

Mai 2024 No.39

Journal *Soutenir*

Le Journal des proches aidants

Êtes-vous proche aidant?
Faites le test pour le
découvrir!



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

Équipe de travail :

Directrice :

Emmanuelle Blanchard

Intervenantes :

Maryse Vallée

Audrey Beaulieu

Karine Lemaire

Isabelle Boudreau

Nathalie Fortin

Alexis Vandal

Stagiaire

Fadoua Eddamine

Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Ghislaine Lamoureux

Claudette Robidas

Diane Fournier Labrecque

Chers lecteurs,

Être proche aidant implique d'aider un fils ou une fille, une mère vieillissante, un cousin atteint d'une maladie ou un conjoint confronté à des problèmes de santé, etc.. Cela demande un investissement considérable de temps et d'effort, pour préserver une meilleure qualité de vie. Nous nous efforçons de garantir à nos proches une existence épanouie malgré les défis rencontrés : maintenir une scolarité équilibrée malgré les obstacles, veiller à ce que les problèmes de santé mentale ne compromettent pas leur logement, prolonger autant que possible, la présence d'un parent âgé à domicile. Nous avons les yeux rivés sur eux en permanence...

Cependant, est-il envisageable d'avoir plus d'un objectif à la fois ? Peut-on aspirer à satisfaire nos propres besoins et à trouver le bonheur tout en prenant soin de nos proches ? Connaissez-vous l'adage, "Il faut ménager la chèvre et le chou" ? Il est possible de concilier des intérêts différents. Il est tout à fait légitime de vous placer, vous et votre proche, au centre de vos préoccupations. Vous avez le droit de penser à vous.

Profitez de la saison estivale pour vivre pleinement et vous accorder toute l'attention que vous méritez, ENSEMBLE.

Emmanuelle Blanchard

Directrice APPAD

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	Une nouvelle parmi nous	13
Des loisirs pour tous!	4	Financement et don: un geste très apprécié	14
Saviez-vous que...	5	Section souvenirs	14
Présentation du comité des usagers Drummond	6	Calendrier des activités	16
Des plats préparés, une bonne idée!	10	Demande d'adhésion et don	23
Les quatre saisons de la vie	11		

Les services de l'APPAD

Soutien individuel

- Rencontre téléphonique, 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 d'un proche à la maison)
- Mon projet de vie (réalisation d'un but personnel)
- Je m'estime aussi!
- Parents-aidants (pour parents de tout âge)
- La traversée (soutien d'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. Répit, jeux, discussions.
- L'heure du... (expérimentation de moyens 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

Des loisirs pour tous!

L'appellation vie active est souvent utilisée dans notre société. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il s'agirait d'un mode de vie selon lequel les activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles sont valorisées et intégrées à la vie quotidienne. Le fait d'avoir une maladie, de vivre avec un handicap ou encore d'être en perte d'autonomie ne devrait pas être un frein à vivre notre vie activement.

En discutant avec différents proches aidants, nous avons réalisé que l'offre de loisirs adaptés était encore méconnue pour certains. Suite à ce constat, l'APPAD a décidé de répertorier les différentes activités adaptées disponibles dans la MRC Drummond. Un répertoire est en construction et sera disponible sous peu. Il inclura les différentes activités de groupe, une liste des parcs inclusifs ainsi qu'une section sur les camps de vacances.

Vous retrouverez, dans ce répertoire, la liste des partenaires qui offrent des activités de loisir en groupe comme Adap'ta gym, les cours de natation adaptée, le Dek hockey (Bonheur en boule), le baseball (Challenger), les quilles adaptées, le hockey balle et le basket ball adapté.



Cet été, l'offre de loisir sera bonifiée pour les jeunes de 6 à 17 ans avec la venue d'un nouveau sport. En effet, l'équipe des Dragons de Drummondville nous a confirmé qu'il y aurait une offre de soccer adapté. Parallèlement, le club de soccer, Les rapides de St-Germain de Grantham, est aussi actuellement en période d'inscription pour la saison d'été 2024. Ils auront également une équipe de soccer adapté.



Des pourparlers sont également en cours afin de vérifier la possibilité d'offrir une ligue de Boccia. Il s'agit d'un sport paralympique qui se rapproche du curling ou de la pétanque au niveau du contrôle et de la précision où le but du jeu est de lancer les balles le plus près possible du cochonnet. Seule l'équipe qui se rapproche le plus près possible du cochonnet marque. Nous surveillons ce dossier avec attention et nous en ferons la promotion si cela se concrétise.

