

MAI-JUIN-JUILLET-AOÛT 2020

L'ENVOL



MOT DE LA DIRECTION



Pauline Lemieux
Directrice générale

Audrey Mercier
Directrice

Nouvel Essor et ses membres gâtés par deux fondations

L'organisme tient à souligner la générosité de deux fondations.

Premièrement, la *Fondation Maurice Tanguay pour les enfants handicapés* nous a donné des meubles de qualité qui font le bonheur de tous nos membres qui fréquentent le sous-sol de notre édifice. Nous avons eu droit à deux

tables massives accompagnées de douze chaises ainsi que de trois confortables berceuses qui rajeunissent notre décor.

Deuxièmement, à la suite d'une demande, nous avons été heureux d'apprendre que la *Fondation Sanatorium Bégin* nous fait don d'un lève-personne universel. Cet appareil sera fort utile pour transférer de façon sécuritaire nos usagers ayant une déficience physique et nous permettra de recevoir une clientèle que nous ne pouvions pas accueillir auparavant.

Mille mercis de croire en notre mission en nous fournissant du matériel adéquat pour effectuer notre travail !



DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE ET JOURNÉE DE LA FEMME EN IMAGES 2

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE 3-7

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS 8-14

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES 15-21

TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS 22-24

INFORMATIONS 25

PRENDRE SOIN DE SOI 26

RIONS UN PEU 27

Nouveau partenariat entre TSS-CA et Nouvel Essor

Télé-Surveillance Santé Chaudière-Appalaches (TSS-CA) et Nouvel Essor ont en commun le souhait d'améliorer les conditions de vie et de favoriser le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie, ayant des problèmes de santé ou ayant des déficiences physiques, par exemple. L'entente signée au début de mars en fait foi. Effectivement, afin de rejoindre le plus grand nombre de personnes possible, TSS-CA permet à Nouvel Essor de présenter et de vendre à ses membres des technologies de télésurveillance

comme les bracelets et les médaillons munis d'un bouton d'aide, les appareils détecteurs de chute et, prochainement, les GPS. Les avantages pour le client d'en faire la demande par Nouvel Essor au lieu que d'en faire la demande de manière autonome sont l'accompagnement offert dans le choix de l'appareillage et la réduction du temps d'attente pour recevoir les services. Si vous avez un intérêt à vous munir ou à munir l'un de vos proches d'une telle technologie pour sa sécurité, vous pouvez vous adresser à l'une de nos coordonnatrices ou à notre travailleur de milieu auprès des aînés.



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

TRAVAILLEUR DE MILIEU
Cellulaire 581 372-0323

TRANSPORT -
ACCOMPAGNEMENT poste 1

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE/
SOUTIEN À DOMICILE poste 2

SERVICE AUX PERSONNES
HANDICAPÉES poste 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS
poste 5

DIRECTION
Pauline Lemieux poste 6
ADJOINTE À LA DIRECTION
Audrey Mercier poste 7
ADJOINTE ADMINISTRATIVE ET
RESPONSABLE DE L'IMPÔT
Lucie Tanguay poste 0



Résultats du

CONCOURS

NOUVEL ESSOR CÉLÈBRE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

Le vendredi 6 mars, Nouvel Essor a souligné la Journée internationale des femmes à la suite d'un tirage réalisé parmi ses membres féminins. Trois gagnantes, soit une bénévole, madame Dyane Gagnon de Sainte-Rose, une proche aidante, madame Doris Gilbert de Saint-Prosper, et une femme vivant avec une déficience intellectuelle légère, madame Colombe Perreault de Lac-Etchemin, se sont laissées gâter tout au long de la journée. Elles ont pu bénéficier tout à fait gratuitement d'un rendez-vous coiffure, d'une reposante séance de massage de quinze minutes, d'une pose d'ongles au gel et de deux ateliers bien-être portant sur les cosmétiques et les huiles essentielles. À l'heure du lunch, un repas en compagnie de quelques employées de Nouvel Essor leur a été offert au restaurant El Toro de Sainte-Justine. Chaque participante est repartie avec un magnifique bracelet et un certificat-cadeau d'une valeur de 40 \$.

Une telle journée a été possible grâce à ces dames de cœur : Lydia Tanguay du Salon de coiffure Manon & Lydia de Saint-Cyprien, Lucie Poulin, massothérapeute, Alexandra Beaudoin, conseillère MaryKay, Stéphanie Lamontagne, conseillère DoTERRA et Marie-Josée Poulin de Créations MJ. Nouvel Essor tient à les remercier de leur générosité. L'initiative de célébrer les femmes provient des coordonnatrices de chacun des services de Nouvel Essor, soit Marjorie Carrier, Élisabeth Dubé et Caroll-Anne Lamontagne.

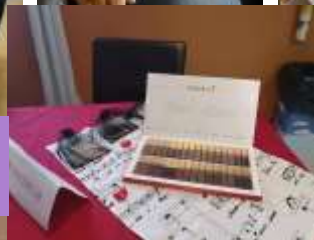
Colombe Perreault



Doris Gilbert et Lydia
Tanguay, coiffeuse



Dyane Gagnon



Les responsables de cette journée ont offert un bon dîner aux gagnantes
au restaurant El Toro de Sainte-Justine .



Mot de la coordonnatrice du Service d'action bénévole

Bonjour à vous chers bénévoles,
Je veux commencer par vous dire merci pour votre beau travail. Je suis consciente que vous sollicite souvent et vous en demande toujours plus. Je ne peux pas vous cacher que cet hiver a été éprouvant. Mauvaises nouvelles par-dessus mauvaises nouvelles... C'est en ces moments que nous réalisons la valeur des gens qui nous entourent. J'ai pu constater l'entraide et la solidarité que nous avons entre nous. J'avais espérance que le printemps allait nous apporter soleil et bonnes nouvelles, mais ce fut plutôt une pandémie qui prit la place... Jusqu'à maintenant, nous nous sommes adaptés. Nous sommes chanceux, car plusieurs personnes se sont jointes à nous et ont offert leur aide et leur temps, entre autres pour la livraison de popote roulante. Merci d'être là, car sans vous rien de tout ça ne serait possible.

J'aimerais féliciter notre collègue Lucie Tanguay qui a trouvé le moyen de maintenir le service d'aide à l'impôt d'une brillante façon. Dans Chaudière-Appalaches, nous sommes le seul organisme qui offre encore ce service bénévolement. Pour ceux qui sont admissibles, il vous suffit de nous faire parvenir vos documents par la poste en y notant bien votre numéro de téléphone. Quand nous serons à traiter votre demande, nous vous appellerons.

Comme l'an passé, nous vous avons préparé une belle activité à la cabane à sucre pour la Semaine de l'action bénévole du 19 au 25 avril. Malheureusement, nous avons dû l'annuler. Il faut voir le bon côté des choses : nous avons maintenant le temps de nous reposer, de faire de l'exercice et de réaliser des choses que nous remettons à plus tard.

