

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.

**Les bateaux de nos
membres sèment
l'espoir.**



***Le milieu de vie:
là où naissent
les liens***



***Des vêtements
adaptés***



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



Équipe de travail :

Directrice :

Emmanuelle Blanchard

Intervenants :

Alain Therrien

Audrey Beaulieu

Isabelle Boudreau

Karine Lemaire

Maryse Vallée

Stagiaire :

Patricia Lefebvre

Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Claudette Robidas

Diane Fournier Labrecque

Claude Mercier

15 ans à vos côtés!

Il y a maintenant 15 ans, l'APPAD voyait le jour avec une conviction toute simple : les personnes proches aidantes méritent d'être écoutées, soutenues et reconnues. Depuis, notre organisme a grandi, tout comme les besoins de notre communauté. Nous avons développé de nouveaux services, créé des projets innovants, agrandi notre équipe et nos locaux, mais surtout, nous sommes demeurés fidèles à ce qui nous anime depuis le premier jour : être présents auprès des gens, les accueillir sans jugement et chercher, avec eux, des solutions adaptées à leur réalité.

Ces 15 années n'auraient jamais été possibles sans la confiance de nos membres, des proches aidants, de nos partenaires, des bénévoles, des employés et de tous ceux qui ont choisi de croire en notre mission. Derrière les chiffres, les activités et les projets se trouvent des histoires de courage, d'entraide et de solidarité qui donnent tout leur sens à notre travail.

Afin de souligner cet anniversaire, nous avons le plaisir de vous inviter à un **déjeuner-anniversaire** qui se tiendra le **3 décembre** à l'**Hôtel et Suites Le Dauphin**. Ce sera un moment privilégié pour célébrer ensemble le chemin parcouru, remercier les personnes qui contribuent à cette belle aventure et regarder vers l'avenir avec enthousiasme. Les détails de l'activité se trouvent dans le calendrier de ce journal. Nous espérons avoir le plaisir de vous y retrouver. Après 15 ans, une chose est certaine : l'APPAD continuera d'évoluer avec sa communauté. Nous demeurerons à l'écoute des besoins, ouverts aux nouvelles idées et déterminés à faire une différence auprès des personnes proches aidantes. Merci de faire partie de cette grande famille. C'est grâce à vous que nous pouvons poursuivre notre mission et continuer, jour après jour, à être présents là où l'on a le plus besoin de nous.

Emmanuelle Blanchard

Directrice APPAD

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	Section appareillage	12
Une année 2025-2026 marquée de belles réalisations	4	Association des Personnes Stomisées Mauricie et Centre-du-Québec (APSMCQ)	14
2e édition du Salon des organismes communautaires	4	Semaine nationale des personnes proches aidantes 2026	15
Le milieu de vie : une reconnaissance au cœur de notre développement	5	Section financière	16
L'anxiété et l'hypervigilance	7	Section souvenirs	17
Les bateaux de nos membres sèment l'espoir	9	Calendrier des activités	18
Propositions de lecture	10	Demande d'adhésion & don	23

Nos services sont:



Soutien individuel : Accompagnement personnalisé et gratuit avec un intervenant. Écoute, 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 les groupes suivants: 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 enseignement sur les composantes de l'estime de soi).

Inscription sur la liste d'attente pour les groupes qui seront offerts plus tard: 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. Répit, jeux, discussions. Plusieurs activités seront offertes: jeudi-jeux (en pm), du yoga sur chaise, de l'impro ainsi que les moment de détente créatifs. Venez prendre soin de vous.

Formations, conférences et webinaires:

Cet automne 4 formations seront offertes, dont une formation sur les déplacements sécuritaires,

Coude à coude : formation et discussion sur un thème proposé, en septembre: comprendre l'usure de compassion pour mieux s'en protéger.

Voir la programmation pour connaître tous les thèmes qui seront proposés.

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.

Inscrivez-vous: 819-850-1968 ou info@appad.ca



Une année 2025-2026 marquée de belles réalisations

L'année 2025-2026 aura été une année de croissance et de proximité pour l'APPAD. Grâce à la participation de nos membres, à l'engagement de notre équipe et au soutien de nos partenaires, nous avons poursuivi notre mission d'accompagner les personnes proches aidantes de la MRC de Drummond.

Notre communauté continue de grandir avec maintenant 772 membres. Notre milieu de vie a permis de créer un espace de rencontre et d'échange apprécié dont 527 présences auprès de 83 personnes différentes.

Du côté de l'accompagnement personnalisé, notre équipe a réalisé près de 1 850 heures d'aide individuelle auprès de 586 personnes différentes, soit une augmentation de plus de 100 personnes rejointes comparativement à l'année précédente. Nos activités collectives demeurent également un lieu important de partage avec 174 rencontres de groupe.

Au total, ce sont 811 personnes différentes qui ont été rejointes par nos services individuels et de

groupe au cours de l'année. Derrière ces données se trouvent des parcours uniques, des réalités parfois complexes et surtout des personnes proches aidantes qui ont trouvé à l'APPAD un lieu d'écoute, d'information et de soutien.

Nous vous invitons à parcourir notre rapport d'activités pour découvrir l'ensemble des réalisations de la dernière année et les retombées concrètes de nos actions auprès des personnes proches aidantes et des personnes proches aidantes endeuillées de la région. <https://appad.ca/wp.../uploads/rapport25-26APPADfinal.pdf>



La deuxième édition du Salon des organismes communautaires arrive à grands pas!

Il s'agit d'un rendez-vous incontournable pour découvrir les ressources offertes sur le territoire. La population est invitée à venir rencontrer les organismes communautaires de la MRC Drummond afin d'en apprendre davantage sur leurs services et de mieux connaître le soutien qu'ils offrent à la communauté.