La MRC Drummond est riche en activités! Si vous souhaitez avoir plus d'information sur l'une de ces activités ou encore, si vous souhaitez recevoir un exemplaire de notre répertoire, n'hésitez pas à communiquer avec Maryse Vallée, intervenante à l'APPAD au 819-850-1968 poste 3.

Source : <https://www.activeagingcanada.ca/fr/participants/soyez-actifs-et-actives/vie-active/qu-est-ce-qu-une-vie-active.htm>

Saviez-vous que...

Vous avez besoin de connaître le niveau d'accessibilité d'un endroit à Drummondville? Vous projetez voyager cet été et visiter une autre région du Québec? Voici deux sites internet très intéressants à connaître!

Il existe un répertoire sur l'accessibilité de différents établissements de la Ville de Drummondville. En effet, l'Association des Personnes Handicapées Drummond (APHD) a soigneusement évalué les différents édifices commerciaux et les édifices publics au niveau de l'accessibilité. Vous pouvez avoir accès au résultat de leurs observations et planifier vos déplacements dans des endroits qui vous procureront l'accessibilité dont vous avez besoin en consultant le drummondvilleaccessible.com

Il peut aussi être très utile de visiter le site de Keroul, un partenaire de découvertes accessibles, afin de mieux planifier vos séjours. Ce site aide à promouvoir un Québec touristique et culturel accessible, inclusif et durable! Il est possible de consulter le répertoire à l'adresse suivante : keroul.qc.ca



Aero2go Chamber
2 c'est mieux

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

Conçue pour être utilisée lors des déplacements

Chambres pour usage à domicile et lors des déplacements

ENFANT ADULTE/ADOLESCENT

Chambre de retenue 2 en 1 avec étui protecteur



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

MD-159A-1221. MC/MD Marques de commerce et marques de commerce déposées de Trudell Medical International (TMI). © TMI 2020. Tous droits réservés. Fabriqué au Canada avec des pièces canadiennes et américaines

Présentation du comité des usagers Drummond

Comité des
usagers
Drummond

Drummond CIUSSS MCQ



Le **Comité des usagers** de Drummond est une instance autonome formée en vertu de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Le comité a pour mission d'informer les usagers de leurs droits et de promouvoir ces derniers. Ayant à cœur le bien-être des gens, chaque personne siégeant à ce comité travaille bénévolement et surtout continuellement à ce que les soins et les services soient de qualité.

Comité de résidents Il est important de souligner qu'il existe des comités de résidents pour voir au bon fonctionnement et au respect des soins et services offerts dans leur établissement. Le comité des usagers et les comités de résidents collaborent mutuellement et étroitement pour que la communication soit des plus adéquate et franche. Le responsable du comité des résidents assiste aux réunions du comité des usagers s'il le désire. Un comité de résidents se réunit pour discuter des améliorations à apporter ou des contraintes sur leur milieu de vie. Ce comité a une proximité qui privilégie les usagers de chaque établissement.

Les responsabilités de l'usager

Avant de parler des droits, il est important de mentionner que l'usager a des responsabilités. Cela va lui permettre de mieux comprendre le processus pour faire valoir son ou ses droits.

Première responsabilité: L'usager doit s'informer des services et des ressources existants et de leurs modalités d'accès afin de les utiliser de façon judicieuse.

Deuxième responsabilité: L'usager doit fournir une ou des informations justes et pertinentes lorsque requises.

Troisième responsabilité: L'usager doit collaborer aux soins et aux services pour lesquels il a donné son consentement.

Quatrième responsabilité: L'usager doit bien informer les professionnels sur l'évolution de sa condition de santé.

Cinquième responsabilité: L'usager doit respecter les règlements internes de l'établissement duquel il reçoit des soins et des services.

Sixième responsabilité: L'usager doit respecter un congé reçu de l'établissement lui permettant un retour à domicile ou une place dans l'une des ressources intermédiaires de type familial ou bien dans un centre d'hébergement.