Marjorie Carrier

418 383-5252 POSTE 2

Il nous fait plaisir de souhaiter la bienvenue à Laurier Mercier, nouveau bénévole de la popote roulante de Sainte-Justine. Monsieur Mercier a intégré l'équipe officiellement au mois de janvier et apporte une grande aide au maintien du service pour cette municipalité. Merci pour votre implication.

Je tiens aussi à remercier plusieurs personnes qui sont venues porter main forte aux équipes de popote roulante depuis l'arrivée des mesures prises pour limiter la propagation du COVID-19. Stéphanie Turmel assure maintenant à elle seule la livraison des municipalités de Saint-Zacharie et de Sainte-Aurélie en provenance du Marché Ami de Saint-Benjamin. À Lac-Etchemin, des bénévoles déjà bien impliqués dans ViActive ont accepté de faire de la livraison, soit Johanne Nadeau, Marie-Lise Nadeau et son conjoint Florent Pelletier. Ce sont aussi ajoutées Marielle Brochu et Marie Bouchard. Pour Sainte-Justine, c'est Rolland Beaudoin, déjà bénévole au transport-accompagnement, François Coulombe et Nancy Bédard qui alternent les journées de livraison. Finalement, j'aimerais souhaiter la bienvenue à Marceline Rodrigue qui, dans un avenir certain, développera la municipalité de Sainte-Rose-de-Watford. Merci de votre grande générosité qui permet de maintenir ou de développer le service pour des gens qui en ont vraiment besoin, tout en soutenant les bénévoles habituels.

Témoignage d'une participante ViActive

« J'aimerais sincèrement remercier madame Dyane Gagnon qui s'est proposée pour organiser des séances ViActive dans notre municipalité. Dyane a su relever le défi de rassembler, de faire bouger et d'échanger sur différentes thématiques en lien avec la santé. Sa bonne humeur contagieuse a contribué à rendre ces rencontres plus agréables. Que ce soit par le biais de l'exercice, de la gymnastique intellectuelle ou de l'enseignement sur les bonnes habitudes de vie, ce rassemblement hebdomadaire a eu un impact réel sur ma vie et celle des gens de mon groupe. J'aimerais dire également merci à tous les participants. Continuez d'être les personnes merveilleuses que vous êtes, car sans vous, le groupe de ViActive de Sainte-Rose n'existerait pas. »

Lyse Audet, Sainte-Rose-de-Watford



Marjorie Carrier, coordonnatrice du Service d'action bénévole et responsable de la popote roulante et Pauline Lemieux, directrice de Nouvel Essor.

Desjardins supporte le développement de la popote roulante

Bien que plusieurs services soient au ralenti, ce n'est pas le cas de la popote roulante dans les Etchemins ! Avec l'aide de ses fidèles bénévoles et de ses fournisseurs, Nouvel Essor continue d'effectuer deux livraisons de repas par semaine. En plus de recevoir un repas chaud prêt à consommer à chaque livraison, les bénéficiaires peuvent dorénavant ajouter un repas à réchauffer plus tard. Tout comme le repas habituel, ce dernier est composé d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert pour la modique somme de 6,50 \$. Les personnes âgées vivant à domicile, les personnes en perte d'autonomie ou en convalescence, les personnes vivant avec un handicap et même les proches aidants ont donc la possibilité de recevoir quatre repas complets par semaine. En plus de cet ajout de service, Nouvel Essor évalue la possibilité d'offrir

la popote roulante dans les municipalités non desservies auparavant, soit Saint-Louis et Saint-Luc.

Grâce au soutien financier de la Caisse Desjardins des Etchemins et de celle du Sud de la Beauce, Nouvel Essor a pu s'équiper de huit sacs de transport additionnels afin de mieux desservir la population. Cette contribution est fort appréciée, considérant que chaque sac thermique coûte environ 150 \$. L'organisme tient à remercier chaleureusement Desjardins pour cette aide qui tombe à point.

POPOTE ROULANTE
MAINTENANT CHEZ VOUS !

une soupe + un plat principal + un dessert =

6,50\$ livré 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

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

www.nouvelessor.org

Municipalités	Horaire	
Saint-Zacharie	Mardi - Jeudi	Dîner
Sainte-Aurélie	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Prosper	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Benjamin	Mardi - Jeudi	Dîner
Lac-Etchemin	Mardi - Jeudi	Dîner
Sainte-Justine	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Cyprien	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Camille	Mardi - Jeudi	Dîner
NOUVEAU Sainte-Rose	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Magloire	Mardi - Jeudi	Souper
Sainte-Sabine	Mardi - Jeudi	Souper

DÉJEUNER des livreurs et responsables de popote REPORTÉ

POPOTE
ROULANTE

En mars, dans le but de remercier les personnes qui s'impliquent dans le service de la popote et de souligner la Semaine québécoise des popotes roulantes, nous avons organisé un déjeuner au restaurant Jos Blo. Près de 20 livreurs et responsables étaient censés participer à l'évènement. Bien évidemment, nous avons dû annuler cette petite réunion qui se voulait constructive. Des sujets tels que les nouveautés à venir et le but du partenariat avec l'organisme Télé-Surveillance Santé Chaudière-Appalaches et ses technologies faisaient l'objet d'une présentation. Un atelier visant l'amélioration du service, la satisfaction des clients, les défis et réalités des livreurs et responsables étaient également à l'ordre du jour. Des prix de présence ont été amassés pour l'évènement. D'ailleurs, il faut souligner la générosité de nos commanditaires : la Boutique de l'Auto de Saint-Prosper a offert deux chèques-cadeaux d'une valeur de 65 \$ chacun, Impékable Esthétik de Lac-Etchemin a donné trois prix de 25 \$ chacun, le Lave-Auto Etchemins a accordé des jetons pour les lave-autos de Lac-Etchemin, de Sainte-Justine et de Saint-Prosper et monsieur Claude Mathieu, propriétaire du Marché Ami de Saint-Benjamin a fourni des sacs réutilisables pour tout le monde. Tous ces beaux prix servaient à remercier à leur juste valeur ces gens de cœur qui s'impliquent tout au long de l'année. Dans le service de popote roulante. Ce n'est que partie remise !



Étant donnée la situation actuelle en lien avec la COVID-19, nous avons le regret de vous informer que la **programmation Été-automne 2020 des Samedis d'bouger Bellechasse-Etchemins est suspendue**. En raison de l'incertitude quant à la tenue des activités prévues à cette programmation, le comité en charge a préféré mettre la production des dépliants sur la glace.

Dans un souci de favoriser la bonne santé mentale et physique des citoyens de notre MRC, nous réfléchissons sur la façon de rendre accessibles les parcs et les sentiers en respectant, bien entendu, les règles de distanciation sociale en vigueur. Nous suivons l'évolution des mesures gouvernementales et, au moment opportun, nous vous ferons part des développements.

Merci de votre compréhension.





UN PETIT MOT POUR NOS ANIMATRICES

C'est avec beaucoup de reconnaissance que je tiens à remercier les animatrices ViActive pour leur beau travail durant toute l'année. Depuis cet automne, elles motivent et rassemblent les troupes dans dix municipalités.

