

L'ENVOI



NOUVEL ESSOR
DEPUIS 1979

MOT DE LA DIRECTION

DANS CE NUMÉRO



Pauline Lemieux
Directrice générale



Audrey Mercier
Directrice adjointe

Cap sur 2021 !

Notre équipe a fait le plein d'énergie pendant le temps des Fêtes. Nous sommes prêts à relever les défis de l'année à venir et ferons tout en notre pouvoir pour venir en aide. Pour ce faire, l'un de nos atouts est sans doute la constitution de notre conseil d'administration. Effectivement, lors de notre assemblée générale annuelle du 16 septembre dernier, nos membres ont élu des administrateurs fort compétents. La présidence est toujours assurée par

Alain Audet, un véritable vétéran. Il est bien appuyé par Jonathan Corriveau à la vice-présidence. Le rôle de secrétaire a été confié à Sébastien Girard et celui de trésorier à Stéphane Veilleux. L'équipe de feu est complétée par Claude Gagnon, nouvelle recrue, ainsi que par Claire Maurice et Lucie Pouliot qui ont gentiment accepté de continuer à nous prêter main-forte. Merci à vous pour votre implication bénévole très appréciée !

Bien que nous travaillions avec beaucoup de restrictions, notre équipe est toujours ouverte aux partenariats. En ce moment, l'un d'eux est la vente du **Calendrier de l'Espoir 2021 du Groupe Espérance et Cancer**. Pour soutenir sa mission, l'organisme lève des fonds par la vente d'un calendrier de très grande qualité. Comme Nouvel Essor constitue un point de vente, vous pouvez vous procurer le Calendrier de l'Espoir au coût de 15 \$ en faisant une visite à nos bureaux sur les heures d'ouverture.

Fidèle à la tradition, Nouvel Essor vend, encore cette année, des billets pour la maison de la Fondation Maurice Tanguay Novoclimat. Même si aucune sollicitation porte-à-porte ne sera réalisée, il reste simple de se procurer des billets pour soutenir la cause. Évidemment, vous pouvez vous en procurer à nos bureaux. Deux nouveautés sont toutefois proposées cette année. Premièrement, vous pouvez faire l'achat de billets en ligne dans le confort de votre maison en visitant le www.fondationmauricetanguay.com. Le numéro de vendeur de Nouvel Essor est le **1041309**. Si vous l'indiquez pendant l'achat, une partie de la somme reviendra à notre organisme. Deuxièmement, en plus du billet à 10 \$ donnant une chance de gagner et du billet à 20 \$ donnant trois chances, vous y verrez aussi la possibilité d'acheter un billet à 100 \$ pour 20 chances de gagner. Bien sûr, plus le montant du billet est élevé, plus les coupons-rabais offerts sont avantageux. Chaque achat de billet fait la différence.

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-8
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	9-14
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	15-18
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	19-22

RENOUVELLEMENT CARTE DE MEMBRE 23



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



POUR NOUS JOINDRE



Nouvel Essor

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-
POPOTE ROULANTE-
poste 1**

**PROMOTION DE LA SANTÉ -
SERVICE D'IMPÔT 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**

AU REVOIR!

Sainte-Justine,
Vendredi 13 novembre 2020

26 années se sont écoulées....

Nouvel Essor, endroit où la carrière, de beaucoup de personnes formidables a démarré, endroit où chacun pouvait faire preuve d'une grande autonomie et où l'expérience acquise a permis d'aller voler vers de nouveaux défis...

Pour ma part, c'est plutôt vers la fin d'une carrière que je me dirige... Je vais partir avec la satisfaction de me rappeler que j'y ai donné le meilleur de moi-même et me laisser des souvenirs inoubliables....

Vous, les bénévoles, les utilisateurs, les collègues de travail, m'avez apporté plein d'éléments qui ont servi à faire évoluer ma vie professionnelle et personnelle. Je vous en remercie. Toutes ces années m'ont apporté leurs lots d'expériences à comprendre et à apprendre.

Dans l'avenir peut-être que nos routes se recroiseront...

Et ce sera un plaisir pour moi.

Prenez bien soin de vous, vous êtes formidables !!!

Lucie Tanguay





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

Chers bénévoles et membres de Nouvel Essor,

J'aimerais commencer par vous souhaiter une belle et bonne année 2021. De la santé, surtout ! Que la normalité reprenne enfin son cours.

2020 fut une année de changements et d'adaptation. En raison de la pandémie, nous avons dû adapter tous nos services afin de les maintenir. Il va sans dire que le départ de nos collègues Lucie Tanguay et Suzanne Grégoire a fait un énorme changement au sein de l'équipe, mais aussi pour les bénévoles qui s'impliquent au transport.

Maintenant que mes tâches et responsabilités ont changé et qu'il m'ait été donné de relever ce défi de coordonner le service de transport, j'aimerais vous dire que je vais faire de mon mieux pour être disponible et vous donner du support dans l'accomplissement de votre bénévolat. Je suis ouverte aux suggestions et sachez que ma porte est toujours ouverte.

Par ailleurs, j'aimerais m'adresser aux animatrices ViActive que j'ai côtoyées durant les deux dernières années. Ce fut un réel plaisir de vous connaître et de faire partie de vos équipes. J'ai beaucoup apprécié organiser les tournées et les rencontres de groupes. C'est avec un peu de nostalgie que je lègue le flambeau à notre nouvelle collègue à qui je souhaite la bienvenue, Audrey Lemay.

Si la pandémie peu nous lâcher un peu, je vous organise un beau rassemblement et nous aurons le temps de placoter, chers bénévoles. Mes objectifs pour 2021 seront surtout tournés vers l'amélioration et le maintien des services. Beaucoup de changements sont encore à prévoir vu cette époque aussi incertaine.

Je vous souhaite le meilleur pour la prochaine année.

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 1

Bienvenue!



