

Soutenir

Édition spéciale
COVID-19



Vous êtes présent pour un parent malade?
Vous soutenez un proche de votre entourage?
Vous êtes là pour un proche hébergé?

Le journal soutenir est pour vous!



Équipe de travail :

Emmanuelle Blanchard,
coordonnatrice

Maryse Vallée,
intervenante

Audrey Beaulieu,
intervenante

Amélie Guérin,
stagiaire

Membres du conseil d'administration :

Ghislaine Lamoureux

Marthe Garneau

Isabelle Desmarais

Denise Boisclair

Suzie Roy

Paul-Émile Larocque

Chers proches aidants et ex-proches aidants,

Malgré les circonstances plus qu'extraordinaires vécues dernièrement, l'APPAD n'a pas cessé d'offrir ses services aux proches aidants et à la population. Nous avons appris à changer nos moyens de communication pour vous rejoindre. Nous utilisons plus que jamais internet, le téléphone et même la plateforme en ligne Zoom. Je suis très fière de la capacité d'adaptation de mon équipe qui a su poursuivre son travail avec sourire et compassion. Je suis également très fière de la capacité d'adaptation des proches aidants... Encore une fois, vous avez su vous adapter à la nouvelle réalité due à la pandémie. Vous avez parfois composé avec la diminution des services ou avec distance.

Nous continuons de nous adapter. Cette édition spéciale pour rejoindre les proches aidants en période de Covid-19 en est la preuve. Cette parution a Monsieur Martin Champoux, député fédéral de Drummond, comme président d'honneur. Nous le remercions pour son appui. Par ailleurs, nous travaillons actuellement à trouver des solutions pour offrir un plus grand éventail de services et nous vous tiendrons informé des développements sous peu. D'ici là, téléphonez-nous, écrivez-nous, participez à nos coudes à coudes. Nous sommes là pour vous.

*Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
APPAD*

Dans ce numéro :

Mot de notre président d'honneur	3	Activités pour enfants vivant avec un handicap	15
L'APPAD a adapté ses services	4	Prévenir la maladie de Lyme	16
Redécouvrons l'été!	5	La nature, un remède accessible à tous	17
Et si l'art était la solution?	7	Une nouvelle parmi nous	18
Astuces pour diminuer votre stress	9	Quand tout repose sur ses épaules	19
Section jeux	11	Place aux membres	20
Les vertus des fleurs	13	Coude à coude	22
		Demande d'adhésion et don	23



Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec un sentiment de reconnaissance que je m'adresse à vous à l'occasion de la parution de ce numéro spécial, afin de vous témoigner de la profonde admiration que j'éprouve à l'égard du travail que vous effectuez comme personnes proches aidantes.

Je sais que vous portez au quotidien de grandes responsabilités sur vos épaules en veillant à la santé et à la qualité de vie de vos proches et de leur entourage. Malheureusement, vous le savez mieux que quiconque, vos obligations peuvent parfois peser lourdement sur votre propre santé et votre bien-être. Il est d'autant plus essentiel que notre société vous apporte davantage de soutien et reconnaisse à sa juste valeur l'inestimable contribution qui est la vôtre.

Si les défis auxquels vous et vos proches faites face sont nombreux et complexes, j'ai conscience que la crise que nous vivons depuis plusieurs mois déjà rend les choses encore plus difficiles à bien des égards.

C'est pourquoi je suis particulièrement fier de supporter la mission de l'APPAD, qui offre des services et du soutien aux proches aidants de la région, et ce, depuis près de dix ans. Il s'agit d'un organisme essentiel qui, par la qualité et la diversité de ses services, fait une différence positive en vous aidant à trouver des ressources, de l'accompagnement et des références utiles. Je tiens donc à souligner la remarquable implication et la qualité du travail du personnel et des bénévoles.

Vous avez entre les mains une édition spéciale de votre journal *Soutenir* qui, en ces temps difficiles pour les familles et les personnes vulnérables, particulièrement les aînés, arrive à point. Elle contient une foule d'informations pertinentes et j'ose espérer que vous y trouverez un peu de baume dans le contexte actuel. Car pour prendre soin des autres, on l'oublie parfois, il faut d'abord prendre soin de soi.

Je vous souhaite une bonne lecture et je m'incline bien bas pour vous remercier et saluer le rôle incontournable que vous jouez auprès de vos proches et au sein de notre communauté.

Martin Champoux, député de Drummond

L'APPAD a adapté ses services pour mieux vous servir en temps de distanciation sociale.

Webinaires

Depuis l'arrivée du confinement dans nos vies, nous avons, avec plusieurs partenaires du Centre-du-Québec, présenté des webinaires en ligne. Pour les revoir, rendez-vous sur le www.appad.ca



Groupe Coude à coude

Ce groupe reprend du service virtuellement. Il permet de discuter de sujets précis entre proches aidants. Les sujets visent à prévenir l'épuisement et ces moments permettent de rencontrer d'autres proches aidants. Intéressé? Demandez à participer aux rencontres!



Soutien individuel

Rencontres pour soutenir et outiller les proches aidants face à leurs difficultés ou simplement pour parler à une intervenante de ce que vous vivez. Service offert par téléphone ou encore par visioconférence. Téléphonnez-nous.



Groupes de soutien virtuel

Passez un moment avec des personnes vivant la même réalité que vous. Une rencontre par semaine sur 5 semaines.

- **Et moi dans tout ça?**

Pour ceux soutenant une personne à la maison. Que vous viviez ensemble ou séparément.

- **Loin des yeux près du cœur**

Pour ceux soutenant une personne en hébergement.

- **Depuis ton départ**

Pour tous les proches aidants endeuillés.

Inscription en cours pour tous les groupes. Contactez-nous!

Références et information

Informez et sensibilisez la population en démystifiant le rôle de proche aidant et leurs problématiques.



Journal Soutenir

Revue informative permettant de rester à l'affût d'informations pertinentes à la proche aidance et des activités de l'Association. Habituellement, 3 parutions par année.



Redécouvrons l'été

L'été 2020 selon MétéoMédia s'annonce chaud et humide. Dans le contexte actuel, plusieurs Québécois doivent réorganiser leurs vacances estivales. L'urgence sanitaire met en suspens plusieurs activités préférées de la saison chaude.



Cependant, le Gouvernement a dévoilé plusieurs ouvertures, dont la cueillette de fruits, les piscines publiques, les restaurants; les cinéparcs, ainsi que des lieux touristiques, etc. Voici quelques idées pour vous:

Visite de la ferme Bel Alpaga

La ferme Bel Alpaga à Saint-Bonaventure permet de voir près de 50 alpagas et 30 autruches. Ils sont un des plus grands éleveurs du Québec. À la mini ferme, nous pouvons voir des poules, des chèvres miniatures, des dindes, des coqs, des paons, des colombes ainsi que des chats manx.



