

Journal Soutenir



Un adulte sur trois est proche aidant au Québec selon une récente enquête et la tendance est à la hausse.

En faites vous partie?



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Mai 2023 No.36

Équipe de travail :

Directrice :

Emmanuelle Blanchard

Intervenantes :

Maryse Vallée

Audrey Beaulieu

Karine Lemaire

Isabelle Boudreau

Nathalie Fortin

Stagiaire:

Cynthia Mailhot

Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Ghislaine Lamoureux

Claudette Robidas

Diane Fournier Labrecque

Chers lecteurs et lectrices,

Nous sommes heureux de vous accueillir pour cette nouvelle édition de notre journal. Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à lire nos articles que nous en avons à les rédiger.

L'été est enfin arrivé et avec lui, son lot d'activités en tous genres. L'Association souhaite mettre l'accent sur l'importance de s'entourer et de prendre du temps pour soi afin de prévenir l'épuisement et de vivre plus positivement. En effet, la période estivale peut être propice à la détente. Saisissez l'occasion.

Nous vous invitons à suivre les activités de l'Association cet été, elles vous permettront de vivre des moments de partage et de convivialité. Que ce soit par des sorties en plein air, des ateliers de loisirs créatifs ou des rencontres conviviales, nous avons à cœur de vous proposer des moments de détente et de partage. Participez à ces activités ou planifiez vous des occasions bien à vous. Dans tous les cas, l'important est de vous ressourcer et vous reposer,

Nous vous souhaitons une excellente lecture de notre journal et espérons vous retrouver nombreux lors de nos activités estivales. Prenez soin de vous et profitez bien de l'été,

Emmanuelle Blanchard

Directrice APPAD

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	L'ergothérapie auprès du proche aidant	12
L'été est enfin arrivé!	4	Un rassemblement qui fait du bien	15
Quels sont les besoins des personnes handicapées?	6	Une nouvelle dans la famille de l'APPAD	16
Poème sur l'été	7	Puzzle-aidant d'ainés	16
Votre proche a besoin d'être accompagné	8	Calendrier des activités	17
La connaissance de soi	10	Demande d'adhésion et don	23

Les services de l'APPAD

Accueil

Profitez de moments pour vous au local d'accueil, ouvert pour vous recevoir, le mercredi pm et le jeudi et vendredi toute la journée. Répit, jeux, discussions et même films au menu.

Soutien individuel

Rencontres pour être accompagné dans ce que vous vivez, outillé ou simplement pour parler (par téléphone, au domicile ou au bureau).

Cafés rencontres

Prenez un moment pour partager et discuter avec d'autres aidants. Nous offrons trois cafés rencontres: Entre-Aidants, Hommes aidants et Depuis ton départ.

Conférences et formations

Plusieurs fois par année, nous vous proposons des conférences et des formations sur différents sujets qui susciteront la réflexion et qui seront utiles pour faciliter votre quotidien.

Journal et infolettre

Journal d'informations qui paraît trois fois par année. L'infolettre, elle, vous est envoyée une fois par mois pour vous tenir au courant de nos activités. Devenez membre gratuitement pour vous abonner à ces publications.

Coude à coude

À chaque mois, nous vous invitons à venir discuter du thème et en apprendre sur un sujet qui touche la proche aidance. Regardez la programmation pour connaître les sujets à venir.

Groupes de soutien

Groupe fermé avec un nombre de rencontres prédéterminés. Qu'il s'agisse de réaliser un projet de vie ou bien de passer à travers son deuil, venez partager et apprendre sur ce sujet.

Références et informations

Nous vous aidons à trouver les services qui correspondent à vos besoins. Nous informons et sensibilisons la population au rôle de proche aidant et aux défis auxquels ils sont confrontés.



Nous sommes là pour vous, gratuitement et avec discrétion.

L'été est enfin arrivé!

Et oui, l'été est enfin arrivé! Nous vous proposons quelques idées d'activités afin de profiter au maximum de cette trop courte saison.

Débutons par la superbe promenade Rivia qui permet un accès privilégié à la rive de la rivière Saint-François. Elle est sécuritaire et accessible que ce soit pour la marche, la course ou le vélo. Celle-ci vous conduit au Parc des Voltigeurs, en bordure de la rivière. On peut y profiter d'un parcours de disque-golf et de suffisamment d'espace pour se dégourdir les jambes. Les aires de pique-nique de cet espace boisé vous séduiront. N'oubliez pas de marcher jusqu'au domaine Trent, un lieu patrimonial magnifique.

Le Centre-ville de Drummondville regorge d'activités. Il suffit de visiter la place Saint-Frédéric pour entrer au cœur de l'histoire de la ville. On y retrouve de nombreux événements gratuits tout l'été. Par une belle journée ensoleillée, profitez de la beauté des nombreux bâtiments patrimoniaux, de la galerie d'arts AXART ou tout simplement, des œuvres du Musée à ciel ouvert avec ses 12 œuvres qui s'affichent sur différents immeubles dans la ville. N'hésitez pas à visiter les petites boutiques et cafés tout au long de votre parcours.

En empruntant la rue du Pont, le splendide parc Woodyatt, poumon de la ville, s'ouvre devant vous avec ses sentiers, une vue magnifique sur la rivière, ses jeux d'eau, sa piscine chauffée et ses aires de pique-nique uniques. Un lieu où vous reviendrez plusieurs fois pendant la saison, c'est certain.

Toujours dans ce secteur, découvrez la ville en effectuant une visite guidée des plusieurs lieux marquants. Deux circuits de visites guidées sont offerts par la société d'histoire de

Serenis
SOINS À DOMICILE

Service sur mesure adapté à vos besoins

Prendre soins de ceux qui ont bâtis notre société, c'est notre devoir

Un service 24/7

Nous metons sur la préservation de vos capacités

Personnels qualifiés

Une infirmière reste toujours dans votre dossier

Nous offrons du répit aux proches aidants

1-866-427-7373

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

André LAMONTAGNE

DÉPUTÉ DE JOHNSON

DÉPUTÉ DE JOHNSON
MINISTRE DE L'AGRICULTURE,
DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION
MINISTRE RESPONSABLE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

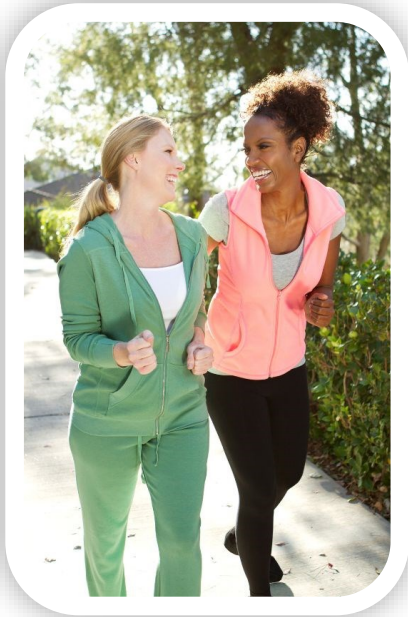
819 474-7770
andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Sébastien SCHNEEBERGER

DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

819 475-4343
sebastien.schneeberger.drums@assnat.qc.ca



Drummond : le parcours des Découvertes et le parcours des Mystères. Pour plus de renseignements, consultez le site de la Société d'histoire de Drummond.

