

Janvier 2024 No.38

JOURNAL

Soutenir

Équipe de travail :

Directrice :

Emmanuelle Blanchard

Intervenantes :

Maryse Vallée
Audrey Beaulieu
Karine Lemaire
Isabelle Boudreau
Nathalie Fortin

Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau
Paul-Émile Larocque
Isabelle Desmarais
Ghislaine Lamoureux
Claudette Robidas
Diane Fournier Labrecque

Chers lecteurs,

La proche aidance est tellement importante de nos jours.

On vit une période où beaucoup de gens sont en besoin. Pensons aux grands nombres d'aînés que compte le Québec, à tous les enfants vivant avec des besoins particuliers ou encore aux nombreuses personnes atteintes de cancer dans la population. Les besoins de nos proches sont présents et malheureusement, de l'autre côté de la balance, les services pour leur venir en aide sont minces. Il peut y avoir de longues listes d'attentes ou des critères assez difficiles à rencontrer, tout cela avec une diminution de la taille des familles. Tout cela fait en sorte que parfois la proche aidance peut être très présente dans nos vies même sans que nous en soyons conscients.

Avec la conjoncture actuelle, l'APPAD s'est mobilisée et à consolider plusieurs de ses services pour vous, les proches aidants. Alors, nous continuerons d'être présents et actifs pour aller à votre rencontre, vous soutenir, chercher des solutions avec vous et vous accompagner sur le chemin de la proche aidance.

N'hésitez pas à venir à l'Association ou à nous téléphoner. L'APPAD est votre référence locale en proche aidance !

Je profite de cette occasion pour remercier tous ceux qui ont aidé à la consolidation de nos services. C'est mission accomplie!

Emmanuelle Blanchard

Directrice APPAD

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	Diabète Drummond	14
Prendre des résolutions ou non... quelle question	4	Section souvenir	15
Une proche aidante écrit son récit de vie	6	Financement et dons	16
On parle impôt	7	Calendrier des activités	17
Prestation de proche aidant de l'Assurance-emploi	11	Demande d'adhésion et don	23
L'APHD offre un aide à domicile aux personnes à mobilité réduite et vulnérable	12		

Les services de l'APPAD

Soutien individuel

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

Information

- Conférence *Prévenir pour mieux soutenir*
- Rencontre au bureau ou à domicile
- Information téléphonique
- Puzzle-aidant d'ainés
- Journal *Soutenir*
- Infolettre mensuelle
- Guide d'accompagnement pour les familles
Parents vieillissants, parlons-en!
- Service de bibliothèque

Formations

- Assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants
- Mettre ses limites
- La réticence aux services de son proche
- Différents thèmes de formation
- Webinaires divers (droits, gestion des finances d'autrui, crédit d'impôts, niveau d'intervention médicale, etc.)

Cafés-rencontres

- Entre-aidants
- Entre-nous (aidants de 0-64 ans)

- Hommes-aidants
- Depuis ton départ (deuil)

Soutien de groupe

- Coude à coude (tous les mois sur un sujet différent)
- Prévenir l'épuisement (soutien un proche à la maison)
- Mon projet de vie (réalisation d'un but personnel)
- Moi, je m'estime
- Parents-aidants (pour parents de tout âge)
- La traversée (soutien un proche en hébergement)
- Quand tu es parti... je me suis cherché (deuil)

Ressourcement pour prendre soin de soi

- Milieu de vie : pour profiter de moments au local d'accueil, ouvert pour recevoir, le mercredi pm et le jeudi et vendredi toute la journée. Répit, jeux, discussions
- L'heure du... (expérimentation de moyen pour prendre soin de soi)
- Rassemblements ponctuels visant à créer une vie associative et à rencontrer d'autres proches aidants.

**Nous sommes là pour vous,
gratuitement et avec discréetion.**

819-850-1968 - info@appad.ca

Prendre des résolutions ou non... quelle question!

En ce début d'année, il est d'usage de prendre une ou des résolutions. Au Québec, de génération en génération, cette tradition continue d'être très présente à chaque début d'année. Le premier de l'année 2024 ne sera sans doute pas une exception mais pourquoi le fait-on? Ces promesses tiendront-elles jusqu'au printemps ou fondront-elles comme neige au soleil bien avant l'arrivée du mois de mars?

Tout d'abord, intéressons-nous à l'origine de cette tradition. En faisant quelques recherches dans les écrits qui parlent de cette tradition, on retrouve plusieurs hypothèses.

Déjà 2000 ans av. J.-C., on retrouve des traces de cette pratique. En effet, à l'époque des Babyloniens, les plus populaires des résolutions auraient été de rendre les outils agricoles empruntés ou encore de payer leurs dettes, ce qui leur permettait d'éviter la colère des dieux. On est loin ici de perdre du poids ou d'arrêter de fumer...

On retrouve aussi la trace de cette habitude chez les peuples nordiques, qui avaient comme coutume de prêter serment au moment de Yule, la période entourant le solstice d'hiver. Il est certain que comme plusieurs coutumes, la tradition des résolutions a des origines religieuses. Ainsi, les premiers chrétiens croyaient que le premier jour de l'année devait être consacré à réfléchir à ses erreurs et à trouver des moyens de s'améliorer. On retrouve des traces de ce genre de pratique dans toutes les grandes religions.

Quoiqu'il en soit, ce qui est récurrent, c'est que les humains, tout au long de leur histoire, ont eu le désir de recommencer à neuf à un moment de l'année.

Mais nous, maintenant, pourquoi continuer à perpétuer cette coutume?

Comme la plupart des résolutions de nos jours sont basées sur l'amélioration de soi, on peut dire que l'humain a le désir profond de devenir meilleur et de s'améliorer. Ce qui est rassurant. Mais encore faut-il arriver aux objectifs fixés.

