

*Pauline Lemieux*

Directrice

Audrey Mercier

Directrice adjointe

MOT DE LA DIRECTION

RETOUR SUR LA FÊTE DU 7 SEPTEMBRE

C'est sous un ciel incertain qu'a eu lieu la fête servant à souligner le 40^e anniversaire de Nouvel Essor. Malgré la température, la bonne humeur était au rendez-vous ! Plus de cent personnes sont venues festoyer avec nous à l'Éco-Parc des Etchemins. Pour la première fois de l'histoire de l'organisme, toutes les populations desservies ainsi que tous les employés étaient rassemblés à un seul endroit. Après le dîner, les usagers et le personnel du Service aux personnes handicapées nous ont mis dans l'ambiance en nous montrant leurs pas de danse et en nous chantant une chanson décrivant les services de Nouvel Essor. Des jeux se sont déroulés dans un esprit de camaraderie et des prix ont été remis. Au souper, hot-dogs et blés d'Inde ont été servis et une musique entraînante a permis aux gens présents de se dégourdir les jambes à nouveau. Bien que l'organisation d'une telle journée soit exigeante, les sourires de tous nous ont récompensés. Merci à tous ceux qui ont pris la peine d'être des nôtres.

MERCI À NOS GÉNÉREUX PARTENAIRES !

Nous tenons à remercier la Caisse Desjardins, la députée Stéphanie Lachance, la municipalité de Lac-Etchemin, Physio-Ostéo de Etchemins, Imprimerie Appalaches et LNTP Notaires pour le coup de pouce monétaire. C'est très apprécié. Un merci spécial au Casse-Croûte La Fringale qui nous a fourni tous les hot-dogs tout à fait gratuitement. Metro Marché O'Frigidaire et la Coop IGA ont aussi grandement participé à sustenter la foule en fournissant les sandwichs à la crème glacée, les condiments, le beurre ainsi que les assiettes et les serviettes de table. Merci aussi au Tim Hortons de Saint-Prosper, au Korvette de Sainte-Justine et au Restaurant Martini qui nous ont permis d'offrir des prix intéressants à nos participants. D'ailleurs, ceux-ci ont pu garder leur beau sourire grâce à la soie dentaire offerte par le Centre dentaire des Etchemins. Le Garage Gaston Deblois, l'OTJ de Sainte-Germaine Station et la Boutique cadeau Uni-fleur nous ont gentiment fourni du matériel. Au passage, nous aimerions finalement souligner le dévouement et le professionnalisme de Ghislain Fortin, photographe. C'est à lui que nous devons tous les beaux souvenirs qui circulent en lien avec la fête du 7 septembre et du 4 octobre. Mille mercis à tous ! Vous avez grandement contribué au succès de ces événement !

40 ANS



Nouvel Essor

DEPUIS 1979

DANS CE NUMÉRO

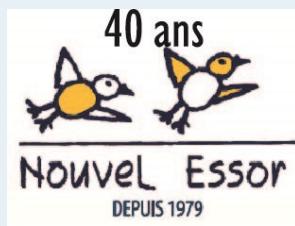
TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3 - 6
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	7 - 10
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	11 - 16
TRAVAILLEUR DE MILIEU	17
INVITATIONS	18
CREUSE MÉNINGES	19



Centraide

Québec et
Chaudière-Appalaches

POUR NOUS JOINDRE



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 D'ACTION BÉNÉVOLE/
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 0**

MOT DE LA DIRECTION

Nous avons retrouvé!



De gauche à droite: Caroll-Anne Lamontagne, coordonnatrice du Service aux personnes handicapées, Élisabeth Dubé, coordonnatrice du Service de soutien aux proches aidants, Marcel Poulin, gagnant, Audrey Mercier, directrice adjointe et Marjorie Carrier, coordonnatrice du Service d'action bénévole. **Absents sur la photo:** Pauline Lemieux, directrice.

Nouvel Essor avait lancé un concours afin de trouver un nom pour notre nouveau journal qui regroupe dorénavant tous les services de l'organisme. Un monsieur nous avait proposé par téléphone ce titre que nous trouvons très représentatif : **L'ENVOL**. Nous nous excusons à nouveau auprès de cet homme dont nous avions malencontreusement égaré le nom et les coordonnées. Cette personne s'est reconnue et nous a téléphoné. Il s'agit de **M. Marcel Poulin de Saint-Camille** à qui l'équipe de Nouvel Essor a offert ce panier de produits du terroir en guise de remerciements.

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT

Nouvelle entente avec le service de stationnement de L'Hôpital de Saint-Georges

En tant que bénévole, il vous est maintenant possible de vous stationner dans les places réservées en face de la porte d'entrée de l'hôpital (**places indiquées LIVRAISON**). Ce privilège vous est accordé le temps d'assister l'usager jusqu'à l'intérieur, c'est-à-dire pour un maximum de dix minutes. Pour ce faire, il est important de vous identifier en plaçant la pancarte aux couleurs de Nouvel Essor sur le tableau de bord de votre voiture. Si vous n'en avez pas, il nous fera plaisir de vous en remettre une. Une fois la personne accompagnée à l'intérieur, il vous faut déplacer votre automobile dans un stationnement pour tous, comme à l'habitude.

L'équipe du transport-accompagnement s'agrandit !

Il nous fait plaisir de souhaiter la bienvenue à de nouvelles bénévoles dans le service du transport-accompagnement, soit à Mmes Danielle Lapointe de Saint-Magloire, Pierrette Boulet de Sainte-Germaine Station, Colette Nadeau de Lac-Etchemin, Céline Chabot de Sainte-Sabine et Dyane Gagnon de Sainte-Rose.



Mot de la coordonnatrice du Service d'action bénévole

Bonjour à tous et à toutes,

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes bien reposés. À la lecture de ce journal, vous constaterez qu'à Nouvel Essor, nous n'avons pas chômé ! Beaucoup de nouveautés sont au programme, sans compter les événements qui ont eu lieu dernièrement. Il faut garder à l'esprit que Nouvel Essor est à son 40^e anniversaire et que cela amène aussi son lot de festivités. La journée du 7 septembre à l'Éco-Parc fut, à mon avis, un succès. J'aimerais dire merci à tous ceux et celles qui sont venus célébrer avec nous. L'automne frappe à nos portes et marque la reprise des activités pour ViActive et pour Loisirs actifs. Toutefois, pour plusieurs services comme le transport-accompagnement et la popote roulante, constance est le mot d'ordre. J'aimerais simplement dire merci à tous et à toutes d'être présents et de travailler si généreusement avec nous.

