

JANVIER-FÉVRIER-MARS-AVRIL 2020

L'ENVOI



Pauline Lemieux
Directrice



Audrey Mercier
Directrice adjointe

MOT DE LA DIRECTION

On tourne la page sur 2019

Une belle façon de conclure l'année 2019 a été d'organiser des fêtes de Noël pour nos membres. Premièrement, le samedi 30 novembre avait lieu le party de Noël dédié aux personnes handicapées et à leur famille au Manoir Lac-Etchemin.



Merci aux 111 personnes qui ont contribué au succès de cette journée, soit les membres, les familles, les amis, les bénévoles et les employés ! Un merci spécial à Claire Gagné et à Robert Goulet, gagnants du tirage moitié-moitié, qui ont fait don de leur prix à Nouvel Essor. Au total, ce sont 241 \$ qui aideront à financer le voyage à Shawinigan de neuf personnes handicapées et de leurs trois accompagnateurs en 2020. Merci aussi à notre DJ-chansonnier Frédéric Jacob pour la belle ambiance. Une journée

remplie de joie, d'amour et de surprises pour tous comme en témoignent les photos en pages 12 et 13. Merci du fond du cœur d'être là année après année !

Dans l'après-midi du 6 décembre, ce fut au tour des proches aidants et des bénévoles de festoyer. La fête de Noël a eu lieu à la salle communautaire de Saint-Magloire, salle qui nous a été prêtée gracieusement. Un service de transport en autobus offert par Autobus Lapointe, avec des arrêts dans cinq municipalités, a permis à une quinzaine de personnes de se joindre à la fête en toute sécurité. Des jeux, dont celui de la « boulette », en ont fait rire plusieurs. La formule pour l'échange de cadeaux a surpris les invités, mais tous ont accepté de jouer le jeu et l'étonnement a fait place à la rigolade. Comme une telle fête ne peut se passer de musique, c'est au son de son accordéon et de sa guitare que Régnald Bougie a fait danser les invités. Nous sommes très heureux que les gens aient apprécié le goûter préparé par nos coordonnatrices. Nous remercions très chaleureusement tous les participants, mais aussi les employés de Nouvel Essor grâce à qui une telle fête a été possible. Nous tenons aussi à remercier Guy Chabot, président de la FADOQ de Saint-Magloire, et Ginette Brochu, concierge, qui ont été généreux de leur temps et de leur savoir afin de nous aider à installer le système de son et à préparer la salle pour accueillir nos membres.



L'équipe gagnante du jeu de la boulette

DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE	2
ET SOCIAL NOËL EN IMAGES	
SERVICE D'ACTION	
BÉNÉVOLE	3-8
SERVICE AUX PROCHES	
AIDANTS	9-12
SERVICE AUX PERSONNES	
HANDICAPÉES	13-18
TRAVAILLEUR DE MILIEU	19
INFORMATIONS DIVERSES	20-23

Regard sur 2020

Comme vous pourrez le constater dans cette édition de L'Envol, nous avons une foule de projets en tête pour l'année à venir. Lisez attentivement, car chaque service présente des nouveautés. Nous espérons que nous vous convaincrions que nous travaillons continuellement pour améliorer notre offre de services et ainsi veiller au bien-être des aînés, des proches aidants, des personnes handicapées et de leur famille.

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**

Social Noël proches aidants et bénévoles en images



L'histoire du tablier de Grand'Mère

Le principal usage du tablier de Grand'Mère était de protéger la robe en dessous, mais en plus de cela, il servait de gant pour retirer une poêle brûlante du fourneau; il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants, et à certaines occasions, pour nettoyer les frimousses salies.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les oeufs, les poussins à réanimer, et parfois, les oeufs fêlés qui finissaient dans le fourneau.

Quand des visiteurs arrivaient, le tablier servait d'abri à des enfants timides; et quand le temps était frais, Grand'Mère s'en emmitouflait les bras.

Ce bon vieux tablier faisait office de soufflet agité au-dessus du feu de bois. C'est lui qui transbahutait les pommes de terre et le bois sec jusque dans la cuisine.

Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes. Après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux.

En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand des visiteurs arrivaient de façon impromptue, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire disparaître la poussière.

À l'heure de servir le repas, Grand'Mère allait sur le perron agiter son tablier, et les hommes au champ savaient aussitôt qu'ils devaient passer à table.

Grand'Mère l'utilisait aussi pour poser la tarte aux pommes à peine sortie du four sur le rebord de la fenêtre pour qu'elle refroidisse, tandis que, de nos jours, sa petite-fille la pose là pour décongeler.

Il faudra de bien longues années avant que quelqu'un invente quelque objet qui puisse remplacer ce bon vieux tablier qui servait à tant de choses.

Auteure: Francine ANDREOLETTI, L'Echo d'Oranie



**Mot de la
coordonnatrice
du Service
d'action
bénévole**

Pour commencer, j'aimerais vous souhaiter une belle et heureuse année 2020, ainsi que de la santé et une foule de petits bonheurs au quotidien. C'est avec force et adaptation qu'ici, au Service d'action bénévole, nous avons vécu tous les changements et les événements de la dernière année. C'est avec beaucoup de plaisir que nous avons organisé les festivités du 40^e de l'organisme et nous abordons l'année qui vient avec enthousiasme. Eh oui, des projets nous en avons ! J'aimerais souligner que c'est par souci d'amélioration constante que nous travaillerons cette année. Si vous avez des idées ou des suggestions, n'hésitez pas. Ma porte est toujours ouverte.

