



Soutenir



APPAD
L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) vous présente son 11^e numéro du Journal Soutenir.

Nous poursuivons notre travail et notre implication visant toujours l'amélioration de la santé et du bien-être des proches aidants de la MRC de Drummond.

Voilà la belle saison tant attendue qui s'amène pour nous redonner couleurs et énergies! Profitez de cette période pour vous accorder des moments de détente bien à vous, car vous le méritez pleinement.

Pour recevoir votre exemplaire du Journal Soutenir par la poste, **devenez gratuitement membre** de l'Association en remplissant le formulaire à la page 20 du journal.

Dans ce numéro :

Nous sommes là pour vous	2
2014-2015 : un bilan prometteur!	4
L'APPAD enfin branchée!	4
Le désir de vivre chez l'aîné	5
Le jugement des autres, comment y faire face?	7
1-2-3...Santé!	9
Une aventure en autosuffisance	10
Des ressources pour les personnes atteintes de Parkinson et leurs proches	11
Des services en soins palliatifs : un baume sur le cœur des malades	13
Une mobilisation sans précédent	15
Calendrier	16
Nos commanditaires	21

**Association des Personnes Proches
Aidantes Drummond**
819 850-1968 - www.appad.ca

Nous sommes là pour vous

Voici les services qui sont offerts par votre Association. N'hésitez pas à communiquer avec nous ! Il nous fera plaisir de vous offrir un service qui correspond à votre besoin, ou de vous orienter et vous accompagner vers des ressources extérieures si nous n'offrons pas le service que vous recherchez :



Le soutien individuel - Il s'agit d'un service permettant de joindre par téléphone ou de rencontrer un intervenant qui vous offrira du soutien, de l'écoute et qui vous outillera pour mieux faire face à votre réalité de proche aidant. Nous pouvons vous informer et vous offrir un accompagnement vers l'obtention d'outils qui seront des éléments facilitateurs au quotidien.



Le programme Gestion du stress - Il s'agit d'un programme de rencontres individuelles. Grâce à cette méthode et au cahier qui vous sera remis, vous pourrez être mieux outillé afin de favoriser la gestion du stress et ainsi améliorer votre qualité de vie en tant que proche aidant.



Le groupe Coude à coude - Une fois par mois, les proches aidants sont invités à cette rencontre pour discuter du thème. Vous pourrez partager vos préoccupations autour de thèmes et aussi discuter de trucs et astuces que vous utilisez qui pourraient aider les autres. Ces rencontres mensuelles sont toujours ouvertes et peuvent accueillir de nouveaux participants.



Les activités de ressourcement du mercredi - Un mercredi par mois, les proches aidants sont invités à prendre un moment de répit et à tisser des liens en participant aux activités offertes par l'Association (5 \$ par participant pour deux parties de quilles). Aucun talent requis, rires et plaisir garantis. Annoncées au calendrier des activités (page 16 et suivantes).

Le temps d'un café - Le rôle de proche aidant peut être comparé à une expédition. Afin que celle-ci se fasse plus aisément, vous devez garnir votre «sac à dos» d'outils et d'effets qui faciliteront vos déplacements et qui vous seront utiles lors de votre voyage. En vue de vous préparer au rôle de proche aidant ou de faire en sorte que votre soutien se fasse plus facilement, vous êtes invités à participer à ce groupe.

Quand tu es parti, je me suis cherché... - Ce groupe est offert aux personnes proches aidantes endeuillées. Il vous permettra de partager votre histoire et de trouver du réconfort dans l'échange avec d'autres endeuillés. Ce groupe s'avère un excellent moyen de vivre la transition et l'adaptation aux nouvelles conditions de vie dans un contexte de deuil.

Journal Soutenir - Ce journal est distribué trois fois par année pour informer les proches aidants et vous faire connaître les différentes ressources accessibles ainsi que les services disponibles.

Les activités de rassemblement - Pendant l'année les proches aidants sont invités à participer à des rassemblements pour créer des liens avec d'autres proches aidants et ainsi profiter d'un moment de répit.

Conférences et activités spéciales - L'Association propose des activités spéciales et des conférences visant à vous épauler dans votre rôle de proche aidant. Elles suscitent la réflexion sur différents sujets et les moyens à préconiser pour faciliter le quotidien des proches aidants. Ces activités sont annoncées au calendrier des activités (page 16 et suivantes).



2014-2015 : un bilan prometteur!



Je profite de ce court message pour vous convier, le 4 juin prochain, à notre **assemblée générale annuelle**. La thématique de notre rencontre sera le **rire**. Nous profiterons de ce rassemblement pour vous faire un portrait de nos réalisations pour l'année 2014-2015. Ce fût une année bien remplie et c'est avec le sourire que je constate tout le travail qui a été fait. Je m'engage à ce que la prochaine année soit tout aussi riche. Bravo à toute l'équipe et à nos membres !

Nous terminerons la rencontre par un atelier de yoga du rire en collaboration avec La Ruche. Le yoga du rire combine des exercices de rire et des respirations yogiques. Le rire apporte des bienfaits à l'être humain tant au niveau physiologique, psychologique et relationnel.

Venez célébrer l'arrivée de l'été avec nous au Centre Communautaire Drummondville-Sud, salle Desjardins-Canadian Tire, à 13h30. Un goûter vous sera offert sur place.

