

# Rapport d'activités



**APPAD**

L'Association des Personnes  
Proches Aidantes Drummond

2018-2019





# Table des matières

Message de la présidente .....	p.1
Message de la coordonnatrice .....	p.1
La santé... c'est quoi?.....	p.2
Mission et valeurs de l'organisme.....	p.3
La vie associative et démocratique .....	p.4
Les ressources humaines .....	p.5
Les activités réalisées.....	p.6
Le journal Soutenir .....	p.6
Le soutien individuel .....	p.7
Le soutien aux proches aidants d'aînés et le programme de gestion du stress.....	p.8
Inauguration .....	p.9
Le groupe Coude à coude .....	p.9
Un temps pour soi .....	p.10
Mon projet de vie .....	p.10
La traversée .....	p.11
Quand tu es parti, je me suis cherché... ..	p.11
Parents-aidants .....	p.12
Les activités de rassemblement.....	p.12
Les activités de ressourcement.....	p.13
Les formations spécifiques .....	p.14
Les conférences .....	p.15
Projet de grande conférence.....	p.16
Semaine nationale des proches aidants 2018 .....	p.16
La sensibilisation.....	p. 17
Les besoins des proches aidants travailleurs.....	p. 17
Les besoins des proches aidants et les services disponibles .....	p.17
Séances d'information et de formation.....	p.18
Sensibilisation auprès des organismes du milieu.....	p.18
Cahier spécial de la Semaine nationale des proches aidants	p.18
Kiosques d'information.....	p.18
Visibilité lors du kiosque d'emballage-cadeau de Noël de Promenades Drummondville .....	p.18
Les résultats globaux.....	p.19
La concertation et la collaboration.....	p.20
La contribution de la communauté.....	p.21
Partenaires et donateurs: nos remerciements.....	p.22
Promotion et visibilité.....	p.23
Les priorités d'action 2019-2020.....	p.26
Photos souvenirs .....	p.27

## Message de la présidente

Mesdames, Messieurs,

Je vous ferai un bref résumé de l'année 2018-2019 de l'APPAD qui est un organisme à but non lucratif qui offre une belle diversité de services à ses membres, toujours en constante évolution.

En avril 2018, nous tenions notre deuxième super-bénéfice musical sous la présidence d'honneur de Me Jean-François Houle. Cette agréable soirée a permis de ramasser un peu plus de 5,500.\$ Merci à tous! Bienvenue en mai 2019 pour la troisième édition. Afin de maximiser le financement, nous avons également continué en décembre 2018 pour une deuxième année le kiosque d'emballage cadeau aux Promenades de Drummondville. Nous remercions les bénévoles qui ont participé à faire de cette activité un succès.

En septembre 2018, nous avons eu une porte ouverte pour notre nouveau local 403 et le réaménagement de nos bureaux. Par la suite, en collaboration avec l'Association des Parents d'Enfants Handicapés Drummond, nous avons intégré une nouveauté dans notre série de services qui est le groupe «Parents-Aidants». Il s'adresse à tous les parents devenus parents aidants par la force des choses.

Durant la Semaine nationale des proches aidants, en collaboration avec le Centre Normand-Léveillé et l'Appui pour les proches aidants d'ânés du Centre-du-Québec, nous avons organisé des conférences en santé globale sous 3 angles différents : la santé psychologique, la santé par l'alimentation et la santé physique par les étirements et automassages. Puis, en collaboration avec l'Appui, une nouvelle formation s'est ajoutée en janvier 2019 et répétée en mars 2019 dont le titre est « Assistance en déplacements sécuritaires » qui a été très populaire auprès de vous, personnes proches aidantes.

Nous remercions l'Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de la Mauricie-Centre-du-Québec et l'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec pour leur soutien financier. Merci spécial à nos employées, soit notre coordonnatrice Emmanuelle, et nos intervenantes Maryse, Carole, Audrey et Suzanne (notre stagiaire) pour leur excellent travail. Merci à tous les membres du Conseil d'administration pour leur assiduité, leur intérêt à poursuivre pour faire avancer l'organisme. Merci à toutes les personnes bénévoles qui nous aident. Merci aux personnes proches aidantes qui fréquentent nos services.

Ghislaine Lamoureux  
Présidente du conseil d'administration

## Message de la coordonnatrice

Un organisme communautaire, c'est un être en soi, comme un humain. Il a dans le cœur ses membres et sa mission. Il a besoin de bras et de jambes pour faire, pour intervenir, pour agir auprès de la clientèle. Merci à vous les intervenantes d'effectuer ce rôle avec délicatesse et rigueur. Un bel équilibre. Le conseil d'administration est à la tête de l'organisme, il réfléchit, oriente les actions et adopte une vision d'avenir. Il a aussi besoin d'oreilles pour tout entendre et coordonner les actions, en plus d'une bouche prête à parler de la cause et à agir pour créer des relations et rassembler... À la coordination, je me charge de ces tâches.

Cet être en soi, l'APPAD, a réussi une année record sur plusieurs niveaux: en concertation, en projets innovants et en maximisant les services octroyés. Cet être en soi, l'APPAD, a la main sur le cœur!

## La santé... c'est quoi?

Cette année, le thème choisi par l'Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD) est la SANTÉ. Vous trouverez au fil des pages des anecdotes ou témoignages en lien avec la santé globale. Mais, qu'est-ce que ça représente au juste la santé? Pour certaines personnes, la santé c'est une alimentation sans faille, de l'exercice au quotidien et un sommeil tout ce qu'il y a de réparateur. Dans un monde idéal, l'humain ne se laisserait donc jamais prendre par le piège de l'excès? Est-ce possible?

La santé réside dans nos habitudes de vie, mais elles peuvent avoir un peu de souplesse à l'occasion. Plusieurs sphères du quotidien, en plus de la santé physique, sont à considérer comme la santé mentale, la santé affective et la santé financière. Mais comment arriver à maintenir un certain niveau de qualité dans un monde où tout se bouscule et où nos attentes sont nombreuses? Inutile de chercher de midi à 14h, il faut parfois savoir respirer de la bonne façon, rire de nos maladresses et accepter que l'union fait la force. On oublie que demander de l'aide est une qualité incroyable qui est trop souvent sous-estimée. Demander de l'aide, c'est :

- Vouloir ce qu'il y a de mieux pour soi et pour l'autre
- Aimer si fort qu'on se donne accès aux meilleurs outils pour avancer vers l'équilibre
- Demander de l'aide c'est parfois... la santé émotionnelle!

