



# 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

Début 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. (**début 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 (**début 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 (**début 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 (**début 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 (**début en avril 2026**).

Inscription ou information 819-850-1968 ou [info@appad.ca](mailto: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.

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\$

## 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 votre.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
REPAS FOURNIS LORS DE L'ACTIVITÉ



## 1<sup>er</sup> 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.

Le yoga sur  
chaise 21  
janvier



Initiation au  
curling 11  
mars



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

Raquette et  
chocolat  
chaud 28  
janvier



Fabrication  
de savons  
artisanaux 10  
avril



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



appad  
ASSOCIATION DES PERSONNES  
PROCHES AIDANTES DRUMMOND





## Atelier Tricot

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

OUVERT À TOUS  
**GRATUIT**

les mercredis  
de 13h30 à  
15h30

## 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

## 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.



**11 février 13h30 si votre personne aidée 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 accompagner dans les transferts que se 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 ALLÉGER 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.

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



## 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](http://www.appad.ca) · [info@appad.ca](mailto:info@appad.ca)