***Au plaisir de vous croiser
prochainement !***

Marjorie Carrier

418 383-5252 POSTE 2



Rassemblement annuel ViActive

C'est le jeudi 17 octobre qu'a eu lieu le rassemblement annuel des animatrices ViActive. Avec la collaboration de Mireille Lessard, agente de promotion des saines habitudes de vie du CISSS, nous avons rencontré les 25 animatrices ViActive du territoire de la MRC des Etchemins. Une journée d'information et un dîner ont été organisés dans les locaux du nouveau Centre récréatif de Saint-Prosper. Ce fut une journée bien remplie : activité d'intégration, lancement du concours « Donnez aux suivants », présentation de l'outil « Mise en situation sur le guide alimentaire » animée par Agathe Beaumont, présentation de la routine « yogattitude », jeu pour le temps des Fêtes, lancement du tome 2 de « Gymnastique intellectuelle » et plus encore étaient au programme. À l'automne, sept nouvelles animatrices se sont jointes aux équipes, soit Mme Francine Frenette et Mme Ludivine Larivière, animatrices dans la municipalité de Saint-Zacharie, Mme Lucie Chabot qui s'est jointe à la belle grande équipe de Saint-Magloire, Mme Diane Trudeau qui anime en collaboration avec Mme Pauline Poulin à Saint-Luc, Mme Pierrette Gilbert a joint le groupe de Saint-Cyprien, Mme Hélène Besner anime maintenant à Saint-Camille et Mme Dyane Gagnon a relancé un groupe à Sainte-Rose. Bienvenue à toutes et merci pour votre belle participation !



HORAIRE DES GROUPES VIACTIVE SUR LE TERRITOIRE DES ETCHEMINS

Merci de prendre note du début des séances.

Municipalité	Jour et heures	Début des activités	Endroit
Lac-Etchemin	Lundi de 9 h 30 à 10 h 15 : ViActive	13 janvier	Belvédère du Lac
	Lundi de 16 h 30 à 17 h 30 : Stretching-Renforcement	13 janvier	Centre des Arts et de la Culture
	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30 : ViActive	14 janvier	Centre des Arts et de la Culture
	Mercredi de 9 h 15 à 9 h 45 : Danse Exercices	15 janvier	Belvédère du Lac
	Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30 : Danse exercices	15 janvier	Centre des Arts et de la Culture
	Jeudi de 16 h 30 à 17 h 30 : Stretching débutant	17 janvier	Centre des Arts et de la Culture
Saint-Zacharie	Lundi de 13 h 15 à 14 h 15	13 janvier	Local de l'Âge d'Or
Sainte-Justine	Lundi de 13 h 30 à 15 h 30	13 janvier	Centre civique *1 h de ViActive suivie d'une partie de Baseball poche
Saint-Magloire	Lundi de 13 h 30 à 15 h 30	13 janvier	Salle de l'Âge d'Or
Saint-Luc	Lundi de 18 h 45 à 19 h 45	6 janvier	Centre communautaire
Saint-Louis	Mardi de 10 h 15 à 11 h 15	14 janvier	Centre communautaire
Saint-Cyprien	Mardi de 13 h 30 à 14 h 30	14 janvier	Salle de l'Âge d'Or
Saint-Camille	Mardi de 13 h 30 à 15 h 30	7 janvier	Salle de l'Âge d'Or *1 h de ViActive suivie d'une partie de Baseball poche
Saint-Benjamin	Mardi de 13 h à 14 h	7 janvier	Édifice municipal
Sainte-Rose	Lundi de 9 h 30 à 10 h 30	13 janvier	Salle J.A. Nadeau



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



Vous aimez vous accomplir et bouger ? Vous avez du temps et aimeriez bien l'utiliser ? L'équipe ViActive de Lac-Etchemin est à la recherche de personnes désirant faire de l'animation ou de la co-animation d'activités physiques. Nouvel Essor vous offre une formation personnalisée, la possibilité d'un engagement graduel, une assurance responsabilité civile, des activités de reconnaissance en lien avec votre implication et plus encore. Joignez-vous à l'équipe de Lac-Etchemin, une équipe dynamique et impliquée ! **Communiquez au 418 383-5252 poste 2**

La Grande Marche Pierre Lavoie 19 octobre 2019



La Grande Marche, en collaboration avec Le Grand Défi Pierre Lavoie, les Samedis d'Bouger, les médecins du CISS-CA secteur Etchemins, l'Éco-Parc des Etchemins, le service incendie et le service des loisirs de la Municipalité de Lac-Etchemin ont invité la population à venir marcher le samedi 19 octobre dernier. Près de deux cents personnes sont venues marcher à Lac-Etchemin et une trentaine de bénévoles se sont impliqués. Bravo à tous ceux qui ont participé. Grâce à vous, cette journée fut un franc succès !

Janvier

SAMEDI 11 JANVIER

Randonnée en raquettes familiale

ENDROIT:

Chalet des loisirs (2925, 15^e Avenue, Saint-Prospér)

DÉPART: 13 h (durée 2 h)

DISTANCE:

Deux choix de trajet:
1,2 km (trajet court)
1,4 km (trajet moyen)

Informations:

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

À savoir:

- Prêt de raquettes gratuit pour les enfants.
- Chocolat chaud et café offerts à l'arrivée au Chalet des loisirs.



SAMEDIS 18 ET 25 JANVIER

Marche sur le lac et patinage sous le Stade Abénaquis

ENDROIT:

Stade Abénaquis
(9, rue des Saules, Sainte-Aurèle)

DÉPART: 10 h à 15 h 30

DISTANCE: Entre 2 et 3 km

Informations:

Stéphane Hétu : 418 593-3021
dgsteaurelie@sogetel.net
www.ste-aurelie.qc.ca

À savoir:

Dans le cadre du Festival de pêche blanche, venez marcher sur le Lac des Abénaquis pour voir les cabanes et les pêcheurs taquiner la truite. De plus, venez patiner sous le Stade Abénaquis sur une superbe glace naturelle entretenue avec une zamboni.

