

# L'ENVOL

MOT DE LA DIRECTION



*Pauline Lemieux  
Directrice générale*

*Audrey Mercier  
Directrice adjointe*

## Tirage du panier d'érable parmi nos membres \*

Notre collègue, Audrey Lemay, responsable du transport-accompagnement et de l'aide à l'impost, a procédé au tirage du panier d'érable qu'elle a préparé avec amour avec des produits provenant de l'érablière familiale et des Sucreries DL de Lac-Etchemin. La chanceuse est madame Ghislaine Lapointe de Sainte-Sabine

qui est membre du Service de soutien aux proches aidants. Félicitations Madame Lapointe a renouvelé son adhésion en février, lui donnant deux billets de tirage! Ceux qui ont renouvelé leur adhésion en mars avaient une chance de gagner. Même si le tirage est passé, il est encore temps de devenir membre de l'organisme et de soutenir notre mission!



Nouvel Essor  
DEPUIS 1979

DANS CE NUMÉRO

INVITATION  
À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
PAGE 2

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION	
BÉNÉVOLE	3-8
SERVICE AUX PROCHES	
AIDANTS	9-14
SERVICE AUX PERSONNES	
HANDICAPÉES	15-19
TRAVAILLEUR DE MILIEU	
AUPRÈS DES AÎNÉS	20-21



*Une pensée bien spéciale pour toutes les mamans*



**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](http://www.nouvelessor.org)

TRAVAILLEUR DE MILIEU  
Cellulaire: 581 372-0323

TRANSPORT -  
ACCOMPAGNEMENT-  
AIDE À L'IMPÔT  
poste 1

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE  
poste 2

SERVICE AUX PERSONNES  
HANDICAPÉES poste 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS  
poste 5 ou 581 215-8422

DIRECTION  
Pauline Lemieux poste 6

ADJOINTE À LA DIRECTION  
Audrey Mercier poste 7

# INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Chers membres et partenaires,

Au nom du conseil d'administration, il me fait plaisir de vous convier à la 42<sup>e</sup> assemblée générale annuelle de l'organisme Nouvel Essor qui aura lieu le **mardi 15 juin 2021, à 13 h 30, de façon virtuelle**. Ce sera l'occasion de porter un regard sur l'année 2020-2021 et de nous faire part de vos commentaires pour l'année à venir.

Si vous avez un intérêt à assister à notre AGA, nous vous demandons de confirmer votre présence **avant le 7 juin** auprès d'Audrey Mercier, directrice adjointe (418 383-5252 poste 7, a-dir.nouvelessor@sogetel.net). Cela nous sera d'une grande aide afin de vous faire parvenir le lien de connexion à la plateforme Zoom.

Cette année, les postes impairs sont en élection. Pour intégrer notre conseil d'administration, merci de présenter votre candidature au moins sept jours avant la tenue de l'assemblée, toujours auprès d'Audrey Mercier.

Nous espérons vous compter parmi nous lors de cet événement.

Sébastien Girard  
Secrétaire



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

Bonjour chers bénévoles et membres de Nouvel Essor,

Comme vous avez pu le constater, il y a encore eu du changement au sein du service, mais aussi dans les rôles des membres de l'équipe. Les tâches liées au transport-accompagnement et à l'aide à l'impôt sont maintenant officiellement entre les mains d'Audrey Lemay. Débrouillarde et très travaillante, elle a su se démarquer au sein de l'équipe. J'aimerais vous rassurer, car le début de l'année a été mouvementé avec tous ces changements, mais la situation va bientôt se calmer. Qui dit printemps, dit regain d'énergie, journées qui allongent, arrivée de la belle température ! Pandémie oblige, il y a de fortes chances que les activités physiques à l'extérieur soient un bon moyen pour garder le moral et la forme. Continuez de bouger et au plaisir de vous croiser. Je vous souhaite un été merveilleux.

*Marjorie Carrier*

418 383-5252 poste 2

## Transport-accompagnement

Le service de transport-accompagnement est toujours offert grâce à nos 27 généreux bénévoles qui respectent les mesures sanitaires en place. Ils sont réellement fantastiques ! Si vous souhaitez faire comme eux, **nous avons besoin de vous** ! Effectivement, nous connaissons une augmentation de demandes et nous ne voudrions pas épuiser nos précieux bénévoles qui offrent déjà tellement. Soyez assurés que nous tenons compte de vos préférences et de vos disponibilités avant de vous proposer des transports.

Actuellement, nous avons une entente avec le Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin (CABBE), **ce qui nous permet d'offrir gratuitement aux personnes de 65 ans et plus le transport-accompagnement vers un centre de vaccination contre la COVID-19**. Il vous suffit de communiquer avec la responsable du transport-accompagnement, au poste 1, pour en savoir davantage à ce sujet.