Marjorie Carrier

418 383-5252 POSTE 2

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Transporteur-accompagnateur

Pour les municipalités de
**SAINT-LUC, SAINTE-SABINE,
SAINT-LOUIS, SAINTE-AURÉLIE et
SAINT-ZACHARIE.**

Le service de transport-accompagnement, comme son nom l'indique, consiste à accompagner toute personne ayant besoin de support physique, de réconfort ou de surveillance et qui ne peut trouver dans son entourage les ressources nécessaires pour lui rendre le service. Ce service vient répondre d'abord et avant tout au besoin d'accompagnement de la personne. Un dédommagement monétaire est accordé au bénévole selon les déplacements effectués.

Tâches :

Aller chercher la personne à son domicile et l'accompagner tout au long de la sortie avant de la reconduire chez elle.

Se servir de son automobile pour les déplacements des personnes à aider.



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

Responsable de la popote roulante

Pour la municipalité de **SAINT-BENJAMIN**

Le responsable de la popote roulante est en charge de faire le lien entre les clients, le fournisseur et la coordonnatrice du Service d'action bénévole. Il fait la gestion de la comptabilité des repas et de l'argent.

Tâches :

Informier la coordonnatrice et le fournisseur lorsqu'il y a de nouvelles inscriptions.

Informier le fournisseur s'il y a des annulations ou des ajouts de repas.

Compléter les enveloppes à remettre aux clients à la fin de chaque mois.

Vérifier si tous les clients ont payé et, par la suite, aller payer le fournisseur. Remettre la feuille de comptabilité mensuelle à la coordonnatrice.



Popotes roulantes

Saint-Prosper

C'est dans l'intention de répondre davantage aux besoins de nos clients qu'il s'est avéré stratégique de trouver une nouvelle alliance. Depuis le 23 septembre, c'est M. Claude Mathieu, propriétaire du Marché Ami de Saint-Benjamin, qui est le fournisseur de popote roulante pour la municipalité de Saint-Prosper. Les journées de livraison ont changé pour les lundis et les mercredis. De plus, en lien avec le changement de fournisseur, une nouvelle opportunité est offerte aux clients. En effet, il est dorénavant possible de commander un troisième repas livré à même la livraison du mercredi. Il s'agit d'un repas complet, différent de ceux reçus dans la semaine et adapté pour être réchauffé au micro-ondes ou au four. Nous espérons sincèrement apporter une valeur ajoutée au service déjà bien implanté depuis plusieurs années.

Aussi, nous aimerions chaleureusement remercier M. Lévis Giguère pour toutes ses années de dévouement. M. Giguère a effectué seul la livraison pendant quatre ans. Toujours fidèle au poste, il s'est fait un devoir d'offrir support et réconfort à ses clients. Encore aujourd'hui, il reste présent et s'implique auprès des nouveaux bénévoles pour leur formation. Nous avons eu que des bons mots à son égard de la part de la clientèle. De toute l'équipe et de

tous les clients de Saint-Prosper, nous vous souhaitons enfin du temps pour prendre soin de vous.

Nous tenons également à remercier M. Stéphane Veilleux, responsable de la popote roulante de Saint-Prosper, d'avoir pris en charge la gestion de la popote toutes ces années.

Par le fait même, nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux bénévoles qui se charge de la livraison pour Saint-Prosper. Il s'agit de Mme Christiane Lepage et de M. François Veilleux. C'est grâce à l'initiative et à des contacts de M. Mathieu que nous avons pu rassembler une équipe pour faire le transport de la popote. Bref, nous aimerions simplement vous dire, à toute l'équipe passée et présente, que vous faites la différence et nous vous en remercions.

Sainte-Justine

Pour diverses raisons qui étaient hors de notre contrôle et d'un commun accord avec le personnel du IGA, nous avons préféré confier la responsabilité de la préparation des repas pour la municipalité de Sainte-Justine à un autre fournisseur. De par son expérience, ses qualifications dans le domaine de la restauration et son grand engagement envers notre cause, c'est M. Clermont Brochu du restaurant Le Camillois qui s'est vu offrir la gestion de cette popote, ce qu'il a accepté avec générosité.

Municipalités desservies par le service de popote roulante



Municipalités	Horaires	
Saint-Zacharie	Lundi - Mercredi	Dîner
Sainte-Aurélie	Lundi - Mercredi	Dîner
Saint-Prosper	Lundi - Mercredi	Dîner
Saint-Benjamin	Lundi - Mercredi	Dîner
Lac-Etchemin	Mardi - Jeudi	Dîner
Sainte-Justine	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Cyprien	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Camille	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Magloire	Mardi - Jeudi	Souper
Sainte-Sabine	Mardi - Jeudi	Souper

- Notez que pour les municipalités de Saint-Benjamin et de Saint-Prosper, il y a possibilité de recevoir un troisième repas lors de la livraison du mercredi.



ViACTIVE La saison est officiellement commencée !

Eh oui ! L'été tire sa révérence... Cependant, l'automne amène le retour de ViActive. Finalement rien n'est terminé, tout commence ! Joignez-vous aux groupes pour profiter du dynamisme de nos animatrices.

Vous constaterez deux nouveautés à l'horaire. Premièrement, un nouveau groupe s'est ajouté sur le territoire, soit à Sainte-Rose. C'est grâce à l'implication de Mme Dyane Gagnon, originaire et nouvellement résidente de son coin natal, que nous pouvons maintenant offrir des séances d'activités physiques dans cette municipalité. De par son intérêt pour le stretching et l'activité physique, Mme Gagnon offrira des cours ViActive à sa couleur. Deuxièmement, le cours du lundi soir animé par Mme Colombe Grégoire à Lac-Etchemin sera bonifié. Dorénavant, du Stretching-Renforcement sera offert. Il s'agit d'exercices combinant respiration et engagement pelvien. Les apprentissages sont sécuritaires et peuvent facilement être transférables au quotidien. L'activité est accessible aux hommes et aux femmes de tous les niveaux, tout comme le reste de la programmation.

