



APPAD
L'Association des **Personnes**
Proches **Aidantes** Drummond

Calendrier de l'Avent pour proches aidants

Noël 2020

Le Calendrier de l'Avent pour contrer l'isolement des proches aidants est soutenu par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada, et par Fondation communautaire du Saint-Maurice.



Petits bonheurs

à conserver

Avant de commencer

Nous vous proposons de **détacher cette section petits bonheurs** du calendrier et de **conserver ces pages précieusement**. Vous serez invité à y écrire ce que vous avez le plus apprécié de votre journée.

Nous espérons que cette démarche saura vous divertir, et qui sait, vous découvrirez peut-être de nouveaux passe-temps.

10 décembre : _____

11 décembre : _____

12 décembre : _____

13 décembre : _____

14 décembre : _____

15 décembre : _____

16 décembre : _____

17 décembre : _____

18 décembre : _____

19 décembre : _____

20 décembre : _____

21 décembre : _____

22 décembre : _____

23 décembre : _____

24 décembre : _____

25 décembre : _____

26 décembre : _____

27 décembre : _____

28 décembre : _____

29 décembre : _____

30 décembre : _____

31 décembre : _____

1^{er} janvier :

2 janvier :

3 janvier :

4 janvier :

5 janvier :

6 janvier :

7 janvier :

8 janvier :

9 janvier :

Passez un agréable temps des Fêtes !

10 décembre 2020

Pour jouir d'une vie heureuse et accomplie, la clé est l'état d'esprit.

- Dalai Lama

Saviez-vous que ?

La chanson « Le sentier de neige » du groupe Les Classels n'est pas une chanson de Noël, et pourtant, elle est un incontournable pendant la période des fêtes depuis plusieurs années !

Ce classique a été enregistré en un avant-midi ! La chanson « Minuit Chrétien », quant à elle, était un chant révolutionnaire chanté dans les tavernes.

Connaissez-vous d'autres faits divers sur le temps des fêtes ? Il n'est jamais trop tard pour en apprendre sur le temps des fêtes. Fouillez et soyez avide d'informations !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

11 décembre 2020

*Noël n'est pas un jour ni une saison,
c'est un état d'esprit.*

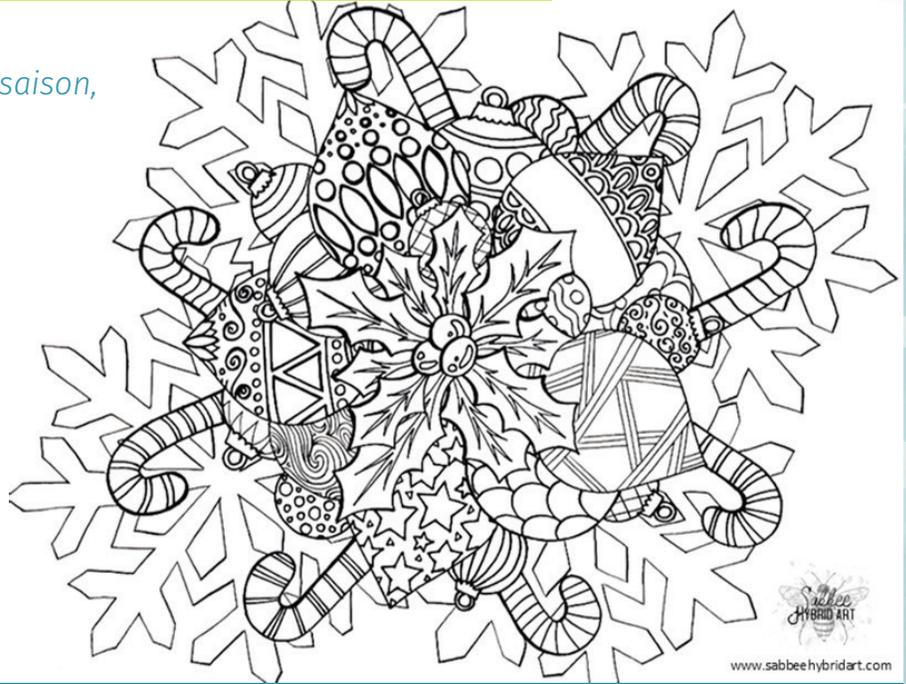
- John Calvin Coolidge

**Amusez-vous
à colorier !**

Un petit moment apaisant.

