Janvier 2016 no.13

Soutenir

APPAD
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) vous présente la 13e édition de son journal Soutenir. Nous poursuivons notre travail et notre implication visant l'amélioration de la santé et du bien-être des proches aidants de la MRC Drummond.

L'Association vous souhaite un début d'année 2016 parsemé de moments de réconfort en cette période hivernale. Consultez notre nouvelle programmation à partir de la page 15, afin de connaître les activités que nous vous offrons ainsi que certaines activités offertes par nos partenaires.

Pour recevoir votre exemplaire du Journal Soutenir par la poste, **devenez gratuitement membre** de l'Association en remplissant le formulaire à la page 19 du journal.

Bonne lecture!

Dans ce numéro :

Nos services	2
Deux messages pour vous!	3
Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC Drummond	4
Les proches aidants, ces athlètes psychologiques!	6
L'hiver : une barrière pour la pratique d'activités physiques?	8
L'intimité et les proches aidants	10
Coude à coude sur la route à L'Avenir	11
Quand la colère devient toxique	12
Le groupe de soutien *Un temps pour soi*	14
Calendrier des évènements	15
Souhaitez-vous devenir membre?	19
Nos commanditaires	20

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

Nos services

Soutien individuel

Programme de gestion du stress

Activités de ressourcement du mercredi

Activités de rassemblement

APPAD

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Groupes de soutien

Journal Soutenir

Formation à la population

Conférences thématiques

Activités spéciales

Vœux de la présidente

À l'Association des personnes proches aidantes Drummond le temps file à grande vitesse. L'année 2016 est à nos portes. Nous avons vécu l'arrivée d'Andréanne Fafard à la coordination par intérim et une naissance pour Emmanuelle.

Pour la prochaine année, nous poursuivrons nos activités en cours, tels que nos différents groupes de soutien et le programme de gestion du stress. Cette année, nous avons ajouté à notre carnet deux nouveaux groupes : soient le groupe La Traversée, pour les proches aidants de personnes hébergées et le groupe de soutien aux proches aidants endeuillés.

Nous tenons à remercier Andréanne, Marie-Christine et Maryse pour leur travail d'équipe, ainsi qu'un bon retour à Emmanuelle. Merci spécial aux membres du Conseil d'administration pour leur assiduité.

Aux employées, aux membres du Conseil d'administration et aux personnes proches aidantes, nous vous souhaitons une **BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2016 AVEC SANTÉ BONHEUR ET PAIX!**

Ghislaine Lamoureux, présidente
APPAD

Aurevoir Andréanne!

Au moment d'écrire ces lignes, l'hiver arrive à grands pas. Déjà ! Comme cette année en votre compagnie a filé à toute vitesse. Que de beaux défis, de belles rencontres et de moments mémorables ! L'APPAD est un organisme vivant et dynamique.

Merci aux nombreuses organisations avec qui la collaboration et le travail en concertation se sont faits en toute simplicité. Un merci tout particulier aux organismes communautaires de l'immeuble La Marguerite. Merci à la CDC Drummond. Un endroit dynamique pour travailler. Merci aux administrateurs du Conseil d'administration de l'APPAD de m'avoir soutenue et conseillée par vos judicieux conseils.

Merci à Marie-Christine et Maryse pour l'extraordinaire travail d'équipe ! Votre complémentarité est une force pour l'APPAD. Merci à Emmanuelle de m'avoir fait confiance. Tes souliers étaient grands à chausser ! Bon retour.

Merci à vous chers membres pour votre accueil chaleureux et les beaux échanges. Au plaisir de vous recroiser. Longue vie à l'APPAD !

Andréanne xxx

Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC de Drummond

Un peu d'histoire ...

En 2004, plusieurs acteurs œuvraient déjà pour le bien-être des aînés et ils nomment le besoin de soutien et d'encadrement dans leur concertation. Ils désiraient avoir un lieu d'échange où mettre en place des projets communs. C'est à ce moment que naîssait la *Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC Drummond*.

Plus spécifiquement leurs objectifs sont d'identifier les problématiques et les besoins, de diffuser l'information et de mettre en place un plan d'action local qui s'appuie sur les initiatives et les ressources du milieu. La *Corporation de développement communautaire Drummond* est nommée pour en assurer l'animation et la coordination.

Avec le succès du recrutement des membres, la Table prend de l'ampleur et se dote de règles de fonctionnement, d'un plan d'action, de comités de travail et met en place un exécutif.

Au fil des années, la Table et ses membres ont réalisé plusieurs projets d'envergure, dont la participation à la création (Eh oui!) de *l'Association des personnes proches aidantes Drummond*.

