

# Soutenir



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

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) continue de travailler à l'amélioration du bien-être et de la santé des proches aidants de la MRC Drummond. Notre journal Soutenir amorce déjà sa deuxième année. Nous espérons qu'au cours de cette lecture vous trouverez des réponses à vos questionnements et qu'elle vous accompagnera dans votre rôle de proche aidant.

Vous pouvez nous rejoindre pour toutes questions ou pour des suggestions de thèmes pour les prochains numéros. Si vous désirez recevoir ce journal par la poste, **devenez membre gratuitement** de l'Association en remplissant le formulaire à la **page 19 du journal**.

**Association des Personnes Proches**

**Aidantes Drummond: 819-850-1968**

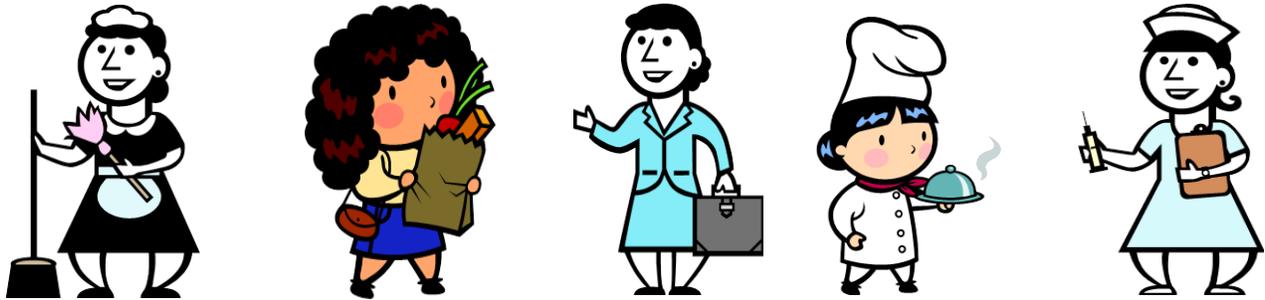
## Dans ce numéro :

|   |    |
|---|----|
| Un proche aidant c'est quoi?  | 2  |
| Rire pour se libérer  | 4  |
| L'aide financière aux proches aidants   | 5  |
| Redécouvrir le plaisir de manger, même lorsqu'une personne souffre de dysphagie | 8  |
| Un guide pour le choix d'un milieu de vie                                       | 9  |
| Pour apprivoiser un deuil   | 10 |
| L'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec... au bout des doigts!        | 11 |
| On parle d'âgisme au Centre-du-Québec   | 12 |
| J'ai emporté ma culpabilité en vacances! et vous?                               | 14 |
| Calendrier des activités  | 16 |
| Devenir membre et s'abonner   | 19 |
| Nos commanditaires  | 20 |

## Un proche aidant c'est quoi?

### **Vous êtes une personne proche aidante si...**

vous aidez ou soutenez gratuitement une personne qui éprouve des difficultés à faire les tâches nécessaires à son bien-être. Vous pouvez l'aider de différentes manières, par exemple par des tâches ménagères, faire des courses ou encore veiller à ses besoins et rendez-vous. Vous pouvez faire plusieurs tâches ou juste une tâche précise et être par le fait même un proche aidant.



Aussi vous pouvez soutenir émotionnellement votre proche dans ce qu'il vit. Il peut être difficile pour votre proche d'accepter sa perte d'autonomie et d'apprendre à composer avec sa nouvelle réalité tout en faisant le deuil de plusieurs rêves importants. Les émotions se chamboulent. Alors, vous êtes un proche aidant si vous veillez au bien-être de votre proche par votre écoute et vos attentions. Vous êtes une personne proche aidante, peu importe le nombre d'heures consacré à la tâche.



La personne que vous soutenez peut être un membre de votre famille : un conjoint, un parent, un frère ou une sœur, un enfant, etc. Également, il peut s'agir d'un proche : un ami, un voisin, un ancien collègue, etc. Cette personne peut souffrir d'une maladie précise ou avoir besoin de soutien en raison de son âge. Finalement, un proche aidant c'est un baume, une lumière... dans la vie de la personne atteinte.

Soutenez-vous un proche  
souffrant d'une maladie ou  
de perte d'autonomie due à son âge?



## Oui, vous êtes Un proche aidant !!

- *Même si vous habitez séparément;*
- *Même si vous n'y passez que quelques heures;*
- *Même s'il s'agit de votre époux ou épouse;*
- *Même si vous trouvez normal de soutenir cette personne;*
- *Même si vous le faites avec tout votre cœur.*

Se reconnaître proche aidant peut être le premier pas vers la recherche de processus d'aide et de soutien afin de vivre votre rôle tout en maintenant un bon état de santé et de bien-être.



**Proches aidants, faites attention à vous pour éviter l'épuisement.**

# Rire pour se libérer

## Avez-vous ri aujourd'hui?

Dès notre plus jeune âge, on riait jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir. À l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour.

- En 1939, on riait ..... 19 minutes par jour.
- En 1982, cela se résumait à ..... 6 minutes par jour.
- En 1990, cela avait diminué à ..... 4 minutes.

Et le pire est que cela diminue encore!