En résumé, l'usager a une implication volontaire et responsable à faire pour mettre toutes les chances possibles pour un bon et prompt rétablissement. Le comité des usagers peut supporter un usager dans ses demandes. Cependant, chaque usager a un rôle primordial à jouer sur le résultat de sa santé.

Jour après jour, le Comité des usagers s'engage à:

- Renseigner tous les usagers sur leurs droits et leurs obligations
- Promouvoir l'amélioration des conditions de vie des usagers et évaluer leur degré de satisfaction à l'égard des services obtenus par l'établissement.
- Défendre les droits et les intérêts collectifs et individuels des usagers.
- Accompagner et assister sur demande un usager dans la démarche qu'il entreprend y compris lorsqu'il désire porter une plainte.
- S'assurer du bon fonctionnement de chacun des comités de résidents et veiller à ce qu'ils disposent de toutes les ressources nécessaires à l'exercice de leurs fonctions.

Connaissez-vous vos droits?

Il existe cinq paliers de droits fondamentaux que les usagers auraient avantages à connaître. Il y a le droit à l'information, le droit au respect et la dignité, le droit à la qualité des soins et services, le droit à l'intimité et à une vie privée de qualité et pour terminer, le droit aux libertés individuelles.

Droit à l'information Il existe douze droits reliés à l'information.

- 1) L'utilisateur a le droit d'être informé de son état de santé, de connaître les différents choix de traitements qui s'offrent à lui ainsi que les risques et les conséquences associées.
- 2) L'utilisateur a le droit de recevoir l'information sur l'ensemble des services offerts par l'établissement et ceux offerts dans son milieu ainsi que la façon d'y avoir accès.
- 3) L'utilisateur a le droit de recevoir une réponse adéquate à toutes ses questions et d'exprimer des suggestions.
- 4) L'utilisateur a le droit de connaître le nom et le rôle des personnes qui interviennent auprès de lui.
- 5) L'utilisateur a le droit d'être accompagné et assisté de la personne qu'il a mandaté afin d'obtenir des informations à son sujet et d'entreprendre toute démarche relative aux soins offerts.
- 6) L'utilisateur a le droit d'être informé de ses droits, de la procédure d'examen des plaintes et du Code d'éthique de l'établissement.
- 7) L'utilisateur a le droit d'accès à son dossier et d'obtenir l'assistance d'un professionnel qualifié pour l'aider à comprendre.
- 8) L'utilisateur a le droit de participer à son plan d'intervention et au suivi dans la mesure où son état le permet.
- 9) L'utilisateur a le droit de participer à toute décision affectant son état de santé ou de bien-être.
- 10) L'utilisateur a le droit d'être avisé d'une relocalisation et d'en connaître les raisons sous-jacentes.
- 11) L'utilisateur a le droit d'être informé de l'existence du comité des usagers ou du comité de résidents et d'y participer.
- 12) L'utilisateur a le droit d'être informé le plus tôt possible de tout accident survenu au cours de la prestation des services qu'il a reçus.

Droit au respect et à la dignité Il existe cinq droits liés au respect et à la dignité.

- 1) En tout temps, l'utilisateur a le droit d'avoir avec les intervenants des relations respectueuses, empreintes de courtoisie, de douceur et d'amabilité.
- 2) L'utilisateur a le droit de se faire appeler par le nom qu'il choisit de porter, de toujours voir ce nom précédé de monsieur ou madame et d'être vouvoyé en tout temps.
- 3) L'utilisateur a le droit d'être protégé contre toute forme de violence, d'abus, de négligence, d'agression et de harcèlement, qu'ils soient de nature physique, morale ou psychologique.
- 4) L'utilisateur a le droit de recevoir, dans le respect de sa pudeur et de sa dignité, les soins d'hygiène requis par sa condition clinique. L'utilisateur a le droit de recevoir ces soins par du personnel de même sexe que lui.
- 5) L'utilisateur a le droit de mourir dignement et a droit au respect de sa dépouille au-delà de sa mort.

Droit à la qualité des soins et des services Il existe un droit sur trois plans.

- 1) L'utilisateur a le droit à des services de santé adéquats sur les plans suivants: scientifique, humain et social, et offerts d'une façon continue, sécuritaire, personnalisée et sans discrimination.

Droit à l'intimité et vie privée de qualité Il existe six droits liés à l'intimité et à la vie privée.

