

Soutenir



APPAD
L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) est un organisme communautaire, donc sans but lucratif, qui travaille à l'amélioration du bien-être et de la santé des proches aidants de la MRC de Drummond depuis maintenant 2 ans.

Elle vous propose ce journal *Soutenir*, publié 3 fois par année. Il a pour but de vous renseigner sur les ressources utiles, de vous transmettre des trucs et astuces, de vous faire réfléchir sur votre accompagnement et de vous inviter à différentes activités qui pourraient vous intéresser.

Pour recevoir ce journal par la poste, **devenez gratuitement membre** de l'Association en remplissant le formulaire à la **page 19 du journal**.

Bonne lecture!

Dans ce numéro :

Plusieurs services dédiés aux proches aidants	2
L'Association s'agrandit	2
Aussi dans la collectivité	3
Questionnements d'une proche aidante ... sur sa propre mémoire	4
Au volant de ma santé	6
L'ergothérapie à domicile	7
Enquête : les dispositifs de sécurité personnels	10
La semaine des proches aidants	12
Place aux personnes proches aidantes	13
Calendrier des activités	15
Devenir membre et s'abonner	19
Nos commanditaires	20

**Association des Personnes Proches
Aidantes Drummond : 819 850-1968**

Plusieurs services dédiés aux proches aidants

Les personnes proches aidantes soignent, conduisent, pansent les blessures, veillent à la sécurité, écoutent les préoccupations, soutiennent émotionnellement, font des courses, s'occupent du budget, cuisinent, nettoient, planifient des rencontres médicales, voient au bien-être, etc...

Si vous effectuez une de ces tâches, vous êtes une personne proche aidante.

**Le rôle de proche aidant est important, mais aussi exigeant!
N'hésitez pas à demander de l'aide pour un mieux-être.**

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond est là pour vous. Elle vous offre du **soutien individuel** par téléphone ou en personne. Elle conçoit et distribue le **journal Soutenir** trois fois par année et organise **plusieurs rencontres** pouvant vous être utiles.

Téléphonez-nous! 819 850-1968



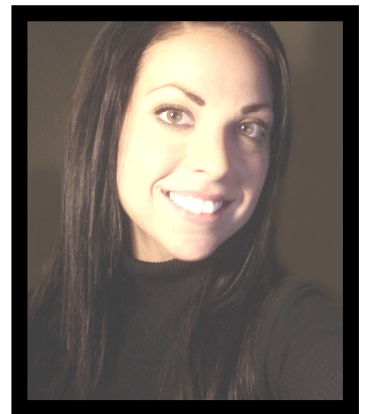
L'Association s'agrandit

Bonjour à tous!

Mon nom est Marie-Christine Richard. Je suis nouvellement arrivée au sein de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond. C'est une belle et grande occasion pour moi de poursuivre ma carrière auprès d'une clientèle avec laquelle j'ai déjà eu la chance d'intervenir lors de mes années passées au soutien à domicile.

Je serai très heureuse de faire votre connaissance lors de prochaines activités, de rencontres prévues au calendrier, ou encore dans le cadre d'un suivi psychosocial, si tel est votre besoin.

Je vous souhaite un très bel automne et au plaisir de vous rencontrer!



*Par Marie-Christine Richard, intervenante sociale
APPAD*

Aussi dans la collectivité

Pour les aînés en perte d'autonomie et proches aidants

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) lance un nouveau service, une primeur dans notre région! Il s'agit d'activités récréatives et artistiques, autant pour la personne proche aidante que pour la personne en perte d'autonomie. Chacun participera à un groupe convenant à ses besoins.

Pour qui?

Des duos (couple, frère-sœur, parent-enfant, etc.) âgés de 60 ans et plus. Ceux-ci devront inclure un aidant et une personne aidée.

Lieu?

Le site enchanteur du Centre Normand-Léveillé, situé en pleine nature à moins de 5 minutes de Drummondville.

Durée?

Un après-midi par semaine, pendant 9 semaines.



Les activités?

• Pour les aînés en perte d'autonomie

Ils viendront voyager à travers les époques avec l'équipe du Centre Normand-Léveillé, de la préhistoire aux années folles! Ils vivront des activités culturelles, artistiques et de loisir en pleine nature. Les rencontres seront enrichissantes et adaptées aux intérêts et aux besoins des personnes en perte d'autonomie. Les activités se dérouleront de manière sécuritaire sous la supervision d'une infirmière et de préposés aux bénéficiaires.

• Pour les proches aidants d'aînés

Vous pourrez réaliser des projets d'art. Vous enjoliveriez une table avec des reproductions de vos photos. Ces tables trôneront avec fierté dans vos demeures. Vous peindrez une toile qui servira d'horloge grâce à l'insertion d'un mécanisme. Deux professionnelles de l'art, Guylaine Pelletier et Céline Bouard, vous accompagneront dans la réalisation de vos projets. Puis l'art se poursuivra et l'écriture sera mise à l'honneur. Grâce à l'aide et au soutien de Pierrette Massicotte, chacun pourra écrire un témoignage sur ses expériences de participation sociale. Un recueil de tous ces témoignages sera publié pour sensibiliser les aînés à sortir de la maison et à aller vers les autres. Ces activités se dérouleront dans la joie et avec l'aide de professeures d'art.



Le tout est entièrement GRATUIT et vous repartez avec vos créations.

Inscrivez-vous rapidement! Les séances débutent en septembre et octobre 2013 et se termineront avant les fêtes. Pour information et inscription, téléphonez à l'Association au **819 850-1968**.

Ce programme est rendu possible grâce à la contribution financière du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

Questionnements d'une proche aidante... sur sa propre mémoire?