D'après les recherches, les résolutions sont souvent trop ambitieuses, c'est pourquoi on les abandonne. En effet, trop souvent, en se fixant ces objectifs, on se laisse peu de marge d'erreur. Il faudrait que dès le premier jour, nous soyons prêts à faire du sport, à être de meilleure humeur et à manger ni trop gras, ni trop sucré... Il ne faut pas oublier que de tels changements s'accomplissent sur le long terme et demandent des efforts. Ce serait pour cela qu'on déchanterait rapidement. Le moindre écart est associé à l'échec pour finalement aboutir à un abandon. Ensuite, s'installe un sentiment de culpabilité et au bout du compte, on s'aperçoit que cette résolution n'était pas une si bonne idée. Ce constat n'est pas ce qu'il y a de mieux pour l'estime de soi. Commencer l'année avec la sensation d'avoir échoué, ce n'est évidemment pas l'idéal.



Pour ne pas commettre la même erreur d'année en année, on recommande de choisir une ou deux choses à améliorer plutôt que de faire une longue liste de résolutions. **Il faut aussi se fixer des objectifs clairs et mesurables.** On se fixe une date et un seuil de réussite. Par exemple, plutôt que d'avoir le but de faire de l'exercice, il faudrait se dire que l'on va prendre une marche de 30 minutes 2 fois par semaine jusqu'au début avril. Ainsi, les changements seraient quantifiables et par le fait même, vérifiables.

Comme le désir de changer seul ne semble pas être suffisant pour tenir les promesses que l'on se fait. Il faut que les nouvelles habitudes puissent perdurer. Il faut en parler à notre entourage pour que les autres puissent nous encourager mais aussi, parce qu'il est plus facile de délaisser de nouvelles habitudes si on a aucun compte à rendre.

Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que prendre une bonne résolution, c'est prendre un engagement

personnel concernant un comportement, une habitude ou encore son mode de vie. **Il faut y aller petit à petit en restant à l'écoute de ce qu'on ressent.** Il est important que l'objectif soit atteignable et la façon de s'y prendre pour y arriver soit réaliste afin de vivre un sentiment de satisfaction dès l'atteinte des petits objectifs fixés. Prendre une bonne résolution ne rime pas forcément avec un grand changement.

En terminant, il y a plusieurs périodes dans l'année où on peut décider de faire des changements dans notre vie. Toutes les périodes de transition amènent leur lot de remises en question et de repositionnement. Pourquoi ne pas décider de faire des changements dans votre vie tout au cours de l'année, selon vos besoins et votre disponibilité. Et si votre résolution du premier de l'An 2024 était de ne pas en prendre... pour le moment.

Nathalie Fortin

Intervenante à l'APPAD

Aero2go Chamber
2 c'est mieux

Aide à administrer les médicaments à inhaller mieux qu'avec un inhalateur seul^{1,2}

Conçue pour être utilisée lors des déplacements

Chambres pour usage à domicile et lors des déplacements

ENFANT ADULTE / ADOLESCENT

1 Testing of a prototype: Suggett et al. Impact of inhalation delay on medication delivery from a salbutamol HFA pressurized metered dose inhaler used with and without a new prototype portable valved holding chamber. European Respiratory Journal 2019;54:PA4229. 2 Données sur fichier.

Aerobika
Dispositif de pression expiratoire positive par oscillations

77 % des patients atteints de MPOC ont présenté une exacerbation menant à un risque accru d'hospitalisation et de progression de la maladie¹

Réduire les poussées²
Améliorer la fonction pulmonaire³
Améliorer la qualité de vie³

chez les patients atteints de la MPOC avec une bronchite chronique

Mieux Respirer

1 Barnes N, et al. Chronic obstructive pulmonary disease and exacerbations: Patient insights from the global Hidden Depths of COPD survey. BMC Pulm Med 2010;13(54). DOI: 10.1186/1471-2466-13-54. 2 Burundukar C, et al. A Post-World Study of 30-Day Exacerbation Outcomes in Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Patients Managed with Aerobika OPEP. Pulm Ther 2017;3:163–171. DOI: 10.1007/s41030-017-0027-5. 3 Svartengren S, et al. Oscillatory Positive Expiratory Pressure in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. COPD 2016;13(1):66–74. DOI: 10.3109/15412555.2015.1043523.

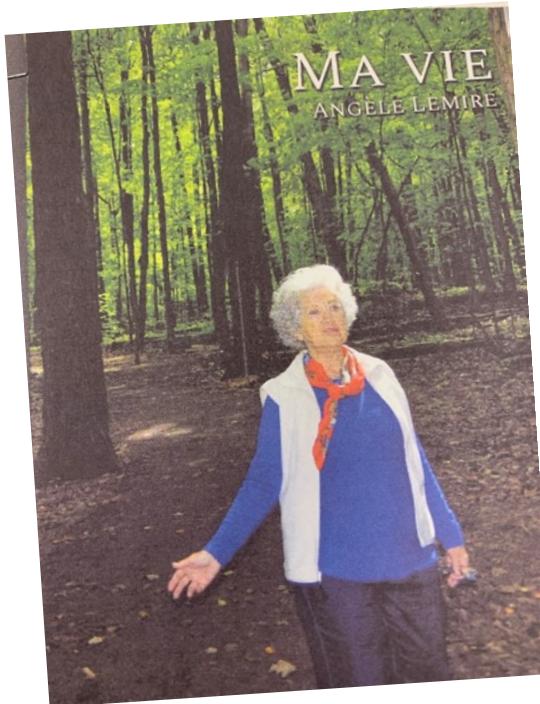
**TRUDELL MEDICAL
INTERNATIONAL**

www.trudellmed.com

Conçu et développé
au Canada

MD-159A-1221. MC/MD Marques de commerce et marques de commerce déposées de Trudell Medical International (TMI). © TMI 2020. Tous droits réservés. Fabriqué au Canada avec des pièces canadiennes et américaines

Une proche aidante écrit son récit de vie...