- 1) L'utilisateur admis au centre d'hébergement a le droit de personnaliser son espace de vie en respectant la politique en vigueur dans l'établissement.
- 2) L'utilisateur a droit à un environnement calme, reposant, propre et sécuritaire.
- 3) L'utilisateur a le droit au respect de sa vie privée.
- 4) L'utilisateur a droit à la sauvegarde de sa dignité, de son honneur et de sa réputation.
- 5) L'utilisateur a le droit de choisir librement ses activités.
- 6) L'utilisateur a droit à la confidentialité.

Droits aux libertés individuelles Il existe quatre droits liés aux libertés individuelles.

- 1) L'utilisateur a le droit d'exprimer ses opinions, ses goûts, ses émotions, ses sentiments et ses valeurs.
- 2) L'utilisateur a le droit de porter plainte en cas d'insatisfaction au sujet des soins et des services.
- 3) L'utilisateur a droit au respect de ses valeurs morales et spirituelles et a le droit de pratiquer la religion de son choix.
- 4) L'utilisateur a droit aux services d'accessibilité linguistique.

Les informations fournies proviennent du Comité des usagers Drummond.

Il est important de vous mentionner que le Comité des usagers Drummond offre un service téléphonique et le comité possède aussi une adresse courriel. N'hésitez pas à les joindre au (819) 478-6464 poste 66285; Comiteusagers_drummond@ssss.gouv.qc.ca ou au 75, rue St-Georges, local E 10, Drummondville, Qc. J2C 4G6.

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

Nous offrons des services de maintien à domicile

Accompagnement-transport médical
Popote roulante Aide à l'épicerie
Visites et téléphone amicaux
Gardiennage léger
Carrefour d'information pour aînés
Travailleur de milieu



Nouveau service

- Sécuri CAB**, des appels automatisés
- pour les personnes aînées vivant seules leur permettant de se sentir en sécurité
 - pour le rappel de prise de médicaments

436, rue Saint-Pierre
cabdrummond@cgocable.ca
cabdrummond.ca

INFORMATION
AU 819 472.6101

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!*

Des plats préparés, une bonne idée!

Lorsqu'on vient en aide à quelqu'un, il est parfois nécessaire de revoir nos priorités. Bien que consacrer beaucoup de temps à la cuisine puisse sembler crucial, plusieurs choix peuvent être aussi explorés. Les plats préparés offrent une alternative attrayante pour les proches aidants. En effet, ils permettent parfois de garantir une alimentation saine et variée sans exiger un investissement de temps considérable en cuisine. Cela libère du temps et de l'énergie pour se concentrer sur d'autres aspects essentiels de l'aide apportée à nos proches.

Pour s'offrir le bonheur d'une cuisine de qualité, sans quitter votre foyer, vous devez connaître des solutions rapides et savoureuses! Vous pouvez choisir une épicerie ou un traiteur proposant des plats préparés.

Il existe des entreprises privées qui offrent la livraison à domicile de plats congelés de toutes sortes. Il y a aussi des alternatives locales. Nous avons dressé une liste des possibilités dans la MRC Drummond. Nous tenons à préciser que les frais de livraison pour vos commandes peuvent varier en fonction du secteur où vous résidez. Pour toute question ou demande d'information supplémentaire, n'hésitez pas à les contacter directement.

Buffet Frédéric

880 rue Cormier, Drummondville

☎ (819) 472-4569

buffetfrederic.com

Tout frais dans le bec

6125 rue principale, St-Félix-de-Kingsey

☎ (819) 848-1717

www.facebook.com/toutfraisdanslebec

Les cuisines Régal

⇒ livraison 0\$ sur commande +30\$)
1297, rue Duvernay, Drummondville

☎ (819) 477-0219

lescuisinesregal.com

IGA extra Les entreprises Clément Ruel 2000 Inc.