Février

SAMEDI 22 FÉVRIER

La Fête des Neiges

ENDROIT:

Centre communautaire
(58, rue Anselme-Jolin, Saint-Nazaire-de-Dorchester)

DÉBUT: à partir de 13 h

Informations:

Pierre-Yves Vachon:
418 642-2926
p-y.vachon@globetrotter.net
www.municipalites-du-quebec.org/saint-nazaire-de-dorchester/

À savoir:

- 13 h: Glissades sur tubes et autres activités (workout, raquettes, marche animée, etc.).
- 17 h: Souper spaghetti et feu de joie.
- 18 h: Randonnée en raquettes (3 km).
- Prêt de raquettes (apportez votre lampe frontale).
- Réservation obligatoire pour le souper.
- Activité organisée par le comité des loisirs.

SAMEDI 7 MARS

Randonnée en raquettes

ENDROIT:

Parc régional du Massif du Sud (300, route du Massif, Saint-Philémon)

DÉPART: 13 h 30 (durée 2 h 30)

DISTANCE: 4,6 km

Informations:

Émilie Doyon: 418 883-3699
ou 1 877 935-3699
esbe.emilie@globetrotter.net

À savoir:

- Inscription obligatoire.
- Randonnée dans le sentier des Passerelles qui longe la rivière (niveau moyen).
- Apportez votre bouteille d'eau, vos vêtements appropriés et votre collation.
- Apportez vos bâtons. Pour ceux qui n'en ont pas, vous référer à Émilie Doyon.



Mars

SAMEDI 14 MARS

Randonnée en raquettes en montagne au sentier de la tour à Gervais

ENDROIT:

Stationnement de l'Église
(4, rue Saint-Charles, Sainte-Sabine)

DÉPART: 10 h (durée 2 h 30)

DISTANCE: 4,5 km

Informations:

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

À savoir:

- Apportez vos raquettes.
- Apportez votre pique-nique (il y aura une pause dîner à la tour d'observation).
- Possibilité de monter dans la tour d'observation.



Pour plus d'information:

Nouvel Essor: 418 383-5252, poste 2
www.nouvellessor.org
www.tourismeetchemins.qc.ca

Entraide Solidarité Bellechasse: 418 883-3699
www.entraid-solidarite.com
www.tourisme-bellechasse.com


Nouvel Essor
DEPUIS 1979


Entraide Solidarité Bellechasse

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

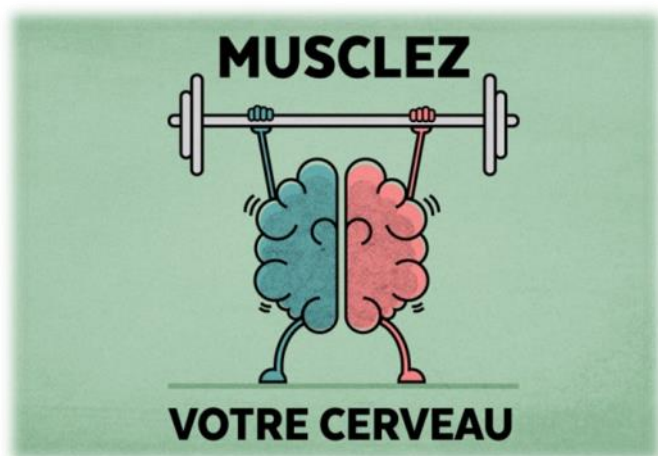
Québec

www.ciass-ca.gouv.qc.ca

Une deuxième édition pour le concours « Donnez au suivant »

Pour une deuxième année, les animatrices et les participants ont été invités à relever le défi collectif du réseau ViActive afin que les personnes qui profitent des bienfaits de l'activité physique donnent l'opportunité à d'autres d'en bénéficier. Un tirage de deux prix a eu lieu par territoire parmi tous ceux qui ont participé à « Donnez au suivant », soit un prix de 25 \$ décerné parmi les personnes qui ont recruté de nouveaux participants et un prix de groupe d'une valeur de 75 \$ parmi les groupes qui ont recruté de nouveaux participants. Les prix ont été attribués le 9 décembre à Nouvel Essor pour le territoire des Etchemins. L'heureuse gagnante du prix de 25 \$ est Mme Lorraine Crépeau, participante du groupe de Sainte-Rose, et le prix de 75 \$ s'est vu attribué, pour une deuxième année, au groupe de Saint-Magloire. L'argent servira à agrémenter les séances ViActive de leur municipalité. **Encore bravo aux gagnants !**

Gymnastique intellectuelle Tome 2



Le recueil est maintenant disponible dans les groupes ViActive et Loisirs actifs de votre municipalité. À cet effet, une tournée des groupes, en collaboration avec le Groupe Alpha des Etchemins, a eu lieu à l'automne. Il est aussi possible d'en faire l'emprunt à la ludothèque de Nouvel Essor.

Formation RCR à venir...

Nouvel Essor est fier d'offrir l'opportunité à ses bénévoles et à ses proches aidants de suivre une formation de réanimation cardiorespiratoire (RCR). C'est une demande que nous avons reçue l'an passé et qui nous a semblé très pertinente. Nous avons à cœur votre implication dans l'organisme et souhaitons vous outiller le mieux possible pour que vous puissiez vous sentir confiant dans vos fonctions. Le cours vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires. La formation d'une durée de quatre heures sera au coût de 30 \$. Elle vous donnera droit à une carte valide deux ans.

Prendre note que pour rendre cette formation possible, nous avons besoin de 15 inscriptions. La date reste encore à déterminer, mais nous prévoyons l'offrir au mois de mars. Si vous êtes intéressé à suivre cette formation, **contactez Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2. La date limite pour vous inscrire est le 31 janvier.**



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 Essor 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. Frais d'essence remboursés.

www.nouvelessor.org

Saviez-vous?

Nouveauté dans le service de la popote roulante !

À partir du 6 janvier, toutes les municipalités où est offert le service de popote roulante, *à l'exception de Lac-Etchemin*, offriront à leur clients la possibilité de recevoir un troisième repas par semaine. Celui-ci est un repas complet à réchauffer et livré à même la deuxième livraison. Il comprend lui aussi la soupe, le plat principal et le dessert au coût de 6,50 \$. Pour avoir accès à ce troisième repas, il suffit de communiquer avec le responsable de votre municipalité ou directement avec le fournisseur. C'est avec un souci d'amélioration continue que nous travaillons à offrir le meilleur service possible à nos clients. En espérant que ce nouveau repas contribuera au maintien à domicile de nos aînés.