Pauline, proche aidante de son mari atteint de la maladie d'Alzheimer, me téléphone. Elle est désolée... elle a oublié notre rendez-vous : « *Les temps sont durs pour André, il se réveille toutes les nuits, s'impatiente et ne me reconnaît plus tout le temps... Et puis moi qui commence à oublier...* »

Confrontés aux troubles de mémoire de leur aidé, certains aidants en viennent à craindre pour leur propre mémoire. Mais le fait d'oublier un rendez-vous doit-il nous alarmer?

Ce que Pauline apprendra lors de notre rencontre, c'est que les oublis anodins font partie du quotidien. Par contre, sa situation de proche aidante peut mettre à l'épreuve sa santé... incluant sa mémoire.

Mais quel est le lien à faire entre sa mémoire et son rôle auprès d'André?



La mémoire

La mémoire est centrale dans notre vie. Elle nous permet d'acquérir des connaissances, d'apprendre, de fonctionner et de maintenir un sens de la continuité.

« En vieillissant, c'est normal de perdre la mémoire!!! »

Une idée populaire faussement répandue!

Il ne faut pas confondre le vieillessement normal avec un début de démence (comme la maladie d'Alzheimer). En vieillissant, les gens peuvent croire que leur mémoire est moins bonne, car ils remarquent davantage leurs oublis.

« À 20 ans, si j'oubliais, je disais : "J'ai été distraite". À 70 ans, je crains l'Alzheimer. »

En réalité, les recherches démontrent que c'est davantage la concentration et le ralentissement de la pensée qui diminueraient avec le vieillissement. Cela aurait un effet indirect sur la mémoire, la rendant un peu moins efficace pour « encoder » les nouvelles données. En fait, la capacité à conserver l'information dans le temps serait, elle, peu affectée par l'âge. Ainsi, avec l'âge, pour bien mémoriser, il faut se concentrer davantage, écrire l'information, s'organiser, utiliser le calendrier, etc. Avec ces ajustements, la majorité des gens fonctionne très bien.



Mais quels sont les ennemis de la mémoire?

Le stress, l'inattention, la fatigue, le manque de sommeil, l'épuiement, la dépression, etc., sont autant de situations qui, à long terme, peuvent empêcher notre cerveau de mémoriser efficacement.

Le stress

La prise en charge d'une personne en perte d'autonomie représente un état de stress chronique et entraîne des conséquences négatives sur la santé.

Effets sur la mémoire : confronté à un stress, le corps libère des hormones qui servent à mobiliser nos forces. Toutefois, ces hormones se retrouvent ensuite dans le cerveau et nuisent au processus de mémorisation.

Isolement et stimulation

Il est facile de s'oublier lorsque l'on prend soin d'une personne malade. Graduellement, l'aidant abandonne ses activités pour se dévouer entièrement à l'autre. Difficile dans ce contexte de stimuler notre mémoire! Il est toutefois démontré que l'entretien d'un réseau social et la poursuite d'activités stimulantes (apprendre, lire, danser, etc.) aident la mémoire.

Mode de vie et activité physique

Plusieurs recherches estiment qu'adopter un mode de vie actif (saine alimentation, activité physique, abandon du tabagisme) serait le changement à apporter pour prévenir les effets du vieillissement sur notre santé. Les gens qui font régulièrement de l'exercice ont de meilleurs résultats aux tests de mémoire!



La fatigue et le manque de sommeil

« Je dors juste d'un œil, je ne voudrais pas qu'il sorte de la maison. »

Le manque de sommeil nuit aux proches aidants, car celui-ci a un rôle crucial dans la mémoire. Il permettrait de graver plus profondément ce que nous avons appris dans la journée. Veillons à notre qualité de sommeil!

L'épuisement et la dépression

*Par dévouement, Pauline a frôlé l'épuisement; a perdu l'appétit
et a même cru sa situation désespérée...*

**Le risque d'épuisement du proche aidant est une menace réelle.
Au Québec, 3 aidants sur 4 disent présenter des signes d'épuisement.**

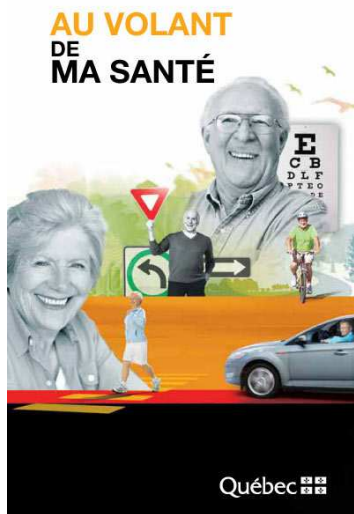
*Heureusement, Pauline est allée chercher de l'aide.
Elle a appelé sa famille en renfort, a consulté le CLSC et son médecin de famille.
Elle a rejoint l'APPAD, repris ses marches quotidiennes et utilise maintenant
les services de répit-gardiennage.*

*Elle reprend graduellement ses forces, sa santé s'améliore... ... **et sa mémoire va mieux!***

N.B. : Les personnages sont fictifs.

*Par Lucie Trépanier,
Neuropsychologue CSSS Drummond*

Au volant de ma santé



Conduire une automobile est une activité complexe qui exige plusieurs habiletés. En effet, elle sollicite constamment les fonctions cognitives (l'attention, le jugement), sensorielles (la vision) et motrices (mouvements de la tête, des bras, des jambes).

L'aptitude d'une personne à conduire de manière sécuritaire n'est pas une question d'âge. Malgré tout, des changements sur les plans cognitif, sensoriel et physique peuvent survenir avec l'âge et avoir un impact sur la capacité à conduire de façon sécuritaire. D'autres éléments peuvent aussi influencer la conduite, comme la fatigue, le stress et la prise d'alcool ou de médicaments. Adopter de saines habitudes de vie peut favoriser un état de santé suffisant pour conserver son permis de conduire. Aussi la Société de l'assurance automobile du Québec demande-t-elle une vérification de l'état de santé des conducteurs à 75 ans, à 80 ans et tous les deux ans par la suite. Ces suivis médicaux peuvent être plus fréquents si une condition médicale l'exige. Après avoir pris connaissance des rapports médicaux demandés, la Société peut exiger un test sur route, mais seulement si cela est nécessaire.