Les différentes sphères touchant la santé s'interinfluencent. En améliorant un volet de sa santé, les autres seront touchés par le changement. Ne sommes-nous pas en droit de penser que même les imperfections de notre santé physique sont moindres si on prend le temps de manger ce qui est bon pour nous...et notre tête? Bien manger, c'est :

- Choisir des aliments qui nous font sourire
- Avoir l'assurance que nous avons toujours un minimum de pouvoir sur notre corps
- Choisir d'être accompagné par des gens qui comptent pour nous
- Bien manger, c'est... un guide à travers nos moments d'obscurité.

Impossible de faire abstraction de la santé financière, car pour bien des gens, celle-ci est source d'inquiétudes, d'incertitudes et de doutes. Est-ce possible d'envisager cette situation comme une situation non figée qui peut changer? Pour atteindre un équilibre en santé financière il peut être important de :

- Oser parler de nos besoins
- Avoir la capacité et la volonté de reconnaître nos priorités
- S'informer à propos des organismes d'aide qui sont accessibles autour de nous

La santé, c'est un objectif pour soi et pour son entourage. Aller vers la santé vous donnera les ailes pour aller plus loin et avec, assurément, plus de plaisir!

# Mission et valeurs de l'organisme

## Mission

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'œuvrer à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes, peu importe leur réalité et celle de la personne qu'il aide.

L'Association intervient en lien direct avec les problématiques vécues par les personnes proches aidantes et leur apporte du soutien individuel ou de groupe. Elle travaille également à développer la capacité de prise en charge des proches aidants en les amenant à acquérir des outils pour pallier aux difficultés vécues au quotidien et préconise la résolution du problème d'épuisement, par le biais de conférences ainsi que diverses activités de rassemblement, visant à réduire l'isolement des proches aidants.

L'APPAD couvre tout le territoire de la MRC de Drummond qui compte 18 municipalités, pour une population de 106 349 personnes. On estime à 26 587 le nombre de personnes proches aidantes dans notre région puisqu'une personne sur quatre joue ce rôle.

## Valeurs

- La reconnaissance du droit au bien-être pour tous
- Le respect des proches aidés et des proches aidants
- La dignité
- La solidarité

## Les heures d'ouverture

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30
- 49 semaines dans l'année
- Rencontre de soutien individuel de soir sur rendez-vous et un groupe de soutien en soirée

## Historique de l'APPAD

- En 2011, un soutien financier est obtenu par le Ministère de la Famille et des Aînés. En juillet 2011, l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est constituée en tant qu'organisme à but non lucratif.
- De novembre 2011 à mars 2012, le soutien individuel débute, la première parution du journal Soutenir est distribuée et la première rencontre du groupe Coude à coude est tenue.
- En décembre 2011, l'Association devient un organisme accrédité auprès de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec et reçoit un financement de mission.

- En 2012, lors du Gala communautaire, l'Association a eu l'honneur de se voir décerner le prix qui souligne l'implication d'un organisme dont les actions ou les prises de positions innovatrices et créatives ont généré un changement dans la collectivité.
- Depuis l'automne 2013, trois employées sont en poste et l'Association reçoit aussi un financement par projet de la part de l'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec.
- En 2018, l'APPAD inaugure sa première salle permanente d'intervention et de conférence.
- En 2018, le premier groupe de soutien destiné aux parents proches aidants est offert par l'organisme en collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond.

## La vie associative et démocratique

Nous avons la chance d'avoir des personnes impliquées dans la vie associative de l'Appad. En 2018-2019, l'APPAD a convié ses membres à la 7<sup>e</sup> assemblée générale annuelle qui s'est déroulée le 6 juin 2018. Au total, 32 participants dont 25 membres présents et 7 non-membres.

### Le conseil d'administration

Il regroupe 6 administrateurs bénévoles qui voient à la saine gestion et au développement de l'Association. Les membres du conseil d'administration sont tous de provenance du secteur privé. Au courant de l'année un administrateur, Donald Belval, a quitté son poste et été remplacé par Paul-Émile Larocque.

Le conseil supporte l'équipe permanente. Cette équipe a subi des modifications durant l'année un poste vacant a été occupé subséquemment par quelques intervenantes pour finalement être comblé par Audrey Beaulieu. Il y a eu 8 rencontres du conseil d'administration en 2018-2019 dont le mandat inclut le développement de l'APPAD; s'assurer que les services offerts respectent la mission de l'Association, et collaborer à des activités pour faire de la représentativité.

### Les membres de l'Association:

Le registre compte **388 membres** actifs qui aappuient la mission et les activités (au 31 mars 2019: 375 membres individuels et 13 membres associatifs).

### Le Conseil d'administration 2017-2018

**Ghislaine Lamoureux**  
Présidente

**Marthe Garneau**  
Vice-présidente

**Isabelle Desmarais**  
Secrétaire-trésorière

**Donald Belval**  
Administrateur sortant

**Denise Boisclair**  
Administratrice

**Suzie Roy**  
Administratrice

**Paul-Émile Larocque**  
Administrateur entrant

# Les ressources humaines

L'équipe de travail de l'APPAD a à cœur son rayonnement et travaille pour la réalisation de sa mission avec énergie.

Plusieurs changements ont eu lieu durant l'année 2018-2019 afin de combler le poste d'intervention vacant. C'est en décembre que ce poste fut comblé définitivement par Audrey Beaulieu (intervenante à temps plein 35 heures par semaine). Elle s'est jointe à l'équipe en place: Maryse Vallée, intervenante et Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice; toutes deux travaillant également à temps plein au sein de l'organisation. Elles sont demeurées en poste toute l'année. Les membres de l'équipe de travail ont suivi des formations selon leurs besoins pour se perfectionner. Les formations suivies cette année sont :

- Bye bye anxiété Comment gérer l'anxiété avec impact (2,5h)
- Optimiser la page Facebook de son organisme (9h)
- Organiser une activité de financement (1h)
- L'approche Montessori adaptée pour aînés avec trouble cognitif: un autre regard pour une autre façon d'agir journée d'exploration (7h)
- Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques (21h)
- Secourisme en milieu de travail (14h)
- L'essentiel de l'intervention en proche aidance (7h)

## Équipe de travail

**Emmanuelle Blanchard**  
Coordonnatrice

**Maryse Vallée**  
Intervenante

**Audrey Beaulieu**  
Intervenante

**Carole Lemire**  
Intervenante

**Suzanne Nadeau**  
Intervenante



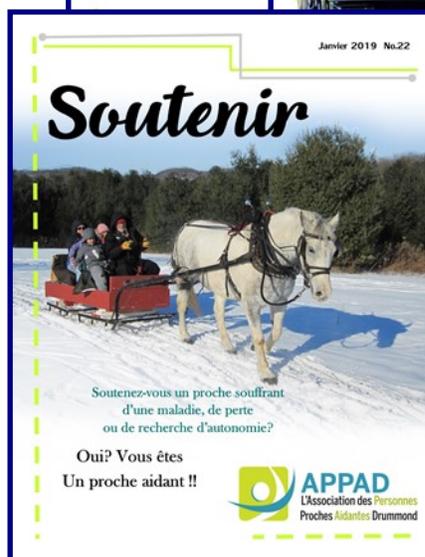
# Les activités réalisées

## Le journal Soutenir

Les membres de l'Association, les organismes du milieu, les entreprises partenaires ainsi que plusieurs proches aidants par l'entremise de partenaires reçoivent le journal Soutenir à raison de trois parutions par année.