**Audrey Lemay,
nouvelle responsable
de la promotion
de la santé**

Bonjour,

Je m'appelle Audrey Lemay et je suis originaire de Saint-Nicolas, maintenant fusionné avec la Ville de Lévis. J'ai emménagé dans le secteur des Etchemins il y a maintenant près de deux ans, plus précisément dans la belle municipalité de Sainte-Justine. C'est avec grand plaisir que j'ai la chance de me joindre à l'équipe de Nouvel Essor. J'ai hâte d'avoir l'opportunité de travailler en collaboration avec vous et d'apprendre à mieux vous connaître. C'est avec la tête rempli de projets que je commence mon mandat. Si vous avez des idées ou des suggestions, n'hésitez surtout pas, ma porte sera toujours grande ouverte pour vous.

Je profite également de l'occasion pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2021 remplie de bonheur et de santé. Nous laissons derrière nous cette année 2020 plus spéciale que nous l'aurions cru, mais c'est avec force et courage que nous devons tourner la page.

Au plaisir,

Audrey Lemay

418 383-5252 poste 2

POPOTE ROULANTE

Crédits d'impôt

Si vous avez plus de 70 ans et que vous avez bénéficié du service de popote roulante pendant l'année 2020, vous recevrez un document par la poste avant la fin du mois de février. Vous n'avez pas à en faire la demande. Ce document vous permettra d'obtenir des crédits d'impôt pour maintien à domicile. Il est à joindre à vos autres papiers pour votre rapport d'impôt 2020.

Nouveau tarif au 1^{er} avril 2021

Comme plusieurs le savent, un repas de popote roulante consiste à une soupe, un plat principal et un dessert livré à domicile par un bénévole. Bien que le client paie chaque repas consommé, cet argent ne couvre pas entièrement les frais occasionnés et l'organisme doit piger dans ses subventions pour pallier au déficit. Effectivement, Nouvel Essor paie les fournisseurs qui préparent la nourriture, achète de la vaisselle jetable et des sacs de transport et, finalement, rembourse ses bénévoles à la hauteur de 0,45 \$ du kilomètre. Cela est sans parler de la ressource que nous rémunérons pour coordonner le service. Afin de réduire l'écart, le conseil d'administration a décidé de revoir le prix des repas de popote. **Donc, au 1^{er} avril, chaque utilisateur déboursa 7,50 \$ par repas au lieu de 6,50 \$.** Cette augmentation de 1 \$ nous aidera assurément à maintenir ce service dans le temps.

POPOTE ROULANTE MAINTENANT CHEZ VOUS !

une soupe + un plat principal + un dessert = **6,50\$** livré à domicile par un bénévole

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 1
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

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
Sainte-Rose	Mardi - Jeudi	Dîner
Saint-Magloire	Mardi - Jeudi	Souper
Sainte-Sabine	Mardi - Jeudi	Souper



Semaine québécoise des popotes roulantes

La deuxième semaine de mars est habituellement la Semaine québécoise des popotes roulantes. En raison de la situation incertaine, il se peut fort bien qu'il nous soit impossible de réunir les bénévoles autour d'un repas au restaurant pour échanger et nous informer. Qu'à cela ne tienne ! Nouvel Essor soulignera tout de même l'implication des bénévoles de la popote ! Comme cette participation bénévole vous demande de parcourir

les routes et, par le fait même, de salir vos voitures, nous avons pensé vous offrir des produits nettoyants, des forfaits de lavage automobile à la main et des jetons de lave-auto, entre autres. Nous procéderons à un tirage en mars. Vous devriez tous recevoir un petit quelque chose, gage de notre appréciation.

Des repas de popote qui réchauffent le cœur

Peu importe le type d'habitation où nous vivons, nous avons tous souffert du manque de contact humain à un moment ou à un autre au courant de la pandémie... Dans le but de briser l'isolement, de favoriser le bon voisinage et de faire connaître les services du communautaire, le CISSS-CA et Nouvel Essor ont collaboré à un projet visant les locataires de l'OMH des Etchemins. En plus d'animer des activités respectant les consignes sanitaires, des repas gratuits ont été distribués aux personnes occupant un logement à prix modique pendant le temps des Fêtes.

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT

Aires d'attente

La COVID-19 alourdit nos actions bénévoles. Les mesures de protection ont malheureusement découragé plusieurs de nos bénévoles-transporteurs qui ont décidé de suspendre leur implication, ce que nous comprenons et respectons. Malgré tout, nous sommes actuellement capables de répondre à la demande grâce à une vingtaine de bénévoles, ce qui est une bonne nouvelle.



Cependant, la venue du temps froid et la fermeture de certains commerces ont soulevé des questionnements. Après plusieurs démarches et de belles collaborations, nous sommes heureux de vous informer que les bénévoles-accompagnateurs ont désormais des aires d'attente qui leur sont destinées au Centre communautaire de la Maison des aînés de Lévis, dans les locaux de l'Association Bénévole Beauce-Sartigan et dans les installations du CISSS-CA. Il vous est donc possible d'attendre au chaud et de faire un tour aux toilettes. Si vous êtes bénévole du transport-accompagnement et que vous aimeriez avoir plus de détails concernant les procédures, communiquez avec Marjorie Carrier.



Révision des coûts en lien avec le transport-accompagnement

En raison du déficit prévu dans ce service pour 2021-2022, il nous est nécessaire de revoir nos façons de faire. Prochainement, le conseil d'administration évaluera la situation et ajustera les coûts demandés aux clients du transport-accompagnement. Cette mesure aura pour but d'assurer un meilleur équilibre budgétaire et, nous l'espérons, de continuer à offrir ce service en demande. La grille tarifaire pour la clientèle sera donc révisée et nous vous tiendrons au courant des changements.

Pour vous aider à comprendre la démarche de révision des coûts, il est à noter que c'est l'organisme, et non le client, qui rembourse les repas consommés par les bénévoles et l'aller-retour entre le domicile du bénévole et de l'usager. Il va sans dire que cela occasionne beaucoup de frais pour Nouvel Essor. Nos subventions ne suffisent malheureusement pas à couvrir ces frais.