Municipalité	Jour et heure	Début des activités	Endroit
Lac-Etchemin	Lundi de 9 h 30 à 10 h 15 ViActive	16 septembre	Belvédère du Lac
	Lundi de 16 h 30 à 17 h 30 Stretching-Renforcement	16 septembre	Centre des Arts et de la Culture
	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30 ViActive	17 septembre	Centre des Arts et de la Culture
	Mercredi de 9 h 15 à 9 h 45 Danse exercices	18 septembre	Belvédère du Lac
	Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30 Danse exercices	18 septembre	Centre des Arts et de la Culture
	Jeudi de 16 h 30 à 17 h 30 Stretching	19 septembre	Centre des Arts et de la Culture
Saint-Zacharie	Lundi de 13 h 15 à 14 h 15	21 octobre	Local de l'Âge d'or
Sainte-Justine	Lundi de 13 h 30 à 15 h 30	28 octobre	Centre civique *1 h de ViActive suivie d'une partie de Baseball poche
Saint-Magloire	Lundi de 13 h 30 à 15 h 30	28 octobre	Salle de l'Âge d'or
Saint-Luc	Lundi de 19 h à 20 h	23 septembre	Centre communautaire
Saint-Louis	Mardi de 10 h 15 à 11 h 15	17 septembre	Centre communautaire
Saint-Cyprien	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30	15 octobre	Salle de l'Âge d'or
Saint-Camille	Mardi de 13 h 30 à 15 h 30	15 octobre	Salle de l'âge d'or *1 h de ViActive suivie d'une partie de Baseball poche
Saint-Benjamin	Mardi de 13h à 14h	8 octobre	Édifice municipal
Ste-Rose-de-Watford	Lundi de 9h30 à 10h30	21 octobre	Édifice municipal Local 691

Loisirs actifs

C'est le mercredi 18 septembre qu'a eu lieu la rencontre annuelle des Loisirs actifs, programme animé par des bénévoles et permettant aux aînés vivant en résidences de pratiquer des activités physiques. Avec la collaboration de Nathalie Fournier du CISSS-CA, nous avons rencontré les six personnes responsables de l'animation sur le territoire de la MRC des Etchemins. La matinée de rencontre a été suivie d'un dîner à Sainte-Justine. Du nouveau matériel, de l'information sur comment interagir avec les gens ayant des troubles cognitifs, diverses activités et jeux étaient au programme. Nous avons eu la chance d'accueillir deux nouvelles recrues dans ce service, soit Mme Thérèse Drouin de Lac-Etchemin, formée par Mme Johanne Nadreau, et M. Lucien Breton de Saint-Zacharie, époux de Mme Céline Guay-Breton déjà connue dans ce service pour avoir animé dans la municipalité de Saint-Prosper par le passé. Il faut aussi souligner que M. Breton est déjà impliqué depuis plusieurs années dans le service de transport-accompagnement.

Bienvenue et bonne saison à tous !



Les Samedis d'bouger Bellechasse-Etchemins lanceront leur nouvelle programmation automne-hiver 2019-2020 au début d'octobre. C'est avec plaisir que nous pourrons profiter de diverses infrastructures du territoire. Les classiques sont bien sûr au rendez-vous, mais il y aura aussi de la nouveauté au programme. Restez à l'affût en surveillant notre site web et les publicités sur les ondes de Passion FM.

Pour plus d'informations, communiquez avec
Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2



**Mot de la
coordonnatrice
du Service de
soutien des
proches aidants**

Déjà l'automne!

Oui! L'automne est déjà à nos portes! C'est le moment de vous transmettre la nouvelle programmation des activités offertes aux proches aidants pour les trois prochains mois. Je tiens à vous remercier, vous, proches aidants, mais aussi tous les ex-proches aidants membres de Nouvel Essor. Par votre soutien et votre fidélité, vous permettez à l'organisme de rayonner sur tout le territoire de la MRC des Etchemins.

Par vos différentes expériences personnelles et votre écoute dans chacune de vos communautés, vous êtes les yeux et les oreilles de l'organisme. Grâce à vous, des personnes aidées et aidantes découvrent une multitude de services auxquels ils ont droit.

Vous nous permettez de S'IMPLIQUER, PRÉVENIR, RASSEMBLER, ACCOMPAGNER ET ÉCOUTER.

Bon automne à chacun et chacune d'entre vous et surtout...

Prenez du temps pour vous!

Élisabeth Dubé

418 383-5252 POSTE 5

Calendrier des activités

Votre inscription est nécessaire à chacune de ces activités au 418 383-5252 Poste 5

MERCREDIS 9,16 et 23 octobre 9 h 30 à 11 h 30 GRATUIT	Groupe de soutien aux proches aidants	Nouvel Essor 191, rue Langevin Sainte-Justine
Tous les LUNDIS du 23 septembre au 25 novembre 14 h à 16 h GRATUIT	Groupe de soutien aux personnes endeuillées	CLSC des Etchemins 331, rue du Sanatorium Lac-Etchemin
MARDI 22 octobre 9 h à 11 h	Découverte culinaire des desserts sans sucre «LE SUCRE, MON PIRE ENNEMI» animé par : Mme Johanne Têtu , nutritionniste Martine Lambert , animatrice des cuisines collectives	L'Essentiel des Etchemins 201, rue Industriel Lac-Etchemin
JEUDI 31 octobre 10 h à 15 h Sous le thème de L'HALLOWEEN <u>On se déguise!</u>	JOURNÉE HOMMAGE AUX PROCHES AIDANTS Jeux et dîner chaud 10\$/pers. En après-midi, pièce de théâtre OUVERTE AU PUBLIC-GRATUITE «Souviens-moi de toi» présentée par la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches	Centre communautaire 115, rue de la Fabrique Saint-Luc
VENDREDI 8 novembre 10 h à 12 h 5\$/personne	CONFÉRENCE de Monique Gigleux «Le respect de soi au respect de l'autre»	Nouvel Essor 191, rue Langevin Sainte-Justine
JEUDI 14 Novembre 9 h 30 à 11 h	Café jasette 256, rue Principale Saint-Louis	Restaurant Le Clan des As
VENDREDI 6 décembre	Social de Noël	Détails à venir



Social d'été 2019 pour les proches aidants. Un bien beau groupe ! Chants et rires étaient au rendez-vous pour cette sortie en ponton sur le lac Etchemin.
À l'année prochaine!