C'est au parc nautique Sainte-Thérèse que les sports nautiques sont à l'honneur. En effet, vous pourrez y louer (\$) canot, kayak, paddle ou pédalo à coût minime. Des heures de plaisir sur l'eau en perspective!

Localisé près de l'aéroport, Le Traversier, est le point d'embarquement de la traverse que peuvent emprunter, les cyclistes et les piétons, pour aller d'une rive à l'autre de la rivière Saint-François. Celle-ci vous conduira au Parc Kounac, lieu fraîchement réaménagé où vous pourrez vous prélasser. Des modules de jeux, des hamacs, des aires de pique-nique et une vue imprenable sur la rivière sont au rendez-vous. La traverse est gratuite sur présentation de la carte accès loisir!



Situés de chaque côté de la rivière, le parc du Sanctuaire Saint-Majorique et le parc Régional de la forêt Drummond vous permettront de profiter de la nature. Que ce soit à vélo ou à pied, la sensation d'être en forêt, si près de la ville, est une expérience hors du commun. Des stationnements gratuits sont disponibles.

N'oubliez pas qu'une simple visite au Marché public de Drummondville peut devenir une aventure. Vous pourrez y sentir, goûter et découvrir des produits frais, tout en encourageant nos producteurs locaux.

Gardez un peu de temps pour les nombreux festivals (\$) et événements qui auront lieu tout au long de l'été. Le festival JAIME, le Festival de la poutine, Drummond Central Pop, le Festival de la blague, Drummond en bière sont autant d'occasions de profiter pleinement de ce que Drummondville peut offrir.

Vous souhaitez aller plus loin, le site du Moulin à Laine d'Ulverton vous offre des sentiers pédestres dans un site incomparable ainsi que des activités thématiques telles que le vendredi pique-nique ou le brunch du dimanche (\$). Planifiez une visite au Parc Marie-Victorin (\$) situé à Kingsey Fall, vous y ferez la découverte de différents jardins où se cachent de majestueuses mosaïcultures. C'est à voir!

Les animaux sont une passion, pensez à visiter le musée de la Biodiversité (\$) situé à Bécancour. Vous pourrez y découvrir plusieurs de nos animaux sauvages et en apprendre davantage sur eux. Continuez vers Trois-Rivières où vous attendent le musée POP (\$) avec l'exposition L'ADN des superhéros pour jeunes, ainsi que la Vieille prison de Trois-Rivières. Vous verrez, ce sont des activités surprenantes.

L'été est là, profitez-en!

Quels sont les besoins des personnes handicapées? La parole est à vous !



En novembre dernier, le Regroupement d'organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec (ROPHCQ) annonçait qu'il lancerait une grande enquête sur les besoins réels des personnes handicapées et leur entourage au Centre-du-Québec. Il est maintenant temps de leur donner la parole !

Toutes les personnes handicapées centricaises et leurs proches sont invitées à répondre à un sondage jusqu'au 15 mai 2023. Celui-ci nous permettra de broser un portrait tant sur les besoins de base réels et essentiels des personnes handicapées que sur les services disponibles. Est-ce que ces services sont absents ? Inappropriés ? Mal répartis ? Ou tout simplement méconnus ?

La firme Evamétrie Inc. de Trois-Rivières, spécialisée en évaluation de programmes et recherches sociales a été mandaté par le Regroupement pour procéder à cette enquête. Le sondage est accessible en suivant le lien : <https://evametric01.limesurvey.net/777622?lang=fr>

Le 15 mai 2023, nous effectuerons un tirage d'un bon d'achat de 100 \$ dans chacune des MRC du Centre-du-Québec parmi les répondants en guise de reconnaissance à toutes celles et tous ceux qui auront pris du temps à s'exprimer !

« Les données recueillies, leur analyse et le portrait final seront mis à disposition de tous les acteurs et les décideurs de notre région. Nous espérons en faire un intrant important dans les exercices de planification des organismes et des institutions et, pourquoi pas, susciter et alimenter une mobilisation intersectorielle pour contribuer à faire de la région centricaise un territoire pleinement accessible et inclusif », conclut Patrick Paulin, directeur général du ROPHCQ.

L'Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD) est fière d'être membre de ce regroupement et peut remplir le sondage en ligne avec vous, suffit de nous contacter par téléphone ou de se présenter à l'Association.

À propos du ROPHCQ :

Le Regroupement d'organismes de personnes handicapées du Centre-du-Québec (ROPHCQ) est un organisme à but non lucratif, dont la mission est la défense collective des droits des personnes handicapées au Centre-du-Québec. Il représente, par l'intermédiaire de ses organismes membres, des milliers de Québécoises et de Québécois vivant en situation de handicap ainsi que leur famille. Il vise à favoriser l'inclusion et la participation des personnes handicapées dans toutes les sphères de la société.

Poème sur l'été

Enfin, il est là!
L'été est arrivé chez nous!

C'est avec l'été que naît tout doucement la chaleur
Avec l'été, vient de longues journées ensoleillées
Ces journées remplies de lumière, quel bonheur!
Pouvoir faire nos promenades tant souhaitées...

C'est l'été, le temps des vacances
Voyager, partir, rester! Se détendre, s'amuser
Avec le beau temps, quel chance!
Profitons de ces beaux moments assurés...

C'est cet été qui nous donne un avant-goût...
Participer aux nombreux rendez-vous
Les pique-niques entre amis, en famille
Servir de bons repas préparer sur le B.B.Q.
Accompagné d'un verre de vin, le tout, active nos papilles...

C'est l'été avec ces périodes de pluie...
La pluie sur la pelouse, sur les jardins
Fait grandir nos fleurs, nos légumes, nos petits fruits
Après, nous revient...
Le beau temps, et la fraîcheur du matin...
C'est l'été!

Louise Drapeau
Les mots en marches

Votre proche a besoin d'être accompagné



Connaissez-vous la Carte Accompagnement Loisir (CAL) ? Cette carte permet aux personnes handicapées de ne pas avoir à payer l'entrée de leur accompagnateur dans certains lieux touristiques, culturels ou de loisirs. Par contre, ils doivent payer leurs propres frais d'admission dans les établissements impliqués. Avoir la CAL, c'est gratuit!