# POPOTE ROULANTE

Pour permettre la continuité du service de popote roulante à Sainte-Justine, le Service d'action bénévole est à la **recherche d'un volontaire** pour faire la livraison de repas chauds sur l'heure du dîner les mardis et les jeudis. Vous avez une petite heure devant vous et aimez rendre service ? Voici l'occasion de faire une différence dans votre communauté ! Pour plus d'information, n'hésitez pas à appeler **Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2.**

Un sondage téléphonique portant sur la satisfaction des clients de la popote roulante a été entrepris en début d'année par une bénévole assidue. En tout, 116 personnes se sont exprimées sur leur expérience. C'est avec plaisir que nous avons pu constater que la majorité de la clientèle est satisfaite du service et de la courtoisie des bénévoles. Cette action avait pour but l'amélioration des services. Merci aux bénévoles et aux fournisseurs qui assurent par leurs actions ce merveilleux service.



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 DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Cette année, la Semaine de l'action bénévole s'est déroulée sous le thème « Bénévoler, c'est chic ! » du 18 au 24 avril. Afin de promouvoir l'implication bénévole, Nouvel Essor a entrepris plusieurs actions. Premièrement, une entrevue radiophonique a été réalisée sur les ondes de Passion FM le mercredi matin avec Marjorie Carrier. Par la suite, la MRC des Etchemins a souligné par un article l'implication de Lise Pouliot, responsable de la popote roulante de Lac-Etchemin. Pour terminer, nous avons filmé un tirage visant à remercier les membres bénévoles. Vous pourrez retrouver la vidéo sur notre page Facebook. Plusieurs chèques-cadeaux pour un lavage de voiture ont été offerts grâce à la Boutique de l'Auto de Saint-Prosper et à Impékable Esthétik de Lac-Etchemin.



### Voici la liste des gagnants du tirage au hasard :

**65 \$ à la Boutique de l'Auto :** Odette Nadeau.

**25 \$ chez Impékable Esthétik :** Lyne Coulombe et Pauline Brochu.

**20 \$ à la Boutique de l'Auto :** Pauline Bisier, Alain Audet, Francine Duclos, Marthe Lepage, Roger Parent, Claude Mathieu, Gisèle L'Anglais-Parent et Francine Frenette.

**20 \$ chez Impékable Esthétik :** Danielle Deblois, Pauline Gagnon, Émile Lapointe, Noëlla Laverdière, Mariette Mercier-Lapointe, Marie-Lise Nadeau, Marie Bouchard et Pauline Poulin.

**Félicitation à tous !**



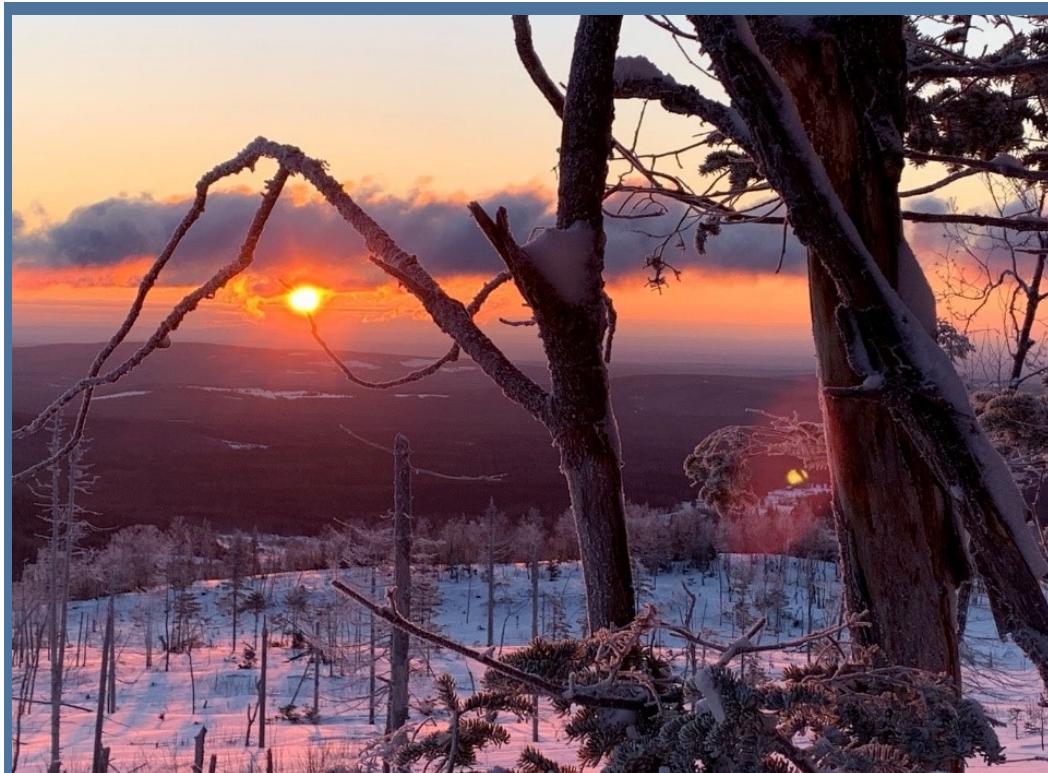
## AIDE À L'IMPÔT

Encore une fois cette année, nous avons pu répondre à la demande et réaliser les déclarations d'impôt pour une clientèle à faible revenu des Etchemins. Nous profitons de la fin de la période d'impôt pour remercier les trois bénévoles qui ont donné de leur temps et qui nous ont fait profiter de leur expertise. Plus précisément, c'est grâce à **Roselyne Bissonnette, Nelson Genest et Francine Riendeau** que nous avons pu offrir ce service. **Merci et félicitations !** À vous trois, vous avez pu remplir plus de **336 déclarations en moins de trois mois**. Nous espérons que vous avez apprécié votre implication et que vous renouvellerez l'expérience l'an prochain.