## On a peur de rire

On n'ose pas sortir de la sécurité de sa logique pour s'aventurer sur le terrain glissant de la rigolade, de peur de paraître ridicule et de faire rire de soi. On préfère même passer pour détestable plutôt que ridicule, tellement l'humour inconmode. On a peur de manquer notre blague, peur que notre jeu de mots soit mal compris, on a peur de ce que les autres penseraient de nous.

**Pourtant, l'humour est comme un muscle: on le développe en s'exerçant à partir des événements quotidiens de la vie!**

## Les effets physiologiques du rire

- Réduit la perception de la douleur y compris douleur arthritique.
- Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Soulage les personnes ayant un problème de peau.
- Améliore la fonction pulmonaire des personnes souffrant d'asthme bronchique.
- Améliore l'état de santé des personnes âgées.
- Un puissant antistress.
- Améliore l'état des personnes atteintes de schizophrénie.
- Apporte une plus grande estime de soi.
- Meilleur sommeil.



**Rirez, riez et riez encore,  
cela ne peut qu'améliorer votre qualité de vie et égayer votre entourage.**

Extrait de la conférence de Rose-Hélène Cauchon  
Association des personnes aidantes naturelles de Mékinac

## L'aide financière aux proches aidants

Voici la présentation de quelques crédits et programmes qui peuvent soutenir financièrement les proches aidants ou les personnes qu'ils aident.

### **Crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel du Québec**

C'est un montant de 1 075 \$ qui vous est accordé sur votre déclaration d'impôt du Québec dans l'une des situations suivantes :

- Vous hébergez un de vos parents ou autre ascendant direct (oncle, tante, etc.) âgé de 70 ans ou plus.
- Vous hébergez un membre de votre famille âgé de 18 ans ou plus (ascendant ou descendant, frère ou sœur, etc.) avec une déficience grave et prolongée. (Vous devrez présenter un certificat médical signé par le médecin.)
- Vous allez habiter chez vos parents de 70 ans ou plus parce qu'ils seraient incapables de vivre seuls. (Vous devrez présenter un certificat médical signé par le médecin.)
- Vous vivez dans votre domicile avec votre conjoint âgé de 70 ans et plus qui est atteint d'une déficience grave et prolongée. (Vous devrez présenter un certificat médical signé par le médecin.) Ne s'applique pas si vous vivez en résidence. Le montant accordé est de 700 \$ pour l'année 2012.

Il y a un crédit pour aidant naturel au Canada mais, ce crédit est non remboursable ce qui veut dire que vous devez payer de l'impôt pour pouvoir utiliser ce crédit et la personne aidée ne doit pas avoir un revenu supérieur à 18 906\$.

### **Crédit d'impôt remboursable pour le maintien à domicile d'une personne âgée du Québec**

Ce crédit s'adresse aux personnes de 70 ans et plus. Revenu Québec vous rembourse 30% du montant que vous payez pour des services de ménage, de déneigement, de tonte de

pelouse, de soins infirmiers, etc. à condition d'avoir des factures. Ce crédit est possible que vous payez ou non de l'impôt. (Ce crédit peut aider à défrayer des coûts de services achetés dans des résidences privées.)

### **Crédit d'impôt remboursable pour répit à un aidant naturel du Québec**

Un aidant naturel peut demander ce crédit, qu'il paie ou non de l'impôt, s'il paie pour la garde et la surveillance d'un proche de 70 ans et plus **ou** atteint d'une déficience grave et prolongée.

### **Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD) du Québec**

Il s'agit d'un programme d'aide financière pour payer une partie des services d'entretien de votre domicile. Pour plus de précision, informez-vous auprès de LogiSoutien, Tél: 819-475-2200.

### **Programme allocation logement du Québec**

Une aide financière peut être accordée aux personnes à faible revenu qui consacrent plus de 30% de leur budget pour se loger. On doit appeler Revenu Québec au 1-800-263-6299 pour savoir si on est admissible et obtenir un formulaire de demande.

### **Crédit pour frais médicaux du Canada et du Québec**

Dans tous les cas, les frais doivent dépasser 3% du revenu pour être considérés. Ils servent à réduire l'impôt à payer. Ils ne servent pas aux personnes qui ne paient pas d'impôt, ils ne servent pas non plus à réduire la prime d'assurance médicaments ni la contribution santé du Québec.

Une partie pourrait être remboursable si la personne a des revenus de travail d'au moins 2 750\$.

## **Crédit d'impôt pour la relève bénévole du Québec**

Un crédit remboursable peut être accordé à un bénévole qui a fourni des services à domicile (environ 400 heures) à un proche aidant qui prodigue des soins à un membre de sa famille.

## **Crédit d'impôt pour personne handicapée**

Une personne peut avoir droit à un crédit d'impôt non remboursable, soit si elle doit payer de l'impôt, pour déficience grave et prolongée si sa situation dure depuis au moins **12 mois consécutifs**. Une déficience est grave si elle limite la personne de façon marquée quand elle veut accomplir une activité de la vie courante (comme voir, parler, entendre, marcher, éliminer, s'alimenter, s'habiller, utiliser ses capacités mentales). Autrement dit, la déficience est grave si, même avec des soins, des appareils ou des médicaments, la personne est toujours ou presque toujours incapable de voir ou est très limitée dans sa vie quotidienne. Ce crédit est disponible au Québec et au Canada. Il existe aussi un crédit pour les enfants handicapés.

