

# L'ENVOL

## MOT DE LA DIRECTION



**Pauline Lemieux**  
Directrice générale

**Audrey Mercier**  
Directrice adjointe

### *Retour sur l'assemblée générale annuelle*

Le 15 juin se tenait la 42<sup>e</sup> assemblée annuelle de Nouvel Essor. Pour la première fois, l'assemblée s'est tenue en mode virtuel. En plus de présenter les résultats 2020-2021, année bien spéciale à plusieurs niveaux, et de porter un regard optimiste sur l'avenir, nous avons souligné notre reconnaissance envers Alain Audet,

le président sortant. Depuis 1985, Alain a cumulé 26 ans d'implication au sein du conseil d'administration, dont 17 à titre de président. Il est égale-



Photo: Ghislain Fortin.

ment un bénévole actif au Service d'action bénévole et au Service aux personnes handicapées. L'occasion se prêtait donc pour de chaleureux remerciements. C'est Jonathan Corriveau qui le succède à la présidence de l'organisme. Il peut compter sur Claude Gagnon à la vice-présidence. Nelson Genest, une nouvelle recrue, a accepté d'être notre secrétaire-trésorier. L'équipe est complétée par la venue de Dyane Gagnon et par l'expertise de Sébastien Girard, de Claire Maurice et de Lucie Pouliot.

Félicitations et merci à tous les administrateurs !



**Jonathan  
Corriveau**  
Président  
Saint-Benjamin

**Claude  
Gagnon**  
Vice-président  
Sainte-Sabine

**Nelson  
Genest**  
Secrétaire-  
trésorier  
Lac-Etchemin

**Dyane  
Gagnon**  
Administratrice  
Sainte-Rose

**Sébastien  
Girard**  
Administrateur  
Lac-Etchemin

**Claire  
Maurice**  
Administratrice  
Saint-Magloire

**Lucie  
Pouliot**  
Administratrice  
Saint-Luc



## DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE	2
<b>40 ANS, ÇA SE FÊTE!</b>	
SERVICE D'ACTION	
BÉNÉVOLE	3-7
TRAVAILLEUR DE MILIEU	
AUPRÈS DES AÎNÉS	8-9
SERVICE AUX PROCHES	
AIDANTS	10-15
SERVICE AUX PERSONNES	
HANDICAPÉES	16-20



*Merci à nos partenaires financiers!*



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

**MRC DES  
ETCHEMINS**  
*Naturellement  
entrepreneur!*

## 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**

## 40 ans, ça se fête !

Saviez-vous que, cette année, Pauline fête ses 40 ans au sein de Nouvel Essor? Pour souligner l'honorables anniversaire, l'équipe lui a organisé une surprise : remise d'un magnolia accompagné d'une plaque commémorative et d'un chèque-cadeau pour qu'elle puisse se gâter, hommage, petite santé et souper au resto avec sa gang. **Félicitations pour toutes ces années, Pauline!**

### Hommage à une directrice altruiste et visionnaire

Très chère Pauline, très chère directrice, très chère dame de cœur, Depuis quarante ans cette année, tu contribues aux succès de Nouvel Essor. Jour après jour tu as partagé avec nous et avec tous les autres qui nous ont précédés, ta bonne humeur, ton entrain et ton esprit d'équipe sans pour autant négliger ta vie de famille. Aujourd'hui, nous tenons à te remercier pour ces quarante années au poste de directrice au cours desquelles la mission de Nouvel Essor n'a cessé de s'enrichir et de se diversifier. De beaux projets ne manqueront pas d'émerger encore de Nouvel Essor sous ta direction.

Nous souhaitions que ce petit présent soit une symbolique idoine de ta persévérance, de ta force, de ta bonté et de ton dévouement constant à la mission, à la vision et aux valeurs de Nouvel Essor.

Une symbolique forte de grâce et de beauté.

Ainsi, toute l'équipe t'offre cet arbre emblématique du printemps, avec sa floraison somptueuse, il exprime aussi amour, féminité et élégance. Le magnolia est l'une des plantes à fleurs les plus anciennes au monde. Dans le langage des fleurs, le magnolia est symbole de fidélité. Très représentatif de l'assiduité et de la constance dont tu fais preuve auprès de chacune des personnes membre de Nouvel Essor. Il est porteur d'un message positif, empreint de force et de gaîté. Il fera aussi le bonheur des oiseaux que toi, Jacques, et tous les vôtres, petits et grands, aimez observer.

*Bon quarantième!*

Junin 2021

De toute l'équipe de Nouvel Essor!





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

Bonjour à vous,

J'espère que vous avez bien profité de l'été ! De mon côté, le bureau n'étant pas climatisé en raison d'un bris de thermopompe, j'ai apprécié les journées de télétravail. Ici, les activités reprennent tranquillement, avec encore beaucoup d'incertitude pour certains secteurs d'activités. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas les idées qui manquent. En attendant que la situation reprenne son cours normal, je vous souhaite une bonne lecture et une excellente fin d'été. Au plaisir de vous croiser prochainement.

*Marjorie Carrier*

418 383-5252 poste 2

# Passeport Plein-Air été-automne 2021

Créé par l'équipe de Nouvel Essor, le Passeport Plein-Air été-automne 2021 se veut un répertoire des infrastructures en loisirs de la MRC des Etchemins. Étant encore dans l'incertitude quant à l'organisation d'événements, le projet avait pour objectif d'amener la population à connaître et à utiliser les infrastructures disponibles sur le territoire.

Pour une version imprimable :

<https://nouvelessor.net/samedis-dbouger/>.



La réouverture des groupes ViActive n'est pas une simple affaire cette année !

Il n'est malheureusement pas encore possible de se prononcer sur la forme que prendront les activités ViActive cet automne. Nous avons une foule d'idées et nous souhaitons mettre à contribution la créativité des animatrices. Suivez notre page Facebook et restez à l'affût des nouveautés sur notre site web.