Municipalités	Horaire	
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



Mot de la
coordonnatrice
du Service
de soutien aux
proches aidants

Je vous souhaite à tous une bonne et heureuse année BISSEXTILE! En effet, 2020 sera particulière. Cette nouvelle année ajoute une journée de plus au calendrier, un 29 février. Un vingt-quatre heures supplémentaire, gratuit et exempt d'impôt, pour prendre soin de soi et se faire plaisir. Et en prime, ce sera un SAMEDI! Que cette nouvelle année de 366 jours vous apporte santé et bonheur dans la plénitude et la sérénité, pour vous et vos proches. Une journée de plus pour jouir de la vie et profiter de ces bons moments auprès des vôtres, petits et grands. Connaissez-vous des gens parmi vos proches qui sont nés un 29 février? Nous pourrions trouver une façon de souligner avec eux cet anniversaire quadriennal.

Surtout, prenez soin de vous!

Élisabeth Dubé

418 383-5252 POSTE 5

Calendrier des activités

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION, CONTACTEZ ÉLISABETH 418 383-5252 POSTE 5

QUOI	QUAND	OÙ	DÉTAILS
CAFÉ-RENCONTRES GRATUIT COMMENCE LE 21 JANVIER DE 9 H 30 À MIDI	LE 3 ^e MARDI DU MOIS: 18 FÉVRIER 17 MARS 21 AVRIL 19 MAI 16 JUIN	SAINT-CYPRIEN SALLE MUNICIPALE	INVITATION À TOUS PETIT GOÛTER SERVI UNE BELLE FAÇON D'ÉCHANGER ET FAIRE CONNAISSANCE
«JE SUIS AIMABLE, JE SUIS CAPABLE» 9 RENCONTRES 10\$/Non membre INSCRIPTION: 418 227-4037	27 JANVIER 13 H 15	LAC-ETCHEMIN SALLE MULTIFONCTIONNELLE DU SANATORIUM	OFFERT PAR LE CENTRE FEMMES DE BEAUCE INSPIRÉ DU LIVRE DE JEAN MONTBOURQUETTE
GROUPE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS	UNE FOIS PAR MOIS LE MERCREDI 29 JANVIER DE 9 H 30 À 11 H 30	NOUVEL ESSOR 191, RUE LANGEVIN SAINTE-JUSTINE	ON PEUT SE JOINDRE AU GROUPE EN COURS. NOUS OFFRONS LE SERVICE DE RÉPIT POUR VOTRE AIDÉ.
CÉLÉBRONS LA SAINT-VALENTIN	MERCREDI 12 FÉVRIER 10 H À 15 H	NOUVEL ESSOR 191, RUE LANGEVIN SAINTE-JUSTINE	MASSAGE SUR CHAISE AVEC LUCIE POULIN, MASSOTHÉRAPEUTE . SERVICE DE RÉPIT OFFERT POUR VOTRE AIDÉ.
CONCOURS AUX FEMMES MEMBRES DE NOUVEL ESSOR: UNE PROCHE AIDANTE DONT L'AIDÉ EST À LA MAISON, UNE PERSONNE AYANT UN HANDICAP UNE BÉNÉVOLE	VENDREDI 6 MARS COUPON À LA DERNIÈRE PAGE DE CE JOURNAL À COMPLÉTER ET À POSTER AVANT LE 21 FÉVRIER.	À LAC-ETCHEMIN DÉPART DE NOUVEL ESSOR FORFAIT OFFERT: COIFFURE MASSAGE VÊTEMENTS PHOTOGRAPHE REPORTAGE TRANSPORT FOURNI	UNE JOURNÉE COMPLÈTE BIEN-ÊTRE ET DOUCEURS UN TIRAGE AU SORT SE FERA PARMI TOUS LES COUPONS REÇUS. UNE GAGNANTE PAR SERVICE
YOGA POUR PROCHES AIDANTS ET LEUR AIDÉ	DATE À CONFIRMER EN AVRIL	NOUVEL ESSOR 191, RUE LANGEVIN SAINTE-JUSTINE	SYLVIE RODRIGUE, ENSEIGNANTE DE YOGA KUNDALINI LE KUNDALINI-YOGA CHASSE LE STRESS ET TOUTE FORME D'ANXIÉTÉ, IL APPREND À MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS.

JOURNÉE HOMMAGE AUX PROCHES AIDANTS

UNE BELLE JOURNÉE SOUS LE THÈME DE L'HALLOWEEN!

Nouvel Essor tient à remercier les membres du Comité pour la journée hommage, soit les Services à domicile des Etchemins, le Groupe Espérance et Cancer, l'APPUI régional et le CISSS-CA ainsi que Marjorie et Francine, employées de Nouvel Essor qui ont à nouveau permis d'accueillir les proches aidants pour une journée juste pour eux. Le rôle de proche aidant est un rôle complexe, à la fois difficile et gratifiant, qui touche énormément de gens. Cette activité est donc une occasion de les remercier en partageant avec eux un repas, un moment de détente, de rire et de jeux. Cette année, un atelier de décoration de citrouilles a mis en valeur les talents artistiques de nos gens. Un autre atelier de danse en ligne animé par Marceline Rodrigue, proche aidante, aura su en faire bouger et rire quelques-uns. Pas si facile que ça, la danse en ligne!

En après-midi, les gens du public et les proches aidants ont pu assister à la très appréciée pièce de théâtre « Souviens-moi de toi » présentée par la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.

Nous accueillerons avec plaisir vos suggestions de thèmes pour la journée hommage 2020.

À l'année prochaine!

