPAD.

Comment dois-je m'y prendre pour aider mon proche à se déplacer? Pourquoi j'ai toujours mal au dos après le bain? Mon conjoint est-il en sécurité dans notre maison? Comment aider ma mère à sortir de la voiture de façon sécuritaire?

En posant quelques gestes bien simples, vous pouvez réduire considérablement les risques de vous blesser en aidant votre proche dans ses déplacements à la maison ou lors des déplacements. Reconnaître les dangers, prendre certaines précautions et faire certains ajustements permettent de faire la différence.

De plus, il existe de précieuses techniques de transfert et de mobilisation qui sont

adaptées aux différentes situations et aux besoins de chaque personne.

Il ne faut pas oublier qu'adapter les méthodes de déplacement en fonction des capacités de la personne, de l'environnement et des contraintes de tous, reste le meilleur moyen de maintenir la santé physique et psychologique de chacun.

En résumé, une approche globale, incluant les aides à la mobilité, les adaptations de l'environnement, les services de soutien et la prévention des chutes, peut permettre aux personnes en perte d'autonomie de se déplacer de manière sécuritaire et d'améliorer leur qualité de vie.

Vous êtes proche aidant et vous souhaitez en apprendre plus sur les principes de déplacements sécuritaires des personnes (PDSP), n'hésitez pas à vous inscrire à la formation gratuite donnée par Manon Giroux qui aura lieu le 24 septembre de 13h à 17h. (nombre d'inscriptions limité. 819-850-1968 ou info@appad.ca).

Cette formation vous aidera à aider votre proche dans ces déplacements qu'il soit précaire à la marche, ait besoin d'une marchette, d'une canne ou d'un fauteuil roulant.



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!



Section souvenirs



Pique-nique annuel

En juillet dernier, l'APPAD a tenu son pique-nique annuel sous un beau soleil d'été. L'événement s'est déroulé à l'extérieur, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, réunissant 33 participants.

La journée fut remplie de rires, de rencontres et de belles surprises! L'Escouade BBQ était présente et nous a gracieusement offert des petites bouchées qui ont ajouté une note festive à l'événement. De plus, l'Espace Rivier était aussi des nôtres avec sa caravane Kaméléon afin d'assurer une animation des plus agréables. Les participants ont ainsi pu s'amuser et se permettre un moment de détente en plein air.

Merci à tous, car la participation de chacun a contribué au succès de cette grande fête estivale! C'est un rendez-vous pour l'an prochain!



Initiation au Pickleball réussie!

Le 30 mai dernier, l'équipe de l'APPAD et quelques membres, ont eu beaucoup de plaisir à découvrir cette activité dynamique. Un grand merci à nos trois formidables bénévoles qui nous ont initiés avec passion et bonne humeur à ce super sport qu'est le Pickleball. Bouger et apprendre dans une ambiance chaleureuse, c'est excellent pour la santé physique et mentale. On vous le recommande! On recommence l'an prochain.



L'Assemblée générale annuelle des membres de l'APPAD

C'est le 26 juin dernier qu'avait lieu notre assemblée générale annuelle sous le thème **Ensemble, on cultive le jardin de la proche aidance!** Nous sommes fiers d'y avoir présenté notre Rapport d'activités 2024-2025. Les nombreuses réalisations accomplies cette année sont une grande source de fierté pour nous tous.

De plus, nous sommes heureux d'accueillir un nouveau membre au sein du conseil d'administration, M. Claude Mercier. Un grand merci à tous ceux et celles qui se joints à nous lors de cet événement. Votre présence et votre engagement sont essentiels au succès de notre organisme.



Manoir Drummond
Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

Tél. : 819 478-2507
Courriel : manoirdrummond@cgocable.ca



DU BONHEUR À CHAQUE FOIS

Menus différents à chaque mois

- ✓ Tout est prêt, chauffer et passez à table !
- ✓ Des bons plats maison et gastronomique
- ✓ Format individuel et format familial

819-397-2391 OU 819-469-4510

WWW.FACEBOOK.COM/DOUCEURSETSAVEURS1

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 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**)

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



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 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.



5 rencontres

Début novembre 2025 ou début janvier 2026

En soirée de 18h à 20h

À l'APPAD au 520 Lindsay #101

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

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!



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

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 soutenir la mission de l'Association



Je désire faire un don de :

☐ 20\$

☐ 50\$

☐ Autre: _____

☐ Argent comptant

☐ Chèque à l'ordre de Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

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

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

520 rue Lindsay, suite 101, Drummondville, Qc. J2B 1H4

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



**BUROPRO
Citation**

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

buroprocitation.ca



2625, boulevard Lemire, Drummondville, Québec J2B 6Y4

Téléphone: 819 472.3730

info@jndonais.ca



*Devenez membre et bénéficiez de plusieurs avantages:
Rabais, conférences, spectacles, groupe de soutien, etc.*

***Merci aux collaborateurs, entreprises et organismes qui nous
appuient pour la parution du journal Soutenir!***



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



819 850-1968



www.appad.ca



info@appad.ca

Nous sommes là pour vous!

Si vous ne nous suivez pas sur Facebook, c'est le temps idéal pour
le faire en cliquant ici: [page Facebook de l'Association.](#)