Bleuetière Maryse Bélisle

La cueillette des fruits est maintenant possible. La bleuetière Maryse Bélisle à Saint-Nazaire d'Acton offre une variété de fruits, dont 23 500 plants de fraises, 9 325 plants de bleuets, 6 800 plants de framboises. Vous aurez un choix fabuleux! Les bons fruits sucrés et juteux seront excellents pour faire des tartes en famille. Il est suggéré d'appeler avant de se déplacer sur les lieux.



Centre communautaire et bibliothèque

Vous pouvez consulter via internet les sites des centres communautaires de votre région. Plusieurs commencent progressivement à reprendre leurs activités. Depuis le 26 juin dernier, la bibliothèque municipale de Drummondville est temporairement fermée afin de préparer la réouverture, restez à l'affût.

Bleu lavande, ça vaut le détour!

À Stanstead dans les Cantons de l'Est, il est maintenant possible de visiter les lieux gratuitement. Qu'est-ce qu'on pourrait demander de plus! Cette vue époustouflante dont la floraison est à son maximum en juillet ainsi



qu'un parfum relaxant vous permettra de passer un bon moment. N'attendez pas et allez visiter les merveilleux paysages de notre Québec. L'été 2020 nous a apporté plusieurs changements, mais il y a la possibilité d'avoir du plaisir tout en respectant le 2 mètres de distanciation sociale.

Parc Marie-Victorin

Le jardin Marie-Victorin de Kingsey Falls est maintenant ouvert depuis le 24 juin. Ils offrent différents jardins à visiter, dont des mosaïcultures géantes, une serre tropicale, un jardin des oiseaux, un jardin des cascades et plus encore. Aussi, vous pouvez vous arrêter un instant pour faire un pique-nique près des chutes.



Zumba extérieure

Une activité de Zumba aura lieu tous les mardis à 17h45 au parc Woodyatt et sera animée par Mylène Daneau. Une contribution volontaire de 5 dollars est suggérée. De plus, aucune inscription n'est requise. L'entraînement de Zumba comprend cardio, équilibre, flexibilité. Chaque personne peut y aller à son rythme. L'ambiance de groupe est énergisante et permet à tous de profiter des bienfaits extérieurs. L'activité a une durée de 55 minutes et est située au Pavillon de danse du parc.



Parc régional de la rivière de Gentilly

Le parc offre des sentiers à vélo, des sentiers pédestres et des sentiers de pêche. Il y a aussi la possibilité de pique-niquer et de faire du camping.

Le Parc des chutes de St-Ursule

L'endroit a plusieurs sentiers pédestres qui longent la rivière Maskinongé. Il est possible de s'offrir cette belle nature jusqu'au début septembre. Seulement le paiement par Interac est disponible.

Piscine publique

En plus des piscines publiques habituelles et de la plage municipale, une nouvelle piscine publique ouvrira ses portes au début juillet à Drummondville. La piscine aura un espace familial de type récréatif. Aussi, il y aura un côté pour les plus grands avec une profondeur de vingt-cinq mètres avec un plongeon. Cette activité amusante fera le bonheur pour tous et elle est située au parc Woodyatt.



*Amélie Guérin, stagiaire
APPAD*



Vous pouvez consulter les références ci-dessous pour plus d'informations

Facebook : Tourisme et grands événements Drummondville

Web :
www.tourismedrummondville.com

Téléphone : 1877 235-9569

Et si l'art était la solution?

La pandémie aura sans aucun doute apporté plusieurs changements dans nos vies, y compris dans nos activités de loisirs. Dans le contexte actuel, la population a encore plus besoin de se divertir et de trouver de nouveaux passe-temps. En raison des mesures de distanciations, les activités telles que nous les connaissions avant sont appelées à changer, du moins pour un certain temps.

En tentant de me procurer certains articles de bricolages durant la pandémie, j'ai réalisé qu'il semblait avoir eu un engouement pour l'achat de matériaux d'art. Plusieurs articles étaient temporairement non-disponibles ce qui m'a poussé à réfléchir aux bienfaits des arts sur la santé.

Mes recherches ont démontré que l'art est depuis la nuit des temps, un moyen d'expression. Il suffit de penser aux célèbres peintres qui ont vécu au cours des derniers siècles ou encore aux auteurs tels que Molière, Corneille ou Victor Hugo. Et que dire des hiéroglyphes dans les pyramides en Égypte ou encore les fresques dans les temples anciens ?



Ce qui est bien avec l'art c'est qu'elle n'a de limite que notre imagination. C'est également une discipline qui est accessible à tous en raison de sa diversité. Elle regroupe à la fois les arts visuels tels que le cinéma, les spectacles, mais

également l'écriture, le dessin, la peinture, la sculpture, la musique, les mosaïques, et bien d'autres encore.

Il est prouvé que le fait d'observer de l'art, c'est-à-dire, de voir un artiste peindre une toile ou encore d'aller voir une exposition amènerait également des effets positifs à notre santé. Par exemple, les chaînes YouTube regorgent de vidéo d'artistes qui se sont filmés durant leur processus créatif. Il est également possible lors de certains événements ou encore en visitant des ateliers d'art de voir les créateurs en pleine action.



Sachez par contre que les effets positifs seraient décuplés si nous nous impliquons nous-même dans la démarche artistique.

L'art est une activité qui permet de réduire notre niveau de stress tout en libérant des tensions dans notre corps. Le fait de se concentrer sur les tâches à exécuter durant l'activité permet un repos à notre « petit hamster » qui cesse alors de tourner en rond. Ce qui bien souvent met fin à l'anxiété engendrée par des pensées négatives récurrentes.

Cet effet est souvent transitoire, mais cela nous permet de prendre une pause et ensuite de réfléchir de nouveau à la situation qui nous préoccupait auparavant. Plusieurs personnes vont également nommer être envahies par un sentiment de bien-être lorsqu'ils sont en pleins mo-

ments de création. Cet état peut ressembler aux effets ressentis lorsqu'une activité est vécue en pleine conscience. Puisque pour créer, il faut être dans l'ici et maintenant et se concentrer sur les gestes à effectuer et sur le résultat que l'on souhaite obtenir.

L'amélioration de la mémoire et une augmentation de la capacité de concentration auraient également pu être observées chez les personnes qui utilisent l'art de façon régulière. Ce qui s'explique par le fait que plusieurs zones du cerveau sont activées et travaillent ensemble toutes au long de l'activité.

Des chercheurs ont même pu démontrer que l'utilisation et la pratique d'une activité artistique retarderaient les pertes de mémoire. Ce qui pourrait justifier pourquoi les centres de jour vont souvent intégrer des activités créatives telles que le bricolage et de la musique à leurs programmations.