Nous avons été heureux de découvrir l'importance que l'Appad a eu dans le cheminement d'une proche aidante qui vient de publier un roman autobiographique s'intitulant *Ma vie*.

En effet, dans cet ouvrage qui raconte son expérience de proche aidante auprès de son conjoint, Madame Lemire parle de l'importance de parler, d'être écouté et aidé. Elle partage, entre autres, avoir trouvé le support nécessaire auprès de l'Appad, en suivi individuel et auprès d'un groupe de soutien.

Merci pour vos bons mots Madame Lemire.
Bonne lecture

SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANC斯 | ☎ 819 475-4343
E-mail: SEBASTIEN.SCHNEEBERGER.DRUM@assnat.qc.ca | 🗺 235, rue Hériot, bur. 470
Drummondville (Québec) J2C 6X5

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

PRÉSENT POUR VOUS

DÉPUTÉ DE JOHNSON
MINISTRE DE L'AGRICULTURE,
DES PÉCHERIES ET DE L'ALIMENTATION
MINISTRE RESPONSABLE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

André LAMONTAGNE
DÉPUTÉ DE JOHNSON

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

☎ 819 474-7770
✉ andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca

Manoir Drummond
Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

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

248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

Espace publicitaire à vendre
et qui soutient la cause des
proches aidants

On parle impôt...

Eh oui! C'est déjà le temps de parler d'impôts...

Commençons par distinguer les deux sortes de crédits d'impôt :

- Il y a le crédit d'impôt remboursable : c'est un montant qui vous est versé lorsque nous sommes admissibles même si vous ne payez pas d'impôt lors de l'année fiscale, ce montant vous sera tout de même versé.
- Puis, il y a le crédit d'impôt **non remboursable** : celui-ci réduit le montant d'impôt à payer sur votre revenu imposable, mais ne vous donne pas droit à un remboursement.



Au provincial, on parle du crédit d'impôt pour personne aidante

On peut décliner cette aide financière en deux volets.

Volet 1 : La personne aidante qui cohabite ou non avec une personne majeure atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques

Ce volet permet un **crédit de 1299 \$*** pour les personnes aidantes cohabitant avec la personne aidée. À ce montant **peut s'ajouter un montant de 1299 \$* réductible** en fonction du revenu net de la personne aidée, avec ou sans cohabitation. À partir du revenu net de 23 055 \$, le montant réductible sera réduit d'une somme de 16 % pour chaque dollar de revenu qui excède ce seuil, jusqu'à atteindre 31 174 \$ où le montant supplémentaire devient nul.

Voici quelques critères d'admissibilité pour la personne aidante :

- Être résident du Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- Ne recevoir aucune rémunération pour l'aide fournie à la personne aidée (ex: programme allocation direct - chèque emploi-service);
- La période de cohabitation ou d'aide doit durer au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours dans l'année d'imposition;
- Aucune personne (sauf votre conjoint) n'indique un montant concernant la personne aidée aux lignes 367, 378 ou 381 de sa déclaration;

Il ne faut pas oublier les critères d'admissibilité concernant la personne aidée :

- Personne de 18 ans et plus et atteinte d'une déficience grave et prolongée qui, selon l'attestation d'un médecin, fait en sorte qu'elle a besoin d'assistance pour réaliser une activité courante de la vie quotidienne;
- Être le conjoint, l'enfant, le petit-enfant, le neveu, la nièce, le frère, la sœur, le parent, l'oncle, la tante, le grand-parent, le grand-oncle ou la grand-tante du proche aidant ou de son conjoint, soit un autre descendant en ligne directe du proche aidant ou de son conjoint;
- Pour les personnes proches aidantes sans lien familial avec la personne aidée, il faut faire remplir une attestation certifiant l'implication réelle de la personne proche aidante par un professionnel de la santé. Celle-ci doit être jointe à la demande du crédit d'impôt;
- Ne pas habiter un logement situé dans une résidence privé pour aînés (RPA) ni une installation du réseau public exemple CHSLD.

Il est important de faire remplir l'[Attestation de déficience](#) pour la personne aidée par un professionnel de la santé. Ce formulaire vise à attester que la personne présente une déficience sur le plan physique ou mental ou que celle-ci n'est plus en mesure de vivre seule.

De plus, si vous n'avez aucun lien familial avec la personne aidée, il faut aussi faire remplir l'[Attestation d'assistance soutenue \(TP-1029.AN.A\)](#) par un professionnel de la santé.

Volet 2 : La personne aidante cohabitant avec une personne (autre que son conjoint) qui est âgée de 70 ans ou plus et qui n'est atteinte d'aucune déficience.

Ce volet permet un crédit universel de 1299 \$* pour les personnes proches aidantes cohabitant avec la personne aidée. Pour ce volet, aucune attestation n'est requise.

Voici les critères d'admissibilité pour la personne aidante :

- Être résident du Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande, et cohabiter avec la personne aidée (propriétaires, copropriétaires, locataires, colocataires ou sous-locataires). La période de cohabitation doit durer 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année d'imposition.

Pour la personne aidée, les critères d'admissibilité sont :

- Il s'agit d'une personne de 70 ans et plus sans déficience grave et prolongée.
- Il faut être le parent, le grand-parent, l'oncle, la tante, le grand-oncle, la grand-tante du proche aidant ou de son conjoint, soit un autre ascendant en ligne directe de la personne proche aidante ou de son conjoint.



Au fédéral, on parle de crédit canadien pour aidant naturel.

Le crédit canadien pour aidant naturel est un crédit d'impôt **non remboursable**. Il peut être demandé pour une ou plusieurs des personnes suivantes, si elles sont à votre charge en raison d'une **déficience physique ou mentale** :

- votre époux, votre conjoint de fait, un de vos enfants ou petits-enfants (y compris ceux de votre époux ou conjoint de fait);
- un de vos parents, grands-parents, frères, sœurs, oncles, tantes, neveux ou nièces (y compris ceux de votre époux ou conjoint de fait), qui résidait au Canada à un moment de l'année.

