

Soutenir



APPAD

L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

proche aidant

Un proche aidant investit de son temps et de son énergie, à titre non-professionnel, auprès d'un proche qui vit avec une ou des incapacités temporaires ou permanentes (handicap, vieillissement, maladie, accident, etc.) et ce, peu importe leur âge.

Un lien affectif les unit : conjoint, père, mère, enfant, frère, sœur, voisin, ami.

Équipe de travail:

Emmanuelle Blanchard,
coordonnatrice

Marie-Christine Richard,
intervenante sociale

Maryse Vallée,
intervenante

Suzanne Nadeau,
stagiaire

Membres du conseil d'administration:

Ghislaine Lamoureux

Marthe Garneau

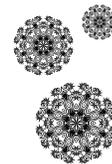
Isabelle Desmarais

Donald Belval

Denise Boisclair

Suzie Roy

Bonne année 2018



Je prends quelques minutes pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2018. Que la joie, le bonheur et la santé soient présents pour vous et vos proches. Que les proches aidants vivent de bons moments avec les personnes qu'ils aiment. Que l'amour soit présent malgré la maladie. Que les proches aidants décident de leur destin tout en étant épaulés par leur entourage et la communauté.

J'ai également plusieurs souhaits pour l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD). Nous avons fait beaucoup de travail pour faire connaître l'Association et pour diversifier son financement. Nous avons recherché l'aide d'entreprises de la région et nous avons, entre autres, tenu un kiosque d'emballage-cadeau aux Promenades Drummondville. Je souhaite que les projets de financement amorcés se poursuivent. Que l'APPAD porte écho pour vous. Qu'elle soit pour vous un lieu de rencontre, d'échange.... un havre de paix.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous!

*Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
APPAD*

Dans ce numéro :

Nos services	3	L'expédition de proche aidant	12
Être aidant et travailler	4	Calendrier des activités	13
Nouvelle prestation d'assurance-emploi	7	Financement et dons	17
Une stagiaire cet hiver!	7	Devenir membre ou faire un don	19
Le bilan	8	Nos commanditaires	19
Offrir un soutien réfléchi	10		

Nos services



Soutien individuel

Rencontres pour soutenir et outiller les proches aidants face à leurs difficultés.
Service à domicile, au bureau et par téléphone



Programme de gestion du stress

Permet de développer une saine gestion du stress.
Rencontres disponibles à votre domicile ou à nos bureaux. Service de **répit gratuit**



Groupe Coude à coude

Permet de discuter de sujet précis visant à prévenir l'épuisement et de rencontrer d'autres proches aidants



Groupes de soutien

Un temps pour soi
La traversée (proche d'une personne hébergée)
Mon projet de vie
Quand tu es parti... (endeuillés)



Conférences thématiques

Outillent et suscitent la réflexion sur différents sujets touchant les proches aidants



Référence et information

Information sur les ressources disponibles, orientation vers le bon service et référence personnalisée



Formation à la population et sensibilisation

Informier et sensibiliser la population en démystifiant le rôle du proche aidant.



Journal soutenir

Médium d'information permettant aussi de rester à l'affût des activités de l'Association et des partenaires.



Activités de ressourcement

Permettent de prendre un moment de répit et de tisser des liens



Activités de rassemblement

Activités telles que sortie à la cabane à sucre, déjeuner-conférence, etc.

Être aidant et travailler



Être aidant et travailler, c'est peu de temps pour soi et beaucoup de stress. Du stress lié à l'état de l'aidé, mais aussi à notre travail. C'est pourquoi, le Carrefour d'aide aux non-syndiqués (CANOS) est là pour défendre, faire connaître les droits du travail et accompagner les travailleuses et les travailleurs non-syndiqués de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Notre organisme communautaire défend collectivement les droits du travail depuis les années 80.

Revendiquer de meilleures conditions salariales et de travail pour tous les non-syndiqués-es à faibles revenus fait partie intégrale de la mission du CANOS. Voyant les lois du travail étaient multiples, complexes, partielles et favorisaient les abus de la part des employeurs sans apporter une réelle protection aux travailleurs et aux travailleuses, le milieu a senti le besoin de former un regroupement ayant pour but de revendiquer de meilleures conditions salariales et de travail pour les non-syndiqués-es à faibles revenus dans une optique de défense collective.

En effet, le Front de défense des non-syndiqués dont nous sommes faisons partie, lutte avec plus d'une vingtaine d'organismes populaires et syndicaux pour l'amélioration des conditions de vie et de travail des non-syndiqués-es.

