

# Journal Soutenir



Fraîchement sortie en 2021, la toute nouvelle *Politique nationale pour les personnes proches aidantes* du gouvernement du Québec a dressé une définition d'une « personne proche aidante ». Cette définition sera porteuse pour l'avenir. La voici:

Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent 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, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le 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. Il peut également entraîner des répercussions financières pour la personne proche aidante ou limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales. (p.25)

## Équipe de travail :

### Coordonnatrice :

Emmanuelle Blanchard

### Intervenants :

Maryse Vallée

Audrey Beaulieu

Mathieu Trépanier

Véronique Lamarche

### Agente aux communications :

Samantha Bouchard

## Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Ghislaine Lamoureux

Claudette Robidas

Chers lecteurs,

Je voudrais vous parler de fierté.

Êtes-vous fiers de vous?

Le sentiment de fierté semble être étrangement négatif pour certains. Même le dictionnaire en ligne *Larousse* définit fier comme « Caractère de quelqu'un qui se croit supérieur aux autres.» Un autre le définit comme « Qui éprouve une satisfaction d'amour-propre souvent fondée. » Pour moi, la fierté va autrement.

Je souhaite que nous arrêtons de voir la fierté comme de la vantardise, comme parfois fondée ou non. Je voudrais que vous soyez fiers de vos bons coups, de vos accomplissements. Cela n'a rien à voir avec se croire supérieur, mais plutôt d'être en mesure de reconnaître ses forces, ses réalisations et son unicité. Nous sommes tous différents, soyons fiers d'être qui nous sommes. Pas d'être le plus ci ou le plus ça, juste d'être soi!

Moi, je suis fière de travailler dans une association qui intervient en lien direct avec les problématiques vécues par les personnes proches aidantes et qui leur apporte du soutien individuel ou de groupe. Je suis fière du travail de l'APPAD, je suis fière de son équipe et je suis fière de moi.

C'est bizarre à dire et à écrire. Mais osez! Nous sommes fiers de vous et pour vous le rappeler, nous soulignerons la Semaine nationale des personnes proches aidantes, qui aura lieu du 7 au 13 novembre 2021 prochain. C'est l'occasion de reconnaître les proches aidants. Nous en profiterons pour vous parler de notre fierté envers les proches aidants. Soyez fiers de vous!

**Emmanuelle Blanchard  
Coordonnatrice APPAD**

## Dans ce numéro :

L'Appad et ses services	3	Un peu de lecture	13
Ce que la pandémie nous aura appris	4	De proche aidance à post aidance: le marathon des deuils et de l'adaptation	15
Les avantages d'avoir 60 ans ou plus	6	Section souvenirs	17
Une application à découvrir!	8	Calendrier des activités	18
Côtoyer la mort	9	Demande d'adhésion et faire un don	23
L'APPAD offre son anniversaire en cadeau	11		

# *L'APPAD et ses services*

## Clic-info

Visitez notre nouvelle plate-forme interactive pour en apprendre davantage sur la proche aidance et découvrir des trucs pouvant vous aider: [www.appad.ca/outil-web-clic-info](http://www.appad.ca/outil-web-clic-info)



## Séances Coude à coude

Ce groupe pour les proches aidants est offert à tous les mois. Venez en discuter et en apprendre plus sur le sujet du mois touchant votre réalité. Consultez la programmation pour connaître les dates et sujets.



## Soutien individuel

Rencontres pour être accompagné dans ce que vous vivez, outillé ou simplement pour parler à un intervenant de ce que vous vivez. Service offert en présence, par téléphone ou encore par visioconférence.

Téléphonez-nous.



## Conférences

Des conférences qui suscitent la réflexion sur différents sujets et suggèrent des moyens à mettre en place pour faciliter le quotidien des proches aidants sont proposées plusieurs fois par année.



## Références et informations

Référez les proches aidants aux services répondant à vos besoins.

Informez et sensibilisez la population en démystifiant le rôle de proche aidant et leurs problématiques.



## Journal Soutenir

Revue informative permettant de rester à l'affût d'informations pertinentes à la proche aidance et des activités de l'Association. Trois parutions gratuites par année. Abonnez-vous!



# Ce que la pandémie nous aura appris

Au moment d'écrire ces quelques lignes, tous les indicateurs annoncent le début d'une quatrième vague. Avec la progression de la vaccination, le déconfinement, la rentrée scolaire, ... Nul ne peut prédire comment les choses tourneront, nous espérons le mieux!

Avant la COVID-19, peu d'entre nous avaient déjà vécu une autre pandémie de cette envergure. En effet, mise à part la pandémie de VIH qui sévit depuis 1981 et la grippe espagnole (1918-1920), les autres virus ont circulé beaucoup moins longtemps et ont fait moins de victimes au Canada.

Depuis plusieurs mois, nous avons été contraints de vivre au rythme de la COVID-19. Au départ, nous étions ballotés comme un navire en pleine tempête. Puis, peu à peu, nous nous sommes adaptés. Le port du masque et la distanciation physique font maintenant partie de notre quotidien. Alors que certains rêvent de la fin des mesures de protection, d'autres ont développé une phobie face au virus et même face aux contacts humains.

Certes, nous nous souviendrons tous de cette période qui en a marqué plus d'un. Prenons un instant pour penser à toutes les personnes décédées durant les derniers mois, qu'elles puissent désormais reposer en paix. Offrons notre réconfort aux personnes survivantes qui doivent réapprendre à vivre avec l'absence de leur proche. L'accalmie vécue permettra aux familles et aux proches qui avaient retardé les célébrations d'offrir un dernier au revoir facilitant ainsi leur processus de deuil.

Maintenant que le brouillard se dissipe, l'heure est au bilan. Que doit-on retenir de cette pandémie? Quelles leçons pouvons-nous en tirer? Bien que chaque personne est unique et qu'il est impossible de tirer des conclusions pour tous, voici quelques-unes de mes réflexions sur le sujet.



Mon humanité a été agréablement surprise de voir l'élan d'entraide qui a déferlé tout au long des derniers mois. Cela fait du bien de voir que les gens se soucient davantage de leurs familles, de leurs proches et de leurs communautés. Cela a pris différentes formes: des appels téléphoniques ou virtuels plus fréquents, des cartes envoyées dans des résidences pour aînés, du bénévolat et même des échanges de services tels qu'offrir son aide pour les emplettes ou l'épicerie. La liste pourrait être bien longue quand nous portons attention à tout ce qui a été réalisé. Mon souhait? Que cette vague de solidarité persiste au-delà de la pandémie afin de vaincre l'isolement et la solitude.