Des changements de l'état de santé d'une personne peuvent l'obliger un jour ou l'autre à arrêter de conduire. L'éventualité de ne plus pouvoir conduire peut être une source d'inconfort et d'anxiété. C'est pourquoi il n'est jamais trop tôt pour explorer les différentes options disponibles afin de conserver sa mobilité sans voiture : transport en commun, taxi, amis et membres de la famille, organismes de transport bénévole, etc.

Tout citoyen peut signaler à la Société de l'assurance automobile du Québec une personne qui éprouve des difficultés à conduire un véhicule de façon sécuritaire. La Société prendra alors les mesures nécessaires pour vérifier sa capacité de conduire (par exemple, en exigeant un examen médical).

Cet article résume la conférence Au volant de ma santé présentée par la Société lors d'une séance d'information organisée par l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond, le 22 mai dernier à Drummondville. Pour plus d'information sur le sujet, communiquer avec M^{me} Marie-Ève Laforest au 819 820-3222, poste 264.

*Par Nathalie Drouin, conseillère en sécurité routière
Service du comportement des usagers de la route
Société de l'assurance automobile du Québec*

L'ergothérapie à domicile

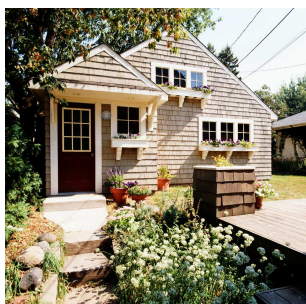
QU'EST-CE QUE L'ERGOTHÉRAPIE

L'ergothérapeute est un professionnel de la santé, plus précisément du domaine de la réadaptation. L'intérêt principal des ergothérapeutes est l'amélioration, la récupération ou le maintien de l'autonomie. Les ergothérapeutes travaillent à ce que le fonctionnement des individus soit optimal dans leur quotidien. Afin d'optimiser le niveau d'autonomie de leurs clients, les ergothérapeutes évaluent l'environnement dans lequel ils vivent, les capacités ainsi que les activités réalisées par ceux-ci. Ils ont donc une vision globale de la situation vécue par le client.

Le terme **activités** est pris au sens large et peut être synonyme d'occupations ou d'habitudes de vie. Celles-ci englobent toutes les activités de la vie quotidienne et de la vie domestique qu'une personne réalise. Voici des exemples d'occupations, d'activités ou d'habitudes de vie : le sommeil, l'habillage, l'hygiène, la gestion des médicaments, les loisirs, le travail, la préparation de repas, les transferts à la toilette, au lit, au bain, les déplacements intérieurs et extérieurs, la conduite automobile, la gestion financière, l'entretien ménager, le jardinage, etc.

En raison de difficultés au plan physique, cognitif ou mental, certaines activités de la vie quotidienne deviennent difficiles à accomplir, voire impossibles. Le rôle de l'ergothérapeute est de collaborer avec le client et ses proches afin de trouver des solutions adaptées aux besoins spécifiques de chacun. Pour préserver ou améliorer l'autonomie, les ergothérapeutes peuvent agir sur l'environnement, sur la personne elle-même ou modifier l'activité.

PROGRAMME SOUTIEN À DOMICILE (SAD)



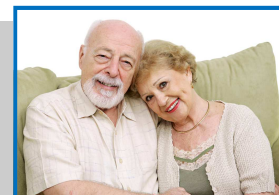
Au CLSC, le programme Soutien à domicile est offert à des usagers vivant une perte d'autonomie relative à diverses situations : vieillissement, déficience physique, convalescence ou soins palliatifs. Le programme du soutien à domicile a pour but d'aider les gens et leur famille à demeurer dans leur milieu de vie le plus longtemps possible si tel est leur désir.

De manière temporaire ou permanente, plusieurs services sont offerts par le soutien à domicile (SAD) tels que : soins infirmiers à domicile, aide à domicile, services d'inhalothérapie, services de nutrition, services de réadaptation (ergothérapie, physiothérapie), services psychosociaux, prêt d'équipements, programme d'adaptation de domicile.

BUTS ET OBJECTIFS DES ERGOTHÉRAPEUTES DU SAD

L'accomplissement d'activités de façon SÉCURITAIRE est l'une des priorités des ergothérapeutes au SAD. En sécurisant le milieu de vie, il est possible de prévenir certains accidents et chutes en plus d'éviter des dommages physiques, psychologiques et matériels. Par exemple, la sécurité lors des transferts est évaluée (transfert au lit, à la toilette, au bain, etc.) et des interventions sont ensuite effectuées afin d'éviter le risque de chute. Les chutes peuvent créer des blessures physiques et des peurs sur le plan psychologique. Il est donc important de les prévenir. Les ergothérapeutes peuvent aussi évaluer les aptitudes nécessaires à la conduite automobile afin de s'assurer que cette activité soit faite en toute sécurité.

S'assurer que le client soit positionné adéquatement et de manière confortable au quotidien représente un second champ d'expertise de l'ergothérapie. Il est important que les gens puissent bénéficier d'un repos efficace. Comme moyen d'action, l'enseignement est utilisé auprès des clients afin de leur expliquer les différents principes de conservation de l'énergie et les différents principes afin d'augmenter le **CONFORT**. Par le biais d'aides au positionnement (coussin, matelas, etc.), il est possible de favoriser un positionnement adéquat permettant confort et repos à l'usager. De plus, l'ergothérapeute participe au traitement et à la prévention des plaies. Il peut d'abord trouver la raison de l'apparition de la plaie. Ensuite, il recommande des surfaces thérapeutiques préventives ou curatives afin de traiter ou prévenir ces dernières.



