

JOURNAL SOUTENIR

Parce que vous prenez soin des autres, l'APPAD prend soin de vous. Nous sommes là pour vous écouter, vous informer et vous soutenir, à chaque étape de votre parcours. Un espace d'écoute, de soutien et de ressources pour tous les proches aidants.

Autour de vous l'aide est parfois là !



**Nouvelle section
appareillage pour
vous aider!**

Un été pour tous!



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



Équipe de travail :**Directrice :**

Emmanuelle Blanchard

Intervenants :

Alain Therrien

Audrey Beaulieu

Isabelle Boudreau

Karine Lemaire

Maryse Vallée

**Membres du conseil
d'administration :**

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Claudette Robidas

Diane Fournier Labrecque

Claude Mercier

La nature et ses bienfaits

Avec l'arrivée du printemps, la nature commence à s'éveiller petit à petit. Les bourgeons éclosent, les plates-bandes reprennent vie et se remplissent de fleurs, les animaux sortent de leur hibernation. Un nouveau cycle de la vie débute tandis que d'autres se poursuivent.

La nature peut apporter plusieurs bienfaits non négligeables pour votre santé dont plusieurs insoupçonnés tels que réduire le niveau de stress et de diminuer les symptômes dépressifs, renforcer le système immunitaire, ainsi que stimuler la créativité, etc.! L'avantage avec le contact à la nature, c'est qu'il est accessible partout et que celui-ci peut prendre différentes formes selon vos capacités, vos disponibilités et vos intérêts.

Une simple marche en forêt, aller pique-niquer dans un parc, admirer un coucher de soleil, jardiner, prendre une bouffée d'air sur votre galerie avec un bon café, s'occuper de votre animal de compagnie ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres.

L'APPAD vous invite à prendre le temps de redécouvrir la nature qui vous entoure avec vos 5 sens! Prenez le temps de ralentir, d'observer, de sentir les odeurs, d'écouter les oiseaux, le bruit de l'eau qui ruisselle les jours de pluie, vous verrez votre esprit et votre corps vous remercieront grandement. L'APPAD vous souhaite de belles découvertes!

Emmanuelle Blanchard*Directrice APPAD*

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	Nouvelle section l'appareillage	11
Un été pour tous	4	Réflexion sur l'hébergement	13
Mon cher proche aidant	6	Autour de vous l'aide est parfois là!	15
Connaissez-vous les directives médicales anticipées?	7	Section financière: un record de dons	16
Propositions de lecture	9	Section souvenirs	17
Service d'aide à la recherche de logement	10	Calendrier des activités	19
Allocation-logement	10	Demande d'adhésion & don	23

L'APPAD EST OUVERTE TOUT L'ÉTÉ

Nos services sont:

Soutien individuel : Accompagnement personnalisé et gratuit avec un intervenant. Écoute, soutien, informations, orientation dans la recherche de ressources et de services. Ces rencontres peuvent être faites au téléphone, en visioconférence, en présence au bureau ou encore à domicile.



Soutien de groupe :

Entre-aidants : Rencontres thématiques favorisant l'entraide, le partage d'expérience et le mieux-être des proches aidants.

Entre-nous : Rencontre sur l'heure du repas pour les proches aidants qui soutiennent un enfant ou un jeune adulte.

Hommes-aidants : Groupe pour les hommes proches aidants.

Depuis ton départ : Groupe pour les proches aidants endeuillés.

Inscription en cours pour une autre période de l'année: Prévenir l'épuisement (comment mener son parcours de proche aidant de manière équilibrée), Mon projet de vie (choisir un projet pour soi), Je m'estime aussi (augmenter son estime de soi grâce aux enseignements sur les composantes de l'estime de soi), Parents-aidants (comment soutenir un enfant), La traversée (votre proche est maintenant en hébergement) et Quand tu es parti je me suis cherché (revoyez les étapes du deuil).



Ressourcement pour prendre soin de soi

Milieu de vie: Pour profiter de moments au local d'accueil, ouvert pour recevoir, (chaque jeudi pm, c'est le temps des jeux de cartes). Répit, jeux, discussions. Plusieurs activités créatives, de détente, de la marche, du yoga sur chaise et notre grand pique-nique annuel. Venez prendre soin de vous.

Formations, conférences et webinaires:

Ce printemps, une formation sur le diabète,

Coude à coude : formation et discussion sur le thème, en mai : "Le Lâcher-prise, qu'est-ce que c'est?" D'autres thèmes et formations seront offerts pendant l'année.

Outils et informations:

Journal Soutenir 3 fois par année - infolettre mensuelle - Guide d'accompagnement pour les familles Parents vieillissants, parlons-en! - Des puzzles explicatifs des ressources: le puzzle aidant d'ainés et le puzzle pour les aidants d'enfants et adultes. Service de bibliothèque gratuit.



Consulter la programmation p.19



Un été pour tous



Les mois défilent à grande vitesse! Bientôt l'été sera à nos portes et ramènera le beau temps et la chaleur. En tant que proche aidant, il arrive parfois que cette période de l'année demande plus

d'organisation et de créativité. Voici quelques pistes intéressantes qui pourraient vous aider à planifier vos sorties!

Camp de jour ou atelier de jour

Inscription à un camp de jour adapté ou encore à un camp de vacances. Votre enfant âgé de 5 à 12 ans souhaite participer au camp de jour cet été et nécessite un accompagnement particulier? Une demande peut être déposée lors de la période d'inscription. Informez-vous à votre municipalité ou à votre centre communautaire.

Un camp de jour est également disponible durant la période estivale pour les adolescents (13 à 18 ans) à besoins particuliers au centre communautaire Drummondville-Sud. Celui offre également des samedis-répit durant le reste de l'année ainsi que des activités inclusives s'adressant aux adolescents et adultes à besoins particuliers. Vous pouvez communiquer avec eux au 819 478-0202 pour avoir plus d'informations sur leurs activités.

Plusieurs organismes vont également proposer des ateliers ou centre de jour pour la clientèle adulte. C'est notamment le cas de Parrainage Civique, de l'Association des Traumatisés Cranio-Cérébraux Mauricie/Centre-du-Québec et du Centre Normand-Léveillé. Prendre note que lors de la période estivale, certaines activités peuvent faire relâche ou encore être moins régulières.

