

H O R A I R E

# hiver 2024



**appad**

ASSOCIATION DES PERSONNES  
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



# Les services de l'APPAD

## Soutien individuel

- Rencontre au bureau ou à domicile
- Gestion du stress
- Accompagnement dans la recherche de services

## Information

- Conférence *Prévenir pour mieux soutenir*
- Rencontre au bureau ou à domicile
- Information téléphonique
- Puzzle-aidant d'ainés
- Journal *Soutenir*
- Infolettre mensuelle
- Guide d'accompagnement pour les familles *Parents vieillissants, parlons-en!*
- Service de bibliothèque

## Formations

- Assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants
- Mettre ses limites
- La réticence aux services de son proche
- Différents thèmes de formation
- Webinaires divers (droits, gestion des finances d'autrui, crédit d'impôts, niveau d'intervention médicale, etc.)

## Cafés-rencontres

- Entre-aidants
- Entre-nous (aidants de 0-64 ans)

- Hommes-aidants
- Depuis ton départ (deuil)

## Soutien de groupe

- Coude à coude (tous les mois sur un sujet différent)
- Prévenir l'épuisement (soutien un proche à la maison)
- Mon projet de vie (réalisation d'un but personnel)
- Moi, je m'estime
- Parents-aidants (pour parents de tout âge)
- La traversée (soutien un proche en hébergement)
- Quand tu es parti... je me suis cherché (deuil)

## Ressourcement pour prendre soin de soi

- Milieu de vie : pour profiter de moments au local d'accueil, ouvert pour recevoir, le mercredi pm et le jeudi et vendredi toute la journée. Répét, jeux, discussions
- L'heure du... (expérimentation de moyen pour prendre soin de soi)
- Rassemblements ponctuels visant à créer une vie associative et à rencontrer d'autres proches aidants.

**Nous sommes là pour vous,  
gratuitement et avec discrétion.**

819-850-1968 - info@appad.ca



# Calendrier des activités

## Milieu de vie

Offrez-vous une pause bien méritée à l'APPAD, l'endroit idéal pour rencontrer d'autres personnes ou simplement vous détendre. Notre milieu de vie est ouvert la moitié de la semaine. Vous pourrez y faire une variété d'activités et mener des discussions touchant la proche aidance ou d'autres sujets. Ce lieu est pour vous. Profitez de livres, de casse-têtes, de jeux de cartes et de matériel créatif. **Tous les jeudis pm, on sort les jeux de société et les cartes.** Une intervenante est toujours disponible pendant ces 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**

## 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**

**Janvier** : les 17 janvier et 31 janvier  
**Février** : les 14 février et 28 février

**Mars** : le 6 mars et le 27 mars  
**Avril** : le 10 avril et le 24 Avril

## 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 15 Janvier
- Lundi 5 février
- Lundi 4 Mars
- Lundi 8 Avril



## Cafés rencontres « Entre-nous »

Vous êtes le proche aidant d'une personne ayant 0 à 64 ans? Passez un moment à échanger entre vous de la réalité qui vous touche. Groupe de discussion avec repas inclus. Inscrivez-vous!

- Dîner le 29 février de 11h30 à 13h
- Souper le 18 avril de 17h à 19h



# Coude à coude

Groupe de discussion thématique. En plus d'en apprendre via la présentation de l'intervenant, chacun pourra parler de ce qu'il vit en lien avec le thème et participer à la réflexion. Activité présentée le lundi et le mercredi soir à nos bureaux. Inscription obligatoire: 819-850-1968.

## Janvier – Mon bilan ou mes prochains défis

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

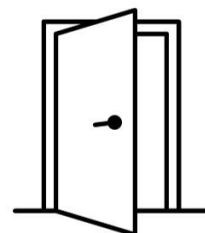
Parfois s'arrêter et faire le bilan permet me mieux de positionner. Où en suis-je rendu dans ma situation? Est-ce que cette place qui me convient? Qu'est ce que je peux retenir de mon parcours en proche aide? Venez participer à cet atelier de réflexion et faire votre bilan personnel tout en gardant en tête vos prochains défis.