*Par Andréanne Fafard
Coordonnatrice par intérim, APPAD*

L'APPAD enfin branchée!



Depuis plusieurs mois, l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond travaillait à la réalisation de son site Internet. C'est donc avec beaucoup de joie que nous avons enfin pu le mettre en ligne récemment ! De nos jours, cet outil de communication est primordial. Premièrement, notre site web nous permettra de transmettre de l'information de sensibilisation et de prévention quant aux réalités des proches aidants. De plus, nous y mettrons tous les renseignements pertinents relatifs à nos services et activités.

Nous vous invitons à aller y jeter un coup d'œil à l'adresse www.appad.ca. Toutes les éditions du journal Soutenir s'y trouvent de même qu'une section Questions/Réponses, ainsi qu'un formulaire pour devenir membre. Enfin, l'agenda de nos activités y est mis à jour. Vous devez cliquer sur le calendrier en haut de page. Vous pouvez également consulter régulièrement notre page Facebook où nous y partageons des articles pertinents ainsi que des nouvelles de nos partenaires. <https://www.facebook.com/appad.drummond>

Le désir de vivre chez l'aîné

Nous abordions antérieurement au groupe de ressourcement aux familles et aux proches le thème, « **Le désir de vivre chez l'aîné** ». Aujourd'hui, je vous partage le fruit de notre réflexion d'alors.

Le désir de vivre n'est effectivement pas propriété exclusive de la jeunesse. L'aîné dans son cheminement, expérimente le désir de vivre dans une quête de sens personnelle et sociale.



Mais pour ce faire, il a besoin que la société lui fasse une place et que la société évolue dans ses mentalités face à celui-ci.

À cet égard, elle a la responsabilité de favoriser une place à l'âgé, en préconisant le développement de valeurs humanistes telles que la générosité, l'entraide et le respect. L'individu, pour sa part et selon ses capacités et motivations, pourra ainsi définir dans quelle mesure il peut adhérer aux occasions d'appartenance.

Les âgés sont, selon certaines études, victimes de l'âgisme. L'âgé devient en quelque sorte dans ce cadre un bouc émissaire collectif où les préjugés ou retard de perceptions se multiplient à son égard.

Ne pas accorder la même importance à l'avis d'une personne âgée qu'à celui d'un autre adulte, adopter une attitude méprisante, condescendante, « accuser » les âgés de prendre de l'argent qui serait plus utile à d'autres constituent quelques exemples du phénomène de l'âgisme.

Or, pour aider les âgés à prendre part à la vie, il faut relever le défi d'avoir une mentalité positive face à la vieillesse. Croyez-vous être en mesure d'en faire l'exercice?

Selon l'auteur *Laforest (1)*, la personne âgée a besoin, pour se sentir heureuse, de trois ingrédients essentiels ;

- * Maintenir un sentiment d'appartenance aussi réel que dans les étapes précédentes de la vie
- * Conserver ou rebâtir un degré élevé d'estime de soi
- * Résoudre l'étape d'entrevoir sa propre mort

Maintenir son désir de vivre comme personne âgée n'exclut pas de vivre les deuils inhérents aux pertes associées au vieillissement.

L'heure des bilans aidera la personne à revoir la vie comme un tout, ce qui facilitera chez elle un certain recul face aux pertes en cours et l'aidera à percevoir la valeur et la signification de la vie dans sa totalité.

Ainsi, la personne pourra avoir le goût de partager ses expériences et d'en transmettre la richesse, de laisser en quelque sorte l'héritage de son évolution.



Le désir de vivre chez l'ainé est un concept assez complexe à décrire. Toutefois, ce désir de vivre est très palpable chez certains âgés que l'on côtoie. Soyez attentifs, vous le verrez dans leurs projets, dans leurs passions, dans leurs liens à leurs proches. Leur regard le porte quotidiennement. Au-delà du temps qui a passé, la vie trace son chemin jusqu'au bout de la route chez l'âgé en croissance.

*Par Sylvie Plasse
Psychologue, CSSS Drummond*

Références : *Laforest, Jacques. Gérontologie appliquées. Éditions Hurtibise HMM Ltée, 1997,*
David, Hélène, L'âgisme, tendance croissante ou phénomène ponctuel, Forum, 1999-2000

Le jugement des autres...

comment y faire face?

Il peut être difficile de vivre avec le jugement d'autrui. Cela peut affecter différentes sphères de notre vie et en brimer sa qualité. En tant que proche aidant, l'accompagnement que nous offrons à notre proche peut parfois faire l'objet de certains commentaires, de certaines remarques de la part de notre entourage. Ces remarques peuvent même aller jusqu'à la critique et au jugement, qui deviendront inévitablement difficiles à encaisser pour le proche aidant.



Pour quelles raisons les proches aidants peuvent-ils être critiqués?

- ⇒ Pour avoir fait une demande d'hébergement pour leur proche
- ⇒ Pour la façon dont les soins sont administrés
- ⇒ Pour le fait de recevoir de l'aide de l'extérieur
- ⇒ Pour la façon dont ils gèrent leur accompagnement

Comment faire face au jugement des autres? Pour commencer, voici quelques pistes de réflexion :

Qui vous a jugé, et de quelle façon?

