



Soutenir



Pour les proches aidants qui espèrent et
les proches aidants qui soutiennent



L'APPAD est là pour vous

819-850-1968 - info@appad.ca

Si vous ne nous suivez pas sur Facebook,
c'est le temps idéal pour le faire et rester informé.

Cliquez ici: [page Facebook de l'Association.](#)

Équipe de travail :

Emmanuelle Blanchard,
coordonnatrice

Maryse Vallée,
intervenante

Audrey Beaulieu,
intervenante

Membres du conseil d'administration :

Ghislaine Lamoureux

Marthe Garneau

Isabelle Desmarais

Denise Boisclair

Suzie Roy

Paul-Émile Larocque

Chers lecteurs,

Jamais je n'aurais cru voir un jour notre organisme fermer ses locaux, les commerces s'arrêter, les écoles se vider, le Québec entier se mettre sur pause. Pas de regroupements, pas de rassemblements. Les aînés séparés de leur famille, des couples **séparés par les portes d'un CHSLD**. La distanciation accompagne les rares contacts.

Même durant la période difficile de la pandémie, les fleurs poussent partout.

Des voisins font des courses pour les autres, des bénévoles participent à distribution de nourriture, plusieurs téléphonent à la famille et aux personnes seules. Heureusement, l'amour, l'espérance et la compassion ont résisté à cette pandémie.



Emmanuelle Blanchard,
coordonnatrice
APPAD

Dans ce numéro :

L'APPAD au service des proches aidants en période de la covid-19	3	Gestion du stress en temps de la Covid-19	19
Troubles cognitifs: comment meubler le temps ?	4	Le Corona-Souci. Petit guide de gestion de l'incertitude en période de confinement	20
Présentation de l'organisme: Apnée du sommeil Québec	7	Nouvelle section jeux	21
Place aux membres	10	Les bienfaits de la musique	23
Présentation du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes MCQ	11	Section souvenirs	25
Garder la forme dans le confort de votre foyer	12	Financement et dons	26
La pensée positive	15	Demande d'adhésion	27
5 façons de jouer virtuellement à des jeux avec votre proche	17		



L'APPAD au service des proches aidants en période de la covid-19

L'offre de soutien psychologique par téléphone bonifiée

L'APPAD a ajusté son système de soutien téléphonique afin de répondre à la demande des proches aidants en situation d'isolement. Bien que l'Association ne soit pas considérée comme un service essentiel, le service de soutien psychologique par téléphone pour les proches aidants reste ouvert et facilement accessible.

« Les proches aidants ont besoin de soutien comme jamais, surtout dans cette situation de confinement. Déjà isolés, pour la plupart, en étant très pris par les soins prodigués à leur proche, ils ont désormais un **fardeau supplémentaire avec lequel vivre puisqu'ils sont très préoccupés par la COVID-19,** » explique Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice à l'APPAD. La situation est d'autant plus chargée d'émotions pour les aidants qui ne peuvent plus voir leur proche.

Le service de soutien téléphonique dénombre plusieurs avantages :

- Gratuit
- Rapide
- Confidentiel
- Intervenantes ayant une formation universitaire en psychoéducation
- Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Le service est accessible dès maintenant pour appuyer et accompagner tous les proches aidants face à la réalité actuelle. Il suffit de téléphoner au 819-850-1968 et de laisser un message sur la boîte vocale. Une intervenante prend contact avec le demandeur dans les plus brefs délais. Le service est aussi disponible en vidéo par zoom ou messenger.

Groupes de soutien : restons unis

En plus du service de soutien et de référence, l'APPAD débute son offre de groupes de soutien via les plateformes web. Un groupe sera formé pour les proches d'une personne habitant en résidence « **Loin des yeux, près du cœur** », un autre pour les proches aidants à domicile « **Et moi dans tout ça** » et un dernier pour les endeuillés « **Depuis ton départ** ». Ils seront différents des groupes habituellement dispensés à l'APPAD, puisque nous réinventons nos services pour mieux vous servir et répondre aux besoins actuels. Ne soyez pas craintif une intervenante sera disponible en soutien téléphonique pour vous aider à vous brancher aux groupes. Pas besoin de beaucoup de connaissances en technologie pour participer. Pour vous inscrire écrivez-nous au info@appad.ca

La suite

Prenez note que nous travaillons présentement à un projet de conférences web. Nous restons actifs et **sommes avec vous à distance dans cette période de confusion et d'incertitudes.** Pour en savoir d'avantages sur nos services ou pour vous tenir informé visitez [la page Facebook de l'Association](#) ou contactez-nous (819-850-1968 ou info@appad.ca)

Troubles cognitifs: comment meubler le temps?

Depuis un certain temps, vous avez observé chez votre proche des oublis plus fréquents. Il cherche son portefeuille alors qu'il avait l'habitude de toujours le garder dans sa poche arrière de pantalon. Faire le café est devenu une tâche difficile alors que c'était si facile pour lui auparavant. Vous réalisez que son raisonnement n'est pas toujours logique...

Vous avez fait part de vos questionnements et de vos craintes au médecin et ce dernier émet le diagnostic d'un trouble cognitif. Cela veut dire que les cellules du cerveau, appelées neurones, se détériorent et meurent, ce qui entraîne une détérioration progressive des processus intellectuels. Mais malgré ce diagnostic, votre proche reste une personne à part entière avec des besoins. Des besoins qu'il vous faudra peut-être décoder, car au fil du temps, il ne sera peut-être

plus en mesure de vous les exprimer clairement.

Avec la maladie, votre proche perdra peu à peu ses souvenirs. Il perdra d'abord les souvenirs les plus récents jusqu'aux plus anciens. C'est ce qu'on appelle le plongeon rétrograde. De façon imagée, c'est comme si vous faisiez la lecture d'un livre, mais en commençant par la fin. Le plongeon rétrograde n'est pas un souvenir en soi, c'est le passé qui devient réalité.



Par exemple, votre proche veut se lever tôt pour aller traire les vaches alors qu'il a vendu sa ferme il y a plus de 20 ans. Dans ces situations, il faut accueillir la personne dans ce qu'elle est et éviter de la ramener dans la réalité.

