

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2019

L'ENVOI

MOT DE LA DIRECTION

Chers membres,

Il nous fait plaisir de vous faire découvrir **votre** nouveau bulletin d'information qui regroupe tous les services de Nouvel Essor. Ce bulletin est acheminé gratuitement par la poste ou par courriel, selon la préférence de nos membres. Vous y trouverez des chroniques, des renseignements, des articles et des résumés de nos coordonnateurs de service.

Nouvel Essor regroupe trois grands services dont la clientèle visée est les aînés, les proches aidants et les personnes présentant un handicap. Nous comptons près de 400 membres des quatre coins de la MRC des Etchemins, dont 128 bénévoles.

En rédigeant un seul journal plutôt qu'un par service, nous espérons ainsi vous prouver que Nouvel Essor est un organisme vivant qui peut répondre aux besoins de plusieurs personnes.

2019 marque les 40 ans de notre organisme. Jetez un coup d'œil au dos du journal et vous constaterez que nous avons préparé une journée fantastique afin de souligner notre anniversaire.

C'est donc un rendez-vous le samedi 7 septembre ! Bienvenue à tous !

Pauline Lemieux et Audrey Mercier

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION !

Le 12 juillet dernier, dans nos locaux, s'est tenu notre 40^e assemblée générale annuelle. Belle coïncidence, 40 personnes étaient présentes et se sont par la suite rassemblées autour d'un repas. Comme il est coutume, nous avons procédé à l'élection des administrateurs du conseil d'administration. Cette année, ce sont les sièges impairs qui étaient sortants. Au siège 1, notre président, Alain Audet a été reconduit. Au siège 3, Denis Beaulieu a cédé sa place à Rosanne Labrie. France Tanguay, qui occupait le siège 5, a terminé ses quatre mandats de deux ans. C'est dorénavant Lucie Pouliot qui occupe le poste. Finalement, Stéphane Veilleux a accepté de garder le siège 7. Il s'est aussi engagé à titre de trésorier. Le siège 2 était aussi vacant, car Pauline Gagnon avait cumulé huit ans d'implication de suite au sein du conseil d'administration. C'est Jonathan Corriveau qui a été élu pour combler le siège. Il occupe aussi la fonction de vice-président. Les sièges 4 et 6 sont toujours occupés par Claire Maurice et Arlette Bastard, secrétaire. Nous remercions tout ce beau monde pour leur implication passée ou présente et nous souhaitons la bienvenue aux nouvelles recrues !

40 ANS



Nouvel Essor

DEPUIS 1979

ÉTIQUETTE ET TIMBRE
POUR LA POSTE

DANS CE NUMÉRO

LE SOLEIL ROUGE 2

SERVICE D'ACTION
BÉNÉVOLE 3 à 8

SERVICE AUX PERSONNES
HANDICAPÉES 9 à 12

SERVICE AUX PROCHES
AIDANTS 13 à 18

Saviez-vous que... 19



Centraide

Québec et
Chaudière-Appalaches



Du lundi au vendredi

191, rue Langevin
Sainte-Justine (Québec) G0R 1Y0
418 383-5252

Ligne sans frais:
1(844)383-5252

Site internet:
www.nouvelessor.org

TRANSPORT
ACCOMPAGNEMENT poste 1

TRAVAILLEUR DE MILIEU:
Cellulaire 581-372-0323

SERVICE BÉNÉVOLE DE
SOUTIEN À DOMICILE poste 2

SERVICES AUX PERSONNES
HANDICAPÉES poste 4

SERVICES AUX PROCHES AIDANTS
poste 5

Direction
Pauline Lemieux: poste 6

Adjointe à la direction,
Audrey Mercier poste 7

Adjointe administrative et
responsable à l'impôt,
Lucie Tanguay poste 8

Le Soleil Rouge – Soupe populaire fête sa première année d'existence



Le Soleil Rouge est un restaurant qui a fermé ses portes et qui, depuis, est à vendre. Sept organismes des Etchemins, dont Nouvel Essor fait partie, se sont concertés, ont approché le propriétaire du bâtiment, lui ont proposé d'occuper l'espace et de couvrir les frais qu'il exige. C'est de là que le projet est né en juin 2018. Il y a donc un an déjà que l'aventure est commencée ! Situé au 200, 2^e Avenue, juste en face de l'église de Lac-Etchemin, le Soleil Rouge – Soupe populaire est ouvert à la population du lundi au vendredi, de 10 h à 16 h. Tout le monde peut le fréquenter et profiter de l'ambiance chaleureuse, du Wi-Fi gratuit, de la table de billard, des jeux et des livres mis à disposition. Sur l'heure du midi, vous pouvez y commander une consistante soupe-repas qui change tous les jours. On y sert aussi des déjeuners composés de rôties et de bagels, des muffins et des breuvages chauds ou froids. D'ailleurs, cet été, pourquoi ne pas essayer les rafraichissant bobas teas, les smoothies et le café glacé ? Bien que tous peuvent fréquenter l'établissement, il y a deux sortes de clientèle.

Il y a la clientèle régulière et la clientèle privilège. Cette dernière est considérée comme à faible revenu et paie une fraction du prix que paie la clientèle régulière. Par exemple, une personne sans carte privilège va payer sa soupe, son breuvage et son dessert 8 \$ alors que le membre détenant une carte paiera le tout 4,05 \$. En plus de ces services, il est possible de louer la salle et le restaurant et d'y organiser les événements de votre choix. D'ailleurs, tenez-vous au courant des activités ponctuelles en vous abonnant à la page Facebook. Vous pourriez être surpris des possibilités qu'offre le Soleil Rouge – Soupe populaire !