Le membre de votre entourage qui a porté une remarque vous l'a-t-elle faite directement, ou indirectement? Si une personne vous rapporte un propos qui aurait été dit par quelqu'un d'autre, il est important d'en vérifier la source. Est-ce réellement fondé? Est-il possible que les propos aient été déformés?

Comment avez-vous réagi?

Le fait de porter un jugement ou de critiquer quelqu'un peut devenir une source de tension et de conflit. La façon dont une personne réagit face à un jugement porté (ou ce qu'elle peut percevoir comme un jugement) peut également envenimer la situation. Avez-vous nommé votre désarroi face à la remarque dite? De quelle manière l'avez-vous nommé?

Quel impact la situation a-t-elle sur vous?

Comment vivez-vous avec ce jugement? Est-ce important pour vous de clarifier la situation? Le fait de régler la situation vous apaisera-t-il?

Le jugement des autres peut souvent engendrer un sentiment de culpabilité, ce qui deviendra nocif pour le proche aidant et portera directement atteinte à son bien-être. C'est pourquoi, il est important d'éviter de laisser cette situation en suspens.



La peur du jugement des autres

Il est possible de craindre le jugement d'autrui sans avoir eu à y faire face. «Qu'est-ce que les enfants vont penser de moi si leur père va en hébergement?», «Qu'est-ce que les voisins vont dire s'ils se rendent compte que je reçois des services de répit?». Ces peurs du jugement peuvent varier en fonction du bagage émotionnel de chacun et des expériences antérieures vécues.

Il serait également intéressant de valider ce qui se cache sous cette peur du jugement pour mieux pouvoir la cerner. L'anticipation d'un jugement ou d'une critique engendre également du stress, ce qui affecte la qualité de vie du proche aidant.

Des outils facilitateurs

Il existe bien évidemment des solutions et des outils pour mieux faire face à ces situations. Si l'on choisit l'option de la clarification, la communication saine sera un bon outil pour nommer ce que le jugement porté envers vous, vous a fait vivre.

Évidemment, chaque situation est unique. Si toutefois vous vivez une situation qui vous perturbe et qui vous tourmente, osez briser votre silence et tournez-vous vers des ressources qui pourront vous aider, telle que votre Association.

Si vous souhaitez échanger sur le thème et développer davantage d'outils, vous êtes invités à participer à la rencontre Coude à coude du **lundi 25 mai à 13h30**, au 117 rue des Lilas à Drummondville. Il est également possible d'opter pour une rencontre individuelle, si telle est votre préférence.

*Par Marie-Christine Richard
Intervenante sociale, APPAD*



1-2-3...Santé!

Les médias regorgent d'articles et d'entrevues vantant les bienfaits d'une saine alimentation ainsi que de l'importance de l'exercice pour améliorer notre état de santé. Bien que les opinions divergent souvent quant aux aliments à préconiser ou à proscrire, les spécialistes s'entendent sur l'importance d'être actif sur une base régulière.

L'agence de santé publique du Canada affirme que l'activité physique améliorerait non seulement votre santé et votre longévité, mais qu'elle permettrait également d'éviter les blessures et certaines maladies (par exemple : l'insuffisance coronaire, l'accident vasculaire cérébral, l'hypertension, le cancer du sein, le cancer du côlon, le diabète de type 2 et l'ostéoporose).

Les effets thérapeutiques d'un mode de vie actif vont bien au-delà de votre santé physique. Comme le dicton le dit si bien : « Un esprit sain dans un corps sain. » Effectivement, plusieurs études ont démontré un lien entre l'exercice et la réduction du stress favorisant ainsi une meilleure santé mentale.

Suite à ce merveilleux constat, l'APPAD a décidé de profiter de la saison estivale pour ajouter au calendrier des activités pédestres. L'objectif étant de vous permettre de profiter du beau temps, d'échanger avec d'autres personnes tout en prenant soin de vous!

Afin que l'activité soit agréable pour tous, voici quelques éléments à apporter lors de l'activité (écran solaire, chapeau, lunettes de soleil, souliers adaptés pour la marche). Il sera possible d'acheter des bouteilles d'eau sur place au coût de 1\$.

À vos marques, marcheurs, vous pouvez ajouter à votre agenda les dates suivantes :

20 mai, 13h30

22 juillet, 13h30

19 août, 13h30

N'oubliez pas : un petit pas pour vous, mais un grand pas pour votre santé!

Une aventure en autosuffisance

Connaissez-vous le concept d'autosuffisance ? À la base, il s'agit d'un individu ou d'une collectivité qui possèdent les ressources suffisantes pour combler ses besoins essentiels.

Effectivement, avec l'arrivée de l'ère industrielle, nous avons perdu de vue l'importance du « faire soi-même » et nous avons basculé dans la surconsommation et avec elle, vers le stress, le surmenage et certaines maladies. Notre rythme de vie est si rapide et nos responsabilités si nombreuses que nous n'avons plus le réflexe de prendre le temps de faire nous-mêmes, ce dont nous avons besoin.