LES SENTIERS DU PROCHE AIDANT

Source : APPUI Outaouais et Société Alzheimer Outaouais



Il n'y a que quatre catégories de personnes dans ce monde...

Celles qui ont été proches aidants

Celles qui sont proches aidants

Celles qui seront proches aidants

Celles qui ont besoin d'un proche aidant

Mme Rosalynn Carter, ancienne Première Dame des États-Unis, 2003

Apprendre à gérer son stress est un facteur primordial du «prendre soin de l'autre»

Stressé, le proche aidant a besoin de faire face à une qualité de vie remise en question par le temps consacré à l'accompagnement. La gestion de ses émotions est essentielle, car l'excès de sentiments négatifs détériore la qualité de l'aide. S'offrir des massages est, entre autres, un geste de bien être inestimable. Un moment de répit pourrait aussi être l'occasion de se faire du bien, à la personne aidée tout comme au proche aidant. D'ailleurs, les Services à domicile des Etchemins offrent des temps de répit. 418 625-4500.

Votre santé psychologique et physique est votre alliée la plus importante pour continuer votre rôle de proche aidant.

Il y a des avantages à demander de l'aide:

- Augmenter la bienveillance envers vous et la personne que vous accompagnez
- Diminuer votre risque d'épuisement
- Apprendre à la personne accompagnée qu'elle peut faire confiance à d'autres personnes
- Augmenter votre patience, parce que tout ne repose plus sur vos épaules
- Permettre de diminuer l'isolement pour vous et la personne aidée.

« Quand on me demandait ce que j'aimais faire, non seulement je trouvais ça un peu égocentrique, mais je ne comprenais pas l'intérêt à connaître mes goûts, puisque je cherchais des services pour mon père. Aujourd'hui, je suis tellement reconnaissante que l'on m'ait demandé cette question, car quand mon père va au centre de jour, je ne suis pas là à errer et à me demander ce que j'ai envie de faire. Je sais ce que j'aime, j'en ai même une liste, et je savoure ces moments précieux. » – proche aidante

S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. Oscar Wilde



PRENDRE SOIN DE SOI , C'ESTQUOI?

« Tout le monde me dit de prendre soin de moi, ça me tape un peu sur les nerfs. je suis tellement occupée que je n'ai pas le temps de me regarder le nombril! En plus, prendre soin de soi, ça veut dire quoi au juste? » – proche aidante

Pourquoi est-ce si difficile de prendre soin de soi?

- Le manque de temps
- Les limitations monétaires
- Vous ne savez plus ce qui vous fait plaisir.
- Vous pensez que vous ne le méritez pas
- La CULPABILITÉ

Presque tous les proches aidants ressentent de la culpabilité à un moment ou un autre. Cependant, quand cette culpabilité devient si présente qu'elle guide vos vies, il faut trouver des façons de l'atténuer. Vous reconnaisez-vous dans les énoncés suivants?

FAITES LE TEST! Je me sens coupable...

- ◊ D'être en santé alors que mon proche ne l'est pas
- ◊ De prendre du temps pour m'amuser, rire ou relaxer
- ◊ De ne pas avoir envie d'assumer toutes les responsabilités de ce rôle
- ◊ De penser, de temps à autre à un hébergement pour mon aidé
- ◊ D'avoir perdu mon sang-froid devant mon proche

« J'ai déjà refusé des sorties avec des amis, car je me sentais coupable d'être en santé alors que mon proche souffrait. Je ne pouvais pas concevoir éprouver du plaisir alors qu'il n'était pas bien. La culpabilité était si forte que j'ai pris conscience qu'elle était en train de contrôler ma vie. » – proche aidante

SAVOIR M'ARRÊTER... ET PRENDRE LE TEMPS

SOURCE : L'APPUI Mauricie pour les proches aidants d'aînés Édition originale : 2006 Réédition : 2018

LES RÉSISTANCES À DEMANDER DE L'AIDE

Bien des gens pensent que les proches aidants ne demandent pas d'aide extérieure parce qu'ils ne connaissent pas les services qui peuvent leur venir en aide. Cette affirmation est vraie, mais ce n'est pas la raison principale. Certains écrits démontrent que plusieurs proches aidants sollicitent de l'aide que s'ils n'en peuvent plus. Il arrive souvent que les proches aidants assument seuls tous les soins et le soutien que requiert leur proche parce qu'ils s'y sentent forcés (par exemple, les enfants travaillent ou les frères et les sœurs ne demeurent pas dans la région). Peut-être est-ce votre cas. Il y a aussi la crainte des dépenses financières reliées à l'aide à recevoir, car les services ne sont pas toujours gratuits !

Notre éducation, qui nous a appris à donner sans compter, nous a joué des tours. Il fallait s'oublier pour faire plaisir aux autres. Apprendre à s'affirmer là-dedans, ce n'est pas évident.

Plusieurs personnes ne désirent pas d'aide. Encore moins de la part d'un étranger, car, les affaires personnelles doivent rester privées .

Par exemple, le proche aidant veut se protéger des jugements ou des qu'en-dira-t-on » envers l'aidé. Vous pouvez aussi penser que votre proche sera trop gêné, que ce ne sera pas fait aussi bien que vous le faites, etc.

Des messages de la part de votre entourage peuvent vous influencer et même vous inciter à ne pas demander d'aide. Peut-être avez-vous déjà entendu des critiques telles que : « Comment peux-tu dire que tu n'en peux plus après tout ce que maman a fait pour toi ? », « Papa n'est pas si malade que ça. Tu exagères! ». Et que dire de ces fameux « encouragements » qui sont loin de vous encourager : « Voyons, tu es capable. Ne te laisse pas aller! », « On a confiance en toi. Tu vas prendre le dessus... ».