La rédaction du guide *Choix d'un milieu de vie* ainsi que *Réseaut'âge*, un projet qui a pour but de mettre en place un réseau d'intervenants et de bénévoles pouvant identifier, guider et renseigner les personnes aînées vulnérables. Ce programme existe depuis 2012 et a permis l'embauche d'une travailleure de milieu. Cette personne visite les lieux fréquentés par les aînés et a pour mission de faire un lien entre les personnes aînées plus isolées et les organismes ou les services disponibles du milieu.

Et maintenant...

Aujourd'hui, la Table regroupe 22 membres provenant tant du secteur communautaire et associatif, que du milieu municipal ou public. Elle a pour mission l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées autonomes ou en perte d'autonomie.

Voici la liste des membres actuels de la Table de concertation pour les personnes aînées de la MRC Drummond :

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)	CIUSSS Mauricie – Centre-du-Québec
Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)	Coalition des 45 ans et plus pour l'emploi
Association Québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP)	Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)
Association des retraité(e)s de l'éducation et des autres secteurs publics du Québec (AREQ)	Services René-Verrier
Centre d'action bénévole Drummond	Logisoutien Inc.
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels du Centre-du-Québec (CAVAC)	Office Municipal d'Habitation Drummond
Centre Collégial d'Expertise en Gérontologie (CCEG)	Société Alzheimer Centre-du-Québec
Centre Communautaire Récréatif St-Jean-Baptiste (CCRSJB)	Société canadienne du cancer
Corporation de Développement Communautaire Drummond (CDC)	Table régionale de concertation des aînéEs Centre-du-Québec
Centre de réadaptation Interval	Ville de Drummondville (MADA)
Centre Normand Léveillé	Zone Pastorale

Chaque année, les membres voient à l'organisation d'une activité (conférence, kiosques d'information, repas, etc.) pour souligner la *Journée internationale des personnes aînées*. C'est toujours un franc succès !

La Table accorde également beaucoup d'importance à la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées et plusieurs actions sont mises en place afin de sensibiliser la population à ce sujet. Si vous souhaitez obtenir davantage d'information à ce sujet, vous pouvez vous les procurer au Carrefour d'information pour aînés au 819 472-6101.

Andréanne Fafard, coordonnatrice par intérim
APPAD

Les proches aidants, ces athlètes psychologiques!

Le rôle de proche aidant est sans aucun doute très exigeant au plan psychologique. Il nécessite, en effet, plusieurs prouesses psychiques, qui demandent une quantité appréciable d'énergie, d'autant plus que ces exigences sont généralement requises sur de longues périodes.

Selon une étude réalisée par l'Unité d'enseignement en travail social de l'UQAC, le niveau de détresse psychologique chez les proches aidants est d'ailleurs de 25 % plus élevé que la moyenne.

Karène Larocque, psychologue, compare les personnes proches aidantes à des athlètes psychologiques de par les exploits psychologiques qu'ils réalisent au quotidien.

Elle souligne entre autres la patience dont les personnes proches aidantes font preuve jour après jour; l'attention qu'elles portent envers leurs êtres chers au quotidien et le contrôle de soi qu'elles démontrent lors de certaines situations complexes et difficiles. D'autant plus qu'elles tentent de maintenir un bon moral pour la personne aidée, au-delà de la souffrance, la maladie et la perte d'autonomie qu'elles côtoient régulièrement.

Pour continuer à accomplir son rôle de proche aidant et les exploits psychologiques qui en découlent, il devient important, voire primordial pour la personne proche aidante de refaire ses réserves d'énergie régulièrement pour maintenir une bonne santé psychique. « *J'entends souvent dire de la part des proches aidants, oui mais j'aime ça faire ça, j'aime ça donner! Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer. C'est comme si quelqu'un disait j'aime ça me promener en auto, même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à se promener* », souligne Karène Larocque, psychologue.

Pour soutenir un proche au quotidien, la personne proche aidante a besoin de toute son énergie et c'est en s'accordant des moments de détente qu'elle peut se ressourcer pour bien remplir son rôle. Toutefois, se détendre est un grand défi dans un quotidien chargé. Comment faire dans un contexte aussi prenant ?

Pensez à vous

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Un objectif réaliste est plus susceptible de se concrétiser que les grands projets audacieux ! Ce peut être aussi bien une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale par exemple. Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

Étirez-vous

Les tensions musculaires, souvent liées à une surcharge physique ou psychologique, peuvent s'atténuer par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur.

Il ne s'agit pas de s'entraîner pour le marathon de New York, mais de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles (nuque, épaules, jambes) et offrent une détente au plan psychologique.