Camp de vacances (enfants et adultes)

Le Centre Normand-Léveillé offre plusieurs séjours de durée variable. La clientèle pouvant être accueillie est assez vaste puisque le centre accueille des personnes de 5 ans et plus présentant des

besoins particuliers. Il n'est pas nécessaire pour le participant d'avoir un diagnostic officiel ni de référence. Le Centre accueille des participants de partout au Québec. Les inscriptions débutent dès le début octobre, il faut donc planifier tôt. Vous pouvez les rejoindre au 819 478-1201.

Programme SAM

Vous aimeriez bénéficier d'un répit à domicile? Le programme SAM pourrait être la solution pour vous. Il s'agit d'un service de jumelage qui permet du répit à domicile aux familles et proches aidants de personnes en situation de handicap. Le programme met en relation des familles avec des personnes certifiées (SAMis), qui sont travailleurs autonomes, et qui vont offrir du répit au domicile de la famille. Ce programme fait la vérification d'antécédents judiciaires, offre une formation et expérience sur le terrain. L'entente de service est ensuite déterminée entre le SAMis et la famille. Pour plus d'informations : 819 818-0276

Carte accompagnement loisir

La carte accompagnement loisir (CAL) offre une gratuité pour l'accompagnateur d'une personne handicapée et ce dans différents lieux culturels, touristiques ou de loisirs qui sont partenaires du programme. Les lieux qui acceptent la carte ont habituellement le logo affiché près de leur porte ou de leur billetterie. Vous pouvez également contacter l'endroit où vous souhaitez vous rendre afin de valider s'ils acceptent cette carte ou non. La liste des lieux qui acceptent la carte est disponible à l'adresse suivante: carteloisir.ca/ou-utiliser-la-cal. La démarche pour obtenir cette carte est relativement simple et n'occasionne aucun frais. Elle se fait en ligne en ayant une photo de la personne en situation d'handicap ainsi qu'une preuve d'admissibilité (avis de supplément pour enfant handicapé, carte de transport adapté, certificat du régime épargne étude invalidité, crédit d'impôt pour personne handicapée, etc.). N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez besoin d'aide pour en faire la demande au 819 850-1968

Kéroul

Kéroul est un organisme dont les actions visent à rendre le tourisme et la culture accessible via la diffusion d'informations en effectuant la promotion de 3000 établissements touristiques et culturels certifiés accessibles. Leur site regorge aussi d'informations sur les itinéraires accessibles, des destinations pour tous et des conseils pour bien préparer votre voyage. Certaines sections de leur site ont même été traduites en langue des signes québécoise (LSQ) afin d'être plus accessibles. www.keroul.qc.ca/fr

AUTOname :

Depuis quelques mois, un nouveau service est venu s'ajouter à l'offre de transport adapté. Il s'agit d'un Chrysler Grand Caravan adapté avec chargement arrière disponible en autopartage. Ce nouveau projet vise à améliorer l'autonomie, la liberté et la participation sociale des personnes à mobilité réduite et de leurs aidants pour la région du Centre-du-Québec.

Ce véhicule est désormais accessible pour locations de courtes durées aux personnes à mobilité réduite et leurs proches résidants au Centre-du-Québec grâce à une plateforme d'autopartage déjà existante (SAUVÉR). Des frais de 30\$ sont demandés pour adhérer au service AUTOname et par la suite le montant est déterminé grâce à la grille tarifaire en fonction de la durée de la location. Pour toutes informations sur le projet, veuillez communiquer avec l'Association des Parents d'Enfants Handicapés Drummond (APEHD) au 819 477-9377.

Sport adapté

L'été rime aussi avec le sport adapté. En effet, Drummondville offre un bel éventail de loisirs adaptés en voici quelques-uns:

- Challenger baseball adapté (enfant, ado et adulte)
- Adap'ta Gym (5 à 12 ans)
- Natation cours adapté (enfant)
- Bonheur en boule Dek hockey (enfant, ado)

- Club de soccer les rapides de St-Germain
- Action loisir personnes handicapées (ALPH) offre plusieurs activités de loisirs tels que la boccia (6 ans et +), petites et grosses quilles (12 ans et +), ainsi que Hockey-Ball (15 ans +). Consulter le lien suivant pour avoir plus de détails sur les activités offertes : www.ccrsjb.qc.ca/activites/type/alph
- Les Vikings Basketball en fauteuil roulant (10 ans et +)

Nous vous invitons à communiquer directement avec les associations afin de connaître les modalités d'inscription, les coûts et les horaires des activités. Certaines se déroulent durant l'année, d'autres durant l'été. Vous pouvez également communiquer avec un de nos intervenants si vous avez besoin d'assistance dans vos recherches.

Parc inclusif

La Ville de Drummondville a créé des espaces plus inclusifs. C'est le cas notamment au Parc Woodyatt (piscine, balançoire, toilette et table de pique-nique adaptées), au Parc Rachel du boulevard Mercure (jeux multisensoriels accessibles aux enfants avec des difficultés physiques, intellectuelles ou sensorielles) et à la plage municipale (accessible avec aide pour les gens en fauteuil roulant, possibilité de location d'un hippo-campe qui permet de se déplacer plus facilement sur la plage. D'autres parcs peuvent également être partiellement accessibles.

Saviez-vous qu'il était possible d'en savoir plus sur l'accessibilité des commerces, édifices et autres lieux publics à Drummondville? Visitez le site www.drummondvilleaccessible.com/

Sources:

www.programme-sam.com/
www.centre-normand-leveille.ca/centre-normand-leveille/camps-de-vacances
carteloisir.ca/
www.keroul.qc.ca/fr
apehd.ca/lautonome/
www.drummondville.ca/un-premier-parc-inclusif-multisensoriel-a-drummondville/



Mon cher proche aidant

Je prends un moment pour t'écrire ces mots avec une profonde sincérité, car il m'importe que tu saches à quel point ce que tu fais a du sens. Trop souvent, le rôle de proche aidant se vit dans la discrétion, porté par la constance et le dévouement, sans toujours recevoir la reconnaissance qu'il mérite pourtant pleinement.

Être proche aidant demande une force remarquable, une patience rare et une présence attentive de chaque instant. Tu offres bien plus que de l'aide : tu donnes de ton temps, de ton énergie, de ton écoute et de ton cœur. Par tes gestes, tes paroles, et parfois simplement par ta présence silencieuse, tu apportes du réconfort, de la sécurité et un soutien précieux dans des moments souvent lourds et exigeants.