J'ai eu la chance de faire une petite tournée cet hiver qui m'a permis de constater davantage que vous êtes belles et inspirantes. Merci de m'avoir accueillie dans vos groupes. J'ai eu beaucoup de plaisir à vous présenter le nouvel outil « ViActive à la carte ».

ViActive se réinvente

En lien avec les recommandations de la Santé publique, c'est avec beaucoup de déception que nous avons dû prendre la décision d'annuler les dernières semaines de la programmation d'hiver. Depuis, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts. Nous avons trouvé, grâce au soutien que nous recevons du Service de promotion de la santé et des conseillères ViActive de Chaudière-Appalaches, d'autres façons de maintenir les aînés actifs physiquement et intellectuellement. Effectivement, la ViActive s'adapte et prend un virage numérique ! Sur la page Facebook de Nouvel Essor, nous publierons des activités de gymnastique intellectuelle et des liens de sites internet où trouver des activités physiques à faire à la maison. Nous ferons également la promotion d'autres pages Facebook où des conseillères ViActive animent des capsules en direct. Éventuellement, le site web de Nouvel Essor, dans la section ViActive, comprendra des fiches imprimables d'activités. Bref, nous faisons de notre mieux pour maintenir le service, mais d'une façon différente. Nous travaillerons également dans les prochaines semaines à joindre les gens qui ne possèdent pas internet. Donc, si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à me contacter. En attendant, voici un lien intéressant si vous avez internet à la maison : <https://move50plus.ca/>

MOVE 50 + est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéo d'entraînement et d'articles d'informations sur la santé, spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +. Cette plateforme a pour but de faciliter l'accès à des entraînements de qualité pour les personnes de 50 ans et plus de toutes conditions physiques. Les kinésiologues de MOVE 50 + désirent partager leur expertise et leur passion pour le mouvement à ceux qui veulent améliorer et maintenir leur bien-être et leur santé. Cette plateforme favorise le passage à l'action de façon sécuritaire et structurée, sans contrainte, dans le confort de votre foyer.

Bon été à tous et à toutes ! Continuez de bouger et on se dit à l'automne prochain pour une nouvelle saison de ViActive, si tout se passe bien!

Marjorie Carrier **418 383-5252 POSTE 2**

Semaine de l'action bénévole

Je ne sais pas si vous savez, mais du 19 au 25 avril, c'était la semaine de l'action bénévole ! En cette semaine qui vous est destinée, toute l'équipe de Nouvel Essor aimerait profiter de l'occasion pour vous remercier et pour reconnaître votre implication.

Cette année, sous la thématique « Bénévolat c'est chic » la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec souhaitait démontrer l'élégance des bénévoles et leurs gestes empreints de courtoisie et de bonté.

Dans ce sens, j'aimerais vous partager une de mes croyances. Je crois que l'on est qui nous sommes grâce aux gens qui ont croisé notre chemin et partagé notre vie. Nouvel Essor est ce qu'il est devenu aujourd'hui en grande partie à cause de vous et des gens qui étaient là avant vous. Pour tous ces gens qui utilisent ou ont utilisé nos services, Nouvel Essor n'est pas seulement un nom ou un organisme. C'est aussi des souvenirs agréables, une source de réconfort, un sourire, une main sur l'épaule, des partages, des fous rires et beaucoup plus encore. C'est grâce à vous que notre travail prend tout son sens. À Nouvel Essor, ce n'est pas les occasions qui manquent pour partager des expériences uniques et de grandir. Merci vraiment à tous ! L'élégance vous va à ravir !

Pour conclure et pour vous remercier de votre grande générosité, nous avons réalisé un tirage parmi tous les bénévoles de Nouvel Essor. Une vidéo a été publiée sur notre page Facebook à cet effet. Voici les résultats :



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 46^e ANNÉE
19 au 25 avril 2020



Jonathan Corriveau, vice-président du conseil d'administration, et Paul Audet, bénévole au transport-accompagnement, ont gagné un massage de 30 minutes chez Lucie Poulin, massothérapeute.



Danielle Deblois, bénévole à la popote roulante de Lac-Etchemin, et Lucie Chabot, bénévole à la ViActive de Saint-Magloire, se sont mérité une bouteille de vin commanditée par monsieur Claude Mathieu, propriétaire du Marché Ami de Saint-Benjamin.

Félicitations aux gagnants !



Mot de la
coordonnatrice
du Service
de soutien aux
proches aidants

Bonjour à toutes et à tous,

Malgré les soubresauts de Mère Nature, le printemps a enfin pointé le bout de son nez. Plusieurs d'entre vous se font une joie de remplacer la bougrine et les bottes trop lourdes par le petit coupe-vent léger et les espadrilles. Pour les ados, c'était déjà fait!

Malheureusement, un intrus est venu briser la joie que nous avons tous chaque année de recevoir Monsieur Printemps. En effet, le virus COVID-19 aura coupé court à bien des activités et rencontres.

Confinée et en télétravail, sachez que je suis à l'écoute de vos besoins et disponible pour vous et votre personne aidée.



Ça va bien aller!

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5

CALENDRIER DES ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION, CONTACTEZ-MOI.

PRENDRE NOTE QUE J'OFFRE LE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL PAR TÉLÉPHONE DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 H À 16 H

QUOI	QUAND	OÙ	DÉTAILS
CÉLÉBRONS LA FÊTE DES MÈRES ON APPREND À FA-BRIQUER SON BRACELET COÛTS: 15/PERS	JEUDI 14 MAI DE 10 H À MIDI	NOUVEL ESSOR 191, RUE LANGEVIN SAINTE-JUSTINE	OFFERT PAR MARIE-JOSÉE POULIN DE CONCEPTION MJ <u>ATTENTION</u> GROUPE DE 10 PERSONNES <u>MAXIMUM</u>
<u>LE CLUB DES EX-PRO</u> GRATUIT	MERCREDI 10 JUIN DE 10 H À MIDI	NOUVEL ESSOR 191, RUE LANGEVIN SAINTE-JUSTINE	BIENVENUE AUX EX PROCHES AIDANTS QUI ACCEPTERAIENT DE PARTAGER LEUR EXPÉRIENCE. MAXIMUM 10 PERSONNES
CAUSERIE SAINT-CYPRIEN CAFÉ RENCONTRE GRATUIT	MERCREDI 16 JUIN DE 9 H 30 À MIDI	SAINT-CYPRIEN 399, RUE PRINCIPALE SALLE DU CONSEIL PORTE # 3 ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE	INVITATION À TOUS PETIT GOÛTER SERVI UNE BELLE FAÇON D'ÉCHANGER ET DE FAIRE CONNAISSANCE
PROMENADE EN PONTON SUR LE LAC ETCHEMIN	JUILLET DATE À PRÉCISER	MANOIR LAC-ETCHEMIN DÎNER AU RETOUR	AVEC LE CAPITAINE JEAN BOUCHARD CHACUN PAIE SON DÎNER
GROUPE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS GRATUIT	DÉBUT SEPTEMBRE UNE FOIS PAR MOIS LE MERCREDI 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.