AIDE À L'IMPÔT

Cette année encore, nous souhaitons offrir ce service à la population etcheminoise ayant des revenus modestes (moins de 25 000 \$). Nous emprunterons la même formule que l'an passé, c'est-à-dire que nous sommes prêts à recevoir vos documents par la poste ou à nos bureaux (boîte de courrier à l'extérieur). Il n'y aura donc pas de lieux de rendez-vous pour déposer ou venir chercher les documents. Si vous êtes admissibles à cette aide, nous vous demandons d'inscrire lisiblement votre **nom**, votre **adresse** et votre **numéro de téléphone** sur l'enveloppe contenant vos papiers afin que nos bénévoles formés puissent entrer en contact avec vous, au besoin.



Nouvel Essor
191, rue Langevin
Sainte-Justine (Qc) G0R 1Y0
418 383-5252 poste 2

PROMOTION DE LA SANTÉ

Ludothèque

Notre ludothèque regorge de matériel pour la stimulation physique et cognitive. Ce matériel est disponible pour emprunt tout à fait gratuitement. Si vous avez besoin d'apporter du changement dans vos routines d'exercices, il vous est possible de venir consulter notre inventaire les **lundis** et les **jeudis** et de repartir avec ce qui vous plaît pour une durée déterminée.

ViActive et Loisirs actifs



Il ne faut surtout pas lâcher et continuer de bouger, car c'est un incontournable pour le maintien de la santé ! Avec tous les changements dans les mesures, il nous est impossible de prévoir le moment où les activités reprendront. Cependant, Nouvel Essor ne vous oublie pas et met à votre disposition plusieurs outils en ligne pour vous permettre de réaliser des activités physiques et intellectuelles dans le confort de votre maison. Vous n'avez qu'à consulter régulièrement la page Facebook

de Nouvel Essor ou le www.nouvelessor.net/viactive/ pour y avoir accès. Si vous n'êtes pas à l'aise avec ce virage numérique, il nous fera plaisir de vous fournir des copies papier sur demande.



Nous sommes toujours heureux d'accueillir de **nouveaux bénévoles** au sein de notre grande famille. Nos remerciements les plus sincères à ces superbes personnes qui ont choisi de donner de leur temps pour faire la différence dans la vie des aînés des Etchemins :

Popote Roulante
Noëlline Champagne
Marielle Brochu
Marie Bouchard

Animatrice ViActive
Céline Veilleux

Transport-accompagnement
Régis Drouin
Jacqueline Ouellet
Ghyslain Audet

Aide à l'impôt
Nelson Genest
Roseline Bissonnette

Visites et appels d'amitié
Junior Villemure



A BESOIN DE VOUS !

Bénévoles pour l'aide à l'impôt

Bénévoles pour les visites et les appels d'amitié aux aînés

Animateurs ViActive afin d'offrir des exercices simples aux 50 ans et plus

Transporteurs-accompagnateurs pour les rendez-vous médicaux

Livreurs et responsable de la popote roulante (Sainte-Justine)

418 383-5252 POSTE 1



PASSEPORT PLEIN AIR

Hiver-Printemps 2021

MRC DES
ETCHEMINS

Du 1^{er} janvier au 31 mars 2021

Vivez le plein air dans la MRC des Etchemins.
Chacune des municipalités propose des belles activités
pour profiter des plaisirs de l'hiver!

*Pour chaque activité réalisée, envoyez nous une photo et
augmentez vos chances de gagner!*

1^{er} prix : Panier-cadeau de produits du terroir (valeur de plus de 50\$)

2^e prix : Certificat-cadeau La Pralinère (valeur de 25\$)

3^e prix : Certificat-cadeau Bonne Fringale (valeur de 25\$)

Tirage parmi les photos envoyées

De plus, concours photo!

Sortez vos talents de photographe
et un jury choisira les plus belles photos des paysages Etcheminois.

1^{er} prix : Certificat-cadeau L'Éco-Parc (valeur de 50\$)

2^e prix : Certificat-cadeau chez Sport-Dinaire (valeur de 25\$)

Pour participer, faites parvenir vos photos à l'adresse courriel :
promosante.ne@sogetel.net

Il est à noter que les photos soumises au concours deviendront la propriété
des partenaires organisateurs et municipaux afin de valoriser les infrastructures locales.

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


Nouvel Essor

**Samedis
d'bouger**
Bellechasse-Etchemins

Intermunicipal Agglomération inc. 418 383-3500
Céline Proulx et Carole Agence PAI, Yves Lacombe, MRC Etchemins

Liste des activités de plein air hivernales proposées dans la

MRC DES
ETCHEMINS



Saint-Camille-de-Lellis
www.saint-camille.net

Ski de fond (3,5 km)
60, rue Fournier
Patinoire intérieure (patinage libre)
662, rue Principale
Accès gratuit

Saint-Cyprien
www.st-cyprien.qc.ca

Patinoire extérieure
Glissades
712, Avenue Hormidas
Accès gratuit



Lac-Etchemin
www.lac-etchemin.ca

Sentiers de raquette

Accès gratuit

Sentier écologique (6 km)

524, rue du Sanctuaire

Sentier du Lac Caribou (5-6 km) 5^e rang
(départ se trouve entre le no 200 et le no 190)

Station de ski Mont Orignal

158, rang Mont-Orignal

www.montoriginal.com

877 335-1551

Sentiers de raquette (42 km)

Accès gratuit

Autres activités (\$\$)

- Ski alpin/ planche
- Glissade sur tubes
- Ski de fond (3-12 km)



Saint-Prosper
www.saint-prosper.com

Sentier Probiski

Sentier de raquette (boudes de 4 km et 2 km)

Sentier de ski de fond (8 km)

2925, 15^e Avenue

Accès gratuit

Sainte-Sabine
www.ste-sabine.qc.ca

Sentier de la Tour à Gervais - raquette 4.5 km

(Début du sentier Stationnement de l'Église)

Patinoire / Glissade (Chalet des loisirs)

4, rue Saint-Charles

Club sportif du Mont-Bonnet

Sentier de raquette (environ 8 km)

94, rang des Érables

Accès gratuit

Sainte-Justine
www.stejustine.net

Sentier du Centre sportif Claude-Bédard

Sentier de raquette (2 km)

146, rue Bisson (rue de l'aréna)