Respirez

Le bien-être physique est indissociable de la plénitude de l'esprit et pour lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Pour vous accompagner dans cette méthode, il existe quelques applications mobiles pour vous guider dans vos exercices de respiration et ainsi vous aider à reprendre contact avec vous-même et le moment présent.

Avec le début de la nouvelle année, pourquoi ne pas choisir une de ces trois pistes comme résolution pour prendre soin de vous? Que ce soit votre première gorgée de café le matin, quelques étirement avant les repas ou prendre un temps pour tout simplement respirer le bon air, vous verrez que ses petits plaisirs, infiniment petits soient-ils, vous permettront de recharger tranquillement votre énergie. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous?

Source : L'Appui pour les proches aidants en collaboration avec Karène Larocque, psychologue, et Marie-Josée Lagacé, psychoéducatrice.

Julie Martin, conseillère aux proches aidants
L'APPUI pour les proches aidants d'aînés Centre-du-Québec

L'hiver : une barrière pour la pratique d'activités physique?

Les chutes chez les personnes âgées sont une cause importante de la perte d'autonomie. Toutefois, il est possible de diminuer les risques de chutes et même d'en réduire les conséquences (fractures). La pratique d'activités physiques est un des principaux facteurs de protection pour contrer les chutes. Cependant, pour plusieurs personnes une barrière à la réalisation d'activités physique est **l'hiver**.

DEBOUT!
Service de prévention des chutes

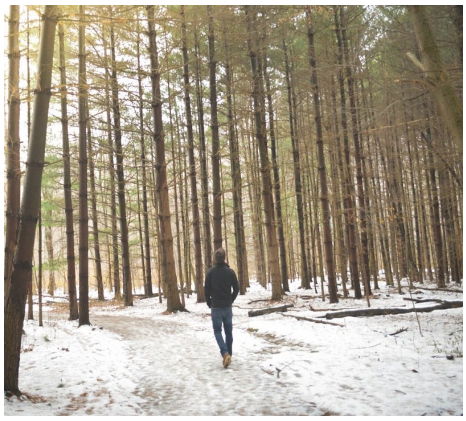
Avec l'approche de cette saison froide le programme DEBOUT! du service de prévention des chutes du CLSC Drummond a dressé une liste d'idées afin de vous garder actifs dans la vie de tous les jours lors de cette période.

→ Pour éviter de glisser cet hiver, vous pouvez installer un pic au bout d'une canne, utiliser des bâtons de ski ou des bâtons de marche afin d'augmenter votre stabilité.

→ Utiliser des produits antidérapants tels que les couvres-chaussures, les sous-semelles antidérapantes et les bottes anti verglas avec *OC system*.

→ Marcher dans un centre commercial ou, pour les personnes qui habitent dans un appartement, utiliser les corridors.

→ Vérifier auprès des services de loisir ou des amis pour connaître les programmes intérieurs d'activités physiques offerts dans le quartier ou la municipalité.



Pour en savoir plus

Visitez les sites internet des fabricants et informez-vous dans les magasins près de chez-vous.

Couvre-chaussures

Tacktion
www.kastnershoe.com
Zeroslip
www.zeroslip.com
www.barbo.com

Sous-semelles antidérapantes

Les différents modèles sont disponible dans de nombreux magasins à rayon, de sport et de chaussure, les cordonneries, les pharmacies.
www.spiky.com
www.leevalley.com
www.yaktrax.com

Bottes antiverglas avec
OC system
www.ocsystem.it
www.flipgripz.com
(fabrication québécoise)
www.barbo.com

En somme, la pratique régulière d'activités physiques prolonge l'autonomie et la qualité de vie. Il n'est jamais trop tard pour introduire l'activité physique dans votre vie et en retirer des bienfaits pour votre santé et votre bien-être. De plus, en vous équipant pour éviter de glisser ou en choisissant des activités à l'intérieure, vous pouvez passer par-dessus la barrière des surfaces glissantes que nous offre l'hiver.

Éric Gervais
Répondant pour le programme DEBOUT!
CIUSSS Mauricie-Centre-du–Québec

Programme intégré d'équilibre dynamique

PIED

Qu'est-ce que c'est?

Un programme d'exercices en groupe d'une durée de **12 semaines** en raison de **deux séances par semaine.** Ce programme vise à améliorer l'équilibre et la force dans les jambes pour les personnes préoccupées par leur équilibre ou les chutes.

Ce programme comporte trois volets :

- Exercices en groupe
- Exercices à domicile
- Capsules et discussion sur la prévention des chutes.

Animation faite par des professionnels de la santé

Le CIUSSS de votre territoire vous offre la possibilité d'y participer **GRATUITEMENT** !