Chaque parution du Journal contient des articles en lien avec la réalité des proches aidants, une section souvenir, une section sur les activités de financements et les dons ainsi que notre programmation d'activités. Les proches aidants peuvent donc suivre plus aisément la vie associative de l'organisme.

C'est un document de référence très apprécié qui permet de véhiculer de l'information et recruter de nouveaux membres et des dons grâce aux formulaires disponibles à la fin du journal. De plus il est disponible sur le site web de l'APPAD et sur notre page Facebook.



Durant l'année 2018-2019, le journal a été distribué trois fois pour un total de plus de 1500 copies imprimées et près de 200 envois courriel par parution.

Au total, c'est plus de 2100 exemplaires en circulation.

« C'est vrai, on ne choisit pas toujours ce qui nous arrive dans la vie, ce qui nous tombe dessus. Mais on peut toujours choisir l'attitude avec laquelle on fera face à ces défis. »

Chantal Petitclerc, athlète canadienne quatorze fois championne paralympique en athlétisme handisport



## Le soutien individuel

Dans le cadre de sa mission, des rencontres individuelles sont offertes gratuitement au proche aidant afin d'améliorer leur qualité de vie et ce, peu importe la condition ou l'âge de la personne qu'il soutient. Certains d'entre eux supportent un proche à domicile que la maladie a touché malheureusement tôt et d'autres sont en contexte d'hébergement (résidence intermédiaire ou CHSLD).

La fréquence et la durée du suivi sont adaptées aux besoins exprimés par le proche aidant. Ceux-ci varient selon la réalité de chacun. Bien que chaque situation soit unique, nous avons pu relever des thèmes qui reviennent régulièrement lors des suivis, dont la culpabilité, la gestion des émotions, l'épuisement, apprendre à mettre ses limites et retrouver un équilibre dans les différentes sphères de sa vie.

Un suivi transitoire est également disponible pour les proches aidants endeuillés suite au décès de la personne qu'ils accompagnaient afin de favoriser la transition. Ce suivi peut être le pont vers l'accès au groupe de soutien aux proches aidants endeuillés aussi offert par l'Association.



Il y a eu 179 rencontres de soutien individuel durant l'année 2018-2019.

Au total, 85 personnes différentes ont utilisé ce service, soit par téléphone ou en personne.

C'est près de 162 heures d'intervention qui ont été réalisées.

*Le corps est soutenu par les aliments, et l'âme se soutient par les bonnes actions.*

## Le soutien aux proches aidants d'aînés et le programme de gestion du stress

Grâce au financement de L'Appui pour les proches aidants d'aînés Centre-du-Québec, les proches aidants d'aînés vivant à domicile peuvent recevoir un service de soutien psychosocial. Celui-ci leur est offert afin de les aider à améliorer leur qualité de vie en cherchant à combler certains besoins ou en modifiant certains aspects plus problématiques de leur quotidien. Les proches aidants qui le souhaitent peuvent également inclure dans leur suivi le **Programme de Gestion du stress**. Afin d'assurer l'accès au soutien aux proches aidants d'aînés, du **répit accessoire** est offert aux proches aidants qui le désirent. Le répit accessoire est possible grâce, entre autre, à un partenariat avec Logisoutien. Il peut faciliter l'accès au service en permettant au proche aidant de quitter le domicile tout en étant rassuré de savoir son proche en perte d'autonomie en sécurité.

---

### Profil des proches aidants utilisateurs de ce service :

- 23% des utilisateurs étaient des hommes
  - 10% s'occupaient d'un ami
  - 53% s'occupaient de leur conjointe)
  - 48% s'occupaient d'un membre de sa famille autre que le conjoint
- Prenez note que le résultat dépasse le 100% car il y a des proches aidants qui supportent plus d'une personne.
- 2% ont moins de 35 ans
  - 3% ont entre 35 et 44 ans
  - 14% ont entre 45 et 54 ans
  - 25% ont entre 55 et 64 ans
  - 56% ont 65 ans et plus
- 6,5 heures de répit accessoire ont été utilisées par un proche aidant pour accéder au service.

---

Il y a eu 634,75 heures de soutien aux proches aidants d'aînés et d'utilisation du programme de gestion du stress cette année.  
Au total, 137 personnes différentes ont eu recours à ce service.

## Inauguration

L'APPAD a souligné le 12 septembre dernier l'ouverture de sa salle de rencontre (local 403) en invitant les proches aidants et la population à son inauguration. 25 personnes ont visité l'APPAD lors de cette journée spéciale. Ce nouveau local permanent a été le lieu, au courant de l'année, de plusieurs rencontres de groupe et de ressourcement. Une bibliothèque a d'ailleurs été installée dans ce local. Un service de prêt de livres et autres est disponible gratuitement pour les proches aidants. Elle contient plusieurs livres et DVD touchant la proche aidance, le deuil, l'estime de soi, etc.

## Le groupe Coude à coude

Ces rencontres thématiques sont offertes aux proches aidants afin d'obtenir de l'information sur le sujet choisi et de partager leur vécu et leurs préoccupations. Les thèmes sont toujours en lien avec les problématiques auxquelles font face les proches aidants. Chacun est invité à partager son expérience, ses trucs et astuces et peut repartir avec des outils pour l'aider dans son quotidien.

Ce groupe vise à accroître les habiletés des personnes proches aidantes et aide à développer des outils afin de mieux faire face à leur réalité. Le Coude à coude permet également aux participants de rencontrer d'autres proches aidants et ainsi de tisser des liens afin de prévenir l'isolement et l'épuisement.

Chaque thème est, habituellement, présenté deux fois afin de rejoindre les gens autant en journée et qu'en soirée.