Accès gratuit



Saint-Zacharie
www.st-zacharie.qc.ca

Sentier de raquette (sur la piste cyclable)

de la 2^e avenue au rang 7

Accès gratuit

Possibilité de prêt de raquettes

418-593-3185 poste 7

Patinoire

679, 12 avenue (Stade couvert)

Accès gratuit

Saint-Luc-de-Bellechasse
www.st-luc-bellechasse.qc.ca

Patinoire

115, rue de la Fabrique (derrière le bureau municipal)

Accès gratuit

Centre de vacances Camp Forestier St-Luc

100, rue Fortin • 418 636-2626

Sentier de raquette (7 km)

Accès gratuit

Sainte-Aurèle
www.ste-aurelie.qc.ca

Pêche sur la glace

Vente de carte de membre (\$)

Association de chasse et pêche du lac des Abénaquis

418 230-9031

Patinoire

Stade Abénaquis, 9, rue des Saules

Gratuit enfant de moins de 6 ans,

sinon 35 \$ par personne ou 10 \$ forfait familial

Sainte-Magloire
www.saint-magloire.com

Glissade

Terrain de loisirs (13, rang du Lac)

Accès gratuit

Sentier de raquette

15, rang du Lac

(près des jeux d'hébertisme)

Accès gratuit



Saint-Louis-de-Gonzague
www.st-louisdegonzague.qc.ca

Patinoire extérieure

120, rue de la Caserne

Accès gratuit

Sainte-Rose-de-Watford
www.sainterosedewatford.qc.ca

Anneau de glace

Glissade

695, rue Carrier (derrière le bureau municipal)

Possibilité de prêt de tubes

disponibles dans le bâtiment près de l'anneau de glace

Accès gratuit



Mot de la
coordonnatrice
du Service
de soutien aux
proches aidants

Chers proches aidants,

Je tiens à souhaiter à chacun d'entre vous une nouvelle année de paix et de sérénité. Je vous souhaite aussi la santé et beaucoup d'amour de tous les vôtres, petits et grands.

Depuis maintenant dix mois, chacun des événements qui nous tenaient à cœur a été bouleversé, sinon inexistant : la sortie à la cabane à sucre dans le temps de Pâques, la fête des Mères et celle des Pères, le social de Noël et j'en passe. Bref, toutes ces belles rencontres qui nous permettaient de nous retrouver avec bonheur se sont vu disparaître les unes après les autres. Les choses ont dû s'organiser autrement. Les Messenger, FaceTime, Zoom et autres auront mis un baume sur notre besoin très humain de socialiser.

En ce début d'année 2021, je vous souhaite de grands et petits bonheurs chaque jour et bien sûr... de prendre soin de vous !

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5

Faute de rencontres...



La pandémie n'aura pas eu raison de notre enthousiasme à souligner la Semaine nationale des proches aidants qui avait lieu, comme à chaque année, lors de la première semaine du mois de novembre ! La coordonnatrice du service a fait la tournée des municipalités de la MRC des Etchemins pour offrir à chacun des proches aidants une petite gâterie de La Pralinère : un délicieux caramel au safran. Se sucrer le bec demeure un incontournable malgré la COVID-19 !

AUJOURD'HUI, JE PRENDS LE TEMPS!
Afin de souligner le temps des Fêtes, Élisabeth a repris la route pour distribuer un petit quelque chose incitant les proches aidants à ne pas oublier de prendre du temps juste pour eux. Une belle façon de dire merci à tous les aidants, mais aussi aux bénévoles membres de notre organisme.



Invitation

En ce début de nouvelle année, je vous propose une rencontre virtuelle **tous les deuxièmes mercredis du mois**. Une façon différente de garder contact et vivre autrement les café-causeries. Je vous demande de communiquer avec moi afin de me confirmer votre intérêt à ces échanges virtuels et me transmettre votre adresse courriel afin que je puisse vous acheminer l'invitation.

Service destiné aux personnes
vivant en résidence privée pour aînés (RPA)



Vivez-vous un problème à votre résidence?

Vous n'êtes pas seul, les CAAP sont là pour vous aider.

La plupart du temps, les personnes qui choisissent d'habiter dans une résidence privée pour aînés (RPA) apprécient leur milieu de vie. Cependant, il peut arriver, comme dans la vie, que certains problèmes surviennent.

La hausse de loyer proposée vous semble-t-elle injustifiée? Êtes-vous insatisfait d'un service ou d'un soin offert par la résidence? Veut-on vous imposer une hausse de coût d'un service prévu à votre bail?

Peu importe votre motif d'insatisfaction, il est important d'en parler et de tenter de le résoudre. Le conseiller du CAAP **peut vous informer et vous soutenir** dans toute démarche visant à trouver la solution qui vous conviendra.

Voyez comment le CAAP de votre région peut vous aider

Depuis 25 ans, les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) aident et accompagnent les personnes qui ne sont pas satisfaites des soins et des services reçus dans le réseau de la santé et des services sociaux (hôpitaux, CHSLD, etc.) ou qui estiment que leurs droits en santé n'ont pas été respectés. Depuis 2019, les CAAP accompagnent les locataires des RPA dans leurs démarches visant à faire respecter leur bail.

À ce sujet, la mission du CAAP **n'est pas de vous représenter**, mais de **vous soutenir**, à titre de locataire d'une RPA ou de proche aidant, tout au long des différentes démarches que vous déciderez d'entreprendre, en respectant vos choix et votre pouvoir d'agir.

Y voir clair avec le bail en résidence privée pour aînés (RPA)

Le mois de février, c'est aussi le début de la saison des impôts. Il commence également à être question du renouvellement des baux. Qu'il s'agisse du vôtre ou de celui de l'un de vos proches que vous accompagnez, il est important de savoir quels sont les droits, responsabilités et obligations des locataires en matière de logement.

Que vous ou votre proche viviez en résidence privée pour aînés (RPA), vous devez, comme tout autre locataire, pouvoir vous sentir chez vous et en sécurité dans un environnement qui vous convient.

Quelques règles...