## Février – Choisir c'est ouvrir une porte !

**Lundi 26 février de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 28 février de 18h30 à 20h30**

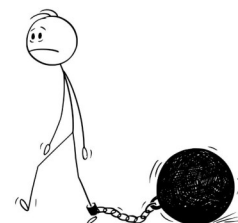
La vie est parsemée de choix et de décisions qui nous entraînent vers différentes directions. Même ne rien choisir est un choix. Nous aborderons ce sujet en voyant quels choix s'ouvrent devant nous? Comment choisir et se donner le droit de choisir? Rejoignez-nous pour redécouvrir l'art de choisir et le mettre en pratique dans vos vies.



## Mars – Comment éloigner le sentiment de culpabilité !

**Lundi le 25 mars de 13h30 à 15h30 & Mercredi 27 mars 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?



## Avril – Les deuils du proche aidant !

**Lundi 29 Avril de 13h30 à 15h30 & Mercredi 24 Avril de 18h30 à 20h30**

Le chemin de la proche aide est parsemé de petits deuils... Que ce soit l'autonomie de la personne que nous accompagnons, que ce soit le deuil de la vieillesse dont nous rêvions, ces multiples deuils sont bien présents. Quels sont les différents deuils vécus? Comment les vivre plus confortablement? Venez discuter du thème et en apprendre plus sur le sujet



# L'heure du... et rassemblement

## JANVIER

### Heure du cinéma, mardi 23 janvier à 13h30

Projection du film « Tu te souviendras de moi » Ce film nous raconte l'histoire de Édouard, personnalité publique et professeur d'histoire à la retraite. Il commence à perdre la mémoire. Habitué à s'exprimer sur toutes les tribunes, il doit se faire plus discret même s'il estime avoir encore beaucoup de choses à dire. 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.



### Café-tricot, les jeudi du 25 janvier à fin mars de 10h à 12h

Venez tricoter en bonne compagnie. Même si vous n'y connaissez rien, il y a possibilité d'enseignement par notre bénévole Karyne Robidas. Bienvenue à tous expérimenté ou débutant.



## FÉVRIER

### Démonstration de peinture intuitive, vendredi 9 février à 13h30

Retrouvez votre élan créateur. Venez apprendre comment créer grâce à une démonstration de peinture intuitive selon la technique de Lise Beaudoin. Elle utilisera quatre tubes de peinture à l'huile pour créer une palettes de 16 couleurs. Elle fera une toile devant vous. Inscription requise.

## MARS

### Heure du collage, une série de 4 rencontres les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 mars de 9h30 à 11h30

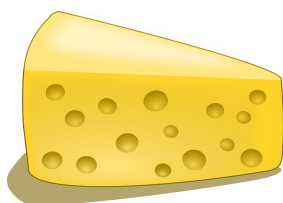
— Venez vous amuser et expérimenter la technique du collage. Plusieurs projets vous seront proposés au fil des quatre semaines d'atelier. Vous aurez l'occasion d'explorer les couleurs, les textures ainsi que vos émotions. Une activité simple et riche de découvertes sur vous-même présentée par Lysane St-Pierre. Aucun matériel requis. Il y a 9 places disponibles; inscription obligatoire.



### Sortie à la cabane à sucre, le 20 mars de 11h30 à 14h30

— C'est le retour du dîner à la cabane à sucre! Venez avec nous vous sucrer le bec pour célébrer le retour du printemps. C'est un rendez-vous à l'érablière La Pente Douce. Possibilité de covoiturage. Venez vous chercher un billet pour participer à l'activité. Coût de 20 \$ pour les membres et 25\$ pour les non-membres.

## AVRIL



### Heure de la fromagerie, 12 Avril

**Accueil à 10h et retour à 13h30** — Découvrez, goûtez et observez! Entrez dans l'univers du fromage, grâce à une visite de l'usine de fabrication de St-Guillaume. La visite sera d'une durée de 1h30 et sera suivie d'une dégustation de fromage. Apportez votre lunch. Lieu: Fromagerie St-Guillaume (83 rang de l'église St-Guillaume) Possibilité de covoiturage. Coût 4\$ pour les membres et 6\$ pour les non-membres. Venez chercher votre billet pour l'activité.