Mais qu'on se le dise... tous ces changements amènent leurs lots d'interrogations... entre autres : « Qu'est-ce que je vais faire avec lui au quotidien ? » Bien que certains souvenirs puissent s'effacer, la mémoire affective, elle, demeurera pour toujours. Cette mémoire demeurera présente tout au long de la maladie, même au stade le plus avancé. C'est cette mémoire qui nous permet de nous rappeler des émotions



**Merci aux proches
aidants pour le
soutien inestimable
que vous offrez
à notre société.**

**Vous avez toute notre
reconnaissance!**

Martin Champoux
Député de Drummond
150, rue Marchand, bureau 100
Drummondville (Québec) J2C 4N1
819 477-3611
Martin.Champoux@parLgc.ca



775, rue Thérault
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

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

**Me ISABELLE
DESMARAIS**
NOTAIRE

associées aux événements de la vie. C'est pourquoi il est important de faire vivre des moments positifs à la personne, car même si elle ne se souvient plus du moment en question, l'émotion positive restera.

Voici donc quelques stratégies d'interventions qui peuvent vous aider. Il sera important de les adapter en fonction de l'histoire de votre proche, de sa personnalité et de ses goûts.



1- La validation :

Montrez à l'autre que l'on s'intéresse à ce qu'il raconte pour qu'il poursuive son idée. Le rejoindre là où elle est dans son passé. Centrez-vous sur son émotion plutôt que sur le contenu. Exemple : Votre proche se lève sans cesse, soupire, sacre. Plutôt que de lui demander de cesser de se lever et de sacrer, dites-lui plutôt : « Tu sembles en colère (nommer l'émotion), qu'est-ce qui se passe ? ».

2- La diversion :

Attirez l'attention de la personne sur un élément agréable au moment où l'évènement est perçu comme désagréable. Par exemple, lors des soins d'hygiène, si votre proche résiste ou qu'il devient anxieux, parlez-lui de choses et de souvenirs agréables. Mettez de la musique et chantez !

3- Adaptation de l'environnement :

Réduisez ou augmentez le niveau de stimulation en fonction des besoins de la personne. Par exemple, si le manque de concentration se fait

ressentir, réduisez les bruits ambiants, comme la télévision. Privilégiez un endroit calme, avec peu de va-et-vient. Vous pouvez même réduire la lumière de la pièce. Si, au contraire, votre proche semble vivre de l'ennui, vous pouvez augmenter les stimuli autour de lui en mettant en autre de la musique, en lui offrant des photos sur un cadre numérique.

4- La présence simulée :

Chez les personnes qui présentent de l'anxiété, des symptômes dépressifs, qui vivent de l'isolement, il peut être bénéfique d'introduire des objets tels une poupée de style bébé, un animal mécanique, un cadre numérique avec des photos des gens et des endroits qu'il apprécie ou même une vidéo d'une activité familiale filmée par le passé.

5- L'écoute active adaptée :

Il arrive parfois que le message que tente de nous faire notre proche soit malheureusement incompréhensible. On voit souvent cette difficulté chez les personnes en stades plus avancés de la maladie. Il faut alors miser sur l'échange au-delà des mots. On peut aussi faire une rétroaction positive de son message : « Je suis bien d'accord avec toi », ou encore « Vous avez bien raison » en sont des exemples.

Je termine donc en vous donnant quelques exemples d'activités et de trucs que vous pourriez introduire au quotidien.

Musicothérapie : Faites chanter votre proche, mettez-lui de la musique qu'il aime, faites-le jouer d'un instrument.



Repères spatiaux et temporeux : Affichez un calendrier avec de gros chiffres, utilisez un cadran à chiffres plutôt qu'une horloge à aiguilles, affichez l'horaire de la journée avec des dessins représentant les activités.



Bricolage : Mandala, peinture, scrapbooking, pâte à modeler, coloriage.

Activités occupationnelles : Impliquez votre proche dans les tâches du quotidien : faites-lui peler les patates, sortir le bac de recyclage, plier le linge. Votre proche était mécanicien ? Mettez à disposition une boîte avec des vis et des boulons à trier. Il est touché par la religion ? Fabriquez un petit livre avec des images et des prières religieuses.

Il se peut que vous ayez à adapter ses activités. Si, par exemple, votre proche aimait jouer aux cartes, mais que les règles sont devenues trop compliquées, allez-y avec des jeux plus simples comme la bataille ou même le jeu des couleurs ! L'important pour que l'activité soit une réussite est de partir des intérêts de la personne. Et surtout ayez du plaisir !



Audrey Beaulieu, intervenante

APPAD

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.fondationreneverrier.com



Présentation de l'organisme:

Apnée du sommeil Québec

Qui sommes-nous ?

Nous aidons et soutenons les personnes affectées par l'Apnée du sommeil afin d'améliorer leur qualité de vie. Nous organisons des activités d'écoute, de sensibilisation, de soutien moral ou physique, d'information et de références pour les personnes concernées et leurs proches. Nous offrons aussi de l'assistance dans la démarche du diagnostic, références de suivi et d'appareillage.

Habituellement, des rencontres mensuelles sont aussi organisées afin de discuter des victoires et des difficultés de nos membres et non membres, face à l'Apnée du sommeil, le premier mercredi de chaque mois, à 19 heures, au 255, rue Brock, local 331. De plus, nous sommes disponibles au 819-472-5913. Ces rassemblements sont temporairement suspendus vu les directives de la santé publique du au nouveau corona virus.

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

L'apnée du sommeil est une condition respiratoire caractérisée par des arrêts respiratoires involontaires, causant des réveils durant le sommeil. Ces arrêts sont dus à une obstruction des voies respiratoires, causés par les muscles qui contrôlent la langue et la gorge. C'est un



trouble aussi courant que le diabète et l'hypertension et qui peut toucher tout le monde. Certaines personnes sont cependant beaucoup plus à risque que d'autres, notamment les hommes en surpoids. Les femmes peuvent aussi en souffrir de même que les enfants et cela en très bas âge.

Facteurs de risques

L'obésité, la taille augmentée des amygdales et des adénoïdes, une circonférence de cou élevée, les antécédents familiaux, l'âge plus de 50 ans, les hommes sont plus à risque, la ménopause, les allergies respiratoires, la consommation de tabac, somnifère et d'alcool, une obstruction nasale imposant une respiration par la bouche.