L'APPAD sera sur place et tiendra un kiosque. Une conférence sur le thème de la proche aidance sera également présentée. Une belle occasion pour sensibiliser la population à la réalité des personnes proches aidantes dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes.

Réservez dès maintenant cette date à votre agenda!



Le milieu de vie : là où naissent les liens

Depuis sa création, l'APPAD a toujours eu la volonté d'être présente auprès des personnes proches aidantes, de les accompagner dans leur parcours et de répondre à leurs besoins. Au fil des années, notre organisme a évolué afin d'offrir des espaces adaptés aux réalités vécues par cette clientèle. C'est dans cette continuité qu'a pris naissance le milieu de vie, un espace chaleureux où les proches aidants et ceux en période de deuil peuvent se retrouver, participer à la vie de l'organisme, échanger, créer des liens significatifs et briser l'isolement.

Le concept de « **milieu de vie** » met en lumière cette dimension essentielle de lieu d'appartenance disponible, de proximité et de continuité qui caractérise nos interventions quotidiennes. Il traduit de façon plus juste et plus complète la réalité de notre organisme qui ne se limite pas à offrir des services ou des activités ponctuelles, mais qui favorise égale-

ment un environnement d'appartenance où les proches aidants peuvent se sentir accueillis, écoutés et reconnus.



L'importance de ce lieu se reflète particulièrement dans les témoignages de nos membres qui nous rappellent l'impact du milieu de vie dans leur parcours :

“J’aime ça car ça me fait faire une activité et connaître et parler avec les autres proches aidants, ça m’encourage à sortir de chez moi. Je me sens moins seule.”

“Un lieu pour briser l’isolement.

Un lieu de rencontre pour rire et se détendre.

Un lieu pour échanger sur nos vécus et nos inquiétudes. Un lieu pour donner et recevoir de l’aide.”

“Cela m’apporte beaucoup de positif. Si je n’avais pas le milieu de vie, je serais très malheureuse. Maintenant je me sens très bien dans ma peau et heureuse. Je pense à moi!”

“Je rencontre des rayons de soleil. Le milieu de vie m’a gardé debout. J’ai trouvé une place où il y a de l’acceptation sans jugement.”

Lors de notre assemblée générale annuelle (AGA) tenue en juin 2026, nos membres ont adopté des modifications importantes à nos lettres patentes et à nos règlements généraux afin d'intégrer officiellement la notion de « **milieu de vie** » à nos documents organisationnels et de reconnaître cette approche comme une composante importante de notre développement et de notre offre auprès des proches aidants.



L'ajout de cette appellation dans nos documents officiels permet donc de reconnaître et de consolider l'importance de cette orientation dans notre développement. Il assure également que nos lettres patentes et nos règlements généraux reflètent fidèlement l'évolution de notre organisme, la réalité des besoins de nos membres, ainsi que l'élargissement progressif de notre mandat au fil des années.

Cette mise à jour constitue une étape significative dans la reconnaissance de notre identité organisationnelle et dans la valorisation du rôle fondamental que joue l'APPAD comme véritable milieu de vie pour les proches aidants de la MRC Drummond. Elle vient confirmer l'importance d'offrir un espace accessible, humain et rassembleur où les personnes peuvent créer des liens, participer à la vie collective et trouver du soutien tout au long de leur parcours. Nous croyons que les proches aidants méritent plus que des services mais bien un milieu de vie qui transforme.

C'est là où naissent les liens, parce que vous méritez, vous aussi, un endroit où souffler. Le milieu de vie est ouvert, pour vous, les mercredis après-midi ainsi que les jeudis et vendredis toute la journée (de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30).

Nous vous invitons à venir passer un moment dans votre milieu de vie, découvrir les activités proposées, rencontrer d'autres proches aidants et profiter d'un espace accueillant où l'échange, l'entraide et le bien-être sont au cœur des rencontres.

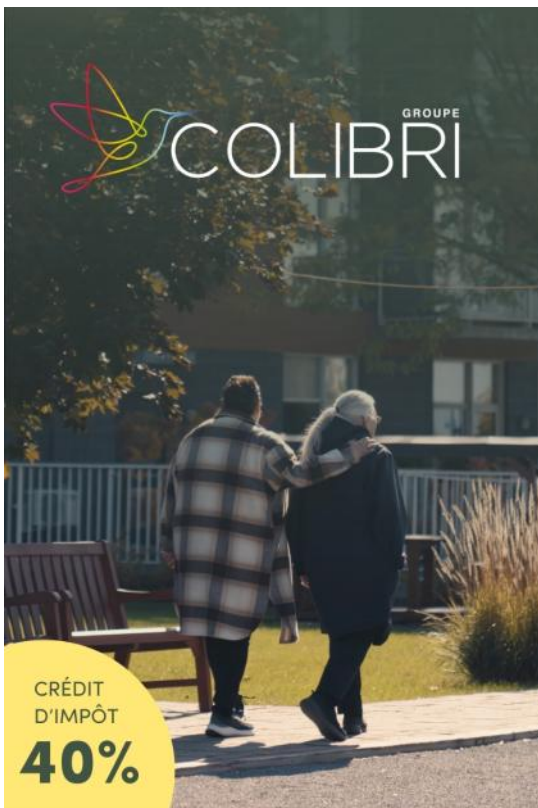
DANIEL LAUZIÈRE

**TECHNICIEN
EN
ÉLECTROMÉNAGERS**

25 ans d'expérience
Victoriaville - Drummondville et environs



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

CRÉDIT
D'IMPÔT
40%

Aide à domicile *pour les aînés*

Une gamme complète de services.

- | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------|
| Aide aux repas | Aide aux courses | Aide au lever/coucher | Compagnie |
| Aide à l'hygiène | Stimulation cognitive et physique | Aide ménagère | |
| Accompagnement aux RDV | Hommes à tout-faire | Et plus ! | |

Une service pensé pour les aînés, et leurs proches aidants.