Qu'avez-vous apprécié
dans votre journée ?

Inscrivez ce petit bonheur
à la page de notes.



www.sabeehybridart.com

Besoin de parler?

► Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2
ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

12 décembre 2020

*Le secret du bonheur et le comble de l'art, c'est de vivre
comme tout le monde, en n'étant comme personne.*

- Simone de Beauvoir

« C'est comme ça que ça se passe dans le temps des fêtes ! »

Le temps des fêtes, c'est aussi prendre du bon temps. Vivez un moment agréable avec la personne que vous aidez. Laissez un peu les tâches de côté aujourd'hui et amusez-vous ensemble. Repensez à un loisir que vous aimiez faire ensemble et revisitez cette activité tout en l'adaptant aux problématiques de santé de votre proche. Sortez les cartes ou encore les dominos. Cuisinez ensemble, prenez un café...

En panne d'inspiration ? Parfois, des objets fréquemment utilisés par une personne sauront la stimuler. Si votre proche a des pertes cognitives, pourquoi ne pas sortir des vis, des boutons ou encore des fils de laine ?

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ?

► Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou
le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

13 décembre 2020

Le bonheur ne s'acquiert pas, il ne réside pas dans les apparences, chacun d'entre nous le construit à chaque instant de sa vie avec son cœur.

- Proverbe africain

L'heure de décorer

Les préparatifs de Noël passent par les décorations. Vous avez peut-être commencé à décorer votre milieu de vie ! On peut y aller pour la totale ou en toute simplicité. Les décorations peuvent ajouter un peu de gaieté à votre quotidien. Donc aujourd'hui, ajoutez une décoration à votre ambiance des fêtes. Vous pouvez en sortir du placard, vous en procurer une nouvelle ou encore en fabriquer une vous-même. Faire une décoration est possible même avec très peu de matériel (crayons, papier et imagination) ou avec des matériaux recyclés.

Laissez aller votre imagination : centre de table, décorations aux fenêtres, lutins ou Père Noël...

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

14 décembre 2020

Il faut viser la lune, parce qu'au moins si vous échouez, vous finissez dans les étoiles.

- Oscar Wilde

On fait plaisir à ses papilles et... à son moral !

Quel est votre dessert préféré ? Quel est celui de la personne que vous aidez ?

Fouillez dans votre livre de recettes ou faites une recherche sur Internet.

À vos plats ! Aujourd'hui, on cuisine ! Vous n'êtes pas en mesure de cuisiner ou devez adapter la recette pour votre santé ? Pourquoi ne pas passer chez le pâtissier ? Il pourrait vous surprendre :) Faites-vous plaisir ! Les petits bonheurs, c'est si précieux !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler?

► Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

15 décembre 2020

Mieux vaut rater sa chance que de ne pas l'avoir tentée.

- Proverbe chinois

Le saviez-vous ?

Saviez-vous que le sapin de Noël au Canada est... allemand !? Le soir du 25 décembre 1781, dans une maison de Sorel (qui s'y trouve encore), la baronne Riedesel, épouse du général Friedrich-Adolphus von Riedesel, commandant des troupes allemandes stationnées au Canada, présenta à ses invités, un groupe d'officiers allemands et britanniques, un sapin illuminé par des bougies et aux branches décorées de fruits de toutes sortes. L'arbre fit sensation. La baronne l'ignorait, mais elle venait d'écrire une page d'histoire : c'était le premier arbre de Noël illuminé au Canada. Et vous, de quel sapin de Noël vous souvenez-vous ?

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

16 décembre 2020

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

- Voltaire

Petite folie qui fait le plus grand bien !

Vous souvenez-vous de « LA » chanson qui vous faisait vibrer il y a 10 ans ? 20 ans ? 30 ans ?