Signes et symptômes

Prendre note qu'une personne atteinte d'apnée du sommeil présente rarement tous ces symptômes, mais, et même, à l'occasion très peu de symptômes. Sommeil agité, étouffement ou suffocation pendant le sommeil (réveil avec l'impression de manquer d'air), transpiration excessive durant le sommeil, allers et retours fréquents à la salle de bain, ronflements, arrêts respiratoires observés par le conjoint, sommeil non réparateur, fatigue, somnolence excessive durant la journée, diminution d'énergie, diminution de la vigilance, perte de mémoire, manque de concentration et altération du jugement, maux de tête au réveil (tête lourde), irritabilité, changement de l'humeur et nervosité, dépression, anxiété, baisse de libido, dysfonctionnement érectile, trouble de comportement et de concentration chez l'enfant.

Quelles sont les conséquences de l'apnée du sommeil ?

L'apnée du sommeil cause un sommeil moins

réparateur. Cette condition peut engendrer, à long terme, des complications sérieuses pour la santé et la vie personnelle : Une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires : l'hypertension artérielle, l'angine, les arythmies, l'infarctus du myocarde et l'AVC. Le diabète, la dépression et l'anxiété, la fibromyalgie, une baisse de vigilance et de la concentration, et par conséquent une augmentation du risque des accidents de la route et du travail. Un divorce, une perte d'emploi, des difficultés professionnelles.

Les examens diagnostiques

Avec une prescription de votre médecin, vous pourrez faire ces tests cliniques dans les cliniques d'Apnée du sommeil: la saturométrie nocturne, la polygraphie cardiorespiratoire du sommeil, la polysomnographie en laboratoire, apnée et hypopnées obstructives, apnées et hypopnées centrales, le test dépendra de vos besoins.

Les solutions

Le traitement par pression positive CPAP, il existe quelques traitements alternatifs qui seront discutés avec votre pneumologue. Comme dans tous problèmes de santé, l'adoption de saines habitudes de vie fait partie du traitement. Il est donc recommandé de cesser de fumer, maintenir un poids santé, pratiquer de l'exercice physique régulièrement, éviter ou limiter la consommation d'alcool et de substances sédatives, traiter la congestion nasale et les allergies, adopter une bonne hygiène de sommeil, diminuer la consommation de caféine, dormir sur le côté.

82 % des hommes et 93 % des femmes souffrant d'apnée du sommeil ne sont pas diagnostiqués ! Faites-vous partie de ceux-là ? Qu'en est-il des enfants ?

*Johanne Roy Héroux, secrétaire
Pour Lyne Payeur, présidente
Apnée du sommeil Québec*



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

1 800 Lifeline (543-3546)

Mentionnez le code 891

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 environnementaux.
**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.

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'information** et de références professionnel, confidentiel 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



Abonnez-vous à notre infolettre en visitant lappui.org

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

Place aux membres

Ma mère a 97 ans et 5 mois elle demeure au Centre d'hébergement d'Youville depuis décembre 2019... Nous avons une conversation tous les mercredis à 14 h... J'ai hâte de la voir et ça reconforte de la savoir en sécurité... En plus nous avons des fous rires... L'anecdote en question la voici : On se parlait et l'heure de la collation arrive. Elle reçoit 2 biscuits et du Glucerna... Elle prend un biscuit et veut le passer en travers de l'écran pour que j'en aie... Non merci je viens de manger une pomme... Alors elle l'offre à la préposée... Prise sur le vif... C'était super drôle... Des petits moments cocasses qui mettent un baume sur nos cœurs... ♥♥♥ Claudette

Acrostiche avec le mot COVID.
Voici le résultat.

C Collectivement
O Observons les règles sanitaires
V Voyons l'avenir
I Indissociable
D Devoirs de chacun

Signé Johanne T.



Le goût d'écrire? Envoyez-nous vos textes
au info@appad.ca



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



Manoir Drummond
Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

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

Présentation du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes MCQ

Le *Centre d'accompagnement et d'assistance aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre-du-Québec* offre, depuis 25 ans, un accompagnement et un soutien professionnel adaptés aux personnes insatisfaites des soins et des services reçus, auprès d'un établissement, d'un CISSS ou d'un CIUSSS.

Qu'est-ce qu'on entend par « insatisfait des soins et services » ? Eh bien ! Disons que vous faites un séjour à l'hôpital et qu'on vous refuse le droit d'être accompagné ou encore, on vous refuse l'accès aux services de maintien à domicile, nécessaires à votre autonomie. Vous habitez une résidence privée pour aîné(e)s et vous ne recevez pas les soins et services pour lesquels vous payer.

Bien sûr, la première étape sera de vous adresser au responsable du service en question, mais une option plus formelle s'offre également à vous : celle de porter plainte.

Une démarche de plainte permet de signifier tout d'abord que vos droits n'ont pas été respectés, mais aussi permet de déceler des problèmes systémiques, d'apporter des correctifs et s'inscrit dans une volonté d'améliorer la qualité des services.

Souvent, devant ces organisations que sont les CISSS et les CIUSSS, les gens se sentent un peu perdus, voire vulnérables, et ne savent pas par

où commencer. Alors, il vous suffit de contacter le CAAP Mauricie et Centre-du-Québec. Notre rôle est de vous informer sur vos droits, les recours dont vous disposez et les procédures à suivre. Une conseillère peut aussi rédiger la lettre de plainte si vous le souhaitez. Nous vous accompagnons à chacune des étapes du recours.

Tout intervenant, proche aidant, représentant ou héritier/représentant légal d'un usager décédé peut porter plainte.

De plus, depuis le 1^{er} avril 2019, le CAAP offre assistance et accompagnement aux personnes vivant en résidence privée pour aîné(e)s, lorsqu'elles éprouvent des difficultés liées à leur bail. Que ce soit pour aider le résident à mieux connaître ses droits, ses recours ou le soutenir dans la préparation de son dossier, pour l'accompagnement dans une éventuelle démarche de conciliation avec le propriétaire ou encore pour l'assister auprès de la Régie du logement, le cas échéant, le CAAP peut vous accompagner tout au long de la démarche.

Nous nous déplaçons sur le territoire de la Mauricie et du Centre-du-Québec, et tous nos services sont gratuits.

Carole-Lyne Provencher, Directrice générale

CAAP

Garder la forme dans le confort de votre foyer

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Voici 15 exercices qui vous permettront de vous remettre en forme ou de la garder.