## **Prestations de compassion**

Les prestations de compassion de l'assurance-emploi sont versées aux personnes qui doivent s'absenter temporairement de leur travail pour prendre soin d'un membre de leur famille souffrant d'une maladie grave qui risque de causer son décès au cours des 26 prochaines semaines (6 mois). Les personnes admissibles peuvent alors recevoir des prestations de compassion **pendant au plus 6 semaines**.

## **Vous désirez plus d'information:**

Vous pouvez vous procurer le guide « Les personnes handicapées et les avantages fiscaux » auprès de Revenu Québec au [www.revenuquebec.ca/fr/sepf](http://www.revenuquebec.ca/fr/sepf) ou par téléphone au **1-800-267-6299**. Vous pouvez aussi aller sur le site de Revenu Canada au [www.arc.gc.ca](http://www.arc.gc.ca) dans la rubrique Particuliers-Personnes handicapées ou par téléphone au **1-800-959-7383**.

Par Louise Beaulieu  
Centre d'action bénévole Drummond

## Redécouvrir le plaisir de manger, même lorsqu'une personne souffre de dysphagie

La dysphagie est un problème grave chez les aînés. Ce n'est pas une maladie en soi, c'est plutôt une difficulté sévère à avaler des aliments solides ou liquides. Cette problématique survient davantage chez les personnes âgées atteintes de troubles neurologiques et musculaires, dont les maladies de type Alzheimer, séquelles d'un AVC, maladie de Parkinson, dystrophie musculaire, etc., ou dont la dentition est inadéquate.

Ne pas pouvoir manger à sa faim entraîne des conséquences graves parmi lesquelles on retrouve la dénutrition et la déshydratation, la faiblesse sévère, les pneumonies, les étouffements et l'asphyxie, l'anxiété, l'isolement et la dépression, la diminution de la qualité de vie et de l'autonomie. Ne pas pouvoir manger adéquatement peut aussi entraîner la mort.

Afin de pouvoir aider un plus grand nombre de personnes, le Centre d'action bénévole Drummond, via son service de popote roulante, offre maintenant des aliments remodelés à texture contrôlée.

Ces aliments sont surgelés individuellement et livrés dans des moules de plastique qui reproduisent la forme de l'aliment consommé. Il suffit de le placer dans une assiette allant au four et le faire chauffer. Plusieurs personnes qui utilisent ces mets, redécouvrent le plaisir de manger avec les yeux.



Différents mets sont offerts tels : purée de porc, poulet, jambon ou bœuf. Des purées de légumes tels : carottes, brocoli, chou-fleur, haricots ou pois verts. Des purées de desserts : gâteau aux pommes, au chocolat, à la vanille et purée de poires ou de pêches. Pour de plus amples informations pour la nourriture en purée,

il suffit de communiquer avec le Centre d'action bénévole Drummond au 819 472 6101 et de demander Guylaine Brousseau.



## Un guide pour le choix d'un milieu de vie

Changer de milieu est une étape importante qui souvent peut être difficile. Non seulement nous devons faire le deuil de sa résidence et de plusieurs effets personnels, mais de plus nous devons composer avec le stress et l'angoisse qu'amènent les processus de recherche d'un nouveau logis.

Le guide « Choix d'un milieu de vie » est un outil de réflexion qui permet de jeter un regard sur nos besoins et sur les différents motifs qui peuvent nous amener à vouloir changer de milieu de vie. Il permet également de faire une évaluation de

notre situation financière et de faire le point sur nos préoccupations. À la lumière de notre réflexion, il est possible de faire un choix plus éclairé. Est-il possible pour moi de demeurer dans ma résidence en l'adaptant et de demander des services ? Serait-il préférable de quitter pour un logement autonome plus petit et correspondant mieux à mes besoins ou de quitter pour une résidence pour personnes âgées ? Ou bien devrais-je contacter le CSSS Drummond pour une évaluation de mes besoins particuliers ?

Le guide est muni d'un aide-mémoire en annexe facilitant les visites des résidences puisqu'il nous permet d'identifier nos besoins et de voir s'ils peuvent être comblés par les résidences visitées. Il suffit de cocher les services désirés et de comparer avec les services offerts par les résidences lors de la visite. De plus, en consultant le guide, il est possible d'obtenir de l'information sur les différents types de milieux de vie qui existent sur le territoire pour les personnes autonomes, semi-autonomes ou avec des pertes motrices ou cognitives. Des annexes fournissent de pertinentes informations sur les services offerts dans la communauté, sur les différents programmes gouvernementaux et les coordonnées qui sont importantes à conserver.

Pour se procurer le guide ou pour obtenir de l'information concernant cet outil, il est possible de contacter le Carrefour d'information pour les personnes âgées aux coordonnées suivantes : Tél : 819-472-6101 ou [ciadrummond@cgcable.ca](mailto:ciadrummond@cgcable.ca)



Par Stéphanie Benoît  
Table des Aînés de la MRC Drummond

## Pour apprivoiser un deuil

Perdre un être cher, vivre un deuil est une des expériences les plus marquantes de notre vie. C'est un moment de peine et peut-être de grande douleur pour certains. C'est aussi un temps de remise en question sur le sens de la vie, de la souffrance, sur l'importance des relations avec la personne décédée, et parfois même un temps de remise en question sur la spiritualité.