En 2009, un jeune couple de Drummondville, Julie Courchesne et Martin Dupuis, ont décidé de ramener l'autosuffisance au cœur de leur vie. Satisfaits de l'impact des changements dans leur quotidien (économie d'argent, de temps et impact majeur sur la santé physique et mentale) ils décident de vouloir partager cette découverte avec un plus grand nombre de gens. En 2013, ils lancent le Domaine Coquelicots, une école d'autosuffisance qui se veut un point de rencontre, d'échange, d'apprentissage et d'expérimentation pour toutes personnes désirant s'initier aux concepts très variés de l'autosuffisance.

À l'école, il est possible d'apprendre à confectionner des produits nettoyants, à faire des conserves maison, de s'occuper de la volaille pour de mini-poulaillers urbains, de faire son pain, d'apprendre à cultiver les légumes et j'en passe.

Parallèlement à l'école et dans le but de financer ses activités, le Domaine Coquelicots est producteur d'une gamme de produits de nettoyage écologiques artisanaux que l'on peut retrouver dans la région de Drummondville, à la *Librairie Tourne La Page*, et dans plusieurs autres points de vente en Montérégie, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Depuis 2014, Julie et Martin font la tournée du Québec et présentent leur conférence "Une aventure en autosuffisance" dans laquelle ils y dépeignent leurs succès, leurs embûches et leur plaisir d'avoir vu leur vie prendre un nouveau cap.

Ils seront en conférence à l'Association des Personnes Proches Aidantes le vendredi **12 juin à 14h00, au 255 rue Brock, local 311**. C'est un rendez-vous!

On peut aussi rejoindre Julie et Martin au 819-816-9952, par courriel au: domainecoquelicots@gmail.com, sur facebook: www.facebook.ca/domainecoquelicots.ca et sur le web: www.domainecoquelicots.ca

Des ressources pour les personnes atteintes de Parkinson et leurs proches

La Société Parkinson Mauricie/Centre-du-Québec a pour mandat d'offrir des services aux personnes atteintes de la maladie et à leurs proches. Cela signifie que nous pouvons vous offrir des rencontres de groupe ou des rencontres individuelles qui peuvent servir à vous informer, former, écouter ou référer selon vos besoins.

Présentement, il n'y a pas de groupe d'entraide sur le territoire du Centre-du-Québec. Toutefois, nous souhaitons vous épauler et remédier à la situation. Vous pouvez faire appel à nous, il nous fera plaisir de se déplacer pour vous rencontrer et répondre à vos besoins.

Nos contacts avec l'Appui Centre-du-Québec et avec d'autres organismes communautaires de la région nous permettent de créer des liens et de rencontrer de futurs membres. L'adhésion à la Société Parkinson Mauricie/Centre-du-Québec est gratuite et si vous le souhaitez, nous vous informerons des nouvelles percées en recherche, des activités, conférences, rencontres de groupe à venir et bien plus!

Plus les gens auront des liens avec nous, plus nous pourrons agir préventivement afin d'éviter l'épuisement et de l'isolement que peuvent vivre les proches aidants de personnes atteintes de la maladie de Parkinson. S'informer, rester actif, échanger avec des gens qui vivent la même chose que vous, voilà quelques solutions que peut vous offrir la SPMCQ.

Nous sommes en mesure de proposer aux proches aidants des services professionnels. Nous vous présentons les services offerts par la SPMCQ :

Soutien téléphonique

Il est possible d'obtenir de l'information et du soutien par téléphone.

Rencontre individuelle

Lors de visite à domicile, au bureau de la SPMCQ, ou encore par téléphone. Vous pourrez bénéficier d'une évaluation de vos besoins afin de vous permettre d'améliorer votre situation, et ce, de manière adaptée et personnalisé.



Rencontre de groupe

Pour vous permettre d'échanger ou simplement d'écouter les trucs et astuces, rencontrer des gens qui vivent une réalité similaire à la vôtre, et ainsi alléger votre charge. Ces rencontres s'adressent aux proches aidants et aux personnes nouvellement diagnostiquées. D'autres types de rencontres sont aussi disponibles sur demande.



Information/sensibilisation

Nous informons les ressources disponibles de votre région, sur l'évolution de la maladie et tout ce qui peut s'y rattacher. Le tout peut se faire sous forme de conférence, de rencontre individuelle ou par téléphone.

Service d'orientation

La SPMCQ bénéficie d'un service d'orientation pour de la personne atteinte de la maladie, du proche aidant et de la famille dans l'évolution de la maladie.

Soutien aux localités

La Société Parkinson Mauricie/Centre-du-Québec contribue au développement et au maintien de l'autonomie des personnes atteintes en offrant des services par le soutien au développement de groupes d'entraides locaux.

Si vous avez de l'intérêt pour organiser une activité ou une suggestion pour une rencontre dans votre localité appelez-nous! Cela pourrait être par exemple; un café-rencontre, créer un groupe de personnes atteintes, jouer aux quilles, inviter un intervenant pour mieux comprendre la maladie, inviter un professionnel de la santé tel un pharmacien... Autrement, il nous fera plaisir de vous informer des activités déjà existantes dans votre localité!

Si vous souhaitez avoir de plus amples explications, communiquez avec notre intervenante de la SPMCQ au 819-693-1287. Vous pouvez également assister à la conférence organisée par l'APPAD le **mercredi 6 mai, à 14h, au Centre communautaire St-Pierre** (575 rue St-Alfred).