Je veux que tu saches que ton engagement ne passe pas inaperçu. Même lorsque la fatigue se fait sentir, lorsque les journées semblent interminables ou que les émotions deviennent intenses, ce que tu fais a une valeur inestimable. Tu fais une différence réelle, profonde, souvent bien au-delà de ce que tu peux percevoir toi-même.

Être proche aidant est une expérience profondément humaine, mais aussi éprouvante. Ce rôle demande beaucoup, parfois au prix de renoncements invisibles aux yeux des autres. Il est naturel de se sentir fatigué(e), découragé(e) ou à bout à certains moments. Ces ressentis n'enlèvent rien à la valeur de ton engagement ; ils témoignent au contraire de ta sensibilité, de ta générosité et de l'amour sincère qui t'anime.

Merci pour ton courage, ta bienveillance et ta fidélité. Merci d'être là, jour après jour, même lorsque le chemin devient sinueux et incertain. Merci pour tout ce que tu fais, et surtout pour tout ce que tu es.

J'espère que tu n'oublieras jamais que toi aussi, tu mérites d'être reconnu(e), soutenu(e) et entouré(e). Prends soin de toi, avec autant de douceur que tu en offres aux autres. Ta présence et ton engagement sont profondément précieux.

*Avec toute ma reconnaissance et mon respect,
Une personne qui comprend profondément votre réalité*

Connaissez-vous les directives médicales anticipées ?

Les directives médicales anticipées, sont regroupées dans un document légal. Celui-ci nous permet, en tant que personne majeure et apte, d'exprimer à l'avance nos volontés concernant les soins médicaux que nous souhaitons ou non-recevoir advenant le cas où nous deviendrions incapable de consentir aux soins. Elles servent essentiellement à faire respecter nos choix, même lorsque nous ne pouvons plus les communiquer nous-même.



Ces directives s'appliquent principalement dans des situations graves, comme une maladie incurable, un accident majeur ou un état de santé entraînant une perte de conscience ou des capacités cognitives. Elles peuvent notamment préciser si nous acceptons

ou refusons certains traitements de maintien de la vie, comme la réanimation cardio-respiratoire, la ventilation artificielle, l'alimentation ou l'hydratation artificielle.

L'objectif principal des directives médicales anticipées est de préserver notre autonomie et notre dignité. En exprimant clairement nos volontés à l'avance, nous nous assurons que les soins reçus correspondent à nos valeurs et à notre conception de la qualité de vie. Cela permet également d'éviter des traitements que nous jugeons non désirés.

Pour qu'elles soient reconnues officiellement, les directives médicales anticipées doivent être complétées à l'aide du formulaire prévu à cet effet et enregistrées au registre gouvernemental. Une fois inscrites, elles peuvent être consultées par les professionnels de la santé lorsque la situation l'exige.

Voici la démarche à suivre pour exprimer vos directives :



1- Téléchargez et imprimez le formulaire Directives médicales anticipées en cas d'incapacité à consentir à des soins ou téléphonez au 1-800-561-9749 pour l'obtenir.

2- Lisez attentivement la section d'information générale au début du formulaire.

3- Remplissez le formulaire, écrivez vos initiales sur chaque page, signez-le et datez-le. Une autre personne peut remplir et signer le formulaire à votre place, en votre présence, en cas d'incapacité physique ou si vous ne savez ni lire ni écrire.

4- Faites signer deux témoins de 18 ans ou plus. Les témoins doivent signer après vous et en votre présence.

5- Transmettez toutes les pages du formulaire, y compris les pages d'information, à l'adresse suivante : Régie de l'assurance maladie du Québec, C. P. 16000, succ. Terminus, Québec (Québec) G1K 9A2.

Pour télécharger le formulaire en ligne, vous devez avoir un compte au Service d'authentification gouvernementale. Si vous n'en avez pas, vous pourrez le créer au moment du téléchargement.

Il est recommandé de garder une copie pour soi à la maison avant de retourner le formulaire.

Karine Lemaire
Intervenante APPAD

Source : www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/exprimer-directives-medicales-anticipees

Savard
Membre du
Groupe Médicus

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

id

Me ISABELLE
DESMARIS

NOTAIRE

775, rue Théroux
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

Tél.: 819 473-8889
Télé.: 819 473-8886
i.desmarais@notarius.net

**Martin
Champoux**
Député de Drummond

**BLOC
Québécois**

Fier d'être là quand ça compte

► martinchampoux.com
819 477-3611 Martin.Champoux@parl.gc.ca

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'âinés en collaboration avec:**

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

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

Propositions de lecture

Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes de Fletcher Peacock

Plutôt que de chercher pourquoi ça va mal, concentrez-vous sur ce qui vous réussit le mieux! Découvrez tous les outils pour faciliter vos relations. Voici une véritable philosophie de la coopération grâce à laquelle vous transformerez les problèmes en occasions, privilégiez ce qui fonctionne et non ce qui vous nuit et trouverez des solutions satisfaisantes pour tous. En délaissant les mauvaises herbes au profit des fleurs, vous aurez enfin en main toutes les clés pour communiquer de manière sensible et efficace!



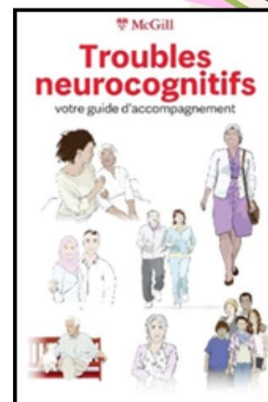
Grandir comme proche aidant de Claudia Rouleau

Un jour ou l'autre, nous devons accompagner un être cher. Pourtant, l'école ne nous prépare pas à devenir proches aidants. Comment apprivoiser le rôle de proche aidant? Comment s'outiller adéquatement? Comment réussir ses au revoir dans l'amour et la sérénité? À travers ce récit biographique en douze chapitres, l'auteure vous propose de suivre sa famille pendant les trente derniers mois de la vie de Nicole, sa mère. Si la mort fait inexorablement partie de la vie, elle demeure l'un des plus grands tabous de notre temps. Forte de cette expérience et de ses apprentissages, elle vous propose des outils concrets, dont douze clés pour vous aider dans votre rôle de proche aidant.