L'an passé, plusieurs outils ont été créés pour inciter les gens à bouger. Il est encore possible de les consulter sur notre site internet au <https://nouvelessor.net/viactive/> ou en communiquant avec nous pour obtenir une version papier.



- . Vous aimez les gens et leur rendre service?
- . Vous aimez bouger et vous accomplir?
- . Vous avez du temps et vous souhaitez l'offrir?
- . Vous aimez relever des défis?
- . Nous avons des postes disponibles.

### TRANSPORT ACCOMPAGNEMENT



Toutes les municipalités

### LIVREURS POPOTE ROULANTE



Saint-Zacharie, Sainte-Aurélie,  
Saint-Benjamin et Saint-Prosper

### ANIMATRICE ViActive



Saint-Camille et Saint-Prosper

### SERVICE D'AIDE À L'IMPÔT



De janvier à avril

N'hésitez-pas! Venez faire la différence! Joignez-vous à la solution.

Marjorie Carrier 418 383-5252 poste 2

## POPOTE ROULANTE

### Quoi de neuf?

Nous souhaitons remercier chaleureusement madame Annie Bolduc, responsable de la popote roulante de Saint-Zacharie et de Sainte-Aurélie. En juin 2019, elle s'était portée volontaire pour être responsable et développer le service de popote dans ces municipalités. Puisqu'elle se lance vers de nouveaux défis, nous tenons à lui souhaiter le meilleur des succès dans ses projets. En deux ans, grâce à une remarquable collaboration avec le restaurant La Bonne Fringale et de précieux bénévoles, près de quarante clients sont maintenant desservis. Bravo à toute l'équipe !

Bienvenue à monsieur Claude Duchaîne qui, depuis mai, est livreur de popote roulante à Sainte-Justine. Merci, monsieur Duchaîne, pour votre grande disponibilité et compétence. Vous rendez grandement service aux gens de votre municipalité ainsi qu'à Nouvel Essor qui était à la recherche d'un bénévole depuis plusieurs mois.

Pour conclure les remerciements, nous souhaitons bonne retraite à monsieur Clermont Brochu qui a récemment vendu son restaurant. Desservant cinq municipalités par la popote roulante, monsieur Brochu a toujours eu à cœur le bien-être de sa clientèle et de ses collaborateurs à Nouvel Essor. Après autant de travail, profitez-en bien ! C'est à notre grand bonheur qu'il a décidé de continuer à s'impliquer au sein de notre équipe de bénévoles de la popote. Merci d'être toujours là ! Nous apprécions !

### FERMETURE DE LA POPOTE ROULANTE DE SAINTE-ROSE ET DE SAINT-LOUIS

Depuis mai 2020, nous desservions à nouveau les résidents de Sainte-Rose et de Saint-Louis en popote roulante, grâce au CLSC de Lac-Etchemin. Cependant, malgré nos efforts, la popote n'a pas atteint la popularité escomptée. Un choix s'imposait et leur fermeture s'est vue être la meilleure option. Il n'est pas impossible



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

que nous retentions l'expérience dans l'avenir. Nous souhaitons tout de même remercier madame Marcelline Rodrigue pour sa grande implication. Seule, elle s'est chargée de la livraison et des commandes tout au long de l'aventure. Nous sommes conscients de l'énergie et du temps investis et nous vous souhaitons le meilleur dans vos projets futurs !

## Transport-accompagnement

Le service de transport-accompagnement répond à la demande grâce à nos merveilleux et fidèles bénévoles. Nous tenons à remercier les bénévoles qui ont récemment repris du service, soit mesdames Irène Labranche, Manon Lemire et Carmen Parent ainsi que messieurs Richard Beaudoin et Jean-Luc Bouffard. Nous sommes également heureux de compter monsieur Claude Duchaîne comme nouvelle recrue au sein du service. Merci à tous pour votre précieuse implication. Si vous avez envie de faire comme eux et de donner de votre temps, contactez-nous au 418 383-5252 poste 1 !

Le 30 août, nous avons eu le privilège de faire une activité de reconnaissance avec les bénévoles du transport-accompagnement qui ont été heureux de rencontrer la responsable du service, Audrey Lemay. C'est avec beaucoup de plaisir que nous nous sommes enfin réunis après tout ce temps ! Lors de cette rencontre autour d'un bon déjeuner du Manoir Lac-Etchemin, madame Édith Bilodeau, retraitée du CISSS-CA, a généreusement offert un atelier sur les principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB). En plus de transmettre de l'information, nous avons procédé à des tirages de prix de présence sucrés provenant de La Pralinière parmi les 19 participants. Merci à tous de votre participation et de votre intérêt ! Il est toujours agréable d'être en votre compagnie !



# Grande Marche du défi Pierre Lavoie le samedi 16 octobre 2021



Faisant partie du comité organisateur pour une deuxième année, il nous fait plaisir de vous annoncer que la Grande Marche du défi Pierre Lavoie aura lieu le 16 octobre prochain à Lac-Etchemin. Le parcours est un aller-retour de cinq kilomètres à partir de la route des Sommets. L'événement est ouvert et gratuit pour tous. Puisque la sécurité est notre priorité, les départs se feront en alternance à partir de 10 h 30. Si le défi vous intéresse, **inscrivez-vous dès le 6 septembre pour recevoir votre prix de participation.**

Également, le comité organisateur est à la recherche de dix personnes désirant s'impliquer dans le déroulement de la journée. Les tâches sont très simples et ne demandent aucune préparation. Pour plus d'information, communiquez avec Marjorie Carrier, coordonnatrice du Service d'action bénévole, au 418 383-5252 poste 2.