Prérequis :

- Être en mesure de marcher d'un coin de rue à un autre sans aide technique.
- Pouvoir se tenir en équilibre sur une jambe sans appui au moins deux secondes.
- Être capable de monter 10 marches d'escalier sans s'arrêter.
- Avoir 65 ans ou plus.

Le programme P.I.E.D vous intéresse ou concerne l'un de vos proches?

Pour informations ou inscriptions : contacter Alex Laplume au 819-474-2572, poste 33578

L'intimité et les proches aidants

L'APPAD a constaté au cours des dernières années que le besoin de support et d'information en lien avec l'intimité et la sexualité demeure présent, bien que peu souvent nommé. Les barrières et le sentiment de malaise empêchent parfois les proches aidants d'aborder ce sujet qui peut être problématique au sein de leur couple.

Plusieurs croient à tort, en parlant de sexualité, que les personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie n'ont «plus besoin» ou ne «sont plus *capables*». Pourtant, ce n'est pas la réalité pour tout le monde. Les besoins affectifs demeurent présents et sont fondamentaux, peu importe l'âge et la perte d'autonomie de la personne. Les besoins qui demeurent non comblés ne sont pas à négliger et peuvent devenir un irritant pour plusieurs s'ils sont mis sous le tapis…

La personne aidée change avec l'évolution de sa maladie et de sa perte d'autonomie. Les changements qui se situent au niveau du rôle de conjoint/conjointe, qui sont souvent dissociés du rôle de proche aidant, peuvent avoir un impact sur le désir. À titre d'exemple fictif, Mme X, qui s'occupe de son conjoint atteint d'une maladie dégénérative, a vu son désir s'éteindre depuis un certain temps. «Je ne me sens plus comme une conjointe, j'ai l'impression d'être sa mère…»

Pour d'autres, les différents traitements et la médication peuvent avoir un impact direct sur la libido. «Depuis que ma conjointe est sous traitement, elle n'a plus aucun intérêt pour moi.»

Certaines personnes peuvent cheminer vers l'acceptation des changements. Pour d'autres, ce cheminement est plus difficile. «Moi, j'ai changé ma façon de voir les choses, je comble mes besoins affectifs autrement, entre autre, par des gestes de tendresse.» Pour certains, ce moyen peut être convenable, pour d'autres, non. De quelle façon les proches aidants peuvent-ils combler leurs besoins affectifs et sexuels? Est-il possible d'ajuster ses attentes afin de combler ces dits besoins de façon différente?

Afin de vous informer et de répondre à ces questionnements, nous vous invitons à venir assister à la conférence de **Madame Isabelle Fleury**, sexologue et coordonnatrice de l'organisme *Sexplique*, qui offre des services d'information et de

support relativement à la sexualité et à la santé sexuelle.

Cette conférence abordera comment la sexualité, l'affection, l'intimité et le besoin de proximité se modifient avec l'âge. Aussi, elle abordera les défis que le vieillissement, les maladies dégénératives et/ou les troubles cognitifs apportent à la vie sexuelle et amoureuse ainsi que les trucs qui y sont rattachés. Finalement, une réflexion sera amenée sur le rôle des proches aidants, les blocages face à la sexualité d'autrui et le niveau d'aisance à aborder ou à écouter les personnes aidées au niveau de leur sexualité.

Cette conférence gratuite aura lieu le **mercredi 20 avril**, 13h30 au 255, local 427, rue Brock. Si vous souhaitez assister, inscrivez-vous en communiquant avec l'APPAD.

Marie-Christine Richard, intervenante sociale
APPAD

Coude à coude sur la route à L'Avenir

Le groupe Coude à coude sera offert à la municipalité de **L'Avenir** dès le début du mois de **mars 2016**. Cette initiative est mise en place pour accroître les habiletés des personnes proches aidantes et les moyens de développer leur capacité à faire face à leur réalité. Ces rencontres sont des moments propices où les proches aidants auront l'occasion de partager leurs préoccupations autour de sujets relatifs à leur situation. Les gens des municipalités avoisinantes sont les bienvenus!

Voici les thèmes qui vous seront présentés ;

Prendre soin de soi, tout en prenant soin de l'autre

J'hésite à demander de l'aide

La gestion des conflits interpersonnels

Lieu : Salle des loisirs, 867 rue Boisvert, L'Avenir
Quand :8, 15, 29 mars de 13h30 à 15h30
Coût : Gratuit

Confirmez votre présence en communiquant avec Marie-Christine à l'APPAD au 819 850-1968. Au plaisir!