## Samedis d'bouger

Le concours-photos Passeport plein air Hiver-Printemps de la MRC des Etchemins est terminé.

**Il est temps de dévoiler les heureux gagnants !**



**FRANCINE BOND**  
de Saint-Magloire.  
**Chèque-cadeau de  
50 \$ pour l'Éco-Parc  
des Etchemins .**

**STÉPHANIE BOUFFARD**  
de Lac-Etchemin.  
**Chèque-cadeau de 25 \$**  
**chez Sport Dinaire.**





**LUC CARRIER** de Saint-Luc.  
Photo prise dans un boisé de Saint-Luc.  
**Chèque-cadeau de 25 \$**  
à La Pralinière.



**MÉLISSA BEAUDOIN**  
de Saint-Prosper.  
Photo prise au Village Beauceron  
de Saint-Prosper.  
**Panier de produits du terroir**  
**d'une valeur de 50 \$.**



**MANON RUEL**  
de Saint-Odilon.  
Photo prise au sentier du lac  
Caribou de Lac-Etchemin.  
**Chèque-cadeau de 25 \$**  
au **restaurant La Bonne**  
**Fringale de Saint-Zacharie.**



## ViActive et promotion de la santé

Sans surprise, les activités se déroulent toujours en ligne, pour l'instant. Nous vous présentons quelques ressources qui pourraient vous donner des idées d'activités physiques à faire à la maison ou dans la région.

Évidemment, sur le **site Internet de Nouvel Essor**, sous l'onglet « **ViActive** », vous pourrez prendre connaissance de guides d'activités cognitives et physiques. Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet, il nous est possible de vous fournir des copies de ces documents, sur demande.

De plus, en vous dirigeant sur le site d'*Etchemins en direct*, sous l'onglet « **Carte/Équipements en loisirs** », vous pourrez obtenir la liste des infrastructures à votre disposition dans chacune des municipalités de la MRC. Arénas, bibliothèques, campings, clubs de golf et sportifs, parcs, sentiers, skate parks, terrains de sport... Tout y est pour vous amuser lors des belles journées à venir !

Finalement, **Ça marche Doc** ([www.camarchedoc.org](http://www.camarchedoc.org), section « Marches urbaines 2020-2021 » de l'onglet « Programation ») vous invite à aller marcher dans votre endroit favori, seul ou avec votre cellule familiale, tant que ça respecte les consignes de la Santé publique ! Chaque semaine, l'équipe de **Ça marche Doc** vous offrira une courte vidéo réalisée par un spécialiste de la santé et une baladodiffusion d'une durée de 15 à 20 minutes sur un thème relié à l'activité physique, l'environnement et l'urbanisme.



*Société Alzheimer*

« La maladie d'Alzheimer touche toute notre communauté, de près ou de loin. C'est pourquoi tous ensemble, on peut faire une différence. Je vous invite tous à marcher en appui à cette cause, **samedi et dimanche les 29 et 30 mai 2021**. En famille, entre amis. J'invite également toutes les entreprises à soutenir leurs équipes et les encourager à se joindre au mouvement de générosité de cette importante mission.

Grâce à vous, nous ferons la différence, un pas à la fois ».

**Peggy Duquet**, présidente-directrice générale de l'entreprise familiale Métal Duquet, située à Saint-Côme-Linière. Présidente d'honneur pour l'activité *Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine*.



Mot de la  
coordonnatrice  
du Service  
de soutien aux  
proches aidants

Chers proches aidants,

Enfin le printemps! Et j'ajoute avec grand bonheur: **Enfin le vaccin!**

Lorsque vous recevrez notre journal, nous en serons au quatorzième mois de pandémie.

Souhaitons, comme le nom de notre journal l'indique si bien, que nous prendrons bientôt **L'ENVOL** vers des jours de rencontres et de repas partagés.

Enfin une injection miracle qui protègera nos familles que nous ne visitons plus.

Vivement ce printemps 2021 qui nous permettra à nouveau de belles retrouvailles .

La route qui reste à faire est moins longue que celle qui est faite. **COURAGE!**

Prenez grand soin de vous!

*Élisabeth Dubé*

418 383-5252 poste 5

# La musicothérapie



Selon la recherche, le chant ou la pratique musicale d'un instrument de musique apportent un sentiment de réalisation qui s'apparente à un système de récompense.

Entre autres, la musique contribue à produire des endorphines, qu'on appelle hormones de plaisir qui calment notre système nerveux en diminuant la sécrétion de cortisol, hormone du stress. La musique joue un rôle important dans la vie de plusieurs personnes, qu'elle aide à prendre du temps pour eux, à se déposer ou à contrer l'isolement et parfois la détresse.