Mais, avant de commencer, voici quelques conseils :

- Respectez toujours vos limites.
- N'insistez pas lorsque l'exécution d'un exercice vous cause de la douleur. Attendez quelques jours, puis refaites un essai.
- Respirez normalement à chaque mouvement. Vous devriez expirer au moment de l'effort.
- Lorsque vous levez les bras ou les coudes, assurez-vous qu'ils soient bien à la même hauteur que les épaules.
- Lors des exercices debout, fléchissez toujours légèrement les genoux de façon à assurer votre équilibre et à ne pas imposer un stress à vos genoux. Ouvrez les jambes pour que les pieds soient à la largeur des épaules.
- Utilisez un miroir pour vérifier si vous exécutez bien le mouvement.
- Portez des vêtements confortables. Portez des chaussures à semelle antidérapantes et absorbantes qui soutiennent bien le pied.

15 exercices à faire chez soi

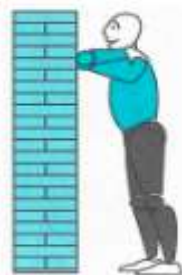
Bras



Épaules : Dos à une porte, tenez la poignée, puis éloignez légèrement le corps de la porte en restant toujours dos à celle-ci.



Triceps : Soulevez le corps.



Triceps : Placez la main sur l'épaule et le coude au mur. Appuyez-vous graduellement sur le coude.



Poignets : Poussez la main gauche vers le bas avec la main droite. Maintenez 5 secondes, puis relâchez. Reprenez de l'autre côté.

Tronc



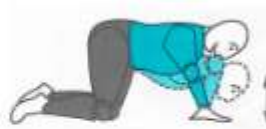
Cou : Penchez la tête vers une épaule sans bouger le haut du corps. Redressez. Reprenez de l'autre côté.



Dos : Déroulez le corps vertèbre par vertèbre. Étirez-vous vers le ciel, puis penchez-vous à nouveau lentement.



Dos : Expirez en arrondissant le dos, inspirez en le creusant. Débutez par une petite amplitude et augmentez graduellement.



Pectoraux : Faites des pompes (push ups).



Abdominaux : Descendez lentement une jambe à la fois. Remontez-la avant qu'elle ne touche au sol. Répétez.



Taille : Imitiez le mouvement du rameur. Penchez-vous vers l'avant en étirant bien les bras, puis allez déposer le dos contre le dossier de la chaise en pliant les bras.



Fessiers : Levez et descendez la jambe sans arquer le dos.





Membre du
Groupe Médicus

350 St-Jean, bureau 400-A
Drummondville (QC)
J2B 5L4

FRÉDÉRIC FAUCHER
Président

T 819 478-6050
C 819 479-5208
F 819 472-4264

frederic.faucher@medicus.ca

Jambes



Cuisses : Croisez une jambe sur l'autre, puis alternez. Cet exercice travaille l'intérieur et l'extérieur de la cuisse. Plus vous serez assis sur le bout de la chaise, plus ce sera exigeant.



Cuisses : Pied droit sur le genou gauche. Avec le pied droit, poussez sur le genou pour baisser ce dernier vers le sol. Reprenez de l'autre côté.



Mollets : Fléchissez la jambe à l'avant, maintenez 5 secondes, puis relâchez. Gardez toujours les deux talons au sol.



Chevilles : Faites des rotations de la cheville. Vous pouvez dessiner des 8, écrire votre nom, votre numéro de téléphone...

Exercices tirés de la série de cahiers d'exercices FADOQ - En mouvement.

Mise en forme

D'autres sites offrent des séances d'exercices...

- [Move 50plus](#)
- [Josée Lavigueur](#) offre des séances d'exercices en direct sur sa [page Facebook](#) les lundis et vendredi à 17 h.
- [Yoga Fitness](#) offre régulièrement des entraînements sur leur page Facebook.
- [Mon yoga virtuel](#) rassemble des dizaines d'enseignants québécois qualifiés autour de la pratique du yoga, des Pilates et de la pleine conscience.

Texte extrait du site internet de la FADOQ

<https://www.fadoq.ca/reseau/activites/activites-physiques-et-sportives/gardez-la-forme-dans-le-confort-de-votre-foyer>

La pensée positive



Qui n'a jamais entendu parler de la pensée positive, cette tendance qui consiste à voir le côté positif d'une situation ? Mais, y a-t-il de véritables effets à la pensée positive ? C'est ce que nous allons démystifier ensemble dans cet article. La pensée positive désigne un mouvement pseudo-scientifique, c'est-à-dire que la théorie repose sur des ouvrages populaires et n'est pas validée scientifiquement. Le livre « Le secret », écrit par Rhonda Byrne, qui fut un bestseller il y a quelques années, en est un bel exemple. Les études sont claires, la pensée positive ne peut guérir les maladies. Par contre, elle peut contribuer à une forme de bien-être et c'est sur cette facette que nous allons nous attarder.



Dans la vie de tous les jours, il est parfois impossible de changer une situation problématique. Par contre, nous pouvons modifier notre perception de cette situation. Et, qu'on se le dise, nous avons parfois tendance à nous attarder surtout au négatif de la situation. Voici un exemple : Depuis le confinement, vous n'avez pas vu votre mère, qui demeure en résidence, depuis plusieurs semaines déjà et vous vous sentez coupable. Vous ruminez une partie de la journée parce que vous avez l'impression de l'abandonner et de la laisser à elle-même. Mais si on regarde la situation au-delà l'émotion, vous comprendrez que la décision ne vient pas de vous, mais plutôt de la situation. Modifier votre perception vous obligera à retenir le positif de chaque situation et ainsi éviter de dépenser de l'énergie inutilement. Exemple, cela est pour augmenter sa sécurité.

Pour bien des proches aidants, les dernières semaines ont amené un chamboulement dans la routine habituelle. Pour certains, le quotidien est devenu beaucoup plus chargé. Notre corps n'est pas conçu pour être constamment sur l'adrénaline. Pour d'autres, les temps libres se font beaucoup plus présents et les pensées se bousculent librement dans votre tête. Dans les deux cas, il est important d'apaiser votre stress. En pratiquant la pensée positive, il est plus facile de ne plus anticiper les problèmes, car le focus est sur le moment présent. On apprend à ne plus vouloir tout contrôler. Il faut accepter les échecs et les déceptions et accueillir les émotions sans jugement.