4565 boulevard Saint-Joseph, Drummondville

☎ (819) 472-1107

Les festins Gitans (Boucherie et traiteur)

344 rue Notre-Dame, Saint-Germain-de-Grantham

☎ (819)803-6913

www.festinsgitans.com

Ferme le Roy du Cerf

⇒ offre à la boutique, que des produits maison et sans gluten

⇒ Livraison non disponible

349 rue Janelle, Drummondville

☎ 819-477-6509

La bouffe à Réal

731 rue Joseph-Carmel, Notre-Dame-du-Bon-Conseil

☎ 819-473-0129

[www.facebook.com/profile.php?](http://www.facebook.com/profile.php?id=100085974414010)

[id=100085974414010](http://www.facebook.com/profile.php?id=100085974414010)

Chef Eve-leen

140 rue Des Forges, Drummondville

☎ (819) 818-3197

[facebook.com/profile.php?](http://facebook.com/profile.php?id=100083235433446)

[id=100083235433446](http://facebook.com/profile.php?id=100083235433446)

Juste du bon

539 rue Lindsay, Drummondville

☎ (819) 816-9240

www.justedubon.com

Douceurs et Saveurs

2100 rang 6 de Wendover Nord
St-Cyrille-de-Wendover
☎ (819) 397-2391 Caroline
facebook.com/douceursetsaveurs1

Maison Francine Leroux

⇒ livraison non disponible
5176 7e Rang Saint-Lucien
☎ 819 397-2626

Vous avez également la possibilité de faire appel à la popote roulante via le Centre d'action bénévole Drummond au 819-472-6101. Ce service de livraison de repas chauds est accessible pour les personnes âgées en perte d'autonomie et également à leurs proches aidants. Le prix est de 6.50\$ pour des repas chauds, avec soupe et dessert. Il peut y avoir en complément des repas congelés à 5,25\$. Ils sont livrés avant midi. Il faut un minimum d'utilisation de 3 fois par semaine.

Bon Appétit!

Les quatre saisons de la vie

Le printemps

C'est l'arrivée d'un nouveau-né
Suivi d'un enfant joué
Maintenant un adolescent entouré
Cela fait un jeune adulte aimé
Depuis un adulte émerveillé

L'été

Arrivée à maturité accomplie
Maintenant parent à vie
L'important, garder son énergie
Savoir surmonter chaque défi
Sans se préoccuper des avis



L'automne

Voilà deux quarts de siècle sont passés
La vie avance, ne soyons pas dépassés
Car nous avons encore des choses à réaliser
Il y a des moments encore pour rêvasser
Alimentons les petits bonheurs qui font s'entrelacer

L'hiver

Il faut accepter de vieillir
Garder dans notre cœur tous les moments de plaisir
Rester alerte, pouvoir chaque instant se ressaisir
Le temps n'est plus à investir
Mais très important de se divertir
Car notre dernier voyage arrive
Sans préavis et sans avertir
Il faudra tout simplement l'accueillir

Louise Drapeau proche aidante
Les Mots en marche,
Janvier 2024

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

id

Me ISABELLE
DESMARAIS

NOTAIRE



775, rue Théroux
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

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

Proches
aidants
héros
invisibles
de nos vies



819 477-3611
Martin.Champoux@parl.gc.ca
martinchampoux.com

MARTIN
Champoux | BLOC
DÉPUTÉ DE DRUMMOND Québécois

Un nouvelle dans l'équipe de l'APPAD



Bonjour,

Mon nom est Alexis et je suis ravie de me joindre à l'équipe d'intervention de l'APPAD. Diplômée en éducation spécialisée et en design graphique, je suis une intervenante humaine et créative qui œuvre dans le communautaire depuis plusieurs années. Animée par la volonté d'accompagner et de soutenir les gens de la communauté, je suis enthousiasme à l'idée de mettre mon expérience au service de notre mission commune et de collaborer avec chacun d'entre vous !

Au plaisir,
Alexis Vandal

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

1-866-427-7373

- Nous misons sur la préservation de vos capacités
- Personnels qualifiés
- Une infirmière reste toujours dans votre dossier
- Nous offrons du répit aux proches aidants

JOURNÉE DE LA FAMILLE

11 mai, de 11 h à 16 h

GRATUIT

Oh! centre DRUMMOND VILLE

Manoir Drummond

Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

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

Plats prêt-à-manger / Pâtés, conserveries et confitures maison

Douceurs Saveurs

Du bonheur à chaque fois !

819-397-2391 / 819-469-4510 [douceursetsaveurs1](#)

Financement et don: un geste très apprécié

Nous tenons à remercier la famille Lefebvre qui a eu la générosité de penser à notre organisme, le 23 février dernier, lors d'un évènement où ils sont devenus serveurs d'un soir à la Brasserie du Boulevard. Ils ont ainsi pu amasser un montant de 1250 \$ aux profits de l'APPAD. Un grand merci à tous ceux qui étaient présents à cette soirée.



