



PROGRAMMATION HIVER 2026



En plus des activités offertes, il est possible d'obtenir du soutien individuel, de l'information et de l'accompagnement auprès de nos intervenants qualifiés, selon vos besoins.



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Calendriers des activités



Janvier

Jeudi-Jeux

Tous les jeudis de 13h à 16h

Hommes-Aidants

12 janvier de 13h30 à 15h30

Webinaire - Distinguer le vieillissement normal des troubles cognitifs
Offert par La Société Alzheimer Centre-du-Québec
13 janvier de 18h30 à 20h En présence ou web

Entre-Aidants: thème - Trouver la voie de ses forces
14 janvier: de 13h30 à 15h30

Depuis ton départ
19 janvier 13h30 à 15h30

Formation Il ne veut pas d'aide
20 janvier de 13h30 à 15h30 - Votre proche a de la difficulté à accepter l'aide et les services, cette formation vous aidera à y voir plus clair.

Initiation au yoga sur chaise
21 janvier de 13h30 à 15h30

Le temps du tricot
Tous les mercredi à partir du 21 janvier 13h30 à 15h30

Diamond painting et discussion
À partir du 22 janvier de 9h30 à 11h30, pendant 8 semaines - Possibilité de se joindre pendant la session

Coude à coude
Comment alléger son quotidien

26 janvier - 13h30 à 15h30
28 janvier - 18h30 à 20h30

Randonnée en raquette et chocolat chaud
28 janvier 13h30 à 15h30 (7\$ si location)

Groupe Mon projet de vie
Débute le 28 janvier 9h30 à 11h30 pendant 8 semaines

Février

Hommes-Aidants

2 Février de 13h30 à 15h30

Groupe Prévenir pour mieux soutenir
À partir du 3 février de 13h30 à 15h30 pendant 7 semaines

Entre-Aidants
4 février 13h30 à 15h30: Être aidant en hiver
18 février 13h30 à 15h30: Se récompenser

Le temps du tricot
Tous les mercredi de 13h30 à 15h30

Jeudi-Jeux
Tous les jeudis de 13h à 16h

Groupe Je m'estime
À partir du 6 février de 9h30 à 11h30 pendant 6 semaines

Webinaire - Les mesures fiscales offertes aux personnes proches aidantes
10 février - 18h30 à 20h En présence ou web

Formation: Comprendre les changements de comportement chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif
11 février de 13h30 si votre proche aidé habite en CHSLD
17 février de 13h30 à 15h30 si votre proche aidé habite à la maison

Depuis ton départ
16 février 13h30 à 15h30

Entre-Nous (souper rencontre) pour proches aidants de jeunes ou adultes
19 février dès 17h

Coude à coude : Le couple à travers le temps
23 février- 13h30 à 15h30
25 février - 18h30 à 20h30

Groupe la traversée (proche hébergé)
À partir du 24 février de 9h30 à 11h30 pendant 7 semaines

L'heure du film : Le second souffle
26 février à partir de 13h30 au cinéma des Terrasses de la fonderie (contribution volontaire de 3\$)

Mars

Hommes-Aidants
2 mars de 13h30 à 15h30

Le temps du tricot
4 et 11 mars de 13h30 à 15h30

Entre-Aidants
4 mars de 13h30 à 15h30 Quand la personne aidée change
18 mars de 13h30 à 15h30 Mes bons coups

Jeudi-Jeux
Tous les jeudis de 13h à 16h

Depuis ton départ
9 mars 13h30 à 15h30

Webinaire - L'aide médicale à mourir
10 mars - 18h30 à 20h En présence ou web

Formation: l'assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants
Formation théorique et pratique donné par une formatrice expérimentée pour éviter les blessures.
11 mars de 13h à 17h

L'heure de l'initiation au Curling
11 mars de 13h à 15h Rejoignez-nous pour une initiation conviviale où vous apprendrez à lancer les pierres et à manier le balai dans une ambiance chaleureuse. Aucune expérience requise (7\$ par personne)

Coude à Coude
Quand vivre ensemble n'est plus possible: la relocalisation
16 mars 13h30-15h30
18 mars 18h30-20h30

Sortie à la cabane à sucre
19 mars 11h30 à 14h30
Cabane à sucre La Pente Douce
Vous devez acheter vos billets à l'avance jusqu'au 13 mars à l'APPAD au coût de 28\$/membre et 33\$/non membres

Avril

Jeudi-Jeux
Tous les jeudis de 13h à 16h

Entre-Aidants
8 avril de 13h30 à 15h30: Auto bienveillance
22 avril de 13h30 à 15h30: Les émotions négatives

L'heure de la fabrication de savons artisanaux
10 avril à partir de 13h30 Avec l'aide de Deeka Savons.
Matériel fourni 7\$ par personne et chacun repart avec ses créations

Hommes-Aidants
13 avril de 13h30 à 15h30

Groupe Quand tu es parti, je me suis cherché (pour personnes endeuillés)
À partir du 14 avril de 13h30 à 15h30 pendant 7 semaines

Webinaire Directives médicales anticipées et niveau de soins
14 avril - 18h30 à 20h En présence ou web

Premier Salon des artisans
15 avril dès 13h Exposition et vente d'objets artisanaux confectionnés par nos membres. Partage sur l'art.