### Thèmes des rencontres 2018-2019

- ⇒ Et si un jour nous choissions l'hébergement.
- ⇒ Au-delà des mots
- ⇒ L'importance de mettre ses limites : l'affirmation de soi
- ⇒ Les saines habitudes de vie
- ⇒ Les différents visages de la solitude
- ⇒ Quand la culpabilité frappe à la porte
- ⇒ 1-2-3 go! Prévenons l'épuisement
- ⇒ De quelle couleur sont mes lunettes?
- ⇒ Reprendre le pouvoir sur sa vie

**Cette année 17 rencontres ont eu lieu, totalisant 130 présences pour 66 personnes différentes dont 56 proches aidants.**

**Il y avait une moyenne de 10 participants aux rencontres de jour, et de près de 5 participants à celles de soir.**

## Un temps pour soi



**Un temps pour soi** est un groupe de soutien offert aux proches aidants qui soutiennent un proche à domicile ou en résidence privée. Pendant les sept rencontres, plusieurs thèmes sont abordés en vue d'aider les participants à prévenir leur épuisement, diminuer leur culpabilité, apprendre à s'affirmer davantage et pour leur permettre d'échanger sur leur vécu. Les rencontres ont également permis aux proches aidants de créer un réseau d'aide et de soutien, d'enrichir leurs connaissances et d'acquérir de nouvelles compétences en plus d'en apprendre davantage sur les ressources existantes.

**Au total, 6 personnes ont participé  
à ce groupe de 7 rencontres.**

## Mon projet de vie

Ce groupe de soutien est offert aux proches aidants ainsi qu'aux personnes en-deuillées qui souhaitent réaliser un but ou un projet personnel. Des exercices sont effectués de façons individuelles afin de permettre aux participants de bien cibler le but qu'ils se fixeront. Pendant 8 semaines, les gens se rencontrent et sont invités à partager leurs réflexions et leurs vécus. Au fil du temps, des liens se créent et le groupe devient un élément de support important ainsi qu'une source de motivation.



Ce groupe découle du programme « En route vers une vie plus heureuse par la gestion des buts et des projets personnels » élaboré par le Laboratoire de gérontologie du département de psychologie de l'UQTR.

**Nous avons offert ce groupe à 6 personnes.**

*On a deux vies. La deuxième commence le jour où on réalise qu'on en a juste une.*

*Confucius*

## La Traversée

Lorsqu'arrive l'hébergement, certains proches aidants se retrouvent déstabiliser face à la modification de leur rôle. Suite à la transition, plusieurs émotions peuvent être ressenties telles que le soulagement, la culpabilité, la tristesse et la colère.

Ce groupe a été mis sur pied afin de démystifier l'étape de l'hébergement et offrir un lieu d'échange. Il permet aux proches aidants de s'exprimer sur cette étape, de s'informer et de côtoyer d'autres personnes vivant la même réalité qu'eux.



**Ce groupe a permis de rejoindre 5 proches aidants dans une démarche totalisant 7 rencontres.**

## Quand tu es parti, je me suis cherché...



Pendant plusieurs semaines, plusieurs mois ou années, le rôle de proche aidant occupait une place importante. Lorsque la personne accompagnée décède, le proche aidant doit faire face à la perte de l'être cher, mais également au chamboulement de leur mode de vie. Les proches aidants endeuillés ressentent souvent un grand vide et doivent parfois se redéfinir en tant que personne et se fixer de nouveau but ou objectif de vie. Ce groupe offre aux participants un espace pour partager leur histoire et trouver du réconfort dans l'échange avec d'autres personnes endeuillées.

**2 cohortes ont chevauché notre année. Une s'est terminée en début d'année avec 2 rencontres de 5-6 endeuillés et une autre a débuté à la fin de l'année (3 rencontres de 8-9 endeuillés)**

## Parents-aidants



L'APPAD souhaitait depuis plusieurs années pouvoir rejoindre davantage les parents proches aidants. En juin dernier, un *focus group* composé de parents et d'intervenants a été réalisé afin de mieux comprendre leurs besoins et de nous orienter sur les thèmes à inclure dans le programme. La première cohorte de ce groupe a eu lieu à l'automne 2019 en collaboration avec l'Association des Parents d'Enfants Handicapés de Drummond (APEHD). Les objectifs du groupe étaient de permettre aux parents de se reconnaître comme proche aidant et ainsi obtenir la reconnaissance liée à ce rôle. Le groupe visait également à connaître les programmes et les ressources pouvant leur venir en aide. Les participants pouvaient mettre en place certaines stratégies pour prévenir leur épuisement, pour alléger leur quotidien et pour favoriser l'autonomie de leur enfant. Les rencontres ont permis d'échanger avec d'autres participants qui vivent des réalités similaires.

---

### Répit pour les groupes:

En 2018-2019, 3 proches aidants ont utilisé le service de répit pour participer à des activités de groupe pour un total de 14,5 heures de répit.

---

Le *focus group* était composé de 8 personnes. Au total, 6 parents-aidants ont participé à ce groupe de 5 rencontres.

## Les activités de rassemblement

Afin de réaliser qu'ils ne se sont pas seuls et d'avoir un peu de temps pour faire connaissance et de vivre un répit positivement, trois rassemblements ont eu lieu cette année. Ces moments créent une vie associative autour de l'Association.

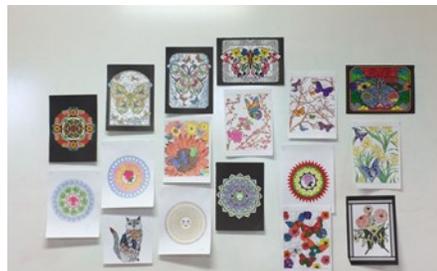
17 personnes ont participé à l'activité estivale « Portrait de proches aidants ». Le déjeuner du temps des fêtes a permis de regrouper 45 personnes et 75 personnes se sont sucrées le bec ensemble à la sortie annuelle à la cabane à sucre du printemps.

# Les activités de ressourcement

Plusieurs activités ont été proposées aux proches aidants en 2018-2019 dans le but de profiter d'un moment de répit, d'apprendre une activité pour prendre soin de soi et de créer des liens. Ces activités, parfois répétées durant l'année, ont permises le « prendre soin de soi ».

## L'heure du mandala

Afin de se détendre et de mieux gérer leur stress, les proches aidants ont bénéficié de 5 rencontres pour faire des mandalas.



## Projection de film (L'heure du cinéma)

C'est en collaboration avec les Terrasses de la Fonderie que les participants ont pu visionner le film « Merveilleux ».



## L'heure du trek urbain

Au complexe sportif de Drummondville, en collaboration avec Isabelle Pettigrew, kinésiologue, les proches aidants ont pu découvrir ce qu'était le trek urbain en utilisant leurs muscles.

## L'heure de la confection des bijoux

Grâce au soutien du magasin Michaels, les proches aidants se sont fabriqué un joli bijou soit un collier ou un bracelet.

## L'heure du tricot-aidant

Les proches aidants ont eu 4 rencontres pour apprendre à tricoter ou tout simplement pour tricoter en groupe.



## L'heure du café- jasette

4 rencontres entre proches aidants ont eu lieu autour d'un bon café afin d'échanger sur différents sujets.