NOS SERVICES :

INFORMATION SUR LES DROITS AU TRAVAIL

- Service gratuit d'information téléphonique
- Ateliers d'information sur les normes du travail

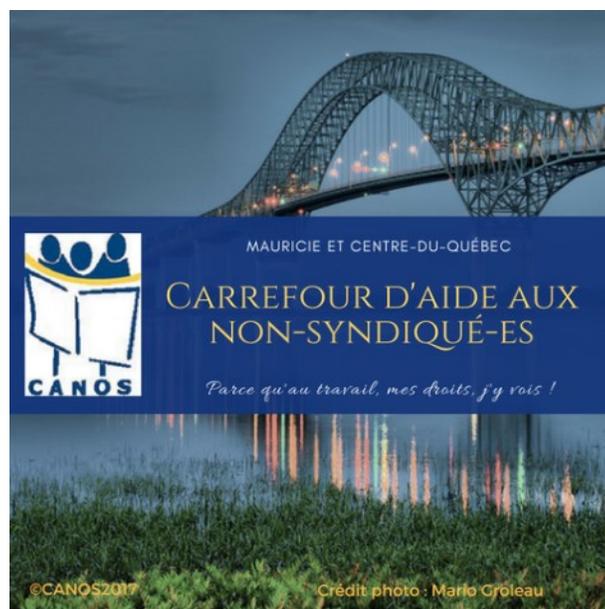
RENCONTRE DE PRÉPARATION À LA MÉDIATION

Les personnes résidant en Mauricie et Centre-du-Québec ayant déposé une plainte à la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) peuvent demander du soutien pour sa préparation à la médiation. Cette aide permettra de mieux clarifier ses demandes auprès de son employeur ou ancien employeur.

ACCOMPAGNEMENT À LA MÉDIATION

Suite à la préparation à la médiation, nous sommes en mesure de vous offrir un service d'accompagnement.

- Les demandes d'accompagnement doivent être adressées au moins 30 jours avant la date prévue de la médiation.
- Préparation à la médiation obligatoire pour avoir accès à ce service.



VOS DROITS

L'absence courte durée

Un salarié peut s'absenter du travail, sans salaire, pendant 10 journées par année pour remplir des obligations liées à la garde, à la santé ou à l'éducation de son enfant ou l'enfant de son conjoint, ou en raison de l'état de santé de son conjoint, de son père, de sa mère, d'un frère, d'une sœur ou de l'un de ses grands-parents.

Le CANOS demande l'amélioration de cette loi en demandant que ces 10 journées soient fractionnables en demi-journée et qu'elles soient rémunérées.

L'absence longue durée

Vous devez aviser votre employeur le plus tôt possible de votre absence et prendre les moyens pour limiter la prise et la durée des congés. Si vous comptez plus de 3 mois de service continu chez le même employeur, vous pouvez vous absenter du travail, sans salaire jusqu'à 12 semaines par année si, en raison d'un accident ou d'une maladie grave, votre présence est requise auprès : de votre enfant, de votre conjoint de votre père ou de votre mère, de votre frère ou de votre sœur, de l'un de vos grands-parents. Vous pouvez demander une prolongation pouvant aller jusqu'à 104 semaines si votre enfant mineur souffre d'une maladie grave potentiellement mortelle.

Le CANOS demande d'avoir une concordance avec les semaines prévues par l'assurance emploi afin de bénéficier de ce revenu sans perdre le lien d'emploi.

À votre retour d'une absence prolongée

Vous devez revenir à votre poste habituel aux mêmes conditions que si vous ne vous étiez pas absenté ! Si votre employeur exerçait des représailles à votre endroit, ou refusait de vous réintégrer dans votre emploi, vous pouvez déposer une plainte pour pratique interdite à la CNESST au www.cnesst.gouv.qc.ca. Pour joindre CANOS, par téléphone : 819.373.2332 ou à www.canosmauricie.org

Soyez membre gratuitement du CANOS afin d'être à l'affût des actualités des normes du travail et des activités de mobilisations. Votre soutien nous permettra d'avoir un impact significatif auprès des instances gouvernementales.

→ Par courriel : canon@canonmauricie.org

→ Par téléphone : 819.373.2332



Anne-Marie Tardif
Coordonnatrice du Carrefour d'aide aux non-syndiqués-es

Conférence

La conciliation travail-famille-proche aidant :
Pistes de solution pour maintenir le cap

**POUR LES PROCHES AIDANTS,
LES EMPLOYEURS ET L'ENTOURAGE**

MARDI 20 FÉVRIER À 18H30

au Best western Hôtel Universel

GRATUIT



**Conférencière : Marianne Roberge,
présidente et conseillère
en conciliation travail-famille Koevã**



Vivre la réalité de proche aidant n'est pas tous les jours facile. Pourtant, c'est avec amour que l'on s'y dévoue. Que la maladie frappe du jour au lendemain, ou que la vieillesse nous laisse savoir qu'elle approche, nous ne sommes jamais assez préparés.

- conseils pour garder votre route, c'est-à-dire d'être disponible pour les gens qui ont besoin de vous, sans jamais ne vous oubliez!
- pistes de solutions pour faciliter la conciliation travail-famille et responsabilités de proche aidant.