Trouvez cette chanson et montez le son ! Chantez-la bien fort ! À pleins poumons ! Prenez votre micro, vous êtes une vedette ! Dansez, faites aller votre bassin au rythme de la musique... Voyez comme ça fait du bien... On lâche notre fou ! Vous pouvez également reprendre la chanson qu'affectionnait votre proche.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

17 décembre 2020

*Le but n'est pas tout. Chaque pas vers le but est un but.
Ce sont tous les petits buts qui font le but.*

- Confucius

Je pense à toi !

Créez une carte de vœux pour un de vos proches. Vous pouvez utiliser ce que vous avez sous la main : une image dans une revue, une belle pensée, etc. Écrivez-lui de votre main et mentionnez-lui pourquoi vous désirez lui souhaiter une belle période des fêtes. Si vous le désirez, faites parvenir la carte par la poste et ce sera une belle surprise pour cette personne dans sa boîte aux lettres. Parce qu'on peut être présent... même à distance !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

18 décembre 2020

Agissez pour ce monde comme si vous deviez vivre mille ans...

- Mahomet

On recommence à jouer

Jouer à distance avec une personne que vous appréciez. Au téléphone ou via une plateforme de visioconférence. Nommez une catégorie (par exemple : ustensiles de cuisine, noms d'artistes, marques de voiture). À tour de rôle, chaque participant dispose de 15 secondes pour trouver le plus de mots dans la catégorie suggérée. Poursuivez jusqu'à ce que vos idées soient épuisées. Le gagnant est celui qui a trouvé le plus de mots. Pour ajouter du défi au jeu, vous pouvez demander à l'autre de lister tous les mots commençant par la lettre que vous aurez choisie.

Prenez le combiné et amusez-vous ensemble !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

19 décembre 2020

La sagesse c'est de voir le nouveau dans l'ordinaire, en s'accommodant du monde tel qu'il est. Il y a des trésors cachés dans l'instant présent.

- Santoka Tanada

Une balade féérique !

Pourquoi ne pas transformer votre marche quotidienne en balade féérique !

Nous vous invitons à sillonner les rues de votre quartier en voiture ou à pied et à admirer les décorations des fêtes. Une belle activité à réaliser seul ou en compagnie de votre proche. Prenez le temps de décrire ce que vous voyez. Faites comme si vous étiez les juges d'un concours et amusez-vous à trouver les plus belles décorations.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

20 décembre 2020

Chaque jour n'est pas forcément un bon jour, mais il y a du bon dans chaque jour...

- Auteur inconnu

Activité pour se dorloter

Prendre soin de son corps est important. Il est notre fidèle compagnon pour toute notre vie.

Pourquoi ne pas le chouchouter aujourd'hui ? Vous pouvez vous faire un masque facial, une manucure maison, un bon bain chaud ou encore un automassage des pieds.

Juste prendre le temps de se crémér lentement peut faire un grand bien.

Aujourd'hui, comment prendrez-vous soin de votre corps ?

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ?

► Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

21 décembre 2020

Avec nos pensées, nous créons le monde...

- Bouddha

Voir-entendre-goûter-sentir-toucher !

Concentrez-vous sur vos 5 sens : la vue, le goût, l'odorat, le toucher et l'ouïe. Tentez de retrouver les odeurs, les saveurs, les sons, les images et les sensations qui vous ramènent au temps des fêtes... Pourquoi ne pas en incorporer dans votre journée ! Parfumez votre maison d'odeur de cannelle, de beignes ou de sapin. Faites briller votre maison en y installant des lumières colorées, des guirlandes brillantes. Faites raisonner la maisonnée de chansons et de mélodies connues. Goûtez aux saveurs des fêtes... Les sens sont reliés à des émotions qui font partie de notre vie.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

22 décembre 2020

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

- Albert Einstein

Inspirez-Expirez !!!

Prendre du temps pour se recentrer sur soi. Prendre un temps d'arrêt pour ne penser à rien peut être très bénéfique pour le corps et l'esprit... Connaissez-vous des techniques de relaxation ? Méditation, yoga, techniques de pleine conscience...