En finissant, je souhaiterais mettre en lumière un propos cité par une intervenante de la Société Parkinson Mauricie/Centre-du-Québec ; «Nous regroupons des gens qui ont à cœur le maintien de l'autonomie des personnes atteintes de la maladie et la prévention de l'épuisement chez les proches aidants.»

*Par Gérard Frenette
Président du conseil d'administration
de la Société Parkinson Mauricie-Centre-du-Québec*

Des services en soins palliatifs : un baume sur le cœur des malades

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « les soins palliatifs vise l'atténuation de la douleur, des autres symptômes physiques et de tout problème psychologique chez la personne atteinte d'une maladie incurable. L'objectif des soins palliatifs est d'obtenir la meilleure qualité de vie possible, et ce jusqu'au dernier souffle de l'utilisateur. »



La majorité de la population croit à tort que l'offre de services au niveau des soins palliatifs concerne uniquement les personnes âgées. Bien que les aînés représentent un pourcentage plus élevé au niveau des utilisateurs, les services ne leur sont pas exclusifs. Dans la région, les soins en fin de vie sont dispensés par 3 organismes provenant du milieu communautaire et du réseau de la santé.



Les Services René-Verrier sont accessibles gratuitement aux personnes ayant un diagnostic de cancer en phase préterminale ou terminale. L'équipe est composée de psychothérapeutes, d'infirmières auxiliaires, de préposés aux bénéficiaires ainsi que de personnes accompagnatrices. Lorsqu'une demande de services est déposée, la coordonnatrice évalue les besoins de la personne et cible le type d'aide nécessaire (aide psychologique, soins d'hygiène complets ou partiels à la salle de bain comme au lit, administration de la médication, surveillance-accompagnement). Chaque patient a droit à un maximum de 150 heures de répit. Les demandes peuvent être faites directement par la personne atteinte, par le médecin ou par les intervenants du CSSS en composant le **819.477.3044**.

Le centre de santé et de services sociaux Drummond (CSSS)

L'unité en soins palliatifs est composée de quatre infirmières spécialisées qui travaillent de concert avec l'équipe du maintien à domicile (ergothérapeute, inhalothérapeute, travailleur social, préposée aux bénéficiaires, etc.). Un médecin peut se joindre à l'équipe si le médecin traitant refuse de se déplacer à domicile.

Les gens peuvent également avoir accès à une aide matérielle (lit électrique, chaise d'aisance, bonbonne d'oxygène). Bien que ce service soit offert gratuitement, des frais de livraison peuvent s'appliquer.

Dans la majorité des cas, la référence va être faite à l'interne par les infirmières à domicile ou encore par les infirmières en oncologie. Il est également possible de faire une demande de service en passant directement par le guichet unique en composant le **819.474.2572**.



Le seul critère pour avoir accès aux services est d'être atteint d'une maladie incurable ou dégénérative et avoir un pronostic de vie d'un an et moins.



Nouvellement construite au cours de l'année 2014, la maison René-Verrier peut accueillir jusqu'à 10 patients en même temps. Contrairement aux Services René-Verrier, la maison n'est pas réservée exclusivement aux personnes atteintes de cancer. Grâce à une subvention et à plusieurs donateurs, la Maison peut offrir gratuitement l'hébergement, les soins (infirmière auxiliaire, médecin) et les repas au patient. Chaque chambre est munie d'un lit d'appoint et d'une salle de bain privée. Un service de cafétéria et une buanderie sont également accessibles pour la famille.

Les références sont principalement faites par le CSSS ou encore directement par les familles. Un médecin doit avoir établi un pronostic de vie de moins de 2 mois. Pour de plus amples informations communiquer avec la Maison en composant le **819.477.3044**.

Par Maryse Vallée, intervenante APPAD

Sources utilisées :

<http://www.fondationreneverrier.com/accueil>

[Gouvernement du Québec, Politique en soins palliatifs de fin de vie, 2010. http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/organisation/mourir-dans-la-dignite/documents/politique-en-soins-palliatifs-de-fin-de-vie.pdf](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/organisation/mourir-dans-la-dignite/documents/politique-en-soins-palliatifs-de-fin-de-vie.pdf)

Une mobilisation sans précédent

L'existence des organismes communautaires, de même que la qualité et la quantité des services qu'ils offrent à la population, dépendent en très grande majorité du financement gouvernemental. Bien que le gouvernement du Québec, sous Pauline Marois, se soit engagé, en 2013, à augmenter ce financement de 120 millions de dollars, le nouveau gouvernement de Philippe Couillard, suite aux élections d'avril 2014, à quant à lui annulé cette hausse et a annoncé qu'il n'y aurait aucun nouvel investissement pour les 3000 organismes communautaires du Québec et ce, jusqu'à la fin de son mandat en 2018.



Dans la même foulée, le ministre de la santé, Gaétan Barrette a déposé le projet de loi 10 qui entrera en vigueur en avril 2015. Cette loi octroie des pouvoirs sans précédents au ministre de la santé.

Devant tous ces bouleversements sociaux, la Table Régionale des Organismes Communautaires en santé et en services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie a invité ses membres à se rallier à un plan d'action exceptionnel en intensité et en effort pour obtenir du gouvernement libéral une augmentation importante du financement des organismes communautaires.