Troubles neurocognitifs, votre guide d'accompagnement de l'Université McGill

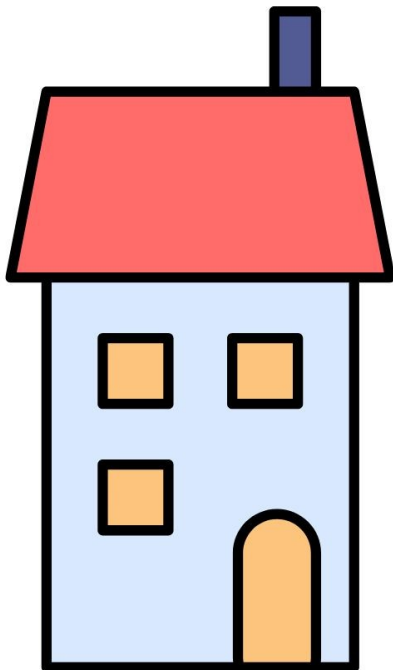
Avec des illustrations attrayantes et un style d'écriture convivial, ce guide facile à utiliser couvre un large éventail de sujets pour aider à la fois la personne atteinte de démence et ses partenaires de soins. On y trouve des renseignements sur la science et la progression de la démence ainsi que des conseils pratiques sur la sécurité et les soins personnels.



Tous ces livres, et encore plus, sont disponibles à notre bibliothèque gratuite!!

Service d'aide à la recherche de logement

Ce service gratuit s'adresse aux personnes à la recherche d'un logement ou à risque de se retrouver sans logement. Le SARL peut vous accompagner dans vos démarches.



L'infolettre de ce service comprend notamment une liste des logements disponibles à la location sur le territoire de la MRC de Drummond. Cette liste présente des logements, chambres ou maisons disponibles à la location, ainsi que leurs caractéristiques et leurs coûts de location. Vous pouvez aussi entrer en contact avec ce service en téléphonant au 819 474-1227, poste 234. Pour recevoir l'infolettre du Service d'aide à la recherche de logement, il est possible de vous inscrire en ligne à <https://ohcq.ca/service-daide-a-la-recherche-de-logement/office-dhabitation-drummondville/>.

Allocation-logement

Ce programme du Gouvernement du Québec offre une aide financière aux personnes à faible revenu afin de les aider à assumer une partie du coût de leur logement. Il s'adresse aux locataires comme aux propriétaires qui consacrent une part importante de leurs revenus à leur logement.

L'Allocation-logement vise principalement les personnes seules âgées de 50 ans et plus, les couples dont au moins une personne a 50 ans ou plus, ainsi que les familles avec enfants à charge, incluant les familles monoparentales. L'admissibilité dépend du revenu familial et de la situation du ménage. Selon les critères, une aide pouvant atteindre 170\$ par mois peut être accordée pour alléger la charge liée au logement. Pour connaître les conditions complètes et vérifier l'admissibilité, il est possible de s'informer auprès de Revenu Québec.

DANIEL LAUZIÈRE

**TECHNICIEN
EN
ÉLECTROMÉNAGERS**

25 ans d'expérience
Victoriaville - Drummondville et environs



☎ : (450) 758-6823 ✉ : lauzieredan@gmail.com





Sébastien

SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

☎ 819 475-4343
✉ sebastien.schneeberger.drum@assnat.qc.ca





André

Lamontagne
DÉPUTÉ DE JOHNSON
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

☎ 819 474-7770
✉ Andre.Lamontagne.JOHN@assnat.qc.ca

Nouvelle section : l'appareillage

Le quotidien des proches aidants et des personnes en situation de perte d'autonomie ou vivant avec des problèmes de santé peut parfois représenter un défi. Heureusement, certains appareils et outils simples peuvent contribuer à alléger cette réalité en apportant plus de sécurité, d'autonomie et de tranquillité d'esprit. Bien choisis, ces produits deviennent de précieux alliés pour soutenir le maintien à domicile et faciliter les gestes du quotidien. Dans cette nouvelle section du journal, nous vous présenterons, à chaque édition, deux appareillages ou outils pratiques à découvrir.

Pilulier électronique TabTime Medelert



Ce produit favorise la prise de médicaments sécuritaire. Le pilulier électronique TabTime Medelert permet une prise de médicaments précise et ponctuelle pour les personnes vivant une perte d'autonomie. Facile à programmer grâce à des instructions claires, il permet de planifier jusqu'à 28 prises, soit l'équivalent de plusieurs jours de médication. Son format ergonomique assure une bonne prise en main, et le simple geste de le retourner pour libérer les médicaments facilite l'utilisation chez les personnes dont la motricité fine est réduite. Un système pensé pour réduire les erreurs et encourager l'autonomie en toute sécurité. Une fois programmé,

le Medelert émet une alarme à l'heure prévue, distribue la bonne dose et arrête l'alarme lorsque l'utilisateur retourne l'appareil pour prendre ses médicaments. Le cycle reprend automatiquement à la prochaine prise. Le pilulier se verrouille pour éviter toute double prise ou accès non autorisé et maintient les médicaments en sécurité en cas d'oubli. Ce produit est disponible sur le site internet Euforia et le prix se détaille à 144.99\$ plus taxes. Information : www.euforia.ca/products/pill-dispenser-pilulier-tabtime-medelert



FireAvert 110V- Micro-ondes et autres électroménagers



Ce produit peut aider à protéger votre proche des risques d'incendie. FireAvert 110V- Micro-ondes et autres électroménagers est une prise électrique intelligente qui se branche simplement entre une prise murale 110V et un appareil électroménager tel qu'un micro-ondes, un grille-pain ou autre. Lorsque le détecteur de fumée se déclenche, FireAvert coupe automatiquement l'alimentation de l'appareil auquel il est connecté. C'est l'outil idéal pour les personnes vivant avec des troubles cognitifs légers à modérés entraînant des oublis occasionnels. Une solution simple pour assurer la sécurité de votre proche tout en respectant son indépendance. Son installation est rapide et facile, sans outil ni expertise technique. Une solution discrète et efficace

pour une sécurité accrue à domicile! Ce produit est disponible sur le site internet Euforia.ca et le prix se détaille à 249.95\$ plus taxes. Information : www.euforia.ca/collections/securiser-le-domicile/products/microwave-and-other-appliances-plug-110v-micro-ondes-et-autres-electromenagers-fireavert

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



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

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



**TOUJOURS LÀ POUR CEUX
QUI PRENNENT SOIN.**

Parce qu'**ensemble**, on peut **adoucir** la fin de vie

À la **Fondation René-Verrier**, nous accompagnons les personnes en soins palliatifs et leurs proches aidants, en leur offrant des **services gratuits**, humains, professionnels et accessibles, reconnaissant que soutenir un être cher demande du temps, de l'énergie et beaucoup de soi.