## Projet « On s'active » en collaboration avec l'OMH Beauce-Etchemins



Nous sommes fiers d'annoncer notre participation au projet « On s'active » qui a été pensé pour aider les gens vivant en HLM à sociabiliser dans un cadre agréable. Cet automne, un tour de l'Île d'Orléans a été organisé et comprendra la visite de la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré, une cueillette au verger Bilodeau, un dîner au restaurant le Moulin de Saint-Laurent, un arrêt au quai de Saint-Jean et, pour conclure, une petite crème glacée de chez Cassis Monna & Filles. Bien entendu, nous profiterons de l'occasion pour promouvoir nos services.

# Visites d'amitié

Le service a été affecté en raison de la pandémie, mais les impacts de l'isolement et de la solitude se sont aussi amplifiés durant la crise. La détresse est grande et le besoin d'une présence, d'un contact humain est criant.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour les visites d'amitié, et ce, dans la plupart des municipalités des Etchemins. Des petites formations seront offertes aux bénévoles dès le début de l'année 2022, afin de mieux les outiller.



Les visites d'amitié est un service par l'implication d'une personne bénévole dans l'optique de créer des liens significatifs entre humains via des échanges et un apprentissage mutuel.

N'hésitez pas à communiquer avec Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2 pour plus d'information ou pour vous inscrire comme bénévole.

## « Martine est la seule qui me visite »

« Pourquoi j'attendrais à ma retraite avant d'aider les aînés ? », demande Martine Lacroix, qui est bénévole depuis une dizaine d'années pour l'organisme Les Petits Frères tout en travaillant au Monument-National à Montréal. En ce jeudi après-midi, elle a deux visites prévues à son programme chez ses « vieux amis », comme elle les appelle.

« J'adore aller chez Alda. Elle ne voit pas, mais elle est encore très volubile à 95 ans », raconte-t-elle avant d'arriver à la résidence Saint-Dominique. « Mais vous savez, ce n'est pas toujours une partie de plaisir de visiter des aînés. Je visite actuellement trois personnes dans des CHSLD. Toutes ont des couches, une a de la démence, une autre est presque sourde et la communication n'est pas toujours facile », raconte Mme Lacroix qui, à 48 ans, a décidé de consacrer la moitié de son temps aux personnes âgées souffrant de solitude.

Dans une société vieillissante où un Québécois sur quatre aura plus de 65 ans en 2026, Martine Lacroix croit qu'il est temps de mettre fin aux beaux discours anti-âge. « Dans notre monde occidental, on dirait qu'on ne veut pas voir les vraies personnes âgées. On essaie de nous faire accroire qu'on peut vieillir sans rides, sans cheveux blancs et sans taches sur la peau ». (...)

Selon le psychiatre Yves Lamontagne, l'un des défis de l'avenir sera de combattre la solitude des aînés. Mettez n'importe qui dans une chambre isolée, vous allez voir qu'après quelque temps, il risque de capoter, d'être moins alerte et d'être pris avec des démences », avance-t-il en soulignant que plusieurs études démontrent que la solitude cause plus de dépression chez les aînés. Au Québec, environ 13 % des personnes âgées vivant à domicile souffriraient d'un trouble anxieux ou d'un trouble dépressif, rapporte le Réseau québécois de recherche sur le vieillissement.

Source: Mélanie Loiselle. Le Devoir, 3 août 2013.



**Travailleur  
de milieu  
auprès des aînés  
de la MRC  
des Etchemins**

**Eric Lamarche**

**581 372-0323**

## ATELIERS

### « Vieillir chez soi ou déménager ? »

Il y a un petit changement au programme ! Prenez note que pour des raisons pratiques, les ateliers en présentiel seront finalement présentés au Centre des arts et de la culture de Lac-Etchemin. Il vous sera aussi possible de participer aux ateliers en diffusion simultanée aux centres municipaux de Saint-Camille et Saint-Zacharie, ainsi que dans le confort de votre foyer. Vous n'aurez qu'à faire votre choix lors de votre inscription par téléphone ou en ligne.

De plus, l'inscription est fixée à 25 \$ pour les couples et les dyades proches aidants-aidés qui désirent participer aux ateliers ensemble. Si vous avez besoin de matériel et/ou de formation, ou bien si les frais d'inscriptions et de connexion Internet représentent une lourde dépense pour votre budget, vous

pouvez communiquer en toute confidentialité au 581 372-0323. Nous pourrons alors envisager diverses solutions, selon ce qui vous convient le mieux.

## CONCOURS

Parce que nous croyons sincèrement qu'un aîné bien informé est maître de sa destinée, nous avons décidé d'organiser un concours en lien avec le programme « Vieillir chez soi ou déménager ? » parmi les membres qui s'inscriront aux ateliers. Nous offrirons trois chèques-cadeaux d'une valeur de 25 \$ chacun pour l'épicerie de votre choix ! Le tirage aura lieu le mercredi 29 septembre et sera diffusé sur notre page Facebook. Les gagnants seront contactés par la suite. Bonne chance à tous !

## Candidats recherchés pour un nouveau projet intergénérationnel



Nous sommes à la recherche de personnes de plus de 60 ans qui habitent sur le territoire de la MRC des Etchemins et qui aimeraient laisser un court témoignage vidéo de leur vécu.

« **Mémoires des Etchemins** » vise à conserver une partie de l'histoire de nos communautés sous forme de petites capsules vidéo, pour en faire une sorte de légue d'histoires, d'anecdotes ou de faits marquants d'autrefois pour les générations futures.

Si vous êtes intéressé à participer à ce projet

ou si vous croyez qu'un de vos parents, proches ou voisins aimerait partager son vécu, vous pouvez communiquer avec Eric Lamarche, travailleur de milieu auprès des aînés, au 581 372-0323.



Vieillir chez soi  
ou déménager ?