APPAD
L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

819-850-1968 | www.appad.ca

* Projet financé par :
L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
CENTRE-DU-QUÉBEC



BILLETS EN QUANTITÉ LIMITÉE

Best Western Hôtel Universel (Salle le Palace) 915, rue Hains, Drummondville Qc. J2C 3A1

Nouvelle prestation d'assurance-emploi

À compter du 3 décembre 2017, la nouvelle **prestation pour proches aidants d'adultes** sera offerte afin d'aider les familles à prendre soin d'un adulte gravement malade. Cette prestation permettra aux proches aidants admissibles de prendre jusqu'à 15 semaines de congé pour prendre soin d'un membre adulte de la famille qui est gravement malade ou blessé ou pour lui offrir du soutien. Les proches aidants admissibles sont des membres de la famille ou toute personne que l'adulte gravement malade ou blessé considère comme étant un membre de sa famille.

Pour recevoir la nouvelle **prestation pour proches aidants d'adultes**, un membre de la famille doit présenter un certificat médical signé par un médecin ou un membre du personnel infirmier praticien affirmant :

- que l'état de santé normal du patient a changé de façon importante;
- que la vie du patient est en danger en raison d'une maladie ou d'une blessure;
- que le patient a besoin des soins ou du soutien psychologique et affectif de l'un ou de plusieurs membres de la famille.

Cette nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes de 15 semaines peut être partagée par les proches aidants admissibles sur une période d'un an. Les proches aidants peuvent se partager la prestation au cours d'une même période ou de façon consécutive. Si l'état de santé du membre de la famille se détériore, les proches aidants pourraient combiner cette nouvelle prestation de proches aidants avec les prestations de compassion existantes, d'une durée maximale de 26 semaines.

Pour aider les familles à prendre soin d'un enfant gravement malade (âgé de moins de 18 ans), la **prestation pour proches aidants d'enfants** offre des prestations pendant une période pouvant aller jusqu'à 35 semaines.

Source : Gouvernement du Canada

www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/ameliorations-ae/soins-adultes.html

Une stagiaire cet hiver!

Bonjour! Je m'appelle Suzanne Nadeau. C'est avec enthousiasme que je me joins à l'équipe de l'APPAD en tant que stagiaire en éducation spécialisée du Cégep de Drummondville. J'ai eu l'occasion depuis quelques années d'assister à des conférences, sur des thèmes concernant les différentes réalités vécues par les proches aidants, présentées lors de la semaine des proches aidants qui ont lieu en novembre dans la région de Valcourt.

Il me fera donc plaisir de vous rencontrer lors des différentes activités et rencontres présentées à l'APPAD dans les mois à venir afin de vous connaître, de discuter et d'échanger sur différents thèmes



**Suzanne Nadeau, stagiaire
APPAD**

Un regard différent sur votre bilan



Année après année, le sentiment d'urgence de tourner la page sur l'année en cours est bien présent dans l'esprit collectif.

Cette année, pourquoi ne pas porter un regard différent sur la page qui s'achève?

Bilan : mois par mois

Prenez un temps d'arrêt. Disons douze minutes. Une seule minute par mois! Utilisez votre agenda ou votre calendrier utilisé lors des derniers mois et passez en revue chaque mois. De janvier à décembre, quelles ont été vos réussites?

De quoi êtes-vous fiers? Qu'avez-vous remis à plus tard? Quelles ont été vos déceptions? Notez 2 à 3 éléments significatifs par mois, commençant par janvier. Vous pouvez vous amuser en indiquant, à l'aide de + ou de -, de pouce levé ou de tout autre symbole qui vous parle à côté de chaque élément.

Janvier	Février	Mars	Avril
<i>Fête de Patrick</i> 👍	<i>Cours de cardio</i> 👍	<i>Perte emploi Patrick</i> 😞	<i>Abandon cours</i> 😞
<i>Mélanie enceinte</i> 👍	<i>Rencontre de France</i>	<i>Chute de Jeanne</i>	<i>Hausse culpabilité par rapport à Jeanne</i>
<i>Dépenses auto</i> 😞	<i>Hospitalisation Jeanne</i>	<i>Meilleur sommeil</i> 👍	<i>Déménagement Patrick</i>

Voilà! Douze minutes bien investies non? Le bilan sera maintenant plus facile. Reprenez votre tableau.

Songez à toutes les fois où vous avez été irrités d'une situation, les fois où vous avez levé les yeux au ciel, où la colère a monté en vous. Ne voudriez-vous pas que ces situations ne se reproduisent plus, ou qu'elles soient vécues différemment? Voulez-vous VRAIMENT du changement dans votre vie?

Choisissez votre plus (1) grande réussite et fierté et votre plus (2) grande déception difficulté ou ce que vous avez remis à plus tard en 2017. Il s'agit encore là d'un exercice qui ne prend que quelques minutes, sans plus. Si vous préférez l'exercice court, faites-le de façon spontanée, sinon, à mon avis, la réflexion en vaut la peine.

Après avoir identifié un élément très positif pour vous en 2017 et un très négatif, servez-vous d'un plan d'action pour en faire un point de départ au changement. Transformez le tout en objectifs concrets et précis. Cela vous permettra de vous mettre en action de façon efficace et durable. Utilisez le plan d'action en vous fixant des échéanciers dans le temps, constatez vos résultats et analysez pourquoi vous avez atteint ou pas certains objectifs.