Maison René-Verrier

La Maison René-Verrier accueille gratuitement les personnes en fin de vie, peu importe la maladie. Elle offre aussi aux proches aidants un lieu sécurisant, où ils peuvent être présents, se déposer et recevoir du soutien dans un environnement calme et respectueux.

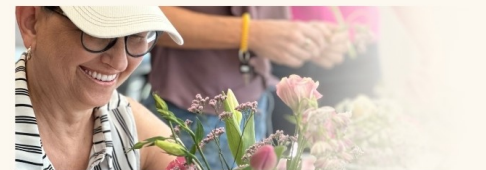


Services René-Verrier

Les Services René-Verrier accompagnent les personnes en soins palliatifs directement à domicile et offrent aux proches aidants du répit, du soutien psychologique et une présence humaine, là où ils en ont le plus besoin.

Havre d'Elizabeth Verrier

Le Havre d'Elizabeth Verrier est un centre de jour qui vise à améliorer la qualité de vie des personnes nécessitant des soins palliatifs avant la phase terminale, tout en soutenant les proches aidants, afin de prévenir l'épuisement et favoriser un meilleur équilibre au quotidien.



Découvrez nos ateliers et conférences **gratuits** ici!



Maison et Services René-Verrier Tél.: (819) 477-3044 #1 • Havre d'Elizabeth Verrier Tél.: (819) 477-3044 #2 • www.fondationreneverrier.com

Réflexion sur l'hébergement

La proche aidance peut être vue comme une expédition, un voyage. Parfois, nous connaissons la destination exacte où nous nous rendons. Parfois nous avançons à tâtons et la destination se précise en cours de route. À certains moments, un proche aidant peut avoir l'impression de dériver en plein océan un jour d'orage. Comment s'y retrouver? Comment savoir quelle décision est la bonne? Par où devrions-nous débiter la réflexion? Est-ce le bon moment pour penser à la relocalisation? Quelles sont les options?

Depuis mes débuts à l'APPAD, j'ai entendu plusieurs proches aidants me poser ces questions. Malheureusement, il n'y a pas qu'une seule réponse possible étant donné que chaque parcours est différent. Bien que chaque situation soit unique, il y a certains éléments qui peuvent nous aider à y voir plus clair. En voici quelques-uns...

Afin que le maintien à domicile soit possible, il faut qu'il y ait un équilibre entre les besoins et les services disponibles. Plus la perte d'autonomie et l'état de dépendance augmentent, plus nous devons ajouter des services afin de compenser les pertes. Cela peut prendre plusieurs formes, par exemple : faire une demande de service via le CIUSSS ou des organismes communautaires, interpeller des membres de la famille ou de l'entourage, utiliser de l'appareillage pour compenser certaines difficultés, utiliser des mesures de répit, etc. Il arrive parfois que le niveau de besoin dépasse le soutien pouvant être offert. Il faut donc prendre le temps de s'arrêter et de voir les options disponibles. Un intervenant peut également vous accompagner dans la recherche de services et de soutiens.

Certaines situations exceptionnelles peuvent aussi mener à une réflexion sur l'hébergement. Pour certains, il s'agira de moment d'errance ou d'agressivité. Pour d'autres, ce sera le risque de chute trop élevé ou un logement qui n'est plus adapté au besoin de la personne. Une maladie subite, un cancer ou encore un AVC qui fait en sorte que l'état de santé de son proche se détériore rapidement. Il n'est pas rare d'entendre parler d'une relocalisation à la suite d'une hospitalisation. Toutes ces situations peuvent être le point de départ d'une réflexion sur le sujet.

Un autre élément important à considérer est votre santé. Est-ce que l'aide que vous apportez à votre proche a un impact négatif sur votre santé ou votre qualité de vie? La réflexion sur une possible relocalisation n'a souvent rien à voir avec votre volonté de prendre soin ou non de votre proche, mais bien avec la capacité de poursuivre votre rôle à domicile. Nous comparons souvent la proche aidance à un marathon. C'est souvent une étape qui peut durer plusieurs années voire des

décennies, parfois même plus. L'épuisement peut s'installer au fil du temps et malheureusement le proche aidant n'est pas à l'abri de connaître lui aussi des problèmes de santé. Certaines personnes rapportent que la réflexion est amenée par un autre membre de la famille, souvent les enfants, qui sont inquiets de la situation.



Peu importe ce qui nous amène à amorcer la changement, il faut prendre le temps d'y réfléchir et éviter de prendre des décisions sous le coup de l'émotion. Voici quelques conseils qui pourront, je l'espère, vous guider.

- Prenez le temps de faire un portrait de la situation. Quels sont les besoins non répondus? Est-ce qu'il est possible d'ajouter des services? Si la relocalisation est une option pour vous, une évaluation peut être nécessaire afin de déterminer le type de milieu requis par l'état de santé de votre proche (résidence privée, résidence intermédiaire, CHSLD).
- Suis-je encore en mesure de m'occuper de mon proche? Ai-je les ressources matérielles et/ou financières pour le faire? Est-il possible de bâtir un réseau de soutien?
- Prenez le temps de consulter une personne de confiance (famille, entourage ou intervenant), le but n'est pas que cette personne vous dise quoi faire, mais plutôt de vous offrir du soutien. À l'APPAD, du soutien individuel et de groupe est offert pour les personnes qui sont en réflexion, mais également suite à l'hébergement.
- N'hésitez pas à prendre des informations que ce soit sur les milieux d'hébergement, sur les étapes à venir ou encore de consulter un conseiller financier si cet aspect vous inquiète.

- Informez-vous. Quels sont les habitations possibles? Les services qu'ils dispensent? Est-ce que vous auriez droit à un montant de crédits d'impôt pour le paiement? Il existe des listes de résidences accréditées et il est possible d'utiliser le Guide « Le choix d'un milieu de vie » (disponible sur le site web du Centre d'action bénévole Drummond www.cabdrummond.ca/ ou en version imprimé à cet organisme ou à l'APPAD) pour vous aider à trouver vos réponses. Aussi, un site explicatif peut faciliter vos recherches: outilemilia.ca/

Au besoin, moi ou un autre intervenants de l'APPAD peut vous aider avec plaisir ou vous orienter vers les services.