PROGRAMME D'ATELIERS POUR AINÉS



**Vieillir chez soi,  
ça se planifie !**

**Vous êtes une personne aînée ?**

**Ces ateliers sont pour vous ou vos proches.**

**10  
ateliers**

1. Vieillir chez soi
2. Déménager, choisir un chez-soi
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

**25\$  
tout inclus**

**Mercredi 13h30**

**du 29 sept. au  
1 déc. 2021**

Au Centre des arts et de la culture de Lac-Etchemin et en diffusion simultanée à St-Zacharie, à St-Camille-de-Lellis ou chez-soi par Zoom.

**Une formation informatique individuelle est offerte gratuitement à tous les participants qui en ont besoin. Contactez-nous pour en faire la demande.**



En partenariat avec :

Québec

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT**

**Information et inscription: 1 888 338-4755 / 418 338-4755**

**[www.vieillirchezsoi.org](http://www.vieillirchezsoi.org)**



Groupe Alpha  
des  
Etchemins



## Mot de la coordonnatrice du Service de soutien aux proches aidants

Bonjour à toutes et à tous,  
Oui! Enfin! On se rapproche peu à peu.

Quand nous serons en compagnie de nos aînés, notre fratrie, nos amis, nos enfants et petits-enfants à deux pouces du nez, serons-nous spontanément démonstratifs ou si nous resterons sur nos gardes, les deux mains dans les poches?

J'ironise un peu, mais je ne suis pas si loin de la vérité. Nous sortons tranquillement d'un confinement de 18 mois qui ne permettait aucune démonstration d'affection, du moins physique. L'être humain a besoin de ces câlins, d'une bonne poignée de main, d'un baiser ou d'une tendre accolade.

Heureusement, il y a moyen de faire autrement. Notre premier pique-nique 2021 nous l'aura prouvé.

La tendresse et la chaleur humaine étaient au rendez-vous en sourires, rires, danses et chants, sans se toucher. Un merci spécial à madame Lucie Marceau, 90 ans, pour le partage de cette belle chanson « Amis aimables » (voir les paroles en page 22).

Au plaisir de se retrouver encore et encore....  
D'ici là, prenez grand soin de vous.

*Élisabeth Dubé*

418 383-5252 poste 5

## Une sortie fort agréable

Le mardi 8 juin 2021



**5 rencontres  
5 thèmes**

**Groupe  
de soutien**

# **PROCHES AIDANTS**



**1**

L'importance  
du rôle de  
proche aidant

**2**

Reconnaitre  
les signes de  
fatigue

**3**

Prendre soin  
de soi

**4**

Apprendre à  
demander de  
l'aide

**5**

Le sens de  
l'accompagnement

**UNE RENCONTRE PAR SEMAINE DE 9 H 30 À 11 H 30 DÈS SEPTEMBRE 2021**

Pour information et inscription:

**Élisabeth Dubé: 418 383-5252 poste 5**

**C'est GRATUIT**



Nouvel Essor

Afin de respecter les consignes de distanciation,  
le nombre de participants est limité à 6 personnes

**10 rencontres gratuites de 3 heures  
1 fois par semaine  
Dès la mi octobre 2021**

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

Selon la méthode de Jean Monbourquette



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**

## **ACTIVITÉS À VENIR POUR LES PROCHES AIDANTS**

Visite du Domaine à l'Héritage à Saint-Séverin le jeudi 16 septembre 2021 en autobus.

Visite du Musée Espace mémoires à Saint-Léon-de-Standon - Cafés jasette (enfin!)

Journée nationale des proches aidants le jeudi 4 novembre à Sainte-Rose -de-Watford,

Pièce de théâtre « En Alzhamour » avec Marc Bordeleau en après-midi. Social Noël.

**Information et inscription: Élisabeth Dubé au 418 383-5252 poste 5**



**Baluchon  
Alzheimer**

## LE SAVIEZ-VOUS?

# Baluchon Alzheimer

## Une alternative de répit pour les proches aidants

Depuis 2007, Baluchon Alzheimer est reconnu par le Ministère de la Santé et des Services sociaux comme un partenaire dans l'offre de services aux personnes en perte d'autonomie, ce qui lui a permis d'étendre son action dans **toutes les régions du Québec**.

**Baluchon Alzheimer**, offre un long répit à domicile aux aidants qui en font la demande par l'intermédiaire d'un intervenant du réseau public de santé.

En effet, le **baluchonnage**, comme on l'appelle, peut s'étendre sur une période de **4 à 14 jours, 24 heures/24, 7 jours /7**. Au tarif de **15\$ par jour**, les 25 baluchonneuses, formées et engagées par l'organisme, offrent un service professionnel au domicile de la personne malade en assumant l'entièreté de la responsabilité du proche aidant pour une période déterminée.

Elles y effectuent toutes les tâches domestiques et prodiguent tous les soins requis par l'état de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, de la manière la plus proche possible de celle de l'aidant, afin de procurer à l'aidé(e) un environnement stable et une routine continue.

En plus d'offrir un répit long terme à domicile, le rôle de la baluchonneuse sera aussi de transmettre des compétences et des connaissances à l'aidant(e) par le journal d'accompagnement qu'elle rédigera spécifiquement pour l'aidant. Pour obtenir ce service, vous pouvez faire la demande à votre travailleur social sinon, communiquer directement avec le Baluchon Alzheimer.

10138, rue Lajeunesse, Bureau 200, Montréal (Québec) H3L 2E2

Téléphone: **514 762-2667** ou numéro sans frais au 1 855 762-2930

Courriel: [info@baluchonalzheimer.com](mailto:info@baluchonalzheimer.com)

Source: Guylaine Martin, directrice générale Baluchon Alzheimer

**Petite note:** Une dame de Sainte-Justine a profité de ce service pendant une semaine, tout en conservant l'aide déjà offerte par les Services à domicile des Etchemins.