Vos objectifs devront être mesurables afin de pouvoir en valider l'atteinte. Rappelez-vous de ceci : un objectif qui est irréaliste, «imposant», ou encore qui ne correspond pas à vos besoins actuels sera souvent non atteint. Vaut mieux se fixer de petits objectifs et atteindre des résultats. Les petits pas sont de mises.

Le plaisir est également une notion très importante, car en son absence le niveau de motivation est plus difficile à maintenir. En voici un exemple :

2017	2018	Atteint ou non atteint
(1) Réussir à me faire une nouvelle amie	Maintenir cette amitié qui me fait du bien en rencontrant France aux 2 semaines. À revoir dans 4 semaines si réaliste.	4 semaines plus tard : atteint ou non? Qu'est-ce que cela m'apporte?
(2) Difficultés avec Jeanne qui fait des chutes	Rechercher des solutions concrètes pour la prévention des chutes et faire appel à mon réseau de soutien et ce, d'ici le 30 janvier (exemple).	En date du 30 janvier : atteint ou non?

Soyez fiers!

En ce début d'année, la seule résolution béton que vous devriez tenir est celle d'être fier de vous. Regardez le chemin parcouru, vos apprentissages, la résilience, les bons coups. Rappelez-vous que le plus grand échec n'est pas d'échouer, mais plutôt de cesser d'essayer.

Si vous souhaitez échanger sur le sujet et que vous êtes proches aidants, vous êtes bienvenus à la rencontre Coude à coude le lundi 29 janvier à 13h30, ou du mercredi 31 janvier à 18h30, au 116 rue des Lilas à Drummondville.



Marie-Christine Richard, intervenante sociale
APPAD

Offrir un soutien réfléchi

En tant que proche aidant nous désirons aider la personne de notre entourage qui souffre d'une maladie, d'un cancer, d'une perte d'autonomie, des blessures d'un accident, etc. Nous désirons bien souvent mettre un baume sur les souffrances de la personne touchée par le sort. Mon expérience auprès des proches aidants m'a appris quelques petits trucs qui peuvent vous aider dans votre soutien.

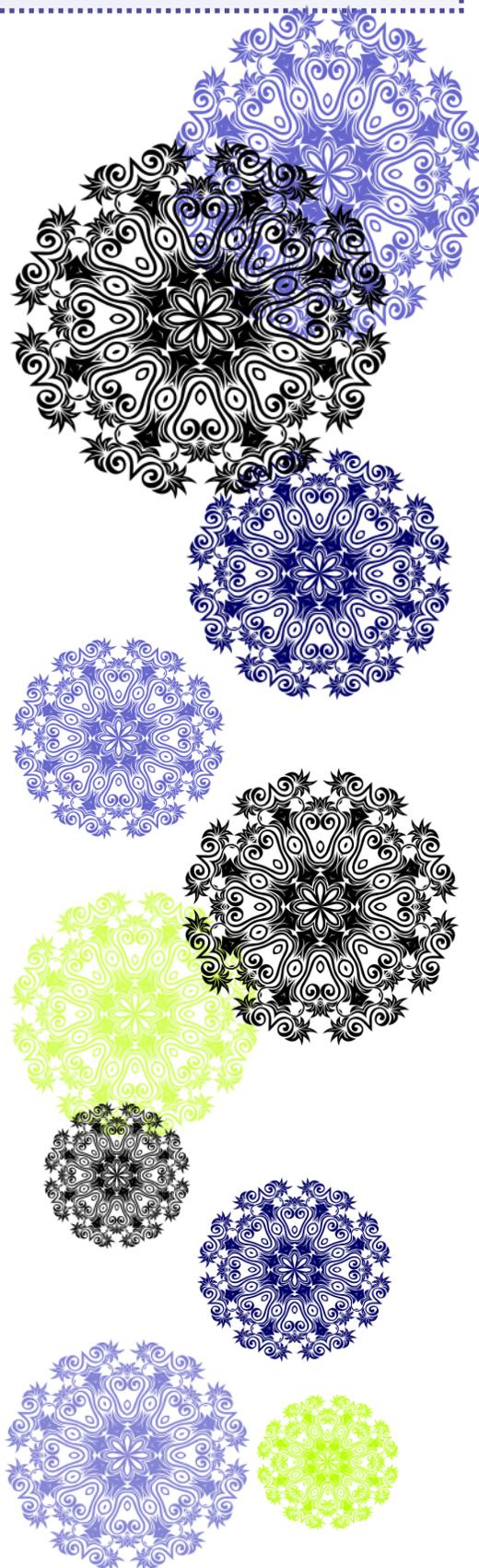
S'informer sur la maladie

Afin de soutenir votre proche dans son quotidien, vous pouvez vous informer sur la maladie dont il est touché. Veillez à en apprendre davantage sur les effets de cette maladie, son traitement et l'avenir qu'elle apporte. Cela vous permettra de vous préparer physiquement et psychologiquement à ce qui s'en vient. C'est aussi l'occasion de s'informer sur les ressources disponibles et la manière d'y accéder afin de se préparer à toutes éventualités.