Plusieurs proches aidants ne veulent pas demander de l'aide, car ils jugent que les services sont inadéquats. La lenteur du traitement des demandes de services, la difficulté d'avoir accès aux soins en cas d'urgence ou pendant les fins de semaine les découragent avant même d'entreprendre des démarches. En raison de la perte d'autonomie de son proche et des soins de plus en plus exigeants, le proche aidant peut voir les différentes sphères de sa vie se rétrécir (travail, sorties, voisinage, vie conjugale...). L'aidé est placé au cœur de sa vie et tout devient organisé en fonction de lui. Le proche aidant en vient donc à laisser de côté ses propres besoins.

Vous avez peut-être reconnu parmi ces réticences des raisons semblables aux vôtres de ne pas demander de l'aide. Même si celles-ci vous paraissent justifiées, il est important d'y réfléchir. Rappelez-vous que si vous entrenez ces croyances, vous continuerez à tout faire seul. L'épuisement vous guette alors à moyen ou à long terme. Ces pensées sont peut-être ancrées en vous depuis plusieurs années. Ce sont des barrières difficiles à franchir, mais le fait de les franchir vous permettra d'apporter des changements positifs à votre situation de proche aidant.

7 BIENFAITS INSOUPÇONNÉS DU RIRE SUR LA SANTÉ

Nous vivons dans un monde où la productivité et le stress prédominent. Le travail et les diverses responsabilités du quotidien prennent de plus en plus de place dans nos vies au détriment des autres dimensions comme les loisirs et l'activité physique qui sont souvent délaissées, faute de temps. Par conséquent, une hausse fulgurante de la prise de médication et de suppléments a été constatée dans les dernières années (pilules pour favoriser la concentration au travail ou à l'école, pour avoir plus d'énergie, pour être moins stressé, pour mieux dormir, etc.)

Est-ce que les médicaments constituent vraiment la seule option pour ces problèmes? De plus en plus d'études se penchent sur la recherche de traitements alternatifs comme le yoga, la méditation ou pour le cas qui nous intéresse, le rire comme outil thérapeutique. En effet, le rire ne serait pas qu'une simple sensation agréable, mais constituerait bel et bien une option de traitement non-pharmacologique à bien des maux qui nous persécutent de nos jours. Par ailleurs, en opposition à bien des thérapies, le rire est à la portée de tous, iest abordable, n'est dangereux pour aucune condition médicale ou presque (des précautions doivent être prises suite à une chirurgie récente) et est facilement accessible.

VOICI DONC QUELQUES EFFETS BÉNÉFIQUES ET INSOUPÇONNÉS DU RIRE SUR LE CORPS HUMAIN

DIMINUTION DU STRESS

Bien que le stress soit un élément essentiel à la survie humaine, il n'en demeure pas moins qu'il est omniprésent dans le quotidien, ce qui, à long terme, peut entraîner des effets délétères sur l'organisme. Le rire

constitue une piste de solution intéressante puisqu'il entraîne la diminution de la concentration en cortisol, l'hormone du stress, dans le sang.

EFFET POSITIF SUR LA DÉPRESSION

La dépression est, en partie, occasionnée par un débalancement des transmetteurs hormonaux dans le cerveau. Le rire déclenche une augmentation de la sécrétion d'hormones qui régularisent l'humeur comme la sérotonine et les endorphines, ce qui procure un effet de bien-être.

AMÉLIORATION DU SYSTÈME DE DÉFENSE IMMUNITAIRE

Le rire favorise la production de globules blancs (leucocytes) dans le corps qui sont des cellules du système immunitaire.

EFFETS SUR LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

En combinaison avec l'exercice physique, le rire peut augmenter le volume de sang éjecté par le cœur. Il peut aussi favoriser la dilatation des vaisseaux sanguins diminuant ainsi la pression artérielle. La pratique du rire à long terme pourrait diminuer les arythmies et pourrait même contribuer à prévenir l'infarctus du myocarde (crise cardiaque).

ENTRAINEMENT ET DÉTENTE DES MUSCLES

Le rire sollicite plusieurs groupes musculaires dont les abdominaux et les muscles respiratoires. Les contractions musculaires rythmiques qui découlent d'une bonne rigolade procurent un effet de détente comparable à celui obtenu à la suite d'un exercice physique d'intensité modérée.

EFFETS SUR LA RESPIRATION

Le rire favorise la prise de grandes inspirations, ce qui contribue à augmenter les

échanges gazeux. De plus, il a même été démontré que le visionnement de films humoristiques diminuait l'hyperactivité bronchique dans les cas d'asthme sévère.

MODULATION DE LA DOULEUR

Des études ont démontré que le rire augmente le seuil de tolérance à la douleur. Les dentistes pourraient peut-être envisager de commencer à raconter des blagues dans leur cabinet, quoiqu'un fou rire au mauvais moment pourrait engendrer des conséquences catastrophiques!

En conclusion, le rire ne guérit peut-être pas tous les maux, mais il est beaucoup moins invasif qu'une chirurgie et il est associé à beaucoup moins d'effets secondaires qu'un médicament. Attention! N'arrêtez pas votre prise de médication pour autant! Toutefois, le rire peut définitivement être utilisé comme adjuvant dans le traitement de bien des problèmes, autant en santé mentale qu'en santé physique et tant mieux si la connaissance de ses bienfaits nous incite à nous esclaffer davantage!

Il existe même des clubs de rire au Québec qui proposent des exercices pour stimuler la rigolade. Vous trouverez quelques uns de ces exercices sur la page web suivante :

<http://www.clubderirequebec.com/Inventairesdesexercices.html>

SOURCES : Yim, J. *Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review*, Tohoku J Exp Med. 2016

Mora-Ripoll R. *The therapeutic value of laughter in medicine*, Altern Ther Health Med. 2010

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES



Caroll-Anne Lamontagne,
coordonnatrice du Service des
personnes handicapées en compagnie
de Frédéric Roy-Turmel

Mot de la coordonnatrice du Service aux personnes handicapées

Les feuilles changent de couleur et l'été fait place à l'automne. Pas de stress ! Nouvel Essor est là pour vous occuper! Au programme : quilles, party d'Halloween, journée olympiade et plusieurs autres activités! En gros, bien du plaisir. L'automne nous amène aussi un vent de changement avec l'arrivée d'Emmy Roy qui est maintenant responsable des groupes du lundi, mardi et vendredi. Nous lui souhaitons la bienvenue dans notre équipe.