AVIS DE RECHERCHE

Nouvel Essor a lancé un concours afin de trouver un nom pour notre nouveau journal qui regroupe dorénavant tous les services de l'organisme. Un monsieur nous a proposé par téléphone ce titre : **L'ENVOL** que nous trouvons très représentatif. Nous nous excusons auprès de ce monsieur dont nous avons malencontreusement égaré le nom et les coordonnées. Si quelqu'un connaît cette personne ou si cette personne se reconnaît, nous aimerions beaucoup qu'elle puisse communiquer avec nous au (418) 383-5252 Poste 5



Petit mot de la
coordonnatrice
du service
d'action
bénévole

Il y a maintenant près de huit mois que je suis à l'embauche de Nouvel Essor. J'ai eu le temps et la chance de vous connaître davantage pour plusieurs d'entre vous. J'aimerais vous partager que, jusqu'à présent, j'adore mon travail. C'est un bonheur de travailler avec des gens aussi gentils et généreux. J'aimerais prendre deux minutes pour souligner que vos actions au quotidien font toute la différence pour bien des gens de vos communautés. Depuis quelque temps, nous comptons beaucoup de belles nouveautés dans nos services. Tout cela a été possible grâce à l'esprit d'entraide et à la générosité dont vous faites preuve. Je vois en les Etchemins un endroit où la solidarité existe. Si les projets avancent et les services se développent, c'est parce qu'il y a des gens derrière. Des gens avec des connaissances et du savoir-faire qu'ils partagent.

**Merci à tous et profitez bien
de votre été.**

**Prenez note que je serai
en vacances
du 19 juillet au 2 août
inclusivement.**

Bienvenue à nos nouveaux bénévoles

Depuis la parution du dernier journal, plusieurs personnes se sont jointes à l'équipe de bénévoles de Nouvel Essor. Il nous fait plaisir de souhaiter la bienvenue à Mme Lucie Pouliot et à Mme Rosanne Labrie pour leur implication au conseil d'administration. M. Jonathan Corriveau, qui s'impliquait déjà au sein de l'organisme, a aussi gentiment accepté d'être administrateur. De plus, nous aimerions accueillir Mme Pierrette Boulet et M. Alain Audet, tous deux nouvellement engagés dans la belle et grande famille du transport-accompagnement. Il y a également Mme Annie Bolduc, Mme Dany Gagné et M. Roger Parent qui sont à l'origine de la création de la popote roulante de Saint-Zacharie et de Sainte-Aurélie. Sans oublier M. Jean Paul Therrien et Mme Louiselle L'Heureux, sauveurs de l'équipe de la popote roulante de Sainte-Justine.

Un grand merci à vous pour votre implication et encore bienvenue à Nouvel Essor !



**Restez à l'affût : émissions sur les
aînés tournées dans les Etchemins !**

À l'automne, il y aura diffusion de cinq émissions de trente minutes qui présenteront la réalité d'aînés de la région. Plus précisément, vous pourrez les visionner à partir du fournisseur Cogeco, sur la chaîne Nous.TV et y reconnaître des gens familiers, car le tournage avait lieu sur le territoire des Etchemins. De plus, Nouvel Essor sera l'un des organismes mis en vedette. En effet, notre pétillante coordonnatrice Marjorie nous entretiendra sur comment Nouvel Essor peut être une ressource précieuse pour le maintien à domicile des aînés grâce au service de popote roulante, par exemple. Elle discutera aussi de comment il est possible de rester actif avec ViActive et l'implication bénévole. D'ailleurs, les caméras ont pu suivre la piste de quelques bénévoles sur le terrain. Quant à elle, Lucie expliquera le transport-accompagnement et l'aide à l'impôt, services qu'elle connaît sur le bout de ses doigts. Nous verrons Élisabeth en train d'animer un café-jasette avec un groupe de proches aidants qui s'est fait prendre au jeu. Pour ceux qui se souviennent de Jimmy, l'agent de milieu pour aînés, vous pourrez le suivre au cœur de l'action et ainsi mieux comprendre son rôle. Si vous n'êtes pas abonné à Cogeco, n'ayez crainte ! Nous ferons la promotion de ces émissions en les partageant sur les réseaux sociaux et sur notre site Internet. Cette visibilité pour les gens et les organismes d'ici est une initiative de la Table de concertation des aînés des Etchemins.

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Nous savons que votre temps est très précieux et que vous êtes déjà très sollicités. Cependant, nous vous demandons tout de même d'en parler autour de vous, car qui sait, vous connaissez peut-être des gens qui seraient intéressés à s'impliquer bénévolement. Il suffit parfois qu'une seule personne se manifeste pour faire avancer les choses. J'ai trouvé cette petite photo cocasse qui démontre bien qu'en se serrant les coudes, nous pouvons aller loin.

Marjorie Carrier

BÉNÉVOLE LORS DE LA GRANDE MARCHÉ PIERRE LAVOIE

19 octobre dès 8h30, à Lac-Etchemin.
Besoin de six personnes pour différentes tâches.

ANIMATEUR VIACTIVE

Après avoir reçu une formation, la personne sera responsable d'animer des activités physiques pour les personnes âgées de 65 ans et plus, une fois par semaine. Du matériel sera mis à la disposition de l'animateur et des participants pour ces activités.

TÂCHES: Préparer la salle. Accueillir et prendre les présences des participants à leur arrivée. Animer des activités physiques et cognitives. Tenir l'inventaire du matériel disponible qui a été fourni par la conseillère ViActive. Transmettre les présences à la conseillère ViActive à la fin de la saison d'animation.

Pour les municipalités de :

- Saint-Prosper (2)
- Sainte-Aurélie (2)
- Sainte-Sabine (2)
- Sainte-Rose de Watford (2)

ANIMATEUR DE LOISIRS ACTIFS

Après avoir reçu une formation, la personne sera responsable d'animer des activités en résidences pour personnes âgées, une fois aux deux semaines.

Du matériel sera mis à la disposition de l'animateur et des participants pour ces activités.

TÂCHES: Accueillir et prendre les présences des participants à leur arrivée. Animer des activités physiques et cognitives. Transmettre les présences à la conseillère ViActive à la fin de la saison d'animation.

Pour les municipalités de Lac-Etchemin - Résidence le Belvédère du Lac (Au Jardin)

Saint-Prosper -

- Résidence Beau Séjour
- Résidence l'Orchidée
- Résidence 4 saisons

Sainte-Justine -

- Résidence l'Arc-en-ciel

BALADEUR DE POPOTE ROULANTE

La personne aura à effectuer la livraison de repas chauds au domicile des bénéficiaires, selon l'horaire établi de son secteur, pour un maximum de deux fois par semaine. Durant la visite à domicile, s'assurer auprès des bénéficiaires que tout va bien.

TÂCHES: Aller chercher les repas chez le traiteur. Faire la livraison au domicile des bénéficiaires. Pour les municipalités de : Sainte-Justine, Saint-Luc, Sainte-Rose-de-Watford et Saint-Louis.