Voici quelques critères d'admissibilité pour la personne proche aidante :

- Pour être éligible, le contribuable doit avoir la personne aidée à sa charge pour et faire la démonstration qu'il subvient à au moins un des besoins de base (se loger, se vêtir, se nourrir). Il n'y a aucun critère fixe pour établir ce lien, il faut simplement le démontrer dans la limite du raisonnable.

Le montant du crédit d'impôt est **déductible en fonction de votre revenu et de celui du proche admissible**. Une fois le certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées accepté, si l'atteinte est permanente, ce dernier sera valide pour les années suivantes.

Dans tous les cas, se référer à un comptable peut s'avérer utile.

Voici un site internet qui vous permettra de faire une simulation de votre situation afin de vérifier votre admissibilité avant d'entreprendre des démarches.

<https://cffp.recherche.usherbrooke.ca/outils-ressources/aidant-naturel>

Rester à l'affut de l'information. Plusieurs options s'offrent à vous, **Revenu Québec met régulièrement à jour son guide Les aînés et la fiscalité** qu'on peut retrouver sur son site internet. Il est également possible de contacter le **Centre d'action bénévole Drummond (CAB)** où à certaines conditions, vous pouvez avoir accès à de l'information et aide pour réaliser vos impôts à très faible coût.

Pour en savoir plus, ou répondre à vos questions plus en détail vous pouvez assister gratuitement au **webinaire du 13 février en soirée « Les crédits d'impôt pour les proches aidants »** présenté à l'APPAD par Caroline Lavoie, chargée de cours de la Chaire en fiscalité et en finances publiques de l'Université de Sherbrooke, (voir programmation p.21).

* Les chiffres donnés dans cet article sont valides pour l'année fiscale 2022

Sources :

Appui pour les proches aidants : <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/demarches-administratives/formalites-administratives-et-fiscalite/le-credit-d-impot-pour-personne-proche-aidante/>

Revenu Québec <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpost/credit-dimpost-pour-personne-aidante/>

Gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/montant-aidants-naturels.html>

NOUVEAUTÉ !!! Depuis le 10 janvier, la MRC de Drummond offre un tout nouveau service de transport collectif et adapté, Mobilibus!

Ce service propose deux volets: le transport collectif et le transport adapté. Que vous ayez besoin d'un transport régulier pour vous rendre à votre lieu de travail ou d'une option adaptée à vos besoins spécifiques, Mobilibus est là! Cette offre de transport dessert la MRC Drummond, dont les villages et paroisses.

Vous devez tout d'abord vous inscrire sur le site Mobilibus.ca. Vous pourrez ensuite vous procurer des billets ou une carte mensuelle dans un point de vente (la liste est sur le site). Il ne vous restera plus qu'à réserver vos déplacements la veille et Mobilibus s'occupera de vos déplacements. Pour plus de renseignements, www.mobilibus.ca



**Service sur mesure
adapté à vos besoins**

Prendre soins de ceux qui ont bâti notre société, c'est notre devoir

Un service 24/7

Nous misons sur la préservation de vos capacités

Une infirmière reste toujours dans votre dossier

Nous offrons du répit aux proches aidants

Personnels qualifiés

1-866-427-7373

Nos services
donnent du **répit**
aux proches aidants
et **soutiennent**
la personne aînée
dans son quotidien



436, rue Saint-Pierre
cabdrummond@cgocable.ca
cabdrummond.ca

Nous offrons des services de maintien à domicile

Accompagnement-transport médical
Popote roulante Aide à l'épicerie
Visites et téléphone amicaux
Gardiennage léger
Carrefour d'information pour aînés
Travailleur de milieu

Nouveau service



- Sécuri CAB**, des appels automatisés
- pour les personnes aînées vivant seules leur permettant de se sentir en sécurité
 - pour le rappel de prise de médicaments

INFORMATION
AU 819 472.6101

Des services, pour vous et pour vos proches !



Soins à domicile

- Soins d'hygiène
- Administration de la médication
- Service du repas au patient
- Présence au domicile du patient lorsque le proche aidant a des rendez-vous ou fait des sorties

Maison René-Verrier

- Services complets d'hébergement
- Services médicaux
- Services d'accompagnement aux patients et aux familles
- Suivi de deuil



Services
René-Verrier
Répit et soins palliatifs à domicile
819.477.3044 | www.fondationreneverrier.com

FONDATION
René-Verrier
soins palliatifs & fin de vie

*Nous, on est toujours là pour vous
et ce, entièrement gratuitement!*

Prestation de proche aidant de l'Assurance-emploi

Au quotidien, vous conciliez travail et soins à un proche? Vous devez cesser de travailler pour vous occuper de quelqu'un de votre entourage. Vous avez peut-être droit à des prestations si vous répondez à certaines conditions.

Quel type de prestations?

Les prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi vous offrent de l'aide financière lorsque vous vous absentez du travail pour fournir des soins ou du soutien à une personne gravement malade ou blessée ou à quelqu'un qui a besoin de soins de fin de vie. Vous pourriez recevoir jusqu'à 55 % de votre rémunération, jusqu'à un maximum de 650 \$ par semaine.



En tant que proche aidant, vous n'avez pas besoin d'être de la même famille que la personne à laquelle vous fournissez des soins ou du soutien psychologique ou émotionnel ou de vivre avec elle, mais elle doit vous considérer comme un membre de la famille.