Élisabeth Dubé



À ce jour, 125 000 Québécois sont atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Cette maladie neurodégénérative affecte non seulement la personne qui en est atteinte, mais aussi sa famille et ses proches. Cette maladie ne fait pas partie du vieillissement normal. Elle est progressive et irréversible. Voici un aperçu des symptômes principaux :

- Pertes de mémoire
- Difficultés à exécuter des activités quotidiennes
- Déclin des capacités de langage
- Désorientation dans l'espace et dans le temps
- Jugement amoindri
- Difficultés face aux notions abstraites
- Changements dans la personnalité
- Perte d'intérêt



La cause exacte de la maladie d'Alzheimer n'a pas encore été trouvée. Certains facteurs de risque ont été identifiés, le principal étant l'âge avancé. D'autres facteurs tels que le sexe (féminin), la génétique et les antécédents familiaux, l'hypertension, le diabète et le tabagisme sont également mentionnés dans la littérature.

Dans plus de 90 % des cas, la maladie apparaît après l'âge de 65 ans. Avec l'évolution de la maladie, les symptômes s'intensifient jusqu'au point où la perte d'autonomie est sévère et la personne requiert une aide importante pour l'ensemble de ses activités quotidiennes. Même si la vitesse de sa progression est imprévisible, plus la maladie apparaît à un âge avancé, plus elle a tendance à évoluer lentement.

À l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement pour guérir la maladie. Certains médicaments permettent d'atténuer ou de stabiliser temporairement la manifestation des symptômes, mais l'évolution de la maladie est inévitable.

Quel que soit le stade de la maladie, des traitements non pharmacologiques permettent d'optimiser le fonctionnement au quotidien et de pallier les difficultés cognitives et comportementales. Les professionnels de la santé sont en mesure de vous soutenir et vous conseiller dans l'accompagnement de votre proche atteint de la maladie d'Alzheimer.

CONSEILS POUR COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

La communication avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ne s'apprend pas du jour au lendemain. Il faut beaucoup de patience et de persévérance. **Souvenez-vous que l'objectif est d'ÉTABLIR UN LIEN avec la personne et non pas de la CORRIGER.**

Avant de parler

- Réduisez les sources de distraction autour de vous. Par exemple, baissez le volume de la télé ou de la radio.
- Regardez la personne dans les yeux et utilisez son nom lorsque vous lui parlez.
- Assurez-vous que la personne porte sa prothèse auditive ou ses lunettes, si elle en a besoin.

Certaines personnes ont de la difficulté à reconnaître les membres de leur famille ou leurs amis. Il est donc préférable de se présenter et de leur rappeler qui vous êtes.

Comment parler

- Approchez-vous suffisamment pour que la personne voit votre expression faciale et vos gestes.
- Parlez clairement, à un rythme légèrement plus lent et utilisez des phrases simples.
- Posez des questions précises qui peuvent se répondre simplement par un « oui » ou par un « non ».

Faites preuve de respect et de patience. N'utilisez pas un langage enfantin ou humiliant. Ne parlez pas de la personne comme si elle n'était pas là. Essayez de l'inclure dans la conversation avec les autres.

Société Alzheimer

10 CONSEILS DE COMMUNICATION PRATIQUES

Une personne atteinte de l'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive peut être désorientée, irritable, effrayée et incapable de communiquer ou de comprendre ce qu'on lui dit.

1. Présentez-vous, par ex. dites : « Je m'appelle ... et je vais vous aider à rentrer chez vous. »
2. Rapprochez-vous de la personne en vous tenant face à elle.
3. Marchez lentement, gardez le contact visuel.
4. Appelez la personne par son nom; parlez lentement et clairement.
5. Exprimez une seule idée à la fois.
6. Répétez/reformulez ses réponses pour clarifier ce qu'elle tente de vous dire.
7. Posez des questions qui demandent une réponse par « oui » ou « non » et laissez-lui le temps d'y répondre.
8. Accompagnez vos paroles de gestes.
9. Écoutez attentivement la personne et essayez de lire ses émotions.
10. Évitez de la toucher brusquement ou rapidement car cela pourrait augmenter son niveau de stress.

La Société Alzheimer est représentée dans chaque province du Canada. Pour connaître les programmes et services offerts dans votre région, consultez www.alzheimer.ca ou composez le 1-800-616-8816.

COMMENT ÉCOUTER

- Écoutez attentivement ce que la personne dit et prenez note également de la communication non verbale.
- Soyez patient et n'interrompez pas la personne même si vous pensez que vous savez ce qu'elle veut dire.
- Si elle éprouve de la difficulté à trouver ses mots, vous pouvez lui offrir une suggestion, dans la mesure où elle semble vouloir se faire aider.
- Voyez à ce que la communication se fasse dans les deux sens.
- Mettez la personne à contribution dans la conversation.
- Si vous n'êtes pas certain de ce qu'elle dit, évitez de faire des suppositions. Essayez de vérifier avec elle si vous avez bien compris.

AUTRES MANIÈRES DE COMMUNIQUER

Ajoutez des gestes à vos paroles. Par exemple, si le moment est venu de faire une promenade, pointez du doigt en direction de la porte, ou apportez-lui son manteau ou son gilet pour illustrer ce que vous aimeriez faire. Le langage gestuel, comme faire un signe de la main ou imiter une action, peut aider la personne à comprendre ce que vous dites.

L'humour peut également vous rapprocher et réduire la tension. Il s'agit d'une bonne thérapie. On peut s'aider en riant ensemble de ses erreurs ou des possibles malentendus.

Si la personne semble triste, encouragez-la à exprimer ses sentiments. Pour lui apporter du réconfort, montrez-lui que vous l'aimez et que vous avez beaucoup d'affection pour elle.

Société Alzheimer Chaudière-Appalaches: 1 888 387-1230

MODIFICATION DU CRÉDIT D'IMPÔT POUR AIDANT NATUREL

Dans le but de reconnaître l'implication d'un membre de la famille d'une personne atteinte d'une incapacité sévère, même lorsque ce membre ne cohabite pas avec la personne, un nouveau volet est ajouté au crédit d'impôt pour aidant naturel à compter de l'année d'imposition 2018.