La croyance veut qu'on puisse mettre fin à son bail comme bon nous semble... Eh bien, c'est faux! Un bail est un contrat, et vous devez le respecter jusqu'à son échéance. Toutefois, la loi prévoit quatre situations* qui permettent de mettre fin à un bail avant la fin de son terme sans trop de pénalités :

1. Le résident doit déménager, parce que son état de santé requiert plus de soins que peut offrir la résidence dans laquelle il habite;
2. La personne aînée ne peut plus habiter dans sa résidence à cause d'un handicap;
3. Le résident déménage dans un HLM;
4. Il existe une situation de violence conjugale ou sexuelle.

* Notez que pour mettre fin à votre bail en vertu de l'une de ces quatre situations, vous devez fournir les documents appropriés.

De même, le propriétaire d'une RPA ne peut pas modifier les services ou encore les conditions du bail à tout moment. Le propriétaire de la résidence est dans l'obligation de suivre le règlement sur les critères et normes de certification, de même que d'honorer l'entente qu'il a signée à l'annexe 6 avec le résident. Il doit faire parvenir un avis écrit dans le délai prévu par la loi. Ce n'est qu'au renouvellement du bail qu'il pourra informer le résident qu'il souhaite apporter des modifications.

Si vous ou l'un de vos proches croyez que les droits d'une personne aînée ne sont pas respectés, les conseillers des Centres d'accompagnement et d'assistance aux plaintes (CAAP) pourront vous venir en aide. Cela vaut aussi pour les intervenants.

Depuis le 1^{er} avril 2019, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) a donné le mandat aux CAAP d'accompagner et d'assister les personnes vivant en résidence privée pour aînés ainsi que leurs aidants lorsqu'ils éprouvent des difficultés liées à leur bail. Ces services sont gratuits.



Contactez le CAAP de votre région

Pour joindre rapidement le CAAP de votre région, composez le numéro sans frais :
1 877 767-2227



Maintien des services de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches pour la Maison Gilles-Carle Chaudière-Appalaches

Sainte-Marie, le 27 novembre 2020 - Nous vous avisons que la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches maintient ses activités de la Maison Gilles-Carle Chaudière-Appalaches et qu'à partir du 4 janvier 2021, le répit 24h/24 et ce, 7 jours/7, sera accessible pour tout le territoire de Chaudière-Appalaches.

Une halte-répît (jour) pour une durée de 3 à 7 heures, l'aidé sera sous la responsabilité de notre équipe. En étant rassuré sur la sécurité et le bien être de son proche, l'aidant pourra prendre du temps et profiter de ce site enchanteur pendant ce moment de répit. **Des frais de 15\$** par jour/personne, pour les repas et les collations.

Un service de répit-hébergement est un service temporaire est une mesure de répit consistant en un temps d'arrêt de détente et de ressourcement pour le proche aidant. L'aidé est accueilli et hébergé pour un séjour d'une journée à deux semaines. Possibilité que le proche aidant bénéficie d'un hébergement dans un des deux petits chalets. Aucun frais pour l'hébergement. **Des frais de 25\$** par jour/personne, pour les repas et les collations. Toute personne hébergée doit apporter ses effets personnels.

Soyez assurés que nous respectons toujours les consignes sanitaires de la santé publique et les recommandations de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST).

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions, il nous fera grandement plaisir de vous répondre par téléphone au 1-888-387-1230, poste 2 ou par courriel à :

maisongilles-carleca@alzheimerchap.qc.ca.

Vous pouvez consulter notre site web www.alzheimerchap.qc.ca à l'onglet Maison Gilles-Carle.

TÉMOIGNAGE

« Je suis la première cliente à avoir bénéficié des bons services de la Maison Gilles-Carles Chaudière-Appalaches de Saint-René, en Beauce.

Mon séjour de 14 jours en hébergement complet a permis à mon conjoint de refaire ses forces suite à une chirurgie de la hanche, puisque c'est lui mon aidant de tous les jours. Cette période lui a donné la chance de recharger ses batteries, car à notre âge, la convalescence est plus longue.

Durant ce temps, je me suis fait gâtée par le personnel de la Maison Gilles-Carle.

De plus, cette place est magnifique en pleine nature et près de petits animaux. Ici, à la Maison Gilles-Carle, on prend le temps de prendre le temps...c'est le mot d'ordre. On mange bien, on collationne et on s'occupe de nos besoins particuliers. Des activités nous sont suggérées et on participe si on veut et tous les équipements sont en place pour notre sécurité.

Merci de m'avoir permis ce long séjour. J'y retourne à l'occasion pour une journée répit ou plus. Nous sommes choyés d'avoir une place comme celle-là et merci à toute l'équipe d'être à l'écoute sans jugement.»

Madame Annette Grenier

Source :

Sonia Nadeau

Directrice générale de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Téléphone : 418 387-1230 Sans frais : 1 888 387-1230, poste 1

snadeau@alzheimerchap.qc.ca

À VOIR ABSOLUMENT!



LA **Société Alzheimer**
DE QUÉBEC

**Pour ses 35 ans d'histoire,
La Société Alzheimer de Québec vous propose 35 outils
d'accompagnement, pendant 35 jours, et ce, gratuitement!
Nos 35 outils**

Du 1er janvier au 4 février 2021

<https://www.salonalzheimer.com/nosoutils>

Devenir aidant, ça s'apprend!



La formation **Devenir aidant, ça s'apprend!** vise à outiller les personnes dont le proche a été diagnostiqué au cours des 24 derniers mois de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. **Elle a pour but de favoriser la transition vers le nouveau rôle de la personne aidante et de prévenir la détresse psychologique.**

Cette formation est offerte gratuitement en ligne. Chaque semaine, une nouvelle thématique est abordée par l'intermédiaire de lectures et d'exercices pour lesquels un total de 60 à 90 minutes est à prévoir. Un conseiller d'Info-aidant apporte une rétroaction sur les exercices pour offrir un accompagnement tout au long du programme.

Inscrivez-vous en contactant Info-aidant : 1 855 852-7784



Association coopérative
d'économie familiale

Crédit pour aînés

14 décembre 2020

Connaissez-vous vraiment le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés ?