Section souvenirs

L'été dernier l'APPAD a participé à aROCHEmoiunSOURIRE

Les créations de nos membres ont beaucoup voyagé et ont fait des heureux parmi ceux qui les ont trouvés.



**PRÉSENT
POUR VOUS**

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCS

819 475-4343
SEBASTIEN.SCHNEEBERGER.DRUM@assnat.qc.ca

235, rue Hériot, bur. 470
Drummondville (Québec) J2C 6X5

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

Sortie à la cabane à sucre

C'est le 20 mars dernier, qu'avait lieu un évènement des plus agréables pour les membres de l'APPAD. En effet, plus de 100 personnes étaient présentes pour célébrer l'arrivée du printemps à la cabane à sucre La Pente Douce. Tous ont profité du moment pour prendre l'air, se sucrer le bec et socialiser. Un beau moment pour tous!



L'heure de la peinture intuitive

Le 9 février dernier, nos membres ont pu assister à une démonstration de peinture intuitive où Lise Beaudoin n'a utilisé que quatre tubes de peinture pour créer une œuvre originale en laissant place à la créativité. Vous pouvez voir le résultat impressionnant à droite.



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. 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



OYÉ OYÉ !!! Prenez note !!!

- les jeudis de 13h15 à 16h : les jeux de société et de cartes sont à l'honneur
- les vendredis de 9h à 12h : des activités créatives sont proposées

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

- 8 mai
- 5 et 19 juin
- 10 et 24 juillet
- 7 et 21 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

- 6 mai
- 3 juin
- 15 juillet
- 5 août



Cafés rencontres « Entre-nous »

Vous êtes le proche aidant d'une personne ayant 0 à 64 ans? Comment ça se passe? Comment va votre famille dans cette réalité? Passez un moment à échanger entre vous de la réalité qui vous touche le **11 juin de 11h30 à 13h** pour diner. Groupe de discussion avec repas inclus. Inscrivez-vous!



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 en pm et le mercredi soir à nos bureaux. Inscription obligatoire: 819-850-1968.

MAI — Mon indice de bonheur

Lundi 27 mai de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 29 mai de 18h30 à 20h30

Être heureux? Un peu... beaucoup... passionnément. Est-ce que j'oublie mon bonheur et fonctionne sur le pilote automatique? Est-ce que je me sens heureux? Comment augmenter mon indice de bonheur personnel? Venez en apprendre plus sur le thème et en discuter avec nous! Vos expériences égayeront nos réflexions. Pour information et inscription: 819-850-1968



JUIN — Une pause pour soi

Lundi 17 juin de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 19 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 — Le regard des autres

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

Découvrez comment arrêter de se préoccuper par ce que pensent les autres et comment dépasser la peur du jugement, qui peut parfois nous bloquer dans notre cheminement personnel et professionnel. Êtes-vous prêt?



Formations

JUIN — Formation sur l'environnement

Mercredi 15 mai de 13h30 à 15h30

Jean-Christophe Roux, agent en environnement de la Ville de Drummondville, nous parlera de l'environnement, du recyclage et du compost. Est-ce que l'on peut mettre de la viande crue au compost? Doit-on enlever les étiquettes des boîtes de conserves? Venez faire une mise à jour sur le sujet pour mieux participer aux efforts collectifs. Inscrivez-vous!



AOÛT — Formation sur la nutrition

Mardi 20 août de 13h30 à 15h30

On entend très souvent l'expression manger santé. Qu'est-ce que cela veut dire exactement? À quoi doit-on faire attention? Quels sont les aliments à éviter ou ceux à ajouter pour avoir une meilleure alimentation? Durant cet atelier, une nutritionniste du CIUSSS MCQ viendra démystifier tout cela avec vous. Inscrivez-vous!



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.

Mai - Démystifier le processus de plainte en santé et services sociaux

Mardi le 14 mai de 18h30 à 20h

Peu de gens connaissent leurs droits en matière de santé et de services sociaux. Ainsi, peu savent les faire respecter. Il existe un Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) qui offre un du soutien aux individus confrontés à la formulation de plainte qu'entreprennent les usagers insatisfaits. Venez en apprendre davantage sur leurs services offerts.