L'AUTONOMIE est un troisième mot clé utilisé par les ergothérapeutes du SAD. Afin de préserver l'autonomie le plus longtemps possible, il est nécessaire de s'impliquer au maximum de ses capacités dans les activités de la vie quotidienne. Pour cette raison, les ergothérapeutes peuvent modifier l'environnement afin de permettre aux gens d'accomplir plusieurs activités de façon autonome. Il est aussi possible d'enseigner comment faire les activités de manière plus efficace. Il est aussi possible d'évaluer le niveau d'autonomie d'une personne relativement à ses capacités, par exemple pour la gestion financière.

Les ergothérapeutes amorcent le processus par une **évaluation globale** du fonctionnement dans le milieu de vie du client. Ensuite, un plan d'intervention est discuté avec celui-ci. L'ergothérapeute peut offrir des recommandations, faire de l'enseignement, faire l'essai d'aides techniques ou d'aides au positionnement, toujours dans le but de favoriser le maintien à domicile.

ÉVALUATION DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET COGNITIVES

L'une des expertises de l'ergothérapeute est **l'analyse d'activité**. En effet, il est possible d'analyser une activité afin de déterminer les aptitudes et capacités nécessaires

pour l'accomplir de manière adéquate et sécuritaire. Donc, dans le but d'avoir un plan d'intervention adapté aux besoins du client, l'évaluation de l'environnement du client est importante au même titre que l'évaluation de ses capacités (capacités physiques, cognitives, affectives).

Chacune des activités auxquelles nous participons demande un niveau de **capacité physique**. Par exemple, pour enjambrer un bain, il est nécessaire d'avoir suffisamment de force dans les jambes. Pour descendre des escaliers, l'endurance, la force, l'équilibre sont requis. L'ergothérapeute doit donc connaître les capacités physiques de son client afin d'intervenir auprès de ce dernier.



Comme moyen d'intervention, plusieurs aides techniques peuvent être utilisées afin de compenser les incapacités physiques. Par exemple, une chaise de douche, une marchette, une poignée de lit, une chaise d'aisance, un enfile-bas, etc.



Par **capacités cognitives**, nous faisons référence à la mémoire, à l'organisation, à l'orientation dans le temps et dans l'espace, au jugement, au raisonnement, à l'attention, etc. En réalisant nos activités quotidiennes, par exemple la cuisine, la gestion financière, l'hygiène, etc., plusieurs capacités cognitives sont nécessaires. Selon le besoin, l'ergothérapeute effectue des évaluations cognitives dans le but de se prononcer sur l'autonomie du client. De plus, l'ergothérapeute collabore avec les médecins en transmettant les résultats des évaluations cognitives fonctionnelles afin d'aider à établir un diagnostic. Aussi, les résultats aux tests cognitifs peuvent aider les ergothérapeutes, car les limites et les forces des clients sont mises en évidence. Ainsi, il est possible de travailler en concert avec les forces de la personne pour optimiser l'autonomie du client.

QUI A ACCÈS ET COMMENT

Pour avoir accès aux services offerts par les ergothérapeutes du programme Soutien à domicile, une référence est nécessaire. Il existe deux types de référence : les références internes et externes. Les **références externes** proviennent de gens à l'extérieur du CLSC. Il est possible d'appeler au guichet unique du CLSC Drummond afin de faire une référence pour un proche ou pour soi-même. Contactez le CLSC Drummond du lundi au vendredi, **entre 8 h et 16 h, au 819 474-2572, poste 33378**. Les **références internes** proviennent d'un membre de l'équipe du soutien à domicile qui voit un besoin chez son client. Le client peut aussi en parler à son médecin, à son infirmière ou autre professionnel de la santé pour avoir une référence.

*Marie-Christine Jutras-Côté
Bachelière en ergothérapie à l'Université de Québec à Trois-Rivières
Travaille à titre d'étudiante en ergothérapie au SAD*

Enquête : les dispositifs de sécurité personnels

Pour nombre de personnes proches aidantes, les questions de sécurité constituent une préoccupation importante. Il existe sur le marché des systèmes permettant à une personne âgée ou à mobilité réduite d'appeler rapidement un proche ou des services d'urgence en cas de besoin. Le principe est le suivant : la personne appuie sur un bouton de sécurité porté sur elle (pendentif ou bracelet) et un signal est envoyé à un appareil qui compose les numéros de téléphone préenregistrés. Un appel d'urgence est alors fait aux personnes ou services de son choix ou bien à un service de surveillance si elle a opté pour cette solution selon les produits offerts. L'Association a enquêté pour vous sur le sujet.

Précisions de départ :

Certaines entreprises vendent uniquement l'équipement tandis que d'autres offrent l'équipement jumelé à un service de surveillance. Certaines entreprises proposent également la location de l'équipement.

Dans tout les cas, il importe de bien évaluer les coûts selon son budget, tout comme ses besoins en sécurité. **Vous pouvez rejoindre ces organisations pour demander plus d'information.**

OPTION 1 : Système sans service de surveillance obligatoire

- ***Bip Bip Panique inc.***

Tél : 1 866 984-0892, Web : www.bipbippanique.ca

Bracelet (modèle HW-434) relié au système de composition d'urgence (ED-100). Le coût total de 258,67 \$ inclut aussi pendentif, livraison et taxes. Installation et programmation du message d'urgence et des numéros à contacter par le client (avec manuel). Possibilité d'entrer 9 numéros en mémoire. Portée du signal : 100 pieds. Le bracelet résiste à l'eau.

.....