**Pourquoi pas vous? Élisabeth Dubé peut vous accompagner dans vos démarches:**

**418 383-5252 poste 5**

# QUELS MENUS POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE PLUS DE 80 ANS



Les personnes âgées ont des besoins spécifiques en énergie, en protéines et en calcium permettant de diminuer la fatigue, de conserver la masse maigre (muscles) et des os solides, afin d'éviter une perte d'autonomie et un risque de chute.

Choisissez chaque jour parmi une variété de super aliments sains et appétissants qui raviront votre palais :

- 1. Préservez votre force musculaire avec la volaille:** Le poulet et la dinde sans la peau, les viandes maigres et le poisson comme le saumon sont d'excellentes sources de protéines qui aident à maintenir la force musculaire, en plus de favoriser la santé du cerveau et du cœur.
- 2. Faites le plein de nutriments avec les noix et les légumineuses:** Les noix comme les noisettes et les noix de Grenoble et les légumineuses comme les pois chiches, les pois verts et les lentilles sont d'excellentes sources de protéines qui peuvent remplacer ou accompagner la viande, selon la Harvard Medical School. Tous ces aliments renferment une foule de vitamines et de minéraux, et les noix fournissent des huiles végétales mono- et polyinsaturées bonnes pour la santé.
- 3. Mangez des légumes feuillus vert foncé sans modération:** Les légumes feuillus vert foncé comme les épinards, les asperges, le brocoli, le chou frisé et la laitue romaine sont de bonnes sources de vitamine A, de vitamine C et de calcium. Ils sont aussi riches en éléments phytochimiques, qui protègent contre les bactéries, les virus et les champignons.
- 4. Mettez de la couleur dans votre assiette avec des baies:** Les bleuets, les fraises, les framboises et les autres fruits riches en polyphénol comme les cerises, les prunes et les raisins rouges ou mauves protègent les cellules du cerveau en réduisant l'inflammation et en éliminant les protéines toxiques qui s'accumulent avec l'âge, selon Medcan.
- 5. Augmentez votre apport en fibres avec les grains entiers:** Choisissez des bagels, du pain, des céréales, du riz brun et des pâtes à grains entiers, qui sont naturellement riches en fibres et protègent contre les maladies cardiaques, le diabète et certains types de cancer.
- 6. Renforcez votre système immunitaire avec les agrumes:** Les agrumes rafraîchissants comme les oranges, les pamplemousses, les citrons et les limes sont d'excellentes sources de vitamine C, qui protège les cellules immunitaires contre les dommages causés par les composés oxygénés instables appelés radicaux libres et stimule la production des cellules qui s'attaquent aux pathogènes, selon le Globe and Mail.
- 7. Améliorez la santé de vos os et de vos intestins grâce au yogourt:** Les yogourts à faible teneur en matières grasses et sans sucre ajouté contiennent du calcium et des protéines, qui contribuent à la formation des os, et des probiotiques, qui favorisent la santé des intestins.
- 8. Profitez des méga bienfaits pour la santé des poissons gras:** Les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les anchois, les sardines et la truite fournissent des acides gras oméga-3 qui aident à réduire le risque de maladie cardiaque.

## SANTÉ MENTALE ET CONFINEMENT- Les bienfaits de l'activité physique



(...) Faire de l'activité physique régulièrement entraîne de nombreux bienfaits sur la santé mentale, comme la réduction du risque de dépression, la diminution du stress, de la détresse psychologique. Des symptômes dépressifs et anxieux et l'amélioration globale du bien-être et de la qualité de vie. Chez les personnes âgées, l'activité physique favorise la résilience et diminue les risques de démence.

(...) Malgré la pandémie, on peut essayer à la maison de réduire le temps passé assis en entrecouplant la journée d'activités physiques d'intensité légère. Par exemple, on peut profiter des pauses publicitaires de son émission favorite pour faire des tâches ménagères ou encore se lever et faire des appels téléphoniques en marchant dans la maison.

Pour garder la motivation et le plaisir de bouger, on peut s'engager avec des proches en se donnant un rendez-vous d'activité physique à l'extérieur (dans le respect des règles de la santé publique) ou en virtuel. N'hésitez pas à être créatif et innovant : mettez de la musique et essayez des choses que vous n'avez jamais faites. On ne sait jamais, vous pourriez adorer !

Source : Audrey Plante S, Sc., candidate à la maîtrise en épidémiologie  
École de santé publique de l'université de Montréal  
et Isabelle Doré, Ph. D. professeure adjointe  
École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique  
Faculté de médecine, Université de Montréal

## 5 MYTHES SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE



**Quels sont les gestes à poser pour avoir des dents et des gencives en santé ?**

**Le dentiste Aaron Burry répond à nos questions et déboulonne quelques mythes bien ancrés.**

- **LES PERSONNES QUI PORTENT UN DENTIER OU DES PROTHÈSES DENTAIRES N'ONT PAS BESOIN D'ALLER AUSSI SOUVENT QUE LES AUTRES CHEZ LE DENTISTE.**

**FAUX** « Tout le monde devrait consulter régulièrement son dentiste pour un examen de routine, même ceux qui ont un partielle ou un dentier complet », rappelle Aaron Burry, directeur général adjoint des affaires professionnelles à l'Association dentaire canadienne. Le Dr Burry ajoute que la fréquence des rendez-vous sera déterminée par notre professionnel en fonction de nos besoins : « Durant ces examens, le dentiste s'assure que le dentier, le pont ou les implants, selon le cas, sont en bon état. Il vérifie également la santé des gencives et les signes de maladies ou d'infection. Nombre de petits problèmes peuvent alors être facilement traités avant de devenir plus graves. »

- **LES BROSSES À DENTS ÉLECTRIQUES SONT PLUS EFFICACES QUE LES AUTRES TYPES DE BROSSES.**

**FAUX** « Le choix d'utiliser une brosse à dents manuelle ou électrique est un choix personnel, estime le Dr Burry. Ces deux types de brosses à dents sont tout aussi efficaces pour éliminer la plaque dentaire qui cause des caries ou prévenir des problèmes de gencives. » Il existe en outre des brosses conçues spécifiquement pour nettoyer les dentiers, mais une brosse à dents ordinaire à poils souples fait très bien l'affaire, selon lui.