En somme, il n'y a pas qu'un seul parcours possible. L'hébergement, ce n'est pas un désengagement, ce n'est pas non plus un abandon ou mettre fin à une relation. La relocalisation est une façon d'offrir un environnement sécuritaire à son proche avec les services requis par son état de santé. Rappelez-vous que le rôle de proche aidant ne prend pas fin avec l'hébergement, mais qu'il se transforme. En confiant les soins aux membres du personnel, le proche aidant peut avoir plus de temps pour être avec son proche et redevenir son enfant, son conjoint ou le frère ou la sœur de...

Maryse Vallée
Intervenante APPAD

 <p>Manoir Drummond <i>Résidence pour personnes âgées</i></p> <p>SYLVIE BOISSONNEAULT <i>Directrice générale</i></p> <p>248, rue Heriot Drummondville (Québec) J2C 1K1</p> <p>Tél. : 819 478-2507 Courriel : manoirdrummond@cgocable.ca</p>	 <p>Douceurs Saveurs DU BONHEUR À CHAQUE FOIS</p> <p>Menus différents à chaque mois</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Tout est prêt, chauffer et passez à table !</u> ✓ Des bons plats maison et gastronomique ✓ Format individuel et format familial <p>819-397-2391 OU 819-469-4510 WWW.FACEBOOK.COM/DOUCEURSETSAVEURS1</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autour de vous l'aide est parfois là!

Être proche aidant peut parfois donner l'impression d'être seul face aux responsabilités, aux inquiétudes et aux nombreuses tâches du quotidien. Il arrive de se sentir dépassé, comme si tout reposait uniquement sur soi. Pourtant, lorsque l'on prend un moment pour regarder autour de soi, on réalise parfois qu'il existe plusieurs formes de soutien, souvent discrètes, mais bien présentes.



L'aide ne vient pas toujours d'une grande organisation ou d'un service formel. Elle peut d'abord se trouver dans les personnes proches : un membre de la famille, une cousine toujours présente et bienveillante, un ami ou un voisin qui prend des nouvelles, qui offre un coup de main ou simplement une écoute attentive. Ces rela-

tions, parfois simples et naturelles, apportent un réconfort précieux au quotidien.

Parfois, même sans mots, la présence et le soutien d'un voisinage attentif font une réelle différence. Savoir que quelqu'un est là, que l'on peut frapper à une porte ou échanger quelques mots, contribue à se sentir moins seul et plus en sécurité. Une personne bienveillante, tout près, peut déjà alléger le poids des journées plus difficiles. Par exemple, on peut savoir que sa cousine qui vient vous visiter pour vous changer les idées est là pour vous. Ou encore ce peut être un ami présent pour discuter, partager un café ou simplement permettre de sortir de la routine et de souffler un peu.

Même la présence d'un animal de compagnie peut jouer un rôle important. Un chien, par exemple, apporte une routine, une présence constante et un réconfort silencieux qui aide à traverser les journées plus difficiles.



Au-delà du cercle personnel, il existe aussi des ressources dans la communauté. Par exemple, le Centre d'action bénévole Drummond peut offrir des services comme la popote roulante ou l'accompagnement-transport médical, qui permettent de faciliter le quotidien et de se sentir entouré. Ce peut aussi être Logisoutien qui pro-

pose entre autres des services d'aide ménagère à moindre coût, contribuant à alléger certaines tâches du quotidien. Le système de santé, de son côté, regroupe des professionnels qui peuvent accompagner, orienter et soutenir dans les démarches liées à la santé et aux soins.

Savoir que nous sommes entourés de personnes et de ressources capables d'aider lorsque les tâches deviennent trop lourdes apporte un véritable sentiment de légèreté d'esprit. Même si le parcours de proche aidant peut sembler solitaire à certains moments, il est important de se rap-

peler que l'aide existe sous différentes formes. Elle est parfois visible, parfois plus discrète, mais elle est bien là, autour de vous, prête à être sollicitée.

Il est toujours possible de faire grandir son réseau, d'y inclure de nouvelles personnes et des ressources, afin de renforcer son soutien et retrouver davantage de sérénité au quotidien. N'oubliez pas que l'APPAD est aussi là pour vous. **Il s'agit de votre association!**

Emmanuelle Blanchard
Directrice APPAD

Section financière: un record de dons en 2025-2026

Un soutien précieux pour l'APPAD : merci pour vos dons!

Pour l'année 2025-2026, l'APPAD a reçu la somme de **7 839 \$ en dons**. Nous tenons à remercier sincèrement toutes les personnes qui ont contribué, que ce soit par de petits ou de plus grands dons. Chaque geste de générosité fait une réelle différence et témoigne de l'importance que la communauté accorde à notre mission.

Ces contributions permettent d'aider au maintien de nos services aux proches aidants et endeuillés de la MRC de Drummond, tels que l'écoute, l'accompagnement, l'information, le soutien et la formation. Cela renforce notre présence dans la communauté. L'APPAD est un organisme communautaire de bienfaisance enregistré qui peut émettre des reçus pour fin d'impôt pour les dons reçus.

Les dons peuvent être faits en ligne au www.appad.ca, ou en complétant le formulaire disponible à la **page 23 du journal**, puis en le retournant par la poste ou en le déposant directement à l'APPAD.

Merci de soutenir les proches aidants d'ici ❤️



Section souvenirs

• Plus d'espace pour les proches aidants

Depuis le début 2026, l'APPAD a franchi une étape importante en procédant à l'agrandissement de ses bureaux. En ajoutant une section à notre bail, nous avons pu aménager deux bureaux supplémentaires au sein de nos installations. Cet agrandissement représente un gain précieux pour notre organisation. Il permettra, en plus d'offrir un bureau pour notre intervenant Alain Therrien, d'accueillir plus facilement des stagiaires au fil des ans, tout en offrant un environnement de travail mieux adapté à nos besoins grandissants. Ce nouvel espace nous donne les moyens de poursuivre notre mission auprès des proches aidants dans des conditions encore plus favorables, en soutenant le développement de nos services et de notre équipe. Une belle avancée qui nous permet d'offrir encore plus de soutien à notre communauté.



• Mobilisation du milieu communautaire

Au printemps dernier, l'APPAD a pris part au mouvement **Le communautaire à boutte!**, une mobilisation nationale visant à dénoncer le sous-financement du milieu communautaire et à rappeler son rôle essentiel dans notre société. Du 23 mars au 2 avril 2026, des centaines d'organismes à travers le Québec se sont mobilisés pour faire entendre leurs revendications, notamment pour un financement adéquat, de meilleures conditions de travail et une reconnaissance accrue de leur mission. Dans cet esprit de solidarité, notre équipe a participé aux activités régionales, incluant des rassemblements et une marche à Drummondville, ainsi qu'à la manifestation nationale à Québec. Ces moments de mobilisation ont permis de se rassembler, d'échanger et de porter collectivement la voix du communautaire. Un souvenir marquant qui témoigne de l'importance de rester unis pour défendre notre filet social.