- ***Mon Ange Gardien***

Tél : 1 888 254-8041, Web : www.monangegardien.ca

Le modèle Maestro coûte 400,67 \$. Inclut bouton/bracelet, programmation du message et des numéros désirés (faite par l'entreprise), livraison et taxes. Pile du bouton hydrofuge (scellée et protégée contre l'humidité et l'eau). Option possible à ajouter : détecteur de chutes pour 80,43 \$ de plus (taxes incl.). Possibilité d'être relié à une centrale de surveillance au coût mensuel de 21,74 \$ plus les taxes et ouverture de dossier (environ 100 \$) : l'achat de l'appareil n'est alors pas requis.

.....

- ***Système FREEDOM ALERT 911***

Web : www.logicmark.com (pour image et fiche technique, anglais seulement)

Bouton de sécurité sous forme de pendentif, bracelet ou agrafe à la ceinture. Ce système

doit être commandé dans les pharmacies ou boutiques d'appareils orthopédiques. Instructions en anglais; possibilité d'obtenir celles-ci en français sur demande. Les prix varient en magasin de 299 \$ à 460 \$ + taxes. Programmation par soi-même des numéros de téléphone à contacter (jusqu'à 4). Si personne ne peut être rejoint, le système contacte par défaut le 911. La portée du signal est de 600 pieds.

.....

- **Guardian Alert 911**

Web : www.logicmark.com (pour image et fiche technique, anglais seulement)
Bouton de sécurité sous forme de pendentif. Appareil vendu en pharmacie ou boutique d'appareils orthopédiques. Instructions en anglais, mais installation facile. Les prix varient en magasin de 195 \$ à 310 \$ + taxes. Lorsque l'utilisateur appuie sur le bouton, l'appareil signale directement le 911.

.....



OPTION 2 : Système avec service de surveillance obligatoire

- **Direct Alert**

Tél : 1 877 391-1767, Web : www.directalert.ca
Bouton de sécurité se portant au poignet, au cou ou broché au veston. Coût : 199,95 \$ + taxes. S'ajoute le service de surveillance 24 heures sur 24 au coût mensuel de 19,95 \$ + taxes. On peut aussi louer le tout pour 39,95 \$ + taxes/mois (dans ce cas, abonnement minimum de 3 mois). Aucun frais d'activation ou de livraison. Portée du signal : jusqu'à 600 pieds. Bouton de sécurité hydrofuge : se porte sous la douche ou dans le bain. Autres options : programmation des rappels de prise de médicaments au coût mensuel de 4,95 \$ + taxes/mois; détecteur de chute au coût de 99,95 \$ ou en location à 9,95 \$/mois.

.....

- **Philips Lifeline**

Tél : 1 866 832-5426, Web : www.lifeline.ca
Bouton d'aide sous forme de bracelet ou de pendentif. Location seulement. Équipement et service de surveillance de base : 42,95 \$ + taxes/mois. Avec système d'AutoAlerte qui détecte les chutes : 57,95 \$ + taxes/mois. Frais d'installation : 89,95 \$ + taxes. Aucun contrat à long terme. Bouton hydrofuge. Couvre une distance de 350 pieds.

.....

- **Sécur-Vie Canada**

Tél : 1 877 931-7843, Web : www.secureviecanada.com/produits.html
Système Amber Select (unité de base et bracelet). Achat de l'appareil 199,95 \$ + coût mensuel pour le service de surveillance, 18,95 \$. Prix de faveur pour personnes référées par organisations. Possibilité d'étaler le paiement pour l'achat. On peut aussi louer l'appareil pour 39,95 \$/mois, incluant le service de surveillance. Taxes non comprises. Aucuns frais d'activation ni de livraison. Système de rappel de prise de médicaments inclus. Pour 99 \$ de plus, on peut acheter le pendentif détecteur de chutes. Possibilité d'acheter l'appareil sans prendre le service de surveillance. Quatre numéros de proches ou de services d'urgence sont alors programmés sur l'appareil.

- **Reliance Protectron**

Agente autorisée à Drummondville : Chantal Cimon, 819 472-1996

Système « L'Ange gardien ». Pendentif ou bracelet. Deux options : achat de l'appareil à 425 \$ + taxes et frais pour le service de surveillance à 13,95 \$ + taxes/mois OU location de l'appareil et surveillance pour 24,95 \$ + taxes/mois. Livraison, installation comprises.

.....

- **SecurDirect.com™**

Tél : 1 888-990-9963, Web : www.securmedic.com

Sous forme de pendentif ou de bracelet. Système d'alerte médicale SécurMÉDIC™. Deux options : achat de l'appareil à 198,95 \$ + taxes et frais pour le service de surveillance à 22,95 \$ + taxes/mois OU location de l'appareil et surveillance pour 34,95 \$ + taxes/mois. Des frais d'activation de 80 \$ + taxes (ouverture de dossier, prise de renseignements) s'ajoutent si on loue l'appareil (pas de frais d'activation si on l'achète). Installation par soi-même. Fonctionne jusqu'à 500 pieds de la console d'alerte médicale. À l'épreuve de l'eau, se porte sous la douche ou dans le bain.



Le choix est vaste et cette liste pourrait encore s'allonger... Avant de faire l'acquisition d'un dispositif de sécurité, n'hésitez donc pas à consulter vos proches et les professionnels de la santé qui vous côtoient et à vous informer plus en détail sur ces produits. Interrogez ceux qui utilisent déjà un tel système et demandez-leur les avantages et désavantages, puis évaluez selon votre situation de santé, votre réseau d'aidants, vos besoins personnels et votre budget!