L'art est étroitement lié à la créativité et à l'imagination. Ce qui veut dire que plus nous créons, plus nous apprenons à devenir créatifs. Cette créativité peut nous servir dans toutes les sphères de notre vie. Lorsque nous serons confrontés à des difficultés, nous pourrons utiliser cette créativité afin de trouver plus facilement des solutions pour y faire face.

Plusieurs personnes vont se restreindre à utiliser les arts pour se détendre ou encore comme moyen d'expression en se disant qu'ils ne sont pas des artistes ou encore qu'ils n'ont pas appris les techniques. Plusieurs études démontrent qu'il n'est aucunement nécessaire de maîtriser l'art pour en retirer tous les bénéfices.

Nul besoin de dépenser une fortune pour s'équiper. Certains projets peuvent être créés à partir de matériaux recyclés. Il est également possible d'emprunter du matériel à quelqu'un que vous

connaissez. Ce qui peut être une option intéressante si vous n'êtes pas certain d'aimer une activité.

Vous manquez d'inspiration ? Vous ne savez pas par où commencer? Plusieurs activités ont la cote ces temps-ci c'est le cas du « diamond painting ». Cette activité consiste à coller de petits diamants sur une toile déjà enduite de colle.



Il est également possible de trouver pleins d'idées inspirantes qui sauront plaire autant aux hommes qu'aux femmes sur des sites tels que Pinterest ou encore en effectuant une simple recherche sur votre navigateur.

N'oubliez pas que l'art n'a aucune limite. Il est donc impossible que vous ne finissiez pas par trouver une activité qui vous plaît. N'hésitez pas à explorer, découvrir et tenter de nouvelles expériences.

**L'ART N'EXIGE PAS DE L'ARTISTE
DU TALENT, MAIS DES ŒUVRES.**

EXTRAIT DES NOUVELLES PENSÉES ÉCHEVELÉES
STANISLAW JERZY LEC

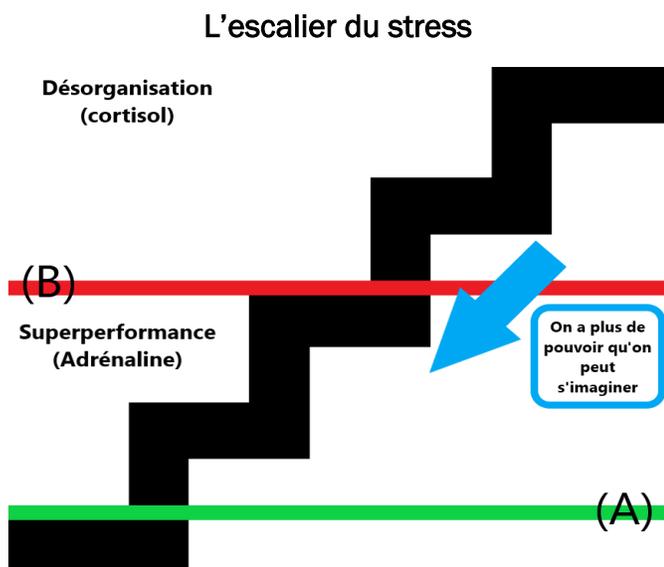
*Maryse Vallée, intervenante
APPAD*

Sources: <https://www.sadgranit.com/blogue/bienfaits-activites-arts>

<https://www.beauxarts.com/grand-format/lart-est-il-bon-pour-la-sante/>

Astuces pour diminuer votre stress

Le stress... Le fameux stress... Celui qui nous empêche parfois de dormir la nuit, qui nous donne des sueurs et qui nous fait parfois trembler. Bien qu'on veuille à tout prix le chasser parce qu'il nous rend inconfortable, vivre un peu de stress est tout de même normal. Il est même essentiel face au danger. Face à une situation dangereuse, notre corps produit des hormones d'adrénaline qui augmenteront votre performance, vos capacités physiques, intellectuelles et émotionnelles. Qui n'a jamais entendu quelqu'un, qui sous la force du stress, a réussi à déplacer une charge pratiquement impossible à soulever? C'est grâce au stress! Mais lorsqu'il y a trop de déclencheurs et que l'on se désorganise, il faut trouver un moyen de le diminuer. Si on vit trop de stress, le corps sécrète du cortisol, l'hormone d'anxiété. Voici un schéma représentant les niveaux de stress.



Si on se retrouve en bas de l'échelle, c'est qu'il n'y a aucun stress, donc sous performance. Idéalement, notre stress devrait se situer au-dessus de la ligne A, mais en dessous de la ligne B. Au-delà de cette ligne, vous vivez trop de

stress et il est essentiel de descendre quelques marches pour revenir en zone d'équilibre.

Pour réduire son stress, il faut donc trouver un moyen de descendre une marche d'escalier. Voici 4 exercices faciles à faire pour y parvenir.

1. Langue: Remarquez où se situe votre langue. Est-elle collée au palais? Si oui, c'est un signe de stress. Il suffit de la décoller pour descendre une marche d'escalier.
2. Épaules: Des épaules tendues sont signe de stress. Montez-les le plus haut possible, puis laissez-les tomber d'un coup ! Vous vous sentirez déjà un peu plus apaisé.
3. Ventre: En période de stress, les gens ont tendance à ne plus gonfler leur ventre. Un diaphragme qui ne bouge pas signifie habituellement que la personne est stressée. Mettez votre main au-dessus de votre nombril et faites 3 grandes respirations, le nombril vers l'extérieur. Sentez-vous le calme revenir doucement?
4. Sourire jusqu'aux oreilles: Technique encore une fois bien simple qui fera descendre votre stress d'une marche. C'est facile, et ça répand du soleil autour de soi!



Il est recommandé de faire ces 4 petits

exercices 2 fois par jour et d'augmenter leurs fréquences par période de grand stress.

Est-ce possible de descendre plusieurs marches plus pour réduire plus rapidement notre stress? Bien sûr!



Parmi les moyens possibles pour accélérer la descente, il y a la **cohérence cardiaque**, qui réduit la production de stress. Un simple exercice de 5 minutes suffit pour vous calmer. On inspire donc en 5 secondes, et on expire en 5 aussi, pendant 5 minutes.

L'**exercice physique** est aussi un moyen pour réduire le stress plus rapidement. Pour obtenir de bons résultats, le corps doit suer. Et plus votre corps dégagera des odeurs, plus vous aurez évacué du stress. La sueur de votre corps est en fait une façon d'éliminer les mauvaises toxines, dont le fameux cortisol.

Si vous n'êtes pas adepte de sport, pas de panique! La **massothérapie** est également reconnue pour éliminer les toxines de votre corps. À la fin d'une séance de massage, on recommande de boire beaucoup d'eau. Le massage éliminera vos toxines et la façon de les évacuer sera par votre urine. D'où l'importance de bien s'hydrater par la suite.