De plus, la pandémie aura permis une meilleure reconnaissance du rôle de proche aidant par les milieux de la santé, les différents milieux d'hébergement ainsi que par la population en général. Alors que les visiteurs n'étaient pas admis dans les différents établissements, les proches aidants ont pu, après la première vague, se rendre auprès de leur proche. Bien sûr, le chemin a tout de même été ardu pour les proches aidants. Les directives sanitaires ont changé souvent et celles-ci n'étaient pas toujours claires. Le nombre de personnes différentes admises dans les établissements était restreint et cela n'a aidé en rien à prévenir l'épuisement. Nous avons également

remarqué que plusieurs personnes inconnues jusqu'à maintenant de nos services se sont reconnues comme proche aidant à cause de la pandémie. La reconnaissance du rôle étant bien souvent le premier pas vers la demande d'aide, nous sommes fiers d'avoir pu répondre présents pour accompagner ces personnes.

Pour terminer, la crise sanitaire aura permis de mettre en lumière des lacunes présentes depuis longtemps dans notre système de santé: manque de personnel et de ressources, listes d'attente pour certains services, manque de reconnaissance pour les proches aidants, etc. Maintenant que les constats sont faits, il ne reste plus qu'à espérer des changements significatifs afin d'améliorer tout cela.

La pandémie aura incontestablement laissé des traces chez plusieurs d'entre nous (sentiment de solitude, décès d'un proche, augmentation de la perte d'autonomie, dépression, perte d'emploi, etc.), mais elle nous aura aussi permis de travailler notre capacité d'adaptation et d'augmenter notre résilience. Rappelez-vous qu'il est normal de vivre des périodes plus difficiles. L'important, c'est de savoir s'entourer quand cela arrive et d'oser demander de l'aide. Je vous laisse avec cette citation de Confucius:

« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute. »

Maryse Vallée

Intervenante APPAD

Source: [Les pandémies au Canada | l'Encyclopédie Canadienne \(thecanadianencyclopedia.ca\)](#)



NOS SERVICES DONNENT DU  
RÉPIT AUX PROCHES AIDANTS  
ET SUPPORTENT LA  
PERSONNE AÎNÉE DANS SON  
QUOTIDIEN.

Au cœur de la vie des gens!

**Répit Repas Visites Appels Accompagnement**  
**Soutien**      **Épicerie**

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

**819 472-6101**

**436, rue Saint-Pierre**

[cabdrummond@cgocable.ca](mailto:cabdrummond@cgocable.ca)  
[www.cabdrummond.ca](http://www.cabdrummond.ca)



## Les avantages d'avoir 60 ans ou plus

Je ne changerai jamais mes amis fantastiques, ma douce vie d'aujourd'hui, ma famille bien-aimée pour des cheveux moins gris ou un ventre plus plat.

En vieillissant, je suis plus amical et moins critique envers moi-même. Je suis devenu mon ami. Je ne me blâme plus d'avoir mangé des biscuits supplémentaires, de ne pas avoir fait le lit ou d'avoir acheté quelque chose de stupide dont je n'avais pas besoin. Je m'accorde le droit d'être désordonné, d'être extravagant.

J'ai vu beaucoup de chers amis quitter ce monde trop tôt, avant de connaître la grande liberté de vieillissement, alors : - Qui m'en voudra si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à quatre heures du matin et de dormir jusqu'à midi ? - Qui me fera plaisir de rester au lit ou devant la télé aussi longtemps que je le souhaite ? -Qui me reprochera de danser avec ces merveilleux tubes des années 70 et 80 et en même temps de pleurer pour un amour perdu ?...



Si je veux, je marcherai le long de la plage en short trop allongé sur un corps alourdi, en décomposition et plongerai dans les vagues avec abandon, malgré le regard pénalisant des autres, plus jeunes... Ils vieilliront également.

Je sais que parfois ma mémoire me lâche, mais il y a des choses dans la vie qui devraient aussi être oubliées. Je me souviens des

**Services  
René-Verrier**  
Accompagnement à domicile en soins palliatifs

**SERVICES GRATUITS  
DIRECTEMENT CHEZ VOUS**

- ★ Répit aux familles
- ★ Aide psychologique aux patients et aux proches-aidants
- ★ Accessibilité aux services 24/7 selon la disponibilité des intervenants

Contactez-nous directement au **819 477-3044**  
et demandez à parler avec la coordonnatrice  
des Services René-Verrier.

[www.fondationrenieverrier.com](http://www.fondationrenieverrier.com)

The advertisement features several small photographs: one of a woman helping an elderly person outdoors, another of a man and an elderly person smiling, and two women talking. There are also images of a group of people and a woman with her arm around an elderly person.

chose importante, c'est l'essentiel !

Bien sûr, au fil des ans, mon cœur s'est brisé, mais les douleurs donnent force, compréhension et compassion. Un cœur qui n'a jamais souffert est immaculé et stérile et ne connaîtra jamais la joie d'être imparfait.

J'ai la chance d'avoir vécu assez longtemps pour avoir mes cheveux gris, mes peines et mon rire juvénile gravés à jamais dans les sillons profonds de mon visage. Beaucoup n'ont jamais ri, beaucoup sont morts avant que leurs cheveux ne deviennent argentés. En vieillissant, il est plus facile d'être positif.

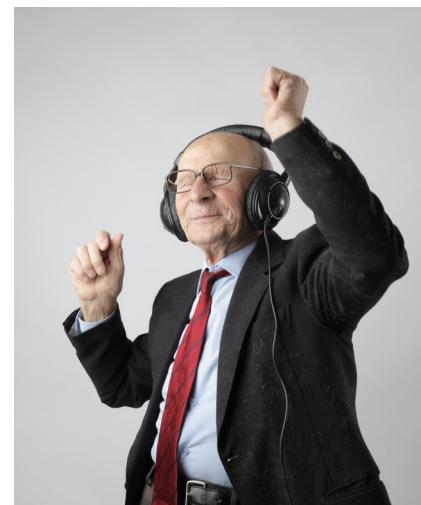


Vous vous souciez moins de ce que les autres pensent.  
Je ne me remets plus en question.