Soutenir tout en favorisant l'autonomie

Vous pouvez voir quels sont les besoins réels actuels de votre proche. Il faut bien connaître la perte d'autonomie pour savoir où votre proche a besoin de votre soutien. Une fois les besoins recensés, il faut définir le type d'assistance dont votre proche nécessite. A-t-il besoin que l'on effectue toute la tâche pour lui ou plutôt que l'on l'accompagne ou le guide et le conseille? Par exemple, votre proche n'arrive plus à faire la lessive seul. Est-ce possible qu'il puisse séparer les brassées, transférer les brassées dans la sècheuse, plier certains vêtements, etc. Entre la complète autonomie et l'entière dépendance, il y a un monde de possibilités.

Ces possibilités sont différentes d'une situation à l'autre et peuvent demander du temps et de l'énergie, mais aussi elles peuvent être bénéfiques autant pour le proche aidant que pour la personne aidée.



Surprotection : danger

Faire à la place de, quand la personne est toujours en mesure de répondre à son besoin, peut avoir des effets négatifs. Cela entraîne de la surprotection et enlève le sentiment d'utilité à la personne en perte d'autonomie. Il ne faut pas oublier que chaque être humain cherche à s'épanouir et a besoin de faire quelque chose de sa vie, d'être actif et d'avoir un sentiment d'utilité. À trop donner, nous pouvons nuire à la personne dont nous souhaitons le bien-être, un peu comme une plante qui serait trop arrosée. Le désir de soutenir son proche doit se conjuguer avec le désir de conserver l'autonomie.

N'oubliez pas l'humain derrière la maladie

Votre proche vit la perte de son autonomie. Combien de deuils cela représente? Le soutien émotionnel et une présence bienfaisante peuvent faire toute la différence pour lui. Montrez-vous attentif à ses émotions et accompagnez-le dans ses deuils. Essayer d'amener de la joie dans son quotidien. Il peut arriver que votre proche ait besoin de soutien émotionnel qui dépasse l'accompagnement que vous et son entourage pouvez lui fournir. Il peut être bon de référer votre proche à un professionnel et de demander de l'aide pour lui.

La maladie est trop lourde pour une seule paire d'épaules

Ne restez pas seul avec votre proche. Nous ne le dirons jamais assez, impliquez votre milieu et utilisez des services. Habituez votre proche et vous à ce que le soutien repose sur plusieurs personnes. Cela créera de bonnes habitudes, permettra de garder l'équilibre si un problème survient en plus de vous donner des alliés pour recharger vos batteries.

En résumé, devenir proche aidant, c'est un nouveau rôle qui s'installe des fois rapidement ou très lentement dans nos vies. Il est fort possible que nous n'ayons pas eu le temps de nous préparer pour cette aventure que nous apporte la vie. Mais, rien ne nous empêche de repenser notre rôle au fil du temps de s'interroger sur le bien-être de son proche et les manières d'y accéder tout en gardant un espace pour soi.

L'expédition de proche aidant

Partiriez-vous en voyage sans votre passeport et votre valise? Cette question peut vous paraître bien étrange, mais n'est-ce pas un peu ce que nous faisons quand nous décidons d'affronter une situation sans nous y être préparés?

Le parcours d'un aidant est comparable à un voyage dont on ne connaît pas la destination. Nul ne connaît ses différentes escales ni la durée du voyage de proche aidant.

Le rôle s'installe bien souvent petit à petit : aller faire une commission, téléphoner pour s'assurer que tout va bien, accompagner votre proche à un rendez-vous ou encore offrir un coup de pouce pour entretenir la maison. Puis, au fil du temps, vous augmentez votre niveau de soutien. Un jour, vous réalisez que l'aide que vous apportez est devenue indispensable et que votre proche a besoin de plus en plus souvent de vous.

Vous sentez-vous suffisamment préparé pour assumer votre rôle de proche aidant? Avez-vous pris le temps de réfléchir à comment vous souhaitez vivre ce rôle?

L'association offrira en fin janvier prochain le groupe « Un temps pour soi ». Il s'agit d'une démarche de 7 rencontres. Venez rencontrer d'autres proches aidants et échanger avec eux sur des thèmes tels que l'affirmation de soi, la culpabilité, la prévention de l'épuisement.



Début des rencontres :

le mardi 30 janvier

De 13 h 30 à 15 h 30

Inscription obligatoire

819-850-1968

Chacune des rencontres vous permettra de développer des outils afin de faciliter la poursuite agréable de votre rôle et vous aider à vous préparer aux étapes à venir.

Souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour faire le point sur votre situation et ainsi préparer votre valise!

**Maryse Vallée, intervenante
APPAD**

Calendrier des activités

Janvier 2018



À partir du lundi 15 janvier, 13h30 à 15h30

Mon projet de vie

Vous souhaitez prendre un temps d'arrêt et vous offrir un moment juste pour vous? Vous avez besoin de changement, d'un nouveau défi? Ce groupe s'adresse aux proches aidants âgés de 55 ans et plus qui souhaitent réaliser un but ou un projet personnel. Nécessaire de s'inscrire à l'avance. Maryse : 819 850-1968.