## L'heure de l'art culinaire

Les proches aidants sont venus parfaire leurs techniques de décoration de fruits et de légumes en compagnie de Mme Thibod'eau.

## L'heure de décorer pour les fêtes

C'est dans une ambiance festive que les proches aidants sont venus décorer leur boule de Noël.



## L'heure des chapeaux et du chocolat

Les proches aidants ont pu en apprendre davantage sur les chapeaux d'époque grâce à Madame Georgette Langelier, une passionnée du sujet tout en dégustant du chocolat, gracieuseté de Choco Daisy.

**-13-** Au total, il y a eu 127 présences lors de ces 18 activités.

## Les formations spécifiques

### **Atelier : Estime de soi (22 participants)**

Cet atelier a été présenté à 2 reprises durant l'année. Les proches aidants ont pu en apprendre davantage sur l'estime de soi et recevoir des trucs et astuces pour augmenter ou maintenir leur niveau d'estime personnelle.

### **Atelier : Mettre ses limites (19 participants)**

Cet atelier a permis aux participants de parfaire leurs connaissances en matière d'affirmation de soi. Des informations ont été transmises sur la communication ainsi que sur l'importance de bien se connaître.



### **Ateliers à la résidence St-Frédéric (25 participants)**

Suite à une demande particulière, l'APPAD a présenté deux rencontres dérivées de coude à coude aux résidents de cette résidence. Une rencontre a été présentée à l'automne 2018 et une seconde présentation a eu lieu à l'hiver 2019.

### **Atelier : Y a du charabia dans mon miroir! Mieux communiquer avec un proche malade ou désorienté (29 participants)**

Grâce à un partenariat avec Albatros Drummondville. Nous avons pu offrir de concertation cette formation à trois reprises durant l'année pour les proches aidants de la MRC Drummond. Cet atelier visait l'amélioration de la communication chez les proches aidants.

### **Atelier : Du diagnostic aux soins palliatifs (22 participants)**

Cette formation a aussi été réalisée en collaboration avec l'organisme Albatros Drummondville. Celle-ci a été offerte à deux reprises durant la dernière année. La formation a instruit les participants sur les étapes à franchir lorsque l'on accompagne une personne en fin de vie.

### **Formation : Assistance en déplacements sécuritaires (24 participants)**

Grâce au financement de l'Appui pour les proches aidants d'âinés Centre-du-Québec, deux séances de formation ont été offertes aux proches aidants cette année. Cette formation, basée sur de la théorie ainsi que plusieurs exercices pratiques, visait à connaître des techniques d'assistance afin d'effectuer des déplacements efficaces et sécuritaires.



Les formations spécifiques de 2018-2019 ont permis 141 présences globalement lors des 12 rencontres.

## Les conférences

- **Le mandat de protection (20 participants)**

Cette conférence informative animée par Me Isabelle Desmarais, notaire, a touché la différence entre le mandat de protection et la procuration ainsi que les différents points d'information.

- **La gestion financière (31 participants)**

Présenté en partenariat avec le Carrefour d'entraide Drummond, Parkinson Centre-du-Québec et la Société Alzheimer Centre-du-Québec, cette conférence visait la saine gestion financière. Une attention particulière a été portée à la situation des proches aidants qui doivent gérer le budget de leur personne aidée.

- **Rencontre au groupe de ressourcement (9 proches aidants)**

Le groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie du CIUSSS MCQ a présenté en collaboration avec la Société Alzheimer Centre-du-Québec et l'Appad une soirée d'information expliquant les ressources disponibles pour soutenir les proches aidants.

- **À quand mon projet de vie (17 participantes)**

Cette conférence, présentée à la Maison des femmes de Drummondville, est une adaptation du programme *Mon projet de vie* sous forme de conférence. Les participantes ont pu en apprendre davantage sur les pensées nuisibles et faire des exercices de réflexion en lien avec les buts et les objectifs qu'elles aimeraient se fixer dans les mois à venir.

- **Les services du gouvernement du Canada (12 personnes)**

Deux séances d'information se sont jointes pour aborder les prestations et crédits d'impôt fédéraux de l'Agence du revenu du Canada et les nouvelles mesures d'assurance emploi pour les proches aidants et autres mesures de Services Canada.

- **La conférence de Noël... le stress dans tous ses états (45 personnes)**

Le traditionnel déjeuner du temps des fêtes de l'Appad a été suivi de la conférence : Le stress dans tous ses états... savoir en reconnaître les signes et agir pour en minimiser les impacts animée par Marie-Chantal Brisson.

« Ce qui m'a sauvée? C'est le sport. Un jour, nageant dans la piscine, j'ai senti le sang circuler dans mes veines puis j'ai pris conscience des pulsations de mes muscles et de mon cœur. D'un coup, je me suis sentie vivante et j'ai réalisé que je devais vivre.»

Sylvie Fréchette, double médaillée olympique et conférencière



Source: Martin Girard de Shoot Studio

## Projet de grande conférence

### La conciliation travail-famille-proche aidant « Entre vie active et parents vieillissants, comment garder l'équilibre? »

(87 participants)

Ce projet financé par l'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec a permis d'aider les proches aidants dans la conciliation de leurs rôles sociaux. La soirée débutait par la présence d'un petit salon d'exposants afin de présenter différents services offerts pour les proches aidants de la région. Un kiosque de l'APPAD a été tenu et les participants ont pu écrire un petit mot d'encouragement pour les proches aidants qui sera utilisé dans le futur. Par la suite, Madame Sylvie Fortier, conférencière, a présenté une conférence visant à faciliter la conciliation travail-famille et les responsabilités de proche aidant. Elle a pu outiller les proches aidants à prendre soin d'eux dans un contexte d'emploi notamment en proposant 10 pistes de solution à ajouter à son quotidien.

**CONFÉRENCE**  
Entre vie active et parents vieillissants,  
comment garder l'équilibre?

Mardi le  
19 février  
à 18h30

**GRATUIT**

**Conférencière**  
Sylvie Fortier  
intervenante psychosociale

- 18h ouverture des kiosques
- 18h30 présentation de la conférence
- 20h30 fin de la soirée.

Lieu: Salle Le Royal  
(284 St-Marcel)  
819 850-1968

Merci à  
L'APPA pour les aidants  
Centre-du-Québec

**APPAD**  
L'Association des Proches Aidants  
Drummond

www.appad.ca • info@appad.ca

## Semaine nationale des proches aidants 2018

### Conférences en santé globale Pour la Semaine nationale des proches aidants 2018

(56 participants)

Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, une demi-journée a été organisée grâce au financement de l'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec. Cette activité a permis de toucher différentes sphères du bien-être et de la santé avec les proches aidants. Les angles abordés de la santé étaient le volet physique, psychologique et de l'alimentation. Les participants ont pu entendre Madeleine Fortier traiter de l'usure de compassion ainsi que la nutritionniste Nadia Courchesne. Le tout a été suivi d'un atelier d'étirement et d'automassage offert par Caroline Couture et Isabelle Pettigrew. Les proches aidants sont repartis avec plein d'idées et de conseils pour améliorer leur santé tant au niveau physique, alimentaire que psychologique.