J'ai gagné le droit de faire des erreurs. Donc, pour répondre à votre question, j'accepte d'être vieux, j'aime mieux la personne que je suis devenue.

Je ne vivrai pas éternellement, mais tant que je serai encore là, je ne perdrai pas de temps à regretter ce qui a pu être ou à s'inquiéter de ce qui sera.

Et si je le veux, je mangerai un dessert tous les jours.



*Auteur inconnu*

**PHILIPS Lifeline**  
Solutions pour vieillir chez soi

**Appelez maintenant et obtenez une INSTALLATION GRATUITE\*\***

**1 800 Lifeline (543-3546)**  
Mentionnez le code 891  
[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

**Prêt et confiant**

Optez pour le service d'alerte médicale qui a sauvé plus de vies que tout autre service du genre.

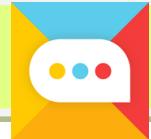
Philips Lifeline est un service facile à utiliser qui vous permet d'appeler à l'aide à toute heure du jour ou de la nuit, même si vous ne pouvez parler. Appuyez sur le bouton d'aide de votre bracelet ou de votre pendentif, et un télésurveillant veillera à vous dépêcher rapidement de l'aide.

Pour un surplus de protection, l'option AutoAlerte\* de Lifeline appelle automatiquement à l'aide à la détection d'une chute, et ce, même si vous ne pouvez appuyer vous-même sur le bouton. AutoAlerte est aujourd'hui la technologie de détection des chutes éprouvée la plus répandue au Canada.

Les appels à l'aide reçus sont traités au CANADA

\*AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Dans la mesure du possible, il est toujours préférable d'appuyer sur votre bouton en cas de besoin. La portée du signal du bouton d'aide peut varier selon les facteurs environnants.  
\*\*Offre valable uniquement auprès des programmes locaux participants et pour les nouvelles activations HomeSafe seulement. Ne peut être combinée à aucune autre offre. Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer pour les installations en régions éloignées.

# Une application à découvrir!



Vous prenez soin d'une personne atteinte d'une maladie cognitive? Vous aimeriez développer des compétences pratiques pour alléger votre quotidien?

Conçue en Ontario, l'application **GuideDémence** peut améliorer vos compétences en communication et en résolution de problèmes. Elle vise aussi à vous aider à devenir plus résilient et à réduire votre stress.

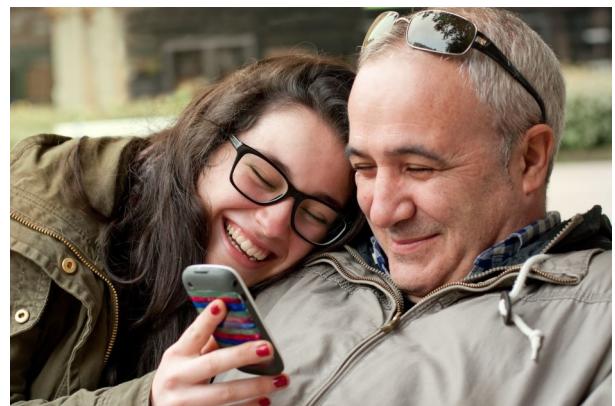
À travers différents scénarios et de possibilités de choix de réactions, vous apprendrez comment:

- Faire face à un refus;
- Gérer des comportements difficiles;
- Répondre aux tensions familiales;
- Gérer les demandes au travail et à la maison;
- Accéder à des services et les gérer.

Chaque scénario simule une situation de la vie de tous les jours et ne vous demandera que quelques minutes. Il s'agit d'une méthode d'apprentissage totalement différente, disponible dans la boutique d'applications Play Store pour Google et App Store pour Apple.

Gratuit et en français.

Bonne découverte!



**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:**



**You** êtes là pour **eux**,  
**nous** sommes là pour **vous**.

# Côtoyer la mort

Lors de mes débuts en intervention à l'APPAD, j'avais certains doutes concernant mon accompagnement dans ce passage de la vie à la mort. Je suis une personne qui respecte autant la mort que la vie et j'ai réalisé que d'avoir la chance de faire ce volet d'accompagnement était un cadeau de la vie.

Il est bien entendu que l'avenue de la mort imminente d'une personne aimée n'est pas vécue par tous de la même manière. Ce passage obligé peut être très difficile à supporter et à accepter. Aussi, nous n'avons pas tous l'occasion de tenir la main de l'être aimé jusqu'à la fin. Ce processus peut entraîner une panoplie d'émotions entremêlées de doute, de peur, de colère, d'incompréhension. **Il est important de prendre soin de soi, en tant que survivant dans ces moments difficiles.** Certes, la mort est un sujet délicat!

Heureusement, ce que j'ai appris, c'est que les soins palliatifs permettaient de mourir dans la dignité, le respect et la douceur. Les témoignages que j'ai reçus m'ont tous décrit les derniers moments de vie de leur proche aidé comme étant un moment de respect et de douceur. Ce qui ressort le plus de ma vision des choses est le respect. La personne mourante se sent respectée dans son choix de mourir. Elle est accueillie dans les derniers instants du souffle de vie, sans oublier le respect d'avoir les proches autour d'elle pour vivre ce dernier moment fatidique.

La bibliothèque de l'APPAD contient plusieurs livres sur ce sujet que je vous invite à emprunter. Je vous fais part d'un passage qui me rejoint particulièrement tiré du livre: *Accompagner...Guide essentiel pour une présence en fin de vie*, écrit par Hélène Giroux.

**«Accompagner une personne en fin de vie transforme le regard sur la vie et la mort.**

On apprend vite, au chevet d'une personne qui achève son parcours, que la vie est indissociable de la mort. On pense qu'œuvrer auprès des mourants est déprimant, mais c'est au contraire plein de vie ! Cette expérience nous pousse à prendre le temps de réfléchir à la vie, qui va si vite, et à la mort, qui étrangement nous apprend à vivre. Elle nous enseigne ce qui est important, ce que sont les valeurs qui lui donnent en sens. Elle nous enseigne aussi que la vie est précieuse, fragile et précaire, qu'on ne connaît pas le moment du départ et que vivre dans la conscience du moment présent est ce qui compte pour que celle-ci soit pleine et qu'elle ait du sens. **Une vie qui a été remplie et vécue pleinement donne étrangement plus de sens aussi à la mort.»** (Chapitre 7, p.162)

La mort permet de faire des constats sur la vie et de réfléchir au sens qu'elle a pour soi. Toutefois, il n'y a pas que la réflexion d'impliquée. il ne faut pas oublier que nous survivons à la personne décédée et que le



deuil est une partie très importante dans tout ce cheminement d'accompagnement. La vie est présente après le départ de l'être aidé. Les émotions sont normales et humaines, et il est essentiel de respecter le rythme de chacun. Le jugement d'autrui n'a aucunement sa place dans ce parcours douloureux. Tout le monde accepte la mort à son rythme et à sa manière.