Ainsi, le crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel comporte maintenant quatre volets. Le quatrième volet s'adresse aux aidants naturels qui, sans héberger un proche admissible ni cohabiter avec lui, aident de façon régulière et constante ce proche.

Note

Depuis le 27 mars 2018, les infirmières praticiennes et les infirmiers praticiens sont également habilités à délivrer des attestations, pour l'application du crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel, confirmant qu'un proche est incapable de vivre seul ou a besoin d'assistance pour réaliser une activité courante de la vie quotidienne en raison d'une déficience grave et prolongée de ses fonctions mentales ou physiques.

Pour information :

- **Région de Québec : 418 659-6299**
- **Ailleurs au Québec : 1 800 267-6299 (sans frais)**

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES



**Mot de la
coordonnatrice
du Service
aux personnes
handicapées**

Déjà 2020, wow ! 2019 a passé vraiment vite avec toutes les activités que nous avons eues ! Que cette nouvelle année soit remplie de bonheur, d'amour et surtout de santé. Nous vous réservons une année haute en couleur, en émotions et en nouveautés ! Nous sommes dans la préparation des activités hiver-printemps et nous avons très hâte de tous vous retrouver avec le sourire ☺ On se dit à bientôt et un petit « chin-chin » à cette nouvelle année de la part de toute l'équipe !

Caroll-Anne Lamontagne

418 383-5252 poste 4



Une partie de l'équipe du Service aux personnes handicapées.



J'ai beaucoup aimé faire mon stage chez Nouvel Essor, car l'équipe de travail est dynamique, enthousiaste et passionnée. De plus, les clients sont adorables et vraiment le fun à côtoyer. J'ai beaucoup aimé faire des activités avec les clients et l'équipe de travail. L'ambiance est toujours agréable avec les clients. Tout le monde a toujours du fun et ils sont tous souriants ! De plus, j'ai beaucoup apprécié connaître tous les nombreux services qu'offre Nouvel Essor. J'ai eu la chance de discuter et de m'impliquer dans tous les services (ou presque) afin de savoir ce qu'ils impliquaient. J'ai beaucoup apprécié mon stage chez Nouvel Essor et je trouve qu'il a passé vraiment beaucoup trop vite. J'espère avoir la chance de vous côtoyer à nouveau et merci de m'avoir donné la chance de faire mon stage chez vous !

Au plaisir de vous revoir !

Kim Morin de Saint-Victor, étudiante en éducation spécialisée

Mon stage à Nouvel Essor m'a permis de voir une autre facette du métier pour lequel je suis complètement tombée en amour. Ce stage m'a aussi permis de rencontrer des gens formidables qui n'ont qu'une mission : rendre les gens heureux. La clientèle avec qui j'ai eu la chance de travailler tous les lundis depuis octobre m'a appris à me surpasser et à utiliser des capacités que je ne croyais pas posséder. Ce groupe m'a fait comprendre que je ne me suis pas trompée de direction pour mon futur. Merci pour cette incroyable dose d'amour.

Sarah Bouchard de Lac-Etchemin, étudiante en éducation spécialisée



NOS SERVICES POUR NOS MEMBRES ET LEUR FAMILLE

- Accompagnement dans les démarches d'intégration sociale (travail, école, transport, etc.)
- Revendication des droits
- Activités favorisant l'inclusion, l'autonomie, la stimulation et les apprentissages
- Service de parrainage
- Soutien aux initiatives des membres
- Activités de sensibilisation auprès de la population

CENTRES D'ACTIVITÉS DE JOUR POUR ADULTES, ADOLESCENTS ET ENFANTS

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS ANNUELLES

ANIMATION AU TREMPLIN Saint-Prosper

ACTIVITÉS POUR SOULIGNER LES SEMAINES ET JOURNÉES SPÉCIALES

NOËL







NOUVEAUTÉ

Journées d'activités
pour enfants et
pour adolescents-
jeunes adultes

UN SAMEDI PAR MOIS
POUR CHAQUE GROUPE

30 \$ / JOUR

9 H À 15 H 30

Vous aimeriez
recevoir le
calendrier?

Appelez-nous
418 383-5252
poste 4

OUVREZ VOS AGENDAS



Dimanche 8 mars 2020

Spectacle de Phil Lauzon et prestations des membres
de Nouvel Essor

10 \$ / adulte 5\$ / enfant

13 h à l'École des Appalaches, Sainte-Justine

Venez acheter vos billets à nos bureaux ! Faites vite !

IMPORTANT — TERRAIN DE JEU

Vous êtes parents d'un enfant qui
a l'âge de fréquenter le terrain de
jeu de votre municipalité ?

C'est le moment d'appeler les
responsables des loisirs de votre
municipalité pour leur mention-
ner votre intérêt à ce que votre
enfant participe au camp de jour
à l'été 2020. Si vous avez besoin
d'aide dans cette démarche,
contactez-nous.



Parfaites pour les
hirondelles



Fabriquées par
Alain Audet

VENTE DE CABANES À OISEAUX

PRIX: 40 \$/ cabane à oiseaux

OÙ: Bureaux de Nouvel Essor
191, rue Langevin, Ste-Justine (QC) G0R 1Y0

POURQUOI: L'argent des ventes servira à financer le voyage à Shawinigan de neuf personnes handicapées ainsi que leurs accompagnateurs.

POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR RÉSERVATION :
CAROLL-ANNE LAMONTAGNE , 418 383-5252 POSTE 4





Tirage d'un panier de produits d'érable

Gracieuseté de la
Cabane à sucre Vachon
de St-Odilon

2 \$ / BILLET

LE TIRAGE AURA LIEU
DIMANCHE LE 5 AVRIL

BILLETS EN VENTE AUPRÈS DES
EMPLOYÉS DE NOUVEL ESSOR

Questions ? 418 383-5252 poste 4





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



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 et créer des liens de confiance. Ces visites peuvent se traduire par une simple discussion, une partie de cartes ou une balade en nature.