Un autre avantage à la pensée positive consisterait à redevenir bienveillant envers soi-même. Pourquoi ne pas modifier votre propre regard intérieur ? Acceptez les compliments qui vous sont faits ! Avez-vous remarqué que nous retenons beaucoup plus les commentaires négatifs ? À partir d'aujourd'hui, permettez-vous de recevoir les compliments. Répétez-les dans votre tête. N'hésitez pas à vous féliciter pour vos bons coups. Ces autorécompenses valent autant que ceux d'autrui. Votre confiance vous en remerciera !

Bien sûr, pour appliquer les pensées positives au quotidien, un travail intérieur est nécessaire et exige un peu de temps. Voici quelques astuces y parvenir.

Pour ceux qui s'occupent de leur proche à temps plein, essayez de prévoir un moment juste pour vous dans la journée. Il est primordial de prendre ce temps pour vous recentrer sur le moment

présent et faire diminuer la pression. Prenez un café au petit matin sur votre balcon avant que votre proche ne se réveille ou relaxez dans votre bain en fin de journée. Profitez-en pour faire une activité qui vous plaît et vous fait du bien.

Pour ceux qui auraient plus de temps libre, c'est le moment de vous consacrer à un projet que vous avez toujours remis faute de temps. Se projeter dans le futur et se fixer des objectifs concrets sont des gestes gratifiants qui permettent de transformer vos rêves ou vos envies en réalité. L'atteinte de ces derniers vous provoquera une certaine fierté et un sentiment d'accomplissement.

Il est suggéré aussi de s'endormir sur du positif. Avant de plonger dans un sommeil profond, songez à 2 souvenirs positifs de votre journée. L'important est de s'endormir apaisé afin que le cerveau enregistre le sentiment de bien-être et de gratitude. Vous pouvez même tenir un journal de pensées positives, journal dans lequel vous pourrez y écrire les moments forts de votre journée. Le but est d'entraîner le subconscient à ne retenir que les bons moments.

N'hésitez pas à faire la lecture sur le sujet pour en apprendre davantage. Même si vous avez des réticences, permettez-vous d'essayer, car votre pensée à une grande puissance qui façonne, que vous le vouliez ou non, votre vie.

Essayez aussi d'utiliser des mots positifs dans vos discours intérieurs et dans vos conversations avec les autres. Miser sur ce que vous avez plutôt que sur ce que vous n'avez pas. Je vous propose un petit exercice : changez vos phrases qui contiennent des « mais » par des « et ». Voici un petit exemple : « Je suis prise à la maison, mais en sécurité ». Je transforme donc ma phrase en : « Je suis

dans ma maison et je suis en sécurité ». Ne trouvez-vous pas que le discours sonne plus positif ? Tentez de l'appliquer à votre quotidien.

Si une pensée négative fait surface, accueillez-la, prenez-en conscience, puis remplacez-la par une pensée positive. La persistance de cet exercice finira par apprendre à votre esprit à penser positivement et à ignorer les pensées négatives.

Souriez un peu plus ! Aussi banal que cela puisse paraître, cela a pour effet d'aider à penser positivement.



Pour terminer, j'aimerais dire à la personne qui lit ces lignes que vous êtes une personne exceptionnelle, n'en doutez jamais !

Audrey Beaulieu intervenante

APPAD

Source: <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/en-quoi-la-pensee-positive-peut-elle-influencer-votre-vie-110517-132189>

« Ce que tu penses,
tu le deviens.

Ce que tu ressens,
tu l'attires.

Ce que tu imagines,
tu le crées. »

Parole de Bouddha

5 façons de jouer virtuellement à des jeux avec votre proche

Pour maintenir le contact avec votre proche, les conversations téléphoniques et les appels vidéo sont utiles. Mais il est aussi possible de rendre les échanges ludiques et amusants ! Nous vous proposons cinq solutions pour jouer ensemble virtuellement.

1. Lors d'une conversation téléphonique

Même si votre proche n'est pas très à l'aise avec les nouvelles technologies, rien ne vous empêche d'élaborer des manières de jouer ensemble ! Lors d'une conversation téléphonique, vous pouvez par exemple lui proposer de répondre à des devinettes pour stimuler un peu la réflexion. Votre proche peut également vous solliciter pour remplir les cases d'une grille de mots fléchés à deux.

Ce qu'il vous faut : une ligne téléphonique.

Niveau de difficulté : 1/5



2. Lors d'une conversation vidéo

Si votre proche est équipé d'une webcam, vous pouvez lancer un appel vidéo et le défier au jeu des mimes. N'hésitez pas à rajouter des règles telles que l'obligation d'utiliser un objet de la maison ou un vêtement en particulier.



Une autre alternative est de jouer au pictionary : votre proche dessine et filme sa création grâce à sa caméra, vous devinez, puis vous inversez !

Ce qu'il vous faut : un téléphone intelligent avec caméra frontale, une tablette, un ordinateur portable ou un poste fixe avec webcam ainsi qu'une connexion internet.

Niveau de difficulté : 2/5

3. Par le biais d'applications

Les applications telles que Facebook (section jeux) ou Houseparty proposent des activités à faire de manière synchronisée ou différée. Houseparty vous permet par exemple de deviner ce à quoi correspondent les dessins de votre proche tandis que sur Facebook, Quiz Planet teste votre culture générale. Plato est une autre option qui intègre directement des jeux connus tout en permettant de discuter. Billard, échecs, Uno : il n'y a pas de quoi s'ennuyer !

Ce qu'il vous faut : un téléphone intelligent ou une tablette pour y télécharger les applications ainsi qu'une connexion internet.

Niveau de difficulté : 3/5 Les jeux sont faciles à manier, mais il est nécessaire de savoir installer les applications ou de les avoir déjà sur son appareil.

4. Par le biais de sites web

Il est possible de trouver sur le web des sites proposant de jouer à des jeux à distance.

Vous pouvez par exemple jouer à Puissance 4 ensemble !

Ce qu'il vous faut : un ordinateur ou une tablette.

Niveau de difficulté : 4/5

5. Sur les sites web multi-jeux

Si votre proche est à l'aise avec la technologie, pourquoi ne pas lui proposer des sites aux interfaces plus complexes, mais plus complètes et lancer un jeu de société ? Happy Meeple permet de jouer à deux joueurs. Bon à savoir: il est aussi possible de jouer avec des inconnus ou avec des intelligences artificielles.

Board Game Arena permet de retrouver les grands classiques des jeux de société et d'y jouer en ligne.