Source : Guylaine Vaillancourt, Ph. D.

Professeure agrégée en musicothérapie

Université Concordia

Extrait-Magazine REFLETS

La revue québécoise des retraité(e)s des secteurs publics et parapublics-  
Mars 2021

## POUR VOTRE INFORMATION

**Société Alzheimer**

CHAUDIÈRE - APPALACHES

Nous vous avisons que la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches maintient les activités de la Maison Gilles-Carle Chaudière-Appalaches et que depuis le 4 janvier 2021, le répit 24h/24 et ce, 7 jours/7, est accessible pour tout le territoire de Chaudière-Appalaches. **1 888 387-1230 poste 2**



## NOS ASTUCES POUR QUE ÇA CLIQUE AVEC NOS PETITS-ENFANTS!

On ne parle pas toujours le même langage que nos petits-enfants, surtout une fois qu'ils sont ados. Comment consolider nos liens avec eux?

On les a bercés, cajolés, divertis, gardés... mais depuis qu'ils sont entrés au secondaire, on les voit moins, ou on a l'impression qu'on ne connecte plus autant avec nos petits-enfants. Qu'on se rassure, c'est tout à fait naturel! «L'adolescence est une période où on se distancie de sa famille et où le groupe social prend plus d'importance puisqu'on a besoin de s'identifier à des gens de son âge, rappelle Nathalie Parent, psychologue, formatrice et auteure. En pleine transformation tant physique que mentale, les ados ont tellement de nouvelles préoccupations qu'ils ne penseront pas spontanément à aller vers leurs grands-parents.»

Bien sûr, si on n'a jamais été très proche d'eux lorsqu'ils étaient enfants, pour quelque raison que ce soit, cela risque de demeurer. Mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. «Il suffit d'être à l'écoute des limites de chacun et d'exprimer son désir de mieux se connaître, assure la psychologue. On peut dire: "On ne s'est pas vus beaucoup quand tu étais petit, mais là, est-ce que ça te tente qu'on rattrape le temps perdu?" C'est rare que les ados refusent.»

## MOT-CLÉ: CURIOSITÉ

S'il est un élément qui devrait guider les interactions avec les petits-enfants, c'est la curiosité. «Quand on veut garder le contact avec un adolescent, même à distance, il faut absolument s'intéresser à lui, indique la psychologue et conférencière Rose-Marie Charest. On doit être curieux, s'intéresser à la façon dont il voit les choses, à ce qui le passionne. On a tous envie de parler de ce qu'on aime!» Plutôt que de lui faire subir un interrogatoire du type «Puis, as-tu des bonnes notes à l'école? T'es-tu fait une blonde?», on opte pour des questions ouvertes, suggère-t-elle. «Que penses-tu de ceci? Es-tu d'accord avec cela et pourquoi? Quels films ou séries t'ont captivé récemment?»

Et pas besoin de devenir un expert en Fortnite, TikTok ou Snapchat pour être proche de Samuel ou de Laurie. «Oui, le fossé est inévitable entre les intérêts des petits-enfants et ceux des grands-parents, mais ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas construire des ponts, poursuite Rose-Marie Charest. On leur demande, par exemple, de nous parler du plaisir que leur procurent ces activités, de ce qu'ils trouvent le plus stimulant, le plus difficile là-dedans, du but qu'ils veulent atteindre.» Et on peut faire la même chose de notre côté, leur envoyer des photos de notre quotidien, de ce qui nous fait penser à eux, les tenir au courant de nos réalisations: «Il faut également avoir de la continuité dans nos propos. S'il nous a parlé d'une chose la semaine précédente, on ramène le sujet au prochain appel pour faire un suivi. De cette façon, il sait qu'il compte pour nous.»

## TRANSMETTEURS D'HISTOIRE

L'un des rôles les plus importants des grands-parents est certainement celui de la transmission. «Il y a quelque chose de très rassurant dans le fait de savoir d'où on vient, et plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de sentir qu'ils font partie eux aussi de l'histoire familiale», explique Rose-Marie Charest. D'où l'intérêt de conserver des souvenirs de nos petits-enfants, comme des dessins, des cartes de souhaits, des photos qu'on pourra leur montrer plus tard. Regarder ensemble les albums photo est aussi une activité de choix. On peut leur faire voir comment étaient leurs parents à leur âge. «Les enfants aiment beaucoup entendre parler de leurs parents, et les grands-parents sont les historiens de la famille, des historiens tout court, en fait, confirme Nathalie Parent. Ils ont vu passer des conflits, des hommes politiques, ils peuvent faire des parallèles entre la pandémie actuelle et d'autres passées, leur montrer à quoi ils jouaient, eux, quand ils étaient jeunes. L'histoire familiale unit les petits-enfants et les grands-parents, peu importe l'âge.»