Une méthode peu coûteuse, accessible à tous et qui peut faire beaucoup de bien: **pleurer**. Comme les trois autres méthodes, celle-ci vise

l'évacuation des toxines. Vos larmes sont donc le moyen pour descendre quelques marches de votre escalier de stress. Évidemment, il vous faudra trouver un moment et un endroit propice pour vous, tout en vous respectant dans cette démarche.

Parler permet aussi d'évacuer vos déchets psychologiques. Mais attention, pas de n'importe quelle façon. Quand vous sentez que vous retenir certaines paroles et que vous les accumulez, c'est signe qu'il faut évacuer. Mais pas de n'importe quelle façon. Dites à voix haute, à la personne concernée, *sans qu'elle ne soit présente* et *sans censure* ce que vous vous n'osez pas lui dire, mais qui vous dérange. Cela signifie que vous vous parlerez à voix haute dans une pièce vide. N'ayez pas peur du ridicule, vous allez voir, ça fait un grand bien !

Même si le stress est la bête noire pour plusieurs, il ne faut pas oublier qu'il n'est pas mauvais en soi, il est même essentiel à notre vie. Il est impossible de l'enrayer, il faut simplement l'appivoiser...



Source: Webinaire Formation à distance, 22 mai 2020 par Karène Larocque, M.A. (ps.) - Spécialisée en auto-développement

Audrey Beaulieu, intervenante
APPAD

Section Jeux



**Gardons le sourire.
Réinvitez le jeu dans vos vies.**

Commencez par trouver ces 30 oiseaux dans cette grille

M	B	Y	U	Z	L	M	A	R	T	I	N	E	T	G	Q	V	P	C	C	U	C	T	C
O	V	R	V	H	M	O	I	N	E	A	U	Y	B	M	U	L	B	G	K	Z	H	O	Y
U	T	B	A	F	C	O	R	M	O	R	A	N	A	P	I	N	S	O	N	T	A	U	G
E	Z	U	U	Q	R	C	P	P	O	I	A	C	H	O	U	E	T	T	E	F	R	R	N
T	R	I	T	C	D	J	P	E	P	P	F	W	M	C	R	P	N	I	H	J	D	T	E
T	O	C	O	U	C	O	U	S	R	B	I	L	R	G	Q	L	A	B	M	H	O	E	P
E	S	A	U	J	Z	A	F	C	G	R	E	F	A	U	G	G	I	O	G	B	N	R	M
G	S	L	R	Q	W	U	G	A	R	B	O	O	A	M	Y	T	V	Y	N	M	N	E	Q
X	I	O	T	Z	P	I	K	N	I	L	V	Q	L	U	A	S	W	P	S	E	E	L	X
C	G	U	É	F	I	T	S	A	V	U	Q	A	U	I	C	N	J	G	Q	R	R	L	A
J	N	E	H	P	E	F	J	R	E	J	C	R	D	E	S	O	D	G	R	L	E	E	I
G	O	T	X	O	E	D	N	D	S	C	I	U	M	K	T	D	N	C	W	E	T	V	G
V	L	T	P	H	M	R	N	Z	C	A	G	É	T	O	U	R	N	E	A	U	P	H	L
E	K	E	X	G	K	G	V	J	V	W	O	U	R	G	Q	I	H	U	Y	Q	O	N	E
V	B	E	L	E	Q	V	P	I	C	N	G	S	J	E	G	C	O	N	D	O	R	F	F
L	K	C	H	C	S	Q	Q	I	E	K	N	F	P	E	R	R	U	C	H	E	Q	M	X
H	I	B	O	U	T	Q	O	M	Z	R	E	B	Q	P	K	X	D	O	I	E	K	K	D
A	Q	R	S	G	G	C	W	H	I	R	O	N	D	E	L	L	E	R	O	D	K	I	E

Aigle	Condor	Faucon	Merle	Perruche
Alouette	Cormoran	Flamand	Moineau	Pie
Canard	Coucou	Grive	Mouette	Pinson
Chardonneret	Cygne	Hibou	Oie	Rossignol
Chouette	Épervier	Hirondelle	Paon	Tourterelle
Cigogne	Étourneau	Martinet	Perroquet	Vautour

Source : www.mots-caches.net



Vous retrouverez toutes les réponses des jeux à la page 21.

**Reconstituez les mots en mettant les lettres dans le bon ordre.
Tous les mots sont en lien avec le jardinage.**

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU	B
TAPLNATINO	P
MELGUE	L
TERAAU	R
SIRORARO	A
SESIM	S
GRAINES	E
CHEBE	B
CHOUFRE	F
CESILALI	C

Source : <http://www.recapitout.fr/donnees/cms/pdf/ma-famille/sant%C3%A9%20pr%C3%A9vention/entretenir%20sa%20memoire/reconstituer%20proverbe%20mots%20manquants/reconstituerjardinage.pdf>

Comparez ces 2 dessins et trouvez les 7 éléments manquants dans l'illustration de droite.



Source : <https://turbulus.com/jeux-a-imprimer/7erreurs/414-differences-plage>

Les vertus des fleurs

On s'y intéresse bien souvent pour leurs couleurs magnifiques, parfois même pour leurs parfums enivrants. Mais on peut faire bien plus avec les plantes qui embellissent nos plates-bandes. Voici quelques conseils de Joa B. Lupien, herboriste originaire de la région Centre-du-Québec.

La calendula

Elle est également appelée calendula de jardin, fleurs de calendula et même souci.



Si vous désirez obtenir cette belle fleur dans votre plate-bande, il suffit de semer ses graines, même en juillet, et vous obtiendrez une belle floraison pour l'été. Cette plante se sème à nouveau par elle-même d'année en année. Vous pouvez recueillir les graines de la fleur à la fin de la saison estivale, les laisser sécher, les entreposer dans un endroit frais de la maison et vous aurez vos graines prêtes à semer pour l'année suivante. La calendula est l'une des plantes les plus connues pour ses bienfaits pour la peau. En plus de la rendre douce, elle est cicatrisante et hydratante. Elle convient aux problèmes de peaux tels que l'eczéma, l'acné, les brûlures légères... Elle peut même aider à réduire l'inflammation et les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes.

Pour fabriquer vous-même votre huile de calendula, il vous suffit de remplir un pot mason de $\frac{3}{4}$ de fleurs de calendula séchées et de remplir le reste du pot avec de l'huile d'olive. Il faudra laisser macérer le tout quelques mois (2-3 au moins), à l'abri de la lumière, en brassant le contenu de temps à autre. Puis, vous pourrez filtrer votre huile que vous pourrez utiliser telle

quelle sur votre peau. Cette recette se conserve au moins 2 ans. Fiez-vous à la date de péremption de votre huile.