- **ON N'A PAS BESOIN DE PASSER LA SOIE DENTAIRE CHAQUE JOUR. UNE FOIS PAR SEMAINE SUFFIT.**

**FAUX** Qu'on opte pour un modèle de brosse à dents électrique ou pour la traditionnelle brosse manuelle, le rituel de la soie dentaire demeure incontournable au quotidien. « C'est le seul moyen d'éliminer la plaque qui s'accumule chaque jour entre les dents », souligne Aaron Burry. Après 24 à 36 heures, on ne parle plus de plaque, mais bien de tartre, ces résidus durcis qui ne peuvent être retirés que grâce à un nettoyage professionnel. « Afin de prévenir l'apparition de tartre, on doit brosser nos dents au moins deux fois par jour et utiliser la soie dentaire quotidiennement. »

- **LE NETTOYAGE DES DENTIERS N'EST PAS AUSSI IMPORTANT QUE LE BROSSAGE DES DENTS.**

**FAUX** « Les dentiers et les partiels doivent être nettoyés chaque jour, comme on le fait pour les dents naturelles, affirme le Dr Burry. Si on néglige leur nettoyage, la plaque et le tartre risquent de s'accumuler, causant taches, mauvaise haleine et problèmes de gencives. De plus, la plaque installée sur les dentiers peut s'étendre à nos dents naturelles et à nos gencives, ce qui peut finir par créer des caries ou des maladies comme la gingivite. »

- **AVOIR LA BOUCHE SÈCHE, C'EST NORMAL.**

**FAUX** « Si on a la bouche sèche, il faut en parler à son dentiste, conseille Aaron Burry. La salive est essentielle pour garder notre bouche bien hydratée, éliminer les résidus de nourriture et neutraliser les acides causés par la plaque dentaire. À la longue, cette condition peut donc endommager les dents et altérer le goût, voire entraîner des difficultés à manger, à avaler et à parler. » Il existe toutefois des solutions pour pallier ce problème et rétablir une certaine humidité dans la bouche, que le problème soit induit par une maladie ou certains médicaments, deux des causes les plus fréquentes de la sécheresse buccale. « Les patients devraient toujours indiquer à leur dentiste les médicaments qu'ils prennent », affirme le professionnel.

Source : Magazine Bel Âge 2021



### Mot de l'intervenante responsable des groupes

Bien qu'il y ait encore plusieurs mesures sanitaires en vigueur, nous avons eu la chance de vous côtoyer, de différentes façons, cet été. Il est encore difficile de se projeter dans l'avenir, mais nous espérons vivre un retour à la normale pour cet automne. En attendant, gardez votre bonne humeur et votre joie de vivre contagieuse. On se dit à bientôt !

*Mariane Lachance*

418 383-5252 poste 3

### L'arrivée d'un nouveau petit bonheur !

Même si elle est occupée par la petite Chloé, Caroll-Anne tenait à vous écrire un mot :



« Allô la belle gang ! Comme vous le savez, je suis présentement en congé de maternité, puisque depuis le 4 juillet, je suis nouvellement maman. Vous êtes plusieurs à me demander des nouvelles, alors j'ai pris quelques minutes pour vous écrire. Notre petite famille se porte très bien et nous profitons de chaque moment de bonheur ensemble. Chaque jour, j'ai une pensée pour vous et j'ai hâte de vous retrouver. En attendant, je regarde toutes les belles photos des activités que vous avez faites et je suis fière de voir que vous avez toujours votre grand sourire et une énergie débordante. Je vous souhaite un bel automne et un bel hiver remplis de surprises, d'amour et de belles activités. Prenez soin de vous et à bientôt ! »

*Caroll-Anne Lamontagne*



### L'équipe estivale

Un grand merci à notre équipe d'intervenants qui font la différence dans la vie de nos membres, chacun à sa manière. Grâce à eux, nos membres ont participé à diverses activités, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.



## Projet en collaboration avec la MRC des Etchemins



C'est en juin que nos membres ont ajouté la touche finale complétant ainsi notre projet « Qui sommes-nous ? » pour lequel la MRC des Etchemins a apporté un soutien financier. C'est avec fierté que les membres ainsi que l'équipe du Service aux personnes handicapées vous présentent le fruit de plusieurs heures, voire même journées de travail. Cette œuvre illustre la MRC des Etchemins sur laquelle se retrouvent plusieurs objets représentant des sorties ou activités que nous avons réalisées dans chaque municipalité. Autour s'y retrouvent des photos-souvenirs qui immortalisent le plaisir et l'amour partagés lors des moments ensemble. Si vous passez par chez nous, ne vous gênez pas à y jeter un coup d'œil. Vous y verrez le travail, la patience et le sentiment d'appartenance que nos membres y ont mis.

## L'Association régionale des loisirs pour personnes handicapées *part sur la trott*



Durant l'été, certains de nos membres ont eu la chance de participer à une activité comportant plusieurs jeux extérieurs, animés par nul autre que deux intervenantes de l'ARLPH. En une demi-journée, elles ont pu donner une petite étincelle dans les yeux de nos clients. Comme ça fait du bien de connaître de nouvelles personnes et d'apprendre de nouveaux jeux ! Merci à vous de vous être déplacées dans notre organisme.