Pour le plaisir de tous!

Vous souhaitez une activité, une conférence ou une formation qui vous touche particulièrement? Faites-le moi savoir et il me fera plaisir de vous aider dans son organisation.

LES SIGNES D'ÉPUISEMENT CHEZ LE PROCHE AIDANT

Avec le temps, prendre soin d'un proche peut avoir des conséquences néfastes pour les proches aidants sur les plans physique et affectif. Ils peuvent même se sentir dépassés, particulièrement s'ils doivent concilier leur rôle d'aidant et les besoins de leur propre famille ou un emploi rémunéré. **L'expression « génération sandwich » a été créée il y a quelques décennies pour décrire les personnes qui s'occupent à la fois de leurs enfants et de leurs parents âgés.**

Les proches aidants doivent reconnaître les signes de stress et d'épuisement. Examinez la liste de symptômes ci-dessous et cochez ceux qui s'appliquent à vous.



- JE SUIS SOUVENT FATIGUÉ OU ÉPUISÉ.
- J'AI DE LA DIFFICULTÉ À M'ENDORMIR (JE DORS TROP PEU OU TROP, J'AI DE MAUVAIS RÊVES, JE ME RÉVEILLE LA NUIT).
- JE NE MANGE PAS SAINEMENT.
- JE NE FAIS PAS AUTANT D'EXERCICE QUE JE LE DEVRAIS.
- JE ME SENS ANXIEUX ET DÉPRIMÉ.
- JE SUIS SOUVENT TRISTE, IRRITABLE, EN COLÈRE OU JE M'ÉNERVE FACILEMENT.
- JE M'INQUIÈTE BEAUCOUP OU JE ME SENS DÉPASSÉ.
- JE ME SENS TIRAILLÉ DANS PLUSIEURS DIRECTIONS EN MÊME TEMPS.
- J'AI DE LA DIFFICULTÉ À ME CONCENTRER OU J'AI DES PERTES DE MÉMOIRE.
- JE NE M'INTÉRESSE PLUS À MES ACTIVITÉS SOCIALES NI À MES PASSE-TEMPS HABITUELS.
- JE NE PRENDS PRESQUE PLUS DE TEMPS POUR MOI.
- JE SUIS MALADE PLUS SOUVENT QU'AUPARAVANT ET LES MALADIES SEMBLENT DURER PLUS LONGTEMPS.
- J'AI DÉVELOPPÉ DES PROBLÈMES DE SANTÉ (HYPERTENSION ARTÉRIELLE, DOULEURS PHYSIQUES, MAUX DE TÊTE).
- JE CONSOMME TROP D'ALCOOL OU DE DROGUES (Y COMPRIS LES MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE).
- JE NE RESPECTE PLUS MES RENDEZ-VOUS CHEZ LE MÉDECIN NI CEUX POUR LES EXAMENS DE DÉPISTAGE OU LES VACCINS.

Plus vous présentez de symptômes, plus vous avez besoin d'un changement. Vous devez peut-être faire appel à d'autres membres de votre famille, explorer les ressources communautaires ou recourir à de l'aide professionnelle.

Votre proche habite avec vous



Feuillet d'information pour les proches aidants




Si vous prenez soin d'un proche à la maison, le fait de devoir rester au domicile peut créer le sentiment de se sentir coincé et isolé.

Voici quelques stratégies pour faciliter votre situation à la maison :



- Établissez une routine stable ou maintenez les routines déjà établies : heure du lever, des repas, des activités, etc.
- Engagez votre proche dans des activités et des tâches de la vie quotidienne : mettre la table, plier les serviettes, passer le balai, vous coiffer, etc.
- Si votre proche a tendance à être plus inactif que d'habitude, encouragez-le à bouger : changer de pièce durant la journée, sortir dans le jardin si possible, etc.
- Faites des activités de loisir ensemble : jouer aux cartes, faire une visite virtuelle d'un musée, faire des mots croisés, jardiner, regarder des photos anciennes et se rappeler des souvenirs, faire de l'activité physique ou du yoga en écoutant une vidéo, etc.
- Créez une ambiance détendue et joyeuse à la maison : ne laissez pas la télévision ou la radio jouer en continu sur les chaînes d'information, faire plutôt jouer de la musique que la personne apprécie, danser ensemble, faire des massages ou de la manucure, etc.
- Si votre proche devient plus irritable lorsque vous faites des propositions d'activités, n'insistez pas et laissez-le se reposer. Vous pourrez tenter votre chance plus tard dans la journée ou lorsque votre proche sera plus ouvert et de meilleure humeur.
- Si possible, gardez-vous un espace à vous pour vous retirer au calme lorsque vous en avez besoin.
- Demandez l'aide de la famille ou d'amis : pour rester à la maison avec la personne pendant que vous sortez faire une course ou prendre une marche, pour faire certaines courses essentielles, en tenant compte des mesures gouvernementales, etc.



Québec 

- N'oubliez pas que vous pouvez déléguer certaines tâches : livraison à domicile d'épicerie ou de médicaments, etc.
- Informez le CLSC et/ou le médecin de famille de votre proche si vous constatez des changements dans son état de santé physique et mental.



- Contactez votre CLSC pour connaître les services de soutien à domicile disponibles dans votre secteur. Vous pouvez aussi avoir recours au **211** pour connaître les organismes communautaires qui peuvent vous aider.



Si votre proche vous pose des questions sur la situation actuelle :

- Répondez à ses questions calmement et adaptez vos réponses selon sa capacité de compréhension.
- Rassurez votre proche en lui disant que toutes les mesures nécessaires sont prises pour assurer sa sécurité, et que vous-mêmes, vous suivez les recommandations des autorités pour éviter d'être affecté par la maladie.
- Demandez-lui ce qu'il/elle pense de la situation actuelle et validez ses émotions :
 - « je comprends que tu t'inquiètes »,
 - « je sens que ça te fâche de ne plus pouvoir sortir à l'extérieur », etc.
- Appuyez-vous sur les forces de votre proche : son sens de l'humour, sa résilience, sa capacité d'adaptation, etc. Si possible, amenez-le à se remémorer des stratégies qu'il a utilisées dans le passé lors des périodes difficiles de sa vie.



RESSOURCES UTILES

Si vous êtes dans une détresse psychologique importante ou que vous constatez une dégradation de votre état de santé, contactez votre médecin ou votre CLSC.

Si vous avez besoin de conseils ou d'écoute, ces ressources peuvent vous aider:

- **Société Alzheimer Chaudière-Appalaches:**
Tél : 418 387-1230, sans frais 1 888 387-1230
- **Service de soutien aux proches aidants**
Nouvel Essor, Sainte-Justine 418 383-5252 poste 5
- **Info-Aidant l'Appui: 1 855 852-7784**

Auteures :

Document rédigé par Lucile Agarrat et Laurence Villeneuve, psychologues à l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal au CCSMTL.