# Groupe de suivi

**À partir du mardi 6 février de 9h30 à 11h30**  
**Début du groupe *Mon projet de vie***

**Vous prenez soin de quelqu'un... Et vos rêves dans tout ça?** Vous souhaitez prendre un temps d'arrêt et vous offrir un moment juste à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un nouveau défi? Vous avez un projet qui vous trotte dans la tête depuis quelque temps? Ce groupe s'adresse aux proches aidants qui souhaitent réaliser un but ou un projet personnel. Venez bénéficier du support de l'intervenante et des autres participants afin de vous soutenir dans votre démarche. Démarche sur 8 semaines. Inscription obligatoire.



**À partir du mercredi 7 février de 9h30 à 11h30**  
**Début du groupe *Prévenir l'épuisement***



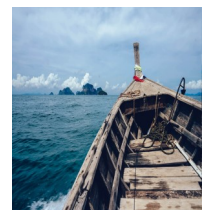
Prendre soin d'un proche peut mener à l'épuisement si vous ne prenez pas le temps de vous écouter, de ressentir ce que vous vivez ou si vous ne demandez pas d'aide.

Bien facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Ce groupe est fait pour vous donner des outils dans votre rôle de proche aidant afin de prendre soin de vous. Il vous outille sur le chemin de la proche aidance. Démarche sur 7 rencontres. Inscription obligatoire.

**À partir du mardi 13 février de 13h30 à 15h30**  
**Début du groupe *La traversée***

**Votre proche est hébergé? Vous vivez cette situation difficilement?**

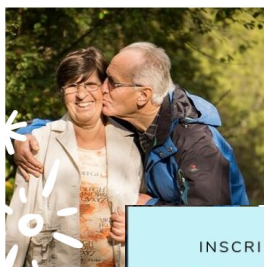
Confier notre proche aux mains de personnes inconnues, bien que ce soit des gens qualifiés, peut être insécurisant pour plusieurs. Les thèmes abordés toucheront les problématiques pouvant être vécues par les proches aidants de personnes hébergées. Il donne aussi des outils pour faciliter vos visites en résidence et vos contacts avec le personnel. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance. Démarche sur 7 semaines à raison d'une rencontre de deux heures par semaine.



**À partir du mardi 16 avril de 9h30 à 11h30**  
**Début du groupe *Je m'estime aussi***

Afin d'être préservée, l'estime de soi doit faire l'objet d'un développement constant

tout au long de notre vie. Venez échanger avec d'autres participants, découvrir des textes enrichissants et des exercices simples et pratiques tous en lien avec le développement et le maintien de l'estime de soi. C'est dans une ambiance décontractée et conviviale que se dérouleront les 6 rencontres. Nombre de places limitées, inscription obligatoire.



INSCRIPTION EN COURS  
**JE M'ESTIME AUSSI...**

Groupe pour les proches aidants



## 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 votre demeure (<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>) ou bien présentez-vous dans nos locaux, afin d'assister à la projection en simultanée. Voilà une belle opportunité d'en apprendre plus et ce, tout à fait gratuitement! Communiquez avec nous pour vous inscrire.

### Janvier - Comprendre l'aide médicale à mourir et ses enjeux

**Mardi le 23 janvier de 18h30 à 20h**

Venez entendre le conférencier Georges l'Espérance, médecin et neurochirurgien. Il abordera un sujet qui gagne en popularité au Québec. Quelles sont les démarches et critères actuels pour obtenir l'aide médicale à mourir?

### Février - Les crédits d'impôt pour les proches aidants

**Mardi le 13 février de 18h30 à 20h**

Saviez-vous qu'en tant que personne proche aidante d'une personne avec qui vous n'avez aucun lien familial, il vous est maintenant possible de bénéficier d'un crédit d'impôt pour personne aidante? Caroline Lavoie, chargée de cours de la Chaire en fiscalité et en finances publiques de l'Université de Sherbrooke, présentera les crédits d'impôt (provincial et fédéral).