Pourquoi ne pas profiter de cette journée pour en pratiquer une qui vous fait du bien ou pour découvrir une nouvelle technique ?

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

23 décembre 2020

La Sagesse est un réverbère qui illumine nos pas.

- Sonia Lahsaini

Un droit pour soi

La période des fêtes est un temps où nous nous mettons beaucoup de pression. Que ce soit dans le registre de manger mieux, d'être plus en forme ou d'offrir plus d'aide à son proche, nous ajoutons des souhaits-tâches sur notre liste de choses à faire déjà longue. Cette année, offrez-vous un cadeau, pas des « je devrais », mais des « j'ai le droit ». Le droit de manger des petits plaisirs sucrés/salés le samedi, d'apprécier mon apparence physique, d'avoir besoin de soutien, de regarder la télévision seul, etc.

Cette année, pour Noël, **je me donne le droit de:** _____

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

24 décembre 2020

*Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu,
mais dans les choses les plus simples de la vie.*

- Confucius

Chorale improvisée

En cette veille de Noël, nous vous proposons un petit jeu qui pourra égayer votre journée. Choisissez une chanson de Noël, puis apprenez les paroles. Appelez un proche et chantez-lui ce que vous avez appris ! Profitez-en pour lui souhaiter un joyeux Noël et échanger quelques mots. Cela vous rapprochera de vos proches en ce jour important.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou
le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

25 décembre 2020

Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu.

- Yann Arthus Bertrand

HO HO HO !

Ce Noël ne sera pas comme les autres. Nous ne pourrons sûrement pas être tous ensemble. Cette année, il faut s'efforcer de tourner le regard vers le positif en se rappelant que malgré la distance et la maladie, l'amour reste présent. Le plaisir est différent, mais il peut faire partie de votre journée. Additionnez tous plein de petits plaisirs aujourd'hui pour en faire une journée spéciale.

Mettez au programme ce que vous appréciez, vous le méritez !

Joyeux Noël de l'équipe de l'APPAD !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ?

► Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

26 décembre 2020

Un seul moment de joie chasse cent moments de tristesse.

- Proverbe chinois

Place au cinéma des Fêtes !

Profitez d'un moment agréable afin de visionner un film de Noël. Créez une ambiance avec des chandelles, du maïs soufflé et votre boisson préférée. Laissez-vous emporter par les grands classiques des fêtes qui sont diffusés à la télévision (ciné-cadeaux à Télé-Québec) ou profitez-en pour vous procurer une nouveauté en magasin ou sur internet. Pourquoi ne pas vous donner un rendez-vous de discussion téléphonique entre amis? Chacun écoute le film chez soi et vous échangez ensuite sur les meilleurs moments du film.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

27 décembre 2020

Offrez-vous la chance de croire au possible !

- Johann Dizant

Un souvenir chasse mille maux

Ramassez les photos qui représentent les étapes heureuses de votre cheminement. Ressortez « LES » photos où vous vous sentiez heureux, ainsi que les vieux souvenirs qui étaient importants pour vous (naissance, mariage, voyage, diplomation). Moments de bonheur familiaux ou entre amis. Étalez-les sur une grande surface et prenez une photo de votre mosaïque de souvenirs qui deviendra « VOTRE » photo de souvenir (sur Facebook, sur le frigo, comme image d'accueil de votre ordinateur). Elle vous servira de repère de bonheur dans les journées plus difficiles. Le bonheur revient toujours. D'autres beaux moments s'en viennent également.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ?

► Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

28 décembre 2020

*Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.*

- Dalai Lama

Compter ses pas et user ses souliers

Bouger, c'est aussi travailler à sa santé. Profitons de cette journée pour faire un peu plus de pas qu'à l'habitude. Si la température le permet, sortez prendre une marche. Ou encore faites plus de pas dans la maison. Pourquoi ne pas accompagner vos pas de mouvements de bras (comme pour faire salut au gens ou le moulin à vent). Vous avez besoin de motivation ? Vous pouvez lancer le défi à un membre de votre entourage ou encore mettre de la musique entraînante. Impliquez la personne que vous aidez et faites le choix d'avoir une attitude sportive pour la journée.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou
le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

29 décembre 2020

Donnez à chaque jour la chance de devenir le plus beau jour de votre vie.