IDÉE CRÉATRICE PENDANT LE CONFINEMENT



Bienvenue sur la page « Écrire sa vie! »

Janette Bertrand, journaliste, actrice et écrivaine de 95 ans, est en confinement en cette période de COVID-19. De chez elle, elle vous invite à un atelier inspirant et chaleureux sur l'écriture autobiographique, afin de vous guider dans la rédaction de votre histoire de vie.

Mme Bertrand, qui a enseigné l'écriture dramatique pendant 20 ans, vous accompagnera dans les différentes étapes de la réalisation de ce beau projet au moyen d'une série de capsules thématiques qui seront diffusées, chaque dimanche, jusqu'à la fin du mois de mai 2020.

Nous vous invitons à voir, à revoir et à partager ces capsules pour vous aider dans votre processus d'écriture.

<http://centreavantage.ca/>

Des investissements majeurs pour aider les proches aidants d'aînés de la région en 2020-2021



***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

L'Appui pour les proches aidants d'aînés Chaudière-Appalaches (l'Appui CA) est fier d'annoncer qu'une somme de plus de 1 100 000\$ servira, à partir du 1er avril 2020, à financer 24 projets visant le mieux-être de proches aidants d'aînés sur tout le territoire de Chaudière-Appalaches. Grâce à l'Appui CA, 11 organismes communautaires et huit Coopératives de services à domicile offriront un nombre plus important de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit. Plus précisément, 52% des sommes, soit 575 869 \$, serviront à don-

ner du répit aux proches aidants d'aînés de la région.

Pour de l'information sur les différents programmes de répit disponibles dans les Etchemins, consultez le site Web ou téléphonez au 418 625-8001

<http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca/le-cisss-de-chaudiere-appalaches/mission-vision-valeurs/>

Vous pouvez aussi communiquer avec Élisabeth Dubé au Service de soutien aux proches aidants au 418 383-5252 poste 5

COVID -19 — Faut-il décontaminer son épicerie?

À ce jour, selon Santé Canada, aucun cas de transmission de la COVID-19 par les aliments n'a été signalé et à l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve que la COVID-19 peut être transmise par les aliments ou leur emballage.

Donc, nul besoin de paniquer! Laver votre épicerie avant de la ranger dans vos placards ne semble ainsi pas nécessaire.

Toutefois, si nettoyer votre épicerie peut vous rassurer, voici quelques méthodes à mettre en place:

- **Le réflexe facile à prendre:** se débarrasser des emballages inutiles avant de les ranger.
- **Emballages en plastique et en aluminium:** vous pouvez remplir votre évier d'eau savonneuse et laver les produits avec un linge trempé dans l'eau. Il est possible de prévoir une surface sur laquelle ranger les affaires propres et une surface sale avant le lavage. Pensez à laver la surface sale et à vous laver les mains après!
- **Carton:** le plus simple est de laisser patienter les produits dans un sac avant de les ranger après 24h. Pour ce que vous devez mettre au frais, vous pouvez donner un léger coup avec un linge savonneux humide.
- **Fruits et légumes:** Selon certains médecins, on peut les frotter à l'eau et au savon avant de les ranger. À noter que le savon à vaisselle est la meilleure option, même pour les denrées alimentaires! Les produits spécialisés destinés à nettoyer les fruits et légumes n'auraient pas la capacité de dégrader le coronavirus. Selon Santé Canada, en revanche, le savon n'est pas nécessaire: l'organisme recommande simplement de conserver les méthodes courantes de nettoyage pour se débarrasser du virus.

ET UN SÉJOUR AU CONGÉLATEUR?

Le froid ne serait pas une bonne stratégie pour décontaminer son épicerie. Les coronavirus du passé nous ont en effet appris que plus on les refroidissait, plus leur durée d'infectiosité se prolongeait.

COMBIEN DE TEMPS VIT LE VIRUS SUR LES OBJETS?

La durée d'infectiosité du coronavirus responsable de la COVID-19 sur les surfaces n'a pas encore été déterminée avec exactitude. Certaines études considèrent une durée de vie allant jusqu'à neuf jours, tandis que d'autres parlent plutôt de 24 heures sur le carton et trois jours sur le plastique et l'acier inoxydable.

Si décontaminer votre épicerie peut être une bonne manière de vous rassurer, il ne faut pas oublier que ce sont les contacts entre personnes qui sont les plus risqués. Rester chez soi, mettre en place la distanciation sociale et se laver les mains en rentrant sont donc les meilleures façons d'éviter la contamination! *Source: L'APPUI Le 9 avril 2020*



« Ce que je fais moi-même en arrivant avec mon épicerie, c'est de premièrement tout placer au même endroit. Ensuite, je me lave les mains, je mets de l'eau savonneuse dans mon évier et je prends un linge pour frotter tout ce qui est emballage et conserve» ,

explique le chimiste Normand Voyer lors d'une entrevue à Radio-Canada.



Des muffins au chocolat faits maison par une de mes petites-filles et livrés à la réception de la résidence.

Un pur bonheur!

Mieux vaut trouver des petites minutes de gaieté pendant cette période affligeante d'attaques de virus, choses rarement vues dans l'histoire de l'humanité. Rares, mais déjà arrivées. Cependant, quand on en lit le récit et quand on le vit, ce sont deux choses bien différentes.

Depuis près de deux semaines, je vis comme recluse dans une résidence où, depuis deux ans, j'avais appris à connaître de belles personnes,

toutes âgées, comme par hasard et des employés dévoués et agréables. J'avais commencé à participer un peu plus aux rencontres de mise en forme, aux activités culturelles ou sportives, à la chorale et aux sorties occasionnelles. Ma réinsertion dans tout ça sera à refaire. Dans le temps comme dans le temps, je verrai...

Comment oser se plaindre quand on réalise qu'avec les nouvelles exigences gouvernementales pour contrer la contagion, beaucoup de familles n'auront pas grand'chose à mettre dans l'assiette, à part, bien entendu, la crainte de perdre emploi, logis et santé, sinon la vie.

Où sont les minutes de gaieté dont je parlais au début? Ce sont ces petits mots, ces appels par téléphone ou vidéos

qui me parviennent, ces petits coucou écrits ou parlés, ces offres de services pour me faciliter les courses pour remplir le frigo, l'envoi de mots d'esprit des journaux et de caricatures pour alléger le quotidien. Un des serveurs que je connais plus que d'autres et qui sait mon attachement pour une certaine émission de télé, quand il apportait mon plateau en chantait le thème d'ouverture. Faut le faire!

En somme, je m'habitue à ces petites contraintes que j'ai, mais je me tiens occupée: écouter les émissions d'info. sur l'évolution du virus, lecture, couture, jeux de mots, chasse de la poussière, petits rangements plus que nécessaires, etc. Je n'ose plus me plaindre d'être cloîtrée dans cette résidence, je n'ai pas à régler de problèmes, ni à souffrir d'une météo capricieuse et je n'ai qu'à penser à vous tous, à penser à l'affection que je vous porte et du sentiment de sécurité que je ressens quand vous signalez mon numéro, m'envoyez vidéos, messages ou offres de services. Je vous aime tous.