Un temps de deuil est comme un temps de convalescence. Pour certains, pour que le temps de guérison se vive bien, il faut parfois demander de l'aide (groupe de soutien, thérapie individuelle...) Pour les personnes affectées par un deuil pénible, il existe des outils pour les aider à sortir grandiés de cette expérience douloureuse. Il n'y a pas donc pas de honte à demander de l'aide, bien au contraire, c'est un signe de vitalité, un acte de vie.

Il existe quelques groupes dans la région, un plus précisément commencera le 4 février en après-midi, groupe *Harmonie* composé de deux animatrices. Le nombre de places par groupe étant limité, 8 à 10 participants, les personnes intéressées doivent s'inscrire, demander Louise Fleury à 819-472-2345.

Les animateurs de ces groupes de rencontre ont bénéficié de formation donnée par la Maison Monbourquette. « Il est important pour les paroisses d'offrir à la population des animateurs bien formés et expérimentés » précise Yves Grondin agent de pastorale de la Paroisse St-François-d'Assise. Les rencontres aident vraiment les gens à avancer dans le processus du deuil, les commentaires des participants ont incité les responsables à continuer ces projets.

Il existe aussi un groupe d'accompagnement pour les personnes endeuillées à cause d'un suicide mis en place par le Centre d'écoute et de prévention du suicide ( 819-478-5806).

Par Louise Fleury  
Zone Pastorale

## L'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec... au bout des doigts!

Une nouvelle ressource régionale a fait son apparition au cours de la dernière année. Sa priorité est de mettre les personnes **proches aidantes d'aînés au cœur de ses actions**, les **soutenir dans leur rôle** et s'assurer qu'elles ne soient **jamais laissées sans ressource**.



Outre la ligne info-aidant, l'Appui vous offre un site internet regorgeant d'informations pour vous accompagner dans toutes les facettes de votre rôle d'aidant, comme la section « **Être aidant** », où l'on aborde des sujets tels que la communication, la santé et le bien-être. Présentées sous forme de capsules, vous y trouverez des renseignements, des conseils et des pistes de réflexion pour vous aider à accompagner votre être cher.



Une réalité qui touche plusieurs aidants est celle de prendre soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Cette maladie nous amène à être confrontés à des comportements ou des situations qui peuvent parfois nous dépasser. Par exemple, il peut arriver à un moment dans la maladie, où la personne suivra de près le proche aidant, ou encore, est susceptible de quitter le domicile sans avertissement.

La section « **Interagir** » vous offre des capsules vidéos vous présentant des situations courantes fréquemment vécues par les aidants de personnes atteintes d'Alzheimer. Sans doute, vous vous reconnaîtrez dans ces mises en scène, où l'on vous offre des conseils pratiques et des pistes de solutions pour vous aider dans votre tâche d'aidant.



Vous pensez être seul à vous poser les questions suivantes : quels sont les crédits d'impôt disponibles pour les aidants? Comment rédiger et faire homologuer un

mandat en cas d'inaptitude? Comment accompagner mon proche dans ses tâches quotidiennes? Comment amener la famille à s'engager davantage? Rassurez-vous, plusieurs personnes se posent les mêmes questions, et encore bien d'autres! Vous y trouverez les réponses dans la section « **Questions/Réponses** ».

De plus, en naviguant sur le site, vous aurez accès au **répertoire des services** disponibles dans votre secteur, ainsi qu'aux **nouvelles et événements** qui se déroulent près de chez vous.

Nous vous invitons à consulter régulièrement le **www.lappuicdq.org**, qui espérons-le, sera vous soutenir dans votre rôle de proche aidant! Pour obtenir plus amples informations, vous pouvez nous joindre au 1 855 852-7798.



Par Julie Martin, Conseillère aux proches aidants  
Appui Centre-du-Québec

## On parle d'âgisme au Centre-du-Québec

La Table régionale de concertation des aînéEs du Centre-du-Québec, en collaboration avec l'Association québécoise de gérontologie (AQG), vous convie à assister à la conférence sur l'âgisme à **Drummondville, le 20 mars prochain à la Salle des Chevaliers de Colomb de 13h30 à 15h30** lors de laquelle prendra place l'exposition inédite *AVOIR SA PLACE N'À PAS D'ÂGE*. Par la suite, elle prendra place à la **Bibliothèque de Drummondville du 21 mars au 20 avril**.

L'exposition, composée de sept (7) affiches réalisées par des élèves de 1<sup>ère</sup> année du programme *Cinéma, médias et communication* du Collège André-Grasset à Montréal, a pour but de dénoncer, via le regard des jeunes, d'une façon cohérente cette forme de discrimination.

Par l'initiative de l'Association québécoise de gérontologie, cette exposition voyage actuellement dans plusieurs régions du Québec. La Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec, est heureuse de coordonner et d'offrir son appui afin que nous puissions l'accueillir au Centre-du-Québec. La Table régionale croit qu'il faut parler de cette forme de maltraitance et de discrimination au même titre que le racisme ou le sexisme. C'est une occasion pour la population centricoise de mieux définir le concept de l'âgisme et de prendre conscience de ses mythes et préjugés véhiculés dans notre société envers les personnes de tous les âges.

