

Soutenir



Un proche aidant vient en aide à une personne de son entourage qui doit faire face à des incapacités qu'elles soient temporaires ou permanentes!

Vous êtes proche aidant même si vous n'aidez pas tous les jours!

Équipe de travail:

Emmanuelle Blanchard,
coordonnatrice

Maryse Vallée,
intervenante

Audrey Beaulieu,
intervenante

Membres du conseil d'administration:

Ghislaine Lamoureux

Marthe Garneau

Isabelle Desmarais

Denise Boisclair

Suzie Roy

Paul-Émile Larocque

Du nouveau... un peu, beaucoup, passionnément!

L'Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD) a travaillé fort pour vous offrir une programmation d'automne composée de tous les services qu'elle offrait jusqu'à présent en plus de l'enrichir de plusieurs nouveautés pour répondre aux besoins qui furent mentionnés par les aidants de notre région.

Vous pouvez prendre connaissance de notre programmation à la page 17 de ce journal, mais j'aimerais attirer votre attention sur deux nouveautés. Nous ajoutons un groupe double s'offrant au proche aidant et à la personne malade (préposés et supervision d'une infirmière sur place) visant l'amélioration de l'estime de soi: **Je m'estime aussi**. Également, nous aurons le bonheur de vous former à distinguer le vieillissement normal des troubles cognitifs et à savoir stimuler le potentiel de votre proche selon le contexte grâce à la formation: **Le vieillissement et les pertes cognitives: apprendre pour agir**.

Nous aborderons plusieurs sujets, sous plusieurs angles, au courant de l'automne. Aidez-nous à répondre à vos besoins en nous laissant des suggestions.

*Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
APPAD*

Dans ce numéro :

L'APPAD	3	Nouveau projet dans nos municipalités	13
La colère cet allié puissant	4	Proches aidants: une expérience	15
Programme allocation logement	6	Section souvenir	16
Mon parent vieillit	7	Calendrier des activités	17
La semaine nationale des proches aidants	9	Financement et dons	22
Groupe : « Je m'estime aussi »	10	Demande d'adhésion	23
L'Association des traumatisés cranio-cérébraux Mauricie/Centre-du-Québec	12		

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond a pour mission d'œuvrer à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes de la MRC de Drummond. Elle intervient en lien direct avec les problématiques vécues par les personnes proches aidantes et leur apporte du soutien. Elle veille à leur bien-être et à l'amélioration de leur qualité de vie. Elle met sur pied différents services pouvant répondre aux besoins des proches aidants, par exemple, des groupes d'entraide et du soutien individuel.

L'Association travaille également à développer la capacité de prise en charge des proches aidants en les aidant à acquérir des outils pour pallier aux difficultés vécues au quotidien. Elle préconise également la résolution du problème d'épuisement, par le biais de conférences sur la prévention de l'épuisement, ainsi que diverses activités de rassemblement, visant à réduire l'isolement des proches aidants.

Soutien individuel

- Rencontre au bureau ou à domicile
- Gestion du stress
- Accompagnement dans la recherche de services

Information

- Conférence Être proche d'une personne malade
- Conférences diverses (droits, conduite automobile, prévenir l'épuisement, la réticence aux services)
- Rencontre au bureau ou à domicile
- Information téléphonique
- Journal Soutenir

Formations

- Assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants
- Le vieillissement normal versus les pertes cognitives comment s'y retrouver et comment s'adapter?
- Mettre ses limites

Sensibilisation

- Séances d'information à des étudiants et différents groupes ou organismes
- Kiosque d'information
- Cahier spécial de la Semaine nationale des proches aidants dans le Journal l'Express de Drummondville

Répît

- Programme de répît accessoire à l'utilisation de nos services.

Soutien de groupe

- Coude à coude (tous les mois sur un sujet différent)
- Coude à coude sur la route (possibilité de tenir les groupes directement dans les milieux de proximité des proches aidants)
- Un temps pour soi (soutien un proche à la maison)
- La traversée (soutien un proche en hébergement)
- Parents-aidants (pour parents de tout âge)
- Mon projet de vie (réalisation d'un but personnel)
- Quand tu es parti... je me suis cherché (deuil)
- Moi, je m'estime

Ressourcement pour prendre soin de soi

- L'heure du... (expérimentation de moyen pour prendre soin de soi)
- Café-jasette

Rassemblement

- Activités ponctuelles visant à créer une vie associative et à rencontrer d'autres proches aidants

La colère, cet allié puissant

Dans le cadre de mon travail, j'ai pu observer qu'il existait deux points de vue différents face à la colère.

Le premier étant un sentiment à bannir le plus possible de notre vie. Ces personnes avaient une définition de la colère qui ressemblait davantage à celle de l'agressivité. Certains parlaient même de valeurs familiales transmises et de contexte social où toutes manifestations de colère étaient proscrites. Il fut un temps où il était mal perçu pour une femme de démontrer de la colère et mal perçu pour un homme de pleurer. Pourtant, en tant qu'être humain, nous vivons tous, les mêmes émotions et ce, peu importe notre âge, notre sexe ou notre nationalité.

Le second point de vue est celui que je souhaite développer dans cet article. Et si nous regardions la colère sous un tout autre angle? À ce moment-là, au lieu d'être une émotion négative, la colère deviendrait un allié puissant. L'exemple que je donne toujours est celui du tableau de bord d'une voiture. On y voit plein de symboles qui allument lorsqu'il y a un problème. Un témoin lumineux indique que votre niveau d'essence, d'huile et même de liquide lave-glace est trop bas. D'autres indiquent des problèmes au niveau du moteur.



Les émotions sont les témoins lumineux de notre être. Chacune d'entre elles joue un rôle primordial afin de nous aider à maintenir l'équilibre dans notre vie.