Formation: Régler une succession
Me Isabelle Desmarais, notaire, fournira des explications et pourra répondre à plusieurs questionnements.
16 avril 13h30 15H30

Depuis ton départ
20 avril 13h30 à 15h30

Coude à Coude Les services d'aide et comment en faire la demande
27 avril 13h30-15h30
29 avril 18h30-20h30



À CHAQUE MOIS VOUS POUVEZ VENIR: voir le calendrier

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.

Coude à coude

Venez en apprendre plus sur le thème. Présentation de théorie sur un sujet qui touche les proches aidants. Un sujet différent à chaque mois qui permet de partager vos trucs et vos astuces concernant le thème. Activité présentée le lundi en pm et le mercredi soir.

Hommes-Aidants

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

Depuis ton départ

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



FAITES UNE DÉMARCHE POUR VOUS

Inscrivez-vous dès maintenant

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. (**débute janvier 2026**).

Je m'estime

Ce groupe composé de théories, d'échanges et d'exercices pratiques permettra d'augmenter votre estime de soi. Exploration des composantes de l'estime de soi, dont les sentiments d'amour de soi, de compassion pour soi, etc. À la fin de ces rencontres, vous reconnaîtrez davantage vos compétences, vos capacités et votre valeur personnelle. 6 rencontres (**débute février 2026**)

Prévenir l'épuisement

Prendre soin d'un proche peut mener à l'épuisement si vous ne prenez pas le temps de vous écouter, de ressentir ce que vous vivez ou si vous ne demandez pas d'aide. Ce groupe est fait pour vous donner des outils dans votre rôle de proche aidant afin de prendre soin de vous. 7 rencontres (**débute février 2026**).

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 (**débute février 2026**).

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 (**débute en avril 2026**).

Inscription ou information 819-850-1968 ou info@appad.ca

Inscrivez vous !

Diamond painting et discussion

Les jeudis à 9h30 à 11h30
du 22 janvier au 12 mars

Venez discuter avec d'autres personnes qui vivent la réalité de proche aidant tout en faisant un projet de diamond painting.

Apportez votre œuvre ou bien débutez avec le matériel fourni par l'APPAD. Une intervenante sera présente pour guider les discussions et pour vous aider à avancer votre projet.

Inscription au 819-850-1968 ou
info@appad.ca



L'Heure du film
26 février à 13h30

LE SECOND SOUFFLE

Une célèbre pianiste atteinte de la maladie de Charcot embauche une étudiante égocentrique, qui rêve d'être chanteuse de rock, comme aide-soignante à temps partiel qui devra la soutenir dans ses tâches quotidiennes.

CINÉMA

Le visionnement aura lieu à la salle de cinéma des Terrasses de la Fonderie (1450 rue Hébert, Drummondville). Contribution volontaire (don) de 3\$ pour l'organisme. Inscrivez-vous.



SORTIE À LA CABANE À SUCRE

Jeudi le 19 mars de 11h30 à 14h30

OÙ?
L'érablière La Pente douce

COMBIEN?
(achat de billet à l'APPAD)
Membres 28\$ et non-membres 33\$



ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

SOUPER ENTRE-NOUS

19 février de 17h00 à 18h30

Si vous êtes un aidant d'une personne de 64 ans et moins, nous vous invitons à venir partager un repas avec nous.

Le but? Rencontrer et discuter avec d'autres personnes qui vivent une réalité semblable à la vôtre.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
REPAS FOURNIS LORS DE L'ACTIVITÉ



1^{er} Salon des artisans

L'art peut nous aider à prendre soin de nous.

Proches aidants, venez partager vos créations ou vous ressourcer en découvrant celles des autres.

15 avril dès 13h



L'heure du...

Trouver une activité qui vous permet de prendre soin de vous. Essayer de nouvelles choses et découvrez de nouveaux horizons.



Initiation au
curling 11
mars



(Enseignement, aide et matériel sur place 7\$ par personne)

Le yoga sur
chaise 21
janvier



Raquette et
chocolat
chaud 28
janvier



(526 Rang Ste-Anne; location de raquette disponible 7\$)

Fabrication
de savons
artisanaux 10
avril



(Présentation de cette passion et chacun repartira avec sa création 7\$ par personne pour le matériel)

**Atelier
Tricot**

Venez vous initier ou vous perfectionner au tricot en toute convivialité!