- Une aide rapide en 72 heures et moins.
- Services flexibles et 100% personnalisés
- Toujours la même accompagnatrice.
- Une équipe locale et certifiée.

Demandez une évaluation gratuite en présentiel !

☎ (833) 252-9009

🌐 www.groupecolibri.ca

L'anxiété et l'hypervigilance

Est-ce que vous pensez vivre de l'anxiété? On peut commencer par se demander : c'est quoi, exactement, l'anxiété? Contrairement au stress, qui est une réaction face à un événement présent, tel que trouver un transport pour un rendez-vous médical qui a lieu cette semaine. L'anxiété est l'anticipation d'un danger ou d'un événement futur qui ne se produira peut-être pas, souvent accompagnée d'un sentiment de perte de contrôle. On peut prendre comme exemple une personne qui a été hospitalisée à la suite d'une chute et qui craint de chuter à nouveau au point de limiter ses sorties et d'éviter de se déplacer seule dans la maison, alors qu'elle est apte à le faire avec les bonnes aides techniques.



Les symptômes de l'anxiété prennent plusieurs formes. Il y a les symptômes physiques, comme les palpitations, les troubles digestifs, les maux de tête, la transpiration ou les troubles du sommeil. Ensuite, il y a les symptômes psychologiques, comme l'inquiétude, la culpabilité, l'irritabilité ou l'instabilité émotionnelle. Enfin, il y a les symptômes cognitifs, comme les pensées incontrôlables ou les difficultés de concentration.

Votre rôle de proche aidant peut être une source d'anxiété, que ce soit le manque de contrôle dans le parcours médical, les sauts d'humeur de votre proche ou vos propres limites physiques qui peuvent vous empêcher d'accomplir certaines tâches. L'anxiété nous amène à faire des scénarios catastrophes : c'est voir dans l'avenir ce qui pourrait arriver de pire.

Ramenez-vous au moment présent et cherchez des actions que vous pouvez poser aujourd'hui pour agir sur le problème. Cela vous redonnera du pouvoir sur votre vie. Par exemple, si vous recevez un nouveau diagnostic, demandez-vous s'il y a des exercices ou

des habitudes alimentaires que vous pouvez adopter dès aujourd'hui pour prévenir l'évolution de la maladie. Vous mettre en action vous permettra de vous sentir davantage en contrôle.

Parfois, l'anxiété s'accompagne d'hypervigilance, que l'on peut décrire comme un état d'alerte mental et physique constant. Chez les proches aidants, elle peut apparaître lorsqu'on surveille en permanence l'état de santé de son proche, qu'on anticipe toutes sortes de dangers et qu'on a de la difficulté à se détendre. Cette vigilance excessive peut entraîner de la fatigue chronique, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, de la culpabilité ainsi qu'un risque accru d'épuisement ou de dépression. Elle peut aussi provoquer des troubles de concentration puisqu'on est constamment occupé à évaluer son environnement ainsi que des difficultés relationnelles car on s'attend toujours à de l'hostilité de la part des gens qui nous entourent. L'hypervigilance apparaît après un événement traumatisant ou à la suite d'un stress chronique.

Il existe plusieurs pistes pour apprendre à mieux gérer l'anxiété et l'hypervigilance : éviter l'évitement, apprendre à lâcher prise, modifier les pensées négatives, pratiquer la respiration, la méditation, la relaxation musculaire progressive et les exercices d'ancrage avec vos cinq sens. L'objectif est de ramener la personne dans le moment présent, de réduire l'état d'alerte et de reprendre progressivement un sentiment de contrôle sur sa vie.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur ce sujet, vous pouvez vous inscrire au Coude à coude du mois de novembre :

L'anxiété et l'hypervigilance dans le rôle d'aidant. Pour développer des stratégies afin de modifier les pensées négatives, inscrivez-vous au Coude à coude d'octobre :

L'impact de nos pensées pour cultiver la légèreté.



Isabelle Boudreau
Travailleuse sociale APPAD

Sources: www.lappui.org/fr/actualite/conserver-mon-energie-malgre-lanxiete-de-mon-proche
www.cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer

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
DESMARAIS

NOTAIRE

775, rue Thérault
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

Tél.: 819 473-8889
Télec.: 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'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.***

Les bateaux de nos membres sèment l'espoir



Parfois, il suffit de quelques mots écrits sur un petit bateau de papier pour rappeler une grande vérité : derrière chaque proche aidant se cache une histoire, des défis... mais aussi des forces qui permettent d'avancer.

Nous avons demandé à plusieurs proches aidants de répondre à trois courtes questions. Leurs réponses sont différentes, mais elles nous rappellent qu'aucun proche aidant ne navigue complètement seul.

À la question « Cette année, ce qui m'a aidé à garder le cap, c'est... », plusieurs ont nommé la famille, les enfants, les amis, la prière ou encore l'espoir. D'autres ont nommé les outils appris dans les ateliers, les cafés-rencontres, les échanges avec notre équipe ou simplement le fait de savoir qu'il existe un endroit où être écouté. Une phrase, toute simple, résume bien ce sentiment avec beaucoup de chaleur : « Merci d'être là pour nous. »

« Lorsque la mer devient agitée... », les réponses montrent que le soutien des proches demeure essentiel. La famille, les amis, les collègues et l'APPAD représentent des repères précieux lorsque les vagues se font plus fortes. Une personne a joliment écrit qu'elle pouvait compter sur « son capitaine et ses matelots », une belle image qui rappelle que chacun a besoin d'un équipage sur qui s'appuyer.