Aurore-Raymonde, mère, mamie et grande-mamie

P.S. Des petits malins âgés ont contourné la surveillance au sujet des sorties...de sorte que nos geôliers doivent changer les codes des manettes pour sortir du garage.

TÉMOIGNAGE

Bonjour,

En novembre 2017, mon frère de 73 ans est venu habiter avec nous. Quelqu'un m'a dit que j'étais proche aidante, j'ai répondu « non c'est mon frère ! » et on m'a référé à Nouvel Essor. Une infirmière est venue évaluer mon frère et son environnement.

Nous avons eu droit à tous les services d'aide: la douche trois fois par semaine avec tout ce qu'il faut: chaise montante, une brosse à long manche et un petit banc pour les pieds.

Une infirmière est aussi venue une fois par semaine pour soigner son orteil (orteil perdu lors d'un accident de travail).

Le 2 mars 2018, mon frère se casse une cheville, Nouvel Essor nous fournit un lit.

Pour mon frère, mais aussi pour moi, un téléphone, un café au restaurant pour moi seule. Je ne pourrai jamais leur remettre ce que ces intervenantes ont fait pour que je puisse continuer sans devenir folle et elles continuent.

Merci mille fois à ces intervenantes qui se donnent sans compter.

Encore merci!

Diane Lebel, proche aidante
Saint-Zacharie



Mot de la coordonnatrice du Service aux personnes handicapées et de l'intervenante responsable des groupes

Enfin, les rayons du soleil se font sentir ! Comme vous le savez, notre été sera rempli et nous avons déjà très hâte de vous voir. Comme les derniers temps ont été tranquilles, toute l'équipe a refait le plein d'énergie et est prête à danser, à chanter et à s'amuser avec vous ! Et à vous, parents et familles, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Il nous fera plaisir de vous aider dans vos démarches.

Bon été à tous !



*Carol-Anne Lamontagne
et Emmy Roy*

418 383-5252 postes 4 & 3

Parce que c'est beau la DiFFéReNcE!



Le 21 mars, l'équipe de Nouvel Essor a souligné la **Journée mondiale de la Trisomie 21** en portant des bas dépareillés en soutien à ces personnes différentes, mais fort inspirantes.

QUE SIGNIFIE LA COULEUR **BLEUE** LORS DU MOIS D'AVRIL ?



Le mois d'avril est le mois **de sensibilisation à l'autisme**.

Suivant le mouvement international « Light It Up Blue », initié par *Autism Speaks*, le Québec illumine ses monuments célèbres en bleu et ses habitants se vêtissent de cette couleur afin de sensibiliser la population au sujet de l'autisme. Et vous, qu'avez-vous fait pour souligner le mois de l'autisme ?

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

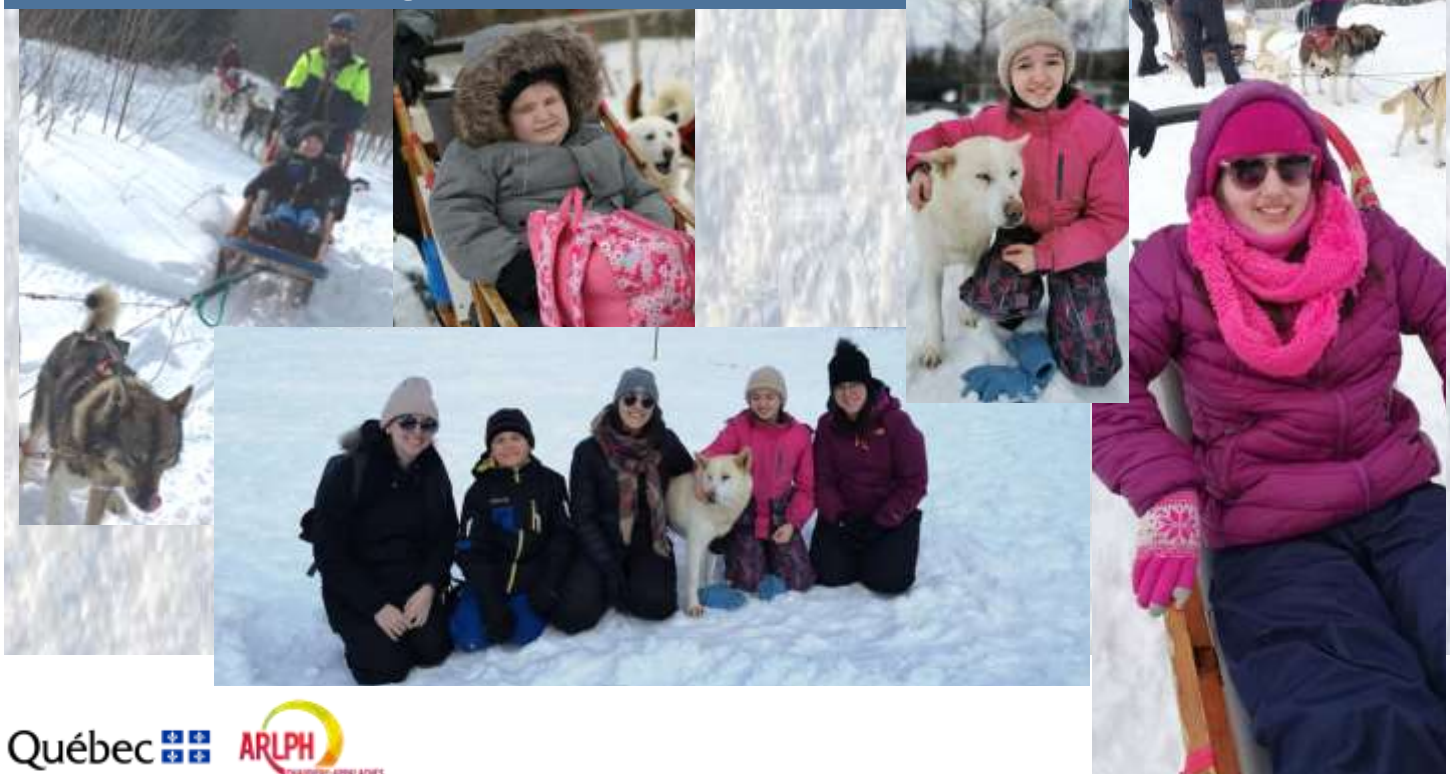
CENTRES D'ACTIVITÉS DE JOUR POUR ADULTES, ADOLESCENTS ET ENFANTS

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS ANNUELLES

ANIMATION AU TREMPLIN DE ST-PROSPER

ACTIVITÉS POUR SOULIGNER LES SEMAINES ET LES JOURNÉES SPÉCIALES

Et si on *bougeait* autrement?