Aux côtés de nos proches aidants

Remercions les proches aidants pour leur soutien essentiel aux familles de Drummond



François Choquette
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

819 477-3611
150, RUE MARCHAND, LOCAL 100
FrancoisChoquette.npd.ca



Me ISABELLE DESMARAIS
NOTAIRE

427, rue Saint-Pierre
Drummondville (Québec)
J2C 3W3

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

La colère est sans doute une des émotions les plus complexes et les plus difficiles à comprendre. En effet, pour la décrire, j'utilise fréquemment l'image du glacier. Celui-ci est divisé en deux parties souvent inégales. La plus petite, la partie visible du glacier, représente la colère. La plus grande partie est celle qui demeure cachée dans les profondeurs. Celle-là, bien que non vue, est présente et doit être prise au sérieux.



Cette image illustre bien les émotions sous-jacentes à la colère telle que la peur,

la tristesse, la déception, le sentiment d'injustice ou encore un besoin qui est non comblé. Souvent, nous identifions rapidement la colère, mais nous ne portons pas attention à ce qui l'a réellement causée. Il importe donc de prendre quelques instants afin de mieux comprendre ce qui se passe, car c'est de cette façon que nous pourrions résoudre la situation ou rectifier le tir.

La colère est également accompagnée d'une énergie très puissante. Celle-ci peut, si elle est mal utilisée, devenir très destructrice. C'est ce qui se produit lors d'un comportement agressif.

Par contre, si nous réussissons à canaliser celle-ci, elle peut devenir très utile. Certaines personnes vont avoir des rages de ménages, d'autres vont choisir d'aller marcher ou utiliseront cette énergie de façon créative. En fait, l'important est de vivre sa colère, afin de lui laisser de la place et de l'extérioriser positivement. Il existe autant de bonnes façons d'utiliser cette énergie qu'il y a d'humains sur la terre. À vous de trouver la vôtre!

Une fois la tension diminuée, il faut réfléchir à la situation afin de comprendre ce qui s'est produit et apporter les changements qui sont nécessaires pour éviter que la situation-malaise ne se reproduise ou perdure. Si la situation implique une autre personne, il faut alors communiquer nos sentiments, nos besoins et nos attentes de façon claire et précise. Cela peut être fait verbalement ou par écrit. En exprimant notre colère au fur et à mesure, nous éviterons « l'effet presto » et tout autre excès menant vers la violence qui est inacceptable.

Évitons de cumuler la colère en nous. Apprendre à gérer sa colère est un défi de tous les jours. Plus on se pratique, plus il devient facile de le faire et le retour à l'harmonie est facilité.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur la colère et sa gestion? Chacun pourra partager ses trucs et astuces pour éviter d'être envahi par celle-ci et en apprendre des autres. Venez assister à la rencontre Coude à coude qui aura lieu lundi le 28 octobre à 13h30 ou mercredi le 30 octobre à 18h30.

*Maryse Vallée, intervenante
APPAD*

Programme d'allocation-logement

L'objectif du programme?

Il offre une aide financière à des ménages à faible revenu qui consacrent une part très importante de leur budget pour se loger.

Qui peut en bénéficier?

- Les personnes seules de 50 ans ou plus.
- Les couples dont l'un des conjoints est âgé de 50 ans ou plus.
- Les familles (travailleurs, étudiants, prestataires de l'aide sociale) à faible revenu ayant au moins un enfant à charge.

Il s'adresse autant aux propriétaires, aux locataires et aux chambreurs qu'aux personnes à faible revenu partageant un domicile avec un ou plusieurs occupants.

Vous n'êtes pas admissible si :

- vous logez dans une habitation à loyer modique (HLM) ou dans un établissement de santé et de services sociaux financé par l'État;
- vous recevez un supplément au loyer ou une autre subvention au logement;
- vous et votre conjoint ou conjointe, s'il y a lieu, possédez des biens ou des liquidités dont la valeur dépasse 50000\$ (excluant la valeur de votre résidence personnelle et du terrain, et celle de vos meubles et de votre voiture).

En quoi consiste l'aide?

L'aide est financière peut atteindre 80\$ par mois, selon les variables en présence. Le montant de l'aide est calculé annuellement et la somme est versée chaque mois.

Pour en savoir plus

Pour des renseignements d'ordre général sur le programme communiquez avec la Société d'habitation du Québec au 1-800-463-4315 ou infosdq@shq.gouv.qc.ca. Pour obtenir le formulaire pour demander l'allocation-logement, communiquez avec Revenu Québec au 1 855 291-6467: option 3.

VÉRIFIEZ SI VOUS AVEZ DROIT À L'ALLOCATION-LOGEMENT

PROGRAMMATION 2018-2019			
Nombre de personnes dans votre ménage	Type de votre ménage	Le loyer* mensuel de votre ménage est supérieur à**	Le revenu annuel de votre ménage est inférieur à***
	Chambreur de 50 ans ou plus habitant une maison de chambres	198 \$	17 403 \$
	Chambreur avec un enfant à charge habitant une maison de chambres		
	Personne seule de 50 ans ou plus	308 \$	17 403 \$
	Couple sans enfants dont au moins une des personnes est âgée de 50 ans ou plus	398 \$	26 508 \$
	Famille monoparentale avec un enfant		
	Couple avec un enfant	434 \$	26 508 \$
	Famille monoparentale avec deux enfants		
	Couple avec deux enfants	460 \$	26 508 \$
	Famille monoparentale avec trois enfants		
	Couple avec trois enfants ou plus	486 \$	26 508 \$
	Famille monoparentale avec quatre enfants ou plus		

* Le programme Allocation-logement s'applique également au remboursement d'un prêt hypothécaire.