Par ailleurs, «on ne doit pas leur transmettre que de l'information, mais aussi nos passions, des activités qu'on aime, dans la mesure de nos possibilités et de notre énergie, qu'il s'agisse de cuisiner des gâteaux, de construire quelque chose de ses mains ou d'échanger sur la littérature», estime Rose-Marie Charest. Si on adore la lecture, on peut ainsi s'informer des romans au programme scolaire et les lire dans le même ordre que sa petite-fille pour pouvoir en discuter avec elle.



En définitive, nourrir le lien avec ses petits-enfants ne comporte que du positif. «On y gagne des relations satisfaisantes, du sens à notre vie, le sentiment d'être utile, de jouer un rôle important dans la vie d'un être humain, conclut la psychologue et conférencière. Quelque chose en nous demeure plus vivant parce qu'on sait que ça va nous survivre. Et puis, nos petits-enfants nous donnent accès à un monde auquel on n'aurait peut-être pas accès autrement, en nous permettant de garder contact avec la modernité.»

## ON ÉVITE DE...

**Juger.** Elliot arrive avec les cheveux verts? Un tatouage? «On a le droit de trouver ça extravagant, mais il faut garder une ouverture, et ce, dans tous les aspects de notre relation, conseille Rose-Marie Charest. On peut lui dire: "Tes cheveux verts, je n'aime pas, mais toi, je t'aime! Et s'ils étaient orange, je t'aimerais pareil!"» .

**Forcer les choses.** L'enfant doit sentir qu'il est libre de nous voir, et non que c'est une obligation. Phrase à bannir: «Viens donc me désennuyer!»

**Trahir leur confiance.** Bien entendu, tout dépend de ce qui nous est confié. «Il a une peine d'amour? Je n'en informerais pas ses parents, parce que ce n'est pas dramatique, explique la psychologue. Il est très déprimé? Je leur en parle, car ce sont eux qui doivent prendre des décisions par rapport à cette situation. On peut dire à son petit-fils: "Je garde pour moi ce que tu me racontes, sauf si tu es en danger." Le moindrement qu'on sent que les parents devraient être au courant, on leur en glisse un mot. Mais avant, on peut lui demander s'il juge que ses parents devraient le savoir, le préparer à aborder la question, l'aider à le faire.»

**Se laisser manger la laine sur le dos.** «Il faut s'affirmer comme on le ferait dans toute autre relation, conseille Rose-Marie Charest. Être généreux, c'est une chose, permettre d'abuser de nous, c'en est une autre. Il faut toujours rester libre comme grands-parents de ce qu'on donne ou pas. Être vigilant, détecter la manipulation, la culpabilisation, être très ferme dans notre refus.» Et puis ne pas hésiter à exprimer nos besoins. «Quand papi affirme qu'il a besoin d'un peu de repos, et qu'il ne peut continuer à jouer, par exemple, ça montre au jeune que lui aussi peut mettre ses limites, que tout le monde en a, ajoute Nathalie Parent. On se pose ainsi en modèle pour eux lorsqu'on respecte ses propres limites.»

**Dénigrer les parents.** Même s'ils sont séparés, même si on désapprouve les façons de faire de notre propre enfant, on doit continuer à afficher du respect pour eux. «Sinon, on induit un conflit de loyauté, et nos petits-enfants n'auront plus le goût de nous voir», poursuit la psychologue et formatrice.

**Faire la morale.** «Ce n'est jamais gagnant», affirme-t-elle.

Source : Magazine Bel Âge 2021

À lire: *Pour grands-parents seulement!*, Nathalie Parent, les éditions Québec-Livres.

The image is a composite of two parts. On the left, a photograph shows an elderly woman with glasses and a young girl with long hair, both wearing aprons, mixing ingredients in a large white bowl with a wooden spoon. On the right, a promotional graphic for the 'Semaine Québécoise intergénérationnelle' (Quebec Intergenerational Week). The graphic has a pink background. At the top, there's a small illustration of a man and a woman standing on a balcony. Below them, the text 'du 23 au 29 mai 2021' is written in blue. Underneath that, the website 'intergenerationsquebec.org' is in green. The main title 'Semaine Québécoise intergénérationnelle' is written in large, stylized blue letters. At the bottom, there are two logos: one for 'Intergenerations Québec' and another for 'Semaine Québécoise Inter-générationnelle'.