Enfin, à la question « Ma plus grande force dans la tempête est... », les réponses mettent en lumière des qualités qui habitent les proches aidants : la persévérance, le calme, la tolérance, l'entraide, le courage et la conviction qu'il existe toujours une solution. Une réponse nous rappelle également une force souvent sous-estimée : demander de l'aide.

Ces petits bateaux transportaient bien plus que quelques mots. Ils portaient des témoignages de résilience, d'espoir et de solidarité. Merci à toutes les personnes qui ont partagé un morceau de leur traversée. Vos réflexions nous rappellent que, même lorsque la mer est mouvementée, il est possible de poursuivre la route lorsque l'on est bien entouré. Et surtout, elles nous rappellent qu'en tant que proches aidants, vous n'avez pas à traverser cette route seuls : l'APPAD est là pour vous accompagner, vous soutenir et avancer à vos côtés.

Et vous... qu'est-ce qui vous aide à garder le cap? Quelles sont vos forces lorsque tout s'agite autour de vous?



Manoir Drummond
Résidence pour personnes retraitées

ROBIN DESCHÈNES
Directeur général

248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

Tél. : **819 478-2507**
Courriel : rdeschenes@manoirdrummond.com



Douceurs & Saveurs
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

Propositions de lecture

Activités pour les personnes âgées: À l'usage des maisons de retraite et des familles

de Anne Serrero-Taccoen

Ce livre propose une multitude d'idées d'activités adaptées aux personnes âgées, que ce soit en résidence ou à domicile. À travers des activités motrices, créatives, sensorielles et cognitives, l'auteure offre des outils pour stimuler les capacités, favoriser l'expression, maintenir l'autonomie et surtout créer des moments agréables de partage.

Un ouvrage pratique pour les proches aidants qui souhaitent accompagner leur proche autrement en mettant l'accent sur le plaisir, la valorisation et le maintien des liens significatifs au quotidien. Une belle source d'inspiration pour transformer les petits moments de la vie en occasions de connexion et de complicité.



Et moi alors? Grandir avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers

de Édith Blais

Grandir avec un frère ou une sœur ayant des besoins particuliers peut être une expérience remplie d'amour, de fierté, mais aussi de questionnements et de défis. À travers quatre récits mettant en scène Jeanne, Léa, Gabriel et Maxime, ce livre donne la parole à des enfants et adolescents qui vivent souvent dans l'ombre des besoins de leur frère ou de leur sœur.

Avec sensibilité, les personnages partagent leurs émotions, leurs réalités et leurs apprentissages. Ils s'adressent aux autres jeunes qui vivent une situation semblable, mais aussi aux parents et aux adultes qui souhaitent mieux comprendre l'expérience des fratries. Un ouvrage touchant qui invite à l'écoute, au dialogue et à la reconnaissance de la place unique de chaque membre de la famille.

Le livre propose également des exercices et des stratégies de communication pour favoriser les échanges et soutenir l'équilibre familial. Un outil précieux pour mieux accompagner les frères et sœurs d'enfants aux besoins particuliers.



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

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



436, rue Saint-Pierre
cabdrummond@cgcable.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 âgées vivant seules leur permettant de se sentir en sécurité
- pour le rappel de prise de médicaments

INFORMATION
AU 819 472.6101



Services
René-Verrier



Havre
d'Elizabeth
Verrier



Maison
René-Verrier

**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

Section appareillage

Le quotidien des proches aidants et des personnes en situation de perte d'autonomie ou vivant avec des problèmes de santé peut parfois comporter plusieurs défis. 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. À chaque édition du journal, nous vous présenterons deux outils ou appareillages pratiques à découvrir.

Vêtements adaptés

Lorsque la mobilité devient plus difficile, s'habiller peut représenter un véritable défi tant pour la personne que pour son proche aidant. Les vêtements adaptés sont conçus pour simplifier l'habillage et le déshabillage tout en favorisant le confort et l'autonomie.

Ils ressemblent souvent à des vêtements ordinaires, mais comportent certaines caractéristiques facilitantes, comme :

- des fermetures à bouton-pression ou à velcro;
- des ouvertures discrètes au dos ou sur les côtés;
- des pantalons faciles à enfiler en position assise ou couchée;
- des tissus extensibles et confortables;
- des tailles élastiques qui évitent les fermetures compliquées.

Ces vêtements sont particulièrement utiles pour les personnes qui vivent avec une perte de mobilité. Ils peuvent réduire les manipulations parfois douloureuses, faciliter les soins d'hygiène et rendre l'habillage plus sécuritaire. Certains modèles sont également conçus pour offrir davantage de confort aux personnes qui demeurent longtemps assises ou couchées. L'habillement ne sert toutefois pas uniquement à se vêtir : il fait partie de l'identité de chacun. Même lorsqu'une personne a besoin d'aide, il demeure important de respecter ses goûts en lui permettant de choisir ses couleurs, ses styles et ses tissus. Ces petites attentions peuvent faire une grande différence dans son bien-être.

Puisque l'essentiel est de choisir des vêtements qui répondent aux besoins de la personne tout en respectant son confort et ses préférences. Voici quelques questions qui peuvent être utiles à se poser avant d'en faire l'achat:

- La personne marche-t-elle ou est-elle principalement en fauteuil roulant?
- Est-elle capable de lever les bras?
- A-t-elle de la difficulté à manipuler les petits boutons ou une fermeture éclair?
- Les vêtements devront-ils être changés fréquemment?
- Sont-ils faciles à laver et résistants aux lavages répétés?

Où s'en procurer?

Plusieurs boutiques spécialisées et détaillants en ligne proposent des vêtements adaptés. On peut également en trouver dans certaines pharmacies, magasins d'aides techniques et entreprises spécialisées en maintien à domicile.