** Si vous payez l'électricité ou le chauffage, vous pourriez être admissible au programme même si votre loyer est inférieur aux sommes indiquées ci-dessus.

*** Il s'agit du revenu de l'année d'imposition 2017.

Source: <https://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/IN-165%282018-08%29.pdf>

Mon parent vieillit

Votre parent n'est plus dans la fleur de l'âge.

Vous vous souvenez de lui ou d'elle dans votre enfance. Votre père était un homme fort et vaillant. Il pouvait tout réaliser et vous le regardiez avec admiration. Il construisait par lui-même, il vous a enseigné la conduite automobile et a toujours été de bons conseils lors de vos choix de vie. Mais, tranquillement, il commence à avoir un jugement moins avisé. Il a parfois de la difficulté à conduire... Elle, votre mère, gérait la maison-née. Elle savait veiller au bien-être de tous, en prévoyant les repas d'une petite armée et en tenant la maison en parfait état. Il est possible qu'aujourd'hui, elle commence à avoir des difficultés.



Le poids de l'âge et des différentes maladies arrivent à votre rencontre. Votre famille est tranquillement en train de devenir touchée par la perte d'autonomie. Ce constat peut être lourd et faire peur. C'est tout une réalité qui appartient maintenant au passé et un nouveau chapitre qui s'ouvre.

Les incertitudes croiseront votre chemin à quelques reprises. Ils ne sont pas si malades? Dois-je m'imposer ou laisser la situation telle quelle, même si leurs actions ne leur ressemblent plus? Est-ce que je peux décider pour eux? Comment leur parler des services qui

pourraient nous aider? Avec tous ces questionnements, vous voulez les garder le plus heureux possible.

Le bonheur est toujours possible. Croyez-moi. Certes, ce nouveau chapitre de votre vie familiale a ses défis, mais aussi la richesse du présent. Du temps passé côte à côte, des souvenirs qu'on ne revisitait plus, mais qui aujourd'hui nous rappellent leur importance dans nos vies.

J'ai côtoyé de nombreux enfants comme vous. Certains diront je suis devenu le parent de mon parent. Mais, je préfère dire que l'autonomie s'est tranquillement effacée et que c'est l'entraide qui a fait place. Agir comme enfant d'un parent âgé

malade n'est pas toujours de tout repos.

Je vous conseille de bien vous entourer. Allez chercher des services. Prenez les moyens pour tendre le plus vers le bonheur et pour profiter, pendant qu'il est encore temps, des bons moments avec vos parents. Pensez également à vous pour éviter la tourmente.

*Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
APPAD*

Fier d'être partenaire de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond



Vous aidez un aîné?

Que ce soit votre conjoint, un parent, un voisin, un ami, le service info-aidant s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

Info-aidant est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit.

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

À propos de l'Appui

Depuis 2009, l'Appui pour les proches aidants d'aînés, formé de l'Appui national et des 18 Appuis régionaux, a pour mission de soutenir les aidants qui prennent soin de proches aînés. En plus d'avoir mis en place le service Info-aidant, nous travaillons de concert avec les organismes, à l'échelle de la province, pour développer divers projets qui contribueront à améliorer la qualité de vie des proches aidants.

Suivez-nous sur   

Abonnez-vous à notre infolettre en visitant lappui.org

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

La semaine nationale des proches aidants

C'est sous le thème: «*Parce qu'un jour nous serons tous proches aidants : cultivons la bienveillance*» que se déroulera la Semaine nationale des proches aidants du 3 au 9 novembre. Profitons de cette occasion pour souligner le grand dévouement des proches aidants et leur offrir toute notre reconnaissance et gratitude. Grâce à vous, au support et à l'aide que vous apportez à votre proche, vous faites toute la différence. Nous vous invitons également à surveiller le cahier spécial qui paraîtra dans le journal Express. Celui-ci regroupera différents articles en lien avec la proche aidance.



L'APPAD invite les proches aidants à un **Souper d'antan** pour souligner cette semaine. Festoyons en compagnie d'autres proches aidants et profitons d'un agréable moment. Les billets sont disponibles à l'Association. Pour de plus amples informations, rendez-vous au Calendrier des événements.

Services René-Verrier

Accompagnement à domicile en soins palliatifs

SERVICES GRATUITS DIRECTEMENT CHEZ VOUS

- ★ Répit aux familles
- ★ Aide psychologique aux patients et aux proches-aidants
- ★ Accessibilité aux services 24/7 selon la disponibilité des intervenants

Contactez-nous directement au 819 477-3044 et demandez à parler avec la coordonnatrice des Services René-Verrier.

www.fondationreneverrier.com



Groupe « Je m'estime aussi! »

Début des séances le 8 octobre en matinée

Pour les aînées en perte d'autonomie et proches aidants

Ce nouveau groupe : **Je m'estime aussi...** est une adaptation de la formation « É-moi... je m'estime » du Centre de soutien entr'Aidants. Ce dernier a déjà fait ses preuves et a connu un immense succès auprès des proches aidants de la région de Laval. Nous sommes persuadés qu'il en sera de même dans notre région!

Pour qui?

Des duos (couple âgé ou personne avec un parent âgé de plus de 65 ans). Ceux-ci devront inclure un aidant et une personne ayant des difficultés (problème de santé physique, perte d'autonomie, trouble cognitif, etc.).

Lieu?

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

Quand?