Réfléchissons et brisons ensemble les barrières des âges! *L'âgisme, parlons-en!*

Pour plus de renseignements, visitez le [www.agisme.info](http://www.agisme.info) ou [www.aines.centre-du-quebec.qc.ca/](http://www.aines.centre-du-quebec.qc.ca/)

Pour vous inscrire à cette conférence, veuillez appeler au Centre d'action bénévole de Drummond au 819 472-6101 ou à la Table régionale de concertation des aînés au 819-222-5355.

La Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec, en collaboration avec l'Association québécoise de gérontologie, vous invite à assister à une **conférence** et à **l'exposition itinérante** :

# Avoir sa place n'a pas d'âge!



**L'âgisme c'est quoi?**  
Il s'agit de toutes formes de discriminations ou de préjugés fondés sur l'âge.



L'exposition et les conférences sont tout à fait **gratuites**

## Bienvenue à tous!

Un léger goûter offert sur place.

**MRC de DRUMMOND**  
Conférence: 20 mars de 13 h30 à 15h30  
Salle des Chevaliers de Colomb  
81, rue Brock, Drummondville  
Exposition: du 21 mars au 20 avril  
**Bibliothèque de la Ville de Drummondville**  
545, rue des Écoles, Drummondville

Inscription obligatoire pour les conférences  
(819) 222-5355  
[developpementaines@cgocable.ca](mailto:developpementaines@cgocable.ca)  
Ou  
Centre d'action bénévole de Drummond  
(819) 472-6101



Par Josée Arsenault, agente de développement  
Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec

# J'ai emporté ma culpabilité en vacances! et vous?

*« Il n'y a pas toujours un coupable derrière un malheur »*

*Lionel Jospin*

D'abord, allez-vous encore ou parfois en « vacances »! Qu'il s'agisse d'aller en voyage, de prendre une fin de semaine de repos, d'aller prendre un café avec une amie... cela est capital pour la survie de l'aidant.

Mais à quoi ressemble donc la culpabilité? Il s'agit d'une expérience émotive désagréable, un malaise diffus qui ressemble au regret et qui rompt l'harmonie intérieure. Être en conflit avec certaines valeurs, se blâmer, déroger à certaines règles familiales en représente quelques sources. Les messages reçus dans notre histoire personnelle en regard à l'importance de considérer ou non nos besoins ont également un impact sur notre attitude face à nous-même. L'estime de soi qui en découle joue ainsi un grand rôle à cet égard. Dans le cadre de la souffrance d'un proche en perte d'autonomie, la culpabilité prescrit qu'il est indécent de penser à soi au moment où notre proche a tant besoin de nous. L'aidant va alors souvent renoncer à lui-même afin d'éviter cette sensation désagréable qu'est la culpabilité.

C'est alors que les risques d'épuisement, d'isolement et d'atteinte à la santé se mettent en place. Ainsi les recherches ont démontré clairement que les stress à long terme auxquels sont exposés les aidants menacent la santé de ceux-ci.

On retrouve ainsi chez les aidants un haut niveau de détresse psychologique, un niveau de HTA plus élevé, un risque de maladie cardiovasculaire plus accrue, une immunité diminuée, et une atteinte à l'hygiène de vie.

Mais que faire avec cette culpabilité qui m'assaille. D'abord tolérer l'inconfort de se sentir coupable, et réfléchir aux actions qui vous paraissent appropriées selon les circonstances, est une des premières étapes vers la guérison de l'état psychologique de l'aidant. Certaines actions tel déléguer lorsque possible, être présent avec certaines limites, choisir

le bon moment pour poser une action, travailler les événements par étape, cibler des objectifs réalistes tout en gérant les nombreux deuils et les bouleversements émotionnels... vont favoriser un sentiment d'efficacité et de compétence qui en soi, a des propriétés « antidépressives. »



L'importance de tenir compte de soi, malgré les défis de tâches et d'implication qui soutiennent le rôle d'aidant, est au cœur du tournant que devrait à mon sens prendre l'aidant. **Facile à dire, pas facile à faire me diriez-vous!** Et bien je suis d'accord, il s'agit d'une démarche difficile qui demande une conscience de soi, une connaissance de ses limites, une volonté d'exister, et de travailler en équipe afin de s'en sortir tout en aidant son proche. L'utilisation des services, la consultation à un service d'aide, les groupes de soutien, la participation aux activités de l'APPAD constituent de belles portes d'entrée pour aborder ces aspects et se valider auprès d'intervenants et de pairs dans sa quête d'équilibre personnel.

Car bien qu'on puisse travailler sur soi, les rappels culpabilisants viennent aussi de l'extérieur. Ainsi vous pourriez vous faire reprocher de ne pas visiter assez souvent votre proche, de vous occuper de vous, d'avoir omis une tâche... Que votre proche soit à domicile ou en hébergement, la culpabilité trouve aisément ses contextes, et revient régulièrement vous retrouver.

Je vous dirais en terminant que de consulter et d'aller à la rencontre de soi, vous aidera à construire vos forces, nécessaire à l'affirmation de vos besoins, de vos limites et contribuera à améliorer l'estime de vous-même et ce, tout en aimant et en aidant au meilleur de vos capacités, votre proche en perte d'autonomie.