Pour être admissible

Tout d'abord, il est important de présenter votre demande dès que possible après avoir cessé de travailler. Afin d'avoir droit à ces prestations, vous devrez remplir une demande d'assurance emploi et devrez démontrer que :

- vous êtes un membre de la famille de la personne gravement malade ou blessée ou qui a besoin de soins de fin de vie, ou êtes considéré comme un membre de la famille;

- votre rémunération hebdomadaire normale a diminué de plus de 40 % pendant au moins une semaine parce que vous devez vous absenter du travail pour fournir des soins ou du soutien à la personne;

- vous avez accumulé au moins 600 heures d'emploi assurable au cours des 52 semaines précédant le début de votre demande, ou depuis le début de votre dernière demande, selon la plus courte des 2 périodes;

- Un médecin ou un infirmier praticien a attesté que la personne à laquelle vous fournissez des soins ou du soutien est gravement malade ou blessée, ou qu'elle a besoin de soins de fin de vie.

- Si vous n'êtes pas un membre de la famille, la personne ayant besoin de soins ou de soutien ou son représentant légal doit remplir un formulaire d'attestation pour confirmer qu'elle vous considère comme un membre de la famille.

Si vous êtes plusieurs à venir en aide à cette personne, il est important de savoir que les prestations peuvent être partagées entre différents proches aidants admissibles en même temps ou l'un après l'autre. Pour faire la demande, votre employeur doit remplir un relevé d'emploi (RE) afin de fournir des renseignements sur vos antécédents de travail. Ces informations serviront à déterminer si vous êtes admissible et le montant que vous recevrez.

Pour plus d'informations sur les prestations

d'assurance-emploi pour les proches aidants n'hésitez pas à consulter Service Canada à ce propos en téléphonant au 1-800-808-6352 ou en personne en vous présentant au Centre de service de Drummondville au 1175, rue Janelle, suite 103,

Drummondville.

Voici un résumé des types de prestations possibles pour la proche aidance:

Les 3 types de prestations pour proches aidants

Nom de la prestation	Nombre maximal de semaines payables	À qui vous fournissez des soins
Prestations pour proches aidants d'enfants	jusqu'à 35 semaines	Une personne gravement malade ou blessée de moins de 18 ans
Prestations pour proches aidants d'adultes	jusqu'à 15 semaines	Une personne gravement malade ou blessée de 18 ans ou plus
Prestations de compassion	jusqu'à 26 semaines	Une personne de tout âge ayant besoin de soins de fin de vie

Source: Gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html>

L'APHD offre un aide à domicile aux personnes à mobilité réduite et vulnérable

Saviez-vous que l'Association des personnes handicapées de Drummond inc. (APHD) a récemment amorcé le projet visant l'aide à domicile pour les personnes à mobilité réduite et vulnérable? Considérant que l'entreprise d'économie sociale de la région (Logisoutien) vit une pénurie d'employés, que cela créer une liste d'attente de plus d'une année pour avoir certains de leurs services et que les membres de l'APHD demandent continuellement de l'aide, cette association à investir dans ce nouveau projet.

Il consiste à octroyer un bloc de trois heures en semaine pour l'aide à domicile. Les usagers du service doivent payer 3\$ par heure d'utilisation. L'aide à domicile peut servir au ménage, à la préparation des repas, à la présence-surveillance, au transport (exemple pour aller faire l'épicerie) et à certaines autres tâches selon l'évaluation des besoins faite par l'APHD lors de la demande.

Pour être admissible, il faut avoir de la difficulté à répondre à ses besoins de la vie quotidienne, que ce soit temporaire ou permanent, et devenir membre de l'APHD en remplissant un formulaire d'adhésion et payer une contribution annuelle de 10\$ à l'organisme. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Monsieur Daniel Mailhot directeur de l'APHD au 819-477-7787.

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'aînés en collaboration avec:



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



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

frédéric.faucher@medicus.ca

*Proches
aidants
héros
invisibles
de nos vies*



Me ISABELLE
DESMARAIS
NOTAIRE



775, rue Thérioux
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

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

819 477-3611
Martin.Champoux@parl.gc.ca
martinchampoux.com

MARTIN
Champoux | BLOC
Québécois
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

Diabète Drummond

Diabète Drummond est une association pour les personnes vivant avec le diabète et leur entourage dont la mission est d'informer, d'accompagner et de référer vers les ressources appropriées afin de mieux vivre avec le diabète.

SERVICES ÉDUCATIFS

Une Infolettre trimestrielle est disponible afin d'être mieux renseigné afin de ne rien manquer et d'avoir le maximum de services.

Soutien à la formation. Diabète Drummond offre gratuitement de la formation sur son site web. Vous y trouverez des services, des capsules-conseils et des ateliers répondant aux différents besoins de la personne diabétique, de sa famille et de la communauté.

Formation pour les différentes pompes sur le marché.

Rencontre-causerie dans les organismes ou les entreprises afin de transmettre de l'information sur le diabète.

Conférences d'information sur différents sujets en lien avec le diabète.

Formation et astuces sur le glycémètre.

Sac de bienvenues aux nouveaux membres.

SERVICES FINANCIERS

Coop d'achat pour les fournitures de diabète avec le meilleur coût de revient pour les diabétiques. Toutes les fournitures, de toutes les compagnies disponibles sur la boutique en ligne.

Crédit pour les soins de pieds.

Programme de soutien matériel

Programme de soutien pour les diabétiques sans assurance: Un programme pour aider les personnes sans assurance vivant avec le diabète.

Fonds de dépannage de paiement. Diabète Drummond offre une aide financière non récurrente pour soutenir un diabétique qui n'est pas en mesure d'acheter ses fournitures afin de poursuivre

son traitement.

Donner au suivant. Plusieurs dons de pompes venant de nos membres vers un autre membre sont disponibles.

SERVICE SANTÉ

Accès à un infirmier en soin podologique : L'organisme offre, avec une prescription médicale, un remboursement de 45.00\$ sur un soin podologique donné par notre infirmier(ère), et ce jusqu'à quatre fois par année.

Consultation avec une infirmière clinicienne (à venir sous peu)

Consultation avec une nutritionniste

SERVICES AUX FAMILLES DT1

Aide financière aux camps d'été pour les enfants et pour leurs familles que nous offrons grâce à un soutien du Club Lions Drummondville.