Le saviez-vous ? 80 % des aînés qui réclament le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés (CMD) vivent en résidences privées pour aînés (RPA). Toutefois, seulement 18 % de ceux qui ont 75 ans et plus vivent dans de telles résidences. Cela signifie que la majorité des aînés qui demeurent dans leur domicile ne font pas de réclamations. Est-ce qu'ils connaissent le CMD ? Est-ce qu'ils se privent de services parce qu'ils ne le connaissent pas ? Nous vous invitons à vous informer sur les différents crédits d'impôt et sur les programmes fédéraux et provinciaux disponibles pour les aînés, ainsi que sur leur utilisation. N'hésitez pas à demander de l'aide aux organismes communautaires de votre région ou à votre ACEF.

Pour plus d'informations sur le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés, consultez le site suivant : <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-maintien-a-domicile-des-aines/>

Pour plus d'informations sur le programme d'exonération financière pour les services d'aide à domicile (PEFSAD) qui s'applique aux services de la coopérative de services : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique>



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

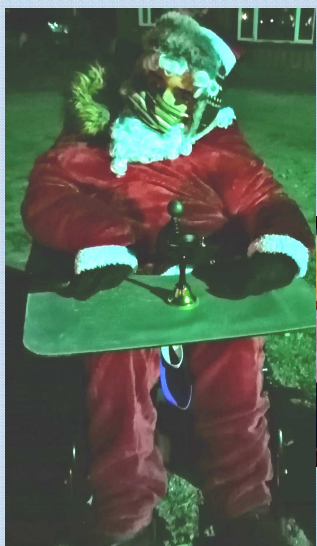
Qui aurait cru que 2020 se serait terminé ainsi? N'ayez crainte! Nous travaillons fort pour vous divertir de plusieurs façons plus créatives les unes que les autres en cette nouvelle année! Nous espérons que vous vous portez tous bien et avons vraiment hâte de vous revoir! En attendant, continuez d'être prudents et gardez vos beaux sourires ☺

*Caroll-Anne Lamontagne
et Mariane Lachance*

418 383-5252 postes 4 & 3

Parcours illuminé, feu de camp et musique pour l'Halloween

Bien que nous n'ayons pas eu de party, nous avons eu la chance de célébrer l'Halloween en profitant du plein air. Une quinzaine de nos membres ont bravé le froid pour venir découvrir un sentier d'Halloween créé par notre équipe et se sont réchauffés autour d'un feu avec de la bonne musique. C'était la première édition du sentier illuminé de l'horreur, mais certainement pas notre dernière!



Fêtons Noël AUTREMENT, mais CHALEUREUSEMENT !



Un joyeux temps des Fêtes, À DEUX MÈTRES, bien sûr !



Nous aurions voulu faire une grande fête de Noël comme à l'habitude, mais pour la sécurité de tous, nous avons changé nos plans ! À la place, nous nous sommes rendus à vos portes afin de vous remettre un cadeau personnalisé et vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes, à deux mètres, bien sûr ! Cette édition de Noël fut différente, mais nous nous rappellerons longtemps de chaque sourire que nous avons trouvé à vos maisons 😊



3 décembre : Journée internationale des personnes handicapées

Habituellement, nous soulignons les journées spéciales en rassemblant nos membres. Cette année, nous avons fait différent lors de la Journée internationale des personnes handicapées qui avait lieu le 3 décembre dernier. Plusieurs municipalités des Etchemins ont été parcourues afin de remercier des parents, des proches et des responsables de familles d'accueil de leur implication auprès de nos membres. Une vidéo se trouve sur notre page Facebook en souvenir de cette tournée de remerciements.

Qu'est-ce qui se passe au local ?

Comme vous le savez, nous ne pouvons pas accueillir beaucoup de personnes en même temps en raison des restrictions de la Santé publique. Toutefois, nos locaux sont ouverts cinq à six jours sur sept afin d'offrir des activités socioprofessionnelles ainsi que des samedis répit. Pour en savoir davantage sur les activités offertes, les places disponibles ou les coûts, contactez-nous et il nous fera plaisir d'en discuter. En terminant, voici quelques photos de ce qui se passe chez nous.



Merci à l'AQLPH !

Grâce au programme Population active de l'AQLPH, nous avons fait l'achat de plusieurs nouveaux jeux et équipements de loisir qui seront utiles pour tous : jeu de balles en échelle, jeu géant du lancer des anneaux, balançoires adaptées, jeu de bowling intérieur et traineau adapté. Nos membres pourront en profiter pleinement !



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

«Chaque jour est une occasion d'offrir au monde une meilleure version de soi-même.» — Erich Frömm



C'est ainsi que pour cette nouvelle année, je vous souhaite bien sûr la santé, mais aussi la plénitude en tout. Que cette harmonie inspire en vous l'étincelle qui vous anime et qu'elle vous porte vers les plus hauts sommets de votre être! Exprimez-vous, impliquez-vous! Profitez de votre temps pour créer! Faites des activités qui vous font du bien! Bref, prenez le temps de vous ressourcer, le monde a besoin de vous!

Eric Lamarche

581 372-0323



Tournée de visites d'amitié du 24 et 25 décembre 2020

Malgré le contexte particulier dans lequel a eu lieu la tournée cette année, c'est tout de même près de 50 aînés qui ont reçu une brève visite les 24 et 25 décembre derniers, grâce au soutien de la Table de concertation des aînés des Etchemins, notamment. Pauline, notre directrice, est elle-même allée visiter quelques personnes encore cette année. De plus, nous avons reçu une aide inestimable de la part de trois bénévoles, ainsi que de mon fils, qui ont pris part aux visites qui étaient plus brèves que l'an dernier, mais tout aussi émotives. En raison des mesures sanitaires en place, nous avons dû rester à l'extérieur des domiciles et porter un masque. Ceci dit, les visites furent grandement appréciées par les personnes qui les ont reçues et les bénévoles ont tous été enchantés de leur expérience. Donner de son temps revêt une tout autre valeur, particulièrement cette année.