Quand la colère devient toxique

La colère est humaine ; tout le monde est appelé à en ressentir à un moment ou à un autre. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, ressentir de la colère est une réaction normale à certaines situations qui sont au-delà de notre contrôle. La colère n'est pas malsaine en soi, au contraire, ce sont les façons de l'exprimer qui peuvent l'être.

Les proches aidants sont sujets à éprouver de la colère en raison des éléments stresseurs qui parsèment leur quotidien. Elle peut être dirigée vers un membre de la famille, un membre du personnel soignant si la personne vit en hébergement ou encore vers la personne aidée.

Malheureusement, les excès de colère engendrent souvent le sentiment de culpabilité, particulièrement lorsque ceux-ci se retournent vers la personne dont vous prenez soin. Il est toutefois important de faire la distinction entre la colère et la violence. Ne serait-il pas normal pour le proche aidant de vivre de l'impatience ou de l'intolérance? Il est important d'être indulgent envers vous-même et de savoir vous pardonner vos imperfections. Considérez-vous que la colère revient plus souvent que vous ne le voudriez? Ce sentiment devient-il envahissant? Avez-vous de la difficulté à vous contrôler lorsqu'une poussée colérique émerge? Voici **quelques pistes de solution** pouvant vous aider à prendre en charge de façon saine votre colère.

1. Soyez à l'écoute des signaux suivants :

- Le sentiment de colère demeure-t-il pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines sans s'atténuer?
- Est-elle causée par un évènement qui s'est produit il y a longtemps?
- Vous pousse-t-elle à la violence envers vous-même ou envers les autres?
- Nuit-elle à la relation que vous avez avec votre proche, votre famille ou vos amis?

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, il est probablement temps d'admettre que cette situation mérite que vous vous y arrêtiez.

2. Affrontez votre colère

Le seul fait de reconnaître que vos excès de colère sont dommageables est en soi un pas

vers l'amélioration de votre situation. Reconnaître que vous avez de la difficulté à gérer ce sentiment démontre que vous avez une ouverture.

3. Identifiez la source de votre colère

À quel moment survient votre colère? Quelles situations la provoquent? En identifiant les causes, vous serez à même de pouvoir vous mettre en action afin de minimiser ses impacts négatifs sur votre vie et celle de vos proches.

4. Prenez un temps d'arrêt

Prendre le temps de s'arrêter lorsque survient la colère est souvent la clé facilitante de reprise de contrôle sur soi. Interrogez-vous : «Est-ce si terrible?» «Cette situation mérite-t-elle vraiment que je m'emporte à ce point?» Si le temps d'arrêt ne suffit pas à vous calmer, tentez de détourner votre attention ailleurs quelques minutes (en changeant de pièce, en sortant à l'extérieur, etc.)

5. Exprimez votre colère de façon saine

Plus facile à dire qu'à faire, me direz-vous! Toutefois, en utilisant la technique du temps d'arrêt, l'expression saine de ce qui cause nos tourments deviendra plus facile. Tentez également de faire preuve d'écoute et d'ouverture envers ce que les autres auront à vous dire. L'essayer, c'est l'adopter.

6. Tentez de réduire votre niveau de stress

Le fait de vivre beaucoup de stress réduit beaucoup la tolérance à la frustration, donc amène plus facilement la colère. Soyez bons envers vous-mêmes! Faites de l'exercice physique, tentez de vous détendre lorsque vous êtes tendus et soyez à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps. Moins vous serez tendus, plus facilement vous arriverez à gérer votre colère.

Si vous souhaitez échanger sur le sujet et sur le thème développer davantage d'outils, vous êtes invités à participer à la rencontre Coude à coude du **lundi 25 janvier à 13h30** ou **mercredi 27 janvier 18h30** au 116 rue des Lilas. Si toutefois vous souhaitez travailler la gestion de la colère au sein de votre rôle de proche aidant de façon individuelle, il est également possible de le faire.

Source : Association canadienne pour la santé mentale , www.cmha.ca/fr/mental_health/vous-eprouvez-de-la-colere/

Marie-Christine Richard, intervenante sociale
APPAD

Le groupe de soutien «*Un temps pour soi*»

Notre rôle de proche aidant se moule aux besoins de la personne à qui nous apportons notre aide. Selon l'évolution de la maladie ou des pertes d'autonomie, assurer le bien-être de l'aidé peut devenir l'élément central de notre vie. Comment prendre soin de soi lorsque nous n'arrivons pas à répondre à tous ces besoins qui ne cessent de grandir avec le temps? Comment concilier toutes nos responsabilités? Aider sans s'épuiser est-ce possible?