Par Carmel Fafard, collaboratrice de l'APPAD

La semaine des proches aidants

La semaine nationale des proches aidants du Québec se tiendra du 3 au 9 novembre 2013. Nous souhaitons profiter de l'occasion pour vous remercier, vous, personnes proches aidantes. Vous êtes une aide, une ressource très précieuse, non seulement pour la personne que vous accompagnez, mais aussi pour notre société. Votre dévouement exceptionnel envers les plus vulnérables est digne d'une grande mention et j'espère que vous en êtes fiers, car nous, nous le sommes tous.

L'APPAD prépare de belles surprises pour cette semaine toute spéciale! Nous vous tiendrons informés des événements ultérieurement afin que vous puissiez y participer en grand nombre et profiter de cette belle reconnaissance que nous désirons ainsi vous manifester.

Au plaisir !

Par Marie-Christine Richard, intervenante sociale
APPAD

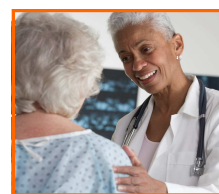
Place aux personnes proches aidantes

Denyse est membre de l'APPAD depuis l'automne 2012. Elle aime bien les rencontres « Coude à coude » qui lui permettent d'entendre le vécu des autres proches aidants. Aujourd'hui, c'est à son tour de partager son vécu. Denyse prend soin de sa mère depuis une quinzaine d'années. Cette dernière, presque centenaire, réside actuellement en centre d'hébergement de soins de longue durée.

1- Comment votre rôle de proche aidante a-t-il commencé?



Ma mère demeure dans une autre ville. On s'appelait au téléphone régulièrement pour se donner des nouvelles. Je l'entendais se plaindre qu'elle se sentait incomprise par son médecin. J'étais à la retraite, disponible, et je lui ai donc offert de l'accompagner lors des visites de suivi. Elle en a été ravie et c'est comme ça que je suis allée avec elle chaque mois au rendez-vous médical. Le médecin s'est d'ailleurs montré très ouvert à ma présence. Cet accompagnement a duré près de 10 ans.



Mon apport a augmenté considérablement durant une période qui a duré environ trois ans. Les pertes cognitives se sont accentuées. Par exemple, ma mère m'appelait le soir, très tard, vers 23 h ou minuit, en pleurs et anxieuse. J'essayais de la rassurer, j'appelais l'infirmière de garde à la résidence pour personnes âgées où elle demeurait. Je faisais une intervention à distance pour la calmer.

Lorsque j'allais sur place, je vérifiais l'état des denrées alimentaires dans son réfrigérateur. Je me préoccupais de son confort et de sa sécurité, car elle oubliait par exemple l'horaire des repas, ses rendez-vous au CLSC, ses médicaments, etc. En 2007, elle a reçu un diagnostic d'Alzheimer de type vasculaire.

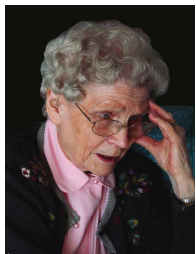
2- Y a-t-il d'autres personnes aidantes dans la vie de votre mère?

Un de mes frères, retraité et vivant dans la même ville que ma mère, a été et est toujours mon « coéquipier ». Il s'occupe des « affaires » de ma mère, il voit à l'administration de ses biens. Avant que ma mère vive en CHSLD, je m'occupais de ses lunettes ou appareils auditifs, de l'achat de vêtements, mais ma belle-sœur a pris la relève maintenant. Sa femme de ménage venait également une fois/semaine. C'était à la fois un répit pour nous et une personne fiable pouvant nous donner l'heure juste sur les changements comportementaux de notre mère...

J'ai sept frères et sœurs. Chacun, à sa manière et selon ses disponibilités, a apporté son

soutien. Par exemple, ma mère allait passer trois semaines de vacances chez une de mes sœurs. Ma mère reçoit encore de la visite d'une amie, malgré leur grand âge à toutes deux.

3- Décrivez-nous votre expérience, quelles sont les émotions ressenties?



Durant la période où elle m'appelait souvent, ça a été très difficile, car je ne reconnaissais plus ma mère. Elle était devenue inquiète, méfiante, agressive. Je me sentais impuissante quand elle m'appelait le soir tard et que je ne pouvais pas intervenir directement. Il y a aussi eu une situation chargée en émotion où j'ai dû apprendre à mettre mes limites en m'exprimant avec sincérité.

Mon frère et moi partageons la même vision des besoins et de l'accompagnement requis pour notre mère, et nous nous sentions parfois incompris dans notre rôle de proches aidants, car les autres membres de la famille ne percevaient pas la situation de la même façon que nous. Pour mon frère et moi, notre mère demandait des soins appropriés à sa condition. Pour eux, maman n'était que vieillissante. Ils ne cherchaient pas vraiment à s'informer, comme s'ils refusaient de voir sa maladie. Au fil des ans, ces perceptions différentes ont donné lieu à diverses reprises à des tensions familiales.

4- Qu'est-ce que cette expérience a apporté dans votre vie?

Elle m'a appris à vivre le moment présent, à respecter mes limites. La beauté de cet accompagnement, c'est qu'il fut rempli de moments de grande intimité et qu'il a donné lieu à une relation mère-fille différente, en quelque sorte un cadeau de la vie. N'ayant plus de préoccupations qui l'accablaient, ma mère est redevenue par la suite calme, sereine, chantante, souriante, sociable dans sa maladie. Elle nous laissera en souvenir l'essence même de sa personnalité. C'est bon de la voir cheminer ainsi. Il faut être patient. « Le temps arrange bien les choses », comme dit la devise. Je peux ajouter également que le fait d'avoir étudié en gérontologie auparavant dans ma vie m'a beaucoup aidée à comprendre ma mère dans les différentes étapes (sur le plan psychologique et psychopathologique) du vieillissement et de l'évolution de sa maladie.

5- Pour finir, auriez-vous des conseils à offrir à d'autres proches aidants?