Un avant-midi par semaine, pendant 6 semaines

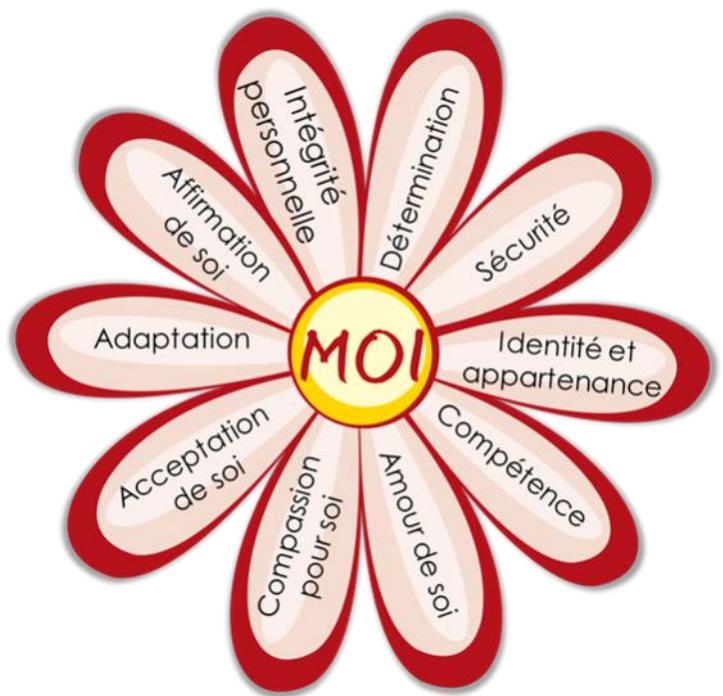
Programmation en deux volets:

Pour les proches aidants

Une programmation composée de présentations théoriques, d'échanges et d'exercices pratiques permettra d'augmenter votre estime de soi. Vous reconnaîtrez davantage vos compétences, vos capacités et votre valeur personnelle. Plusieurs thèmes sont abordés: la détermination, l'identité et l'appartenance, la compassion pour soi, l'intégrité personnelle, etc. Le tout se déroulera dans une ambiance décontractée et propice aux apprentissages.

Pour les personnes en perte d'autonomie

Une programmation composée d'activités en nature, d'activités créatrices et de surprises en lien avec l'estime de soi est offerte. Les activités sont adaptées aux besoins personnels de la personne. Il y aura accompagnement par des préposés qualifiés et une supervision par une infirmière.



Le tout est entièrement GRATUIT.

Inscrivez-vous rapidement! Les séances débuteront le 8 octobre et se termineront le 12 novembre. Pour information et inscription, téléphonez à l'Association au : 819 850-1968.

Ce groupe est rendu possible grâce à la collaboration financière de:

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

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



Source photo: www.vivreavechooponopono.com

Logisoutien inc. est une entreprise d'économie sociale en aide à domicile, sans but lucratif, qui dessert la MRC de Drummond.



Nous pouvons vous aider pour votre:

- **Entretien ménager**
- **Entretien des vêtements**
- **Préparation de repas**
- **Grand ménage**
- **Et vos courses diverses.**

Le tarif horaire est en fonction du revenu

Pour nous joindre : 819 475-2200

**Aussi disponibles: services de répit à domicile pour les
proches aidants d'âinés en collaboration avec:**

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

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



L'Association des traumatisés cranio-cérébraux Mauricie/Centre-du-Québec a pour mission de regrouper, de soutenir et d'accompagner les personnes atteintes d'un traumatisme cranio-cérébral en offrant, à ces dernières et à leurs proches, des services adaptés qui contribuent à l'amélioration de leurs conditions de vie.

Afin de favoriser l'intégration sociale des personnes vivant avec un traumatisme cranio-cérébral, l'Association s'engage également à défendre et à promouvoir l'intérêt de ses membres en effectuant des représentations et en diffusant de l'information qui démystifie les enjeux auxquels ils sont confrontés dans leur vie quotidienne.

L'Association TCC Mauricie/Centre-du-Québec est un lieu de rencontres et d'échanges qui accueille les personnes atteintes d'un traumatisme cranio-cérébral et leurs proches avec respect et ouverture. À travers ses différents points de service, situé à Drummondville, Victoriaville et Trois-Rivières, elle contribue à améliorer la qualité de vie de ses membres en leur offrant du soutien, de l'accompagnement et des activités qui répondent à leurs besoins.

L'Association croit au potentiel des personnes vivant avec un traumatisme cranio-cérébral et

les encourage à se réaliser pleinement en cultivant leurs forces et en respectant leurs limites. Pour ce faire, elle cherche à mettre en place des activités et des façons de faire qui sont à la fois enrichissantes et innovantes pour favoriser la participation sociale des membres.

Au cours des prochaines années, l'Association TCC Mauricie/Centre-du-Québec s'apprête à vivre une phase de développement importante. Dans le but de répondre adéquatement aux besoins des personnes vivant avec un traumatisme cranio-cérébral (TCC) et de leurs proches, l'organisation compte bonifier ses activités dans le secteur de Drummondville en y consolidant son point de service. Actuellement une intervenante se déplace et réunit les membres de ce secteur à raison d'une journée par semaine. Les membres du conseil d'administration et la direction souhaitent, dans un avenir proche, se doter d'un lieu physique permanent afin d'augmenter la fréquence des services offerts et ainsi répondre à la demande des membres qui fréquentent le point de service de Drummondville.

Une réalisation importante et récente est à soulignée, l'Association TCC Mauricie/Centre-du-Québec assure l'encadrement de l'équipe d'intervention de la Maison Martin Matte qui a ouvert ses portes en juillet dernier en Mauricie.

Pour plus d'informations à propos de nos services n'hésitez pas à nous contacter :

*Pour joindre Serge Leclerc,
Adjoint à la direction (819) 604-6720 poste 1*

*Pour joindre Vanessa Beaudry,
Éducatrice spécialisée (819) 967-1220*

www.assotcc.org

Nouveau projet dans nos municipalités!