**5 rencontres  
5 thèmes**

**Groupe  
de soutien**

**PROCHES AIDANTS**

**5 RENCONTRES DE 13 H 30 À 16 H**

**JEUDIS 20 MAI - 27 MAI - 3 JUIN - 10 JUIN - 17 JUIN**

**DANS LES LOCAUX DE NOUVEL ESSOR À SAINTE-JUSTINE**

**POUR INFORMATION ET INSCRIPTION, COMMUNIQUER AVEC ÉLISABETH DUBÉ**

**AU 418 383-5252 OU AU 581 215-8422**

**LES MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUES SERONT RESPECTÉES EN TOUT TEMPS.**

**LE NOMBRE DE PARTICIPANTS EST LIMITÉ À 6 PERSONNES**



## **« Le deuil: en parler pour mieux le vivre »**

Selon la méthode de Jean Monbourquette

**10 rencontres gratuites de 3 heures**

**1 fois par semaine**

**De la mi-août à la mi octobre 2021**



**Pour information et inscription:**

**Élisabeth Dubé :**

**418 383-5252 poste 5**

**Les mesures de distanciation physique seront respectées en tout temps**

**Le nombre de participants est limité à 6 personnes**

## **Vaccination de la clientèle DI-TSA ET DP adulte Fiche synthèse**



**Opération  
vaccination  
COVID-19**

- Les personnes incluses dans ce groupe sont:
  - Celles avec une déficience physique (motrice, langage, visuelle ou auditive), une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.
  - Une personne proche aidante d'une personne ayant une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme pourrait se faire vacciner si elle est présente trois jours ou plus par semaine en soutien à son proche.
  - Les parents d'un enfant handicapé mineur.
- Quand puis-je prendre rendez-vous? Dès maintenant.
- Comment puis-je m'inscrire pour la vaccination?
  - Sur le site Web : [www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca)
  - Au besoin, il est possible d'obtenir de l'aide en appelant au **418 644-4545** (sans frais : **1 877 644-4545**), entre 8 h et 20 h, du lundi au vendredi, ou entre 8 h 30 et 16 h 30, les samedis et dimanches ainsi que les jours fériés.



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

*Caroll-Anne Lamontagne*

**418 383-5252 poste 4**

Le beau temps, le soleil, les oiseaux qui chantent ! Avouez que ça redonne de l'énergie tout ça ! De l'énergie que notre équipe utilise pour vous préparer de belles activités au local, des animations divertissantes pour les familles d'accueil et une banque d'activités à faire à la maison cet été. Comme la plupart le savent, je serai absente quelques mois,

puisque j'attends une petite fille pour juillet. Je vous laisse entre les bonnes mains de Mariane Lachance à qui j'ai pris soin de faire le suivi de tout ! C'est avec plaisir que je vous retrouverai en avril 2022. D'ici là, gardez votre beau sourire, votre joie contagieuse et continuez de nous surprendre tous les jours ! À bientôt! ☺



**Mot de  
l'intervenante  
responsable  
des groupes**

*Mariane Lachance*

**418 383-5252 poste 3**

Je me sens à la fois fébrile et heureuse de remplacer Caroll-Anne durant son congé de maternité. Sachez que je ferai de mon mieux pour qu'on ait du plaisir et qu'on puisse dépenser toute l'énergie qu'on a en réserve. Bien que le contexte

actuel nous limite encore dans nos sorties, nous travaillons très fort pour vous offrir de belles activités et vous occuper, au local comme à la maison. En attendant, je souhaite à chacun et chacune de vous un agréable été !

## Qu'est-ce qui arrive à grands pas ?

**BÂTISSONS UNE SOCIÉTÉ  
PLUS INCLUSIVE**  
POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

« Vos gestes nous permettent de participer pleinement à la vie en société. »

Découvrez des exemples de gestes que vous pouvez poser pour accroître la participation sociale des personnes handicapées au [www.ophq.gouv.qc.ca/gestes](http://www.ophq.gouv.qc.ca/gestes)

Votre gouvernement

Semaine québécoise des personnes handicapées  
du 1<sup>er</sup> au 7 juin



Semaine nationale  
de l'accessibilité  
du 30 mai au 5 juin

# Que s'est-il passé dans les derniers mois ?

## Un festin chocolaté !

Puisqu'il était impossible de nous réunir dans une cabane à sucre et de fêter Pâques ensemble, nous avons parcouru la MRC des Etchemins afin de vous livrer une petite gâterie sucrée de La Pralinière. De plus, vous avez été **54 participants au concours de coloriage de Pâques** ! Chaque dessin était personnalisé et très joli. C'est par un tirage au sort que **Lucie Paquet a remporté une énorme poule en chocolat**.



# Activo-salle

Grâce à un soutien financier important de la part de l'URLS, nous sommes heureux d'avoir fait l'acquisition de tapis moteurs et de développement et d'un cube sensoriel afin de maintenir le développement physique de nos membres, et ce, beau temps, mauvais temps. Un espace sera aménagé dans nos locaux pour accueillir ce nouveau matériel. Plaisir assuré !



## Des petits gestes remplis de soutien et d'amour

Mars et avril ont été remplis d'activités, de publications sur nos réseaux sociaux, de rencontres extérieures, de réalisation de capsules vidéo et de sensibilisation. Tous ces gestes ont été faits dans le but de souligner la **Semaine québécoise de la déficience intellectuelle** qui a eu lieu du 21 au 27 mars, la **journée de la trisomie 21** le 21 mars ainsi que le **mois de l'autisme** en avril. Nous avons aussi dix chanceux qui ont gagné un sac réutilisable dans lequel se trouvaient une tasse thermique, un désinfectant à main et un masque de protection au logo de la SQDI.

Un film qui sensibilise petits et grands à l'acceptation de la différence.