C'est important d'aller chercher l'aide nécessaire pour être bien entouré. Autour de vous, il peut y avoir des personnes aidantes pouvant vous épauler dans ce parcours houleux. Le réconfort apporte une aide précieuse et permet d'apaiser l'isolement ressenti. L'APPAD peut vous accompagner

dans votre deuil de manière professionnelle et accueillante via le soutien d'un intervenant en deuil. D'autres ressources communautaires sont également présentes: la *Maison René Verrier* ainsi que la *Zone pastorale* avec Madame Louise Fleuri, qui sont à votre disposition sur demande. L'important, c'est de vous entourer d'amour, de respect et d'ouverture dans la douceur et dans la beauté de la vie, qui suit son cours comme une douce rivière.



# Proche aidant en quête d'équilibre?

APPAD  
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Appelez-nous 819 850-1968

Véronique Lamarche  
Intervenante APPAD

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER  
Député de Drummond-Bois-Francs

Me ISABELLE DESMARAIS  
NOTAIRE

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

775, rue Thérioux  
Drummondville (Québec)  
J2C 1E7

# L'APPAD offre son anniversaire en cadeau



Après une période forte en émotions, l'APPAD tient à souligner la patience ainsi que la force dont tous les proches aidants ont fait preuve afin de passer au

travers tous les moments difficiles liés à la pandémie depuis mars 2020. Pour la Semaine nationale des personnes proches aidantes, qui aura lieu du 7 au 13 novembre 2021 prochain, l'Association tient à remercier et à gâter ses membres proches aidants. Il est important de souligner à quel point ceux-ci ont été remarquables. C'est maintenant à leur tour de recevoir nos hommages et remerciements.

L'Association célèbre également son dixième anniversaire cette année, mais avec le contexte pandémique actuel, il sera malheureusement impossible de célébrer tous ensemble physiquement.

C'est pourquoi les célébrations se dérouleront à l'automne, durant la Semaine Nationale des personnes proches aidantes et elles seront adaptées à la réalité actuelle.

**L'APPAD offrira son anniversaire en cadeau** grâce à l'implication d'entreprises de la région qui seront sollicitées qui accepteront de donner à la cause des proches aidants.

Avec l'aide de ces entreprises, nous rendrons l'anniversaire de l'APPAD mémorable pour les proches aidants qui agissent avec cœur et qui ont vécu un temps particulièrement exigeant depuis mars 2020.

L'APPAD va emboîter le pas dans une vague de reconnaissance qui sera menée lors de la Semaine nationale des personnes proches aidantes et qui soulignera les aidants. **Restez à l'affût pour assister au dévoilement officiel de l'événement cet automne!**



Soins à domicile et service  
de répit par des gens de  
chez nous!



**1.866.427.7373**  
sans frais

**serenis.ca**



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

frédéric.faucher@medicus.ca

**You** êtes là pour eux,  
**nous** sommes là pour vous.

**Fier d'être partenaire de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond**



### **Vous aidez un aîné?**

Que ce soit votre conjoint, un parent, un voisin, un ami, le service info-aidant s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

Info-aidant est un service téléphonique d'écoute, d'informations, de références professionnelles, confidentielles et gratuit.

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
**LAPPUI.ORG**

### **À propos de l'Appui**

Depuis 2009, l'Appui pour les proches aidants d'aînés contribue à améliorer la qualité de vie des proches aidants d'aînés, à faciliter leur quotidien et à veiller à ce qu'ils tirent pleinement profit des ressources mises à leur disposition. Au Québec, c'est 17 Appuis régionaux qui soutiennent les organismes locaux voués au bien-être des proches aidants.

En plus d'avoir mis en place le service Info-aidant, nous travaillons de concert avec les organismes, pour développer divers projets qui répondent aux besoins locaux.

Proches aidants Centre-du-Québec [f](#) [YouTube](#)

### **Abonnez-vous à notre infolettre en visitant [lappui.org](http://lappui.org)**

1325, avenue des Pensées, suite 209, Bécancour (QC) G9H 2T1 | T : 819 293-6309 | C : [info-aidant@lappuicdq.org](mailto:info-aidant@lappuicdq.org)

# Un peu de lecture

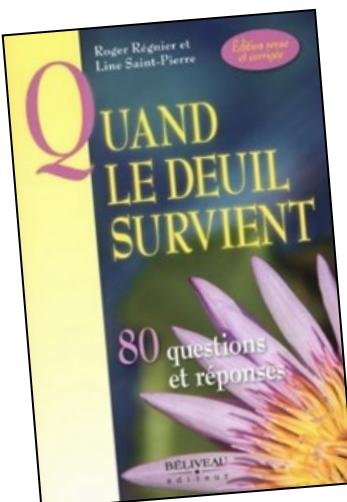
Stimulations des connexions du cerveau; détente et diminution du stress; amélioration de l'empathie; apaisement des douleurs chroniques; amélioration de l'humeur; protection de la mémoire et des capacités de raisonnement; amélioration de la qualité de vie et des soins... Avez-vous deviné à quoi sont reliés tous ces bienfaits? **À la lecture bien sûr!!!**

L'APPAD vous offre une belle diversité de livres à emprunter. Voici quelques suggestions de lecture disponibles gratuitement dans notre bibliothèque.