L'Appad est fière de vous présenter son tout nouveau projet de proximité! Mais qu'est-ce que ça veut dire ça? Cela signifie qu'une intervenante de l'Appad se déplacera dans vos milieux afin d'offrir divers services d'informations sur la proche aidance et ce, gratuitement. Parfois, les services éloignés et les horaires chargés rendent l'accès aux services plus difficile, nous souhaitons ainsi faciliter l'accessibilité aux activités d'information.

Mais quels sont ces services?

Et bien il y a possibilité d'une **conférence « Être proche d'une personne malade »** qui permet d'aider les proches aidants à plusieurs niveaux notamment en apprenant davantage sur les différentes maladies associées au vieillissement ou sur les aides financières.

Il y a **3 cafés rencontres** que vous pouvez choisir. Chacun touche un volet différent. Le premier aborde la relation entre l'aidant et l'aidé (**Moi et l'autre**), un autre est davantage axé sur l'équilibre personnel (**En route vers l'équilibre**) et le troisième fait référence à l'entourage et aux ressources du proche ai-

dant (**être proche aidant: un monde de relations**).

Aussi, il y a possibilité de **groupes d'entraide** où l'écoute et le partage d'expériences, selon les besoins exprimés, seront abordés.

Pour qui sont ces services?

Pour tous les proches aidants qui veulent obtenir davantage de renseignements en lien avec leur rôle. Nous pouvons nous déplacer pour rencontrer votre groupe dans votre local du Club Optimiste, dans votre salle du Cercle des Fermières, dans une résidence pour personnes âgées ou même dans la cafétéria de votre milieu de travail !

Un de nos services vous intéresse? Vous souhaitez obtenir davantage d'information ou encore vous connaissez un milieu qui serait intéressé à nous accueillir? N'hésitez pas à me contacter!

Parce qu'ensemble, on peut changer les choses!

*Audrey Beaulieu, intervenante
APPAD*



Savard
Membre du
Groupe Médicus

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

FRÉDÉRIC FAUCHER
Président

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

frederic.faucher@medicus.ca



La Médecine Traditionnelle Chinoise, un phare pour votre qualité de vie
Johanne Héroux
 Technicienne MTC, Ming Yun, Ming Shu, Astrologie Chinoise, Bazi et Calendrier Impérial
 570, rue Généreux
 Drummondville, J2B 8S7
 819 469 1820/819-479-8789
 jhnaturotherapie@hotmail.com
 Jhnaturotherapie@hotmail.com https://www.facebook.com/jhnaturotherapie



Manoir Drummond
Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

248, rue Heriot
 Drummondville (Québec)
 J2C 1K1

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




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

PHILIPS

Solutions de soins de santé à domicile

Sylvie Gagnon 774, boul. Décarie, bureau 100
 Représentante, Saint-Laurent QC H4L 3L5
 réseau communautaire

Tél: 1 888 517-3387 poste 7758
 Téléc: 1 877 920-9507
 Cellulaire: 418 571-5972
 sylvie.gagnon@philips.com
 www.lifeline.ca

PHILIPS Lifeline




PHILIPS Lifeline
 Solutions pour vieillir chez soi

Prêt et confiant

Optez pour le service d'alerte médicale qui a sauvé plus de vies que tout autre service du genre.

Philips Lifeline est un service facile à utiliser qui vous permet d'appeler à l'aide à toute heure du jour ou de la nuit, même si vous ne pouvez parler. Appuyez sur le bouton d'aide de votre bracelet ou de votre pendentif, et un télésurveillant veillera à vous dépêcher rapidement de l'aide.

Pour un surplus de protection, l'option AutoAlerte* de Lifeline appelle automatiquement à l'aide à la détection d'une chute, et ce, même si vous ne pouvez appuyer vous-même sur le bouton. AutoAlerte est aujourd'hui la technologie de détection des chutes éprouvée la plus répandue au Canada.

Les appels à l'aide reçus sont traités au CANADA

Appelez maintenant et obtenez une INSTALLATION GRATUITE**
1 800 Lifeline (543-3546)
 Mentionnez le code 891
 www.lifeline.ca

*AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Dans la mesure du possible, il est toujours préférable d'appuyer sur votre bouton en cas de besoin. La portée du signal du bouton d'aide peut varier selon les facteurs environnementaux.
 **Offre valable uniquement auprès des programmes locaux participants et pour les nouvelles activations HomeSafe seulement. Ne peut être combinée à aucune autre offre. Des frais supplémentaires peuvent s'appliquer pour les installations en régions éloignées.

Proche aidant: une expérience



Pour moi la notion d'expérience fait référence à l'acquisition de savoir, d'aptitudes voire même d'une certaine sagesse. C'est un processus par lequel l'individu est emmené à se dépasser, à devenir meilleur, à faire l'apprentissage du respect de soi.

C'est aussi un terme à la mode utilisé, notamment, par l'industrie du tourisme pour nous promettre des moments inoubliables et une occasion d'en ressortir transformé.

Pensons, par exemple, à l'ascension du Kilimandjaro, une expérience prisée par les amateurs de défis extrêmes. Une expérience qui peut s'apparenter à celle vécue par le proche aidant où, malgré les difficultés du parcours et les embûches, la gratification et la satisfaction de se réaliser demeurent le but ultime.

Plutôt que d'aborder la proche aidance comme une expérience, notre société a choisi de la voir comme un rôle, lequel témoigne, selon moi, davantage de responsabilités, d'obligations et de sacrifices en excluant trop souvent toute référence au plaisir, aux apprentissages et à la richesse de la relation avec la personne aidée.

Toutefois pour que cette expérience soit enrichissante, satisfaisante et riche de sens, il faut s'entourer d'une équipe gagnante et ne pas croire que vous pouvez y arriver seul. Tout comme l'ascension du KILIMANDJARO, la proche aidance n'est pas une aventure qui doit se vivre en solo. Il est important de pouvoir échanger sa réalité et ses défis pour qu'ensemble on puisse identifier des pistes de solution. Pour le proche aidant, cette équipe se compose des membres de son entourage, du réseau de la santé, des organismes œuvrant auprès des proches aidants.