Pour y avoir accès, vous devez d'abord répondre à quelques critères d'admissibilité. Voici quelques critères exigés pour la personne qui souhaite l'obtenir : 1- Avoir une déficience, une incapacité ou un handicap à long terme 2- Être âgé de 5 ans et plus 3- Être résident du Québec 4- Avoir besoin de l'aide d'une personne accompagnatrice pour participer à une activité culturelle, touristique ou de loisir.

Vous pouvez faire la demande de cette carte de 3 façons. En remplissant le formulaire en ligne au : www.carteloisir.ca, en communiquant à l'adresse courriel cal@aqlph.qc.ca ou en téléphonant au 1-833-693-2253.

Votre proche et vous pourrez utiliser la carte CAL dans plusieurs établissements du Québec. Vous en trouverez la liste complète sur le site web: www.carteloisir.ca Voici un petit aperçu des établissements qui acceptent la carte dans la région:

- Cabane à sucre chez Ti-Père
- Société d'histoire de Drummond
- Centre de divertissement Laser Force
- Salon de Quilles La place
- Maison des arts Desjardins Drummondville
- Parc Marie-Victorin (jardin Kingsey Falls)
- Joker Pub ludique
- et plusieurs autres endroits



248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

Manoir Drummond
Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

Tél. : 819 478-2507
Courriel : manoirdrummond@cgocable.ca

CHANTAL DESLAURIERS
Acupuntrice depuis 32 ans

84 des Saules Drummondville
Téléphone au 514-267-1837

L'acupuncture est efficace pour soulager les douleurs, le manque d'énergie, l'insomnie, les problèmes digestifs ou pulmonaires. L'acupuncture aide aussi les patients pour les effets secondaires dus à la chimiothérapie. Pour plus d'informations, appelez-moi et je répondrai avec plaisir à vos questions.

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



819 472-6101

436 rue Saint-Pierre

cabdrummond@cgocable.ca

RÉPIT

APPEL

ACCOMPAGNEMENT

VISITE

REPAS

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT MÉDICAL
POPOTE ROULANTE . AIDE À L'ÉPICERIE.
TÉLÉ-BONJOUR . VISITES D'AMITÉ . GARDIENNAGE LÉGER
CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉ
TRAVAILLEUR DE MILIEU

Des services, pour vous et pour vos proches !



Maison René-Verrier

- Services complets d'hébergement
- Services médicaux
- Services d'accompagnement aux patients et aux familles
- Suivi de deuil

Soins à domicile

- Soins d'hygiène
- Administration de la médication
- Service du repas au patient
- Présence au domicile du patient lorsque le proche aidant a des rendez-vous ou fait des sorties



Services
René-Verrier
Répit et soins palliatifs à domicile



FONDATION
René-Verrier

MAISON
René-Verrier
soins palliatifs & fin de vie

819.477.3044 | www.fondationreneverrier.com

*Nous, on est toujours là pour vous
et ce, entièrement gratuitement!*

La connaissance de soi

Avez-vous déjà remarqué que lorsque nous rencontrons de nouvelles personnes, d'emblée nous sommes portés à nous identifier selon nos différents rôles sociaux?



Nous nous définissons souvent selon notre travail, notre rôle parental, ou par notre occupation principale. Tout tourne autour de ces rôles et nous sommes portés à oublier la personne que nous sommes. Nous sommes plus que notre travail, qu'un parent ou qu'un proche aidant.

Mais qui sommes-nous?

À première vue, c'est une question qui peut nous sembler simple, mais quand on s'y

arrête c'est beaucoup plus complexe que ce que l'on croyait. Pourtant c'est tellement important d'être à son écoute, de s'observer et d'apprendre à se connaître comme personne avant tout.

La connaissance de soi est en constance évolution. Il est souhaitable de se permettre des moments d'arrêt afin de redéfinir qui nous sommes, de prendre conscience des changements qui se sont opérés en nous et de s'assurer d'être le plus possible en cohérence avec nous-même. Soyons tout comme la nature, elle est constamment en changement et sait s'adapter à toutes les saisons. Elle accueille ce qui est à chaque moment. Elle laisse la vie faire son œuvre à travers elle sans résister. Elle sait que chaque saison apportera ses forces et ses défis, tout comme pour vous.

Aero2go Chamber
2 c'est mieux

Aide à administrer les médicaments à inhaler mieux qu'avec un inhalateur seul^{1,2}

Chambre de retenue 2 en 1 avec étui protecteur

Conçue pour être utilisée lors des déplacements

Chambres pour usage à domicile et lors des déplacements

ENFANT / ADULTE / ADOLESCENT

Aerobika

Dispositif de pression expiratoire positive par oscillations

77 % des patients atteints de MPOC ont présenté une exacerbation menant à un risque accru d'hospitalisation et de progression de la maladie¹

Réduire les poussées²
Améliorer la fonction pulmonaire³
Améliorer la qualité de vie³

chez les patients atteints de la MPOC avec une bronchite chronique

Mieux Respirer

TRUDELL MEDICAL INTERNATIONAL www.trudellmed.com Conçu et développé au Canada

¹ Barnes N, et al. Chronic obstructive pulmonary disease and exacerbations: Patient insights from the global Hidden Depths of COPD survey. BMC Pulm Med 2013;13(54). DOI: 10.1186/1471-2466-13-54. ² Burudbakke C, et al. A Real-World Study of 30-Day Exacerbation Outcomes in Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Patients Managed with Aerobika. COPD. Pulm Ther 2017;3:163-171. DOI: 10.1007/s41030-017-0027-5. ³ Sverringsen S, et al. Oscillatory Positive Expiratory Pressure in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. COPD 2016;13(1):66-74. DOI: 10.3109/15412555.2015.1043523.

Nous voici maintenant au printemps, la nature qui se réveille, il nous sera possible d'observer plusieurs changements dans les prochaines semaines. Les rayons du soleil brilleront plus fort et nous réchaufferont le cœur. La naissance des bourgeons dans les arbres, la fonte des neiges laisseront place au gazon, aux bonnes odeurs et aux couleurs vives des



tulipes. Il y aura le retour du chant des oiseaux et de la chaleur. Le printemps représente la renaissance car il nous permet de nous redécouvrir et d'avoir un regard nouveau sur nous. N'oubliez pas d'être bienveillant avec vous-même et de vous définir réellement tel que vous êtes comme personne avant tout. En tant que proche aidant, la connaissance de soi vous permettra de prendre conscience de vos propres besoins, de vos valeurs et vous aidera à mieux définir vos limites. Pour prendre soin de l'autre, il est avant tout souhaitable de prendre soin de soi et d'être à votre écoute.

Je vous partage quelques questions qui vous aideront peut-être à mieux vous connaître. Je vous suggère de le refaire durant l'année afin de prendre conscience des changements qui s'opèrent en vous.