### Mars - Et si on prenait un temps pour parler d'hébergement?

**Mardi le 12 mars de 18h30 à 20h**

Démystifions ensemble les différences entre les types d'hébergement public, privé et temporaire. Clarifions les procédures, les coûts, les services fournis ou non, le temps d'attente et les documents nécessaires lors de l'admission d'un proche en hébergement.

### Avril - Comment expliquer les maladies aux enfants

**Mardi le 9 avril de 18h30 à 20h**

Venez à la rencontre de Brigitte Marleau écrivaine, enseignante, illustratrice et pastelliste québécoise. Elle publie et illustre la collection *Au cœur des différences*, destinée au monde scolaire et parascolaire depuis 2006. Cette collection explique aux enfants ce que c'est la maladie dans des termes qu'ils comprennent et assimilent plus facilement.

## Services pour endeuillés

**Cafés-rencontres « Depuis ton départ »** Venez partager un moment et discuter de votre quotidien avec d'autres proches aidants endeuillés en compagnie d'une intervenante.

**Un lundi par mois de 13h30 à 15h30**



- Lundi 22 Janvier
- Lundi 19 Février

- Lundi 18 Mars
- Lundi 22 Avril





# Formations

## Janvier - La réflexologie

**Mardi 16 janvier de 13h30 à 15h 30**

Venez rencontrer Monia Camirand réflexologue. Vous l'avez peut-être croisée lors de notre 5 à 7 de novembre dernier. Elle sera présente pour vous présenter la réflexologie. Ces techniques pourraient vous aider à retrouver ou à conserver une bonne santé globale, que ce soit sur les plans physique, psychique et émotionnel. Ces indications et bienfaits peuvent être divers.



## Février - Formation sur l'assistance en déplacements sécuritaires

**Mercredi le 21 février de 13h à 17h**

Votre proche se déplace difficilement ou commence à éprouver des difficultés dans ses transferts? Vous souhaitez connaître des techniques d'assistance pour effectuer des déplacements efficaces et sécuritaires? Cette formation peut permettre de faciliter les déplacements et d'éviter des blessures! Théories et exercices pratiques sur place avec un formateur expérimenté. Nombre de places limité. Inscription requise.



## Mars - Atelier sur la gestion de l'anxiété

**Lundi le 11 mars de 13h30 à 15h30**

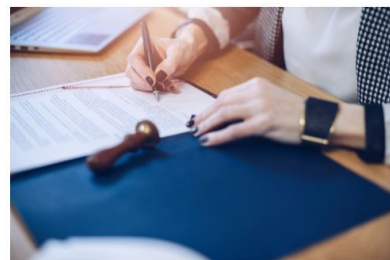
Vous arrive-t-il de vivre des moments d'anxiété? Votre proche est-il anxieux? La conférencière Véronique St-Onge, intervenante à l'organisme le Tremplin fera une présentation sur ce thème. Elle nous transmettra quelques notions sur le sujet ainsi que des stratégies pour diminuer l'impact de l'anxiété dans nos vies. Des échanges auront lieu entre les participants afin de partager des trucs et susciter l'espoir.



## Avril - Le mandat de protection expliqué

**Mercredi 17 avril 13h30 à 15h30**

Me Isabelle Desmarais, notaire présentera cette courte formation touchant le mandat de protection. Elle fournira des explications et pourra répondre à plusieurs questionnements. Pourquoi est-ce important d'y penser? Quand est-ce le temps de faire homologuer le mandat? Les différences avec la procuration et la mesure d'assistance? Quelles sont les différentes étapes à suivre?



N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'information ou de soutien. Nos services individuels sont accessibles et gratuits.

819-850-1968 - [info@appad.ca](mailto:info@appad.ca) - [www.appad.ca](http://www.appad.ca)

## 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)