BALADEUR DE REPAS DANS LA MRC (livreur longue distance)

Effectuer la livraison de repas scellés frais au domicile des bénéficiaires, selon l'horaire établi de son secteur. Durant la visite à domicile, s'assurer



On ne peut pas aider tout le monde, mais chacun peut aider quelqu'un.

auprès des bénéficiaires que tout va bien.

Cette offre de service est en développement. Plus d'informations à venir.

VISITES D'AMITIÉ

Effectuer des contacts téléphoniques et/ou des visites à domicile auprès de personnes ayant besoin de briser leur solitude. Il s'agit de créer une relation de confiance et de partage basée sur l'acceptation des différences. Ces visites peuvent se traduire par une simple discussion, une partie de cartes, une ballade en nature, et plus encore. Implication d'une fois par semaine ou aux deux semaines, selon l'intérêt et les besoins.

TÂCHES: Appeler ou rendre visite à la personne sur une base régulière. Pour toutes les municipalités.

SERVICE AUX PROCHES-AIDANTS

BÉNÉVOLE LORS DE LA JOURNÉE HOMMAGE AUX PROCHES AIDANTS

TÂCHES: Aider au service du dîner et à desservir les tables. Disposer de la vaisselle souillée au lave-vaisselle.

Le jeudi 31 octobre, entre 11 h 30 et 13 h, à la Salle communautaire de Saint-Luc. Le dîner sera offert gratuitement aux bénévoles.

Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec Élisabeth Dubé, coordonnatrice au soutien des proches aidants au 418-383-5252 poste 5.

RECHERCHE BÉNÉVOLES

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

ACCOMPAGNATEUR DES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP LORS D'UNE SORTIE AUX QUILLES.

TÂCHES: Aider la clientèle dans ses déplacements. Aider dans l'achat de la collation. Superviser l'allée de quilles où jouent six personnes.

Voici le calendrier des activités qui vous permettra de choisir la ou les dates qui vous conviennent.

13h00 à 15h30

Salle de Quilles Plus à Saint-Georges,
sur la 1^{ère} Avenue.

Nous jouons toujours deux parties
entrecoupées d'une collation.

21 septembre 2019

19 octobre 2019

16 novembre 2019

14 décembre 2019

18 janvier 2020

22 février 2020

28 mars 2020

25 avril 2020

9 mai 2020

Pour toute question ou pour
inscription, n'hésitez pas à communi-
quer avec Caroll-Ann Lamontagne,
coordonnatrice du service aux per-
sonnes handicapées au 418-383-5252
poste 4.



**Veillez prendre note qu'en raison des vacances d'été,
nos effectifs seront diminués.**

Organisation de transport :

Lors de la **semaine du 18 au 24 août**, aucune organisation de transport n'aura lieu. Les demandes faites avant le 16 août seront traitées comme à l'habitude. Les clients habituels ont déjà été informés. Cette information est également disponible sur la boîte vocale du transport-accompagnement au

418-383-5252 poste 1.

De plus, un léger délai est à prévoir pour le paiement des transports. Vous pourrez continuer de laisser vos feuilles au bureau ou de venir vous en chercher. Si le bureau n'est pas ouvert, vous pourrez laisser vos feuilles dans la boîte aux lettres de Nouvel Essor, située près de l'entrée principale.

Merci de votre compréhension !

Témoignage transport accompagnement

*«Je n'appelle pas pour un transport.
J'appelle pour vous remercier.
J'ai été accompagnée 3 fois par un
bénévole pour me rendre à mes
rendez-vous. Les bénévoles sont des anges !
Je vais encore avoir
besoin de ce bon service. »*

-Laurence Asselin



Nouveautés à la **popote roulante** !!!

Saint-Zacharie et Sainte-Aurélie

Il nous fait plaisir de vous annoncer que le service de popote roulante est maintenant disponible, depuis le mois de juillet, dans les municipalités de Sainte-Aurélie et de Saint-Zacharie. Cette offre de service pour le maintien à domicile des aînés est maintenant disponible grâce à l'implication et à la collaboration de bénévoles et du restaurant La Bonne Fringale. Nouvel Essor tient à remercier tous ceux qui ont collaboré au développement de ce service. Nous aimerions en profiter pour souhaiter la bienvenue aux nouvelles bénévoles, Mme Annie Bolduc de Saint-Aurélie et Mme Dany Gagné de Saint-Zacharie qui se sont manifestées pour faire la livraison de la popote dans les municipalités visées. Cette nouvelle équipe est aussi composée de M. Roger Parent, également bénévole pour le transport-accompagnement.

Saint-Cyprien

En tant que coordonnatrice du service d'action bénévole, j'aimerais souligner le travail exceptionnel de M. Clermont Brochu, propriétaire du restaurant le Camillois, en ce qui a trait au développement de la popote de son milieu. Nous pouvons constater, par ses actions, qu'il a à cœur le bien-

être des aînés. M. Brochu était déjà fournisseur pour trois municipalités, dont deux où il est bénévole.

Effectivement, il est le responsable de la municipalité de Saint-Camille et il prépare et livre les repas de Sainte-Sabine et Saint-Magloire, le soir. En juin, il s'est offert pour desservir la municipalité de Saint-Cyprien. Tout l'honneur lui revient, car sans son offre, nous n'avions pas d'autres possibilités pour cette municipalité. Un gros merci !

Sainte-Justine

Un nouveau fournisseur pour Sainte-Justine !



C'est avec un bel esprit d'ouverture que le IGA de Sainte-Justine a accepté notre offre de devenir le nouveau fournisseur de la popote roulante. Avec ce changement, des menus mensuels sont maintenant offerts. La nouveauté vient bien souvent avec un temps d'ajustement, mais aussi avec

le fait de devoir dire merci à ceux qui ont tracé le chemin. Nouvel Essor veut fortement remercier le restaurant L'Incognito pour toutes les belles années de collaboration !