Voici quelques questions pour mieux se connaître.

- ♥ Quels sont mes 3 principales forces et mes 3 principaux défis ?
- ♥ Quelles sont mes motivations et mes craintes?
- ♥ Qui sont les 2 personnes qui m'inspirent le plus ? Et pourquoi?
- ♥ Quelle nouvelle activité est-ce que j'aimerais essayer ?
- ♥ Où est-ce que je me sens le plus en sécurité ?
- ♥ Quelles sont mes limites et est-ce qu'elles sont établies clairement ?
- ♥ Quels sont mes passe-temps favoris ?
- ♥ Qu'est-ce que j'aimerais faire plus souvent ?
- ♥ Qu'est-ce qui m'angoisse le plus en ce moment ?
- ♥ Comment est-ce que je peux améliorer mon avenir ?
- ♥ Quelle action est-ce que je peux poser pour être meilleur envers moi-même ?
- ♥ Quelles sont mes valeurs les plus importantes pour moi?
- ♥ Quels sont mes souhaits et mes attentes pour l'avenir?

Cynthia Mailhot

Stagiaire à l'APPAD

L'ergothérapie auprès des proches aidants

L'ergothérapie, une profession du domaine de la santé peu connue, permet d'aider des personnes, des groupes, des communautés, des organismes et des entreprises présentant des défis dans la réalisation de leurs activités quotidiennes. Certaines personnes ont des troubles de santé physique, de santé mentale alors que d'autres n'ont aucun trouble (Ordre des ergothérapeutes du Québec, s.d.). Ainsi, la vaste clientèle ciblée par les services d'ergothérapie est constituée de personnes de tous âges et ayant des réalités diverses. Qu'en est-il de l'ergothérapie auprès des proches aidants? Cet article aborde le rôle que l'ergothérapeute peut avoir auprès des proches aidants.

Qu'est-ce que l'ergothérapie?

L'ergothérapeute est un professionnel de la santé qui intervient dans le but de faciliter la réalisation des activités qui sont importantes pour la personne. Ces activités peuvent prendre plusieurs formes telles que les activités de soins personnels, de productivité ainsi que de loisirs (Townsend et Polatajko, 2013). L'ergothérapeute évalue les forces et les capacités de la personne et de son contexte de vie pour préciser les enjeux sur le plan de l'autonomie, de la sécurité à domicile et de la qualité de vie afin d'y remédier.



Comment l'ergothérapie peut-elle aider les proches aidants?

D'une part, lorsqu'une personne occupe le rôle de proche aidant, il arrive souvent que celle-ci se sente démunie face à la situation en raison de nombreuses questions qui demeurent sans réponse. Que se passe-t-il avec mon mari? Est-ce que je fais la bonne chose pour l'aider? Est-ce que sa situation va se détériorer avec le temps? Un des rôles principaux de l'ergothérapeute est de documenter le fonctionnement de la personne et de comprendre comment la condition médicale affecte la réalisation des activités quotidiennes. Ainsi, la personne proche aidante est au fait de la réalité de la personne et peut la soutenir de différentes façons (réduire les risques entourant l'état de santé, mettre en place des stratégies pour compenser les difficultés dans le quotidien, modifier l'environnement, connaître les ressources disponibles dans la communauté). En effet, lorsque les aidants sont bien informés et davantage outillés, ils sont en mesure d'offrir un meilleur support à la personne grâce à une meilleure répartition de leur propre énergie (Kergoat, Latour et Thorn, 2020).

D'autre part, il est possible que le proche aidant néglige certaines activités importantes de son quotidien afin d'être plus présent pour son proche. Ainsi, l'ergothérapeute peut proposer des stratégies afin de retrouver une routine satisfaisante et un horaire de vie équilibré pour prévenir l'épuisement. Accompagner le proche aidant dans sa gestion de l'énergie et sa gestion du stress en sont des exemples. Aussi, l'enseignement de bonnes techniques de travail peut être utile pour éviter des bles-

sures. L'importance de prendre soin de soi afin de mieux prendre soin d'autrui est une notion clé du domaine de l'ergothérapie.



Finalement, l'ergothérapeute permet de faciliter le rôle des personnes proches aidantes en intervenant sur les aidés de diverses façons. Globalement, l'ergothérapeute peut intervenir sur le fonctionnement de la personne dans son quotidien en diminuant les risques reliés au maintien à domicile. Par exemple, cela peut être fait en adaptant le domicile de la personne pour lui permettre de fonctionner plus facilement dans un environnement sécuritaire, ou encore par l'attribution d'aides techniques pour compenser des difficultés autant sur le plan physique que cognitif. Effectivement, l'ergothérapeute peut

intervenir auprès des gens présentant des atteintes cognitives afin de les aider dans la réalisation de leurs occupations de manière sécuritaire telles que lors de la préparation de repas et ou la prise de médication. Pour y arriver, l'ergothérapeute accompagne la personne à identifier des stratégies personnalisées et recommande des aides techniques qui permettent d'utiliser les forces de la personne tout en compensant ses difficultés. Par exemple, il existe une multitude d'aides techniques comme des piluliers électroniques et des calendriers numériques qui peuvent grandement aider la personne ayant un trouble cognitif à être plus autonome.

Comment avoir accès à un ergothérapeute?

Pour avoir accès à un ergothérapeute au public, il est possible de faire une demande au guichet d'accès de votre Centre local de service communautaire (CLSC) ou via votre médecin de famille.



Joelle Vivier et Mélisandre Guertin

Stagiaires en ergothérapie à la clinique multidisciplinaire en santé de l'Université du Québec à Trois-Rivières (Campus Drummondville).
Sous la supervision de Josée Isabelle et Geneviève Rodrigue, ergothérapeutes.

Références

Kergoat, M.-J., Latour, J. et Thorn, K. (2020). Devenir proche aidant maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs. CIUSSS Du Centre-Sud-de l'Ile-de-Montréal.

Ordre des ergothérapeutes du Québec. (s.d.). Qu'est-ce que l'ergothérapie? <https://www.oeq.org/m-informer/qu-est-ce-que-l-ergotherapie.html>

Townsend, E. A. et Polatajko, H.J. (2013). Habilitier à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation (2e ed. version française Noémi Cantin). Ottawa, Ont : CAOT Publications ACE.

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.*

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

Merci aux proches aidants pour le soutien inestimable que vous offrez à notre société.

Vous avez toute notre reconnaissance!



MARTIN Champoux
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

BLOC Québécois

230, rue Brock, bureau 475, Terrasses St-Frédéric
Drummondville (Québec) J2C 1M3
819 477-3611 - Martin.Champoux@parl.gc.ca

id

Me ISABELLE
DESMARIS

NOTAIRE



775, rue Thérout
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

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

Un rassemblement qui fait du bien

Le 17 mars dernier, l'APPAD a organisé une sortie à la cabane à sucre pour célébrer l'arrivée du printemps. Cette journée a été un véritable succès, rassemblant un taux de participation record avec un peu plus de 80 personnes présentes.