La monarde

La monarde est une jolie plante vivace qui prendra sa place d'année en année sans être trop envahissante. Facile à cultiver, on retrouve des fleurs rouges, mais aussi des roses, violettes ou blanches. Elles s'épanouissent pendant plusieurs semaines de juillet à août.



Les fleurs et les feuilles séchées de cette plante sont parfaites pour être utilisées en tisane. Leurs propriétés sont nombreuses, elles aideraient notamment à la digestion.

La lavande

Cette plante vivace est reconnue pour sa belle couleur et son odeur particulière. Fragile à nos hivers, il faudra la protéger contre les froids hivernaux. Il suffit d'utiliser ce que Mère Nature nous offre, soit des feuilles mortes ou de la paille, et de couvrir votre plant pour lui éviter de prendre froid. N'oubliez pas d'enlever votre recouvrement au printemps.



On peut utiliser la fleur séchée en tisane. En plus de posséder des vertus relaxantes qui favoriseront votre sommeil, elle peut aider au système nerveux et peut faciliter votre digestion.

Mettez quelques tiges de la lavande séchée dans un petit sac de toile et laissez-le près de votre oreiller. Vous pouvez même y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour rehausser son odeur.



La rose

La fleur de l'amour! On dit même qu'elle aurait des vertus aphrodisiaques! Riche en huile

essentielle, les roses sont depuis toujours utilisées pour leurs propriétés bienfaitantes. Les pétales contiennent, entre autres, des sels minéraux, de la vitamine C et des antioxydants. Tout comme la calendula, vous pouvez faire votre huile maison. Mettre le $\frac{3}{4}$ de pétales de roses mi-séchées dans un pot mason et combler le vide par de l'huile d'amande douce ou même d'huile d'olive. Laissez macérer entre 1 et 3 mois, à l'abri de la lumière, en brassant quelques fois par mois, puis filtrez à l'aide d'un tamis. Le résultat se conserve longtemps (regardez la date de péremption de votre huile). Vous pourrez l'utiliser comme un sérum qui adoucira et hydratera votre peau. Mettez-en quelques gouttes sur votre visage le soir avant de vous coucher pour prévenir le vieillissement de votre peau. Vous pouvez aussi infuser une dizaine de pétales de roses séchées dans une tasse d'eau. Ce breuvage peut vous aider à renforcer votre système immunitaire, à soulager les symptômes d'insomnie, de dépression ou d'anxiété, et même les douleurs menstruelles. Il peut également aider à la digestion, à l'absorption du fer, à la prévention des diarrhées et au contrôle de la circulation sanguine.

Méthode de séchage

Pour faire sécher vos fleurs, rien de plus simple. Il suffit de les mettre à l'abri de la lumière, dans un endroit aéré. Vous pouvez par exemple les disposer à plat sur un moustiquaire, dans un garde-robe.

Vous pouvez aussi regrouper vos fleurs en bouquet, la tête par en bas sur une corde. Encore une fois, vous devrez les disposer dans un endroit exempt de lumière et aéré. Un garde-robe peut faire l'affaire parfois avec un ventilateur.

Il est possible de faire sécher toutes vos fines herbes et fleurs de cette manière pour ensuite les utiliser en tisane ou dans vos recettes de cuisine. Les fleurs séchées agrémentent bien les desserts et les salades. Elles y mettent une belle touche de couleur qui attire l'œil et donne le goût de se régaler! Attention, vérifiez la comestibilité.

Vous retrouverez quelques produits maison de madame Joa B. Lupien à la boutique Rose Drummund. Je vous invite également à consulter sa page Facebook La Re-Source-hier pour vous inspirer à concocter vos propres recettes de tisanes en regardant les ingrédients qu'elle intègre dans ses mélanges.

Les fleurs sont un vrai trésor de la nature lorsque l'on sait s'y attarder. En plus d'avoir de multiples vertus, elles sont agréables à offrir en cadeau et à soi-même. Rien de mieux pour égayer un cœur que d'offrir une fleur à un être humain...

*Audrey Beaulieu, intervenante APPAD,
en collaboration avec Joa B. Lupien,
herboriste*

Activités pour enfants vivant avec un handicap

Parfois nous manquons d'inspiration pour nos enfants vivant avec un handicap. Vous pouvez utiliser les activités quotidiennes pour les occuper et les stimuler.

La cuisine apporte plusieurs bienfaits aux enfants, elle permet de développer l'autonomie. Elle favorise une saine alimentation et permet de découvrir des denrées qui ont eu peu de transformation. D'ailleurs, les enfants aiment bien aider les autres ainsi que faire les mêmes tâches qu'eux. Il est possible de faire participer l'enfant en le laissant choisir la recette, laver les fruits et légumes, mélanger les aliments, graisser les plats de cuisson, casser les œufs et plus encore. Vous pouvez aussi l'accompagner dans la lecture de la recette ainsi que lui expliquer les mots plus difficiles. L'enfant aimera participer aux tâches si celles-ci se font de manière motivante et amusante pour lui.

Également, le jardinage permet à l'enfant de se développer dans un contexte stimulant et enrichissant qui travaille le sens de la vue, de l'odorat, du toucher ainsi que du goûter. L'évolution des semences permet à l'enfant de se rapprocher de la nature en plus de lui faire prendre conscience des changements de saisons. Le fait de lui attribuer certaines tâches lui permettra de développer son autonomie ainsi que son sens des responsabilités. Il y a différentes tâches qu'il puisse faire comme l'arrosage, creuser des trous, enlever les mauvaises herbes, semer des graines, récolter les légumes ou fruits. À faible coût, il est possible de se faire des semences en pots pour ceux qui n'ont pas l'emplacement pour un jardin. Lorsque la récolte sera possible, l'enfant aura une fierté de récolter ce qu'il a semé. Aussi, le jardinage est facile à adapter selon notre condition physique, il est possible de semer des légumes dans des bacs



en bois à notre hauteur ou de disposer les bacs en plastiques surélevés.

Une autre activité possible est le jeu. Ce qui consiste à travailler les facultés sensorielles tout en s'amusant. Les sens travaillés sont l'odorat, le toucher ainsi que le goûter. Il est possible de réaliser cette activité à faible coût à la maison, il s'agit de trouver différents éléments. Par exemple, pour l'odorat vous pouvez fermer les yeux du participant puis lui faire sentir des fleurs, l'eucalyptus, de la vanille, de la menthe, des épices, etc. En ce qui concerne le goûter, vous pouvez trouver des aliments comme des cornichons sûrs, noix de coco, des fruits, chocolat, etc. Il est toujours important de bien connaître les allergies des participants avant de commencer le jeu. Pour le sens du toucher, il vous suffit de trouver un contenant ou un bac puis d'intégrer différents aliments, dont de la farine, de l'eau, du jello, des nouilles, du riz. Ensuite, vous pouvez inclure plusieurs objets que le participant devra trouver à l'intérieur. Il faut couvrir la boîte afin que le défi soit réalisé seulement avec le sens du toucher.