Il est également important de souligner que depuis le mois de juillet, beaucoup de changement s'est produit pour la municipalité de Sainte-Justine. Premièrement, un nouveau bénévole, M. Jean-Paul Terrien, est venu prêter main forte aux bénévoles déjà bien impliqués pour maintenir le service. De plus, c'est avec beaucoup de gratitude que Nouvel Essor tient à remercier Mme Réjeanne Vachon pour son grand dévouement au service des gens de sa municipalité qui, depuis près de 26 ans, s'occupe de la gestion et de la livraison de la popote roulante de Sainte-Justine. Mme Vachon a toujours eu à cœur le bien-être de ses clients. C'est grâce à son grand cœur et à son professionnalisme que le service de popote roulante a su se développer et s'améliorer. Depuis sa retraite bien méritée, c'est maintenant Mme Louiselle L'heureux et M. Camille Audet qui ont pris en charge la gestion de la popote. De toute l'équipe, nous vous disons merci et nous vous souhaitons que le meilleur !

MUNICIPALITÉS QUI ONT LA POPOTE ROULANTE

NOUVEL ESSOR

POPOTE ROULANTE

MAINTENANT CHEZ VOUS !

une soupe + un plat principal + un dessert =

6,50\$ livrés à domicile par un bénévole

Premier repas GRATUIT

SERVICE ADAPTÉ À VOS BESOINS

pour les moments plus difficiles de votre vie (convalescence) ou sur une base plus régulière

Pour information ou réservation, appelez Nouvel Esort au
418-383-5252 poste 2
1-866-383-5252

Crédit d'impôt pour les 70 ans et +
Certificats-cadeaux disponibles

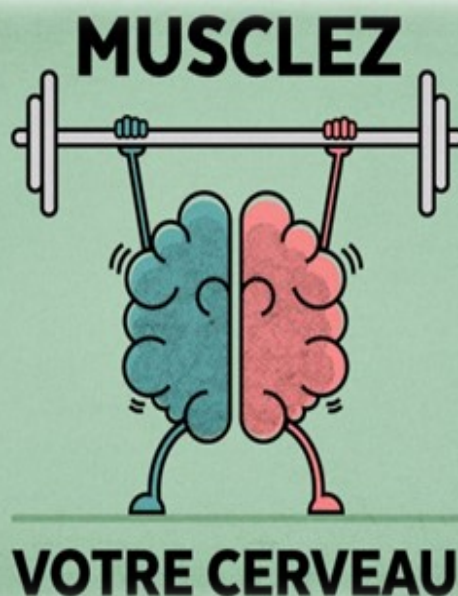
Nous recrutons régulièrement des bénévoles pour la livraison des plats à domicile. Envoyez-nous votre candidature.

www.nouvelessor.org

Saint-Zacharie	Lundi et mercredi midi
Sainte-Justine	Mardi et jeudi midi
Sainte-Aurélie	Lundi et mercredi midi
Saint-Cyprien	Mardi et jeudi midi
Saint-Prosper	Mardi et jeudi midi
Saint- Camille	Mardi et jeudi midi
Saint-Benjamin	Lundi et mercredi midi
Saint- Magloire	Mardi et jeudi soir
Lac-Etchemin	Mardi et jeudi midi

Bien du nouveau à venir à l'automne pour ViActive

Gymnastique intellectuelle - Tome 2



Toujours en collaboration avec le Groupe Alpha des Etchemins, Nouvel Esort est heureux de vous annoncer que nous travaillons à l'élaboration du tome 2 de l'outil « La Gymnastique intellectuelle ». Ce nouveau volume sera offert aux animatrices de ViActive et des loisirs actifs pour venir les outiller davantage lors de leurs animations. Bien que nous sachions que faire de l'exercice physique régulièrement est bon pour notre santé, il est également essentiel de faire travailler notre mémoire et nos fonctions intellectuelles. L'outil ne demandera pas beaucoup de préparation avant l'animation des groupes. Bien du plaisir en perspective ! Celui-ci sera présenté à l'automne lors de la rencontre annuelle des animatrices.

Outil sur la nutrition En primeur !

Lors de la rencontre régionale des conseillères ViActive, nous avons été informées qu'un outil sur la nutrition était en élaboration et serait prêt à l'automne. Celui-ci aura le titre de « Vivre en équilibre, à nous de jouer! ». Différents thèmes seront abordés et présentés sous forme de pièces de théâtre. Nous aurons la chance d'en savoir davantage lors de la rencontre annuelle de cet automne, puisqu'ils viendront nous en faire la présentation.

Programmation

Printemps-Été 2019



Il est encore temps de participer !

La saison printemps-été n'est pas encore terminée !

Venez bouger, vous amuser et faire le plein d'énergie !

Ces activités vous sont offertes gratuitement dans une municipalité près de chez vous !

Août

SAMEDI 10 AOÛT

Marche et rallye

ENDROIT :

Sentier du Lac Caribou
(195, 5^e Rang)

DÉPART : 9h

DISTANCE :

Deux choix de circuit :
2,2 km (boucle du marais) ou
3,4 km (vieille forêt)

Informations :

Pauline Pelchat : 418 625-8391
ppelchat@sogetel.net

À savoir :

Le but est d'observer et de tester vos connaissances en ce qui a trait à la faune, la flore, la géologie, l'orientation et les connaissances du milieu forestier.

www.lac-etchemin.ca/sentiers-pedestres

SAMEDI 17 AOÛT

Volleyball de plage amical

ENDROIT :

Terrain des Loisirs de Saint-Nazaire-de-Dorchester
(à côté du restaurant Entre2Montagnes)

DÉBUT : 13 h

(durée : tout l'après-midi)

Informations :

Karl-Anthony Turgeon :
581 991-5301

Facebook : Loisirs St-Nazaire

À savoir :

Musique et rafraîchissements sur place.



Septembre

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Marche familiale ou jogging

ENDROIT :

Sentier Probiski (entrée voisine de la Maison des Jeunes, 2964, 15^e Avenue, Saint-Prospér)

DÉPART : 9h

DISTANCE : 8 km

Informations :

Robert Rodrigue :
418 594-8135, poste 234
robert.rodrigue@saint-prosper.com
www.saint-prosper.com

À savoir :

Collation offerte par la municipalité.

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

Marche des Pères Trappistes

ENDROIT :

Site des Pères Trappistes à Saint-Justine (700, Route 204)

DÉPART : 9h (accueil à 8h 30)

DISTANCE : 8 km sur route et en milieu forestier

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

Sentier de la Tour à Gervais – Marche en montagne à Sainte-Sabine

ENDROIT :

Stationnement de l'église (4, rue Saint-Charles)

DÉPART : 10 h, pause dîner à la tour d'observation (durée : 2 h 30)

DISTANCE : 4,5 km

Informations :

Pierre Mercier : 581 215-8207
pierremercier1960@yahoo.ca

À savoir :

- Apportez votre pique-nique.
- Possibilité de monter dans la tour d'observation.