Grâce à l'aide financière du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur [MEES] et de l'Association régionale de loisir pour personnes handicapées — Chaudière-Appalaches [ARLPH-CA], nos tous petits et nos plus grands ont eu la chance d'aller expérimenter le chien de traineau pendant la semaine de relâche ! Effectivement, les enfants ont pu prendre l'air aux Appalaches Lodge-Spa-Villégiature de Saint-Paul-de-Montminy, alors que les adultes ont été se dépenser à la Pourvoirie Daaquam de Saint-Just-de-Bretenières. Aussi, le groupe d'enfants a pu se baigner à la piscine de l'École des Appalaches de Sainte-Justine, complétant ainsi une journée très active.



LE PRINTEMPS EST À NOS PORTES !

CABANES À OISEAUX

Cui cui cui ! Le son des oiseaux se fait entendre. Avez-vous la cabane à oiseaux parfaite pour les accueillir ? Nous , on l'a ! Seulement 40 \$ / cabane et faites avec amour en plus !



Disponibles au bureau de Nouvel Essor ou sur réservation
191, rue Langevin, Ste-Justine (QC) G0R 1Y0
418 383-5252 poste 4

Bon de commande



Sac de transport réutilisable
Prix : 8 \$



Gourde d'eau
Prix : 15 \$



Coton Ouate Unisexe
Petit Medium Large XLarge
Prix : 30 \$



T-Shirt Dry Fit Unisexe
Petit Medium Large XLarge
Prix : 18 \$

Nouvelle collection

NOM : _____

TÉLÉPHONE : _____

ENCERCLEZ VOS CHOIX ET VOS GRANDEURS

RETOURNEZ AU 191, RUE LANGEVIN, STE-JUSTINE (QC) G0R 1Y0
AVEC LE PAIEMENT PAR CHÈQUE OU ARGENT

Un spectacle rempli de **TALENTS!**



Cette année, la **Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI)** se déroulait du 15 au 21 mars sous le thème « Prends ta place ! ». Cette 32^e semaine de sensibilisation provinciale avait pour objectif de créer des rapprochements entre la population et les personnes vivant avec une déficience intellectuelle, dans l'espoir de bâtir une société inclusive.

Le dimanche 8 mars, nous avons inauguré la SQDI avec un spectacle qui a attiré près de 120 personnes à l'École des Appalaches de Sainte-Justine. Quatorze membres ont eu l'occasion de s'épanouir sur la scène en chantant, en dansant et en paradant. En deuxième partie, nous avons eu le privilège d'accueillir Philippe Lauzon, ex-candidat de l'émission *La Voix* et membre du groupe *Les Cajuns*. L'artiste beauceron a offert une prestation musicale chaleureuse tout à fait gratuitement. Étant lui-même atteint d'une maladie dégénérative et père d'enfants vivant avec un handicap, il s'est senti interpellé par la cause. Nouvel Essor tient à remercier toutes les personnes impliquées qui ont fait de cet événement un franc succès. Les 800 \$ amassés lors du spectacle serviront à financer un voyage pour dix personnes handicapées et leurs accompagnateurs.

Encore bravo à nos artistes membres et merci à vous, cher public.



Nos groupes
de jour et
bien plus!



Saint-
Valentin



Peinture
luminescente



Zoothérapie



On se
déguise!



La
Piñata!





Feu de
camp



Journée
Gilles Audet



On joue
dehors!





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

La pandémie qui affecte nos vies a permis de mettre bien des choses en évidence, dont le besoin que nous éprouvons tous de socialiser. L'isolement et la solitude, loin d'avoir pris congé lors du confinement, nous ont submergés pour la plupart d'entre nous, à un moment ou à un autre. Plusieurs ont goûté ce sentiment désagréable, faisant naître en eux une profonde émotion, un besoin de passer à l'action et d'aider les plus vulnérables de leur communauté.

C'est ainsi que quelques personnes se sont senties interpellées et ont eu envie de s'impliquer en effectuant des appels de courtoisie auprès d'aînés de la région. Je tiens à remercier particulièrement les quelques étudiants du Cégep Beauce-Appalaches qui ont répondu à mon appel au début de la crise. Grâce à leur soutien, ce sont des dizaines d'appels téléphoniques qui sont faits chaque semaine, brisant ainsi l'isolement vécu par trop de gens, surtout en ces temps de crise. Il faut aussi parler de tous ces magnifiques et enrichissants échanges intergénérationnels, comme ceux d'une étudiante qui m'a mentionné adorer faire du tricot et de la lecture. Elle a eu la chance d'échanger avec une tricoteuse hors pair et une grande lectrice qui avait aussi beaucoup de jasette! Bref, de beaux liens se sont développés entre deux générations pas si éloignées, finalement.

Eric Lamarche

581 372-0323



Les appels de courtoisie

Il s'agit d'appels téléphoniques destinés aux gens de 50 ans et plus faits par des bénévoles de tout âge. Ces appels peuvent être réalisés chaque jour ou semaine et leur durée peut être variable. **Ce service est gratuit et confidentiel** et seuls les numéros de téléphone sont échangés. Après quelques questions pour connaître les goûts et les champs d'intérêt de l'aîné, je m'assure ensuite de faire le jumelage avec un bénévole qui a les mêmes intérêts. J'effectue un suivi régulier tant auprès des bénévoles qu'auprès des personnes qui bénéficient de ce service et je reste disponible pour tous en tout temps pour accompagner, conseiller ou donner de l'information.

Je tiens aussi à vous rappeler que si vous souhaitez recevoir des appels de courtoisie ou si vous connaissez quelqu'un à qui cela pourrait faire du bien, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Nos bénévoles ont de la jasette et un bon cœur!

Dans le même ordre d'idées, si vous aussi avez envie d'effectuer des appels de courtoisie auprès d'aînés, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Il me fera grand plaisir de vous expliquer plus en détail ce en quoi consistent ces appels.

Pour tous besoins d'information ou questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi:

Eric Lamarche
Travailleur de milieu auprès des aînés
581 372-0323
agentdemilieune@gmail.com





Nouvel Essor

Les visites d'amitié, C'EST QUOI?

Ce sont des visites à domicile ou des contacts téléphoniques auprès d'aînés qui vivent, pour diverses raisons, de la solitude. Ces visites ont pour but de briser l'isolement, ainsi que de créer des liens sincères et de confiance.

QUI PEUT RECEVOIR DES VISITES D'AMITIÉ?

Ce service s'adresse à toutes les personnes de plus de 50 ans, qui vivent dans l'une des 13 municipalités des Etchemins.

Ce service est entièrement gratuit.

QUI PEUT DEVENIR BÉNÉVOLE?

Toutes personnes ayant un intérêt et étant disponibles au moins une heure par semaine ou aux deux semaines. Une compensation financière est offerte aux bénévoles pour leurs déplacements.

Pour toutes questions, contactez

Eric Lamarche

Travailleur de milieu auprès des aînés

581 372-0323



Crème pâtissière au CHOCOLAT

**donne environ 750 ml d'appareil*

INGRÉDIENTS

3 jaunes d'oeuf
90 g de sucre
20 g de fécule de maïs
30 g de farine
500 ml de lait
1 pincée de sel
50 g de chocolat en morceaux



MÉTHODE

Faire bouillir le lait, puis retirer du feu. Ajouter ensuite le chocolat et mélanger le tout jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Blanchir (mélanger) le sucre et les jaunes d'oeufs.
Quand ce mélange a blanchi, ajouter la fécule de maïs, la farine et le sel.