• La 2e édition du concours Héros en l'emploi: un succès!

L'APPAD a tenu la deuxième édition du concours Héros en emploi, une initiative visant à reconnaître et valoriser les proches aidants qui concilient travail et rôle de soutien auprès d'un proche. Ce concours invitait collègues, amis et employeurs à inscrire une personne proche aidante de leur entourage afin de lui offrir une marque de reconnaissance bien méritée.



Cette année encore, l'initiative a connu un franc succès avec 205 inscriptions, un nombre record qui témoigne de l'importance de reconnaître ces personnes engagées. Deux prix de 500\$ en certificats-cadeaux de commerces locaux ont été remis lors du tirage tenu à la Saint-Valentin 2026. Le projet a également permis de sensibiliser de nombreux employeurs et partenaires de la région, notamment lors du Salon de l'emploi où plus de 50 employeurs ont été rencontrés. La campagne de promotion, diffusée par affiches, cartons promotionnels, infolettres, réseaux sociaux et divers milieux communautaires et institutionnels, a contribué à une belle visibilité dans la communauté. Cette initiative a mis en lumière une réalité souvent invisible : celle de personnes qui soutiennent un proche tout en poursuivant leur vie professionnelle, rappelant ainsi l'importance de la conciliation travail et proche aidance.

C'est avec une grande fierté que nous soulignons que les deux gagnantes du concours sont Madame Andrée Ouellet et Madame Chantale Gaudreau, deux proches aidantes en emploi de la MRC de Drummond. Leur engagement, leur persévérance et leur capacité à concilier travail et proche aidance sont une véritable source d'inspiration. Félicitations à vous deux!

Merci aussi aux collègues, amis et membres de l'entourage qui ont pris le temps d'inscrire un proche aidant. Votre participation témoigne de la solidarité bien présente dans la région de Drummond.



• Un salon des artisans qui ne passe pas inaperçu

En avril 2026, l'APPAD a eu le plaisir de tenir son tout premier Salon des artisans, un événement chaleureux mettant en valeur la créativité, le talent et la générosité de notre communauté. Pour les proches aidants, l'art représente souvent bien plus qu'un passe-temps. Il devient un moyen de souffler, de s'exprimer, de se changer les idées et parfois de prendre du recul sur le quotidien. Créer permet de se recentrer, de vivre le moment présent et de redécouvrir le beau autour de soi. Grâce à l'implication d'un comité organisateur dévoué, 21 exposants ont pu partager leurs créations et leur savoir-faire avec grande générosité. L'événement a également accueilli plusieurs visiteurs, venus s'inspirer, encourager et découvrir les œuvres présentées. Ce premier Salon des artisans a été un beau moment de rencontres et de bienveillance, rappelant l'importance de la créativité comme source de répit et de mieux-être pour les proches aidants et la communauté.



trer, de vivre le moment présent et de redécouvrir le beau autour de soi. Grâce à l'implication d'un comité organisateur dévoué, 21 exposants ont pu partager leurs créations et leur savoir-faire avec grande générosité. L'événement a également accueilli plusieurs visiteurs, venus s'inspirer, encourager et découvrir les œuvres présentées. Ce premier Salon des artisans a été un beau moment de rencontres et de bienveillance, rappelant l'importance de la créativité comme source de répit et de mieux-être pour les proches aidants et la communauté.

Calendrier des activités



L'été s'installe et une belle programmation d'activités vous attend ! Nos services demeurent ouverts tout l'été, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Notre milieu de vie vous accueille les mercredis après-midi ainsi que les jeudis et vendredis, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Casse-têtes, jeux de cartes et matériel créatif sont à votre disposition pour relaxer, jaser ou simplement prendre une pause.

Notre équipe est aussi toujours là pour offrir du soutien individuel, de l'information et de l'accompagnement selon vos besoins.

Et surtout, une belle variété d'activités vous attend tout au long de l'été : pour bouger, créer, socialiser... ou simplement vous changer les idées et profiter d'un moment pour vous !

Mai

Inscrivez-vous dès maintenant au
819-850-1968 ou encore à info@appad.ca

Hommes-Aidants

Lundi 4 mai 13h30 à 15h30

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

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.

6 mai 13h30 à 15h30 **Le pouvoir de changer les choses**

20 mai 13h30 à 15h30 **Les signes d'épuisement**

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h

Jeux de société ou de cartes dans un atmosphère convivial. Pas besoin de réservation

Depuis ton départ

Lundi 11 mai 13h30 à 15h30

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

Yoga sur chaise

Jeudi 14 mai 9h30 à 11h30

Essayez le yoga pour une 1ère expérience ou pour amateurs. Un moment à s'offrir.

L'heure des boutures

Vendredi 22 mai 13h30 à 15h30

Moment de discussions sur les plantes et le jardinage. Possibilité d'apporter ou de repartir avec des boutures, des plantes, des semis, etc. On peut repoter aussi ! Apporter votre pouce vert!

Rencontre Coude à Coude

Lundi 25 mai 13h30-15h30 ou le

Mercredi 27 mai 18h30-20h30 (2 choix de date)

Présentation de théories sur un sujet qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.

Mai : **Le lâcher-prise, qu'est-ce que c'est et comment y arriver?**

Dîner Entre-Nous (aidant de jeune)

Jeudi 28 mai 11h30 à 13h30

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. Repas gratuit.

Conférence sur le diabète

Vendredi 29 mai à 13h à 15h

Reconnaître les signes du prédiabète et du diabète, découvrir quoi faire pour mieux gérer la maladie au quotidien et découvrir les services offerts par Diabète Drummond. Par Stéphanie Fontaine, directrice générale de Diabète Drummond.



Juin

Hommes-Aidants

Lundi 1er juin 13h30 à 15h30
Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants.
Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h
Jeux de société ou de cartes dans un atmosphère
convivial. Pas besoin de réservation

L'heure de la marche

Jeudi 4, 11, 18 juin 13h30 à 15h30
On marche ensemble à la Rivia pour notre santé et
profiter de la belle saison ! Prévoir de bonnes
chaussures de marche et votre bonne
humeur. Contactez Audrey pour
connaître les points de départ.



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.