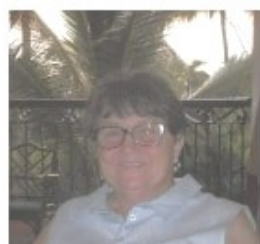
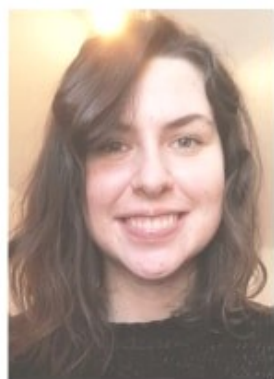
Informations :

Stéphane Brûlé : 418 383-5807 ou 418 625-7049 (cell.)

À savoir :

- Apportez votre lunch.
- Bienvenue aux coureurs.

NOS INTERVENANTS



Bonjour à tous !

Comme certains le savent déjà, je suis finalement de retour à Nouvel Essor à temps plein. Je suis très heureuse de vous retrouver et, croyez-moi, j'ai beaucoup de nouveaux projets en tête ! Je serai main-

tenant coordonnatrice du service aux personnes handicapées ainsi que responsable des loisirs. Le but de notre service est d'apporter soutien, accompagnement et aide à nos membres ainsi qu'à leur famille tout en favorisant l'intégration sociale. Rester à l'affut, car nous travaillons présentement sur plusieurs projets afin d'offrir des services diversifiés et ainsi répondre davantage aux besoins de tous. N'hésitez surtout pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous aider et vous diriger vers les bonnes personnes, au besoin.

Je tenais aussi à vous présenter et remercier l'équipe de bénévoles et d'intervenants qui travaillent tout au long de l'année et qui permettent à chaque membre de s'épanouir et de développer leur autonomie.

Carroll-Anne Lamontagne

(418) 383-5252 poste 4
sphnouvelessor@sogetel.net

De haut en bas :

Emmy Roy,
Claudia Gilbert
Johnny Faucher

De haut en bas :

Kelly-Anne Gourde
Justine Poulin
Josée Sabourin
Sylvie Rodrigue

De haut en bas :

Carmen Bussière
Alain Audet
Pauline Gagnon

De haut en bas :

Estelle Émond
Dany Asselin
Marianne Lachance
Émilie Bouchard

Nouvel équipement adapté pour notre cour extérieure !



Grâce à l'ARLPH-CA, le CISSS-CA et l'AQLPH, nous avons maintenant une cour extérieure adaptée aux besoins et aux âges de tous nos membres. Un énorme merci à tous les partenaires impliqués dans ce projet !

ARLPH-CA Association Régionale pour le loisir des personnes handicapées de Chaudière-Appalaches

CISSS-CA Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

AQLPH Association Québécoise pour le loisir des personnes handicapées

Début de notre été 2019

Comme à chaque été, nous accueillons actuellement notre groupe des Supers Lucioles (adolescents) et notre groupe Arc-En-Ciel (adultes) dans nos locaux en leur offrant des activités originales et répondant à leurs besoins. De plus, nos membres participent à des activités spéciales telles qu'une journée au Crack-Pot Café, un après-midi d'équithérapie à la pourvoirie Daaquam, notre traditionnel séjour au camping Saint-Luc et bien d'autres activités. Voici quelques photos qui montrent le bonheur de nos membres en ce bel été !



POURVOIRIE DAQUAAM



NOUVEL ESSOR



POURVOIRIE DAQUAAM



RESTAURANT SAINT-HUBERT

CRACK-POT CAFÉ



NOUVEL ESSOR



CAMPING SAINT-LUC

À venir cet automne

Nos activités de jour du lundi à Sainte-Justine et du vendredi à Saint-Prosper reprendront dès le début septembre. Ces groupes sont offerts aux personnes vivant avec un handicap intellectuel et/ou physique. De septembre à juin, une programmation diversifiée sera offerte. Si vous souhaitez intégrer un de ces groupes, appelez-nous au **418-383-5252 poste 4** et nous regarderons si votre demande correspond à ce service.

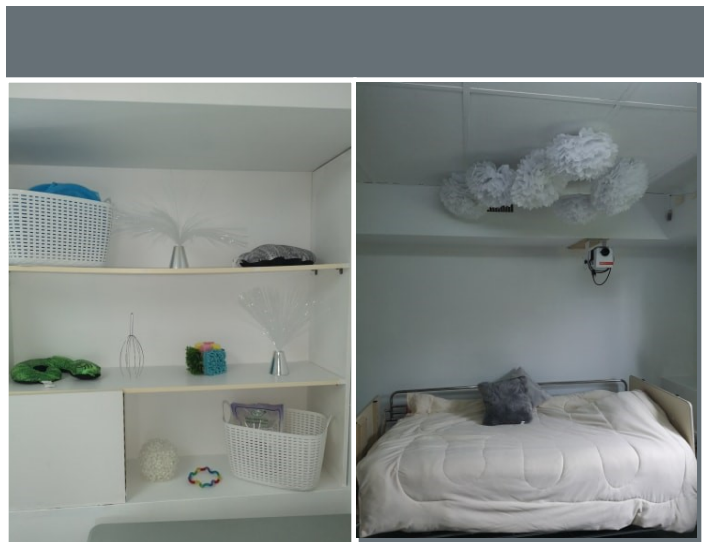
NOUVEAU ! Dès début septembre, en partenariat avec le CISSS-CA, nous aurons un nouveau groupe le mardi visant à répondre aux besoins des personnes ayant un handicap physique. Ces participants auront la chance de vivre des activités stimulantes et de socialiser avec des gens ayant un vécu semblable au leur.

Cet automne, ça bouge aussi la fin de semaine ! Au programme : sortie aux pommes, party d'Halloween, spectacle de Messmer, atelier de création de savon avec l'équipe « Histoire de bulles », quilles et une foule d'autres activités !

Avoir un remboursement de transport, c'est possible !