Le groupe de soutien ***Un temps pour soi***, qui était auparavant nommé *Le temps d'un café*, a été conçu initialement par le Centre d'action bénévole Drummond pour vous aider à répondre à toutes ces questions. Au fil des rencontres, plusieurs thèmes seront abordés dont la prévention de l'épuisement, l'affirmation de soi, la culpabilité et comment prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre.

L'objectif de ces rencontres est de vous offrir un lieu où partager votre vécu, exprimer vos sentiments et échanger votre savoir-faire avec les autres participants du groupe. Les rencontres visent également à vous outiller afin de faciliter la poursuite de votre rôle auprès de la personne que vous soutenez.

Ce groupe s'adresse aux aidants **soutenant un proche résidant à domicile ou en résidence privée**. Prenez note que vous pouvez participer à ce groupe même si vous ne cohabitez pas avec votre aidé.

Le groupe *Un temps pour soi* débutera **mardi le 2 février prochain**. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance. Les personnes intéressées devront être disponibles pour l'ensemble de la démarche soit 7 semaines à raison d'une rencontre de deux heures par semaine. Si vous souhaitez vous inscrire, vous pouvez le faire dès maintenant en communicant avec Maryse à l'APPAD, au 819-850-1968.

Maryse Vallée, intervenante
APPAD

Calendrier des activités

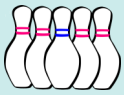
Janvier 2016

Dès le 7 janvier, 9h30 à 12h

Atelier de groupe pour les hommes de 55 ans et plus du jeudi matin

Ce groupe vous est offert par le Centre de ressources pour hommes Drummond. Ce groupe est destiné aux hommes de 55 et plus qui désirent rompre avec l'isolement et échanger sur les défis qui jalonnent leur réalité et leur condition. Lieu : 449, rue Notre-Dame, Drummondville. Coût : contribution volontaire suggérée. Pour information : 819 477-0185.

Mercredi 20 janvier, 13h30 à 15h30



Les quilles entre aidants

L'APPAD vous invite à une partie de quilles. Venez vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 6$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Lieu : Centre de divertissement Drummond, (600, rue Cormier, Drummondville). Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.

Dimanche 24 janvier, 14h

Pièce de théâtre présentée dans le cadre du mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

La Société Alzheimer du Centre-du-Québec présente une pièce de théâtre « Je suis toujours là » au Théâtre Belcourt de Baie-du-Febvre. Les gens peuvent se procurer des billets en ligne au www.theatrebelcourt.com, par téléphone au 450 783-6467 ou directement à la billetterie du théâtre. Puisqu'il s'agit d'une activité bénéfice, le coût du billet est de 19,50 $. Pour information, communiquez au 819 474-3666.

Lundi 25 janvier, 13h30 à 15h30

OU Mercredi 27 janvier, 18h30 à 20h30

Coude à coude: «Quand la colère devient toxique»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Les proches aidants sont sujets à éprouver de la colère en raison des éléments stresseurs qui parsèment leur quotidien. Elle peut être dirigée vers un membre de la famille, un membre du personnel soignant si la personne vit en hébergement ou encore vers la personne aidée. Comment éviter qu'elle ne devienne toxique? Comment y faire face? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Février 2016

À partir du 2 février, 13h30 à 15h30

Groupe de soutien «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**. Pour vous inscrire, vous pouvez le faire dès maintenant en communicant avec Maryse à l'APPAD, au 819 850-1968.

Mercredi 17 février, 14h

Projection du film :«Toujours Alice»

L'APPAD, en collaboration avec les Terrasses de la Fonderie, vous invite à venir visionner le film *Toujours Alice,* mettant en vedette Julianne Moore. Un jour, Alice Howland, une femme mariée, mère de trois enfants et linguiste émérite commence à oublier des mots. Lorsqu'elle reçoit un terrible diagnostic d'Alzheimer, les liens qui unissent Alice à sa famille sont ébranlés. Elle s'efforcera de rester connectée avec celle qu'elle a jadis été et avec les gens qu'elle aime. Lieu : 1450, rue Hébert (Salle cinéma des Terrasses de la Fonderie). Coût : 3$. Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.

Jeudi 18 février, 18h30 à 20h30

Groupe de ressourcement aux personnes et aux familles d'une personne en perte d'autonomie

Pour obtenir de plus amples informations sur le thème, communiquez au 819 477-0527 au poste 66300. Lieu : Salle E-03, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot, 75, rue St-Georges.