# La sensibilisation

## Les besoins des proches aidants travailleurs

L'Association avait comme objectif de sensibiliser la population à la réalité que vivent 15% des personnes en emploi, c'est-à-dire être travailleur et proche aidant à la fois. Voici les actions réalisées durant l'année afin de nous permettre d'atteindre cet objectif.

- Création d'un encart employeur par notre partenaire l'Appui pour les proches aidants d'ânés. Celui-ci a été distribué à 96 entreprises de la MRC Drummond. Une affiche de notre conférence sur la conciliation a également été jointe à l'envoi.
- L'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec a également fait parvenir une relance par courriel afin de promouvoir la conférence. Nous estimons avoir rejoint ainsi 60 entreprises.
- Présenté la conférence sur la conciliation à 87 personnes.
- Participation au comité régional lié à la conciliation travail-famille-proche aidant.

## Les besoins des proches aidants et les services disponibles

### • Séances d'information et de formation

Afin de démystifier ce qu'implique le rôle de proche aidant et de favoriser la prévention de l'épuisement tout en donnant de l'information sur les services de l'APPAD, **nous avons réalisé 5 présentations** :

Semaine des sciences humaines (47 étudiants)

Résidence Jazz (110 participants)

Cours en éducation spécialisée au CÉGEP de Drummond (22 élèves)

AFÉAS Immaculée Conception (15 personnes)

Cours en soins infirmiers UQTR (75 étudiants)

269 personnes rejointes directement par ces activités de sensibilisation.

Ricardo dit toujours que l'une des astuces pour cuisiner plus santé consiste à préparer ses repas à la maison. C'est une façon de contrôler ce que l'on mange, mais également de partager un moment de qualité avec sa famille. Et ça aussi, c'est bon pour le cœur...



Source image  
ici.radio-canada.ca

- ***Sensibilisation auprès des organismes du milieu***

Au cours de la dernière année, 6 rencontres ont été effectuées un peu partout sur notre territoire. Nous avons visité des organismes tels que la Maison de la famille Drummond inc., le Club de marche des Promenades Drummondville, la Maison des femmes de Drummondville. De plus, une présentation a été réalisée devant 11 organismes partenaires lors d'une rencontre de la Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond. L'APPAD a participé au rallye des ressources en collaboration avec le GMF, ce qui nous a permis de rencontrer et d'expliquer nos services ainsi que la réalité des proches aidants à 4 médecins. Une rencontre a également eu lieu avec la ville de La Roche-sur-Yon (France) et la ville de Drummondville. Au total, c'est 56 personnes qui ont été rencontrées.

- ***Cahier spécial de la Semaine nationale des proches aidants***

Un cahier spécial composé de 5 pages a été écrit et diffusé à l'intérieur du journal l'Express dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants en novembre dernier.

- ***Kiosques d'information***

Cette année, l'Association a tenu 3 kiosques lors de différents événements. Les employées et bénévoles ont transmis de l'information concernant la proche aidance qui facilite l'identification des besoins et des ressources pour les proches aidants dans la MRC Drummond. Ces kiosques aident également à faire connaître l'Association: dans le cadre de la Semaine des sciences humaines (10 avril et 12 avril 2018), au IGA ( 19 et 20 avril 2018) et pendant la Semaine nationale des proches aidants à l'hôpital Sainte-Croix (5 novembre 2018). Lors de ce dernier kiosque 120 balles antistress promotionnelles ont été distribuées.

**Plus de 870 personnes rejointes directement en kiosque.**

- ***Visibilité lors du kiosque d'emballage-cadeau de Noël  
des Promenades Drummondville***

Pour une seconde fois, l'Association a tenu pendant 18 jours un kiosque d'emballage-cadeau aux Promenades Drummondville. En plus de sensibiliser la population à la réalité des proches aidants et de faire connaître nos services, la tenue de ce kiosque a permis d'amasser des dons. Nous tenons à remercier chaleureusement tous les bénévoles ainsi que les Promenades Drummondville qui ont rendu cette activité possible. Un énorme merci également à la population qui s'est montrée plus que généreuse et sans qui cette activité n'aurait pu avoir lieu. En souhaitant vous y voir pour une troisième édition!

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

*Voltaire*

## *Les résultats globaux*

**796** heures d'intervention directe en relation d'aide individuelle et **200** personnes différentes desservies.

Les **90** rencontres de groupe tenues par l'Association qui ont eu lieu en 2018-2019 ont regroupé, nous estimons, un total de **231** personnes différentes.

En tout, l'Association a tenu **857** rencontres individuelles ou de groupes, ce qui totalise près de **988** heures d'action directe d'activités auprès de **358** personnes différentes.

Plus de **1500** exemplaires papier du Journal *Soutenir* distribués.

**18** actions de sensibilisation directe qui ont permis de rejoindre **4100** personnes.

Nous estimons avoir sensibilisé **plus de 6500** personnes de la MRC de Drummond par les différentes actions de sensibilisation et de promotion.

*Une année record en nombre de rencontres tenues et en quantité de personnes différentes suivies en individuel!*

## La concertation et la collaboration

La concertation et des partenariats avec des organismes œuvrant dans la région ou en lien avec les proches aidants ont permis de favoriser l'entraide, l'échange d'information concernant les problématiques des proches aidants tout comme la mise en place de solutions pour les proches aidants. L'APPAD s'implique au sein de nombreuses concertations.

L'Association est membre de :

- L'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec (Appui)
- Le Centre québécois de services aux associations (CQSA)
- La Corporation de développement communautaire Drummond (CDC Drummond)
- Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)
- La Table des dirigeantes des organisations de proches aidants de la Mauricie et du Centre-du-Québec (Table des dirigeantes)
- La Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond
- La Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie (TROC MCQ)

L'Association a pris part, au cours de la dernière année, à des rencontres de la Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond et siège au comité de coordination de cette table. Elle a également participé à différentes rencontres de l'Appui. La coordonnatrice de l'APPAD siège au conseil d'administration de la CDC Drummond et du RANQ en plus de participer à son comité visant la Semaine nationale des proches aidants qui a permis la distribution des macarons de sensibilisation cette année.