# Le marché aux puces Le Goût d'Agir

## Notre histoire

En 1986, Nouvel Essor a engagé Carmen Laflamme pour monter un projet éducatif avec des personnes ayant une limitation physique. Il y a eu représentations théâtrales et production de livres de recettes. À la suite du succès encouru par la vente de deux tomes, les membres du groupe ont décidé de se lancer dans un projet plus grand, soit un marché aux puces. Depuis maintenant 18 ans, le comité Le Goût d'Agir organise annuellement un marché aux puces à Lac-Etchemin lors de la première semaine de juin afin de souligner la Semaine québécoise des personnes handicapées. Ce groupe composé de personnes vivant avec une déficience physique a un but précis : démontrer à la population leurs capacités à organiser et à accomplir un projet rassembleur.

## L'organisation

Annuellement, entre 300 à 400 heures sont réalisées par des bénévoles pour classer les objets gracieusement offerts par la population. Presqu'autant d'heures sont nécessaires à la quarantaine de bénévoles pour l'installation de l'activité. **Ces bénévoles sont essentiels et nous les remercions grandement!**



Dès sa première édition, le Service aux personnes handicapées de Nouvel Essor s'est impliqué dans la réalisation de cette initiative par de la publicité, du prêt de matériel et de l'aide lors du jour J.

La Maison du Tournant de Lac-Etchemin entrepose gratuitement les dons depuis plusieurs années. Dans les débuts, la municipalité de Lac-Etchemin ainsi que le centre d'achats Promenades Etchemin ont aussi contribué en prêtant des locaux.

Les deux premières éditions se sont déroulées dans la cour extérieure de l'École Notre-Dame. Par la suite, grâce à la collaboration de la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, le marché aux puces a pu prendre place dans le gymnase, à l'abri des intempéries.

On ne peut passer sous silence le généreux prêt de camion de Pose Etchemins pour le transport des dons. Plusieurs commerces comme les quincailleries locales ainsi que la Boutique Uni-Fleur, pour ne nommer que ceux-là, sont des partenaires importants. Effectivement, ils offrent des dons de matériaux invendus au comité Le Goût d'Agir.

De plus, Desjardins, Metro Lac-Etchemin, IGA Sainte-Justine et Subway de Lac-Etchemin ont été ou sont encore aujourd'hui des partenaires sans qui le marché aux puces ne pourrait se répéter d'année en année. Finalement, plusieurs groupes sociaux tels que les Chevaliers de Colomb de Lac-Etchemin, les Filles d'Isabelle, le Club Entr'As 2780 prêtent main-forte annuellement.



## Les profits

En plus d'en retirer un sentiment de satisfaction, le marché aux puces connaît un succès chaque année. En 2001, les profits représentaient 550 \$. Depuis, la moyenne des montants amassés représentent 1 500 \$. L'année à battre est celle où les revenus ont atteint 2 300 \$ grâce à un donateur anonyme de 500 \$ !

Au début, l'argent amassé était utilisé par les membres du comité ayant une déficience physique. Au cours des années, plusieurs autres personnes ayant une limitation physique ont pu faire des sorties ou réaliser un rêve grâce à la participation du comité Le Goût d'Agir qui paie une partie des frais de déplacement en véhicule adapté ainsi que les dépenses reliées à l'accompagnement.

## 2021

Bien que la pandémie nous ait empêché de tenir l'édition 2020 et continue de nous limiter pour 2021, nous continuons de récolter les dons. Vous pouvez les apporter dans le grand bac à l'extérieur de La Maison du Tournant. Il est situé au 289, 2<sup>e</sup> Avenue à Lac-Etchemin, près de la porte de côté donnant sur la rue Bégin. Nous espérons pouvoir nous réunir de nouveau en 2022 et nous vous remercions pour tous les dons que vous continuez à nous apporter .

Nous invitons les personnes désireuse de collaborer à l'activité à communiquer avec nous.

*Alain Audet*



Nouvel Essor a une chaise roulante pliante  
et des sièges d'appoint usagés **À DONNER**.  
Pour information, contacter Élisabeth Dubé au 418 383-5252 poste 5

**LOGEMENT  
À LOUER**

Lac-Etchemin

**LOGEMENT  
À LOUER**

**LOGEMENT À LOUER POUR PERSONNES HANDICAPÉES**

La Résidence des Pins, bâtiment de 6 logements, située sur l'avenue Nadeau a présentement  
un **4 1/2 à louer à prix modique (25 % du revenu de la personne ou du couple)**.

Ce logis est semi-adapté et dispose de **2 chambres**.

**Pour information: Alain Audet 418 625-5318**



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

*« Écouter quelqu'un, c'est lui permettre d'entendre ce qu'il dit. » — Jacques Salomé*



Nous entendons souvent parler de bienveillance envers les autres, mais avec le retour du beau temps, je vous lance un petit défi. Rien de bien compliqué : permettez-vous simplement un moment de bienveillance envers vous-même chaque jour ! Ça peut être de prendre le temps de regarder un paysage qui vous émerveille, se promener en forêt, aller à la pêche ou prendre le temps de vous installer confortablement au pied d'un arbre avec une limonade et un bon livre. Bref, offrez-vous du temps pour prendre soin de vous !