Vous avez entre 18 et 65 ans, vous bénéficiez de l'aide sociale et vous utilisez le transport adapté pour vous rendre aux activités qu'offre Nouvel Essor, vos frais de transports adaptés pourraient vous être remboursés ! Appelez-nous et il nous fera plaisir de vous aider dans votre démarche pour avoir accès à ce service.

418-383-5252 poste 4



La salle **BLANCHE**

DERNIÈREMENT, NOTRE ÉQUIPE A TRAVAILLÉ FORT POUR PEINDRE ET DÉCORER LA PETITE CHAMBRE DANS NOS LOCAUX AFIN D'EN FAIRE UNE SALLE BLANCHE.

VOICI UN BREF RÉSUMÉ DES BIENFAITS D'UNE SALLE BLANCHE :

- DIMINUTION DU STRESS
- ÉTAT DE DÉTENTE
- AIDE À LA RELAXATION
- AMÉLIORATION DE L'HUMEUR FAVORISANT LA CONCENTRATION ET L'ÉTAT D'ÉVEIL
- DIMINUTION DES COMPORTEMENTS AGRESSIFS
- PERMET UNE PAUSE DES STIMULI ET UNE PAUSE COGNITIVE

NOS MEMBRES PEUVENT MAINTENANT PROFITER DE CETTE SALLE DE DÉTENTE CHAQUE FOIS QU'ILS EN ONT BESOIN.



Presqu'un an déjà!

Le 4 septembre 2019 marquera ma première année au poste de Coordinatrice au soutien des proches aidants. Ces dix premiers mois ont passé très vite et m'ont apporté de grandes joies et de belles rencontres grâce à vous toutes et tous chers proches aidants. Je tiens à vous dire un grand merci pour votre accueil et votre confiance.

Cet automne nous aurons l'occasion de vivre plusieurs nouvelles activités. Je vous retrouverai avec grand plaisir à chacune de ces rencontres. Vous pouvez me joindre par téléphone, par courriel ou venir me rencontrer à mon bureau du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h.

(418) 383-5252 Poste 5

pa.nouvelessor@sogetel.net

Bon été à toutes et à tous!

**Prendre note que je serai
en vacances
du 19 août au 2 septembre
inclusivement.**

PROGRAMMATION SEPTEMBRE-OCTOBRE 2019 PROCHES AIDANTS

TOUS ENSEMBLE POUR LE 40e LE SAMEDI 7 SEPTEMBRE Invitation à tous les membres de Nouvel Essor et leur famille. Voir détails au verso du journal.	Éco-Parc des Etchemins
CAFÉ JASETTE - MARDI 17 SEPTEMBRE De 9 h 00 à 11 h 00 Inscription obligatoire	Le Camillois 615 Principale Rue, Saint-Camille-de-Lellis
ON VA À LA PÊCHE! JEUDI 19 SEPTEMBRE Inscription obligatoire	Le domaine faunique 27, 3 ^e rang Nord Saint-Nazaire
« LE SUCRE, MON PIRE ENNEMI » SEPTEMBRE (DATE À DÉTERMINER) Avec Mme Johanne Têtu, <i>nutritionniste</i>	Cuisine collective L'Essentiel des Etchemins Places limitées
GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS OCTOBRE (DATE À DÉTERMINER) 4 RENCONTRES 1- Mieux comprendre sa situation 2- S'adapter aux changements 3- Reconnaître et accepter ses limites 4- Se bâtir un réseau de soutien	Nouvel Essor 191, rue Langevin. Sainte-Justine Places limitées
GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES ENDEUILLÉES offert par le CEPS Beauce- Etchemin. Les rencontres se feront au CISSS-CA à Lac-Etchemin de 14 h à 16 h et commenceront le lundi 16 septembre 2019. 10 rencontres jusqu'au lundi 18 novembre 2019.	Places limitées Inscription au (418) 228-3106
«LA TERRE VUE DU CŒUR» Samedi 26 octobre à 10 h GRATUIT	Auditorium de l'école des Appalaches Sainte-Justine
LE JEUDI 31 OCTOBRE 2019 JOURNÉE HOMMAGE AUX PROCHES AIDANTS SALLE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-LUC PLAISIRS ASSURÉS EN AVANT-MIDI, DÎNER ET PIÈCE DE THÉÂTRE DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER «SOUVIENS- MOI DE TOI» EN APRÈS-MIDI.	D'autres informations à venir Inscription obligatoire



Un crédit d'impôt pour relève bénévole d'un proche aidant



Bien qu'être bénévole signifie s'engager de façon non rétribuée, le gouvernement québécois a souhaité soutenir l'implication bénévole auprès des proches aidants quand ils offrent des services de relève. Les services de relève s'adressent aux personnes proches aidantes qui s'occupent d'une personne à domicile (le leur ou celui de la personne) et consiste en des heures de garde ou de soins afin de soulager la personne proche aidante ou de pallier à son absence temporaire (maladie, vacances, etc) et lui permettre de se reposer, d'assurer ses propres activités quotidiennes ou de maintenir un lien social et affectif avec son entourage afin de briser l'isolement.

Si vous effectuez plus de 200h par année civile comme bénévole auprès d'une personne proche aidante (ou aidante naturelle) et que vous n'avez pas de lien familial direct avec la personne bénéficiant des soins, la personne proche aidante peut vous remettre un relevé RL-23 reconnaissant les services rendus. Selon le souhait de la personne proche aidante et le nombre d'heures que vous avez effectuées, vous pourriez recevoir un crédit d'impôt remboursable entre 250\$ et 750\$.

Pour plus de renseignement visitez le lien suivant:
<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-releve-benevole/>

Maintenant je sais

Poème par Jean Gabin.

Quand j'étais gosse, haut comme trois pommes
J'parlais bien fort pour être un homme
J'disais : je sais, je sais, je sais, je sais

C'était l'début, c'était l'printemps
Mais quand j'ai eu mes dix-huit ans
J'ai dit : je sais, ça y est, cette fois, je sais

Et aujourd'hui, les jours où je m'retourne
J'regarde la Terre où j'ai quand même
fait les cent pas
Et je n'sais toujours pas comment elle tourne !

Vers vingt-cinq ans, j'savais tout : l'amour, les roses,
la vie, les sous
Tiens oui l'amour ! J'en avais fait tout l'tour !

Mais heureusement, comme les copains, j'avais pas
mangé tout mon pain.