Utilisez des activités et des objets de la vie quotidienne. Revisitez les activités que vous aimiez auparavant ou laissez aller votre imagination.

*Amélie Guérin, stagiaire
APPAD*

Prévenir la maladie de Lyme

Au Québec, la maladie de Lyme est une maladie à déclaration obligatoire. Il est donc possible depuis 2003 de suivre l'évolution des cas à travers la province, mais également à travers le Centre-du-Québec. Le site du CIUSSS-MCQ mentionne la présence de population de tiques établies et infectées sur le territoire de la MRC Drummond. Le meilleur moyen de se protéger de cette maladie demeure d'éviter les piqûres.

Voici quelques conseils très simples à appliquer mais qui peuvent faire toute une différence pour votre santé.

- ◆ Portez des vêtements longs qui recouvrent le corps afin de rendre plus difficile l'attachement des tiques sur la peau. (pantalons, chaussures fermées, bas et casquette).
- ◆ Portez un chasse-moustique contenant du DEET ou de l'icaridine. Utilisez selon les indications du fabricant.
- ◆ Évitez de marcher dans les hautes herbes ou les feuilles mortes, priorisez lorsque possible de demeurer dans les sentiers.
- ◆ À votre retour, changez de vêtements.
- ◆ Idéalement, prenez une douche ou un bain dans les 2 heures suivant votre retour et effectuez une vérification visuelle sur votre corps en portant une attention particulière au niveau des aisselles, l'arrière du genou, sur le cuir chevelu.
- ◆ Assurez-vous de bien vérifier votre équipement s'il y a lieu ou encore votre animal de compagnie afin de ne pas faire entrer de tique dans la maison.
- ◆ Mettez vos vêtements de plein air dans la sècheuse pendant au moins 10 minutes.

Que faire si malgré toutes ces précautions, vous réalisez qu'une tique vous a mordu? Il faut avant tout éviter de paniquer. Il ne faut pas tenter de l'écraser ou encore de la faire tomber.

Il faut plutôt utiliser une pince à écharde ou encore un tire-tique. Vous pouvez demander à une personne de vous aider à la retirer délicatement. Vous devez saisir la tique le plus près possible de la peau. Tirez la tique doucement mais fermement tout

en évitant de tourner et sans écraser son abdomen.



Il est recommandé de conserver la tique dans un contenant hermétique et de l'apporter avec vous si vous consultez un médecin. Lavez ensuite la peau avec de l'eau et du savon.

Il est important de noter la date et le lieu où vous étiez quand vous avez été piqué. Vous devez également surveiller la présence ou l'apparition de symptôme durant une période d'au moins 30 jours.

Quels sont les signes et symptômes à surveiller?

- ◆ Apparition d'une rougeur sur la peau à l'endroit de la piqûre
- ◆ Présence de fatigue
- ◆ Fièvre et courbatures

Dans les cas plus graves:

- ◆ Enflure douloureuse aux articulations
- ◆ Paralysie du visage
- ◆ Maux de tête violents
- ◆ Douleurs à la poitrine

Si vous avez un doute sur votre santé, communiquez avec Info-Santé au 811, consultez votre pharmacien ou encore un médecin.

Source: <https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/sante-publique-conseils-sante-mieux-etre/maladies-infectieuses/maladie-de-lyme>

La nature, un remède accessible à tous

Plusieurs recherches ont démontré au fil des ans qu'il y avait plusieurs impacts positifs à se retrouver en pleine nature. Certains chercheurs font même référence à la vitamine G en référence au mot anglais « green » qui signifie vert. Ils utilisent cette appellation pour désigner les bénéfices du contact avec la nature.



Au niveau physique, plusieurs effets ont été observés tels qu'une baisse des troubles respiratoires, une diminution de la pression artérielle et du cortisol (aussi connu sous le nom de l'hormone du stress) ainsi qu'un meilleur fonctionnement du système immunitaire.

D'autres études ont également démontré une amélioration au niveau de la mémoire et de la capacité de l'attention. La nature aurait un effet anti-déprime et augmenterait notre productivité et notre créativité.

Bien que toutes les recherches en arrivent au même constat, nous n'avons pas réussi à trouver de réponse claire concernant le temps recommandée afin d'en retirer un maximum de bienfait.

Le concept de « bain de forêt » a vu le jour durant les années 80 au Japon. Depuis ce temps, cette nouvelle tendance gagne en popularité au Japon

ainsi qu'aux États-Unis. Il s'agit d'une nouvelle pratique qui consiste à se promener en forêt en effectuant des pauses contemplatives.

En plus d'allier l'exercice physique et l'approche méditative, les amateurs de ce type d'activité prônent également l'absence de technologie telle que les tablettes ou les téléphones portables. Cela permet donc de s'éloigner de l'hyperstimulation et de renouer avec la nature.

Nous avons découvert un autre point intéressant en effectuant nos lectures, c'est que des recherches ont démontré que si les gens combinent la marche avec la nature, cela viendrait par le fait même augmenter et bonifier les effets positifs de cette activité.

Voici une liste de quelques endroits où l'on peut se balader gratuitement tout en respectant les règles de distanciations sociales recommandées par la santé publique:

- Le parc Woodyatt situé au centre-ville offre des aires de détente et de pique-nique avec des sentiers accessibles à pied, en vélo et en fauteuil roulant.
- Depuis quelque temps, le pont Curé-Marchand est fermé le week-end aux automobilistes afin de permettre aux piétons et aux vélos d'y circuler librement.
- Nouvellement construite, la promenade Rivia est un sentier qui longe les berges de la rivière Saint-François. Il est possible d'y pratiquer la marche, la course ainsi que le vélo. Accessible pendant toute l'année, il faut toutefois se méfier en période hivernale puisqu'aucun abrasif ne sera étendu afin de préserver la faune et la flore et éviter de contaminer la rivière. Il est possible d'avoir accès à cette promenade via

le Parc des Voltigeurs ou encore au pied du Pont de la Traverse. Vu la popularité de ce nouvel attrait, la Ville prévoit prolonger la promenade sur près de 2 km supplémentaires en 2021.

- Le Parc du sanctuaire Saint-Majorique – La plaine vous permet de sillonner à pied ou en vélo plus de 10 km en plein cœur de la forêt Drummond. Il est accessible via le rang de la Rivière à St-Majorique. Il est également possible de visiter une autre portion de la forêt Drummond via le rang St-Anne à Saint-Joachim-de-Courval.
- Le Boisé de la Marconi offre quant à lui plusieurs sentiers de marches avec plusieurs bancs installés tout au long du trajet. Certains sentiers sont demeurés plus sauvages, prudence à la présence de racines ou de branches au sol.