Jeudi 25 janvier, 13h30 à 15h30

L'heure des jeux de société

L'APPAD vous invite à venir vous changer les idées entre proches aidants. Passons un bon moment ensemble et profitons-en pour se divertir en s'amusant à des jeux de société : jeu de Uno, dominos mexicain, jeu de cartes simples... Ambiance décontractée. Prix de présence. Gratuit. Lieu : 255 rue Brock, local 427. Pour information et inscription : Suzanne 819 850-1968.

Jeudi 25 janvier, 13h30

Droits et obligations des propriétaires et des locataires

Le Carrefour d'information pour aînés vous invite à cette conférence offerte par l'Association des locataires. Gratuit. Lieu : 575, rue St-Alfred, Drummondville. Pour information : Louise Corriveau au 819-472-6101.



À partir du mardi 30 janvier, 13h30

Un temps pour soi

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

Participez au groupe 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.



Lundi 29 janvier, 13h30 à 15h30

ou

Mercredi 31 janvier, 18h30 à 20h30

Coude à coude : « Les résolutions: faites le bilan»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. La nouvelle année est souvent synonyme de résolutions prises, tenues ou rapidement abandonnées. Quel est votre bilan? Comment le faire et vous mettre en action pour faire des changements? Entre nous, chacun pourra échanger et discuter du thème. Gratuit. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information : Marie-Christine au 819 850-1968.



Février 2018

Jeudi 8 février, 13h à 15h

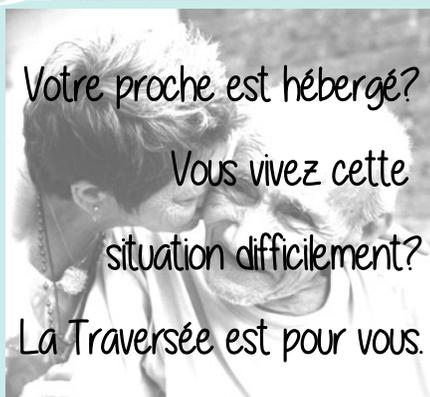
Pourquoi la médication?

Groupe d'entraide pour les proches aidants de personne atteinte de la maladie de Parkinson offert par Parkinson Centre-du-Québec Mauricie. Gratuit. Pour information ou pour confirmer votre présence, téléphonez Renée Quévillon : 819 806-1604.



À partir du mardi 13 février, 13h

Début du groupe La traversée



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. Nécessaire de s'inscrire à l'avance. Inscription Marie-Christine au 819 850-968.



Jeudi, 15 février, 14h à 16h

L'heure de prendre un café



L'APPAD vous invite à venir vous changer les idées entre proches aidants. Venez prendre un café tout en prenant une pause où nous discuterons ensemble. Lieu à confirmer. Pour information ou pour confirmer votre présence, contacter Suzanne 819 850-1968.



Mardi 20 février, 18h30

Conférence travail-famille-proche aidant

Pistes de solution pour maintenir le cap

L'APPAD invite les proches aidants, les employeurs et l'entourage à la conférence de Marianne Roberge, présidente et conseillère en conciliation travail famille Koevä. Conseils pour vous garder disponible pour les gens qui ont besoin de vous sans jamais ne vous oubliez et pistes de solutions pour faciliter la conciliation travail-famille et responsabilités de proche aidant. Gratuit. Lieu : Best-Western Hôtel Universel. Billets disponibles gratuitement à l'APPAD: 819 850-1968.

Jeudi 22 février, 13h30

La détresse chez les aînés

Le Carrefour d'information pour aînés vous invite à cette conférence offerte par le CEPS Drummond. Gratuit. Lieu : 575, rue St-Alfred, Drummondville. Pour information : Louise Corriveau au 819-472-6101.



Lundi 26 février, 13h30 à 15h30
ou
Mercredi 28 février, 18h30 à 20h30



Coude à coude : « La famille »

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Est-ce que l'arrivée de la maladie et de votre rôle de proche aidant a modifié quelque chose dans votre famille? Comment entrevoir ses relations et améliorer les dynamiques familiales? Gratuit. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, Emmanuelle : 819 850-1968.

Mars 2018

En mars 2018

Les conférences présentées au Groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie reprendront pendant le mois de mars. Pour de l'information sur les conférences à venir, contactez Liette Hamelin au 819 477-0527 poste 66300.



Jeudi 8 mars, 14h à 16h

L'heure de la visualisation

L'APPAD vous invite à créer votre tableau de visualisation avec l'aide de notre invitée Joanne Héroux. La visualisation positive est un outil de développement personnel qui peut s'avérer bénéfique pour améliorer sa qualité de vie. Elle peut permettre de mieux se préparer aux situations plus éprouvantes et de gérer le stress de façon efficace. Vous pouvez apporter des photos ou des images qui vous parlent et auxquelles vous croyez afin de vous construire un tableau de visualisation à votre image, qui mettra votre mémoire des actions positives à faire ou à découvrir. Matériel également sur place Gratuit. Pour information ou pour confirmer votre présence, APPAD 819 850 -1968.