- Mark Twain

L'arbre est dans ses feuilles !

Aujourd'hui, nous vous proposons de revisiter votre arbre de relations. Prenez une feuille, inscrivez votre nom au centre et faites des liens simples vers vos parents, vos frères et sœurs, vos enfants. N'oubliez pas d'inclure vos amis et les gens qui vous ont marqué ! Prenez le temps de vous remémorer ce qui vous a uni. Pensez aux gens qui ont eu de l'importance dans votre vie, sans nécessairement être présents fréquemment. Et finalement, à qui vous aimeriez parler, prendre des nouvelles ? Allez-y, prenez de leur nouvelle !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

30 décembre 2020

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.

- Lao Tseu

Voyager fait rêver...

Il y a tellement de beaux endroits dans le monde. Tellement de choses à voir...

Pas obligé de prendre l'avion, voyageons autrement !

Trouvez à la bibliothèque (réservation en ligne ou par téléphone) des livres d'images sur des endroits que vous avez toujours voulu visiter : Paris, Autriche, Suisse, Ouest canadien, Alaska, les plages de la Martinique, l'histoire de la Havane... Si vous êtes familier avec Internet, allez voir des vidéos, des sites web, des images. Plusieurs voyageurs se font un plaisir de partager leurs découvertes avec vous!

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

31 décembre 2020

La vie est trop courte pour cacher dans notre cœur des mots importants comme je t'aime.

- Paulo Coelho

Saviez-vous que ?

Nous vous invitons à faire une réflexion en lien avec votre rôle de proche aidant. Nous allons tous nous souvenir de 2020 comme étant l'année de la pandémie. Afin de terminer l'année sur une note plus gaie, nous vous demandons de vous remémorer la dernière année avec votre proche. Repensez aux moments agréables que vous avez vécus ensemble. Le plus beau moment de tendresse, la phrase qui vous a fait rire ou qui vous a émue, les apprentissages que vous avez faits...

Conservez un doux souvenir vous unissant.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2
ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

1^{er} janvier 2021

Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit que se préoccuper de la meilleure manière d'aller de l'avant.

- Paulo Coelho

Des souhaits

Toute l'équipe de l'APPAD vous souhaite une année 2021 sous le signe du bonheur et de la santé ! La tradition veut qu'avec l'arrivée de la nouvelle année les gens offrent des souhaits aux personnes de leur entourage. Nous vous proposons une activité un peu différente aujourd'hui. Prenez une feuille et inscrivez-y des souhaits pour vous. Qu'aimeriez-vous avoir ou recevoir pour la prochaine année? La joie, la santé, la prospérité, la créativité, la zénitude?

Il n'y a de limite que votre imagination. Bonne réflexion!

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2
ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

2 janvier 2021

Le sourire est la clé de sol du cœur et du corps, pour un accord parfait.

- Kheira Chakor

Testons votre mémoire !

Voilà quelques citations connues. Saurez-vous les compléter ?

1. Un petit pas pour l'homme, un grand . -Neil Armstrong
2. Fait de ta vie un rêve, et d'un rêve . -Saint Exupéry
3. Les hommes construisent trop de murs et pas assez de . -Isaac Newton

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

3 janvier 2021

Un seul moment de joie chasse cent moments de tristesse.

- Proverbe chinois

On bouge à un nouveau rythme

En ce début d'année 2021, relevez un défi. Tentez une nouvelle activité physique ou pratiquez-en une que nous n'avez pas faite depuis longtemps. Le sport ou les activités physiques ne sont pas que pour les grands sportifs. Sortez vos raquettes, faites des boules de neige, patinez, skiez, etc. Ressortez vos vieilles notions de danse, tentez la Zumba en ligne, etc. Utilisez le matériel autour de vous : un ballon gonflable, un bâton et une balle ou encore une canne. Soyez inventif. Vous pouvez impliquer la personne que vous aidé dans votre activité. Re commençons à bouger !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler?

► Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2
ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

4 janvier 2021

La vie est un mystère extraordinaire !

- Yann Feliz

On joue à...

Faites entrer le jeu dans votre journée. Vous êtes seul ? À l'âge adulte, nous sommes souvent coupés du jeu. Aujourd'hui, on ressort notre cœur d'enfant et on s'amuse à jouer comme on le faisait quand nous étions enfants. Jouer aux cartes, à des jeux de mémoire, s'amuser à nommer le plus de capitales. Jouer pour rire ! Rire dilate la rate, c'est scientifiquement prouvé !

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

5 janvier 2021

Tu ne sais pas à quel point tu es fort jusqu'au jour où être fort devient la seule option.

- Bob Marley

Bravo à moi !

Les personnes qui affrontent des défis dans leur vie de façon volontaire ou par nécessité méritent l'appréciation. Vous en faites partie! Félicitez-vous pour vos accomplissements. C'est pourquoi aujourd'hui, nous vous demandons de vous récompenser. Choisissez un cadeau à vous offrir ou à vous confectionner. À ce temps-ci de l'année, de nombreux soldes sont offerts dans les boutiques.

Pourquoi pas une belle décoration de Noël pour 2021, ou encore un chandail chic? Apprendre à s'offrir de belles choses pour soi est un exercice sain pour commencer une nouvelle année.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

6 janvier 2021

*Cesse d'avoir peur de ce qui pourrait mal se passer
et commence à être excité à l'idée de ce qui pourrait bien aller.*

- Dalai Lama

Touski... ou congé de chaudron

Aujourd'hui, que diriez-vous de vous offrir le luxe de ne pas cuisiner ?
Faites-vous livrer un bon repas. Si vous préférez, allez faire un tour dans le congélateur
et faites-vous réchauffer un plat déjà fait. Ce qui compte, c'est qu'on ne cuisine pas.
Profitez-en, ça viendra avec un congé de vaisselle. ;)

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2
ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

7 janvier 2021

*Ne regarde pas derrière toi en te demandant pourquoi.
Regarde en avant et dis-toi : pourquoi pas ?*

- Auteur inconnu

En mode détente

Nous vous suggérons de vous organiser une journée ou une soirée détente. Hop ! Hop !
C'est le temps de laisser tomber vos cravates et vos chaussures à talon haut !
Revêtez plutôt votre plus beau pyjama ou tout autre vêtement confortable. Laissez tomber la liste de tâches et optez plutôt pour des activités de ressourcement. Prenez simplement un moment pour relaxer, comment le ferez-vous ?

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

8 janvier 2021

*Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie,
mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années.*

- John Fitzgerald Kennedy

Votre prescription anti-déprime

Faites-vous une trousse de soins... pour votre santé psychologique !

Dans un cahier choisi, inscrivez les activités, les passions et les sources de plaisir de votre quotidien. Écrivez-vous des messages de motivation et d'encouragement. Inscrivez ce que vous aimeriez lire pour vous remonter le moral dans le futur. Gardez ce cahier précieusement.

Vous serez en mesure de vous y référer dans les moments plus difficiles.

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez l'APPAD au 819 850-1968, 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

9 janvier 2021

Ce qui ne tolère pas la plaisanterie supporte mal la réflexion.

- Sacha Guitry

Rire c'est bon pour la santé !

Le rire, même forcé, a des effets positifs sur l'humain ! Nous vous invitons donc à ressortir vos livres d'humour, à retrouver vos vieilles blagues et à lancer un défi d'humour à une de vos connaissances! Rien ne vous vient en tête? Voilà une astuce! Choisissez **un objet**, prenez **deux de ses caractéristiques** et **mettez-le dans un contexte ridicule !**

Qu'est-ce qui est noir et blanc, qui monte et descend ? *Une vache dans un ascenseur !*

Qu'avez-vous apprécié dans votre journée ? **Inscrivez ce petit bonheur à la page de notes.**

Besoin de parler ? ▶

Si vous avez besoin de parler, contactez le 811 option 2 ou le Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819 477-8855.