Les membres de l'APPAD ont pu profiter des activités proposées par la cabane à sucre et les intervenantes, comme la tire d'érable sur la neige. Mais surtout, cette journée a été l'occasion pour les participants de se retrouver, de rire et de partager ensemble un moment convivial.

La présidente de l'Association, Mme Garneau, s'est félicité de la forte participation des membres et de l'ambiance chaleureuse qui a régné tout au long de l'activité. Selon elle, cette sortie a permis de renforcer les liens entre les membres de l'association en plus de leur offrir un moment de détente et de plaisir.

Les membres de l'APPAD ont également exprimé leur satisfaction quant à cette journée passée ensemble. Pour beaucoup d'entre eux, cela a été l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger sur leur expérience de proche aidance et de partager des moments de joie et de bonne humeur.

En somme, cette sortie à la cabane à sucre a été un véritable succès pour l'APPAD. Elle a permis à ses membres de célébrer l'arrivée du printemps dans la convivialité et la bonne humeur, renforçant ainsi les liens au sein de l'Association.



Une nouvelle dans la famille de l'APPAD

Bonjour, je m'appelle Cynthia Mailhot.

Nous nous sommes peut-être déjà croisés puisque je fréquente la grande famille de APPAD depuis le 15 mars. J'étudie présentement au cégep de Drummondville en éducation spécialisée. J'aurai le plaisir d'être parmi vous jusqu'au 15 juin. Avant d'entreprendre un retour aux études, j'ai travaillé pendant 20 ans comme éducatrice à la petite enfance. J'ai à cœur le bien-être de gens et mon retour aux études me permettra d'approfondir mes connaissances afin d'accompagner une plus large clientèle. Durant mon stage, j'aurai la chance d'être accompagnée par de merveilleuses intervenantes ayant de belles valeurs humaines. Mon passage à APPAD est pour moi une grande source d'inspiration et d'apprentissage. Il me fera plaisir de faire plus ample connaissance avec vous.



Puzzle-aidant d'ainés

L'APPAD a travaillé, en collaboration avec le milieu, à la nouvelle version d'un outil explicatif qui pourra être très utile pour les personnes proches aidantes d'ainés dans la MRC Drummond : le *Puzzle-aidant d'ainés*. Il s'agit d'un outil revu et amélioré qui permet de rapidement identifier les ressources pouvant offrir des services pour les personnes proches aidantes d'ainés du territoire selon des domaines spécifiques tels que l'aide financière, le répit, l'aide aux formulaires, le changement de milieu de vie, etc.

En tant qu'organisme dédié aux personnes proches aidantes, nous sommes conscients des nombreux défis auxquels sont confrontées les personnes proches aidantes d'ainés dans notre communauté. Nous avons donc renouvelé cet outil pour aider les personnes proches aidantes ou les intervenants les entourant à trouver les bonnes ressources et les informations nécessaires pour obtenir de l'aide.

Nous sommes convaincus que cette nouvelle version sera un outil précieux pour faire le pont entre les personnes proches aidantes et diverses ressources de notre communauté. Pour accéder à l'outil, rendez-vous sur <https://www.appad.ca/documents> ou vous pouvez vous en procurer un exemplaire à nos bureaux.

Services pour les personnes proches aidantes d'ainés sur le territoire de la MRC Drummond

Pour obtenir de l'information
Services InfoAidés
Sans frais 1 855-852-7764
appad.org
Lundi au vendredi 8h à 20h
Pour toute urgence ou situation de crise, composer le 911 ou le 888-968-6868

Aide à la vie courante
Centre d'action bénévole Drummond (poste routière) 819 472-9101
Logisium (entretien ménager, lessive, préparation des repas, courses, etc.) 819 475-2200

Aide aux soins à la personne (soins d'urgence, aide à l'hébergement, etc.)
CLSC 819 474-2572 # 30378 pour usager déjà en suivi sinon 811 option 2
Logisium 819 475-2200

Aide et accompagnement à l'urgence
Centre d'action bénévole Drummond (accompagnement-transport médical) 819 472-9101
Transport adapté D'urgence 819 472-7014
Taxi adapté

Aide à la mobilité
Association des personnes handicapées de Drummond 819 477-7787
CLSC 819 474-2572 # 33411 (personnel, physio, ergo, adaptation domicile)
Médecin de famille

Mémoire
Ligne Aide aux Aînés Info-social 811 842

Aide financière
Centre d'entraide Drummond (budget et réorganisation financière, dépannage) 819 477-8105
Centre d'information pour aînés (accompagnement dans la recherche d'information pour personnes aînées vulnérables) 819 472-9101
CLSC (évaluation de répit et adaptation du domicile pour personne handicapée) 819 474-2572 # 30378 pour usager déjà en suivi sinon 811 option 2
<https://www.quebec.ca/solidarite/les-ressources-aidantes-aidant-les-aînés>
Société canadienne du cancer (allocation au transport et allocation en réadaptation - demande temporaire) 1 888 939-3333
Chaire en fiscalité et en finance publique Université de Sherbrooke (simulateur) <https://fr.frbs.recherche.usherbrooke.ca/010-ressources/aidant-les-aînés/>

Changement de milieu de vie
Action Logement Drummond 819-800-9416
Registres des résidences privées pour aînés Drummond <https://www.mrcdrummond.ca/010-ressources/aidant-les-aînés/les-droits-de-la-famille>
CLSC 819 474-2572 # 30378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2

Besoin d'un médecin de famille?
Guide et accès à un médecin de famille 1-844-311-3229 (sans frais)
<https://www.quebec.ca/solidarite/les-ressources-aidantes-aidant-les-aînés>
Pour renseignements sans médecin de famille 811 (poste 3)

Rapit
Albatros Drummondville (soins palliatifs) 819 475-7252
APRAM (maladie mentale) 819 478-5215
Bibliothèque 1 855-952-8833
Centre d'action bénévole Drummond 819 472-9101
Centre Nomand Lévesque 819 475-1201
Logisium 819 475-2200
Société Alzheimer 819 474-3866
Services Famille 819 477-3044
CLSC 819 474-2572 # 30378 pour usager déjà en suivi sinon 811 option 2
Paranoteur civique Drummond 819-472-1318
Respectivement pour les aînés au téléphone des Anglaises via l'APPAD 819-850-1969

Santé
Info-citoyenneté 811
Médecin de famille Paterson 819-806-9604
Séjour en groupe Centre-du-Québec 819 474-6556
Société Alzheimer 819 474-3866
Société canadienne du cancer 1 888-939-3333
Cet est un outil non exhaustif. Intéressez-vous auprès de l'Association des proches aidants pour connaître d'autres ressources en lien avec la santé.