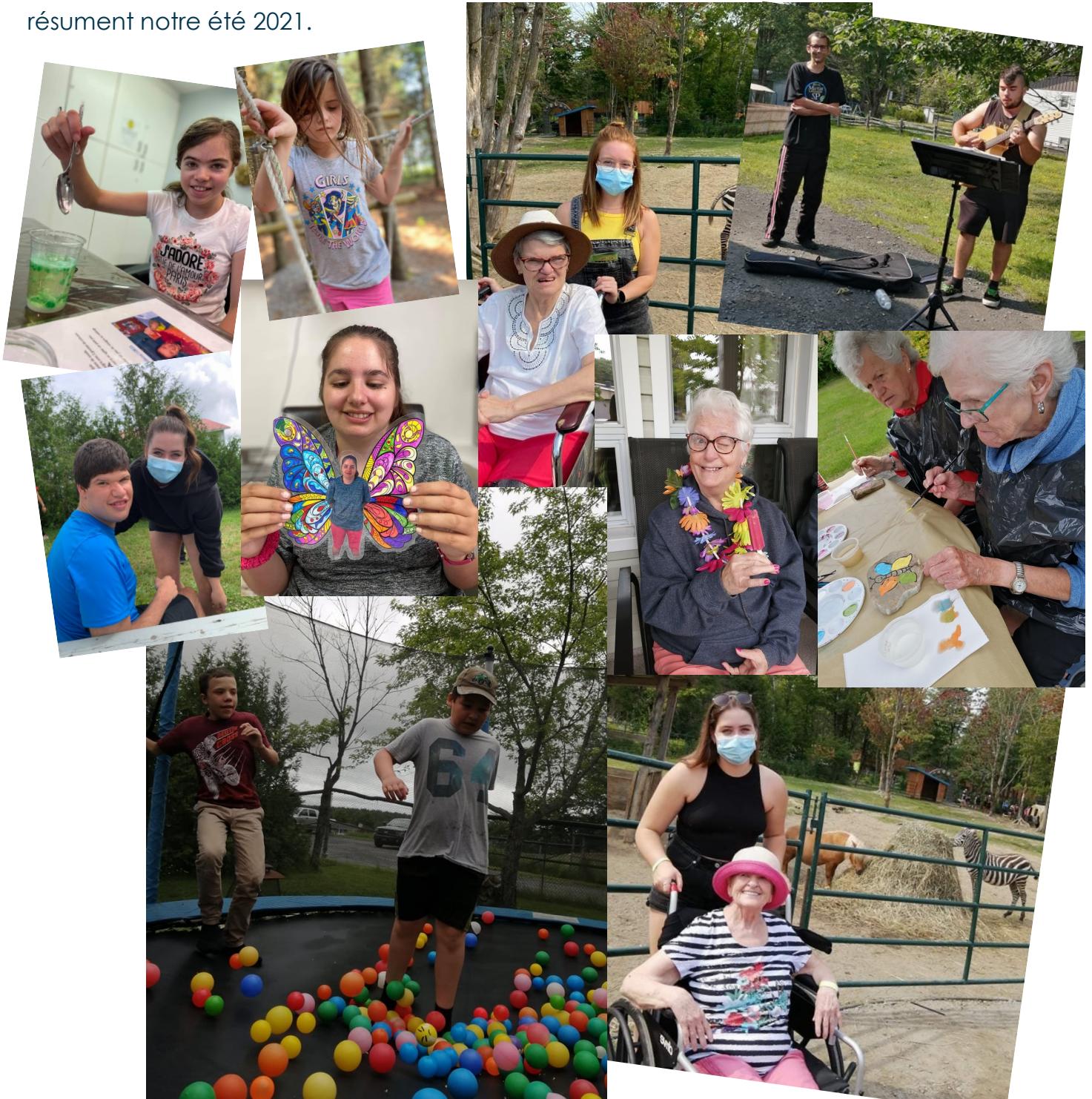
## Don de la Fondation Bon départ de Canadian Tire

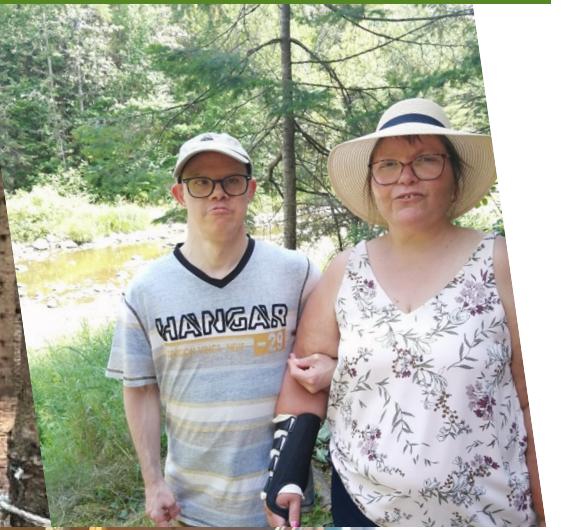
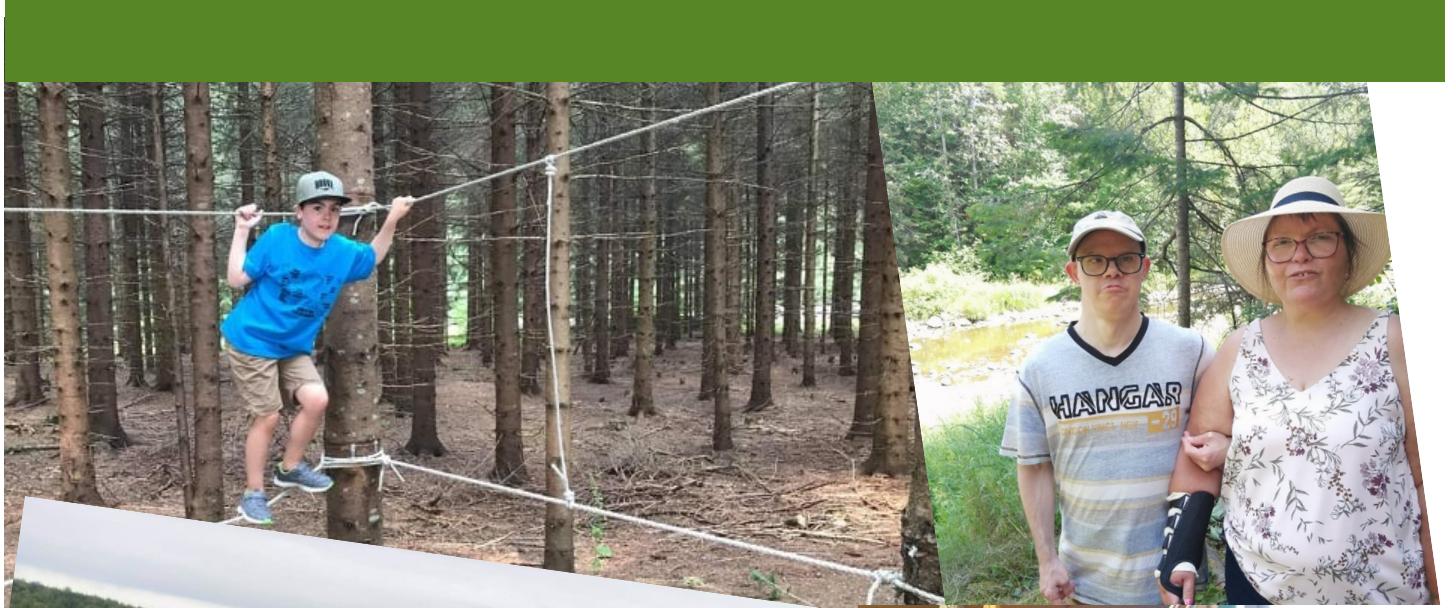
En juin, juste à temps pour l'été, nous avons reçu un don d'une valeur de 993,37 \$ comprenant une table et des chaises extérieures de la Fondation Bon départ de Canadian Tire, en collaboration avec la succursale de Saint-Georges. Il n'y a pas de doute, nos membres en font bon usage. Nous tenons à remercier la Fondation pour leur générosité.