Lundi 22 février, 13h30 à 15h30

OU Mercredi 24 février, 18h30 à 20h30

Coude à coude: «Les petits et les grands deuils»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Les proches aidants sont amenés à vivre différents deuils au cours du parcours d'accompagnement de la personne dont ils prennent soin. La personne aidée est également amenée à vivre plusieurs pertes. Comment gérer les émotions négatives engendrées par ces différents deuils? Comment supporter la personne que l'on accompagne? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Mars 2016

À partir du 8 mars, 13h30 à 15h30

Coude à coude sur la route à L'Avenir

L'APPAD vous propose trois rencontres Coude à coude sur la route à **L'Avenir** : les 8, 15 et 29 mars. Les thèmes des 3 rencontres sont : *Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre*, *J'hésite à demander de l'aide* ainsi que *La gestion des conflits*. Lieu des activités : Salle des Loisirs, 867, route Boisvert, L'Avenir. Les rencontres sont gratuites. Pour information et pour vous inscrire, communiquez avec l'APPAD : 819 850-1968.

Jeudi 17 mars, 18h30 à 20h30

Groupe de ressourcement aux personnes et aux familles d'une personne en perte d'autonomie

Pour obtenir de plus amples informations sur le thème, communiquez au 819 477-0527 poste 66300. Lieu : Salle E-03, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot, 75, rue St-Georges.

Mercredi 23 mars, 11h30 à 14h

Cabane à sucre

L'APPAD vous invite à venir déguster un bon repas à l'ancienne et célébrer l'arrivée de la saison printanière entre personnes proches aidantes. Voilà une belle occasion pour profiter d'un moment de répit et tisser des liens dans le rire, le plaisir et la musique d'antan. Coût : 10 $ par personne pour les membres et 18 $ par personne pour les non-membres. Billets en vente à l'Association avant le 18 mars. Service de transport en autobus disponible. Lieu : Cabane à sucre Chez Ti-Père, 4335, route Caya, Saint-Nicéphore (près de Wickham et Lefebvre). Information : 819 850-1968.

Jeudi 24 mars, 13h30

Produits naturels et médicaments, un mélange parfois risqué!

Séance d'information organisée par le **Carrefour d'information pour aînés** et donnée par Madame Marilyne Blanchette, pharmacienne. Lieu : Centre communautaire St-Pierre (salle Breton), 575, rue St-Alfred, Drummondville. Pour information et inscription, Madame Louise Corriveau au 819 472-6101.

Mercredi 30 mars 18h30 à 20h30

Coude à coude : «Comment optimiser les moments avec mon proche?»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Il est parfois difficile de profiter des moments avec la personne aidée. En raison de la maladie ou de la perte d'autonomie, différentes contraintes peuvent jouer sur la qualité de ces moments. Est-il possible de profiter des moments avec notre proche? Si oui, de quelle façon? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, APPAD : 819 850-1968.

Avril 2016

Jeudi 14 avril, 18h30 à 20h30

Groupe de ressourcement aux personnes et aux familles d'une personne en perte d'autonomie

Pour obtenir de plus amples informations sur le thème, communiquez au 819 477-0527 poste 66300. Lieu : Salle E-03, Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot, 75, rue St-Georges.

Mercredi 20 avril, 14h

Conférence sur l'intimité : Pour une sexualité en toute dignité

Cette conférence abordera comment la sexualité, l'affection, l'intimité et le besoin de proximité se modifient avec l'âge. Aussi, elle abordera les défis que le vieillissement, les maladies dégénératives ou les troubles cognitifs apportent à la vie sexuelle et amoureuse ainsi que les trucs qui y sont rattachés. Finalement, une réflexion sera amenée sur le rôle des proches aidants, les blocages face à la sexualité d'autrui et le niveau d'aisance à aborder ou à écouter les personnes aidées au niveau de leur sexualité. Lieu de l'activité : à nos locaux, (255 rue Brock, local 427, Drummondville). Confirmez votre présence à l'APPAD : 819 850-1968.

Lundi 25 avril, 13h30 à 15h30

OU Mercredi 27 avril, 18h30 à 20h30

Coude à coude : «Mieux gérer mes émotions, est-ce possible?»

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes. Il est parfois difficile de comprendre les différentes émotions que l'on vit. Quand la colère, le sentiment de culpabilité, la peur, l'impatience, la tristesse et l'impuissance se chevauchent, le proche aidant peut avoir l'impression d'être à bord d'une montagne russe. Comment vivre toutes ces émotions? Est-il possible de comprendre pour mieux accepter nos émotions? Entre nous, chacun pourra parler de ce qu'il vit et donner des trucs ou des astuces. Lieu : Chalet du parc Frigon, 116, rue des Lilas, Drummondville. Pour information, APPAD : 819 850-1968.