Bonjour à tous,

En cette période de réjouissances, je tiens à vous exprimer mes vœux les plus sincères pour l'année 2020. Que l'amour et la joie inondent vos foyers et que rayonne la paix en vos cœurs.

Pour plusieurs, le temps des Fêtes est une période de joie, de partage et de festivités avec nos proches et amis. C'est aussi, pour les personnes seules, une période souvent sensible, où la solitude est plus lourde à porter. Pour ces personnes, recevoir une visite, se faire offrir une présence sincère et un peu de temps représentent énormément et vaut bien plus que tous les cadeaux du monde. Donner de son temps et offrir sa présence à quelqu'un, c'est aussi lui reconnaître le droit à la dignité, la chance d'exister aux yeux de quelqu'un.

C'est ainsi que les 24 et 25 décembre derniers, j'ai visité un peu plus d'une vingtaine de personnes à leur domicile. Malgré ma bonne volonté, je n'ai malheureusement pas pu visiter toutes les personnes qui m'avaient été recommandées. J'ai sollicité quelques partenaires et commerçants de la région afin de pouvoir offrir une carte adressée personnellement à chaque personne, ainsi qu'un petit présent. Je tiens d'ailleurs à remercier mes collègues et la direction de *Nouvel Essor* pour leur aide et leurs dons, **La Pralinère** de Lac-Etchemin, le **Belvédère du Lac**, le **CAAP Chaudière-Appalaches**, mais aussi mon fils qui a mis la main à la pâte pour confectionner de délicieuses brioches au chocolat. Bref, ce fut une bien belle tournée remplie d'émotions, de surprises et qui m'aura permis de rencontrer des personnes magnifiques et de recevoir une multitude de sourires.

Je profite aussi de l'occasion pour vous inviter, si le cœur vous en dit, à offrir de votre temps pour cette nouvelle année. C'est ce que nous avons de plus précieux. Donner de son temps à quelqu'un peut littéralement changer la vie de cette personne. Nous sommes d'ailleurs actuellement à la recherche de bénévoles pour effectuer des visites d'amitié, surtout dans les municipalités de Lac-Etchemin et de Saint-Prospère. En cette période de partage et de réjouissances, le don de son temps prend les couleurs de la bienveillance. Pourquoi ne pas en faire une résolution pour la nouvelle année ? Un défi de bienveillance !

Ayant été artisan boulanger dans une autre vie, je vous offre ma recette favorite de brioches en page 22!

Éric Lamarche

Travailleur de milieu auprès des aînés

581 372-0323

GROUPE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

L'IMPORTANCE DU RÔLE DU PROCHE AIDANTS-RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE ET Y FAIRE FACE
PRENDRE SOIN DE SOI-APPRENDRE À DEMANDER DE L'AIDE.

Nous offrons des groupes de soutien aux proches aidants. Ces rencontres sont gratuites et ont lieu un mercredi par mois dans les locaux de Nouvel Essor au 191, rue Langevin à Sainte-Justine. La prochaine rencontre aura lieu le mercredi 29 janvier de 9 h 30 à 11 h 30. Les personnes intéressées peuvent se joindre au groupe en cours. Nous offrons le répit pour votre aidé à la maison.

GROUPE DE SOUTIEN AUX PERSONNES ENDEUILLÉES

En collaboration avec le CEPS Beauce-Etchemin, nous recherchons des personnes intéressées à faire partie d'un groupe des soutien pour les personnes endeuillées. Il s'agit de 10 rencontres gratuites. Ces rencontres pourraient avoir lieu à Lac-Echemin, à Sainte-Justine ou dans une autre municipalité de la MRC des Etchemins s'il y a suffisamment d'inscriptions.

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION À L'UN OU L'AUTRE DE CES GROUPES,
COMMUNIQUEZ AVEC ÉLISABETH DUBÉ AU 418 383-5252 poste 5



Du nouveau au

Groupe de médecine de famille universitaire (GMF-U) des Etchemins

Vous pouvez maintenant prendre un **rendez-vous** auprès de votre professionnel de la santé (médecin, résident, infirmière praticienne spécialisée) par Internet au Quebec.ca/rvsq. À l'étape « Raison de la consultation » sélectionnez une des options suivantes :

- Suivi régulier
- Suivi de grossesse
- Suivi d'un enfant de 0-5 ans
- Suivi périodique et préventif

Si vous le désirez, vous pouvez également prendre rendez-vous en communiquant à la centrale au **418 625-8000**, entre **8 h et 16 h, du lundi au vendredi**.

Pour le **sans rendez-vous**, vous pouvez vous inscrire à partir de **19 h** pour une consultation médicale le lendemain. À l'étape « Raison de la consultation » sélectionnez une des options suivantes :

- Urgence mineure
- Consultation prioritaire

Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, une agente est disponible pour vous aider au **418 625-8001**, entre **19 h et 20 h**, tous les jours.

Quebec.ca/rvsq



IMPÔT

Vos revenus pour 2019 étaient inférieurs à 25 000 \$.

Votre situation fiscale est simple.

Vous avez besoin d'aide pour compléter vos déclarations.



NOUVEL ESSOR PEUT VOUS AIDER.

Pour bénéficier de ce SERVICE GRATUIT, vous devez apporter vos papiers à :

ST-PROSPER,

Salle Paroissiale (en avant de l'Église) :

VENREDI 13 MARS

LAC-ETCHEMIN,

L'ESSENTIEL, 301 A, rue Industrielle :

JEUDI 19 MARS

LAC ETCHEMIN,

SOLEIL ROUGE, 200, 2^e Avenue :

LUNDI 23 MARS

STE-JUSTINE, NOUVEL ESSOR,

191 rue Langevin (entrée au sous-sol) :

VENREDI 27 MARS

HORAIRE :

9 h À 12 h
et 13 h À 15 h

Pour information :

418 383-5252 # 0 Lucie

Ou sans frais : 1 844 383-5252 Poste 0

Vous aimeriez vous impliquer bénévolement dans ce service ?