Par Sylvie Plasse, Psychologue  
CHFGH CSSS Drummond

# Calendrier des activités

## En février 2013

### Lundi, 4 février

#### **Groupe Harmonie: pour apprivoiser le deuil**

Zone pastorale vous invite à vous inscrire à ce groupe où le deuil est abordé (voir article page 10). Pour plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez avec Louise Fleury au 819-472-2345.

### Lundi, 11 février de 13h30 à 15h30

#### **Conférence: Pré-arrangements funéraires - Visite du complexe**

Le Carrefour d'information aux aînés vous invite à cette séance d'information gratuite. Lieu: Complexe funéraire J.N. Donais, (2625, boul. Lemire, Drummondville). La conférencière est Madame Andrée Donais, directrice générale. Confirmez votre présence au Centre d'action bénévole Drummond au 819-472-6101.

### Jeudi, 14 février de 13h30 à 15h30

#### **Coude à coude: Se détendre**

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes pour discuter du thème de la détente. Être une personne proche aidante apporte des difficultés et parfois lâcher prise pour se détendre est tout un défi. Est-ce que vous vous oubliez? Comment arrivez-vous à vous détendre et à lâcher prise? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces pour s'entraider. En cette journée de la Saint-Valentin offrez-vous les moyens de vous détendre. Lieu de la rencontre : 81, rue Brock (salle des Chevaliers de Colomb). Pour de l'information, téléphonez l'Association 819-850-1968.



### Mardi, 19 février de 18h à 21h

#### **Conférence: Crédit d'impôt pour personnes handicapées.**

François Choquette député fédéral de Drummond vous invite à une séance d'information sur le crédit d'impôt pour personnes handicapées. Cette séance d'information est offerte afin d'aider les gens à se prévaloir du crédit d'impôt pour personnes handicapées, ce qui peut représenter 1 380\$ par année maximum. Ce montant peut être réclamé à titre rétroactif sur une période de dix ans, conformément à la Loi de l'impôt sur le revenu. Lieu: Centre communautaire Drummondville-Sud, (1550, rue Saint-Aimé, Drummondville). La soirée sera animée par François Choquette et Peter Julian, député de Burnaby-New Westminster, spécialiste des finances fédérales. Confirmez votre présence au 819-477-3611.

### Jeudi, 21 février de 19h à 21h

#### **Conférence: « Les « ergo » à la rescousse! Go!... Go!...» La suite !!!**

au Groupe de ressourcement (CSSS Drummond)

Les ergothérapeutes sont des personnes ressources auprès des personnes atteintes de trouble cognitif et leurs proches. Les invitées, Sophie Desrosiers et Sandra Guilbault, ergothérapeutes, vont présenter leur rôle dans l'analyse de l'impact des troubles cognitifs dans le quotidien et des outils pouvant faciliter et sécuriser l'adaptation à cette maladie. Lieu : salle E-03 Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot.

**Lundi, 28 février de 13h30 à 15h30**

**Conférence: Sécurité de vieillesse, Supplément de revenu garanti, Allocation, Numéro d'assurance sociale, passeport.**

Le Carrefour d'information aux aînés vous invite à cette séance d'information gratuite. Lieu: Hôtel et Suite Le Dauphin, Salle Royale 1, (600, boul. St-Joseph, Drummondville). La conférencière est Mme Johanne Michel de Service Canada. Confirmez votre présence au Centre d'action bénévole Drummond au 819-472-6101.

## En mars 2013

**Jeudi, 7 mars de 13h30 à 15h30**

**Coude à coude: La coopération**

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes pour discuter du thème de la coopération. Le rôle de proches aidants implique de travailler avec d'autres que ce soit la famille ou encore les représentants des services. Comment faire en sorte que ces expériences soient positives? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et partager des trucs ou des astuces. Lieu de la rencontre : 81, rue Brock (salle des Chevaliers de Colomb). Pour de l'information, téléphonez l'Association (819)850-1968.

**Jeudi, 14 mars de 19h à 21h**

**Conférence: «Bienvenue au Carrefour d'information pour aînés!»**

au Groupe de ressourcement (CSSS Drummond)

Présentation des services offerts par le Carrefour d'information pour aînés. Il existe des Programmes et services gouvernementaux, communautaires et parapublics auxquels les aidants et aînés peuvent avoir accès. Le Carrefour, dans le cadre de ses services, prête assistance dans les questionnements et démarches reliées à ces programmes. Lieu : salle E-03 Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot. Invitée : Ghislaine Lamoureux.

**Mercredi, 20 mars de 13h30 à 15h30**

**Conférence: L'âgisme c'est quoi?**

La Table régionale de concertation des aînés du Centre-du-Québec vous invite à cette conférence gratuite et exposition (voir article p.12). Lieu : 81 rue Brock (salle des Chevaliers de Colomb). Confirmez votre présence au Centre d'action bénévole Drummond au 819-472-6101.

**Mardi, 26 mars de 14h30 à 16h30**

**Conférence: la pensée réaliste**

L'APPAD vous invite à cette conférence, en milieu d'après-midi, tirée du Centre de soutien entr'Aidant. La pensée réaliste consiste à voir les défis et les menaces que la vie comporte mais à voir aussi ses bons côtés. Il s'agit de voir tous les scénarios, sans faire abstraction de toutes les pensées négatives. Cet optimisme réaliste peut grandement aider les gens à traverser plus sereinement les épreuves. On pense souvent que la seule façon d'avoir de l'espoir, est de verser dans la pensée positive extrême en mettant ses lunettes roses mais voir une situation dans son ensemble, avec des lunettes claires, c'est aussi très efficace. Lieu de la rencontre : Centre communautaire St-Pierre (575, St-Alfred, Drummondville, salle 1). Inscrivez-vous à l'Association 819-850-1968.