Les administrateurs du conseil d'administration de l'Association des Personnes Proches Aidantes ont voté pour la participation à ce plan de mobilisation. Sous le thème *Le communautaire, c'est l'autre système de santé et de services sociaux*, plusieurs actions seront mises en place au cours de l'année (Vidéos de sensibilisation, distribution de tracts informatifs, envois de lettre aux députés).

Afin de souligner le lancement de cette mobilisation majeure, un premier grand rassemblement d'intervenants œuvrant dans le milieu communautaire, mais également de bénéficiaires des services, aura lieu le **13 mai** prochain à Trois-Rivières. Vous êtes les bienvenus à vous joindre à nous. Des autobus partiront de l'immeuble la Marguerite. Vous devez vous y inscrire en nous contactant. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter !

Par Andréanne Fafard, coordonnatrice par intérim

Calendrier des activités

Mai 2015



Mercredi 6 mai, 14h

Conférence : Mieux vivre avec la maladie de Parkinson

L'APPAD, en collaboration avec le Centre communautaire St-Pierre, vous invite à une conférence qui vous informera sur la maladie de Parkinson. Comment se manifeste cette maladie? Quels sont les symptômes? Comment peut-on mieux vivre au quotidien avec le Parkinson qui s'imisce dans notre vie? Quels sont les éléments facilitateurs pour le proche aidant de la personne atteinte? Conférencier: Monsieur Gérard Frenette, Président de la Société Parkinson Mauricie-Centre-du-Québec. Lieu : Centre communautaire St-Pierre, 575 St-Alfred, Drummondville. Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.

Jeudi 14 mai, 17h à 20h

Célébration du 20e anniversaire du groupe de ressourcement

Les proches aidants sont invités à célébrer, lors d'une activité de reconnaissance «5 à 8», l'apport du Groupe à leur réalité d'aidant et à la contribution exceptionnelle des professionnels et partenaires ayant œuvré au succès de la mission du groupe de ressourcement. Musique, animation et léger goûter seront au rendez-vous. Inscription requise. Lieu : Salle Claude-Brunet, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot. Pour informations : 819 477-0527 poste 66300.



Mercredi 20 mai, 13h30 à 15h30

Promenade entre aidants

L'APPAD vous invite à venir vous activer et profiter de la saison estivale. Nous récidivons cette année avec la *Promenade entre aidants*. Avez-vous envie de rencontrer d'autres proches aidants et de profiter des bienfaits de l'activité physique? Nous vous proposons une promenade dans les rues du centre-ville et un arrêt-détente pour déguster une friandise glacée. Prévoir votre argent pour l'achat de la collation. Nous aurons des bouteilles d'eau à vendre au coût de 1\$. Lieu : l'accueil se fera à l'extérieur de nos bureaux à l'entrée du 255 rue Brock à partir de 13h15. **En cas de pluie, l'activité sera annulée.** Nous vous y attendons! Confirmez votre présence à l'APPAD au 819 850-1968.

Dimanche 24 mai, dès 8h30

Marche de l'eSPoir

La Société canadienne de la sclérose en plaques vous invite à venir marcher pour l'espoir. Dès 8 h 30, venez vous inscrire. Animation et activités sur place. Bienvenue aux proches aidants qui offrent au quotidien un soutien remarquable. Lieu : Centre récréatif Saint-Jean-Baptiste, 114, 18e avenue. Info : Susan Migneault, 819 474-6556.

Lundi 25 mai, 13h30 à 15h30

Coude à coude: «Le jugement des autres : comment y faire face?»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Il peut être difficile de vivre avec le jugement d'autrui. Cela peut affecter différentes sphères de notre vie et en brimer sa qualité. En tant que proche aidant, l'accompagnement que nous offrons à notre proche peut parfois faire l'objet de certains commentaires, de certaines remarques de la part de notre entourage. De quelle façon pouvons-nous y remédier? Comment y faire face? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces. Lieu : 117, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Dimanche 31 mai, dès 10h

Marche pour l'Alzheimer

Organisée par la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer et les 20 Sociétés Alzheimer régionales du Québec. Lieu: à Drummondville, le départ se fera à 10h du Centre Frederick-George-Heriot. Pour information et inscription : 819 474-3666.

Juin 2015

Jeudi 4 juin, 13h30

Assemblée générale annuelle des membres 2015



L'APPAD vous invite à son Assemblée générale annuelle. Venez assister au bilan de nos réalisations de l'année 2014-2015. Nous vous présenterons les nouveautés, entre autres le site web. Il s'agit également d'une rencontre où vous pourrez constater le travail accompli par votre association pour l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants. Cette année, le thème de notre assemblée sera **le rire et ses bienfaits**, et une surprise vous attend en deuxième partie. Vous êtes nouvellement membre? Voilà une belle occasion pour vous de connaître l'éventail de services que vous offre votre association, ainsi que de rencontrer l'équipe, le conseil d'administration, ainsi que les membres présents. Lieu: Centre communautaire Drummondville-Sud, 1550 rue St-Aimé, Salle Desjardins et Canadian Tire (adjacentes). Confirmez votre présence avant le 29 mai à l'APPAD : 819 850-1968.