Dimanche 11 mars, 13h30 à 15h30

Conférence Prévenir pour mieux soutenir



L'APPAD en collaboration avec le Centre-Normand-Léveillé vous invite à assister à cette conférence pour en apprendre davantage sur l'épuisement que peuvent vivre les proches aidants. Comment déterminer si une personne vit de l'épuisement? Vous ressortirez de cette activité mieux outillé en ayant en main 7 trucs afin de l'éviter. Gratuit. Lieu: Centre Normand Léveillé (950 Chemin Hemming). Pour information ou pour confirmer votre présence APPAD 819 850 -1968.

Lundi 12 mars, 13h30 à 15h30

Comment aider une personne ayant la maladie d'Alzheimer à être active

Groupe de soutien offert par la Société d'Alzheimer Centre-du-Québec. Gratuit. Lieu : 880 rue Côté, Drummondville. Pour information ou pour confirmer votre présence, téléphonez Nicole Dubois : 819 474-3666.

Mercredi 21 mars, 11h30 à 14h30

Cabane à sucre

L'APPAD vous invite à venir déguster un bon repas à l'ancienne, et célébrer l'arrivée du printemps, entre personnes proches aidantes. Voilà une belle occasion pour profiter d'un moment de répit et tisser des liens dans le cadre d'une activité saisonnière. Coût : 10 \$ par personne pour les membres et 17 \$ par personne pour les non-membres. Possibilité de covoiturage pour s'y rendre. Voir à nous informer lors de l'achat du billet.



Billets en vente à l'APPAD. La date limite est le 15 mars pour l'achat. Lieu : Érablière La Pente Douce située au 1549, route 122, à Notre-Dame-du-Bon-Conseil. Pour information: l'APPAD au 819 850-1968.

Jeudi 22 mars, 13h30

L'alimentation des aînés

Le Carrefour d'information pour aînés vous invite à cette conférence offerte par Isabelle Dubois, en diététique et conseillère en alimentation. Gratuit. Lieu : 575, rue St-Alfred, Drummondville. Pour information : Louise Corriveau au 819-472-6101.



Lundi 26 mars, 13h30 à 15h30

ou

Mercredi 28 mars, 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 confronté 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 : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information : l'APPAD 819 850-1968.



Avril 2018

Mercredi 11 avril, 9h à 11h

ou

Mardi 17 avril, 13h30 à 15h30

Le deuil blanc

Café-rencontre offert par la Société d'Alzheimer Centre-du-Québec. Gratuit. Lieu : Mercredi Salle AFÉAS St-Charles (760, boul. St-Charles, Drummondville); Mardi Résidence Chartwell L'Ermitage (540 rue Bérol, Drummondville). Pour information ou pour confirmer votre présence, communiquez avec Nicole Dubois : 819 474-3666.

Mardi 17 avril, 14h à 16h

L'heure des mandalas

L'APPAD vous invite à venir vous changer les idées entre proches aidants. Plusieurs aiment faire des mandalas et dissent y retrouver de la détente ou que cela les aide à la gestion de leur stress. Est-ce que cela fonctionne pour vous? Venez l'expérimenter en groupe. Gratuit. Lieu : 255 rue Brock, local 427. Pour information et inscription : APPAD 819 850-1968.

Mercredi 25 avril, 18h30 à 20h30

ou

Lundi 30 avril, 13h30 à 15h30

Coude à coude : « Et si un jour nous choissions l'hébergement »

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Les incapacités s'alourdissent parfois obligeant une réflexion sur un éventuel passage à l'hébergement. Dans une optique d'être mieux informés, participez à cette rencontre de réflexion. Comment fonctionne le processus? Gratuit. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information : Marie-Christine 819 850-1968.



Financement et dons

Les pots becs sucrés: Mille mercis!

En novembre dernier, l'APPAD a procédé à une campagne de financement intitulée Pots becs sucrés. Grâce à la collaboration de plusieurs partenaires, cette activité de financement a connu un réel succès. L'association tient à remercier toutes les personnes qui nous ont encouragés en se procurant un de nos pots de mélange à brownies.

Merci à ceux qui ont mis la main à la pâte ainsi qu'à ceux qui les ont décorés. Nous tenons à remercier également le Carrefour d'entraide Drummond qui a mis à notre disposition leur cuisine.

Nous profitons de l'occasion pour souligner la collaboration des Cuisines Bleu Citron qui nous ont aidés dans l'adaptation de la recette.



Maryse Vallée, intervenante à l'APPAD et Caroline Dion et Isabelle Gélinas, copropriétaires des Cuisines Bleu Citron.