APPAD
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Téléphone : 819 850-1968
Courriel : info@appad.ca

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

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2015-2016 :

* Ghislaine Lamoureux, présidente
* Andrée Ouellet, vice-présidente
* Donald Belval, secrétaire-trésorier
* Denise Boisclair, administratrice
* Suzie Roy, administratrice
* Marthe Garneau, administratrice

PERMANENCE :

* Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
* Marie-Christine Richard, intervenante sociale
* Maryse Vallée, intervenante

GRATUIT

Demande d'adhésion (membre)

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond œuvre à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes de la MRC Drummond.

Je demande à devenir membre de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond, puisque je m'intéresse aux buts et aux activités de cette association.

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

En étant membre, je :

- recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
- serai informé des activités de l'Association;
- aurai un droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle;
- respecterai les règlements généraux de l'Association.

Le conseil d'administration doit accepter votre demande.

Signature : _____

Date : _____

Nous remercions nos commanditaires.
Grâce à eux, vous pouvez lire ce journal!

centre d'action bénévole DRUMMOND

819 472.6101

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

Au cœur de la vie des gens !

www.cabdrummond.ca

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

Territoire de la MRC de Drummond

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

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

Êtes-vous un proche aidant d'aîné?

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

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

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

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

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

LIGNE INFO-AIDANT

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

Écoute - Information - Référence

www.lappuicdq.org

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

Me Annie Cusson, LL.B., D.D.N.
NOTAIRE ET CONSEILLÈRE JURIDIQUE

111, rue St-Alphonse, Drummondville (Québec) J2B 6L1
Téléphone : 819 475-0071 • Télécopieur : 819 475-0465

Valérie Savard
Pharmacienne propriétaire

400, boul. St-Joseph
Drummondville, QC J2C 2A8

Seul(s) responsable(s)
d'exercer la pharmacie

Tél. : 819-473-8555
Téléc. : 819-473-8559
www.pharmaprix.ca

PHARMAPRIX

PHILIPS

Solutions de soins de santé à domicile

Annick Beauvil
Représentante,
réseau communautaire

774, boul. Décarie, bureau 100
Saint-Laurent (Québec) H4L 3L5

Tél: 1-888-517-3387 poste 7088
Téléc: 1-877-920-9507
annick.beauvil@philips.com
www.lifeline.ca

PHILIPS
Lifeline

Vous désirez soutenir l'APPAD? Des espaces de publicités sont disponibles pour vous.

NPD

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

APPAD
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Groupe de soutien «La Traversée»

Le groupe de soutien « La Traversée » est une initiative visant à apporter un support plus spécifique aux proches aidants vivant le contexte de l'hébergement. L'APPAD vous invite à joindre ce groupe et ainsi prendre part à cette démarche. Il s'agit de 7 rencontres de deux heures chacune.

Inscription obligatoire

819 850-1968

Prêt et confiant

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

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

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

Les appels à l'aide reçus sont traités au CANADA

Appelez maintenant et obtenez une INSTALLATION GRATUITE**

1 800 Lifeline (543-3546)

Mentionnez le code 891

www.lifeline.ca

*AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Dans la mesure du possible, il est toujours préférable d'appuyer sur votre bouton en cas de besoin. La portée du signal du bouton d'aide peut varier selon les facteurs environnants.
**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.

LogiSoutien

Nous pouvons vous aider pour votre:

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

Le tarif horaire en fonction du revenu, téléphonez-nous pour connaître le vôtre!

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

Pour nous joindre : 819 475-2200

Session sur le deuil

«Aube Nouvelle»

Vous vivez un deuil récent ou éloigné et vous désirez vous approprier des outils pour bien traverser cette période difficile.

«Aube Nouvelle» vous propose une session de dix (10) rencontres qui se déroule dans un climat d'accueil, de respect et de confidentialité.

Début : lundi **18 janvier** et mardi **19 janvier 2016**

Estelle Désilets
Psychoéducatrice

Mario St-Louis
Psychoéducateur

Session offerte gratuitement à toute la population de Drummondville et les environs.

J.N. DONAIS
coopérative funéraire

2625, boul. Lemire
info@jndonais.ca

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

APPAD
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Vous soutenez un aîné ?

- **Soutien psychologique gratuit** avec un intervenant
- **Programme de gestion du stress** adapté à votre situation

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

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

Nous sommes là pour vous!

819 850-1968

Projet financé par L'APPUI

ARTS - CADEAUX
CRÉATION-IMPRESSION
JEUX - LIBRAIRIE - MOBILIER
PAPETERIE - PHOTOCOPIEURS
INFORMATIQUE-RÉSEAUTIQUE

BUROPRO Citation

BELOEIL
DRUMMONDVILLE
SAINT-HYACINTHE
VICTORIAVILLE
buroprocitation.ca

PubDIV151215