Quelques ressources

- **Aux 3 Boutons**, à Trois-Rivières : www.aux3boutons.com
- **Facilavie**, à Shawinigan : www.facilavie.ca
- **Silverts Canada** : www.silverts.ca
- **Création Confort** : www.creationconfort.com
- Certaines **friperies**, dont celle du CHSLD Frédéric-George-Hériot, peuvent également offrir des vêtements adaptés ou intéressants pour les personnes en perte d'autonomie.

Il est aussi possible de faire adapter ses propres vêtements par une couturière, une solution intéressante pour conserver des vêtements que la personne aime déjà.

Voici deux exemples de vêtements adaptés utiles au quotidien:

Le chandail adapté avec ouverture au dos ou sur les côtés

Ce type de chandail facilite l'habillage des personnes ayant une mobilité réduite ou qui ont besoin d'aide pour enfiler leur haut. Les ouvertures réduisent les manipulations, notamment lorsque la personne a de la difficulté à lever les bras ou lorsqu'elle a de la difficulté à se maintenir en équilibre en position assise sans appui. Il est préférable de choisir un modèle confortable, avec des coutures douces et des fermetures qui ne créent pas de pression lorsqu'elle est assise ou allongée.



Source: creationconfort.com/

Le pantalon adapté facile à enfiler

Grâce à une taille élastique, des ouvertures pratiques ou une coupe adaptée, ce type de pantalon peut simplifier considérablement l'habillage. Il convient particulièrement aux personnes qui passent beaucoup de temps assises, utilisent un fauteuil roulant, sont incapables de se maintenir en position debout ou doivent être habillées au lit. Pour celles qui demeurent longtemps assises ou couchées, privilégiez des tissus doux et extensibles et des modèles qui limitent les points de pression.

Bon à savoir

Au Québec, certains articles sont détaxés lorsque vous avez une prescription médicale; les vêtements et chaussures adaptés en font partie. Certains vêtements conçus spécialement pour répondre aux besoins d'une personne ayant une déficience peuvent être admissibles à titre de frais médicaux. Les critères varient selon le produit. Conservez vos reçus et informez-vous auprès de Revenu Québec ou de l'Agence du revenu du Canada pour vérifier votre admissibilité.

Capsules vidéo

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les vêtements adaptés? **Aux 3 Boutons** propose des vidéos informatives qui vous aideront à mieux comprendre les produits, choisir la bonne taille et découvrir des conseils pratiques pour faciliter le quotidien.

Avant de faire un choix, prenez le temps d'évaluer les besoins de la personne et, au besoin, demandez conseil à un ergothérapeute, à un professionnel du maintien à domicile ou à une boutique spécialisée.

Audrey Beaulieu
Intervenante APPAD

Association des Personnes Stomisées Mauricie et Centre-du-Québec (APSMCQ)

C'est quoi une stomie ?

C'est une ouverture artificielle créée sur l'abdomen pour laisser sortir les selles ou l'urine. Il y a trois types de stomies:

- ⇒ Colostomie : Ouverture du gros intestin pour faire sortir les selles.
- ⇒ Iléostomie : Ouverture de la dernière partie de l'intestin grêle (l'iléon), les selles sont souvent liquides.
- ⇒ Urostomie : Dérivation des urines vers un petit bout d'intestin relié à la peau car la vessie ne fonctionne plus ou a été retirée.

Il y a la stomie temporaire pour laisser un organe guérir après une chirurgie ou un accident et la stomie permanente lorsque la partie malade de l'intestin ou de la vessie est complètement retirée.

Les porteurs de stomies sont des **handicapés invisibles**.

Un stomisé a droit à une allocation annuelle de 1510\$ pour une stomie permanente et 1007\$ pour une stomie temporaire. Ces montants sont versés par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour l'achat et le remplacement de son appareillage. Les allocations sont indexées annuellement au coût de la vie.

Aussi, les stomisés permanents peuvent avoir droit à un crédit d'impôt s'ils répondent aux critères fiscaux applicables. Une attestation d'un professionnel de la santé peut être nécessaire. Pour plus de renseignements:

- ⇒ Provincial: Formulaire TP-752.0.14
- ⇒ Fédéral: Formulaire T2201
- ⇒ RAMQ 1-800-561-9749
- ⇒ Crédit d'impôt pour personnes handicapées 1-800-567-1465



Il y a 14 000 stomisés, stomisées au Québec. L'APSMCQ a pour objectif de regrouper aider, accompagner, informer et sensibiliser les membres. Nous avons un comité bénévole d'ac-

compagnateurs formés qui répondent aux besoins des stomisés. Que ce soit avant ou après la chirurgie, les accompagnateurs peuvent donner de l'information en personne ou par téléphone, partager des trucs concernant l'appareillage et le nouveau mode de vie du ou de la stomisée et de leur conjoint et surtout briser l'isolement. De plus, ils font le lien entre le personnel de la santé et les porteurs ou porteuses d'une stomie.

Nous sommes partenaires avec AQPS (Association Québécoise des Personnes Stomisées) qui font de la sensibilisation auprès du protecteur du citoyen et de la RAMQ. Deux fois par année, nous distribuons un journal à nos membres. Ce journal renferme des articles pertinents et informations sur nos activités, nos déjeuners-rencontres, dîner-causerie et assemblées.

L'APSMCQ a besoin des personnes stomisées ou pas pour nous faire connaître à Drummondville, Victoriaville et partout au Centre-du-Québec.

Merci à APPAD pour cette publication !

Nous contacter APSMCQ 819 524-2717
Courriel apsmcq@gmail.com
Site internet : apsmcq.ca

Alain Greaves
Président APSMCQ

Semaine nationale des personnes proches aidantes

La proche aidance est partout autour de nous mais elle demeure encore trop souvent invisible. La Semaine nationale des personnes proches aidantes, qui se déroulera du 1er au 7 novembre 2026, est l'occasion de reconnaître l'engagement essentiel de celles et ceux qui soutiennent un proche, de mettre en lumière la diversité de leurs réalités et de rappeler que leur soutien est une responsabilité collective.