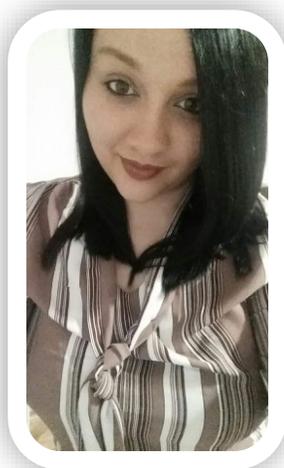
- Le Parc de sculptures Essarts est ouvert à l'année. Il permet un contact avec la nature tout en ajoutant une petite touche d'art. Il est possible d'y voir 50 œuvres créées par 38 artistes et provenant de 16 pays différents. Vous souhaitez vous y rendre ? C'est facile, il suffit de se rendre au 260 rang 10 à Saint-Pie-de-Guire.

Afin de bien profiter de vos balades, il est suggéré de porter un masque si les mesures de distanciation sont difficilement applicables ou s'il l'achalandage est plus élevé. Vous remarquerez peut-être certains moments où les sentiers sont moins fréquentés. Vous pourrez alors choisir le meilleur moment pour vous.

*Maryse Vallée, intervenante
APPAD*

Sources: <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/35673/5-raisons-marcher-dans-nature>
<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/33817/bain-de-foret-remede-naturel-anti-stress>

Une nouvelle parmi nous



Bonjour à chacun des membres de l'Association des Personnes Proches Aidantes de Drummond (APPAD). Je me présente Amélie Guérin, originaire de Bécancour. Je viens de terminer tous mes cours en éducation spécialisée au Collège Laflèche. J'ai commencé mon stage vir-

tuel au sein de l'organisme au début juin. Je serai présente jusqu'à la fin août.

En ce jour, vous le savez comme moi, le Québec a beaucoup souffert en ce qui concerne la pandémie. J'ai la chance de faire mon stage au sein d'une association hors pair. Chaque membre de l'équipe a eu cette belle capacité d'adaptation et d'ouverture envers une situation hors de l'ordinaire. Tout comme l'équipe en place, j'ai à cœur la relation d'aide. Je serai là pour vous, par de l'animation d'atelier tout comme pour vous piquer une jasette au téléphone. J'ai bien hâte d'échanger avec vous. N'hésitez pas à vous inscrire aux ateliers ou à me contacter. Je vous souhaite un bel été.

Quand tout repose sur ses épaules...

En ce contexte de pandémie, j'entends et je perçois à travers nos échanges un épuisement chez certains d'entre vous.

Pour certains, les services donnant de l'aide et/ou du répit ont été donnés au ralenti, voire même complètement cessés, et ce pendant plusieurs semaines. Le processus de reprise des activités se fait graduellement. Comment évaluer son trop-plein quand celui que vous aidez est constamment avec vous? Et lui, il doit aussi s'adapter à ce nouveau quotidien. Pas facile de maintenir sa patience quand on doit répéter sans cesse. Courir un marathon comme vous venez de le faire (sans vous y être préparé!) laisse des séquelles et vous devez reprendre un peu votre souffle.

Je pense aussi aux proches aidants dont l'aidé demeure en résidence. L'épuisement, bien que différent, est bien présent chez vous aussi. Vos désirs d'accompagner votre proche, de lui offrir un soutien physique et psychologique, de veiller à son bien-être se heurtent à un satané virus invisible, potentiellement mortel. Il vous empêche d'en faire plus, pour la santé de votre proche, mais pour aussi la vôtre! Comment dire à votre cerveau que quelque chose de plus grand que vous-même vous empêche de faire ce que vous

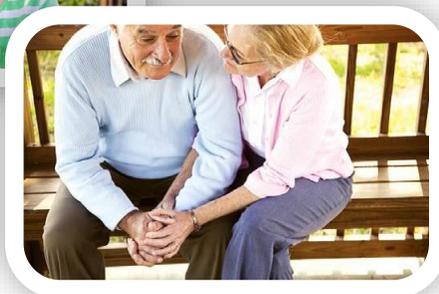
aviez l'habitude de faire? Encore aujourd'hui, il est difficile, pour certains proches ai-

dants d'aller visiter leur proche. Et tout le défi d'expliquer la situation à votre proche, qui avec ses troubles cognitifs, n'est pas en mesure de saisir les enjeux de la pandémie. Comment l'empêcher de ressentir de l'abandon, alors que vous aimeriez pouvoir le serrer dans vos bras et le rassurer...

Et que dire des proches aidants qui ont dû traverser la dure épreuve de perdre leur proche en temps de pandémie. Certains auront eu la chance de voir la personne lors des derniers moments de vie, d'autres non... Que d'émotions!

Si vous vous reconnaissez dans ces propos, j'aimerais que vous reconnaissiez tous les efforts que vous avez accomplis. Vous êtes des combattants! Je suis fière de vous! Soyez fiers de vous aussi! Regardez-vous dans le miroir et parlez à ce reflet qui met en évidence une personne forte, engagée, présente, peut-être épuisée, mais tenace! Elle n'est pas parfaite, d'ailleurs, personne ne l'est! Mais cette personne a fait son possible et elle mérite une médaille d'or. Elle mérite aussi de s'accorder un moment pour se dire merci. Un bain mousse, un café matinal avec les oiseaux et le lever du soleil, etc. À chacun ses petits plaisirs. **L'important, c'est de combler vos besoins à vous aussi, pas seulement ceux de la personne que vous aidez.**

Merci à vous d'avoir tenu le fort. Merci de contribuer à garder votre proche en santé.



*Audrey Beaulieu, intervenante
APPAD*

Laissons la parole aux proches aidants qui évoqueront leur vécu pendant la période de confinement due à la Covid-19. Merci d'avoir accepté de nous livrer quelques mots :

Bonjour,

Je viens partager un petit bout de mon histoire avec la covid19 et mon rôle de proche aidante. Le 13 mars dernier, j'entrais dans cette nouvelle expérience qu'on appelle le "confinement". Je me disais, bon, quelques semaines de repos, ça va me faire du bien. J'étais loin de me douter que ça durerait deux mois et demi.

J'avais pris congé de mon rôle auprès de mon mari qui vit en CHSLD et ce n'était pas mon choix. J'ai meublé mes journées à faire les choses que j'aime, mais l'ennui est progressivement arrivé pour me tenir compagnie.

Enfin, le 11 mai, les proches aidants peuvent retourner voir leur proche. Joie et soulagement sont au rendez-vous mais crainte aussi car je me rends compte que je peux la contracter, mais je peux aussi la faire entrer dans les murs du CHSLD cette vilaine COVID. Cette crainte, je la vis à toutes mes visites.