Au milieu de ma vie, j'ai encore appris.
C'que j'ai appris, ça tient en trois, quatre mots :

Le jour où quelqu'un vous aime, il fait très beau
J'peux pas mieux dire : il fait très beau !

C'est encore ce qui m'étonne dans la vie
Moi qui suis à l'automne de ma vie
On oublie tant de soirs de tristesse
Mais jamais un matin de tendresse !

Toute ma jeunesse, j'ai voulu dire « je sais »
Seulement, plus je cherchais,
et puis moins j'savais

Il y a soixante coups qui ont sonné à l'horloge
J'suis encore à ma fenêtre, je regarde,
et j'm'interroge :

Maintenant je sais, je sais qu'on n'sait jamais !

La vie, l'amour, l'argent, les amis et les roses
On n'sait jamais le bruit ni la couleur des choses
C'est tout c'que j'sais ! Mais ça, j'le sais !

Chèque emploi-service pour personnes AIDÉES



Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie et vous souhaiteriez être soutenu dans les soins quotidiens que vous lui prodiguez? Votre proche pourrait obtenir de l'aide à domicile grâce au programme d'allocation Chèque emploi-service.

Ce programme alloue à une personne en perte d'autonomie un certain nombre d'heures pendant lesquelles elle peut bénéficier de services d'aide à domicile. Voici plus précisément ce qu'il faut savoir sur ce programme.

Un service pour le maintien à domicile

Le Chèque emploi-service participe au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie, en leur permettant de choisir elles-mêmes les services d'aide qui leur conviennent, qu'il s'agisse de tâches ménagères, de la préparation des repas ou encore d'assistance personnelle. Grâce à ce programme gratuit, elles déterminent elles-mêmes les heures auxquelles elles souhaitent recevoir les services.

Comment savoir si mon proche peut bénéficier du Chèque emploi-service?

Pour savoir si votre proche peut s'en prévaloir, vous devez communiquer avec le responsable de ce programme dans votre CLSC. C'est lui qui pourra vous guider dans les différentes étapes du processus. Si votre proche est admissible, votre responsable vous aidera également à choisir le fournisseur de services et à organiser son horaire. N'hésitez pas à le consulter pour connaître tous les détails.

Quelles sont les responsabilités de la personne qui bénéficie du Chèque emploi-service ?

En tant que bénéficiaire du Chèque emploi-service, votre proche fait office d'employeur. Vous pouvez l'aider et le soutenir dans la mise en place et le fonctionnement du programme, mais vous ne serez pas considéré comme l'employeur.

Votre responsable de programme reste votre principale personne-ressource. Vous pouvez aussi consulter le [guide officiel du gouvernement du Québec](#) pour obtenir un supplément d'information.

Sachez qu'en tout temps vous pouvez communiquer avec le [service Info-aidant](#), au 1 855 852-7784, ou, par courriel, info-aidant@lappui.org. Nos conseillères et conseillers sont là pour vous écouter, vous aider à trouver des solutions et vous orienter vers les bonnes ressources.

SOURCE : L'APPUI

Maladie d'Alzheimer et sécurité à domicile : quelques astuces



Si votre proche est atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, il vous arrive peut-être de vous inquiéter pour sa sécurité, surtout lorsqu'il est seul à la maison. Voici quelques moyens pour adapter le domicile ou faciliter le quotidien d'une personne ayant des troubles cognitifs.

D'abord, il importe de bien connaître la situation de votre proche. Les causes des difficultés dans les activités quotidiennes ne sont pas nécessairement les mêmes d'une personne à l'autre. En vous posant les bonnes questions, vous serez en mesure de mieux orienter vos actions futures.

- Quelles sont les difficultés de mon proche? Éprouve-t-il des problèmes de mémoire ou d'attention? Sa capacité de jugement est-elle diminuée ou son équilibre, précaire? Sa perception visuelle est-elle altérée (ex. : évaluer les distances ou différencier les couleurs)? Est-il parfois désorienté dans le temps ou l'espace?
- Quels risques potentiels présente l'environnement physique du domicile?

Notez bien que les astuces que nous partageons ici avec vous sont données à titre d'exemple. Elles ne s'appliquent donc pas nécessairement à votre situation et à celle de votre proche.



- Utilisez des appareils munis d'un arrêt automatique (ex. : bouilloire, cafetière)
- Il existe également des dispositifs d'arrêt automatique pour la cuisinière. Si vous craignez que votre proche utilise cet appareil, vous pouvez retirer les boutons de contrôle, installer un interrupteur externe non visible ou encore carrément débrancher l'appareil.
- Utilisez un four à micro-ondes simple offrant des périodes de cuisson prédéterminées (ex.: 30 secondes) et appliquez un repère, comme un autocollant de couleur, sur le bouton à choisir.
- Assurez-vous d'avoir un extincteur à proximité et que ce dernier soit bien à la vue.
- Placez les couteaux et les produits ménagers hors de portée et, au besoin, installez des bloque-tiroirs, comme ceux employés pour les enfants.

DANS LA SALLE DE BAIN

- Retirez les serrures pour empêcher votre proche de s'enfermer accidentellement à l'intérieur.
- Laissez à portée de vue uniquement les objets qui sont essentiels au fonctionnement quotidien de votre proche (brosse à dents, dentifrice, savon et serviette).
- Installez un tapis antidérapant dans la baignoire et des barres de sécurité pour le bain et la toilette.

AUTRES ASTUCES

- Placez les médicaments (d'ordonnance, vitamines, produits naturels) hors de vue ou dans une armoire fermée à clé.
- Pour faciliter l'orientation dans le temps, installez un calendrier et une horloge dans un endroit passant.
- Placez, près des appareils téléphoniques, une liste des numéros importants, écrits lisiblement.
- Si vous craignez que votre proche sorte du domicile et qu'il s'égare, assurez-vous qu'il ait toujours sur lui ses informations personnelles et les numéros importants. Renseignez-vous sur le programme MedicAlert Sécu-Retour, offert par les Sociétés Alzheimer.

Vous pouvez poser, sur les planchers, une bande adhésive rouge, pour tenter de dissuader votre proche de dépasser certaines zones de la maison (ex. : entrée d'escalier vers le sous-sol, vestibule).