Aide aux formulaires
Centre d'entraide Drummond (budget et réorganisation financière) 819 477-8105
Centre d'information pour aînés (accompagnement dans la recherche d'information pour personnes aînées vulnérables) 819 472-9101
Centre d'action bénévole Drummond (impd)

Soins palliatifs et deuil
Albatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232
Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (groupe de soutien et café-rencontres pour proches aidants endeuillés) 819 850-1969
CLSC 819 474-2572 # 30378 pour usager déjà en suivi sinon 811 option 2
Maison Henri-Lévesque 819 477-3044
Services Famille 819 477-3044
Poste palliatif 819 472-2345

Soutien psychosocial
Fédération des Personnes Proches Aidantes Drummond 819 850-1969
CLSC 819 474-2572 # 30378 (pour usager déjà en suivi) sinon 811 option 2
Albatros Drummondville (soins palliatifs) 819 472-7232
Paterson 819 806-1004
Société Alzheimer 819 474-3866
Intervenant social de soins médicaux
Centre de Ressources pour Hommes Drummond 819 477-0105
Centre d'accueil et de prévention du suicide Drummond 819 477-8855
Association de proches d'un parent atteint de maladie mentale 819 478-12 16
Centre d'écoute téléphonique 819 477-3044
Société canadienne du cancer 1 888 939 3333

Éducation
<https://educatoc.ca/calendrier-proches-aidants/>
Centre d'assistance et d'accompagnement aux aînés 1 877-767-2227
Curseur public du Québec 1-800-363-9200
ADQR 819 475-9009
ACDR 819 475-9009
Centre des usagers du CSOZ Drummond 819 478-6464 # 90265
Regroupement de défense des droits sociaux de Drummond 819 472-8001
Centre d'écoute aux non-spécialistes 819 373-2332 poste 2

Qu'est-ce qu'une personne proche aidante? Aussi nommé aidant naturel, c'est une personne qui apporte un soutien sans rémunération, à une personne de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme. Le soutien peut but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services.

• Centre for Access to Services in English (CASE) 819-850-5560

Appu
proches aidants
1 855 852-7764
www.appad.ca
appui.org

appad
ASSOCIATION DES PERSONNES PROCHES AIDANTES DRUMMOND
Information - Références - Formations - Conférences
Soutien individuel - Groupes de soutien adaptés à la réalité du proche aidant
Aînés - Mieux Vie - Journal Soutien - Guide Parents vulnérables
819 850-1969 • info@appad.ca • www.appad.ca

Calendrier des activités

Cafés rencontres « Entre aidants »

Venez partager un moment avec d'autres proches aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter de vos préoccupations, de vos victoires ou de vos inquiétudes avec des gens qui vivent des réalités semblables. Activité disponible à toutes les deux semaines. Inscription obligatoire.

Un mercredi sur deux de 13h30 à 15h30

En Mai

- Mercredi le 3 mai
- Mercredi le 17 mai

En Juin

- Mercredi le 7 juin
- Mercredi le 21 juin

En Juillet

- Mercredi le 5 juillet
- Mercredi le 19 juillet

En Août

- Mercredi le 2 août
- Mercredi le 16 août

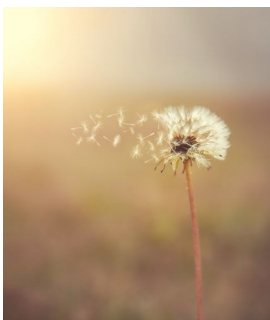


Cafés rencontres « Depuis ton départ »

Partagez un moment et discutez de votre quotidien avec d'autres proches aidants endeuillés en compagnie d'une intervenante. Cela vous permettra de voir que vous n'êtes pas seul à traverser cette épreuve. Inscription obligatoire.

Un lundi par mois de 13h30 à 15h30

- Lundi le 15 mai
- Lundi le 12 juin
- Lundi le 24 juillet
- Lundi le 14 août



Cafés rencontres « Hommes aidants »

Venez à la rencontre d'autres hommes aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter entre vous de réalités qui vous touchent. Inscrivez-vous!

Un lundi par mois de 13h30 à 15h30

- Lundi le 8 mai
- Lundi le 5 juin
- Lundi le 10 juillet
- Lundi le 7 août



Milieu de vie

Offrez vous une pause bien méritée. Que vous cherchiez à rencontrer de nouvelles personnes ou simplement à prendre un moment de repos pour vous, l'APPAD est l'endroit idéal. Nous mettons à votre disposition un milieu de vie ouvert la moitié de la semaine. Vous pourrez y faire une variété d'activités et mener des discussions touchant la proche aidance ou même d'autres sujets. Ce lieu est pour vous. Il contient des livres, des casse-têtes, des jeux de cartes et du matériel créatif pour vous aider à vous détendre. De plus, une intervenante sera disponible pendant les heures d'ouverture. Rejoignez-nous pour passer un moment agréable et inspirant!

Les mercredis de 13h à 16h30

Les jeudis et vendredis de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Deux moments spéciaux se dérouleront à chaque semaine cet été!

Les Jeudis-jeux!

Hé toi! Joueur invétéré ou simplement curieux de découvrir de nouveaux jeux, viens passer un après-midi sous le signe de l'amusement avec nous et sortir momentanément de la proche aidance! Amène tes jeux de société préférés et viens jouer avec Karine, notre intervenante passionnée de jeux. Elle te fera découvrir des nouveautés, partagera sa passion avec toi et réussira à t'amuser à coup sûr. Nous avons une tonne de jeux pour tous les goûts, alors viens t'amuser et passer un moment convivial avec nous !



Les matinées projet créatif du vendredi

Après réflexions et beaucoup de suggestions, toutes plus colorées les une que les autres, l'APPAD a sélectionné son projet créatif pour la période estivale. Roulement de tambour... Cet été, nous allons nous joindre au mouvement aROCHEmoiunSOURIRE!! Ce mouvement existe à travers le Québec depuis 2018 et consiste à décorer des roches pour ensuite les cacher à différents endroits. Les roches décorées apporteront le sourire à ceux qui les découvriront et comporteront des messages positifs transportant ainsi le bonheur avec elles. Nous aurons donc besoin de votre aide afin de mener à bien cette activité positive. Il faut recueillir des roches, choisir des pensées positives, les décorer et ensuite aller les porter un peu partout dans la MRC. L'activité se déroulera les vendredis matin de 9h à 12h dans le cadre du milieu de vie.. Le décompte est lancé. Combien de « roche sourire » arriverons-nous à créer cet été pour transmettre la joie?