Aux aînés visités, une carte de souhaits écrite à la main a été distribuée. Elle contenait un chèque-cadeau offert par divers organismes de la région comme TSS-CA ou le Grenier des trouvailles de L'Essentiel, accompagnée de délicieuses galettes, gracieuseté du Belvédère du Lac. Nous sommes heureux d'avoir pu aider à donner un peu de douceur à quelques aînés qui en ont grandement besoin. Il faut aussi noter que de merveilleuses collaborations ont découlé de cette initiative. Mentionnons, entre autres, le soutien des employés de Parentaïme Maison de la famille des Etchemins, qui ont effectué des appels d'amitié auprès d'une vingtaine d'aînés durant la période des Fêtes! Bref, merci à tous ceux qui se sont sentis interpellés par la détresse liée à l'isolement vécue par plusieurs aînés et qui ont spontanément décidé de s'impliquer. Nous espérons bien entendu renouveler l'événement l'an prochain. Souhaitons que le meilleur soit à venir!

Aînés branchés



Aînés branchés, c'est quoi exactement? Il s'agit d'un nouveau projet qui a pour but, dans un premier temps, d'équiper et de permettre aux personnes de 50 ans et plus de s'adapter aux nouvelles technologies de communication, et ce, à faible coût. Plus précisément, il s'agit de leur fournir un ordinateur ou une tablette électronique et de leur offrir un support d'enseignement en petit groupe adapté au niveau d'aisance de chacun. Dans un deuxième temps, afin de rendre l'apprentissage de ces nouveaux outils de communication plus agréable, un vaste contenu de divertissement culturel et artistique en ligne est proposé. Il y en a pour tous les goûts!

Acquisition du matériel

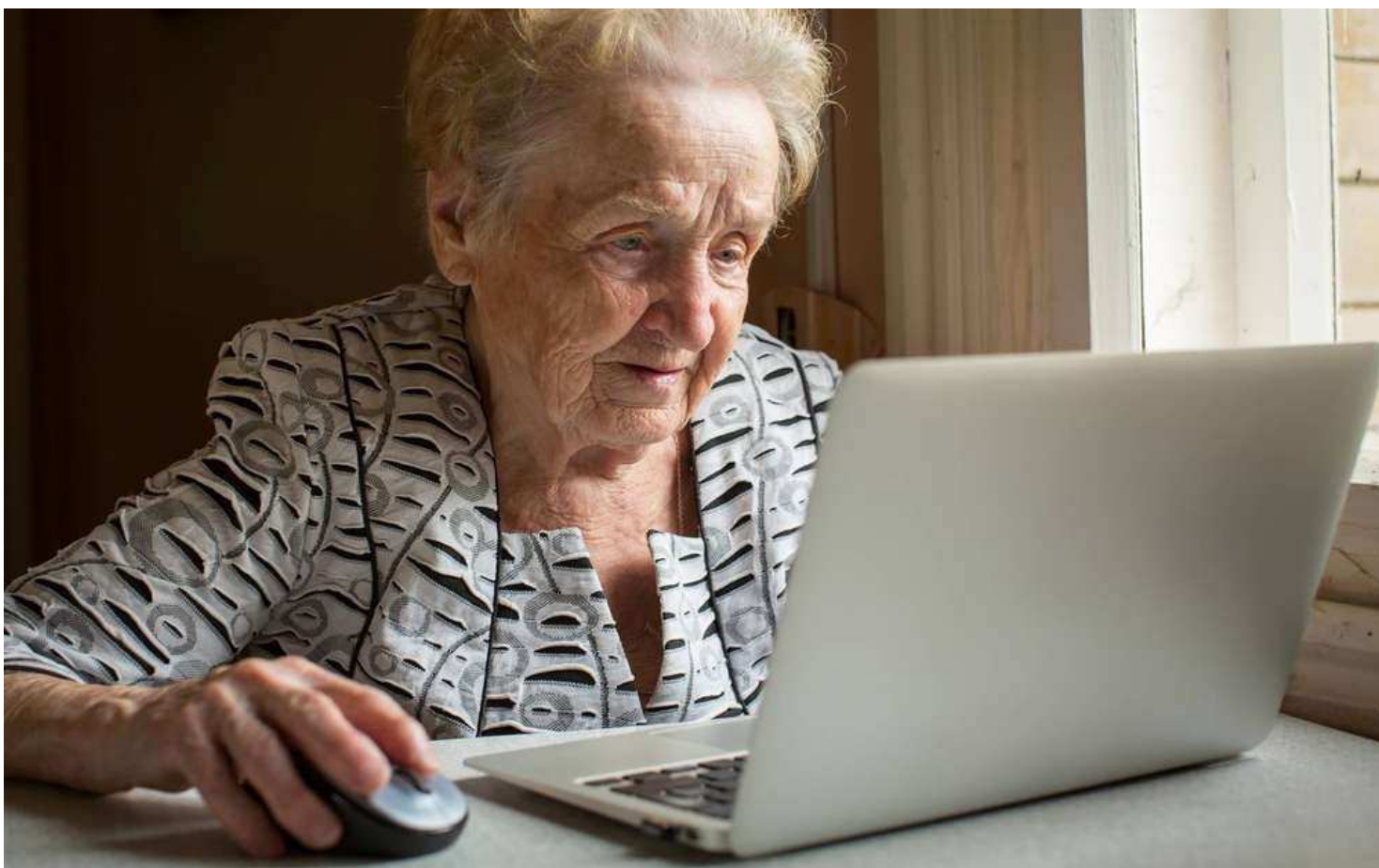
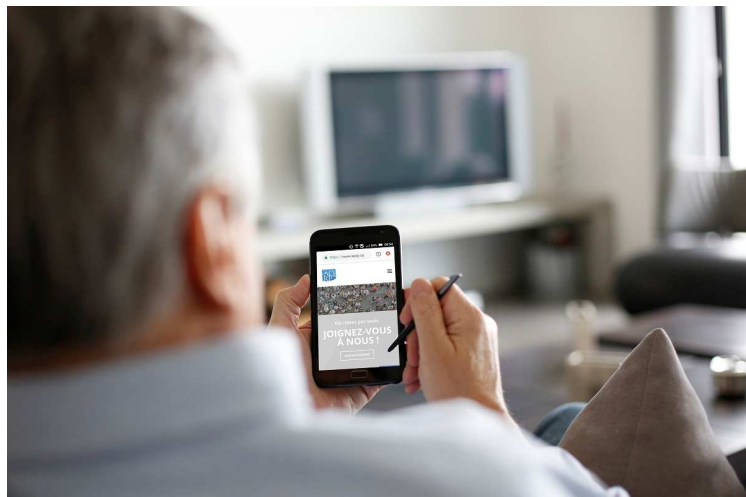
Pour ce qui est de l'équipement, diverses possibilités existent selon vos besoins et vos revenus. Il est toujours possible d'obtenir un ordinateur complet pour 85 \$ par le biais de l'organisme Nouvel Essor et de Clic-OPEQ, si vous répondez aux critères d'admissibilité. Autrement, Nouvel Essor reçoit depuis peu des dons de matériel informatique qui peuvent être offerts gratuitement aux personnes à faibles revenus. Ce matériel provient d'autres organismes qui s'en départissent comme le Centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin et la MRC des Etchemins. Pour ceux qui ne sont pas admissibles et qui ont les moyens de payer un peu plus, il y a aussi possibilité de trouver un ordinateur complet ou une tablette entre 150 \$ et 300 \$. Nous avons une liste d'entreprises locales «amies des aînés» qui pourront vous donner de judicieux conseils afin de faire un choix qui correspond à vos besoins. Bref, il existe plus d'une option pour vous permettre d'entrer dans ce monde qui nous est de plus en plus imposé, et ce, à votre rythme et en respectant vos moyens et vos besoins.