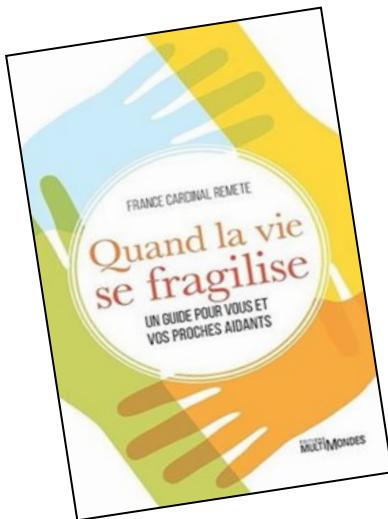
**Revenir au monde : Vivre au cœur de l'instant présent grâce à la méditation**  
de Nicole Bordeleau

Solidifier la confiance en soi, devenir plus patient et compatissant, réduire le stress ou l'anxiété, se libérer d'une dépendance... Les motivations qui incitent de plus en plus de gens à se tourner vers la méditation sont diverses. Mais derrière chacune de ces raisons se trouve le même désir: donner un sens plus profond à son existence en vivant davantage au moment présent. Fondé sur son expérience personnelle et sur les nombreux enseignements qu'elle a reçus à ce jour, ce livre vous accompagne dans la découverte de qui vous êtes et de toutes les richesses que la méditation peut vous offrir. Ce faisant, il brise tous les mythes entourant cette pratique millénaire et la ramène à sa véritable essence, accessible à tous. Que vous disposiez de cinq ou de trente minutes, que vous soyez assis dans le métro ou au bureau, allongé sur votre canapé ou en file à la banque, vous pouvez méditer. En vous y exerçant chaque jour, vous ouvrirez les portes d'un monde vaste et merveilleux, celui que vous portez déjà en vous!



**Quand le deuil survient : 80 questions et réponses**  
de Roger Régnier et Line Saint-Pierre

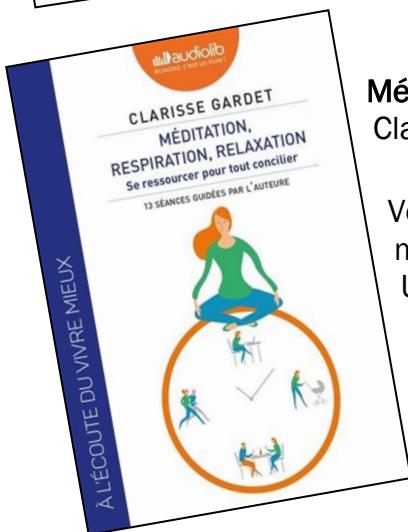
Vous vivez un deuil et vous vous posez mille et une questions? Ce livre vous apportera du réconfort pour affronter cette épreuve! Le deuil qui suit la perte d'un être cher soulève bien des réactions et suscite de nombreux questionnements. Dans cet ouvrage, les auteurs répondent franchement et simplement aux questions qui leur sont posées le plus souvent, espérant procurer aux personnes en deuil l'information, le soutien et le réconfort dont elles ont tant besoin. Les questions et les réponses abordées traitent du phénomène du deuil et de ses effets, de la résolution de la crise, de l'aide aux endeuillés et du deuil des enfants.



## Quand la vie se fragilise : Un guide pour vous et vos proches aidants

France Cardinal Remete

De plus en plus de Canadiens sont appelés à devenir des aidants pour des proches malades. Pourtant, parcourir le labyrinthe du système de santé pour trouver les ressources nécessaires pour y parvenir peut devenir extrêmement difficile. France Cardinal Remete en sait quelque chose : elle a elle-même été proche aidante pour sa mère. Elle a passé deux ans et demi à préparer un guide de ressources, le premier en son genre. Ce livre fournit une multitude d'informations utiles sur divers aspects à considérer pour faciliter l'adaptation à cette épreuve. Divers outils aident également à ajuster son plan de vie, effectuer des choix judicieux et optimiser son mieux-être.



## Méditation, respiration, relaxation : Se ressourcer pour tout concilier

Clarisse Gardet

Vous aimerez ajouter à votre routine des moments pour vous reconnecter, mais vous ne savez pas par où commencer? Nous avons ce qu'il vous faut! Une méthode audio associant respiration, relaxation et méditation pour améliorer son bien-être et ne pas se laisser envahir par ses émotions. Vous aurez également accès à des exercices et des exemples tirés du quotidien. Il suffit d'avoir à votre disposition un lecteur de cd. Installez-vous confortablement et... Bonne détente!

Un de ces documents vous intéresse? Vous aimerez avoir accès à notre répertoire qui contient des sujets variés pour vous aider? C'est simple, contactez-nous au 819-850-1968 ou par courriel à [info@appad.ca](mailto:info@appad.ca) et il nous fera plaisir de vous aider.

*Audrey Beaulieu*

*Intervenante APPAD*

Source :

<https://chartwell.com/fr/blogue/2019/05/7-bienfaits-de-la-lecture-pour-la-sant%C3%A9-et-la-long%C3%A9vit%C3%A9>



# De proche aidance à post-aidance: le marathon des deuils et de l'adaptation

Être proche aidant implique que la personne aidée soit significative dans votre vie. Que votre relation soit positive ou négative, que vous la souteniez purement par devoir ou par amour, quelque soit la nature de l'aide, la proche aidance a un impact sur votre quotidien, votre personne et vos choix.

Le rôle de proche aidant peut entraîner des choix parfois difficiles, des décisions significatives qui vous demandent d'abandonner ou de changer certains projets ou certaines habitudes ou encore d'orienter complètement votre vie dans une direction différente. Alors, la perte de ces éléments significatifs pour soi, volontairement ou non, est un deuil que vous devez vivre au quotidien. Ces deuils sont le fruit d'adaptation que vous jugez nécessaire pour accomplir votre rôle de proche aidant. Tout le long de votre parcours, vous devrez faire face à divers changements, aux imprévus et parfois à une désorganisation complète de votre rythme de vie. Vous devez vous réorganiser constamment, trouver une solution à un nouveau problème, et parfois vous aventurer dans l'inconnu. Avec le temps qui passe, les expériences d'adaptation se cumulent. Vous vous approprierez de plus en plus le rôle de proche aidant, vous intégrerez les réflexions et les habitudes néces-

saires pour répondre aux exigences de ce rôle qui deviendra une seconde nature.