Un énorme merci à vous, précieux membres, qui font de chaque activité une grande réussite grâce à votre participation. C'est un plaisir de vous côtoyer, de rire et de partager des moments avec vous.

N'hésitez pas à me contacter, membres et parents, que ce soit pour du soutien, des questions ou pour de l'aide dans vos démarches.

Caroll-Anne Lamontagne

418 383-5252 poste 4



Emmy Roy, intervenante des groupes du lundi, mardi et vendredi en compagnie d'André Létourneau

OLYMPIQUES SPÉCIAUX DU QUÉBEC

Nous sommes fiers de vous présenter les huit membres qui font partie de notre équipe de compétition de quilles appelée «Les pros de Nouvel Essor» ! Ils seront nos représentants lors de la compétition des Olympiques spéciaux qui aura lieu en mars. D'ici là, ils pratiquent fort ! Bravo à tous et bonne saison de quilles.



Saviez-vous que ?



Il existe des subventions pour rendre accessibles les établissements touristiques.
« Ce programme d'aide financière mis sur pied par le ministère du Tourisme (MTO) en collaboration avec Kéroul, partenaire privilégié du ministère en matière d'accessibilité depuis 1987, a pour objet de permettre aux entreprises touristiques ciblées d'obtenir un soutien financier pour la transformation ou l'amélioration de leurs infrastructures afin de les rendre accessibles. »
Vous connaissez un lieu touristique qui n'est pas accessible et vous aimeriez le rendre ? Appelez-nous et il nous fera plaisir de vous aider dans vos démarches.

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES



CUISINE COLLECTIVE

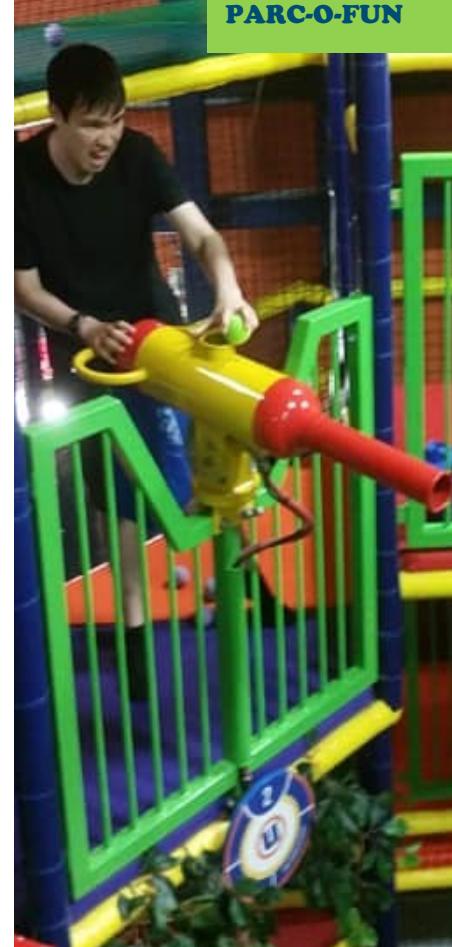


VISITE DES MOUTONS CHEZ ANDRÉ et ÉLISABETH

JOURNÉE COEUR D'ENFANT



PARC-O-FUN



SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES



PARTY NOIR ET BLANC

Rêvons GRAND !

Témoignage d'une membre

«Je m'appelle Paule L'Heureux. J'ai un appartement au Tremplin de Lac-Etchemin et je suis, depuis quelques années, en fauteuil roulant. Je suis née en 1953, alors je vous laisse calculer... 66 ans!



SÉANCE YOGA

Et toi, c'est quoi ton RÊVE ?

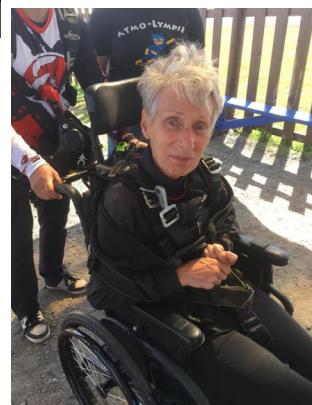
Retourne-nous ce coupon-réponse et, qui sait, nous pourrions peut-être t'aider à réaliser ton rêve.

COUPON RÉPONSE

Nom :

Téléphone :

Ton rêve :



Oui, oui ! 66 ans ! Depuis quelques années, j'ai décidé de repousser les limites en me choisissant et je me suis dit que j'allais tout faire pour réaliser mes rêves. En août 2018, avec l'accompagnement et l'aide de Nouvel Essor dans mes démarches, j'ai planifié une journée inoubliable. J'ai réalisé l'un de mes rêves les plus fous, soit celui de sauter en parachute ! Maintenant, je suis déjà en train de planifier mon projet pour l'an 2020 : une envolée en montgolfière ! Comme quoi il ne faut jamais s'arrêter à ce que nous sommes aujourd'hui, puisque demain nous serons déjà plus grands ! »



CAMPAGNE DE FINANCEMENT POUR UN VOYAGE À SHAWINIGAN AVEC LES PERSONNES HANDICAPÉES

POUR RÉSERVER VOTRE CHANDELLE :
CAROLL-ANNE LAMONTAGNE
418 383-5252 POSTE 4
191 RUE LANGEVIN, STE-JUSTINE G0R 1Y0

EN COLLABORATION
AVEC PATRICIA
LAMONTAGNE,
CONSEILLÈRE
PARTYLITE

VOUS AVEZ JUSQU'AU
VENDREDI 25 OCTOBRE POUR
NOUS RETOURNER LE
FORMULAIRE AU VERSO AINSI
QUE LE PAIEMENT !

Toutes les odeurs
sont disponibles à
nos bureaux.
Venez choisir la
vôtre !