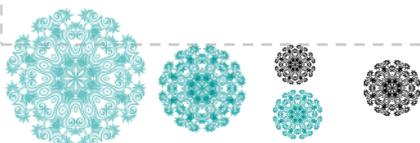
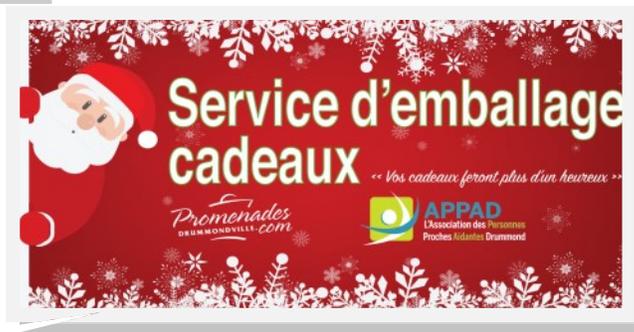
Le kiosque d'emballage-cadeau a fait fureur

Du 8 au 24 décembre, plus de 50 bénévoles se sont joints à l'équipe pour emballer des cadeaux au profit de l'Association dans la place centrale des Promenades Drummondville. C'est avec le sourire et dans l'esprit des fêtes que nous avons donné un sérieux coup de main au Père Noël.

Nous avons emballé des cadeaux de tous les formats et dû parfois faire travailler notre imagination devant des cadeaux aux dimensions non-standards. Nos bénévoles ont été d'une aide précieuse. On ne peut passer sous silence le dévouement de ceux et celles qui ont bravé le froid glacial de cet hiver pour emballer des cadeaux au profit de l'Association, et ce, même en soirée, et même la veille de Noël. Merci à vous tous et aux entreprises qui ont participé à l'emballage : Cascades, Deloitte et Canimex.

Ce kiosque tenu grâce à notre partenaire, les Promenades Drummondville, a apporté une grande visibilité à l'organisme pendant une période de grand achalandage. Il a permis de faire connaître l'Association à la population en général tout comme de rejoindre les proches aidants loin des services. Ce projet est également un levier financier pour l'organisme par l'ensemble des dons recueillis. Les retombés ne sont que positives. Cette aventure n'a été possible que grâce à la collaboration des bénévoles, des Promenades Drummondville, du RAFT et grâce à la générosité de la population.

Venez nous encourager l'an prochain!



L'heure de décorer

Le 19 décembre dernier se déroulait une rencontre conviviale où les participants ont pu laisser aller leur créativité dans la confection de décoration de Noël et de décoration sur verre.

Le plaisir était au rendez-vous, et ce fût également une belle occasion pour les proches aidants d'échanger sur leurs projets des fêtes ou simplement pour se rencontrer. De beaux projets créatifs ont été créés!

Merci à notre commanditaire, De Serres Drummondville pour leur contribution!



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.

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



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



SÉBASTIEN SCHNEEBERGER
Député de Drummond-Bois-Francs





819 472.6101



Au cœur de la vie des gens !

www.cabdummond.ca

Territoire de la MRC de Drummond

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Pour des rendez-vous médicaux

GARDIENNAGE LÉGER

Un répit de quelques heures pour une personne proche aidante

POPOTE ROULANTE

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

TÉLÉ-BONJOUR

Un appel quotidien pour s'assurer que tout va bien

VISITES D'AMITIÉ OU TÉLÉPHONES AMICAUX

Pour briser la solitude et créer des liens

CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

De l'aide pour remplir des formulaires et plus encore

TRAVAILLEUR DE MILIEU

De l'aide pour trouver les ressources adéquates

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

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



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



André Lamontagne

Député de Johnson

Drummondville: 819 474-7770
Acton Vale: 450 546-3251



Paillé,
Grondin,
& Léveillé

AVOCATES

Chantal Grondin, avocate

pgjlavocates@cgocable.ca

215, rue Lindsay, 2^e étage, Drummondville (Québec) J2C 1N8
Téléphone : 819 475-0474 Télécopieur : 819 475-0164

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



819-850-1968



Oui, vous êtes
un proche aidant !!



**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
DESMARIS
NOTAIRE



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

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

PHILIPS

Solutions de soins de santé à domicile

Sylvie Gagnon
Représentante,
réseau communautaire

774, boul. Décarie, bureau 100
Saint-Laurent QC H4L 3L5

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





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.

Appelez maintenant et obtenez une
INSTALLATION GRATUITE**

1 800 Lifeline (543-3546)

Mentionnez le code 891

www.lifeline.ca



**Les appels à l'aide reçus
sont traités au CANADA**

*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

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:

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

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

Être bien préparé
pour avoir l'esprit en paix.

« Planifiez vos arrangements préalables »

SÉANCE D'INFORMATION

MARDI 23 janvier
à 13 h 30

Réservez maintenant

Andrée Donais,
Directrice générale


J.N. DONAIS
coopérative funéraire
2625, boulevard Lemire

Pour information et inscription
819 472.3730

>353



BUROPRO
Citation

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

buroprocitation.ca



819 850-1968
www.appad.ca



*J'aide mon frère malade
à faire son budget.*



*J'accompagne ma mère
atteinte d'un cancer à ses
rencontres médicales.*



*Je soutiens ma fille atteinte
d'un problème de santé mentale.*



*Je débarrasse la galerie
de mes voisins vieillissant.*

Nous sommes là pour vous