Branchement à Internet

Malgré que le réseau comporte encore des lacunes dans la région, des développements sont prévus sous peu. Souhaitons qu'ils aident à accélérer la venue d'une couverture Internet efficace. Par exemple, l'entreprise Telus a récemment lancé un programme pour faciliter l'accès à Internet aux aînés en offrant une connexion de base pour 10 \$ par mois aux personnes qui reçoivent le supplément de revenu garanti. Vous pouvez communiquer directement avec l'entreprise afin d'obtenir plus d'information et je reste, bien entendu, disposé à vous accompagner dans vos démarches, en cas de besoin.

Formation/apprentissage

Finalement, nous sommes heureux de vous annoncer une nouvelle collaboration avec le Groupe Alpha des Etchemins! En effet, Nouvel Essor fournira un local afin que les employés du Groupe Alpha puissent animer divers ateliers de formation à de petits groupes de trois à cinq personnes sur l'utilisation des ordinateurs ou des tablettes : créer une adresse courriel, intégrer les médias sociaux, lancer des appels vidéo, payer ses factures en ligne, etc. Ces formations sont offertes sans frais et sont données par des intervenantes qui prendront le temps de vous expliquer l'information avec une grande bienveillance.



Si vous avez des questions ou un intérêt à vous procurer de la technologie et à profiter de cette nouvelle collaboration avec le Groupe Alpha des Etchemins, n'hésitez pas à communiquer avec Eric au 581 372-0323. Il lui fera plaisir de vous répondre!



Programme d'ateliers « Vieillir chez soi ou déménager »

Il s'agit d'un programme d'ateliers en ligne ou en présentiel offert par l'ACEF-ABE. Ces ateliers débuteront dès mars ou avril, mais les dates exactes sont à confirmer, tout comme les frais d'inscription. Vous aurez aussi accès aux enregistrements des ateliers sur le site web de l'ACEF, que vous pourrez écouter au moment qui vous convient.

Pour vous aider à dresser un portrait plus clair de votre situation personnelle, les ateliers vous présenteront des outils et des informations utiles sous forme de capsules. Vous pourrez ainsi prendre des décisions réfléchies vous permettant de conserver votre autonomie le plus longtemps possible. Des conférenciers, des intervenants et des professionnels comme un notaire et un conseiller financier aborderont des sujets vous permettant de :

- ♦ Faire un choix éclairé quant à votre milieu de vie (rester dans votre résidence actuelle ou déménager) ;
- ♦ Connaître les outils pour adapter votre milieu de vie à vos besoins ;
- ♦ Découvrir les services, les formes de soutien social et de soins de santé offerts dans votre communauté ;
- ♦ Comparer les différents milieux de vie privés et publics ainsi que leur offre de services ;
- ♦ Dresser un portrait clair de votre situation financière ;
- ♦ Faire respecter votre personne et vos droits.



Si vous avez besoin d'aide ou de matériel informatique pour participer aux ateliers, communiquez avec Eric Lamarche au **581 372-0323**. **Il se fera un plaisir d'évaluer avec vous les diverses options. Il est à noter que pour participer aux ateliers, vous devez d'abord vous inscrire auprès d'Eric.**

Jeudi 21 janvier	Journée du câlin
Dimanche 31 janvier	Début de la semaine de prévention du suicide
Jeudi 4 février	Journée de sensibilisation au Cancer
Dimanche 14 février	Saint-Valentin
Lundi 8 mars	Journée de la femme
Samedi 13 mars	Changement d'heure (On avance l'heure!)
Mercredi 17 mars	Saint-Patrick
Dimanche 21 mars	Journée de sensibilisation à la Trisomie 21
Vendredi 2 avril	Journée de sensibilisation à l'autisme
Dimanche 4 avril	Pâques
Mercredi le 7 avril	Journée mondiale de la santé
Dimanche 11 avril	Journée de sensibilisation à la maladie de Parkinson
Jeudi 22 avril	Journée de la Terre



OFFERT À NOS MEMBRES

COMMENT PARTICIPER:

- Payez votre carte de membre en **FÉVRIER** et vous aurez droit à **DEUX BILLETS DE TIRAGE**
- Payez votre carte de membre en **MARS** et vous aurez droit à **UN BILLET DE TIRAGE**



CARTE DE MEMBRE NOUVEL ESSOR FORMULAIRE D'INSCRIPTION / RENOUVELLEMENT

1^{er} avril 2021 au 31 mars 2022

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: _____

NOUS VOUS SOUHAITONS CE QU'IL Y A DE
PLUS PRÉCIEUX...

Bonne et heureuse année 2021
de la part de toute l'équipe



Nouvel Essor

LA SANTÉ!