Campagne de financement



Nouvel Essor

PARTYLITE®
Patricia Lamontagne

Nom : _____
Téléphone: _____
Adresse : _____

	Bougies en pot 3 mèches	
	1 bougie pour 35.00\$ Taxes et transport inclus	2 bougies pour 60.00\$ Taxes et transport inclus

Fragrances fruitées

- Baies d'hiver
- Guirlande de houx
- Mirabelle
- Pomme cannelle
- Fruits glacés
- Mûre
- Figue diabolique

Fragrances gourmandes

- Chaleur hivernale
- Guimauve et vanille
- Pain d'épices
- Citrouille épicee

Fragrances fraîches

- Linge printanier
- Mélange épice
- Anis ténébreux

Fragrances exotiques

- Bois de cannelle
- Élixir écossais

Fragrances florales

- Tournesol flamboyant
- Musc & Poinsettia
- Orchidée de minuit

	Bougies en pot Fresh Home	
	1 bougie pour 30.00\$ Taxes et transport inclus	Fragrances <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Animal de compagnie <input type="checkbox"/> Crème de pomme <input type="checkbox"/> Lavande et bois de santal <input type="checkbox"/> Herbe fraîche <input type="checkbox"/> Nectar de citron frais

	Bougies en pot Nature's Light	
	1 bougie pour 55.00\$ Taxes et transport inclus	Fragrances <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cèdre fleuri <input type="checkbox"/> Pomme d'ambre <input type="checkbox"/> Safari boisé <input type="checkbox"/> Mousse boisée

Veuillez joindre votre paiement à ce bon de commande. Merci!



**Mot
du travailleur
de milieu
auprès des aînés
de la MRC des
Etchemins**

Bonjour!

Je me nomme Éric Lamarche et j'œuvre comme travailleur de milieu auprès des aînés à Nouvel Essor depuis le 13 août 2019. Il est cependant à noter que ce service est offert depuis un an déjà. Je suis là, entre autres, pour trouver les ressources adaptées à vos besoins. Ainsi, vous pouvez me solliciter pour toutes demandes d'information, d'écoute, d'assistance ou d'accompagnement. Mes services sont gratuits, confidentiels et basés sur le respect des volontés et des besoins des personnes de 50 ans et plus qui vivent de l'isolement ou qui sont en situation de vulnérabilité.

Ces temps-ci, je travaille ardemment pour la relance des visites d'amitié qui a pour but de briser l'isolement des aînés. De plus, je suis présent au Soleil Rouge de Lac-Etchemin à tous les lundis pour y faire le service, mais aussi pour répondre à vos interrogations ou simplement pour discuter autour d'une bonne soupe et d'un café.

N'hésitez pas à me contacter pour toutes demandes, que ce soit pour vous, un parent, un proche, un ami ou un voisin.

Eric Lamarche

581 372-0323

Visites d'amitié

Nous sommes heureux de vous annoncer que le service de visites d'amitié est de nouveau en fonction. Dès le début octobre, nous pourrons considérer et répondre aux nouvelles demandes. Pour ceux ayant de l'intérêt pour ce service, il est maintenant le temps de vous manifester. Ceux déjà sur la liste de bénévoles disponibles seront contactés prochainement par Éric Lamarche, travailleur de milieu à Nouvel Essor, afin de réaliser une courte entrevue. Cette nouvelle formule est dans le but de mieux vous connaître et ainsi procéder à un meilleur jumelage. Pour plus d'information, vous pouvez vous adresser à Éric Lamarche au **581 372-0323**. Même si ce service vient de démarrer depuis peu, nous nous permettons de souhaiter la bienvenue à deux nouveaux bénévoles qui désirent s'impliquer dans ce service. Il s'agit de M. Mario Therrien, nouveau résident de Saint-Cyprien, et de M. Marco Plante de Saint-Benjamin. Vous êtes les bienvenus dans la belle équipe de Nouvel Essor !

Qu'est-ce que les visites d'amitié ?

Ce sont des visites à domicile ou des contacts téléphoniques pour des personnes qui vivent de la solitude pour diverses raisons et qui n'ont presque personne avec qui parler et partager. Avec ce service, nous voulons briser l'isolement, tisser des liens durables et créer des liens de confiance. Ces visites peuvent se traduire par une simple discussion, une partie de cartes ou une balade en nature.



INVITATIONS



INVITATION À LA MÉDITATION

Par Diane Demers

Les jeudis 3,10,17,24 et 31 octobre à 9 h 30

À Lac-Etchemin

Informations: 418 625-2607



Agence du revenu du Canada

www.arc.gc.ca

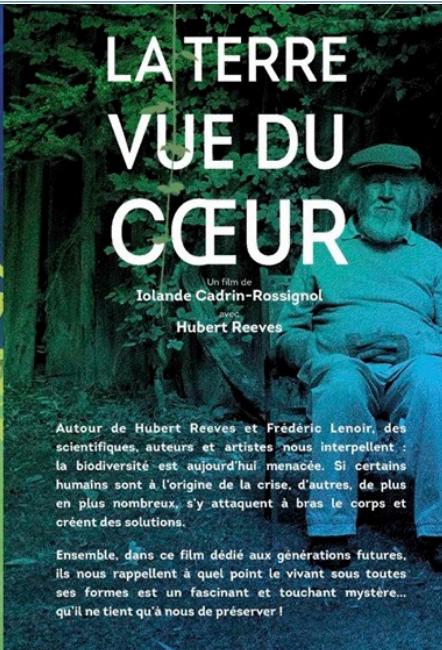
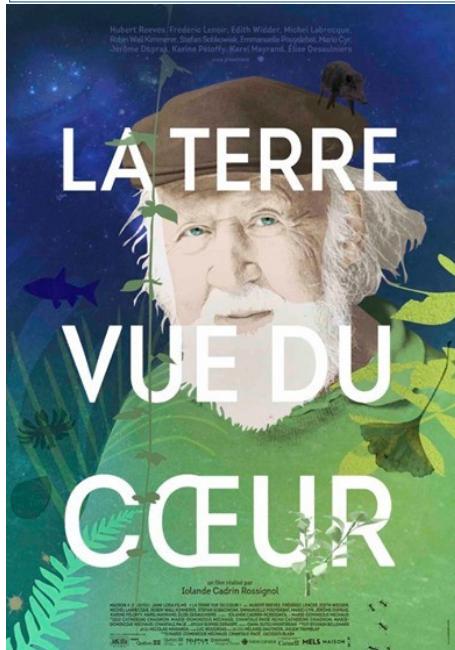
INFORMATION SUR LES CRÉDITS IMPÔT

Par Marie-Claude Gagné

Mercredi 20 novembre 2019 de 13 h 30 à 15 h 30

À Nouvel Essor. 191, rue Langevin Sainte-Justine

Inscription: 418 383-5252 Poste 5



LA TERRE VUE DU CŒUR

26 OCTOBRE 2019 10 H

AUDITORIUM DE L'ÉCOLE
DES APPALACHES À SAINTE-JUSTINE

ENTRÉE GRATUITE

La projection du film est organisée par les Amis du Jardin entre Ciel & Terre dans le cadre de sa programmation culturelle et du projet Terre et Humanité.