Téléphonez-nous !

VEUILLEZ NOTER QUE CE SERVICE S'ADRESSE
SEULEMENT AUX RÉSIDENTS DE LA
MRC DES ETCHEMINS

Cette page appartient à vous tous chers lecteurs. Faites-nous parvenir vos textes, recettes, lectures à partager, poèmes, témoignages, etc.
pa.nouvelessor@sogetel.net ou 418 383-5252 poste 5

RECETTE

Ayant été artisan boulanger dans une autre vie, je vous offre pour la nouvelle année, ma recette de brioche favorite!

La brioche Nanterre

Éric, travailleur de milieu

Pour un moule à cake de 24 cm de long :

Ingrédients:

250 g de farine

35 g de sucre

8 g de levure (1 sachet)

3 œufs (soit 150g)

100 g de beurre mou

5 g de sel

1 œuf battu pour la dorure

Sucre casson (gros sucre) pour la décoration



La brioche Nanterre (Hauts-de-Seine), avec 8 petites bosses distinctes.

Instructions

Dans un bol, faites gonfler la levure avec un peu d'eau tiède (75 ml environ), jusqu'à ce qu'elle fasse des bulles.

Dans la cuve de votre robot, placer dans l'ordre le sucre, le sel, les œufs puis la farine. Verser par-dessus la levure (elle ne doit pas être en contact direct avec le sel ou le sucre).

Mélanger avec le crochet à vitesse 2 pendant environ 10 à 15 min, la pâte doit être lisse et homogène.

Ajouter ensuite le beurre découpé en petit dès et commencer à pétrir à vitesse 3 – 4 pendant environ 10 min. Lorsque la pâte se détache des parois, celle-ci est prête (la pâte est toujours bien collante, c'est ce qui la rend moelleuse !).

Laisser lever pendant environ 30 min dans un endroit chaud et humide.

Dégazer la pâte en la pliant sur elle-même et la façonner en boule.

La recouvrir de film alimentaire, puis la mettre au frigo pendant environ 1 h à 1 h 30. Vous pouvez également la laisser toute la nuit, pour cela il faudra bien la dégazer avant et après la réfrigération.

A la sortie du frigo, dégazer la pâte à nouveau et la séparer en 8 boules d'environ 60 g chacune. Former des boules bien rondes et régulières.

Disposer les boules les unes à côté des autres dans une moule à cake beurré et laisser lever pendant environ 1h, dans un endroit chaud et humide et recouvert d'un linge propre.

Lorsque la pâte a bien levé, dorer 2 fois à l'œuf battu avec un pinceau. Saupoudrer de sucre perlé et enfourner dans un four préchauffé à 375 degrés, pendant environ 30-35 min.

Laisser refroidir et déguster nature, garnie de confitures ou fromages et accompagnée d'un café ou d'un thé, en bonne compagnie !

POÉSIE

J'ai choisi la vie

*Quand j'aurai les mots pour
t'écrire, te dire les mots, je
les cherche.*

*Je suis revenue de loin aussi
loin que l'imaginaire.
C'est pas un voyage pour
tout le monde de prendre le
même chemin.*

*Malheureusement,
il y en a qui prenne le rac-
courci et...
c'est la fin d'une vie.*

*Je continue à prendre ma
place
Je crois au bonheur car je
l'ai déjà.*

*La dépression, je sais de
quoi je parle
car je l'ai vécue et j'en suis
fière
pour avoir connu tout ce
monde sur mon chemin.
Le chemin de ma vie.*

*Mado B.
24 septembre 2009*





CONCOURS

À TOUTES LES FEMMES MEMBRES DE NOUVEL ESSOR

Le vendredi **6 MARS 2020** Nouvel Essor offrira un **FORFAIT BIEN-ÊTRE et BEAUTÉ** à trois femmes.

Une gagnante pour chacun de nos trois services, soit le Service aux personnes handicapées, le Service d'action bénévole et le Service de soutien aux proches aidants. Un service de répit pour aidé à la maison sera offert.

Les gagnantes se mériteront un **FORFAIT MASSAGE + COIFFURE + VÊTEMENTS + PHOTOGRAPHE + CHAUFFEUR.**

Pour participer, SVP complétez le coupon ci-dessous. Un coupon par personne.

Retournez le coupon au 191, rue Langevin. Sainte-Justine (Québec) G0R 1Y0 AVANT LE VENDREDI 21 FÉVRIER 2020



COUPON DE PARTICIPATION



CONCOURS

Prénom: _____ Nom: _____

Numéro de téléphone: _____ Cellulaire: _____

MEMBRE DE (Veuillez cocher le service):

- ☐ SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE ☐ SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES
☐ SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS



CARTE DE MEMBRE NOUVEL ESSOR FORMULAIRE D'INSCRIPTION / RENOUVELLEMENT

1er avril 2020 au 31 mars 2021

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Téléphone: _____ Cellulaire: _____

Courriel: _____ Date de naissance Jour _____ Mois _____ Année _____

- ☐ Service d'action bénévole Coût: 10\$ ☐ Service aux personnes handicapées Coût: 10\$
☐ Service de soutien aux proches aidants Coût: 10\$ ☐ Renouvellement ☐ Nouveau membre

AUTORISATION DE PHOTOS

Moi _____, autorise les employés de Nouvel Essor à partager des photos prises lors d'activités organisées par l'organisme et sur lesquelles je figure. Ces photos pourront être utilisées pour mettre en valeur l'organisme ainsi que les différentes activités qu'il organise (publicité, site Internet, Facebook, médias, etc.).

Signature: _____ Date: _____

Toute l'équipe de Nouvel Essor
vous souhaite
une bonne et heureuse année 2020!