Morale de l'histoire, prendre une journée à la fois et profiter des petits moments de qualité avec votre proche car ils ne reviendront plus.

Bonne chance à tous,

Diane



Lucien vivait en résidence depuis le 20 novembre 2019. Étant atteint de plusieurs maladies, dont l'Alzheimer, je l'ai gardé avec moi environ 6 ans. Tout allait relativement bien et je lui rendais visite chaque jour.

Nous avons trouvé un certain bonheur, mais voilà que la PANDÉMIE arrive et force les établissements à fermer les portes aux visiteurs. Mon conjoint n'a vraiment pas compris pourquoi il ne me voyait plus. La solitude a été pour lui le déclin total. Sa santé s'est dégradée de plus en plus et finalement, il a fini ses jours aux soins palliatifs de l'Hôpital Sainte-Croix au matin du 7 juin 2020. Mon deuil était commencé depuis longtemps et sa fin a été un moment très spécial, car nous avons eu le droit de le voir chaque jour. Il ne parlait plus, mais je sais qu'il sentait notre présence.

Ces moments près de lui, je ne les oublierai jamais. Maintenant, je me prépare à le laisser vraiment partir de mes yeux, car la cérémonie aura lieu le 27 juin. Encore une rencontre très différente, car les lieux de culte ouvriront le 28 juin. C'est un grand deuil pour moi de ne pas aller à l'église pour son dernier départ. Même si je suis très bien entourée par mes enfants et toute la grande famille, j'ai en moi un grand vide que je devrai protéger afin de continuer la route qui est devant moi maintenant. Mais j'ai une certitude que mon Lucien sera là pour me soutenir et me guider.

La PANDÉMIE est venue m'arracher mon amoureux. Le 6 août nous aurions fêté notre 60^e anniversaire de mariage...

1

Carmen



Bonjour, je veux vous parler de mon rôle de proche aidante depuis 4 ans 1/2 avec une maman adorable. Elle a 86 ans elle fait de l'Alzheimer. Cela faisait 1 mois que je vivais avec ma mère quand je suis tombée très malade. À la 5^e hospitalisation, j'ai dû être opérée d'urgence pour une perforation des intestins. J'ai été diagnostiquée comme personne ayant la maladie de Crohn. Ma santé a ensuite dégringolé.

On est plusieurs chez moi 5 frères 1 sœur. Le plus jeune m'a aidé, il a toujours là pour moi. Pas aucune reconnaissance pour ce que je fais pour ma mère, j'ai eu tellement de mal en dedans de moi. Ça m'a fait revenir dans mon enfance, mais je n'ai jamais baissé les bras.

Et voilà qu'arrive le confinement...Ma sœur et mes frères m'ont dit merci d'être avec maman en voyant tout ce qui arrive avec la pandémie. Voilà la fierté de n'avoir jamais baissé les bras. Le confinement, ce n'est vraiment pas évident de vivre cette situation, mais quand je vois tout ce que j'ai accompli, cela me rend très fière de moi.

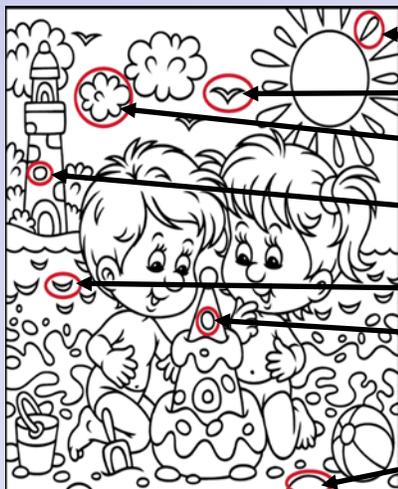
Louise



Réponses des jeux

Reconstitution jardinage correction

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Brouette | 6. Semis |
| 2. Plantation | 7. Engrais |
| 3. Légume | 8. Bêche |
| 4. Râteau | 9. Fourche |
| 5. Arrosoir | 10. Cisaille |



- Un rayon de soleil est manquant
- Il manque un oiseau
- Un nuage est absent
- La roche sur le phare
- Une demi-lune est manquante sur la plage
- Un caillou est manquant
- Un caillou est manquant



Coude à coude été 2020

Rencontres virtuelles pour proches aidants

Thème: Un voyage à travers soi

Mardi 28 juillet à 10h00

Venez voyager en vous le temps d'une rencontre . Est-ce ardu pour vous de sortir de votre zone de confort ? L'amour de soi, est-ce que vous vous aimez à votre juste valeur? Et si nous prenions le temps d'apprécier l'instant présent ensemble ? Ne manquez pas ce voyage merveilleux!

Thème: Le pardon, un cadeau à s'offrir

Mardi 4 août à 10h00

Comment pardonner à ceux qui nous ont fait du mal ? Est-ce que pardonner veut dire oublier? Parfois il faut en arriver à se pardonner à soi-même, mais par où commencer? Venez assister à notre rencontre, nous allons explorer les bienfaits du pardon ensemble.

Thème: Faire face aux différents regards

Mardi 11 août à 10h00

Êtes-vous parfois confronté sur vos valeurs personnelles ? Vous arrive-t-il de vous sentir juger ? Avez-vous cette peur qui parfois vous empêche de faire quelque chose, car vous avez peur du regard des autres? Nous allons pouvoir en parler et même aborder les différents types de jugements.

Thème: La communication, la clé du succès

Mardi 18 août à 10h00

Nous allons voir différentes façons de pouvoir faire fleurir notre vie tout en adaptant notre communication avec les autres. Vous allez pouvoir découvrir les différents styles de coopérations. Avez-vous tendance à porter tout le poids sur vos épaules même le poids qui ne vous appartiennent pas ? Venez voir une manière d'améliorer sa communication avec les autres seulement en changeant notre propre manière d'échanger.



Réservez votre place:

819-850-1968

Pour se connecter sur zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>

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 faire un don et soutenir la mission de l'Association dans ces temps difficile



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

Les bonnes habitudes du quotidien

9 mille pas

8 H de sommeil

7 verres d'eau

6 min de méditation

5 fruits et légumes

4 pauses

3 repas

2 H sans téléphone avant de dormir

1 H de sport

#Newhabs

Source: Facebook Danie Beaulieu - Académie Impact



BUROPRO Citation

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIAVILLE

buroprocitation.ca



Nous préparons des petits plats pour mon père qui est malade.



Je prodigue des soins à ma grand-mère qui habite en CHSLD.



J'assure le suivi avec l'équipe médicale de ma sœur.



J'aide mon proche à faire le suivi de sa tension artérielle.

Nous sommes là pour vous!

Contactez-nous par téléphone au **819-850-1968**
ou par courriel info@appad.ca



Si vous ne nous suivez pas sur Facebook, c'est le temps idéal pour le faire et rester informé.

Cliquez ici: [page Facebook de l'Association.](#)