Bien que vous n'ayez pas choisi de vivre cette expérience, elle saura au fil des jours, des mois, des années et au fil des étapes à parcourir (diagnostic, deuils, hébergement, etc.), vous transformer. Elle teintera à tout jamais votre parcours. Félicitez-vous quotidiennement pour le trajet parcouru, faites preuve d'indulgence envers vous-mêmes et surtout accordez-vous le droit à l'erreur.

La vie n'a pas besoin d'être parfaite pour être merveilleuse.

*Linda Bouchard, coordonnatrice
Association des proches aidants Arthabaska—Érable*

Section souvenir

Cet été s'est tenu l'assemblée générale annuelle de l'Association. Le rapport des activités tenues en 2018-2019 a été présenté. Il s'agit d'une année record en nombre de rencontres tenues et en quantité de personnes différentes suivis en individuel. Au total, 796 heures en relation d'aide individuelle ont été réalisées et 200 personnes différentes desservies par ce service. Aussi, 90 rencontres de groupe ont eu lieu en plus de 18 actions de sensibilisation.



La bibliothèque de l'APPAD vous permet d'emprunter sans coût des livres ou dvd. Passez la consulter sur nos heures d'ouverture...

Voici les nouveautés qui pourraient vous intéresser:

- Guide des proches aidants L'accompagnement des aînés à domicile
- DMLA La dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Breathe Inspire (film)



Au cœur de la vie des gens!

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

Répit Repas Visites Appels Accompagnement

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

NOUVEAUX LOCAUX

436, rue Saint-Pierre

819 472-6101

CABDRUMMOND@CGOCABLE.CA

**cabdrummond@cgocable.ca
www.cabdrummond.ca**

Suivez-nous sur



Calendrier des activités

Septembre 2019

Lundi 9 septembre, 10h à 16h

Journée porte ouverte

L'APPAD invite les proches aidants, partenaires et curieux à venir visiter ses locaux et à rencontrer son équipe de travail. Profitez de l'occasion pour vous inscrire à quelques activités de la programmation d'automne. C'est un rendez-vous au 255 rue Brock, local 403.



Jeudi 12 septembre, 13h30 à 15h30

Conférence: Le mandat de protection

Conférence informative touchant le mandat de protection donnée par Isabelle Desmarais, notaire. Pourquoi est-ce important d'y penser? Quand est-ce le temps de faire homologuer le mandat? Les différences avec la procuration? Quelles sont les différentes étapes à suivre? Lieu : 255 rue Brock, local 427. Inscrivez-vous.

Vendredi 20 septembre, 13h à 16h

Cueillette et dégustation au verger

Profitez d'un moment agréable. Promenade en tracteur, dégustation de variétés de pommes et chaussons aux pommes pour être complètement pomme et tirage de tartes aux pommes. Un bel après-midi. Venez en grand nombre et informez-nous de votre participation S.v.p. : 819-850-1968. Chacun paie son sac de pommes. Lieu: Verger Duhaine (405 route 239, St-Germain-de-Grantham). Covoiturage possible.



Mardi 24 septembre, 9h30 à 11h30

Quand tu es parti... je me suis cherché

Vous vivez le deuil de la personne que vous souteniez? Perdre une personne qui a occupé une si grande place dans sa vie et son cœur n'est pas chose facile. Les sentiments se bousculent et vous pouvez être à la recherche de sens. *Quand tu es parti... je me suis cherché* a pour but de vous accompagner à travers les étapes de votre deuil. Échanges et informations dans une atmosphère empreinte de respect. 7 rencontres de 2 heures se tenant les mardis. Pour information et inscription : 819-850-1968.

Mercredi 25 septembre, 18h30 à 20h30
ou
Lundi 30 septembre, 13h30 à 15h30

Coude à coude : « Pratiquer la gratitude, ça fait du bien! »

Merci... un petit mot si simple qui peut faire tellement de bien... Et si on avait cette reconnaissance envers ce que la vie nous donne? L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes où vous pourrez en apprendre sur le sujet. Lieu : 255 rue Brock, local 403.



À partir du mercredi 25 septembre 18h30 à 20h30

Parents-aidants

L'APPAD en collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond invite les parents proches-aidants de leur enfant, et ce peu importe l'âge, à se joindre au nouveau groupe Parents-aidants. Plusieurs thèmes abordés dont l'évolution de la situation, prendre soin de soi, le regard ou l'aide des autres, les différentes sphères de sa vie, la prévention de l'épuisement, etc. **Démarche sur 5 semaines à raison d'une rencontre de deux heures par semaine.** Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance 819-850-1968 et possibilité de remboursement des frais de garde pendant les rencontres.

Octobre 2019

Jeudi 3 octobre, 13h à 17h

Formation: Assistance en déplacements sécuritaires

Votre proche se déplace difficilement ou commence à éprouver des difficultés dans ses transferts? Vous souhaitez connaître des techniques d'assistance pour effectuer des déplacements efficaces et sécuritaires?

Cette formation peut permettre de faciliter les déplacements et d'éviter des blessures! Théories et exercices pratiques sur place. Nombre de places limitées, inscription obligatoire: 819-850-1968. Activité financée par l'Appui pour les proches aidants d'âinés Centre-du-Québec.