Ce qu'il vous faut: un ordinateur ou une tablette de préférence.

Niveau de difficulté: 5/5

En bonus: des plateformes pour jouer seul

Si vous ne pouvez pas vous rendre disponible pour jouer en même temps que vos proches,

pourquoi ne pas comparer vos scores? Vous pouvez conseiller à votre proche des sites pour jouer au solitaire ou au sudoku par exemple.

Niveau de difficulté: 3/5, il suffit que votre



Texte de l'Appui pour les proches aidants d'âînés

<https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2020/COVID-19-5-facons-de-jouer-a-des-jeux-virtuellement-avec-votre-proche>

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'âînés en collaboration avec:

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

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



Gestion du stress en temps de la Covid-19

Le stress, c'est quoi?

C'est la réaction du corps au danger et aux perturbations. Le stress aide à réagir, mais quand il est trop élevé, ça fait l'effet inverse.

Quels sont les signes?

Ils varient d'une personne à l'autre. Les réactions peuvent se présenter sous forme de tristesse, de colère, d'irritabilité ou de difficultés de concentration.



Qu'est-ce qui provoque le stress?

Les changements, la perte de contrôle (ça ne dépend pas de nous) et l'inconnu.

Que faire lorsque le stress est trop élevé?

Il faut reprendre le contrôle:

- Conserver une routine
- S'investir dans un projet

Il faut se changer les idées:

- Chanter, danser, bouger...
- Parler avec la famille, les amis; à distance

Il faut se relaxer:

- Pendant 5 secondes, inspirez, comme si vous sentiez une fleur... Ensuite, on expire pendant 5 secondes, comme si vous souffliez une bougie. Répétez cet exercice au moins 3 fois... ou plus !
- Comptez jusqu'à 5 en serrant les muscles de vos jambes, puis relâchez. Refaites le même exercice avec les bras, le ventre, le visage, etc. Cet exercice peut se faire couché, assis ou même debout.

- Après avoir pratiqué vos respirations, imaginez-vous dans un lieu agréable ou pensez à un paysage qui vous apaise.
- Des exercices de cohérences cardiaques peuvent aussi être intéressants. Ils visent à contrôler vos battements cardiaques afin de mieux contrôler votre cerveau. Une respiration calme permet de réguler son rythme cardiaque et son système nerveux autonome. Vous trouverez plusieurs exercices sur le site web YouTube pour pratiquer cette technique.
- La nature, celle qu'on avait un peu mise de côté depuis quelque temps, nous offre de beaux cadeaux. Les silences, le chant des oiseaux, la douce pluie... profitez-en pour la voir différemment...

Limitez les sources de stress

Dans la situation que l'on vit, il demeure important de se tenir informé. Mais attention! Pas de nouvelles en continu! Limitez votre exposition aux médias ainsi que sur les réseaux sociaux.

Le temps d'une introspection?

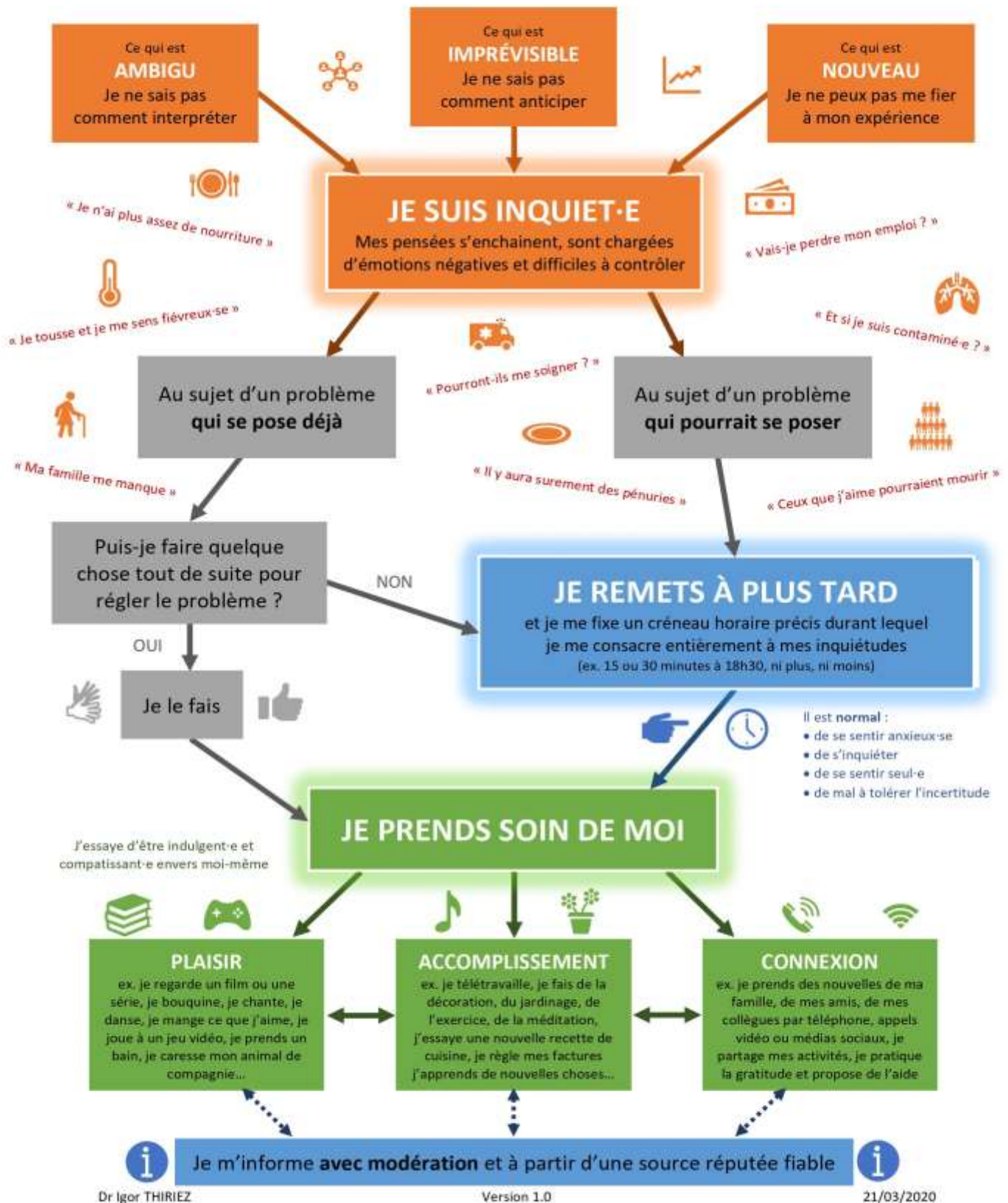
Contraints et forcés de prendre une pause, profitez-en pour vous faire du bien et pour amorcer un travail intérieur. Qu'est-ce qui vous apaise? Qu'est-ce que vous aimez? Qu'est-ce qui vous nourrit? N'hésitez pas à mettre vos idées sur papier. Cet exercice vous permettra de réévaluer vos objectifs de vie et de les réajuster, au besoin.