Conférences/webinaires

L'APPAD, en collaboration avec les autres associations de proches aidants du Centre-du-Québec, vous offre une gamme variée de webinaires qui sauront vous outiller. Vous pourrez visionner les webinaires dans le confort de chez vous (<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>) ou bien vous présenter dans nos locaux, afin d'assister à la projection en simultané. Voilà une belle opportunité d'en apprendre plus et ce, tout à fait gratuitement! Communiquez avec nous pour vous inscrire.

MAI - Curateur public et mandat de protection et autres mesures légales

Mardi le 9 mai de 18h30 à 20h

Participez à cette séance avec Corinne Harbec-Lachapelle qui vous permettra d'en connaître davantage sur la protection des majeurs inaptes et sur la tutelle des biens de personnes mineures. Elle abordera le sujet du Curateur Public. Cette séance informative touchera entre autres, le mandat de protection et la nouvelle mesure d'assistance. Pourquoi est-ce important d'y penser? Quel est la différence avec les autres mesures légales importantes? Quelles sont les différentes étapes à suivre? Comment fonctionne la protection des majeurs inaptes une fois les démarches administratives complétées?



JUIN - Les enjeux de la conciliation travail et proche aide: des pistes de solution

Mardi le 13 juin de 18h30 à 20h

Venez entendre le conférencier Ludovic Salondy du regroupement Proche aide Québec. Que prévoit la Loi des normes du travail pour soutenir les personnes proches aidantes en emploi? Quelles mesures de compensation de revenu sont disponibles? Pourquoi parler de son rôle de proche aidant à ses collègues et à son employeur? Au-delà de la loi, quelles mesures suggérer à son employeur pour qu'il soutienne ses employés proches aidants et quels sont les bénéfices pour l'entreprise?



Vie associative

Assemblée générale annuelle des membres de l'APPAD

Mercredi le 14 juin à partir de 13h30

Il nous fait plaisir de vous convier à l'assemblée générale annuelle de l'Association. Lors de cette assemblée, nous vous présenterons les résultats de l'année 2022-2023 ainsi que le plan d'action et les prévisions budgétaires pour l'année 2023-2024. De plus, il y aura élection pour trois postes au conseil d'administration. Les personnes intéressées à poser leur candidature doivent compléter le formulaire de mise en candidature disponible au bureau de l'APPAD et déposer le formulaire complété avant le 6 juin 2023 à nos bureaux. L'assemblée sera suivie d'une activité spéciale préparée par l'équipe.

Coude à coude

Groupe de discussion thématique. En plus d'en apprendre via la présentation de l'animatrice, chacun pourra parler de ce qu'il vit par rapport au thème et participer à la réflexion. Activité présentée le lundi et en virtuel le mercredi soir via Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/8198501968> Inscription obligatoire: 819-850-1968.

MAI— Comment se défaire de la culpabilité

Lundi 29 mai de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 31 mai de 18h30 à 20h30

Beaucoup de gens éprouve de la culpabilité. Elle peut être petite et subtile ou bien grande et dévorante. Comment faire pour arrêter de se sentir coupable lorsque l'on prend soin d'un proche malade ou en perte d'autonomie? Quels sont les trucs et astuces qui peuvent aider dans les circonstances?



JUIN— Un été adapté à notre réalité

Lundi 19 juin de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 28 juin de 18h30 à 20h30

L'été arrive à nos portes et plusieurs possibilités s'ouvrent à vous tout comme de nouveaux défis. Comment conjuguer les vacances avec son rôle d'aidant? Existe-t-il des facilitateurs pour adapter notre été? Venez apprendre des trucs pour planifier votre temps avec souplesse et vous outiller afin de passer un bel été avec la personne que vous aidez!



AOÛT — Estime de soi

Lundi le 28 août de 13h30 à 15h30 & Mercredi 30 août de 18h30 à 20h30

Avec une bonne estime de soi, il est plus facile de s'affirmer et de prendre des décisions pour son propre bien-être. Il est possible de l'entretenir et même de l'augmenter. Venez découvrir quelques astuces pour nourrir votre estime. Améliorez votre vie, en développant votre estime de soi est possible! Apprenez des trucs pour vous affirmer et agir pour votre bien-être. Comment nourrir votre estime de soi? Venez découvrir le pouvoir de la confiance en vous.



L'heure du... et rassemblements

MAI

Heure de la zoothérapie vendredi le 19 mai à 13h30 — En collaboration avec la Société de zoothérapie de Drummondville, venez prendre un temps d'arrêt et profiter de la présence apaisante de chiens, d'hérissons, de chats et de lapins. Câlines à profusion!



JUIN

Heure du Rallye photos vendredi le 2 juin à 13h30 — Venez parcourir les rues de Drummondville à la recherche d'objets à photographier. En plus de devoir trouver le plus grand nombre d'objets, la qualité de la photo sera également évaluée. Saurez-vous relever le défi?





Initiation au Pickleball vendredi le 16 juin à 13h30 — Venez découvrir le **pickleball**. Ce sport est un mélange de plusieurs sports : le tennis, le badminton, le tennis de table et le racketball. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations que d'autres sports de raquette. L'Équipe de l'APPAD se lance un défi en essayant pour la première fois ce sport. Est-ce que vous vous joignez à nous?

JUILLET

Heure du cinéma jeudi le 13 juillet à 13h30 — Projection du film « **Au-delà des mots : paroles de proches aidants** » Ce film nous raconte avec délicatesse l'histoire d'Édith et Michel, qui ont tous les deux été proches aidants durant 14 ans de leur conjoint respectif. Visionnement dans le confort de la salle de cinéma des Terrasses de la Fonderie (1450, rue Hébert, Drummondville). Possibilité de contribution volontaire (don) de 3\$.



Pique nique mardi le 18 juillet de 10h30 à 12h30 — Les plus beaux souvenirs se forment en famille, donc profitez de l'occasion pour venir dîner avec la grande famille de l'APPAD afin de vous en forger des nouveaux. L'ensemble de l'équipe sera sur place pour vous accueillir et vivre un moment agréable au Parc Kounak, situé sur le chemin Hemming. Il est possible d'y accéder par une traverse en ponton via l'aéroport de Drummondville (St-Nicéphore) ou en voiture via St-Charles. Apportez votre lunch ainsi que votre chaise si possible. Il y aura des desserts et des petites surprises. Inscription par téléphone au 819-850-1968. En cas de pluie, l'activité sera annulée. Mais, il ne pleuvra pas! Si besoin de covoiturage, nous en aviser à l'avance. Au plaisir de vous y voir et n'oubliez pas d'apporter le soleil avec vous.



AOÛT

Heure de la babette jeudi le 17 août à 9h30 — Similaire au jeu de poches, les joueurs doivent lancer une poche en direction du plateau de jeu et accumuler le plus de points possible. Saurez-vous atteindre la cible? Plaisir garanti!