Au Québec, près d'une personne sur quatre agit comme personne proche aidante, souvent sans même se reconnaître comme telle. Il est essentiel que ces personnes soient reconnues pour leur apport mais aussi qu'elles puissent avoir accès à de l'information, à des outils et à des ressources adaptées à leur réalité.

Avec le vieillissement de la population, le nombre de personnes proches aidantes au Québec ne fera qu'augmenter au cours des prochaines années. En ce moment c'est 85 % des soins aux personnes âgées qui sont assurés par leur entourage. Près de la moitié des personnes proches aidantes consacrent 5 heures ou plus par semaine à leur proche tout en ayant aussi d'autres rôles sociaux.

La proche aidance touche toutes les générations et se vit dans des contextes très variés : auprès d'un

parent, d'un enfant, d'un conjoint, d'une amie, d'un voisin ou même d'une collègue. Elle se traduit sous une multitude de formes, de réalités et de visages.

La bientraitance des personnes proches aidantes repose sur une responsabilité partagée entre la société, les milieux de vie, les employeurs, le réseau de la santé et les organismes communautaires.

Vous méritez que votre expertise soit reconnue tout comme votre contribution au bien-être de votre entourage sans jamais oublier l'importance de respecter vos limites.

Cette semaine, c'est la vôtre!

Nous souhaitons souligner votre implication et vous féliciter pour tout le temps, l'énergie et les efforts que vous investissez pour faire du bien autour de vous. Nous reconnaissons toutes les compétences que vous mobilisez au quotidien : polyvalence, créativité, organisation, gestion de crise, communication, négociation, intelligence émotionnelle, analyse critique et bien plus encore.

Joignez-vous à nous durant la première semaine de novembre afin de souligner la Semaine nationale des personnes proches aidantes.

Apprenons à voir *l'invisible*

Créativité

Communication

Négociation

Intelligence émotionnelle

Analyse critique

Organisation

Gestion de crise

Polyvalence

Proche aidance Québec
Regroupement d'organismes engagés pour les personnes proches aidantes

1^{er} au 7 novembre 2026

Semaine nationale des personnes proches aidantes

Section financière



Offrez un cadeau qui fait une
différence!

SEULEMENT
15\$
LE DUO



2 SAVONS ARTISANAUX
d'environ 120 g chacun

Dès le 15 sept.

SOUTENEZ L'APPAD

En achetant ces savons artisanaux, vous contribuez directement à **soutenir les services** de l'Association des personnes proches aidantes Drummond.

♥ Aidez les gens qui donnent temps et amour au quotidien.

LES DUOS DE SAVONS

1	Lait de chèvre	&	Extra karité
2	Avoine et miel	&	Brise d'océan
3	Jardin d'agrumes	&	Tangerine lavande
4	Le Boisé	&	Menthe poivrée
5	Mélange fruité	&	Pomme Mango
6	Magnolia d'hiver	&	Bouquet de roses

DÉCOUVREZ NOTRE BELLE SÉLECTION !



Les Savons de Sa Majesté



ACHETER LOCAL
Encouragez une savonnerie de notre région.

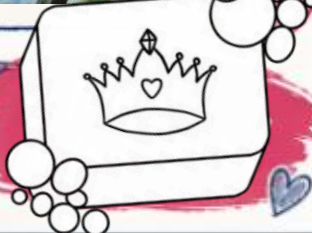


SOUTENIR L'APPAD
Chaque achat aide à offrir écoute, soutien et répit aux proches aidants.



FAIRE UNE DIFFÉRENCE
Parce qu'ensemble, on prend soin de ceux qui prennent soin.

En vente directement au bureau de l'APPAD. *Merci de votre soutien !*



Vous aimez emballer des cadeaux?

Nous sommes présentement en période de recrutement! nous recherchons des bénévoles pour notre kiosque d'emballage cadeau aux Promenades Drummondville du

10 au 24 décembre

Pour information ou pour participer contactez Emmanuelle au 819-850-1968



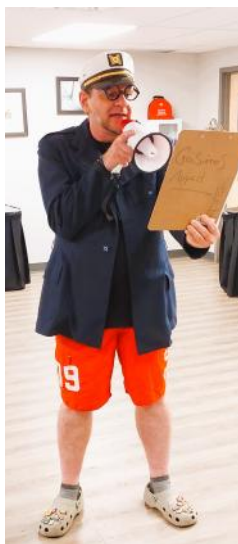
appad

ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Section souvenirs

Une croisière mémorable!

En juin, 30 personnes ont embarqué avec nous pour notre assemblée générale annuelle. Sous le thème de la croisière, nous avons pris connaissance des réalisations de la dernière année et des projets à venir. On se rappellera longtemps d'Alain notre « sauveteur-agent de sécurité » qui a su divertir l'équipage tout au long de l'activité. Merci aux personnes qui ont embarqué avec nous et aidé aux orientations de l'APPAD.



Un pique-nique sous le signe du plaisir

Le 14 juillet dernier, 25 personnes se sont réunies pour notre traditionnel pique-nique estival. En raison des risques de pluie annoncés, l'activité a été déplacée au parc situé tout près de nos bureaux, mais miss météo nous a servi du beau temps ce qui nous a permis de profiter pleinement de la journée. Les participants ont partagé un bon repas dans une ambiance chaleureuse et ont joué à des jeux d'énigmes et ont pu s'amuser grâce à différents jeux d'été. Ce fut un beau moment de détente partagé. L'activité reviendra l'année prochaine.



Calendrier des activités

Cet automne nous continuerons à ensoleiller vos journées avec une programmation riche en informations, en réflexion, en discussion et en détente! 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: pour bouger, créer, socialiser... ou simplement vous changer les idées et profiter d'un moment pour vous !