Samedi 6 juin

Le relais pour la vie de la Société canadienne du cancer

C'est l'occasion de se retrouver pour célébrer les survivants du cancer, rendre hommage à ceux qui ont perdu leur combat et lutter dans l'espoir d'éliminer cette terrible maladie. Pour inscription et information, communiquez avec la Société canadienne du cancer de Drummondville: 819 478-3261.

Vendredi 12 juin, 14h à 16h



Conférence : «Une aventure en autosuffisance»

L'APPAD invite les proches aidants à cette conférence portant sur le concept de l'autosuffisance. Avec l'arrivée de l'ère industrielle, les gens perdent de vue l'importance du «faire soi-même», et la société a basculé vers la surconsommation. Le rythme de vie des gens est parfois si rapide qu'ils perdent le réflexe de prendre le temps de faire ce dont ils ont besoin. Conférenciers: Julie Courchesne et Martin Dupuis. Lieu : 255 rue Brock, local 331. Gratuit. Des produits écologiques seront vendus sur place. **Confirmez votre présence**, APPAD : 819 850-1968.

Mercredi 17 juin, 11h30



Pique-nique entre aidants

L'APPAD vous invite à un pique-nique convivial entre proches aidants. Venez profiter de la saison estivale et partager de bons moments avec d'autres proches aidants. Le départ de l'activité se fera à 11h30 à l'extérieur au 255 rue Brock. Chaque participant devra amener son propre dîner. Nous aurons des bouteilles d'eau en vente au coût de 1\$. Le pique-nique se fera sous le chapiteau au parc Woodyatt (le chapiteau est visible de la rue du Pont). **Annulé en cas de pluie**. Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.

Vendredi 26 juin

Comment stimuler une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

Groupe de soutien offert par la Société Alzheimer Centre-du-Québec. Pour inscription et information, communiquez avec Marie-Ève Marcouiller, au 819 474-3666.

Juillet 2015

Jeudi 9 juillet, 14h

Projection du film : «Le vieil âge et le rire»

L'APPAD, en collaboration avec les Terrasses de la Fonderie, vous invite à venir visionner le film «Le vieil âge et le rire». Inspiré par cet axiome zen, le réalisateur Fernand Dansereau est parti à la recherche de réponses. L'humour facilite-t-il le passage vers le grand âge? La spiritualité est-elle d'un certain secours face à sa propre finitude? Vieillir veut-il nécessairement dire devenir sage? Est-ce possible, vieillir serein et heureux? Lieu : 1450, rue Hébert (Salle cinéma des Terrasses de la Fonderie). Coût : 5\$. Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.

Vendredi 10 juillet

Comprendre le sentiment de culpabilité

Groupe de soutien offert par la Société Alzheimer Centre-du-Québec. Pour inscription et information, communiquez avec Marie-Ève Marcouiller, au 819 474-3666.



Mercredi 22 juillet, 13h30

Promenade entre aidants

L'APPAD vous invite à venir vous activer et profiter de la saison estivale. Nous vous proposons une promenade dans les rues du centre-ville et un arrêt-détente pour déguster une friandise glacée. Prévoir votre argent pour l'achat de la collation. Nous aurons des bouteilles d'eau à vendre au coût de 1\$. Lieu : l'accueil se fera à l'extérieur de nos bureaux à l'entrée du 255 rue Brock à partir de 13h15. **En cas de pluie, l'activité sera annulée.** Confirmez votre présence à l'APPAD au 819 850-1968.

Dimanche 16 août, 11h à 15h

Le pique-nique des aînés au parc Woodyatt

Le Centre d'action bénévole Drummond et ses complices organisent une journée plein-air pour les aînés et leur famille. Messe célébrée par Monseigneur Gazaille ainsi qu'une animation musicale par la chorale des Gospangels. Chacun doit apporter un lunch pour dîner. La messe et le spectacle se feront sous un chapiteau. L'activité aura lieu beau temps ou mauvais temps! Information au 819 472-6101.



Mercredi 19 août, 13h30

Promenade entre aidants

L'APPAD vous invite à venir vous activer et profiter de la saison estivale. Nous vous proposons une promenade dans les rues du centre-ville et un arrêt-détente pour déguster une friandise glacée. Prévoir votre argent pour l'achat de la collation. Nous aurons des bouteilles d'eau à vendre au coût de 1\$. Lieu : l'accueil se fera à l'extérieur de nos bureaux à l'entrée du 255 rue Brock à partir de 13h15. **En cas de pluie, l'activité sera annulée.** Nous vous y attendons! Confirmez votre présence à l'APPAD au 819 850-1968.



Lundi 24 août, 13h30 à 15h30

Coude à coude: «Les avantages d'une communication saine et efficace»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Il peut être difficile d'en arriver à une bonne communication entre tous les partenaires impliqués auprès de notre proche. Que ce soit des membres de notre famille, du réseau communautaire et public, de notre entourage immédiat, il devient parfois complexe que tous aient en main les mêmes informations. Comment peut-on améliorer la communication, pour notre bien-être, et celui de notre proche? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces. Lieu : 117, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, APPAD : 819 850-1968.