Mercredi 10 juin 13h30 à 15h30 **Ma réalité invisible aux
yeux des autres**

L'heure de la carte postale

Vendredi 12 juin 9h30 à 11h30
Confection d'une carte postale avec notre Karine!
Venez créer la vôtre pour la conserver ou l'offrir à
un proche.



Depuis ton départ

Lundi 15 juin 13h30 à 15h30
Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un
moment et discutez de votre quotidien avec d'autres
endeuillés en compagnie d'une intervenante.



Inscrivez-vous dès maintenant au
819-850-1968 ou encore à info@appad.ca

Assemblée générale annuelle des membres 2026

Mardi 30 juin à 13h30

Embarquement pour une rencontre sous le thème
de la croisière! Prenez le large avec nous et
embarquez pour une belle aventure lors de notre
assemblée générale annuelle! Venez nous aider à
continuer de vous aider en participant à cette
rencontre où nous ferons le point sur l'année
écoulée.

Montez à bord pour un moment convivial,
chaleureux et rassembleur, comme un voyage
collectif vers de nouveaux horizons. À la Salle du
Centre d'action bénévole Drummond (436, rue St-
Pierre)



Juillet

Yoga sur chaise

Jeudi 2 juillet 9h30 à 11h30
Essayez le yoga pour une 1ère expérience ou pour
amateurs. Un moment à s'offrir.

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h
Jeux de société ou de cartes dans un atmosphère
convivial. Pas besoin de réservation

Hommes-Aidants

Lundi 6 juillet 13h30 à 15h30
Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants.
Venez discuter entre vous de la proche aidance.

Entre-Aidants

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

8 juillet 13h30 à 15h30 **Les vacances**
22 juillet 13h30 à 15h30 **Ce que j'ai perdu, ce que j'ai
découvert...**

Depuis ton départ

Lundi 13 juillet 13h30 à 15h30
Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.

Pique-nique annuel

Mardi 14 juillet 10h30 à 13h
Au Parc Kounac, situé sur le chemin Hemming. Apportez votre lunch ainsi que votre chaise si possible. Venez profiter de ce moment pour venir rencontrer d'autres proches aidants ainsi que l'équipe d'intervenants. Un beau moment pour se divertir et profiter de l'été. En cas de pluie, l'activité est annulée.



Rallye-photo et poutine

Jeudi 30 juillet 10h30 à 13h
La tradition se poursuit. C'est déjà le moment de s'inscrire pour notre rallye-photo! Bienvenue aux personnes seules, un jumelage pourra être fait lors de l'activité. Vous aurez une liste de choses à photographier en équipe au centre-ville de Drummondville. Puis une projection des images prises sera faite en dégustant une poutine. Contribution de 5\$.



Août

Hommes-Aidants

Lundi 3 août 13h30 à 15h30
Groupe spécialement conçu pour les hommes aidants. Venez discuter entre vous de la proche aidance.



Entre-Aidants

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

5 août 13h30 à 15h30 **Dire ce qu'on ose pas dire ailleurs**
26 août 13h30 à 15h30 **Mes sources d'énergie et de réconfort**

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h
Jeux de société ou de cartes dans un atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation

L'heure de peinture au marbrage

Jeudi 6 août 9h30 à 11h30.
Venez découvrir la technique de peinture au marbrage en compagnie de notre intervenante Karine. Il s'agit d'une technique de peinture qui permet de créer des effets décoratifs imitant le marbre sur divers supports grâce à des peintures spécifiques et des techniques adaptées. Possibilité de contribution volontaire (don) de 2\$ pour l'organisme.

Depuis ton départ

Lundi 10 août 13h30 à 15h30
Pour les proches aidants endeuillés. Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres endeuillés en compagnie d'une intervenante.

L'heure du film: Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan

Mercredi 19 août 13h30 à 15h30
Ce film raconte comment une mère, refusant l'avis des médecins sur le handicap de son fils, déploie toute son énergie, sa foi et l'inspiration musicale de Sylvie Vartan pour lui assurer une vie normale et épanouie, transformant un destin difficile en histoire de courage, d'amour et de miracles. Le visionnement aura lieu dans le confort de la salle de cinéma des Terrasses de la Fonderie (1450 rue Hébert, Drummondville). Possibilité de contribution volontaire (don) de 3\$ pour l'organisme.

Inscrivez-vous dès maintenant au
819-850-1968 ou encore à info@appad.ca

Différents groupes de soutien et formations sont offerts durant l'année. Inscrivez-vous dès maintenant pour connaître les dates où débiteront chacun d'entre eux.

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. Ce groupe est fait pour vous donner des outils dans votre rôle de proche aidant afin de prendre soin de vous. 7 rencontres.

La traversée

Votre proche est hébergé? Cette étape peut être insécurisante pour plusieurs. Le groupe la Traversée pourrait vous aider à mieux vivre cette transition ou nouvelle réalité en vous donnant des outils pour faciliter vos visites ainsi que vos contacts avec le personnel. 7 rencontres.

Parents-Aidants

L'APPAD, en collaboration avec l'APEHD, invite les parents aidants, et ce peu importe l'âge de leur enfant, à se joindre au groupe. Plusieurs thèmes seront abordés dont l'évolution de la situation, prendre soin de soi, le regard des autres, la prévention de l'épuisement, etc. 5 rencontres.

Quand tu es parti je me suis cherché

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

Mon projet de vie

Vous souhaitez penser à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un nouveau défi? Vous aimeriez avoir ou vous avez un projet qui vous trotte dans la tête? Ce groupe vous amènera à réaliser un but ou un projet personnel pour vous. 8 rencontres.

Je m'estime

Ce groupe est composé de théories, d'échanges et d'exercices pratiques. 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. 6 rencontres.

Aussi offert : Formation en assistance en déplacement sécuritaire pour proches aidants

Votre proche a de la difficulté à se déplacer seul? Cette formation peut faciliter les déplacements et éviter des blessures! Vous verrez comment faire l'accompagnement dans les transferts, que ce soit à la voiture ou dans l'escalier. Théories et exercices pratiques sur place avec une formatrice expérimentée (durée de 4h).

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

Humaniser l'hommage d'une Vie

J.N. DONAIS
coopérative funéraire

2625, boulevard Lemire, Drummondville, Québec J2B 6Y4
Téléphone: 819 472.3730
info@jndonais.ca

AVANTAGES Vie
carte de membre

Juliette Prévost
12345

7 jours / 24 heures : 819 472.3730 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!

Suivez-nous sur Facebook!