Être soi-même! Aider selon son potentiel. Faire appel aux ressources disponibles. Prendre des pauses (vacances) pour se revitaliser. L'écoute active est primordiale. **Bon cheminement à vous, proches aidants!**



Témoignage d'une proche aidante de la MRC de Drummond

Calendrier des activités

Septembre 2013



Mercredi, 11 septembre, de 13 h 30 à 15 h 45

Les quilles entre proches aidants

L'APPAD vous invite à sa partie de quilles du mois. Venez-vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 3 \$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Lieu de l'activité : Centre de divertissement Drummond, au 600, rue Cormier, Drummondville. Confirmez votre présence au 819 850-1968



Lundi, 16 septembre, de 13 h 30 à 15 h 30

Coude à coude : Quand la maladie prend toute la place, les relations souffrent

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Que la personne aidée soit votre conjointe, votre mère, votre père, ou toute autre personne, une chose est certaine, c'est qu'un lien vous unit et vous unissait avant que la condition de votre proche nécessite votre engagement. Comment votre relation a-t-elle évolué? Comment côtoyer la maladie au quotidien et maintenir une harmonie au sein de la relation? Chacun pourra parler de ce qu'il vit et partager des trucs ou des astuces. Gratuit. Lieu : salle de l'Association des personnes handicapées de Drummond, au 450, rue Heriot (stationnement à l'arrière). Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Lundi, 16 septembre, à 19 h 30

Groupe Espoir : « Partager ce que je vis »

Organisé par la Société canadienne du cancer. Groupe de partage et d'information pour personnes atteintes et leurs proches. Lieu : 207, rue Dorion, Drummondville. Pour information, Nathalie Laporte : 819 478-3261.

Jeudi, 26 septembre, à 13 h 30

Conférence « Prenez-vous soin de vos pieds? »

Organisée par le Carrefour d'information pour aînés. Conférencière : Docteur Élisabeth Pellerin. Lieu : Centre communautaire Saint-Pierre, 575, rue Saint-Alfred, Drummondville. Confirmez votre présence au Centre d'action bénévole, 819 472-6101, ou par courriel au cabdrummond@cgocable.ca.

Jeudi, 26 septembre, de 19 h à 21 h

« Le quotidien de la maladie d'Alzheimer... »

Confidences d'infirmières passionnées de la psycho-gériatrie »

Conférence présentée au Groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie. Ouvert à toute personne proche aidante. Lieu : Salle Claude-Brunet, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot. Mesdames Francine Blais et Lise Brown partageront l'approche et l'expertise développées dans leur travail d'infirmière auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et autres maladies cognitives. Quels sont les trucs qu'elles utilisent afin d'accompagner les résidents dans leurs besoins et favoriser leur confort? Responsable : M^{me} Lucie Trépanier, neuropsychologue.

Octobre 2013

Mardi, 1^{er} octobre, de 9 h 30 à 17 h 30

Salon des aînés

À l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, la Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond organise un **Salon des aînés**. Au programme : tenue de kiosques d'information et diffusion des émissions de télévision produites par la Table locale. L'activité est gratuite et se déroulera aux **Promenades Drummondville dès 9 h 30**. Venez nous rencontrer, venez vous informer, mais surtout vous outiller. C'est à ne pas manquer! Pour information, Centre d'action bénévole : 819 472-6101.

Jeudi, 3 octobre, à 19 h 30

Conférence sur le cancer du sein

Organisée par la Société canadienne du cancer. Conférencier : le Dr Jacques Labrèche, chirurgien. Lieu : 207, rue Dorion. Pour information, Nathalie Laporte : 819 478-3261.



Mercredi, 9 octobre, de 13 h 30 à 15 h 45

Les quilles entre proches aidants

L'APPAD vous invite à sa partie de quilles du mois. Venez-vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 3 \$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Lieu de l'activité : Centre de divertissement Drummond, au 600, rue Cormier, Drummondville. Confirmez votre présence au 819 850-1968.

Jeudi, 17 octobre, de 19 h à 21 h

« Quand de petites choses deviennent de grands moments... »

Conférence présentée au Groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie. Lieu : Salle E-03, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot. Quels sont les bienfaits de l'activité et du loisir tant au niveau de la santé physique, psychologique que sociale? Dans le contexte de perte d'autonomie, il est souvent nécessaire d'être créatif et même audacieux pour favoriser la normalisation du vécu et dépasser les barrières du contexte de soins. M^{me} Viel, technicienne en loisirs, nous transmettra sa passion et des conseils agréant le quotidien. Responsable : M^{me} Nancy Langlois, technicienne en travail social.



Lundi, 21 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30

Coude à coude : Tranches de vie au menu!

L'APPAD vous invite à une rencontre conviviale, tout en positivité, ayant pour but de parler de vos réussites en tant que personnes proches aidantes. De quoi êtes-vous le plus fier? Nous voulons entendre vos bons coups! Un baume pour le cœur, au cœur de cette saison automnale! Soyez-y! Chacun pourra parler de ce qu'il vit. Gratuit. Lieu : salle de l'Association des personnes handicapées de Drummond, au 450, rue Heriot (stationnement à l'arrière). Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Lundi, 21 octobre, à 19 h 30

Groupe Espoir : « Répondre à nos besoins »

Organisé par la Société canadienne du cancer. Groupe de partage et d'information pour personnes atteintes et leurs proches. Lieu : 207, rue Dorion, Drummondville. Pour information, Nathalie Laporte : 819 478-3261.

Mardi, 22 octobre, à 19 h 30

Conférence sur la maladie d'Alzheimer

Organisée par la Société Alzheimer Centre-du-Québec. Conférencier invité : Gregory Charles. Lieu de l'activité : Maison des arts Desjardins Drummondville. Billets en vente à partir du mois d'octobre.