Mercredi 26 août, 13h30

Activité des quilles



L'APPAD vous invite à une partie de quilles. Venez vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 5\$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Lieu de l'activité : Centre de divertissement Drummond, (600, rue Cormier, Drummondville). Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.



Téléphone : 819 850-1968

Courriel : info@appad.ca

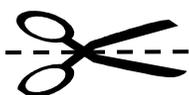
255, rue Brock, local 421
Drummondville (Québec) J2C 1M5
Site Web : www.appad.ca

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
2014-2015 :

- * Ghislaine Lamoureux, présidente
- * Andrée Ouellet, vice-présidente
- * Donald Belval, secrétaire-trésorier
- * Denise Boisclair, administratrice
- * Paulette L'Heureux, administratrice
- * Suzie Roy, administratrice

PERMANENCE :

- * Andréanne Fafard, coordonnatrice par intérim
- * Marie-Christine Richard, intervenante
- * Maryse Vallée, intervenante



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!



Au cœur de la vie des gens !



ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Pour des rendez-vous médicaux

GARDIENNAGE LÉGER

Un répit de quelques heures pour une personne proche aidante.

POPOTE ROULANTE

Des repas chauds, congelés et des portions d'aliments texturés.

TÉLÉ-BONJOUR

Un appel quotidien pour s'assurer que tout va bien.

VISITES D'AMITIÉ OU TÉLÉPHONES AMICAUX

Pour briser la solitude et créer des liens

RÉPIT

APPEL

ACOMPAGNEMENT

VISITE

REPAS

CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

De l'aide pour remplir des formulaires et plus encore.

TRAVAILLEUR DE MILIEU

De l'aide pour trouver les ressources adéquates

819.472.6101

Territoire de la MRC de Drummond

Le Centre d'action
bénévole contribue au
bien-être et à la sécurité
des personnes âgées
recevant ses services.

Êtes-vous un proche aidant d'ainé?

Vous êtes un proche aidant d'ainé si vous offrez un soutien moral ou accompagnez une personne aînée en perte d'autonomie, dans les tâches de la vie quotidienne telles que :



- rendez-vous médicaux
- emplettes, épicerie, pharmacie
- tâches ménagères et repas
- paiement de factures
- soins d'hygiène
- ... et bien plus encore!

Un proche aidant apporte son soutien à un conjoint, une mère, une grand-mère, un beau-père, une amie ou un voisin.

Les mandats de l'Appui Centre-du-Québec sont :

- mobiliser et concerter les acteurs du milieu
- soutenir financièrement le déploiement des services d'information, de formation, de soutien psychologique et de répit
- offrir une ligne régionale d'écoute, d'information et de référence vers les ressources du milieu

LIGNE INFO-AIDANT

1 855 8LAPPUI (852-7784)
numéro sans frais

Écoute - Information - Référence

www.lappuicdq.org 

Pour nous joindre : 700, boul. Louis-Fréchette, Nicolet (QC) J3T 1V5 | T : 819 293-6309 | C : lappuicdq@sogetel.net

Vous soutenez un aîné ?

 Soutien psychologique gratuit avec un intervenant

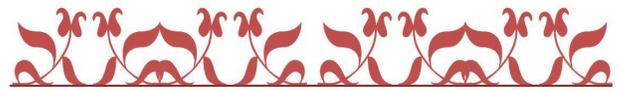
 Programme de gestion du stress adapté à votre situation

Votre proche aîné ne peut demeurer seul à domicile et cela vous empêcherait d'avoir accès à notre services?

**UN SERVICE DE RÉPIT
À DOMICILE
GRATUIT**
est disponible afin
d'assister aux rencontres

nous sommes là pour vous!
819 850-1968

Projet financé par
L'APLU
RÉGION DU QUÉBEC
CENTRE-DU-QUÉBEC



**Quand tu es parti...
je me suis cherché.**

L'APPAD invite les proches aidants vivant le deuil de la personne aidée à ce groupe de soutien fermé.

**Pour information ou inscription,
veuillez communiquer avec nous au
819-850-1968.**



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 en fonction du revenu,
téléphonez-nous pour connaître le vôtre!*

**Aussi disponible, services de répit à domicile pour les
proches aidants d'aînés**

Pour nous joindre : 819 475-2200

**Comment
voulez-vous qu'on
se souviene
de vous?**

**"Planifiez vos arrangements
préalables"**

Mardi 2 juin à 13 h 30
(Conférence gratuite)

**Être bien préparé pour avoir
la paix d'esprit.**



Andrée Donais
Directrice générale

Pour information et inscription,
tél. : 819 472-3730



2625, boul. Lemire

www.jndonais.ca



APPAD
L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

Téléphone : 819 850-1968
255, rue Brock, local 420,
Drummondville (Québec)
J2C 1M5
www.appad.ca



François Choquette
Député de Drummond

Tél. : 819 477-3811
francois.choquette@parl.gc.ca // www.francoischoquette.npd.ca

 CADEAUX		 PAPETERIE		 ARTS
	 CRÉATION IMPRESSION			
 INFORMATIQUE		 PHOTOCOPIEURS		 MOBILIER
 JEUX	 LIBRAIRIE			

**BUROPRO
Citation**

BELOEIL | DRUMMONDVILLE
SAINT-HYACINTHE | VICTORIANVILLE
buroprocitation.ca

PubD/061113