Vous cherchez une oreille attentive et un soutien individuel pour faire face aux défis de la vie quotidienne pendant l'été ?

Notre service est là pour vous aider ! C'est gratuit, confidentiel et disponible tout l'été du lundi au vendredi. Nos intervenantes peuvent vous aider à discuter de vos préoccupations, recevoir des conseils ou simplement être écouté.

Contactez-nous au 819-850-1968 pour en savoir plus sur nos services et comment nous pouvons vous aider à améliorer votre équilibre au travers votre rôle d'aidant cet été. Nous sommes là pour vous soutenir à chaque étape de votre parcours.

Formations

MAI - La pensée réaliste

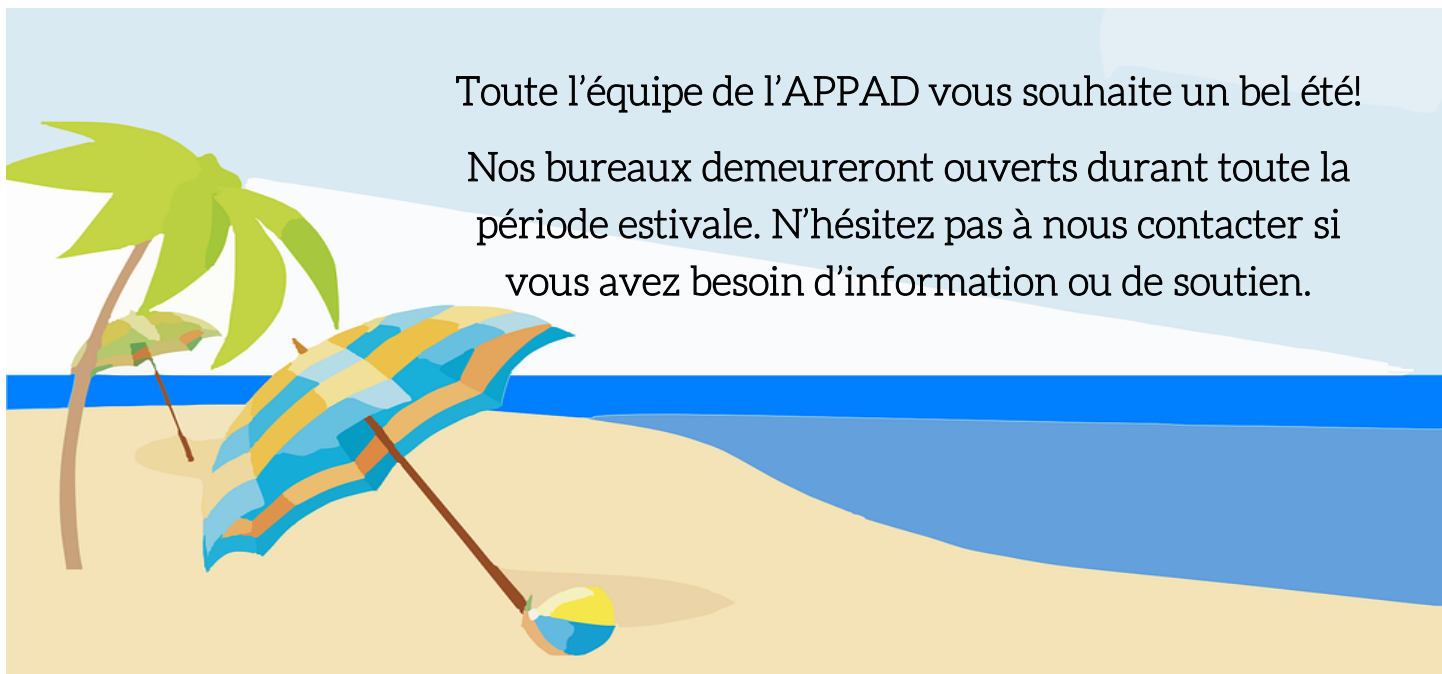
Mercredi le 24 mai de 13h30 à 15h

L'APPAD vous invite à cette formation tirée du Centre de soutien entr'Aidant. La pensée réaliste consiste à voir les défis et les menaces que la vie comporte mais à voir aussi ses bons côtés. Il s'agit de voir tous les scénarios, sans faire abstraction de toutes les pensées négatives. Cet optimisme réaliste peut grandement aider les gens à traverser plus sereinement les épreuves. On pense souvent que la seule façon d'avoir de l'espoir est de verser dans la pensée positive extrême en mettant ses lunettes roses mais voir une situation dans son ensemble, avec des lunettes claires, c'est aussi très efficace. Inscrivez-vous pour participer à la rencontre.

AOÛT - La prévention des fraudes

Jeudi le 24 août de 13h30 à 15h

L'APPAD vous invite à cette séance informative animé par Madame Nathalie Martineau de Service Canada. Les aînés sont souvent considérés comme une cible potentielle pour les fraudeurs. Cette séance d'information sur la prévention des fraudes pourra vous apprendre à reconnaître les signes d'une fraude potentielle, à mieux protéger vos informations personnelles et à éviter de tomber dans des pièges coûteux. De plus, cette formation pourra vous aider à vous sentir plus en confiance et plus en contrôle sur votre sécurité. En plus de traiter de la prévention des fraudes et la formation touchera aussi la sécurité de la vieillesse. Inscrivez-vous pour participer à la rencontre.



Toute l'équipe de l'APPAD vous souhaite un bel été!

Nos bureaux demeureront ouverts durant toute la période estivale. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'information ou de soutien.

Merci aux collaborateurs, entreprises et organismes qui nous appuient pour la parution du journal Soutenir!

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



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

 CADEAUX		 PAPETERIE	
	 CENTRE D'IMPRESSION & CREATION		 MOBILIER
 INFORMATIQUE RESEAUTIQUE		 PHOTOCOPIEURS	
 ARTS		 JEUX	
		 LIBRAIRIE	

**BUROPRO
Citation**

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

buroprocitation.ca



Groupes de
soutien



Journal Soutenir,
Clic-info,
Infolettre



Soutien
individuel



Conférences
diverses

Des gens passionnés
à l'écoute de vos besoins

J.N. DONAIS
coopérative funéraire

2625, boulevard Lemire
Drummondville
Québec J2B 6Y4
Téléphone: 819 472.3730
Télécopieur: 819 474.4559
info@jndonais.ca
www.jndonais.ca

Votre carte
Avantages-Vie

Présentez cette carte
Avantages-Vie et profitez
d'intéressants rabais chez
nos marchands participants

AVANTAGES
CARTE DE MEMBRE *vie*

NOM DU MEMBRE
0000

J.N. Donais
Coopérative funéraire

Service 24 hrs: 819 472.3730
www.jndonais.ca

Nous sommes là
pour vous!



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



819 850-1968



www.appad.ca



info@appad.ca