On retrouve dans le cheminement de la proche aidance: la désorganisation, la réorganisation et l'appropriation d'un renouveau face aux changements. Il s'agit des trois éléments centraux d'un processus de deuil. Le processus d'adaptation vise à répondre aux changements importants. Les proches aidants sont souvent confrontés à des changements durant le soutien de la personne aidée; ils doivent aussi s'adapter à un quotidien qui change constamment, mais aussi aux changements chez l'aidé causés par l'âge ou la maladie. L'état de ce dernier peut changer progressivement, parfois même subitement, obligeant les aidants à faire un nouveau deuil, celui d'une relation telle qu'ils la connaissaient. Ils auront même parfois l'impression de côtoyer une nouvelle personne. Cette adaptation, qu'on appelle le deuil blanc, demande à nouveau de se réorganiser. Et cette fois, d'accepter un changement sur lequel nous n'avons que très peu de contrôle et de faire face aux nouvelles exigences quant à notre rôle.

Après tout ce travail d'ajustements, de modifications et d'apprentissages pour accomplir leur rôle, il arrive parfois que les proches aidants doivent affronter un ultime défi... Un événement irréversible... La mort de l'être aidé. Parfois soudain et d'autres fois prévisible, cela reste toujours un changement bouleversant et émotionnel. Le décès de l'aidé pour un proche aidant, ce n'est pas qu'une autre adaptation, qu'un simple deuil, c'est un bouleversement de leur réalité.

L'annonce de la perte d'un être avec lequel nous avions développé une relation significative, pour qui nous avions accompli une multitude d'adaptations et d'efforts pour répondre aux besoins émer-



gents en temps et lieu, représente l'effondrement d'un équilibre de vie et la fin d'une histoire qu'on partageait avec la personne. C'est le début de la post-aidance.

Durant cette période, on doit redécouvrir un rythme de vie fait pour une personne et non pour deux. On peut se retrouver confronté à un débordement de temps libre à combler alors qu'il nous faisait si cruellement défaut auparavant. Vous pouvez vous retrouver soudainement épuisé, sans force puisque votre corps est fatigué pour toute l'énergie exigée durant les dernières semaines. C'est de réapprendre à ne plus aller à 21h dans la chambre de son proche, que le mardi n'est plus la journée de la double épicerie ou qu'il n'est plus nécessaire de vous réveiller 9 fois par nuit pour voir si tout va bien.

La post-aidance, c'est le moment où le proche aidant découvre, après le choc, la désorganisation, la réorganisation et la réappropriation de sa vie; il peut enfin accepter de se reposer et de prendre soin de son nouvel aidé... Lui-même!

Cette adaptation à une nouvelle page de vie peut être aisée ou plus difficile, mais dans tous les cas, elle apporte avec elle son lot de possibilités et de découvertes.

Dans ce parcours vers la post-aidance, ou en

plein cœur de celle-ci, des alliés et des outils peuvent vous aider. Ne vous isolez pas. **N'oubliez pas, prenez soin de vous, respectez votre rythme et offrez-vous le droit d'avoir du soutien!**

L'Association travaille actuellement à la rédaction d'un recueil pour les proches aidants endeuillés qui s'intitulera: *Après ton départ*, disponible dans les semaines à venir.

Aussi, je suis disponible pour discuter avec vous et vous accompagner dans votre deuil en rencontre individuelle. N'hésitez pas à me contacter.

Pour vous informer à propos du deuil et pour vous préparer à mieux affronter cette épreuve, des séances d'informations *Démystifier le deuil* en visioconférence et présence auront lieu le 12 octobre 2021 à 13h30 et le 2 décembre 2021 à 9h30.



**Mathieu Trépanier**  
*Intervenant APPAD*



**André Lamontagne**  
Député de Johnson  
Drummondville: 819 474-7770  
Acton Vale: 450 546-3251



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

# Section souvenirs

## Une année en pandémie bien remplie!

En juin dernier, le Rapport d'activités menées en 2020-2021 a été dévoilé aux membres et partenaires qui se regroupaient lors de l'Assemblée générale annuelle de l'APPAD. C'est avec beaucoup de fierté que l'équipe de travail a présenté les résultats de l'organisme, qui a su continuer son soutien aux proches aidants malgré les embûches.



En 2020-2021 nous avons réalisé plus de 1040 heures d'intervention directe en relation d'aide individuelle auprès de 319 personnes différentes. En ajoutant les 67 interventions de groupes tenues durant l'année ainsi que les relances téléphoniques, c'est plus de 2215 rencontres individuelles ou de groupes qui ont permis de rejoindre un total de 630 personnes différentes, et ce en contexte de pandémie. C'est également, plus de 5 400 documents informatifs imprimés et distribués (journal *Soutenir*, guide *Parents vieillissants, parlons-en!*, *Calendrier de l'Avent*) et nous estimons avoir mené une année record en sensibilisation en rejoignant environ 25 000 personnes de la MRC de Drummond par les différentes actions et promotions.

## C'est avec grande joie que nous cédonsons quelques lignes à une participante du groupe Mon projet de vie qui a concrétisé un projet magnifique.

J'aimerais vous partager le résultat d'une série de rencontres que j'ai suivies avec l'APPAD ayant pour titre « Mon projet de vie » animé par Mme Maryse Vallée. Ce fut l'étincelle qui vivotait depuis nombre d'années dans mon cerveau et que je remettais toujours à plus tard. Chacune de nous devait réaliser un projet. Je fus probablement la plus audacieuse à programmer ma biographie.

Mes compagnes m'ont beaucoup encouragée à aller au bout de mon travail. Trois ans plus tard, « Mon chemin de vie » sortait de l'imprimerie. Il s'agit du récit d'une vie avec ses hauts et ses bas inévitables. Vous y trouverez surtout la façon bien humaine avec laquelle je l'ai vécue m'apportant, à chaque événement, une expérience vivifiante.

Merci à l'APPAD, car vous m'avez donné l'élan de réaliser ce qui dormait en moi. Si vous avez le goût de lire mon histoire au coût de 20\$, vous pouvez me joindre au 819 472-7323.