Juin - Comment protéger nos proche- Curateur Public

Mercredi le 26 juin de 18h30 à 20h

Le régime de protection du Curateur public du Québec procure une sécurité aux personnes vulnérables. C'est aussi un précieux outil administratif et juridique pour encadrer la prise de décisions financières et médicales des personnes proches aidantes. Des nouvelles règles sont en vigueur depuis l'automne 2022. Venez en prendre connaissance!



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 13 mai
- Lundi 10 juin
- Lundi 22 juillet
- Lundi 12 août



L'heure du... et rassemblements



TOUT L'ÉTÉ

Heure des jeux d'été

Les vendredis 10 mai, 7 juin, 5 juillet, 2 août

Les vendredis de 13h30 à 15h30, nous vous invitons à venir jouer à des jeux extérieurs comme la babette, les quilles finlandaises ou aux « washers ». Possibilité de jeux intérieur en cas de pluie. Du plaisir assuré! Inscrivez-vous.



CAFÉ-TRICOT

**Les jeudis
du 16 mai au 4 juillet
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!

MAI

La santé dans l'assiette

Vendredi le 17 mai ou mercredi le 22 mai de 13h30 à 15h30

Une alimentation saine est un des facteurs importants pour la préservation de la santé. Cette activité vous permettra de découvrir une variété d'aliments pour satisfaire vos besoins nutritionnels, de revoir vos habitudes culinaires et d'expérimenter de nouvelles saveurs et textures. Participer à cet atelier spécialement conçu par notre stagiaire Fadoua. Trucs et bonne humeur au menu! Inscrivez-vous!



Heure des boutures

Mercredi 29 mai à 13h30

Le printemps est à nos portes, c'est pourquoi nous vous invitons à venir échanger vos boutures et plantes, à nos bureaux et discuter du sujet. Les plantes extérieures et intérieures sont les bienvenues. Inscrivez-vous!



JUIN

Le temps d'une promenade

Les jeudis de juin, les 6, 13, 20, et 27 juin de 10h à 12h

Tous les jeudis de juin, venez marcher avec nous dans différents endroits comme la Rivia, le Boisé Marconi ou simplement, explorer de la ville. C'est un rendez-vous pour la santé et le plaisir! Inscrivez-vous!



Heure de la dégustation de bière

Mercredi le 12 juin à 13h30

L'heure de la dégustation de bière se veut un moment de plaisir et de détente où nous explorerons une variété de saveurs brassicoles d'ici en plus de visiter une microbrasserie de la région. Que vous soyez un amateur de bière passionné ou simplement curieux de découvrir de nouveaux produits de la région, nous vous attendons à la microbrasserie l'Aubier au 150 rue Girouard. Billets en vente au coût de 15\$ par personne à nos bureaux jusqu'au 7 juin.



Heure du Rallye photos

Vendredi le 21 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? Inscrivez-vous!



Assemblée générale annuelle 2024

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 2023-2024 ainsi que le plan d'action et les prévisions budgétaires pour l'année 2024-2025. 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 19 juin 2024 à nos bureaux.

L'assemblée aura lieu le 26 juin 2024 à 13h30 à la salle du Centre d'action bénévole Drummond (436 rue St-Pierre). Elle sera suivie d'une activité spéciale préparée par l'équipe.

Nous vous attendons en grand nombre!



JUILLET

Heure de la visite du Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls

Dimanche 7 juillet à 13h30

Laissez-vous inspirer et connectez avec la nature en bonne compagnie!

Jardins fleuris, mosaïcultures, expositions... La nature s'animera devant vous au fil d'étonnantes mosaïcultures géantes, de 6 jardins fantastiques et d'une serre tropicale. Venez avec nous découvrir un tableau composé de 60 000 annuelles et conifères rares. Entrée gratuite. Inscription obligatoire.





Pique-nique



Mercredi le 17 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 du film « Le temps d'un été »

Vendredi 14 août à 13h30

Marc Côté, aumônier de rue et curé depuis plus de 25 ans, hérite d'un domaine sur une vaste propriété dans le Bas-Saint-Laurent. Il décide d'y amener les itinérants qui vivent dans son église pour l'été afin que ceux-ci profitent de vacances salvatrices loin de la ville. Plusieurs n'accueilleront pas ces gens différents de façon amicale. 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. Inscription requise.





**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