

Programmation

Printemps et été 2026

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.



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



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



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

Reconnaitre 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.



Contactez-nous! www.appad.ca 819 850-1968

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

5

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

*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!