À partir du mercredi 8 octobre 9h à 12h

Je m'estime aussi

Nouveauté à Drummondville. Un groupe visant à augmenter l'estime personnelle pour les proches aidants. Ce nouveau groupe s'adresse à des duos (couple âgé ou personne avec parent âgé). Ceux-ci comprennent une personne ayant des difficultés et âgée de 65 ans et plus ainsi que son aidant. Pour la personne aidée, une programmation adaptée et un service d'accompagnement par des préposés qualifiés et une supervision par une infirmière seront offerts. Pour vous, le programme sera composé de présentations théoriques, d'échanges et d'exercices pratiques tous en lien avec le développement et le maintien de l'estime de soi. C'est dans une ambiance décontractée et conviviale que se dérouleront les 6 rencontres. Nombre de places limitées, inscription obligatoire. Activité financée par l'Appui pour les proches aidants d'âinés Centre-du-Québec et rendu possible grâce au Centre de soutien entr'Aidants.



Jeudi 10 octobre, 9h30 à 11h30

Café-jasette



Venez partager un moment en compagnie d'autres proches aidants et d'une intervenante au Café de la fabrique. Sujets variés, les échanges et le plaisir sont à l'honneur. Lieu: Café de la Fabrique (401 rue Brock). Pour information et inscription : 819-850-1968.

Jeudi 10 octobre, 13h à 15h

Parkinson: je m'adapte aux changements

Parkinson Centre-du-Québec Mauricie vous invite à son groupe d'entraide pour proches de personne souffrant de la maladie de Parkinson. Gratuit. Lieu: Centre d'action bénévole Drummond (436 rue St-Pierre).

Samedi 19 octobre, 10h à 17h

Salon Santé et Bien-être des aînés

La Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC de Drummond tiendra la première édition du Salon Santé et Bien-être des aînés qui vise à faire connaître à la population aînée et à leurs proches, les différents services offerts dans la communauté. Plusieurs kiosques et conférences. Prix de participation. Lieu: salle Denim Swift (2260 rue Demers).

Jeudi 24 octobre, 13h30 à 15h30

Au volant de ma santé

L'APPAD, en partenariat avec le Centre d'action bénévole Drummond, vous invite à assister à la conférence *Au volant de ma santé* qui sera animée par Marie-Ève Laforest, conseillère en sécurité routière de la Société de l'assurance automobile du Québec. Gratuit. Lieu : Centre d'action bénévole Drummond (436 rue St-Pierre). Pour inscription et information: 819 850-1968 ou 819-472-6101.



ou
Lundi 28 octobre, 13h30 à 15h30
ou
Mercredi 30 octobre, 18h30 à 20h30

Coude à coude : « La colère cet allié puissant »

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Certaines personnes croient que la colère est un sentiment négatif. Elles sont parfois prêts à tout afin d'en vivre le moins possible. Et si au contraire la colère devenait une source d'information qui permettait d'améliorer votre bien-être? Et si on faisait de cette colère un allié puissant? Venez réfléchir en compagnie d'autres proches aidants. Lieu : 255 rue Brock, local 403. Pour information et inscription : 819-850-1968.



Souhaitez-vous prévenir l'épuisement?
Désirez-vous obtenir des outils?

Participez au groupe *Un temps pour soi!*

À partir du mercredi 30 octobre, 9h30 à 11h30

Un temps pour soi

Comment prendre soin de soi lorsque nous n'arrivons pas à répondre à tous les besoins qui grandissent avec le temps? Aider sans s'épuiser, est-ce possible? Ce groupe s'adresse aux proches aidants soutenant un proche à la maison ou en résidence privée. Démarche de **7 semaines à raison d'une rencontre de deux heures par semaine**. Inscription: Maryse au 819-850-1968.

Novembre 2019

Semaine nationale des proches aidants

Du 3 au 9 novembre 2019



C'est 1,5 million de personnes au Québec qui se dévouent en prenant soin d'un être cher.

Samedi 2 novembre, 9h30 à 12h

Formation: Le vieillissement et les pertes cognitives: apprendre pour agir

Formation qui vise à démystifier la différence entre le vieillissement normal et les pertes cognitives. Il y aura enseignement de concepts en lien avec les troubles cognitifs. Plusieurs stratégies visant à adapter la routine et la vie quotidienne selon un vieillissement normal ou des pertes cognitives tout en stimulant le potentiel de la personne âgée seront présentées. Le formateur est Monsieur Matey Mandza, docteur en médecine et chercheur au Centre collégial d'expertise en gérontologie de Drummondville. Inscription obligatoire. **Places limitées.** Gratuit. Lieu: Cégep de Drummondville.

Jeudi 7 novembre, 16h et 17h30

Banquet d'antan entre aidants

*Nous vous convions à un souper spécial pour célébrer la Semaine des Proches aidants 2019. Nous soulignerons votre dévouement envers vos proches lors de ce banquet. Ce festin agrémenté de plusieurs surprises se déroulera sous le thème du bon vieux temps. Profitez de ce moment avec nous... Lieu : **Maison Lemire-Larocque** (Village québécois d'antan). **Promenade sur les lieux à 16h pour les visiteurs et souper à 17h30 à la maison des Lemire-Larocque**. Coût : 18,00\$ (pour les membres) et 35\$ (pour les non-membres). Il est important de vous procurer vos billets pour la soirée au bureau de l'Association avant le 30 octobre 2019.*

Mercredi 13 novembre, 13h30

L'heure des dards



Prendre soin de soi... Mais comment? Pourquoi pas en jouant aux dards! Expert, ancien-adapte ou encore qui n'a jamais touché un dard de sa vie.... Cette activité est pour vous. Venez partager un moment en compagnie d'autres proches aidants. Aucun matériel requis, que votre bonne humeur. Lieu: Sous-sol de l'Église St-Joseph (155 rue St-Marcel, salle des chevaliers de Colomb). Pour information et inscription : 819-850-1968.