Délayer en remuant avec le lait, remettre sur feu doux, puis continuer à remuer pendant 2 mn jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

Retirer du feu et faire refroidir rapidement. Ne pas mettre au congélateur.

Servir sur une croûte à tarte précuite ou dans un ramequin, puis décorer de crème chantilly et de fruits avant de déguster!

Chocolat

Chocolat

Chocolat

Chocolat

INFORMATIONS



Stéphanie Lachance, Députée de Bellechasse et adjointe parlementaire du ministre de la Famille.

Une aide appréciée en ces moments incertains

Les organismes qui dispensent de l'aide alimentaire sont fortement sollicités ces temps-ci. Pour donner un coup de pouce, la députée de Bellechasse, Stéphanie Lachance, a annoncé un montant de 30 000 \$ aux organismes qui viennent en aide aux citoyens dans le besoin de son comté. De cette somme, Nouvel Essor se verra remettre 2 000 \$ pour soutenir la potpote roulante des Etchemins.

De plus, une entreprise privée de Saint-Proper, la Corporation 5 étoiles qui prépare des pizzas précuites de marque Pizzéria Québec Express, entre autres, nous a généreusement fait don d'un congélateur rempli de pizzas. Le bonheur en boîte sera distribué parmi nos membres que nous sélectionnerons.

Merci pour cette aide précieuse! Vous faites une différence dans la vie de nos membres!



PERSONNES HANDICAPÉES



Activités sous le thème « construction ».

Nouveau service !

Comme nous ne pouvons pas nous voir pour l'instant, nous avons préparé une vingtaine de boîtes d'activités sous différents thèmes tels que la musique, les couleurs, la météo, les animaux et bien d'autres. Si tu en fais la demande, ces boîtes d'activités seront livrées à la porte de ta maison chaque semaine. Chaque boîte comprend cinq activités différentes et tu auras une semaine pour les faire. Tu aimerais profiter de ce nouveau service ? Appelle-moi au **418 383-5252 poste 4** pour en faire la demande ☺

Toutes nos félicitations !



Madame Lise Pouliot de Lac-Etchemin est la grande gagnante du panier d'érable de l'Érablière Jacques Cameron de Saint-Cyprien. Félicitations !

Merci aux 148 participants! Grâce à vous, nous avons amassé la belle somme de 296 \$ qui servira à financer le voyage à Shawinigan de dix personnes handicapées et de leurs accompagnateurs.

Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public

Dans le contexte actuel, il est normal de ressentir :

La peur, le stress et l'anxiété : Face à une menace, la peur permet à l'être humain de mettre en place des actions pour se défendre. Cependant, quand l'anxiété devient trop forte, ces actions ne sont plus efficaces. L'imprévisibilité, la nouveauté de la situation et le sentiment de perte de contrôle entraînent inévitablement un stress important.

La tristesse, la déprime et la solitude : En étant isolé, limité dans ses activités et éloigné de ses amis, collègues et proches, le quotidien peut devenir plus lourd et il est possible de ressentir de la déprime.

La frustration, la colère et l'irritabilité : L'isolement est frustrant et peut générer de la colère, d'autant que nombreux sont ceux qui sont confinés à la maison avec leurs enfants et privés d'activités et de contacts sociaux.

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX GÉRER CETTE CRISE

Voici quelques stratégies concrètes et conseils pratiques pour mieux faire face à cet événement :

- Se mettre en action (par exemple, aider une personne âgée en faisant son épicerie);
- S'informer auprès de sources officielles, s'appuyer sur des faits afin de relativiser la situation;
- Éviter la surexposition aux nouvelles et médias traitant de la COVID-19, car le cerveau surexposé est plus inquiet;
- Conserver ou intégrer de saines habitudes de vie dans son quotidien (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir);
- Rester en contact avec les gens qui vous font du bien (par téléphone, Skype, Facetime, etc.);
- Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation;
- Créez une routine et variez vos activités autant que faire se peut : intellectuelles, physiques et divertissantes malgré les directives de confinement;
- Pratiquer des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience;
- Participer à des séances de groupe de soutien en ligne;
- S'accorder des plaisirs, se détendre et s'amuser;
- Faire preuve d'auto compassion et d'indulgence envers soi-même et les autres;

- Cultiver l'empathie et la bienveillance auprès de vos proches;
- Jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle langue, faire de la lecture;
- Plutôt que de n'écouter que des séries télé ou des films tristes ou violents, privilégier les séries télé ou les films divertissants;

Utiliser, dans la mesure du possible, les stratégies qui se sont avérées efficaces par le passé dans d'autres situations anxiogènes;

Si vous êtes confinés en famille, tentez de vous réserver des moments en solitaire et afin de vous reposer, lorsque cela est possible;

Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.)

La peur est contagieuse. Ainsi, le fait d'observer des gens acheter du papier hygiénique en grande quantité vous fera croire que l'approvisionnement en papier hygiénique risque de s'épuiser, ce qui vous fera vous précipiter pour en faire des réserves. Cette peur ne s'appuie actuellement sur aucun fondement.

Si vous sentez l'anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.

Pour conserver des liens avec les aînés

- Maintenir des liens grâce aux télécommunications (téléphone, Skype, Facetime etc.);
- Appeler plus souvent qu'à l'habitude, prendre de leurs nouvelles et s'informer de leurs préoccupations;
- Écouter, ne pas nier ou encore minimiser ce qu'ils ressentent et expriment;
- Partager des stratégies et conseils énumérés ci-haut pour les aider à mieux gérer cet événement;
- Échanger avec eux et aborder aussi une variété d'autres sujets;
- Leur rappeler d'être bienveillants et d'avoir de la compassion envers eux-mêmes.

Pour consulter l'article complet:

Source: <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>



André-Philippe Côté, caricaturiste. Journal Le Soleil

« Les gens nés en 1970, vous pensiez que 2020 était l'année de la CINQUANTAINE, et bien BONNE NOUVELLE, c'est l'année de la QUARANTAINE! »

« Il y a un mois je disais toujours CHECHALCHELDÉ maintenant j'ai appris à dire correctement CHLSD. J'ai hâte qu'on parle de la sauce WORCRRRESSSTERSHIRRRRE! »

« Bon, aujourd'hui je dois sortir les poubelles. Je suis tout excité! Comment je m'habille?! »

« Je repense à ce prof qui me disait que je ne ferai jamais rien de bon dans la vie en restant allongé au lit toute la journée... Je te signale qu'actuellement je sauve le monde! »

« L'été approche et je suis mort de rire à l'idée de penser aux moustiques qui vont se demander où on est. »

« Pour la septième semaine à la maison, le chien me regarde comme pour dire : tu vois pourquoi je mange les meubles? »



CARTE DE MEMBRE NOUVEL ECLAIR 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 Eclair 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 un beau printemps
et un beau début d'été!**