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

Septembre

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15

Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation

Webinaire - L'hébergement pour les personnes âgées au Québec, défis, options et perspectives !

Mercredi 9 septembre de 13h30 à 15h30

En présence à nos bureaux ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Présentation de Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux de l'AREQ CSQ (Association des retraitées et retraités de l'éducation et autres services publics du Québec). Tour d'horizon des différentes façons de se loger en vieillissant au Québec.



Hommes-Aidants

Lundi 14 septembre 13h30 à 15h30

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

Heure de la visite du Centre de tri



Jeudi 17 septembre de 9h30 à 11h

Venez découvrir ce qui se passe après avoir déposé vos matières recyclables dans votre bac! Une belle occasion d'en apprendre davantage tout en échangeant ensemble! Curiosité et questions sont les bienvenues!

Festival de la santé mentale

Samedi 19 septembre de 11h à 15h

Au Parc Woodyatt, l'APPAD sera présente à cet événement rassembleur ouvert à tous! Découvrez les ressources de la région, échangez avec les organismes présents et profitez des activités, de l'animation et de l'Escouade BBQ!

Depuis ton départ

Lundi 21 septembre 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.



Entre-Aidants

Mercredi 23 septembre 13h30 à 15h30

L'impact du rôle de proche aidant sur ma vie personnelle

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

L'heure de l'écriture

Vendredi 25 septembre de 13h30 à 15h30
Accompagné par notre bénévole Louise Drapeau et une intervenante, venez découvrir l'écriture et apprendre à jouer avec les mots. Pas besoin d'être écrivain : apportez simplement votre envie de créer!



Rencontre Coude à Coude

Lundi 28 septembre 13h30-15h30 ou le
Mercredi 30 septembre 18h30-20h30
(2 choix de date) Présentation de théories sur un thème qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.



Thème : **Comprendre l'usure de compassion pour mieux s'en protéger!** Savez-vous en reconnaître les signes? Comment s'installe t'elle dans nos vies?

Être proche aidant en oncologie

Mardi le 29 septembre à 13h30 à 15h30
Présentation du parcours d'un proche aidant en oncologie et des embûches et pistes de solutions possibles. Présenté par Chantale Tardif directrice générale de Proches Onko.

Souper Entre-Nous (aidant de jeune)

Mardi 29 septembre dès 17h
Thème: **le jugement des autres et la solitude.**
Vous soutenez une personne qui vit des problématiques de santé bien avant sa vieillesse? Venez souper entre-nous. Échangez sur cette réalité qui touche vos familles et vous. Repas gratuit.

Groupe Prévenir pour mieux soutenir

À partir du 30 septembre de 9h30 à 11h30 pendant 7 semaines
Et vous, qui prend soin de vous?
Prendre soin d'un proche peut être important... mais aussi épuisant.
Ce groupe vous offre un espace pour souffler, réfléchir et découvrir des outils pour mieux prendre soin de vous, reconnaître vos limites et préserver votre énergie. Venez mettre des trucs dans votre sac à dos et profitez d'un moment pour vous, avec d'autres proches aidants qui comprennent votre réalité.



Octobre

Jeudi-Jeux

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

Hommes-Aidants

Lundi 5 oct 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.

7 oct 13h30 à 15h30 **Quelle image j'ai de moi-même?**
21 oct 13h30 à 15h30 **Le pardon**

Yoga sur chaise

Jeudi 8 oct 9h30 à 11h30
Essayez le yoga pour une 1ère expérience ou pour amateurs. Un moment à s'offrir.



Webinaire - La mesure d'assistance

Mercredi 14 oct de 13h30 à 15h30
En présence à nos bureau ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>
Présentation du Curateur public pour découvrir la mesure d'assistance, une option qui permet à une personne de choisir quelqu'un de confiance pour l'aider à comprendre et à communiquer ses volontés, tout en conservant ses droits et son autonomie.

Initiation à l'improvisation

Les vendredis 16, 23 et 30 oct de 13h30 à 15h30
Venez discuter et vous amuser en découvrant l'univers de l'improvisation. Aucun talent requis!!

Salon Santé et bien-être 50+

Samedi et dimanche 17-18 oct de 10h à 16h
Aux Promenades Drummondville, conférences variées et plusieurs exposants pour informer des services destinés aux 50 ans et plus. L'APPAD y tiendra un kiosque.

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

Depuis ton départ

Lundi 19 octobre 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.

Groupe Mon projet de vie

À partir du mardi 20 oct de 9h30 à 11h30

pendant 8 semaines

Vous souhaitez penser à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un projet à vous? Ce groupe vous aidera à réaliser un but ou un projet personnel pour vous cette fois-ci! Soutien de l'intervenante et des autres participants.

Formation: l'assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants

Mardi 20 octobre de 13h à 17h

Vous accompagnez un proche qui utilise un fauteuil roulant, une canne ou un déambulateur? Apprenez des techniques simples et sécuritaires pour faciliter ses déplacements et prévenir les blessures. Formation théorique et pratique offerte par une formatrice expérimentée. Places limitées.



Connaissez-vous bien les pierres précieuses

Jeudi 22 oct de 9h30 à 11h30

Venez découvrir l'univers fascinant des pierres précieuses et semi-précieuses avec la boutique Le Monde de Gaïa! Découvrez leurs particularités, leurs histoires et les bienfaits qui leur sont traditionnellement associés.

Rencontre Coude à Coude

Lundi 26 oct 13h30-15h30 ou le Mercredi 28 oct 18h30-20h30 (2 choix de date) Présentation de théories sur un thème qui touche les proches aidants. Permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème.