Jeudi, 24 octobre, à 13 h 30

Conférence « Les bienfaits de l'activité physique pour les aînés »

Organisée par le Carrefour d'information pour aînés. Conférencier : Mathieu Paquet. Lieu : Centre communautaire Saint-Pierre, 575, rue Saint-Alfred, Drummondville. Confirmation de votre présence au Centre d'action bénévole, 819 472-6101, ou par courriel au cabdrummond@cgocable.ca

Novembre 2013



Mercredi, 13 novembre, de 13 h 30 à 15 h 45

Les quilles entre proches aidants

L'APPAD vous invite à sa partie de quilles du mois. Venez-vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 3 \$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Lieu de l'activité : Centre de divertissement Drummond, au 600, rue Cormier, Drummondville. Confirmez votre présence au 819 850-1968.

Jeudi, 14 novembre, de 19 h à 21 h

La trousse de survie du proche aidant (1^{re} partie) : **L'épuisement rôde, suis-je bien préparé(e)?**

Conférence présentée au Groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie. Lieu : Salle E-03, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot. Dans le cadre de la tournée de sensibilisation visant le dépistage et la prévention de l'épuisement chez les proches aidants, Emmanuelle Blanchard et Marie-Christine Richard de l'APPAD dévoileront les éléments de la « trousse de survie » afin de cheminer plus confortablement dans notre rôle de proche aidant et ainsi éviter l'épuisement. Êtes-vous à risque? Sauriez-vous mesurer votre niveau d'épuisement? Quoi faire pour maintenir le cap?



Lundi, 18 novembre, de 13 h 30 à 15 h 45

Coude à coude : Sauriez-vous mesurer votre niveau d'épuisement?

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Voici l'occasion de découvrir l'outil technique de mesure conçu par la coordonnatrice Emmanuelle Blanchard! Dans le cadre d'un projet de sensibilisation à l'épuisement chez les proches aidants et à sa prévention, et grâce au soutien financier de l'Appui pour les proches aidants Centre-du-Québec, nous parcourons la MRC de Drummond afin de rejoindre le plus grand nombre de gens possible. Comment se vit l'épuisement et quels sont les moyens possibles pour s'en prémunir? Gratuit. Lieu : salle de l'Association des personnes handicapées de Drummond, 450, rue Heriot (stationnement à l'arrière). Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Lundi, 18 novembre, à 19 h 30

Groupe Espoir : « Apprendre à dire non »

Organisé par la Société canadienne du cancer. Groupe de partage et d'information pour personnes atteintes et leurs proches. Lieu : 207, rue Dorion, Drummondville. Pour information, Nathalie Laporte : 819 478-3261.

Jeudi, 28 novembre, à 19 h
Conférence « Les rentes du Québec »

Organisée par le Carrefour d'information pour aînés. Lieu : Centre communautaire Saint-Pierre, 575, rue Saint-Alfred, Drummondville. Confirmation de votre présence au Centre d'action bénévole, 819 472-6101, ou par courriel au cabdrummond@cgocable.ca

Décembre 2013



Lundi, 2 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30

Coude à coude : Quand décembre revient, la nostalgie aussi...

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. En ces temps festifs, des souvenirs jaillissent du passé. La nostalgie de Noël fait émerger différents sentiments, parfois doux, parfois teintés d'amertume...Voilà donc une belle occasion de venir faire une réflexion sur les coutumes et les habitudes familiales. Nous explorerons ensemble les différents héritages familiaux laissés par le passé et qui influencent aujourd'hui nos comportements et l'interprétation de nos actions. Belles découvertes au programme! Gratuit. Lieu : salle de l'Association des personnes handicapées de Drummond, 450, rue Heriot (stationnement à l'arrière). Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Jeudi, 5 décembre, de 19 h à 21 h

La trousse de survie du proche aidant (2^e partie) :
Le stress me guette, j'ai le goût de prendre la « frousse » d'escampette

Par le Groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie. Lieu : Salle E-03, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot. L'expérience d'être proche aidant expose au stress, et ce, bien davantage qu'on l'imagine. Elle génère insidieusement des conséquences sur les plans de la santé physique, émotionnelle et cognitive (concentration, mémoire). Comment le corps réagit-il? Quelles sont les stratégies d'adaptation et les nouvelles avenues d'équilibre de vie (cohérence cardiaque, méditation, présence à soi)? Responsables : Sylvie Plasse, psychologue, et Lucie Trépanier, neuropsychologue.



Dimanche, 8 décembre, de 9 h 30 à 12 h 30

Déjeuner-conférence du temps des fêtes

Soulignons le temps des fêtes en nous accordant quelques heures de répit lors de ce déjeuner-conférence. Conférencier : Yves Bélanger, psychoéducateur. Même s'il est gratifiant, le rôle de proche aidant peut aussi être source de stress et d'épuisement. Venez vous ressourcer et vous outiller afin d'éviter de telles conséquences et vous permettre ainsi la poursuite de votre rôle de proche aidant. Lieu : Hôtel et Suites Le Dauphin. Billets au **coût de 5 \$** en vente à l'APPAD. Pour information, APPAD : 819 850-1968.



Mercredi, 11 décembre, de 13 h 30 à 15 h 45

Les quilles entre proches aidants

L'APPAD vous invite à sa partie de quilles du mois. Venez-vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 3 \$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Lieu de l'activité : Centre de divertissement Drummond, au 600, rue Cormier, Drummondville. Confirmez votre présence au 819 850-1968.



Téléphone : 819 850-1968

Courriel : info@appad.ca

255, rue Brock, local 421
Drummondville (Québec) J2C 1M5
Site Web : www.appad.ca

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

PERMANENCE :

Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
Marie-Christine Richard, intervenante sociale



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.
Grâce à eux, vous pouvez lire ce journal!



**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**

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

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

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
Web : 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 (Québec)
J2C 1M5