Parrainage entre des familles d'enfants diabétiques. Nous offrons la possibilité aux nouvelles familles vivant avec le diabète d'être parrainé par une autre famille avec des enfants diabétiques vivant la même réalité qu'eux afin de partager leur vécu et leur expérience.

Certains services sont pour les membres seulement. Vous pouvez vous inscrire pour être membre gratuitement. Contactez Diabète Drummond pour plus d'informations : 115 Brock suite 103, Drummondville (QC) J2C 1L7 ou 819.478.4630 ou info@diabetedrummond.com, www.diabetedrummond.com

Section souvenir

♥ 5 à 7 un vif succès!

Le 14 novembre dernier se tenait la première édition de notre 5 à 7 consacré à la Bientraitance envers les proches aidants. Cette soirée qui fût un franc succès a permis à plus d'une centaine de personnes de découvrir plusieurs façon de prendre du temps pour soi et de se faire du bien. Voici un aperçu de la soirée en photos. Merci à tous ceux qui ont permis la réalisation de ce beau projet.



♥ On fête Noël!

Merci à tous d'avoir participé en si grand nombre à notre activité **Noël en musique**. Près d'une trentaine de personnes sont venues chanter et taper du pied. Même le fameux Père Noël était présent pour accompagner son équipe de musiciens.

Ce fut un beau moment où tous ont eu beaucoup de plaisir!



♥ L'heure de la décoration de Noël



Cette année encore, en début décembre, nos lutins et lutines ont confectionné des décorations pour les fêtes. Nous tenons à remercier chaleureusement nos participants ainsi que notre bénévole Diane pour ses idées déco ingénieuses.

Bravo à nos créateurs de lune.

♥ Financement et dons

Nous tenons à vous remercier sincèrement pour votre soutien exceptionnel dans nos campagnes financement. Votre générosité fait véritablement la différence.

Encore cette année, grâce à l'engagement de plusieurs bénévoles, le kiosque d'emballage cadeaux a été un vif succès. Les gens ont été nombreux à faire emballer leur cadeau et à encourager notre organisme par la même occasion.



Chaque don, qu'il soit grand ou petit, a un impact significatif et contribue à encourager notre mission auprès des proches aidants. D'ailleurs, les tasses de l'APPAD sont toujours à vendre au coût de 15\$ ainsi que les livres de recettes à 12\$.



C'est grâce à des personnes aussi bienveillantes et engagées que vous, que nous pouvons faire avancer notre mission. Votre confiance en notre travail et votre générosité sont les fondements sur lesquels reposent nos actions. Nous tenons également à souligner l'importance de votre encouragement constant.

Merci de croire en nous!

Calendrier des activités

Milieu de vie

Offrez-vous une pause bien méritée à l'APPAD, l'endroit idéal pour rencontrer d'autres personnes ou simplement vous détendre. Notre milieu de vie est ouvert la moitié de la semaine. Vous pourrez y faire une variété d'activités et mener des discussions touchant la proche aidance ou d'autres sujets. Ce lieu est pour vous. Profitez de livres, de casse-têtes, de jeux de cartes et de matériel créatif. **Tous les jeudis pm, on sort les jeux de société et les cartes.** Une intervenante est toujours disponible pendant ces heures d'ouverture. Rejoignez-nous pour passer un moment agréable et inspirant!

**Les mercredis de 13h à 16h30
Les jeudis et vendredis de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30**

Cafés rencontres « Entre aidants »

Venez partager un moment avec d'autres proches aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter de vos préoccupations, de vos victoires ou de vos inquiétudes avec des gens qui vivent des réalités semblables. Activité disponible à toutes les deux semaines. Inscription obligatoire.

Un mercredi sur deux de 13h30 à 15h30

Janvier : les 17 janvier et 31 janvier
Février : les 14 février et 28 février

Mars : le 6 mars et le 27 mars
Avril : le 10 avril et le 24 Avril

Cafés rencontres « Hommes aidants »

Venez à la rencontre d'autres hommes aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter entre vous de réalités qui vous touchent. Inscrivez-vous!

Un lundi par mois de 13h30 à 15h30

- Lundi 15 Janvier
- Lundi 5 février
- Lundi 4 Mars
- Lundi 8 Avril



Cafés rencontres « Entre-nous »

Vous êtes le proche aidant d'une personne ayant 0 à 64 ans? Passez un moment à échanger entre vous de la réalité qui vous touche. Groupe de discussion avec repas inclus. Inscrivez-vous!

- **Diner le 29 février de 11h30 à 13h**
- **Souper le 18 avril de 17h à 19h**



Coude à coude

Groupe de discussion thématique. En plus d'en apprendre via la présentation de l'intervenant, chacun pourra parler de ce qu'il vit en lien avec le thème et participer à la réflexion. Activité présentée le lundi et le mercredi soir à nos bureaux. Inscription obligatoire: 819-850-1968.

Janvier — Mon bilan ou mes prochains défis

Lundi 29 janvier de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 31 janvier 18h30 à 20h30

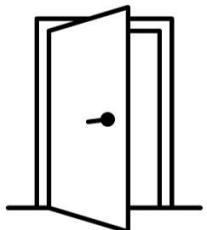
Parfois s'arrêter et faire le bilan permet de mieux se positionner. Où en suis-je rendu dans ma situation? Est-ce que cette place qui me convient? Qu'est ce que je peux retenir de mon parcours en proche aidance? Venez participer à cet atelier de réflexion et faire votre bilan personnel tout en gardant en tête vos prochains défis.



Février — Choisir c'est ouvrir une porte !

Lundi 26 février de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 28 février de 18h30 à 20h30

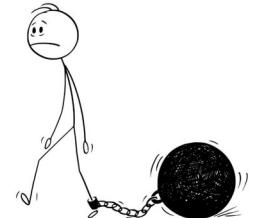
La vie est parsemée de choix et de décisions qui nous entraînent vers différentes directions. Même ne rien choisir est un choix. Nous aborderons ce sujet en voyant quels choix s'ouvrent devant nous? Comment choisir et se donner le droit de choisir? Rejoignez-nous pour redécouvrir l'art de choisir et le mettre en pratique dans vos vies.