10 janvier 2021

En conclusion...

Vous avez eu le courage d'essayer quelque chose de nouveau en participant à ce calendrier. Félicitations! L'heure est maintenant aux réflexions. Vous pouvez reprendre les pages de petits bonheurs au début de cahier. Faites le point sur comment, à travers cette période, parfois difficile, vous avez réussi à vivre de belles joies dans votre quotidien. Qu'avez-vous apprécié de vos actions ? Qu'avez-vous retenu de positif sur vous à travers ce calendrier ?

Le moment présent a un avantage sur tous les autres : il nous appartient.

- Charles Caleb Colton

**Nous vous invitons à
nous partager une photo
ou un témoignage
de votre temps des Fêtes.**

Nous en retiendrons 5 qui seront présentés dans les prochains journaux Soutenir.

**ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND (APPAD)**

819 850-1968 / info@appad.ca
255, rue Brock, local 419,
Drummondville QC J2C 1M5

N'hésitez pas à communiquer avec nous, car nous sommes là pour vous !

Idées d'activités farfelues et divers intérêts

À faire à la
maison

Jouer aux poches improvisées

- 2 boîtes de mouchoirs vides
- 4 petits sacs Ziploc remplis de farine.

Vous savez quoi faire pour le reste !

Sonne bonheur

1. Dessinez des dessins joyeux et de bonheur.
2. Laissez-les aux boîtes à lettres de vos voisins.

Dessin extérieur

Munissez-vous de vaporisateurs et de colorants alimentaires de différentes couleurs. Remplissez vos contenants d'eau et ajoutez quelques gouttes de colorant de votre choix. Vaporisez la neige et amusez-vous à créer des oeuvres!

Recyclez

Prenez tout ce que vous trouvez que vous ne voulez plus, regroupez-les et réalisez une œuvre d'art moderne! Vous pouvez la mettre dans une boîte et l'offrir à quelqu'un ou vous-même ! P.S : N'oubliez pas mettre votre nom d'artiste ;)

Idées d'activités farfelues et divers intérêts

À trouver sur
Internet

Google Pac-Man et Tic Tac Toe

Ouvrez une page de recherche Google, inscrivez « Pac-Man » et vous aurez accès directement à un jeu Pac-Man gratuit ! (Même chose pour Tic Tac Toe)

Voyagez de chez vous

Cherchez Window-swap.com sur Google. Cliquez sur le gros bouton « Open » et commencez votre voyage !

Osez jouer à l'ordinateur

Voici quelques jeux faciles, de courtes durées et faciles à chercher sur Google!

1. Hidden city : jeu d'objets cachés
2. Sudoku.com : sudokus à volonté!
3. Agar.io : Le but est simple! Manger ou être mangé!

Livre audio gratuit

Amateurs de lecture ?

Retrouvez des livres audios gratuits

à l'adresse suivante : Ici.radio-canada.ca/premiere

Ressources

Des ressources disponibles pour vous durant la période des Fêtes !

Organismes	Services offerts
Logisoutien 819-475-2200	<ul style="list-style-type: none">• Répit• Aide aux repas Fermé les 25-26 décembre et 1-2 janvier
Centre d'action bénévole Drummond 819-472-6101	<ul style="list-style-type: none">• Popote roulante• Gardiennage léger• Carrefour d'information pour les aînés Fermé du 24 décembre au 4 janvier
Info-social 811 faire option 2	<ul style="list-style-type: none">• Pour parler à un travailleur social 24h/7j
CLSC 819-474-2572 poste 35378	<ul style="list-style-type: none">• Soutien à domicile
Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond 819-477-8855	<ul style="list-style-type: none">• Ligne d'écoute de 8h30 à 22h00, 7j/7• Intervention crise suicidaire 24h/7j



APPAD

L'Association des **Personnes**
Proches **Aidantes** Drummond

819 850-1968
www.appad.ca
info@appad.ca

Soutien individuel
Groupe d'entraide
Information et références