Huguette Jutras Courchesne



Ce témoignage vous donne envie de réaliser un projet ou en trouver un qui vous convienne? Inscrivez-vous au groupe *Mon projet de vie* 819-850-1968

# Calendrier des activités

## SEPTEMBRE 2021

### **REPRISE DES ACTIVITÉS DE GROUPE DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DRUMMOND**

Différentes activités sont disponibles : des exercices physiques avec Viactive, des activités ludiques avec Pause PM, le plaisir de cuisiner des plats différents avec les cuisines collectives et des conférences mensuelles sur différents sujets. Le tout dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Leurs services de maintien à domicile sont toujours là, leur nouveau service d'aide à l'épicerie rejoint de plus en plus de gens et comme pour les autres services, il fait la différence dans la qualité de vie quotidienne des aînés. N'hésitez pas à les contacter! Une façon facile de prendre soin de vous : 819 472-6101 ou à l'adresse courriel cabdrummond@cgocable.ca



### **DÉCOUVREZ LES NOUVEAUTÉS SUR LA MALTRAITANCE ENVERS LES PROCHES AIDANTS**

**JEUDI  
16  
SEPT**

10 h

Nous vous invitons à une séance de sensibilisation et d'information sur une problématique encore tabou, mais non moins réelle : la maltraitance envers les personnes proches aidantes. Bien que le rôle de proche aidant puisse être enrichissant et même gratifiant, il comporte également des risques de subir de la maltraitance, de différentes sources et formes encore trop peu connues. La bientraitance auprès de ces dernières peut prévenir l'apparition de la maltraitance et c'est une responsabilité partagée entre tous. Activité possible via zoom. Pour information et inscription : 819-850-1968. Pour se joindre le jour même <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

### **CAFÉ-JASSETTE**

**MARDI  
21  
SEPT**

Venez partager un moment en compagnie d'autres proches aidants et d'une intervenante. Sujets variés, les échanges et le plaisir sont à l'honneur. Lieu: pavillon de la danse au Parc Woodyatt. Inscription obligatoire : 819-850-1968. 13 h 30 à 15 h 30

### **GROUPE EN PRÉSENTIEL POUR PROCHES AIDANTS : « JE M'ESTIME AUSSI »**

**JEUDI  
23  
SEPT**

13 h 30  
à  
15 h 30

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 ou 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. Activité prévue en présentiel, selon les mesures sanitaires. Lieu: à déterminer. Activité rendue possible grâce au Centre de soutien entr'Aidants.

## SÉANCE D'INFORMATION POUR LES INTERVENANTS

VENDREDI

**24**

SEPT

10 h

Vous êtes intervenants et vous vous questionnez sur nos services? Participez à cette séance d'information virtuelle sur les services de l'APPAD. Profitez de cette séance d'information pour en apprendre aussi davantage sur la réalité des proches aidants de notre MRC. Pour information et inscription: 819-850-1968. Pour se joindre le jour même <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

## COUDE À COUDE : ÊTRE PROCHE AIDANT, UN RÔLE QUI ÉVOLUE AVEC LE TEMPS

LUNDI  
**27**  
SEPT

13 h 30  
à  
15 h 30

Être proche aidant n'est pas quelque chose de statique. Les situations bougent et changent! Au fil du temps, l'aidant est souvent confronté à plusieurs changements: évolution de la maladie, augmentation de la perte d'autonomie, relocalisation, etc. Venez échanger entre proche aidant et partager votre vécu. Pour information et inscription obligatoire: 819-850-1968. Activité prévue en présentiel le lundi, selon les mesures sanitaires. Activité le mercredi via zoom sur le lien suivant: <https://us02web.zoom.us/j/8198501968> Pour information et inscription: 819-850-1968. \*\*Prendre note que le coude à coude de soir aura lieu seulement si nous avons un nombre suffisant d'inscriptions.

MERC  
**29**  
SEPT

18 h 30  
à  
20 h 30

## OCTOBRE 2021

### SÉANCE D'INFORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS

VENDREDI  
**1<sup>er</sup>**  
OCTOBRE

10 h

Séance d'information virtuelle sur les services de l'APPAD. Qu'est-ce qu'offre l'APPAD? Comment peut-on répondre à vos besoins? Profitez de cette séance d'information pour poser vos questions en lien avec la proche aidance et échanger avec notre intervenant. Pour information et inscription: 819-850-1968. Pour se joindre le jour même : <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

MARDI  
**5**  
OCTOBRE

18 h 30

### CONFÉRENCE : LE DIABÈTE ÇA MANGE QUOI?

Présentation fait par le docteur Luc Lapierre. Plusieurs thèmes seront abordés afin de mieux connaître cette maladie. Comment peut-on le prévenir et diminuer les risques de complications? Quelles sont les ressources disponibles? Lieu à déterminer. Pour information et inscription (obligatoire) 819-850-1968.

## CONFÉRENCE : LE CURATEUR PUBLIC

MERCREDI  
**6**  
OCTOBRE

19 h  
à  
20 h 30

Saviez-vous qu'une loi modifiant le Code civil, le code de procédure civile, la loi sur le Curateur public et diverses dispositions en matière de protection des personnes a été adoptée le 2 juin 2020 et entrera en vigueur d'ici juin 2022? Cette loi aura des retombées sur les personnes en situation de vulnérabilité et leurs proches. Les trois associations de proches aidants du Centre-du-Québec vous invitent à une conférence hybride donnée par Madame Corrine Harbec Lachapelle, du Curateur public du Québec. La présentation sera projetée en direct sur un grand écran. Vous pouvez y assister avec nous en présence (nombre de personnes limité et réservation obligatoire) ou encore le visualiser sur la plateforme Zoom dans le confort de votre demeure. Voici le lien pour vous connecter : <https://us02web.zoom.us/j/86881265662>, ID de la réunion : 868 8126 5662. Pour information et inscription 819-850-1968

## RENCONTRE : DÉMYSTIFIER LE DEUIL

MARDI  
**12**  
OCTOBRE

13 h 30  
à  
15 h 30

Vous avez perdu vos repères suite au décès d'une personne à qui vous consaciez du temps ? Votre rôle de proche aidant a considérablement changé suite au décès de votre proche ? Vous n'êtes pas certain de ce que représente un deuil normal ou vous aimeriez en connaître plus sur le sujet ? Vous n'êtes pas seul à vivre cette épreuve. Permettez-vous de parler de votre deuil. Activité prévue en présentiel, selon les mesures sanitaires. Lieu à déterminer. Inscription obligatoire: 819-850-1968.