Il existe autant d'astuces que de personnes et de milieux différents. N'hésitez donc pas à consulter les liens présentés ci-après pour en savoir plus. De plus, un professionnel comme un ergothérapeute pourrait vous aider à trouver les solutions convenant à la situation de votre proche. L'important est de maximiser la sécurité à domicile sans toutefois restreindre l'autonomie ou faire diminuer les capacités résiduelles de la personne que vous voulez protéger.

SOURCES

Association France Alzheimer. *La maladie d'Alzheimer à la maison – Les aménagements*. Repéré à l'adresse suivante : www.francealzheimer.org/sites/default/files/brochure_amenagements_2012.pdf

Société Alzheimer du Canada. Sécurité à domicile. Repéré à l'adresse suivante : www.alzheimer.ca/fr/Home/Living-with-dementia/Day-to-day-living/Safety/Safety-in-the-home

Dans le cadre de son mémoire, une infirmière souhaite réaliser une recherche qualitative sur les besoins des familles qui vivent avec une personne qui a un diagnostic de maladie neurodégénérative en milieu rural (SLA, dystrophie, etc. et qui a moins de 65 ans).

ÉTUDE DES BESOINS EN SOINS ET SERVICES DES FAMILLES DONT L'UN DES MEMBRES DE MOINS DE 65 ANS EST ATTEINT D'UNE MALADIE NEURODÉGÉNÉRATIVE EN MILIEU RURAL DANS CHAUDIÈRE-APPALACHES

Nous menons une étude dans le but de connaître les besoins de soins et de services des familles dont l'un des membres, âgé de moins de 65 ans et habitant en dehors des milieux urbains, est touché par une maladie neurodégénérative.

Nous sommes à la recherche de familles (1 personne ou plus) pour participer à une entrevue familiale d'environ 45 minutes. L'entrevue se déroulera à l'endroit choisi par la famille. Pour participer, la famille doit répondre aux critères suivants :

- Avoir au moins un membre âgé de moins de 65 ans ayant un diagnostic de maladies neurodégénératives telles que la maladie de Parkinson, la sclérose latérale amyotrophique (maladie de Lou Gehrig), la sclérose en plaques et la dystrophie musculaire.
- Que le membre atteint vit dans la région de Chaudière-Appalaches et que son domicile soit situé à plus de 30 minutes de transport des services de neurologie ou de réadaptation spécialisée (Lévis ou de Québec).

- Le membre de la famille atteint doit vivre des limitations physiques significatives nécessitant l'aide d'autrui dans la réalisation de ses activités de la vie quotidienne.

Si vous avez des questions en lien avec cette étude, veuillez SVP entrer en contact avec l'étudiante chercheuse qui s'occupe du projet aux coordonnées ci-dessous

Je vous remercie d'avance pour votre participation,

Manon Fournier B.Sc.Inf.

Boursière du MÉES, de l'IRSC et du RRISQ.

Étudiante à la maîtrise en sciences infirmières avec mémoire à l'Université du Québec à Rimouski — Campus de Lévis

Manon.Fournier@uqar.ca

418-883-6741

Boursière du MÉES, de l'IRSC et du RRISQ.

Ce projet de recherche a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches (#2020-627).

Appel à la *bientraitance* !



La notion de *bientraitance* regroupe un ensemble d'attitudes et de comportements positifs qui nous rappellent l'importance de respecter et d'accompagner nos personnes âgées dans leurs besoins quotidiens. Le 15 juin dernier, nous avons souligné la Journée mondiale de la sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées en invitant la population à porter fièrement un ruban mauve. Ce symbole démontre notre solidarité et notre motivation à mettre fin à la maltraitance et à ses effets négatifs. Malgré les différences, chacun mérite d'être traité avec bienveillance. « *La bientraitance*

visé le bien-être de la dignité, l'épanouissement, l'estime de soi, l'inclusion et la sécurité de la personne.

Les câlins font du bien, *beaucoup de bien!*

« Les câlins

ont été

inventés pour

montrer

aux

personnes

que tu les

aimes sans

avoir à dire

quoi que ce

soit. »

Se donner des câlins est le langage universellement reconnu pour réconforter ceux que nous aimons. Nous donnons des câlins quand nous sommes contents, excités ou tristes. Nous nous sentons toujours en sécurité lorsque nous sommes dans les bras de quelqu'un.

Plusieurs études nous prouvent que les câlins sont bons pour la santé physique et psychologique. D'ailleurs, les études ont démontré que le câlin engendre une substance chimique nommée l'ocytocine, l'hormone du plaisir et de l'attachement aussi appelée « l'hormone du câlin ». Lorsque nous nous serrons dans nos bras, cette hormone est sécrétée dans notre cerveau, ainsi cela nous rend de bonne humeur et réduit notre stress. Certains thérapeutes conseillent de donner ou recevoir au moins huit câlins par jour, car il semble que beaucoup de câlins valent mieux que pas assez. Donc, si vous voulez vous sentir mieux, réduire votre stress, être plus heureux et en meilleure santé, il semble que donner et demander plus de câlins soit un bon point de départ.



L'Intervenant de milieu auprès des aînés

Saviez-vous que...

Un **travailleur de milieu** est disponible pour écouter, informer et accompagner **les aînés** de 50 ans et plus dans leurs démarches respectives. Les consultations sont GRATUITES et CONFIDENTIELLES. Cet intervenant est disposé à les rencontrer pour les aider à trouver les ressources adaptées à leurs besoins. Vous pouvez communiquer avec le travailleur de milieu par téléphone au **581-372-0323**. En cas d'interurbain, les frais virés seront absorbés par l'organisme Nouvel Essor. N'hésitez pas à le contacter !



TOUS ENSEMBLE POUR LE 40^e!

Apportez votre chaise et votre breuvage

Le SAMEDI 7 SEPTEMBRE à l'Éco-Parc des Etchemins

- 12 h 00** ARRIVÉE-Pique-nique-Chacun apporte son dîner
- 12 h 45** Distribution des sandwiches à la crème glacée
- 13 h 30** Chorale surprise et ouverture des jeux
- 16 h 00** Remise des prix

- 16 h 30** SOUPER-Hot-dog, blé d'inde et dessert GRATUITS
- 16 h 45** Musique et danse avec Gabriel Donais et ses musiciens
- 18 h 00** CLÔTURE de la journée

Réservation obligatoire pour le souper avant le vendredi 16 août
auprès de Caroll-Anne Lamontagne

au (418) 383-5252 poste 4