Jeudi 14 novembre, 13h à 15h

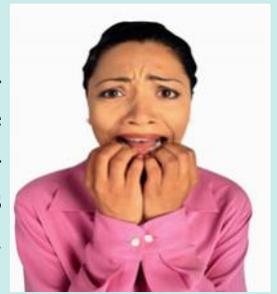
Parkinson: vivre avec l'incertitude faire face à l'inconnu

Parkinson Centre-du-Québec Mauricie vous invite à son groupe d'entraide pour proches de personne souffrant de la maladie de Parkinson. Gratuit. Lieu: Centre d'action bénévole Drummond (436 rue St-Pierre).

Lundi 25 novembre, 13h30 à 15h30
ou
Mercredi 27 novembre, 18h30 à 20h30

Coude à coude : «Démystifier le stress»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Le stress est reconnu comme étant le mal du siècle. Personne ne peut y échapper, mais il est possible d'apprendre à mieux le gérer. Et vous, quelles sont vos réactions quand vous êtes confrontés à un stresser? Êtes-vous en mesure de reconnaître les signes que votre corps vous envoie? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et participer à la réflexion. Gratuit. Lieu : 255 rue Brock, local 403. Pour information et inscription : 819-850-1968.



Décembre 2019

L'Appad et ses bénévoles emballent les cadeaux de Noël au kiosque d'emballage-cadeau des Promenades Drummondville et ce jusqu'au 24 décembre inclusivement. Tous les dons recueillis seront remis à l'Appad. Vous pouvez passer nous saluer ou nous encourager à notre kiosque.



Samedi 7 décembre, 9h15 à 12h

Déjeuner-conférence du temps des fêtes

Nous invitons tous les proches aidants à notre déjeuner-conférence annuel du temps des fêtes. Un déjeuner sera servi suivi de la conférence présentée par l'Association des personnes proches aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska **Après les 12 jours de Noël, les 12 mois de l'année.** Lieu : Resto La Muse (188 Hériot, Drummondville). Accueil à 9h, déjeuner à 9h30. Coût : 8\$ pour les membres et 14\$ pour les non-membres. Les billets sont en vente au bureau de l'Association au 255 rue Brock, local 419, et ce, jusqu'au 3 décembre. Aucun billet vendu à la porte.

Mardi 18 décembre, 13h30 à 15h30

L'heure de décorer pour les fêtes

Venez vous changer les idées entre proches aidants et prendre du temps pour vous en participant à cet atelier créatif dans une ambiance festive du temps des fêtes. Un projet vous sera présenté. Matériel fourni. Lieu : 255 rue Brock, local 427. Pour information et inscription : 819-850-1968.



Joyeux temps des fêtes

Si le besoin se fait sentir pendant la période des fêtes, n'hésitez pas à nous téléphoner. Nos bureaux seront fermés qu'à partir du 20 décembre 2019.

Financement et dons

► *Essity Canada fait un geste pour les proches aidants*

L'entreprise Essity Canada, manufacturier et distributeur de produits d'incontinence et soins personnels, a remis un don à l'APPAD. Cette initiative permettra de poursuivre notre travail visant l'amélioration du bien-être et de la santé des proches aidants.

Merci encore à cette entreprise, ayant des installations à Drummondville, de penser aux aidants de notre région.



► *Les députés provinciaux soutiennent le groupe parents-aidants*

Les parents ayant un enfant présentant des problématiques de santé ou un handicap pourront participer en toute quiétude au groupe Parents-aidants grâce au soutien de Monsieur André Lamontagne (ministre et député de Johnson) et de Monsieur Sébastien Schneeberger (député de Drummond-Bois-Francis). Nos deux représentants au Gouvernement ont remis un montant qui permettra de publiciser cette offre de soutien et d'assumer les frais de garde afin de dégager les parents-aidants pour qu'ils puissent assister au groupe offert en collaboration entre l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD) et l'Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD).

► *Kiosque d'emballage-cadeau 2019*

Vous désirez donner un coup de main pour notre financement? Nous recherchons plusieurs bénévoles pour emballer des cadeaux de Noël durant le mois de décembre aux Promenades Drummondville et aussi des clients qui utiliseront nos services d'emballage. Ce projet est un levier financier pour l'organisme par l'ensemble des dons recueillis.



Demande d'adhésion (membre)



Je demande à devenir membre car je suis proche aidant ou j'appuie la mission et les activités de l'Association.

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

Nom: _____

Adresse: _____ Code postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Signature: _____ Date: _____



Je souhaite soutenir la mission de l'Association



Je désire faire un don de :

20\$ 50\$ Autre: _____

Argent comptant Chèque à l'ordre de Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Nom: _____ Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Signature: _____ Date: _____

** reçu fiscal émis pour les dons de 20\$ et plus.

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

255 rue Brock, local 419, Drummondville, Qc. J2C 1M5

• 819-850-1968 • www.appad.ca • info@appad.ca

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

OFFRE SPÉCIALE sur les arrangements préalables
jusqu'au 31 décembre 2019



Depuis plus de 100 ans, J.N. Donais est à l'écoute et au service des familles d'ici. C'est d'ailleurs pourquoi je l'ai choisi pour faire mes arrangements préalables. Profitez de cette promotion spéciale sur les arrangements préalables **jusqu'au 31 décembre 2019.**

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

Renée Martel
Porte-parole

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



**BUROPRO
Citation**

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIANVILLE

buroprocitation.ca



J'offre un soutien émotionnel à ma mère qui est en traitement de cancer.



J'héberge mon père qui a des pertes de mémoires dues à l'Alzheimer.



Nous accompagnons notre enfant chez les spécialistes pour ses retards de développements.



Ayant quelques pertes cognitives, j'accompagne ma conjointe à des activités extérieures.

Nous sommes là pour vous!



255 rue Brock, local 419, Drummondville, Qc. J2C 1M5
819-850-1968 - www.appad.ca - info@appad.ca