OUVERT À TOUS
GRATUIT
les mercredis de 13h30 à 15h30

Formation

Comprendre les changements de comportement chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif

Évolution de la maladie, les changements de comportements qui y sont associés. Par exemple: Comportement nouveau? Errance? Croyance d'être volé? Refus divers? etc. Différentes stratégies pour interagir et communiquer de façon efficace avec votre proche.

FORMATION

La résistance aux services



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

MARDI 20 JANVIER
13h30 à 15h30



L 11 février 13h30 si votre personne aidé habite en CHSLD

17 février 13h30 si votre proche habite à la maison



**Audrey Blanchette,
Éducatrice spécialisée**

Formation gratuite

Mercredi 11 mars de 13h à 17h

L'assistance en déplacement sécuritaire pour proches aidants

Votre proche a de la difficulté à se déplacer seul? Comment faire des déplacements sécuritaires?

Cette formation de 4h peut permettre de faciliter les déplacements et d'éviter des blessures! Vous verrez comment l'accompagnement dans les transferts que ce soit à la voiture ou dans l'escalier. Théories et exercices pratiques sur place avec un formateur expérimenté.



Gratuit pour les familles et proches
Inscription requise: 819-850-1968
info@appad.ca

Formation

Régler une succession



Me Isabelle Desmarais, notaire présentera cette courte formation expliquant comment régler une succession sans trop d'embûches. Elle fournira des explications et pourra répondre à plusieurs questionnements.

Jeudi le 16 avril à 13h30



COUDE À COUDE

Groupe de discussion thématique. Venez en apprendre plus sur la thématique grâce à la présentation de l'animatrice et la richesse des partages. Chacun pourra parler de ce qu'il vit par rapport au thème. Disponible de jour et en soirée.

JANVIER COMMENT ALLÉGUER SON QUOTIDIEN

26 janv 13h30 et 28 jan 18h30

Trucs et astuces pour vous faciliter la vie et rendre votre rôle de proche aidant plus fluide.

FÉVRIER LE COUPLE À TRAVERS LE TEMPS

23 fév 13h30 et 25 fév 18h30

Le temps passe, mais les gens évoluent selon les différentes expériences de la vie.

MARS QUAND VIVRE ENSEMBLE N'EST PLUS POSSIBLE

16 mars 13h30 et 18 mars 18h30

Parfois, la maladie amène une séparation involontaire. Comment surmonter cette épreuve? Comment choisir la relocalisation?

AVRIL LES SERVICES D'AIDE COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE

27 avril 13h30 et 29 avril 18h30

Connaître les services existants permet de plus facilement les utiliser.



WEBINAIRES

13 janvier 18h30 à 20h
DISTINGUER LE VIEILLISSEMENT
NORMAL DES TROUBLES COGNITIFS

Les signes courants du vieillissement, les changements considérés comme typiques avec l'âge, ainsi que les manifestations qui peuvent plutôt indiquer un trouble neurocognitif?

Catherine Messier, conseillère aux proches aidants, Société Alzheimer Centre-du-Québec

10 février 18h30 à 20h
LES MESURES FISCALES OFFERTES AUX
PERSONNES PROCHES AIDANTES

Les mesures fiscales offertes aux personnes proches aidantes, ainsi que les conditions pour en bénéficier

Nicolas Boivin, comptable professionnel agréé, maître en fiscalité et professeur à l'UQTR

10 mars 18h30 à 20h
L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

La loi offre ainsi la possibilité de décider pour soi-même des conditions de sa propre fin de vie, dans le respect de ses valeurs et de sa dignité. Quels sont les critères pour y être admissible? Quels sont les façons de procéder?

Georges L'Espérance, md et neurochirurgien Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité

14 avril 18h30 à 20h
DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES ET
NIVEAU DE SOINS

La personne soignée peut déterminer avec le personnel médical le niveau de soin ou d'intervention qu'elle souhaite. Quels sont les choix? Comment choisir à l'avance?

Vous pouvez écouter à distance dans le confort de votre foyer au lien suivant :
<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>
ou au bureau de l'APPAD accompagné d'une intervenante et d'autres proches aidants

Demande d'adhésion (membre)



Je demande à devenir membre car je suis proche aidant ou j'appuie la mission et les activités de l'Association.

En étant membre, je:

- recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
- serai informé des services et activités de l'Association;
- aurai droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Nom:

Adresse:

Code postal:

Téléphone:

Courriel:

Signature:

Date:

Je souhaite soutenir la mission de l'Association



Je désire faire un don de :

20\$

50\$

Autre: _____

Argent comptant

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

Nom:

Adresse:

Ville:

Code postal:

Téléphone:

Courriel:

Signature:

Date:

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

Votre don fera toute la différence

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

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

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