Audrey Beaulieu intervenante

APPAD

Le Corona-Souci

Petit guide de gestion de l'incertitude en période de confinement



Nouvelle section jeux

Lisez les énoncés suivants et trouvez les chiffres ou les couleurs qui correspondent aux combinaisons des cadenas et replacez les dans le bon ordre. Vous trouverez les réponses à la page 25.

684

Un chiffre est bon et bien placé.

621

Un chiffre est bon et mal placé.

436

Deux chiffres sont bons et mal placés.

708

Rien n'est bon.

783

Un chiffre est bon et mal placé.



Vous pouvez également vérifier votre code à l'aide d'un cadenas en ligne. Allez sur le lien suivant : <https://lockee.fr/o/HtFBQDtq>

Source: @fabioenolicard



Vous pouvez également vérifier votre code à l'aide d'un cadenas en ligne. Allez sur le lien suivant : <https://lockee.fr/o/qaTNW5LJ>



Deux couleurs sont bonnes et mal placées.



Rien n'est bon.



Deux couleurs sont bonnes et mal placées.



Deux couleurs sont bonnes mais une seule est bien placée.

Complétez les proverbes québécois suivants :

- ♦ Il ne faut pas déshabiller Pierre pour _____
- ♦ Faute de pain, on mange _____
- ♦ On ne peut pas empêcher un cœur _____
- ♦ L'argent ne pousse pas _____
- ♦ Qui baille avant 6h00 se _____
- ♦ On ne tire pas de canon pour _____
- ♦ On ne compare pas des pommes avec _____
- ♦ A force de taper sur le clou, _____

Énigmes:

- ♦ 1 lapin a vu 6 éléphants en allant à la rivière. Chaque éléphant a vu 2 singes aller vers la rivière. Chaque singe tient 1 perroquet entre ses mains. Combien d'animaux vont-ils vers la rivière ?
- ♦ Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé.
Moins j'ai de gardiens plus je suis gardé.
Qui suis-je ?
- ♦ En me levant je ne fais pas de bruit mais je réveille tout le monde. Qui suis-je ?
- ♦ Je suis vêtue de poils.
Je suis dotée d'une chair.
Je sais produire du lait.
Pourtant, je ne suis pas un animal.
- ♦ Je suis d'eau,
je suis d'air,
et je suis d'électricité. Qui suis-je?

Source: <https://enigmatik.epikurieu.com/enigmes/devinettes/5/tag.fhtml>



Les bienfaits de la musique

Tous les auteurs s'entendent sur le fait que la musique aurait des effets bénéfiques sur le cerveau. Dans ce texte, nous en avons répertorié quelques-uns pour vous.

Tout d'abord, la musique permettrait d'améliorer notre créativité, nos capacités cognitives et même sportives. Plusieurs athlètes vont combiner leur programme d'entraînement avec un programme musical afin d'augmenter leur performance. Peut-être vous est-il déjà arrivé d'écouter de la musique en effectuant des tâches ménagères ? Nous nous laissons emporter par le rythme de la musique et hop la poussière n'a qu'à bien se tenir !



Les recherches démontrent également que l'écoute de la musique libérerait de la dopamine dans le cerveau. Cela serait lié au fait que quand on entend une mélodie qu'on aime, cela stimule les mêmes zones du cerveau qui interviennent dans les mécanismes de motivations et de récompense. Ce qui a pour effet d'aider à diminuer l'état de fatigue, ainsi que certains problèmes de concentration tout en augmentant le niveau d'énergie. Il est prouvé que la musicothérapie pourrait raccourcir le délai d'endormissement et le nombre de réveils tout en améliorant la qualité, la durée et même l'efficacité du sommeil.

Vous avez sans doute déjà remarqué que la musique a aussi des répercussions sur nos émotions. Vous n'avez qu'à penser aux trames sonores de film qui se modifie pour accentuer la

peur, la joie ou la tristesse. Il importe de choisir judicieusement ce que nous écoutons vu l'impact réel que cela occasionne sur notre monde intérieur.

Certains auteurs vont même jusqu'à proposer que chaque personne devrait se créer des listes d'écoute en fonction des émotions qu'elle cherche à obtenir. Par exemple, une liste remplie de chansons qui nous motivent, une autre avec des chansons pour nous détendre ou encore une qui nous inspire de la joie. Certains sites de radios nous offrent des listes accessibles en tout temps sur internet ou en « balado ».



La musicothérapie est de plus en plus utilisée auprès des gens atteints de la maladie de Parkinson, ainsi que des gens ayant vécu un accident vasculaire cérébral afin de les aider à récupérer le rythme de la marche. Des chercheurs ont également découvert que la musique permettait aux personnes ayant la maladie d'Alzheimer de stimuler leur système cognitif en réactivant certains souvenirs et même certaines émotions.

De plus, certaines résidences vont créer des listes personnalisées pour aider l'individu qui est agressif ou encore anxieux à retrouver un état de calme. Des casques audios et des dispositifs tels que des iPod peuvent être utilisés afin de



créer un environnement propice à la détente.

La musique est un élément qui peut être très intéressant à explorer pour mieux vivre cette période de

confinement. Vous pouvez en écouter à la radio, ressortir vos cahiers de chansons à répondre, **organiser un karaoké à la maison, jouer d'un instrument de musique.**

Pour les proches aidants qui ne cohabitent pas avec leur aidé, il est possible de faire une **conversation vidéo et d'entonner quelques chansons avec la personne.** Vous ensoleillerez sa journée à coup sûr. Laissez place à votre créativité et laissez-vous porter sur l'air de vos mélodies préférées. Qui sait, vous ferez peut-être quelques pas de danse dans votre cuisine ou votre salon.