Thème : **L'impact de nos pensées pour cultiver la légèreté!** Avez-vous pris un temps pour réfléchir aux mots que vous utilisez pour vous parler? Quelles pensées avez-vous? Comment les modifier en douceur?

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

Novembre

Hommes-Aidants

Lundi 2 novembre 13h30 à 15h30

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

Groupe Je m'estime aussi

À partir du mardi 3 novembre 13h30 à 15h30

pendant 6 semaines

Groupe composé de théories, d'échanges et d'exercices pratiques permettant 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.



Webinaire spécial pour la soirée des proches aidants

Comment agir devant la perte d'autonomie et la maladie de nos proches

Mardi le 3 novembre 18h30

En présence à nos bureau ou en web via Zoom

au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Webinaire pour souligner la Semaine nationale des personnes proches aidantes. Lorsqu'un proche tombe malade ou perd de son autonomie, la vie de toute la famille se transforme. Cette conférence propose des repères concrets pour mieux comprendre cette nouvelle réalité.

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15

Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation



Salon des organismes communautaires

Jeudi de 13h30 à 20h

Au Bert Western de Drummondville, conférences variées dont celle de Simon Boulerice "Se révéler par l'art" et plusieurs exposants pour informer des services communautaires.. L'APPAD y tiendra un kiosque et une conférence.

Détente créatif

Tous les vendredi à partir de novembre de 9h à 11h30 Casse-têtes, mandalas, autres projets variés et discussions. Pas besoin de réservation.

Webinaire - Les préarrangements funéraires

Mercredi 11 nov de 13h30 à 15h30

En présence à nos bureaux ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Présentation de Marie-Josée Letarte thanatologue. Elle nous expliquera pourquoi il est important d'y réfléchir et pourra répondre à nos interrogations sur le sujet.

Dîner Entre-Nous (aidant de jeune)

Jeudi 12 novembre dès 11h30

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.

Depuis ton départ

Lundi 16 novembre 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.

Entre-Aidants

Mercredi 18 novembre 13h30 à 15h30

Qui suis-je maintenant?

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



Formation: Au volant de ma santé

Jeudi 19 novembre 13h30 à 15h

Et si on faisait le point sur notre conduite?

Avec les années, nos habitudes changent et les règles de la route aussi! Venez revoir les bonnes pratiques, découvrir les nouveautés du Code de la sécurité routière et mieux comprendre le rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire. Une formation de la SAAQ utile pour vous...



Rencontre Coude à Coude

Mercredi le 25 nov 18h30-20h30 ou le

Lundi le 30 nov 13h30-15h30 (2 choix de date)

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

Thème : **L'anxiété et l'hypervigilance dans le rôle d'aidant.** Avez-vous l'impression de toujours être alerte? Comment arrêter de toujours prévenir le pire?

Décembre

Entre-Aidants

Mercredi 2 décembre 13h30 à 15h30

thème: **Mon temps des fêtes**

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



Déjeuner 15e anniversaire de l'APPAD

Jeudi 3 décembre 9h à 11h45

À Hôtel et Suites Le Dauphin. Venez souligner le 15e anniversaire de l'APPAD avec nous! C'est le moment de se réjouir, de se rassembler et de célébrer ensemble cette belle aventure! Au programme : déjeuner, des rires, des témoignages inspirants du début de l'APPAD à l'heure actuelle, des surprises et un spectacle qui saura vous émerveiller! La magie pourra vous surprendre  Billet : 20 \$ en vente à l'APPAD jusqu'au 26 novembre.



Jeudi-Jeux

Tous les jeudis 13h15 à 16h15

Jeux de société ou de cartes dans une atmosphère conviviale. Pas besoin de réservation.

L'heure de la décoration des fêtes

Vendredi le 4 décembre de 9h à 12h

Venez confectionner un train décoratif des fêtes avec notre bénévole Diane Labrecque. Places limités.



Inscrivez-vous dès maintenant au

819-850-1968 ou encore à info@appad.ca

Hommes-Aidants

Lundi 7 décembre 13h30 à 15h30

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

Webinaire - Le désencombrement

Mercredi 9 décembre de 13h30 à 15h30

En présence à nos bureaux ou en web via Zoom au <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

Présentation de Vicky Cloutier, spécialiste en désencombrement. Vous déménagez ou vos parents déménagent en résidence? Un proche est décédé? Vous désirez faire un tri pré-mortem?

Yoga sur chaise

Jeudi 10 décembre 9h30 à 11h30

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



Détente créatif

Tous les vendredis de 9h à 11h30

Casse-têtes, mandalas, autres projets variés et discussions. Pas besoin de réservation.

Depuis ton départ

Lundi 14 décembre 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.

Formation: Ne pas vouloir de services

Mardi 15 décembre 13h30 à 15h



Quelles sont les raisons pour lesquelles certaines personnes hésitent ou refusent de recevoir des services d'aide? Comment agir quand la personne qu'on aide refuse les services?

Rencontre Coude à Coude

Mercredi le 16 déc 18h30-20h30 ou le

Lundi le 21 déc 13h30-15h30 (2 choix de date)

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

Thème : **Continuer de rêver malgré la maladie.**

Apprenez à mettre un peu de magie dans votre quotidien! Rêver est toujours possible.

Party de Noël

Mardi 22 décembre 13h30 à 15h30

Venez célébrer le temps des Fêtes avec nous dans une ambiance chaleureuse et festive! Au programme : musique, jeux, rires et plaisir, sans oublier la visite tant attendue du père Noël pour les plus sages!



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



À venir en hiver 2027!

Vous pouvez donner votre nom pour participer dès maintenant

Groupe La Traversée

Votre proche est hébergé? La Traversée pourrait vous aider à mieux vivre cette transition et étape importante de votre relation. 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.

Groupe: 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

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](https://www.facebook.com/appad)!