Mars — Comment éloigner le sentiment de culpabilité !

Lundi le 25 mars de 13h30 à 15h30 & Mercredi 27 mars de 18h30 à 20h30

Beaucoup de gens éprouve de la culpabilité. Elle peut être petite et subtile ou bien grande et dévorante. Comment faire pour arrêter de se sentir coupable lorsque l'on prend soin d'un proche malade ou en perte d'autonomie? Quels sont les trucs et astuces qui peuvent aider dans les circonstances?



Avril — Les deuils du proche aidant !

Lundi 29 Avril de 13h30 à 15h30 & Mercredi 24 Avril de 18h30 à 20h30

Le chemin de la proche aidance est parsemé de petits deuils... Que ce soit l'autonomie de la personne que nous accompagnons, que ce soit le deuil de la vieillesse dont nous rêvions, ces multiples deuils sont bien présents. Quels sont les différents deuils vécus? Comment les vivre plus confortablement? Venez discuter du thème et en apprendre plus sur le sujet



L'heure du... et rassemblement

JANVIER

Heure du cinéma, mardi 23 janvier à 13h30

Projection du film « Tu te souviendras de moi » Ce film nous raconte l'histoire de Édouard, personnalité publique et professeur d'histoire à la retraite. Il commence à perdre la mémoire. Habituel à s'exprimer sur toutes les tribunes, il doit se faire plus discret même s'il estime avoir encore beaucoup de choses à dire. Le visionnement aura lieu dans le confort de la salle de cinéma des Terrasses de la Fonderie (1450 rue Hébert, Drummondville). Possibilité de contribution volontaire (don) de 3\$ pour l'organisme.



Café-tricot, les jeudi du 25 janvier à fin mars de 10h à 12h

Venez tricoter en bonne compagnie. Même si vous n'y connaissez rien, il y a possibilité d'enseignement par notre bénévole Karyne Robidas. Bienvenue à tous expérimenté ou débutant.



FÉVRIER

Démonstration de peinture intuitive, vendredi 9 février à 13h30

Retrouvez votre élan créateur. Venez apprendre comment créer grâce à une démonstration de peinture intuitive selon la technique de Lise Beaudoin. Elle utilisera quatre tubes de peinture à l'huile pour créer une palettes de 16 couleurs. Elle fera une toile devant vous. Inscription requise.

MARS

Heure du collage, une série de 4 rencontres les vendredis 1^{er}, 8, 15 et 22

mars de 9h30 à 11h30 — Venez vous amuser et expérimenter la technique du collage.

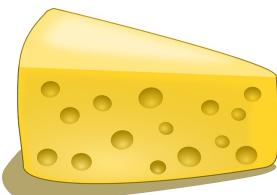
Plusieurs projets vous seront proposés au fil des quatre semaines d'atelier. Vous aurez l'occasion d'explorer les couleurs, les textures ainsi que vos émotions. Une activité simple et riche de découvertes sur vous-même présentée par Lysane St-Pierre. Aucun matériel requis. Il y a 9 places disponibles; inscription obligatoire.



Sortie à la cabane à sucre, le 20 mars de 11h30 à 14h30 —

C'est le retour du dîner à la cabane à sucre! Venez avec nous vous sucer le bec pour célébrer le retour du printemps. C'est un rendez-vous à l'érablière La Pente Douce. Possibilité de covoiturage. Venez vous chercher un billet pour participer à l'activité. Coût de 20 \$ pour les membres et 25\$ pour les non-membres.

AVRIL



Heure de la fromagerie, 12 Avril

Accueil à 10h et retour à 13h30 — Découvrez, goûtez et observez! Entrez dans l'univers du fromage, grâce à une visite de l'usine de fabrication de St-Guillaume. La visite sera d'une durée de 1h30 et sera suivie d'une dégustation de fromage. Apportez votre lunch. Lieu: Fromagerie St-Guillaume (83 rang de l'église St-Guillaume) Possibilité de covoiturage. Coût 4\$ pour les membres et 6\$ pour les non-membres. Venez chercher votre billet pour l'activité.

Groupe de suivi

À partir du mardi 6 février de 9h30 à 11h30
Début du groupe Mon projet de vie

Vous prenez soin de quelqu'un... Et vos rêves dans tout ça? Vous souhaitez prendre un temps d'arrêt et vous offrir un moment juste à vous? Vous avez besoin de changement ou d'un nouveau défi? Vous avez un projet qui vous trotte dans la tête depuis quelque temps? Ce groupe s'adresse aux proches aidants qui souhaitent réaliser un but ou un projet personnel. Venez bénéficier du support de l'intervenante et des autres participants afin de vous soutenir dans votre démarche. Démarche sur 8 semaines. Inscription obligatoire.



À partir du mercredi 7 février de 9h30 à 11h30
Début du groupe Prévenir l'épuisement

Prendre soin d'un proche peut mener à l'épuisement si vous ne prenez pas le temps de vous écouter, de ressentir ce que vous vivez ou si vous ne demandez pas d'aide.

Bien facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Ce groupe est fait pour vous donner des outils dans votre rôle de proche aidant afin de prendre soin de vous. Il vous outille sur le chemin de la proche aidance. Démarche sur 7 rencontres. Inscription obligatoire.

À partir du mardi 13 février de 13h30 à 15h30
Début du groupe La traversée

Votre proche est hébergé? Vous vivez cette situation difficilement?

Confier notre proche aux mains de personnes inconnues, bien que ce soit des gens qualifiés, peut être insécurisant pour plusieurs. Les thèmes abordés toucheront les problématiques pouvant être vécues par les proches aidants de personnes hébergées. Il donne aussi des outils pour faciliter vos visites en résidence et vos contacts avec le personnel. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance. Démarche sur 7 semaines à raison d'une rencontre de deux heures par semaine.