La Table des dirigeantes s'est jointe au CIUSSS MCQ afin de développer une **Table régionale en proche aidance** soit un partenariat entre les différentes ressources publiques et communautaires qui travaillent pour que les personnes proches aidantes puissent jouer pleinement leur rôle en étant soutenues à la hauteur de leur contribution, et ce, qu'elles soutiennent un enfant, un adulte, une personne âgée, en quête ou en perte d'autonomie. L'APPAD s'implique dans ce projet novateur où entre autres en codirigeant le comité visant le développement et la mise en place d'un protocole de référencement.

Plusieurs partenariats ont eu lieu durant l'année. À titre d'exemple, nous avons présenté en collaboration avec la Société Alzheimer Centre-du-Québec et Parkinson Centre-du-Québec Mauricie une conférence sur la gestion financière. Une entente avec Albatros Drummondville a permis la présentation de formations touchant l'accompagnement en fin de vie et la communication. Également un partenariat entre Logisoutien a permis d'offrir du répit accessoire dans le cadre du projet de soutien psychologique et de gestion du stress.

*Le secret pour bien vivre et longtemps est: manger la moitié,  
marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure.*

*Proverbe tibétain*

## La contribution de la communauté

L'APPAD ne pourrait faire autant d'actions sans le soutien et la contribution de la communauté. Heureusement, plusieurs personnes et organisations soutiennent l'Association. Tout d'abord, les membres du conseil d'administration qui contribuent bénévolement au développement de l'Association. De plus, une magnifique équipe de bénévoles nous aide dans différentes activités, entre autres les envois postaux de même que pour la tenue du kiosque d'emballage cadeau de Noël. Cette année, un **total de 61 bénévoles, incluant les membres du conseil d'administration**, sont venus nous aider. Nous avons souligné leur travail lors du déjeuner des bénévoles. Plusieurs agents multiplicateurs parlent aussi de l'Association autour d'eux et réfèrent des proches aidants vers nos services. Le bouche à oreille des gens qui utilisent nos services et en voient les bienfaits demeure une des meilleures publicités. Merci à tous ces précieux collaborateurs!

La communauté collabore également aux activités. La parution et la distribution du Journal Soutenir ne seraient pas possibles sans la contribution de nombreux commanditaires. Les activités de l'APPAD ont été facilitées par le prêt de locaux gratuitement, par l'octroi de matériel, entre autres le magasin Michaels pour l'activité l'heure des bijoux ou ChocoDaisy pour l'heure des chapeaux et du chocolat. Le partenariat avec le Service des loisirs des Terrasses de la Fonderie a été renouvelé pour la projection du film dans leur salle de cinéma. Dans le cadre du déjeuner-conférence du temps des fêtes et de la sortie à la cabane à sucre, nous avons pu compter sur la générosité d'entreprises de la région qui ont donné un prix de présence. L'épicerie IGA nous a gentiment offert une carte-cadeau afin de défrayer le coût de collations.

En matière de financement, le deuxième super-bénéfice de l'APPAD a été présidé par Me Jean-François Houle qui a grandement aidé à faire rayonner l'activité. En plus de son cabinet, deux autres entreprises ont acheté plusieurs chaises à cet événement, Cascades et Canimex. Le projet de vente de savons artisanaux a aussi permis la contribution de la communauté de même que tous les dons de livres reçus au fil de l'année pour la vente qui se tiendra en 2019-2020. Tous les projets d'autofinancement ont permis d'amasser un peu plus de **17 230\$**. De plus, nous avons pu compter sur de précieux donateurs, pour cumuler **2473\$** en dons directs. À noter que les dons en ligne sont également accessibles via notre site web [www.appad.ca](http://www.appad.ca).



# Merci à nos partenaires qui nous permettent d'aller plus loin!

## Bailleurs de fonds:

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS  
CENTRE-DU-QUÉBEC

## Collaborateurs pour la parution du journal Soutenir:

- André Lamontagne député provincial
- Buropro Citation
- Centre d'action bénévole Drummond
- Chantal Grondin avocate
- François Choquette député fédéral
- J. N. Donais coopérative funéraire
- L'Appui pour les proches aidants d'aînés Centre-du-Québec
- La Médecine Traditionnelle Chinoise, un phare pour votre qualité de vie Johanne Héroux
- Logisoutien
- Manoir Drummond
- Me Isabelle Desmarais notaire
- Philips Lifeline
- Savard Ortho-Confort
- Sébastien Schneeberger député provincial
- Services René-Verrier
- Sylvie Gagnon représentante Philips Lifeline

## Collaborateurs à nos activités:

- Albatros Drummondville
- Association des locataires des Bois-Francs
- Association des Personnes Proches Aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska
- Canimex
- Carrefour d'entraide Drummond inc.
- Carrefour Jeunesse Emploi Drummond
- Cascades
- Centre communautaire Saint-Pierre
- Centre d'action bénévole Drummond
- CDC Drummond
- Choco Daisy
- Érablière La Pente Douce inc.
- Madame Georgette Langelier
- Groupe Drummond Musique
- IGA extra Marché Clément des Forges inc.
- Les Promenades Drummondville
- Les Terrasses de la Fonderie
- Madame Thibod'eau
- Maison des Arts Desjardins Drummondville
- Me Isabelle Desmarais notaire
- Michaels
- Parkinson Centre-du-Québec Mauricie
- Philips Lifeline
- Restaurant La Muse
- Savonnerie Mousse de mer
- Services René-Verrier
- Société Alzheimer Centre-du-Québec
- Ville de Drummondville

# Promotion et visibilité



Le dépliant a été renouvelé et réimprimé durant l'année.

675 signets présentant le service de soutien individuel et de gestion du stress ont été produits.



L'activité en assistance de déplacement sécuritaire a fait l'objet d'une petite promotion et les places se sont rapidement remplies.



Distribution d'un peu moins de 300 macarons pour sensibiliser la population à la cause des proches aidants.



Parution dans le journal l'Express d'un espace dans le cadre de la Semaine de l'Action bénévole en avril 2018.

Nous avons débuté la distribution de programmations. Plus de 900 exemplaires ont pu informer la population cette année.

Les conférences en santé globale soulignant la Semaine nationale des proches aidants 2018 ont été précédés d'une campagne publicitaire sur Facebook, à la radio et par de l'affichage (75 affiches) et des affichettes.

La promotion de la conférence Entre vie active et parents vieillissants, comment garder l'équilibre? abordant la conciliation travail-famille-proche aidant a donné lieu à 3 parutions dans le journal L'Express: 8, 13 et 15 février). La promotion de l'activité a également été faite via notre page Facebook, par la poste et par affiches.



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

**Programmation Été 2018**

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD), organisme sans but lucratif, est là pour tous les proches aidants, peu importe leur âge et celle de la personne aidée.

Nous offrons des services pour soutenir, aide à la gestion du stress, informer, rassembler et améliorer la qualité de vie des proches aidants de Drummond.