*Eric Lamarche*

**581 372-0323**

## **MARDI 15 JUIN**

### **JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES**

Encore cette année, nous devons souligner cette journée mondiale de façon virtuelle. Ceci dit, vous pouvez malgré tout afficher votre soutien en portant fièrement un ruban mauve ! N'hésitez pas à en prendre un lors de votre prochaine visite à nos bureaux.



# Aînés branchés



Êtes-vous intéressé par les nouvelles technologies de communication et les réseaux sociaux ? À payer vos factures en ligne pour économiser chaque mois ? À acquérir une tablette ou un ordinateur à faible coût ?

Diverses options peuvent vous être offertes, selon votre niveau d'aisance !

**N'hésitez pas à communiquer au 581 372-0323 si vous avez des questions ou un besoin d'information. Il me fera plaisir de vous répondre !**



L'ACEF-ABE est fière de vous présenter leur nouveau programme de dix ateliers pour aînés qui a pour but de leur offrir des informations et des outils pour conserver leur qualité de vie et leur autonomie le plus longtemps possible.

#### Le programme comprends :

- Dix ateliers d'une durée maximale de 1h30.
- Les cafés rencontre suiv l'atelier et permettent de partager et de poser vos questions.
- Le guide du participant contient tout le matériel présenté lors des ateliers en plus de nombreux outils.
- La plateforme web réunit une documentation exhaustive sur chacun des thèmes abordés et des liens vers des ressources complémentaires externes.
- **Une formation informatique et un accompagnement individuel et gratuit est offert à tous les participants.**

#### 10 ateliers thématiques

1. Vieillir chez soi
2. Déménager, choisir un milieu de vie
3. Évaluer sa situation financière
4. Accompagner un proche
5. Bien vieillir
6. Avoir l'esprit en paix
7. Prévenir les abus
8. Gérer ses biens
9. Préserver ses avoirs financiers
10. Signer un bail

Pour qui : Les aînés de la MRC Les Etchemins

Quand : à l'automne 2021 (date à venir)

Où : à confirmer

Coût : 25\$ (inclus toutes les activités du programme)

Pour information et inscription 1-888-338-4755

Présenté par :



et ses partenaires :

En partenariat avec : Québec



**Inscrivez-vous maintenant à la liste de rappel pour l'automne !**

**\*Si vous êtes intéressé par ce programme d'ateliers, mais que vos finances ne vous le permettent pas, vous pouvez appeler en toute confidentialité.**

# CUISINER LES RESTANTS DE CHOCOLAT DE PÂQUES

## MENDIANTS AU CHOCOLAT

**Donne:** environ 24 mendians

**Préparation:** 15 min

**Refroidissement:** Environ 1 heure



### Ingrédients

335 g (12 oz) de chocolat au lait ou de chocolat noir, haché grossièrement

### Garnitures

Fruits frais (framboises, fraises, bleuets, mûres)

Noix grillées (amandes, noisettes, noix de cajou, noix de Grenoble ou pacanes concassées).

Fruits séchés (canneberges, bleuets, cerises, abricots coupés en petits dés, raisins, noix de coco)

Bref, ce que vous avez sous la main!

### Préparation

Faire fondre le chocolat haché grossièrement au bain-marie. Remuer fréquemment.

Une fois le chocolat fondu, déposer environ une cuillère à soupe de chocolat sur une plaque à biscuits et utiliser le dos de la cuillère afin de former des ronds, puis déposer la garniture de votre choix.

Laisser refroidir et durcir dans un endroit frais pour environ une heure.

Éviter de le placer au réfrigérateur. Des taches blanches pourraient apparaître.

Se conserve d'une à deux semaines.

Source : PAR SAUVETABOUFFE.ORG

## Le saviez-vous?

L'origine symbolique des mendians remonte aux quatre ordres mendians de l'Église, au Moyen-Âge! Qu'est-ce qu'un ordre mendiant? Il s'agit d'un ordre religieux qui ne dépend que de la charité pour vivre. Il se consacre pleinement à sa dévotion! Au Moyen-Âge, il prédominait quatre ordres mendians. Chacun était associé à une couleur bien précise!

**Les Franciscains** ou les frères gris, fondés en 1209, étaient associés aux raisins de Malaga.

**Les Carmélites** ou les frères marron, fondés en 1206-1212, étaient associés aux noisettes et aux noix.

**Les Dominicains** ou les frères blancs, fondés en 1215, étaient associés aux amandes coupées en deux.

**Les Augustins** ou les frères violets, fondés en 1244-1256, étaient associés aux figues et aux baies.

# Cabanes à oiseaux

Elles sont de retour!  
Fabriquées avec soin par  
Alain Audet.  
40 \$ / cabane



Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

## Options de récupération

Je viendrai la chercher au bureau de Nouvel Essor  
(191, rue Langevin, Sainte-Justine)

J'aimerais qu'elle soit livrée à domicile sans frais

Paiement : chèque à l'ordre de Nouvel Essor ou argent.

Merci d'aider le service  
aux personnes  
handicapées par cet  
achat!



EN CE DIMANCHE 20 JUIN



*Bonne Fête papa!*