Vous pouvez explorer l'univers musical d'artiste que vous ne connaissez pas. Plusieurs chanteurs utilisent le contexte actuel pour offrir sur les réseaux sociaux des prestations gratuites. Certaines sont offertes en version « live », donc doivent être écoutées à un moment précis tandis que **d'autres sont accessibles en tout temps.** Québec Issime propose sur leur page Facebook plusieurs concerts. **C'est également le cas de l'orchestre symphonique de Montréal ainsi**

que l'orchestre symphonique de Philadelphie. Nous vous invitons à partager vos trouvailles avec votre entourage, cela viendra enrichir vos échanges et qui sait, vous découvrirez peut-être de nouveaux coups de cœur musi-

Maryse Vallée, intervenante

APPAD

Sources :

<https://www.facebook.com/Neurosciences/photos/gm.518841942224874/509546409607941/?type=1&theater>

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-annees-lumiere/segments/reportage/80591/science-musique-memoire-chanson-musicale-alzheimer-cerveau>



centre d'action bénévole DRUMMOND

Au cœur de la vie des gens!

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

Répit Repas Visites Appels Accompagnement

ACCOMPAGNEMENT - TRANSPORT MÉDICAL - TÉLÉ-BONJOUR
VISITES D'AMITIÉ - GARDIENNAGE LÉGER - POPOTE ROULANTE
CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS
TRAVAILLEUR DE MILIEU

436, rue Saint-Pierre

819 472-6101
CABDRUMMOND@CGOCABLE.CA

cabdrummond@cgocable.ca
www.cabdrummond.ca

Suivez-nous sur


Section souvenirs

FORMATION EN DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES POUR PROCHES AIDANTS

Nous tenons à remercier notre formateur Monsieur Maurice Brière, qui a, le 20 février dernier, transmis son savoir au niveau des déplacements sécuritaires. Grâce à lui, les proches aidants ont pu apprendre à assister leur proche de façon sécuritaire dans leurs déplacements. Ils ont aussi appris à accompagner en toute quiétude une personne à l'entrée/sortie d'un véhicule.



FORMATION LE VIEILLISSEMENT ET LES PERTES COGNITIVES: APPRENDRE POUR AGIR

Le 10 mars dernier se tenait la formation du Docteur en médecine, Monsieur Matey Mandza.

Nous avons pu en apprendre d'avantages concernant les pertes cognitives et les stratégies pour adapter la routine et la vie quotidienne selon un vieillissement « normal » ou de pertes cognitives tout en stimulant le potentiel de la personne. Notre dernière conférence de ce projet financé par l'Appui pour les proches aidants d'ânés Centre-du-Québec.



Réponses section jeux :

Enigmes
1 : 5 animaux
2 : Un secret
3 : le soleil
4 : la noix de cocos
5 : le courant

Cadenas
Cadenas 1 : 314
Cadenas 2 : Vert/Rouge/Marron
Proverbes
♦ Il ne faut pas déshabiller Pierre pour habiller Jacques
♦ Faute de pain, on mange de la galette
♦ On ne peut pas empêcher un cœur d'aimer
♦ L'argent ne pousse pas sur les arbres
♦ Qui baille avant 6h00 se couche après minuit
♦ On ne tire pas de canon pour écraser une punaise
♦ On ne compare pas des pommes avec des oranges
♦ A force de taper sur le clou, on finit par l'enfoncer

Financement et dons

► *Photo pour la cause*



Peu de temps avant le début de la pandémie, nous avons diffusé de la publicité concernant un tout nouveau projet de financement. Malheureusement, celui-ci a dû être annulé afin d'éviter la propagation du nouveau coronavirus. Un grand merci à notre photographe Adrien Côté et à certains bénévoles qui avaient accepté de participer à notre projet. Nous évaluerons les possibilités de reprendre ce concept plus tard et nous vous en tiendrons informé.

► *Souper-bénéfice en musique*

Au moment d'écrire ces lignes, la date de report de notre souper-bénéfice n'est toujours pas connue. Dès que la situation le permettra, des démarches seront entreprises auprès de nos partenaires afin de valider les possibilités qui s'offrent à nous. Les détenteurs de billets seront personnellement contactés et nous vous aviserons dès que nous pourrons poursuivre la vente des billets toujours disponibles.



► *Quand l'emballage emballe les proches aidants*

L'emballage peut faire la différence. Des petits cadeaux, des grands et même des ronds, on peut dire que nos bénévoles en ont emballés de tous les formats! Il a fallu en envelopper plusieurs puisque cette année, nous avons pu cumuler un peu plus de 9 200\$. Ce succès a été possible grâce à notre partenaire les Promenades Drummondville, mais aussi grâce à nos précieux bénévoles et aux entreprises qui sont venus nous porter main-forte en prenant les rênes du kiosque le temps d'un quart de travail. Sans oublier, bien sûr, nos clients bien attentionnés.

Merci à nos partenaires : Promenades Drummondville, Isabelle Desmarais, notaire, Union-vie Assurance, Cascades, Dubé arpenteurs-géomètres, Association des retraités de l'éducation du Québec (AREQ).



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 • info@appad.ca

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

OFFRE SPÉCIALE sur les arrangements préalables
jusqu'au 30 septembre 2020



Depuis plus de 100 ans, J.N. Donais est à l'écoute et au service des familles d'ici. C'est d'ailleurs pourquoi je l'ai choisi pour faire mes arrangements préalables. Profitez de cette promotion spéciale sur les arrangements préalables **jusqu'au 30 septembre 2020.**

« Faites comme moi, épargnez bien des soucis à ceux que vous aimez. »

Renée Martel
Porte-parole

Prenez un rendez-vous dès maintenant au 819 472.3730
2625 Boulevard Lemire / www.jndonais.ca



BUROPRO
Citation

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

buroprocitation.ca



Je fais les commissions pour mes parents.



J'apporte du soutien à mon proche par le biais de conversation vidéo.



J'aide mon proche à maintenir son autonomie.



Je m'assure que ma mère atteinte d'Alzheimer respecte les mesures de protection.

Nous sommes là pour vous!

Contactez-nous par téléphone au 819-850-1968 ou courriel info@appad.ca



Si vous ne nous suivez pas sur Facebook, c'est le temps idéal pour le faire et rester informé. Cliquez ici: [page Facebook de l'Association.](#)