À partir du mardi 16 avril de 9h30 à 11h30
Début du groupe Je m'estime aussi

Afin d'être préservée, l'estime de soi doit faire l'objet d'un développement constant



tout au long de notre vie. Venez échanger avec d'autres participants, découvrir des textes enrichissants et des exercices simples et 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.

Conférences/webinaires

L'APPAD, en collaboration avec les autres associations de proches aidants du Centre-du-Québec, vous offre une gamme variée de webinaires qui sauront vous outiller. Vous pourrez visionner les webinaires dans le confort de votre demeure (<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>) ou bien présentez-vous dans nos locaux, afin d'assister à la projection en simultanée. Voilà une belle opportunité d'en apprendre plus et ce, tout à fait gratuitement! Communiquez avec nous pour vous inscrire.

Janvier - Comprendre l'aide médicale à mourir et ses enjeux

Mardi le 23 janvier de 18h30 à 20h

Venez entendre le conférencier Georges l'Espérance, médecin et neurochirurgien. Il abordera un sujet qui gagne en popularité au Québec. Quelles sont les démarches et critères actuels pour obtenir l'aide médicale à mourir?

Février - Les crédits d'impôt pour les proches aidants

Mardi le 13 février de 18h30 à 20h

Saviez-vous qu'en tant que personne proche aidante d'une personne avec qui vous n'avez aucun lien familial, il vous est maintenant possible de bénéficier d'un crédit d'impôt pour personne aidante? Caroline Lavoie, chargée de cours de la Chaire en fiscalité et en finances publiques de l'Université de Sherbrooke, présentera les crédits d'impôt (provincial et fédéral).

Mars - Et si on prenait un temps pour parler d'hébergement?

Mardi le 12 mars de 18h30 à 20h

Démystifions ensemble les différences entre les types d'hébergement public, privé et temporaire. Clarifions les procédures, les coûts, les services fournis ou non, le temps d'attente et les documents nécessaires lors de l'admission d'un proche en hébergement.

Avril - Comment expliquer les maladies aux enfants

Mardi le 9 avril de 18h30 à 20h

Venez à la rencontre de Brigitte Marleau écrivaine, enseignante, illustratrice et pastelliste québécoise. Elle publie et illustre la collection *Au cœur des différences*, destinée au monde scolaire et parascolaire depuis 2006. Cette collection explique aux enfants ce que c'est la maladie dans des termes qu'ils comprennent et assimilent plus facilement.

Services pour endeuillés

Cafés-rencontres « Depuis ton départ » Venez partager un moment et discuter de votre quotidien avec d'autres proches aidants endeuillés en compagnie d'une intervenante.

Un lundi par mois de 13h30 à 15h30



- Lundi 22 Janvier
- Lundi 19 Février
- Lundi 18 Mars
- Lundi 22 Avril



Formations

Janvier - La réflexologie

Mardi 16 janvier de 13h30 à 15h 30

Venez rencontrer Monia Camirand réflexologue. Vous l'avez peut-être croisée lors de notre 5 à 7 de novembre dernier. Elle sera présente pour vous présenter la réflexologie. Ces techniques pourraient vous aider à retrouver ou à conserver une bonne santé globale, que ce soit sur les plans physique, psychique et émotionnel. Ces indications et bienfaits peuvent être divers.



Février - Formation sur l'assistance en déplacements sécuritaires

Mercredi le 21 février de 13h à 17h

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 avec un formateur expérimenté. Nombre de places limité. Inscription requise.



Mars - Atelier sur la gestion de l'anxiété

Lundi le 11 mars de 13h30 à 15h30

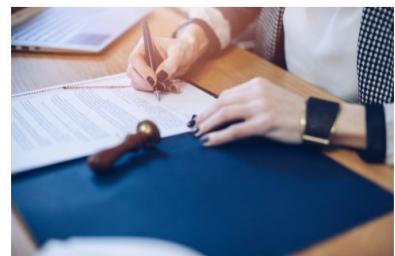
Vous arrive-t-il de vivre des moments d'anxiété? Votre proche est-il anxieux? La conférencière Véronique St-Onge, intervenante à l'organisme le Tremplin fera une présentation sur ce thème. Elle nous transmettra quelques notions sur le sujet ainsi que des stratégies pour diminuer l'impact de l'anxiété dans nos vies. Des échanges auront lieu entre les participants afin de partager des trucs et susciter l'espoir.



Avril - Le mandat de protection expliqué

Mercredi 17 avril 13h30 à 15h30

Me Isabelle Desmarais, notaire présentera cette courte formation touchant le mandat de protection. Elle fournira des explications et pourra répondre à plusieurs questionnements. Pourquoi est-ce important d'y penser? Quand est-ce le temps de faire homologuer le mandat? Les différences avec la procuration et la mesure d'assistance? Quelles sont les différentes étapes à suivre?



N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'information ou de soutien. Nos services individuels sont accessibles et gratuits.

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

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.

Votre don fera toute la différence

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

520 rue Lindsay, suite 101, Drummondville, Qc. J2B 1H4

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



BUROPRO Citation

BÉLOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

buropocitation.ca



Groupes de soutien



Journal Soutenir,
Clic-info,
Infolettre



Soutien individuel



Conférences diverses

Des gens passionnés
à l'écoute de vos besoins

J.N. DONAIS
coopérative funéraire

2625, boulevard Lemire
Drummondville
Québec J2B 6Y4
Téléphone: 819 472.3730
Télécopieur: 819 474.4559
info@jndonais.ca
www.jndonais.ca

Votre carte Avantages-Vie

Présentez cette carte **Avantages-Vie** et profitez d'intéressants rabais chez nos marchands participants



Nous sommes là
pour vous!

 **appad**
ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

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