Du soutien individuel en personne ou par téléphone est disponible en tout temps à l'APPAD. Téléphonnez à nos intervenantes.



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

**Programmation Automne 2018**

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD), organisme sans but lucratif, est là pour tous les proches aidants, peu importe leur âge et celle de la personne aidée.

Nous offrons des services pour soutenir, aide à la gestion du stress, informer, rassembler et améliorer la qualité de vie des proches aidants de la MRC Drummond.

Du soutien individuel en personne ou par téléphone est disponible en tout temps à l'APPAD. Téléphonnez à nos intervenantes.

**www.appad.ca**  
1-850-1968



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

**Programmation Hiver 2018**

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD), organisme sans but lucratif, est là pour tous les proches aidants, peu importe leur âge et celle de la personne aidée.

Nous offrons des services pour soutenir, aide à la gestion du stress, informer, rassembler et améliorer la qualité de vie des proches aidants de la MRC Drummond.

Du soutien individuel en personne ou par téléphone est disponible en tout temps à l'APPAD. Téléphonnez à nos intervenantes.

**www.appad.ca**  
819-850-1968

**CONFÉRENCES EN SANTÉ GLOBALE POUR PROCHES AIDANTS**

Pour souligner la semaine nationale des Proches Aidants

**6 LE MARDI NOVEMBRE**

12H30 OUVERTURE DES PORTES  
13H00 DÉBUT DES CONFÉRENCES

**PSYCHOLOGIQUE**  
**ALIMENTATION**  
**PHYSIQUE**

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

**GRATUIT** Réservez votre billet à l'Association!  
819-850-1968 | www.appad.ca

\* Projet financé par : L'APPLA Centre du Québec

Lieu: Centre Normand-Léveillé  
950, Chemin Hemming  
Drummondville, J2B 7T5

Cette demi-journée traitera de la santé sous trois angles différents.

- 1 L'USURE DE COMPASSION: JUSQU'OU ALLER SANS SE BRÛLER? Madéleine Fortier, formatrice et auteure
- 2 L'ALIMENTATION Nadia Courchesne, nutritionniste
- 3 ÉTIREMENTS ET AUTOMASSAGES Caroline Couture, Masso-kinésithérapeute et Isabelle Pettigrew, kinésiologue professionnelle

POSSIBILITÉ DE RÉPIT GRATUITEMENT SUR PLACE

**CONFÉRENCE**  
Entre vie active et parents vieillissants, comment garder l'équilibre?

**Mardi le 19 février à 18h30**

**GRATUIT**

**Conférencière**  
Sylvie Fortier  
intervenante psychosociale

- 18h ouverture des kiosques
- 18h30 présentation de la conférence
- 20h30 fin de la soirée.

Lieu: Salle Le Royal (284 St-Marcel)  
819 850-1968

**APPAD**  
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond  
www.appad.ca

**CONFÉRENCE**  
Entre vie active et parents vieillissants, comment garder l'équilibre ?

**Mardi le 19 février à 18h**  
Lieu : Salle Le Royal | 284, rue St-Marcel

**GRATUIT**

**Conférencière**  
Sylvie Fortier  
intervenante psychosociale

- 18 h ouverture des kiosques
- 18 h 30 présentation de la conférence

**OUVERT À TOUS**

**APPAD**  
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond  
819 850-1968 | www.appad.ca | info@appad.ca

Merci à L'APPLA Centre du Québec

Le service de soutien individuel et de gestion du stress a été publicisé dans le Journal l'Express lors de la Semaine nationale des proches aidants (7 novembre 2018) du mois de l'Alzheimer (9 janvier 2019) et de la Semaine de la prévention du suicide (1<sup>er</sup> février 2019).

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

Votre aide est indispensable pour votre proche?

Vous souhaitez améliorer votre qualité de vie?

Soutien individuel | Programme de gestion du stress | Répét au besoin  
**GRATUIT 819-850-1968** www.appad.ca

\*Projet financé par : L'APPLA Centre du Québec



# Parce que nous serons tous proches aidants...

## La Semaine nationale des proches aidants 2018

Cette année encore, un cahier spécial fut réalisé dans le cadre de la *Semaine nationale des proches aidants*. Publié le mercredi 7 novembre



2018 dans l'Express, il comptait 5 pages. Nous y retrouvons les 5 articles suivants: Parce que nous serons tous proches aidants..., Offrir de son temps à un proche; Saviez-vous que..., Être là pour l'autre et pour soi et 4 idées uniques pour remercier un proche aidant de votre entourage. Ce cahier, initiative de l'Association, permet de remercier les proches aidants de leur générosité en plus d'informer la population et les proches aidants.

Il y a eu conception d'un signet afin de promouvoir le premier groupe Parents-Aidant dont seulement quelques copies ont été distribuées, mais il sera plus amplement publicisé l'année prochaine.

Nous avons poursuivi la distribution des signets annonçant les autres groupes pendant l'année.

## Du côté du net:

**La page Facebook de l'Association** est un bon outil de développement. Elle était aimée de 283 personnes en début d'année et termine avec 398 mentions « j'aime », pour une augmentation de 115 mentions.

**Le site web de l'Association** rend l'information accessible. Il comprend entre autres l'agenda d'activités; le journal Soutenir et la liste de nos services.

### **Les coordonnées de l'Association se retrouvent également sur :**

- ♦ le site web de la Corporation de développement communautaire Drummond (CDC Drummond);
- ♦ le site web du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ);
- ♦ le site web de l'Association au [www.appad.ca](http://www.appad.ca);
- ♦ Le site web de l'Appui pour les proches aidants d'ânés;

Notons que cette organisation fait mention des services de l'APPAD dans son infolettre et ses bulletins d'informations.

## Les priorités d'action 2019-2020

**L'APPAD souhaite réaliser le plan d'action 2019-2020 ayant pour objectifs de:**

- Offrir des services visant à réduire l'épuisement et l'isolement des proches aidants de la MRC Drummond;
- Offrir des moyens de développer la capacité de prise en charge des personnes proches aidantes de la MRC Drummond;
- Sensibiliser la population aux besoins des proches aidants et aux services offerts par l'APPAD;
- Identifier les besoins des proches aidants et adapter l'offre de service en conséquence;
- Faire rayonner nos activités (une attention particulière à la poursuite du développement des liens avec les municipalités et à maintenir une présence sur les médias sociaux);
- Poursuivre le développement du financement.







Écoute

Accompagnement

Information



255 rue Brock, suite 419  
Drummondville, Qc. J2C 1M5  
Tél : 819 850-1968  
[info@appad.ca](mailto:info@appad.ca)  
[www.appad.ca](http://www.appad.ca)

*Nous sommes là pour vous!*