## CAFÉ-JASSETTE

VENDREDI  
**15**  
OCTOBRE

Venez partager un moment en compagnie d'autres proches aidants et d'une intervenante. Sujets variés, les échanges et le plaisir sont à l'honneur. Lieu : Pavillon de la danse au parc Woodyatt. Inscription obligatoire : 819-850-1968

9 h 30  
à  
11 h 30



## COUDE À COUDE : TROUVEZ L'ÉQUILIBRE

LUNDI  
**25**  
OCTOBRE

MERCREDI  
**27**  
OCTOBRE

13 h 30  
à  
15 h 30

18 h 30  
à  
20 h 30

Venez échanger et partager vos trucs et astuces avec d'autres personnes vivant une réalité de proche aidant. Activité prévue en présentiel le lundi, selon les mesures sanitaires. Activité le mercredi via zoom sur le lien suivant : <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>. Pour information et inscription: 819-850-1968.  
\*\*Prendre note que le coude à coude de soir aura lieu seulement si nous avons un nombre suffisant d'inscriptions.

# NOVEMBRE 2021

## CONFÉRENCE : ON NE PERD PAS SES DROITS AVEC L'ÂGE

JEUDI

4

NOV

9 h

En partenariat avec la Société Alzheimer Centre-du-Québec et Juripop, nous sommes fiers de vous présenter cette conférence. Elle renseigne les personnes aînées et proches aidants d'aînés sur les outils que le droit met à leur disposition pour protéger leur volonté, leur autonomie et leur santé à travers les différentes phases de leur vie. Activité prévue en présentiel, selon les mesures sanitaires. Inscription obligatoire 819-850-1968. Lieu à confirmer.

## SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

DU 7 AU 13 NOVEMBRE



Toute l'équipe de l' APPAD souhaite une bonne semaine nationale des personnes proches aidantes à tous! Prenez soin de vous, vous le méritez.

JEUDI

11

NOV

13 h 30

à

15 h 30

## CAFÉ-JASSETTE

Venez partager un moment en compagnie d'autres proches aidants et d'une intervenante. Sujets variés, les échanges et le plaisir sont à l'honneur. Activité prévue en présentiel, selon les mesures sanitaires. Lieu : à déterminer. Inscription obligatoire : 819-850-1968.



## CONFÉRENCE : CONCILIATION TRAVAIL FAMILLE ET PROCHE AIDANCE

MARDI

16

NOV

19 h

à

20 h 30

Comment concilier le travail, la vie familiale et la proche aidance? Comment les lois peuvent nous aider? Les trois associations de proches aidants du Centre-du-Québec vous invitent à une conférence hybride donnée par Madame Mélanie Perroux de Proche aidance Québec (anciennement Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)). La présentation sera projetée en direct sur un grand écran. Vous pouvez y assister avec nous en présence (nombre de personnes limité et réservation obligatoire) ou encore le visualiser sur la plateforme Zoom dans le confort de votre demeure. Contactez-nous pour obtenir le lien pour vous connecter: Pour information et inscription 819-850-1968

## COUDE À COUDE : PRENDRE SOIN DE SOI

MERC  
**24**  
NOV

18 h 30  
à  
20 h 30

Comment répondre à nos besoins quand nous manquons parfois de temps et d'énergie ? Quels sont les besoins et les droits des proches aidants ? Qu'en est-il de la reconnaissance face à votre rôle ? Activité prévue en présentiel le lundi, selon les mesures sanitaires. Activité le mercredi via zoom sur le lien suivant : <https://us02web.zoom.us/j/8198501968> Pour information et inscription : 819-850-1968. \*\*Prendre note que le coude à coude de soir aura lieu seulement si nous avons un nombre suffisant d'inscriptions.

LUNDI  
**29**  
NOV

13 h 30  
à  
15 h 30

## DÉCEMBRE 2021

JEUDI  
**2**  
DÉC

9 h 30  
à  
11 h 30

### RENCONTRE : DÉMYSTIFIER LE DEUIL

Vous avez perdu vos repères suite au décès d'une personne à qui vous consaciez du temps ? Votre rôle de proche aidant a considérablement changé suite au décès de votre proche ? Vous n'êtes pas certain de ce que représente un deuil normal ou vous aimeriez en connaître plus sur le sujet ? Vous n'êtes pas seul à vivre cette épreuve. Permettez-vous de parler de votre deuil. Activité prévue en présentiel, selon les mesures sanitaires. Lieu à déterminer. Inscription obligatoire : 819-850-1968.

JEUDI  
**9**  
DÉC

### CAFÉ-JASSETTE

Venez partager un moment en compagnie d'autres proches aidants et d'une intervenante. Sujets variés, les échanges et le plaisir sont à l'honneur. Activité prévue en présentiel, selon les mesures sanitaires. Lieu : à déterminer. Inscription obligatoire : 819-850-1968.

9 h 30  
à  
11 h 30

LUNDI  
**13**  
DÉC

MERC  
**15**  
DÉC

13 h 30 18 h 30  
à à  
15 h 30 20 h 30

### COUDE À COUDE : NOËL ET SES TRADITIONS

Le temps des fêtes rime souvent avec de nombreuses traditions. Au fil de la proche aidance, il faut bien souvent adapter ces mêmes traditions afin qu'elles conviennent davantage à la situation et aux besoins de tous. Venez échanger sur le sujet. Activité prévue en présentiel le lundi, selon les mesures sanitaires. Activité le mercredi via zoom sur le lien suivant : <https://us02web.zoom.us/j/8198501968>. Pour information et inscription : 819-850-1968. \*\*Prendre note que le coude à coude de soir aura lieu seulement si nous avons un nombre suffisant d'inscriptions.



# 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.

**Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)**

255 rue Brock, local 419, Drummondville, Qc. J2C 1M5

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

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

Être bien préparé pour avoir l'esprit en paix.

« ÉPARGNEZ SUR VOS ARRANGEMENTS PRÉALABLES »

RABAIS DE JUSQU'AU 30 NOVEMBRE 2021

**20%**

**J.N. DONAIS**  
coopérative funéraire

819 472.3730  
2625, boulevard Lemire



## BUROPRO Citation

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY  
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

[buropocitation.ca](http://buropocitation.ca)



Une fois par semaine, j'aide ma mère à préparer ses médicaments.



J'accompagne ma sœur lorsqu'elle doit faire des emplettes.



Je vais jouer aux cartes avec mon beau-frère toutes les semaines afin d'offrir un temps de répit à ma sœur.



Je gère les rendez-vous médicaux de mon père en communiquant avec l'équipe soignante.

# Nous sommes là pour vous!