Bienvenue à tous !

INFO : 418 257 2844 OU FACEBOOK : [lejardinentreletterre](https://www.facebook.com/lejardinentreletterre)

AUDITORIUM DE L'ÉCOLE DES
APPALACHES À SAINTE-JUSTINE

VENDREDI 25 OCTOBRE :

9 h projection du film

(pour tous les élèves de l'école),
13 h atelier (25 élèves de MCL)

SAMEDI 26 OCTOBRE :

10 h projection du film (pour la population etcheminoise et régionale), 13 h atelier (25 citoyens) réservation nécessaire pour l'atelier

INFO ET RÉSERVATION :

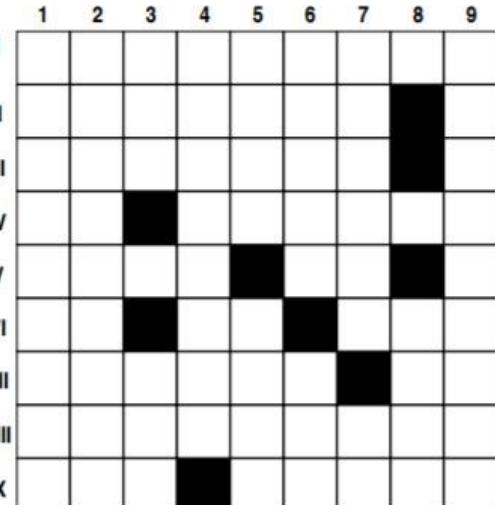
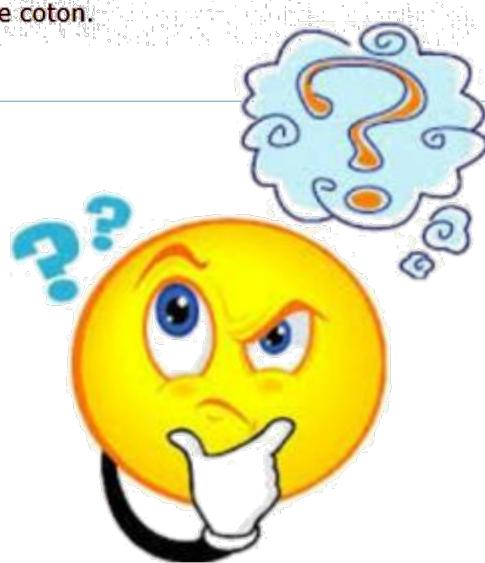
jardinentreletterre@gmail.com
ou 418 257-2844

CREUSE MÉNINGES

Associer chacun des prénoms suivants à une définition donnée:

Olive - Lise - Julien - Jenny - Gilles - Pascal - Narcisse
 Pierre - Maxime - Jacinthe - Serge - Diane - Jésus - Rose
 Marc - Jeannette - Jasmin - Marguerite - Sylvain - Louis

1. Personnages traditionnels à l'accoutrement pittoresque.
2. Tissu léger de laine ou étoffe de soie travaillée.
3. Petite planche pour repasser les manches.
4. Fruit à noyau ellipsoïdal dont on tire une huile alimentaire.
5. Résidu de certaines substances que l'on a fait infuser ou bouillir.
6. Langage de programmation (applications scientifiques).
7. Batterie de tambour qui annonçait le réveil.
8. Pièce d'or française, appelée aussi Napoléon.
9. Roue portant les caractères d'impression d'une machine à écrire.
10. Homme amoureux de sa propre image.
11. Génie protecteur des bois.
12. Saucisson sec de gros diamètre emballé sous caecum de porc.
13. Sable mouvant des bords de la mer.
14. Arbuste aux fleurs très odorantes et à corolles réunies en cymes.
15. Formule brève énonçant une règle de morale ou une réflexion.
16. Fleur du rosier.
17. Chacun des petits grains durs qui se forment dans certains fruits.
18. Plante bulbeuse que l'on cultive pour ses fleurs ornementales.
19. Calendrier que réforma Jules César en 46 av. J.-C.
20. Machine utilisée pour filer le coton.



HORizontalement

- I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression.
 III. L'enfer du GI. IV. Argent. Barrent.
 V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame
 oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion.
 VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

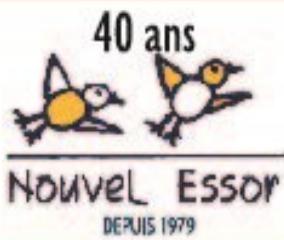
Verticalement

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs.
 Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan.
 Prénom allemand. 6. Changeais de timbre.
 Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence.
 8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.

SOLUTIONS

1. R	O	U	L	E	M	E	N	T
2. E	B	R	A	T	U	M		R
3. V	I	E	T	N	A	M	O	
4. A	G	R	A	I	E	N	T	
5. C	N	I	A	I	N	O	A	M
6. H	A	L	E	T	A	O	N	
7. E	L	A	S	T	I	A	U	E
8. L	A	S	T	I	O	N		
9. M	A	R	C	O	S	I	E	
10. R	O	U	L	E	M	E	N	T
11. S	E	C						
12. T	I	A	U					
13. J	A	U						
14. J	A	U						
15. M	A	U						
16. R	O	U						
17. P	O	U						
18. J	A	U						
19. J	A	U						
20. J	A	U						





TOUS ENSEMBLE POUR LE 40€!

C'était le samedi 7 septembre à l'Éco-Parc des Etchemins



MERCI MILLE FOIS À TOUS LES MEMBRES
DE NOUVEL ESSOR ET À LEUR FAMILLE !

Photographie: Ghislain Fortin