## En avril 2013

### **Jeudi, 4 avril de 19h à 21h**

**Conférence : « Que faire devant les comportements déroutants de mon proche atteint de la maladie d'Alzheimer? »** au Groupe de ressourcement (CSSS Drummond)

Dr François Boyer, médecin-conseil au Programme des personnes en perte d'autonomie du CSSS Drummond abordera les maladies cognitives sous l'angle des changements de comportement qui accompagnent tous les stades de la maladie et qui sont souvent étonnants, voir même embarrassants. L'apparition de ceux-ci se fait de façon si insidieuse, qu'il est parfois difficile de départager ce qui appartient à la personnalité de ce qui est amplifié par la maladie. Comment s'y retrouver et comment y réagir? Lieu : salle E-03 Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot.

### **Jeudi, 4 avril de 19h30 à 21h**

**Conférence: L'accompagnement d'un proche atteint de cancer.**

La Société canadienne du cancer, Centre-du-Québec, vous invite à une conférence gratuite ouverte aux personnes atteintes de cancer et aux aidants ainsi qu'à la population en général. Lieu: Société canadienne du cancer, (207, rue Dorion, Drummondville). Le conférencier sera Docteur Gauthier Bastin, Chef de département de médecine générale. Le nombre de places est limité. Vous pouvez réserver votre place ou avoir plus d'information au 819-478-3261.

### **Jeudi, 11 avril de 13h30 à 15h30**

**Coude à coude: Sa capacité d'adaptation**

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes pour discuter du thème. Plusieurs changements parsèment la route des proches aidants. Ils doivent s'adapter sans cesse à une nouvelle réalité. Comment se vivent ses adaptations? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et partager des trucs ou des astuces. Lieu de la rencontre : 81, rue Brock (salle des Chevaliers de Colomb). Pour de l'information, téléphonez l'Association 819-850-1968.

### **Lundi, 15 avril de 13h30 à 15h30**

**Conférence: l'aspect financier de l'aidant**

L'APPAD vous invite à cette formation, où les crédits d'impôts et programmes financiers pouvant avantager les proches aidants ou les aînés vous seront présentés. Peut-être ignorez-vous des mesures qui pourraient vous aider. Madame Ghislaine Lamoureux du Carrefour d'information pour aînés sera notre conférencière invitée. Lieu de la rencontre: Centre d'action bénévole Drummond (157, Lindsay, 2e étage, Drummondville). Inscrivez-vous à l'Association 819-850-1968.

### **Jeudi, 25 avril de 19h à 21h**

**Conférence « Quand tu es parti vers la mort, j'ai habité le cimetière si longtemps!... »** au Groupe de ressourcement (CSSS Drummond) par Sylvie Plasse, psychologue.

15 à 20% des individus ayant perdu quelqu'un de proche éprouvent une douleur émotionnelle intense, une perte de sens ainsi qu'un fonctionnement social et professionnel altéré nécessitant une intervention psychologique. Cette soirée vise à aborder certains processus de deuil qui méritent réflexion, et dont on banalise parfois l'impact dans nos sociétés. Lieu : salle E-03 Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot.



MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION  
2013:

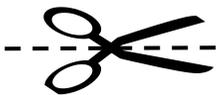
Ghislaine Lamoureux, présidente  
Andrée Ouellet, vice-présidente  
Donald Belval, secrétaire-trésorier  
Pierrette Blais-Leblanc, administratrice  
Denise Boisclair, administratrice  
Paulette L'Heureux, administratrice

Téléphone : 819-850-1968

PERMANENCE:

Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice

255, rue Brock, local 420  
Drummondville, Qc, J2C



**GRATUIT**

**Demande d'adhésion (Membre)**

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond œuvre à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes de la MRC de Drummond.

Je demande à devenir membre de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond, puisque je m'intéresse aux buts et aux activités de cette Association.

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

- En étant membre, je :
- recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
  - serai informé des activités de l'Association;
  - aurai un droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle;
  - respecterai les règlements généraux de l'Association.

Le conseil d'administration doit accepter votre demande.

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Nous remercions nos commanditaires sans  
qui ce journal ne serait possible



**Centre  
d'action bénévole  
Drummond**

**LES SERVICES DONNENT DU RÉPIT AUX PROCHES  
AIDANTS ET SUPPORTENT LA PERSONNE DANS SON  
QUOTIDIEN.**

## Proches aidants

### **Gardiennage léger**

Donner un répit de quelques heures par semaine à un(e) proche aidant(e) vivant avec une personne âgée en perte d'autonomie.

### **Le temps d'un café**

Offrir aux proches aidants une pause afin de partager avec d'autres leur vécu et recevoir du support et de l'information.

## Personnes âgées ou en perte d'autonomie

### **Accompagnement- transport médical**

Apporter à la personne qui a besoin d'être accompagnée, un support moral pour des rendez-vous médicaux.

### **Visites d'amitié**

Permettre des échanges et une vie sociale en recevant la visite d'un même bénévole.

**Vous pouvez rejoindre  
l'équipe du Centre d'action  
bénévole Drummond  
lundi au vendredi**

**8h30 à 16h30 au (819) 472-6101  
ou par courriel [cabdrummond@cgocable.ca](mailto:cabdrummond@cgocable.ca)**

Si vous avez  
besoin de nous,  
nous sommes là pour  
vous. Si vous connaissez  
une personne qui a  
besoin de nous, nous  
sommes là pour  
elle.

**« Pour d'autres moments de  
bonheur »** Des sorties culturelles et  
sociales pour recréer un réseau de  
support aux participants vivant  
de la solitude et demeurant à  
Drummondville.

**Popote roulante** Assurer  
un repas chaud ou surgelé,  
équilibré, livré à domicile.

**Télé-bonjour** Favoriser  
un sentiment de sécurité et  
briser l'isolement par un bref  
contact téléphonique  
quotidien.

**Un complément d'information est disponible sur le [www.cabdrummond.ca](http://www.cabdrummond.ca)**

*fait équipe avec vous!*

## Vous êtes un proche aidant d'aîné?

Vous offrez un soutien moral ou accompagnez une personne aînée en perte d'autonomie liée au vieillissement, dans les tâches de la vie quotidienne telles que :

- Rendez-vous médicaux
- Emplettes, épicerie, pharmacie
- Tâches ménagères
- Préparation des repas
- Soins d'hygiène, habillement
- ... et bien plus encore!

### Vous avez accès à un service téléphonique d'écoute, de soutien, d'information et de référence!

Vous cherchez les ressources disponibles dans votre localité qui répondent à vos besoins?



Vous ressentez de l'isolement, de l'épuisement et sentez que vous manquez de ressources?



Vous cherchez du soutien et de l'information?



Vous ne savez plus par où commencer ni à qui vous adresser?

**LIGNE INFO-AIDANT : 1 855 852-7798** (sans frais)

Visitez-nous au [www.lappuicdq.org](http://www.lappuicdq.org)

**Julie Martin**  
Conseillère aux proches aidants



# Résidence 600 Bousquet

*Un Milieu  
de Vie*

ADAPTÉ



La

*Résidence 600 Bousquet*

est un complexe résidentiel multi-services  
pour personnes autonomes  
ou semi-autonomes.

*Une Visite*

VOUS  
CONVAINCRA

Que vous soyez en convalescence  
suite à une chirurgie,  
ou que vous ayez besoin d'un répit,  
nous vous aiderons  
efficacement à revenir à la santé  
et à vous reposer.

**600 rue Bousquet, Drummondville, J2C 5V9**

**Tél: (819) 477-6862**



## ME GÉRARD GUAY, notaire

Le spécialiste en :

- Règlement de successions
- Testaments et mandats d'inaptitude
- Régimes de protection des inaptes
- Homologation de mandat
- Droit des aînés

Informez-vous de notre nouveau  
Service d'accompagnement des  
représentants légaux

**ASSISTANCE PLUS**

### **Étude GUAY Notaires**

235, rue Heriot, bureau 350  
Drummondville (Québec) J2C 6X5  
Téléphone : 819 472-3341

Courriel : [gguay@notarius.net](mailto:gguay@notarius.net)  
Web : [www.gerardguay.com](http://www.gerardguay.com)

**Logisoutien inc. est une entreprise d'économie sociale en aide domestique, 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 varie de 3,75\$ à 13,00\$,  
téléphonez-nous pour connaître le vôtre !*

**Pour nous joindre : 295, rue Cockburn, bureau 102, Drummondville  
819-475-2200**

Aider,

*c'est d'abord savoir*

*prendre soin de soi.*



**François Choquette**

Député fédéral,  
circonscription de Drummond

francois.choquette@parl.gc.ca  
819-477-3611



**Nicole et Michel Vincent**  
Pharmaciens-proprétaires

Nicole et Michel Vincent  
501, St-Pierre  
Drummondville (QC)  
J2C 3W4  
T 819 478-9376  
F 819 478-9385

Lun. au merc.  
9h à 21h  
Jeu. et vend.  
9h à 21h  
Samedi  
9h à 17h  
Dimanche  
fermé

membre affilié à  
**Proxim**

www.groupeproxim.ca



**Michel Vincent**  
Propriétaire

Michel Vincent, pharmacien  
226 Notre-Dame  
St-Germain de Grantham, (QC)  
J0C 1K0  
T (819) 395-4455  
F (819) 395-5448  
vincentm@groupeproxim.org

Lun. à merc.  
9h à 18h  
Jeu. et vend.  
9h à 21h  
Samedi  
9h à 11h30  
Dimanche  
fermé

membre affilié à  
**Proxim**

www.groupeproxim.ca

# MÉGABURO

DES GENS DE CHEZ NOUS!

1285, rue Cormier, Drummondville (Québec) J2C 6M1  
**Téléphone : 819 477-3535 / Sans frais: 1 800 268-3626**  
Télécopieur : 819 477-8807



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

Téléphone : 819-850-1968  
255 rue Brock, local 420,  
Drummondville, Qc.,  
J2C 1M5