**Un été presque sous le signe de la *normalité***

Comme vous avez pu le constater, nous n'avons malheureusement pas recommencé nos sorties comme à l'habitude. Toutefois, une majorité d'entre vous a participé à notre camp de jour estival. Nos membres en familles d'accueil, quant à eux, ont eu la chance d'avoir des animations à domicile de toutes sortes, une fois par semaine. Ce fut un bel été où fous rires et bonne humeur se côtoyaient. Comme c'est plaisant de passer du temps tous ensemble ! Nous vous laissons donc admirer toutes ces photos qui résument notre été 2021.





MC lexique de l'automne. Utilisez les mots de la liste pour compléter les phrases. Vérifiez dans la grille.

Lexique de l'automne

5. L' ..... est le 22 septembre.

6. J'aime voir les feuilles ..... C'est magnifique!

11. Elle pousse sur le châtaignier. C'est la .....

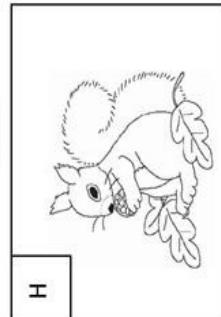
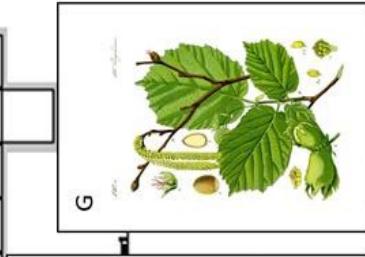
12. Mes ..... me protègent de la pluie.

14. Neuvième mois de l'année: .....

17. Dixième mois de l'année: .....

18. Mon ..... m'évite de me mouiller.

19. C'est ma préférée. Et toi?



Connaissez-vous ce personnage?

Lexique de l'automne

5. L' ..... est le 22 septembre.

6. J'aime voir les feuilles ..... C'est magnifique!

11. Elle pousse sur le châtaignier. C'est la .....

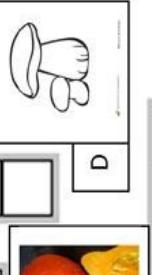
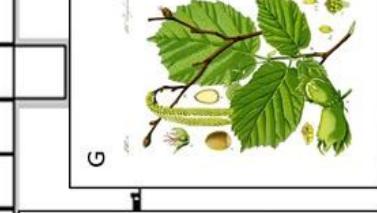
12. Mes ..... me protègent de la pluie.

14. Neuvième mois de l'année: .....

17. Dixième mois de l'année: .....

18. Mon ..... m'évite de me mouiller.

19. C'est ma préférée. Et toi?



Associer chaque image à sa phrase.

VERTICALEMENT

1. Le ..... souffle souvent la nuit.
  2. On les mange en omelette. Les .....
  3. On peut cuire un gâteau aux ..... pour le dessert?
  4. Fruits de l'automne: les.....
  5. Petit mammifère qui mange des glands de chêne. C'est l'.....
  7. Les ..... tombent des arbres.
  8. Onzième mois de l'année .....
  9. Certains oiseaux partent en .....
  10. La ..... est une activité dangereuse.
  13. Les enfants aiment sauter dans les ..... d'eau.
  15. Délicieux légume du jardin Le .....
  16. Petit animal qui vit dans une coquille: l' .....

Liste des mots : feuilles, saison, jaunir, noix, équinoxe, migration, brouillard, septembre, octobre, novembre, écureuil, chasse, bottes, parapluie, vent, flâques, noisette, champignons, châtaigne, potiron, escargot.



21 Juin 2021  
 Chanson: Amis aimables !  
 Amis aimables restez à table  
 Jusqu'à demain. Pour que l'heure nous tourne encore  
 le verre à la main.

- 2 -  
 Embarquons tous, couple par couple  
 dans ce vaisseau, charmante Clémence  
 l'amour nous mène, amis verdous nous.

- 3 -  
 Chers camarades je suis malade  
 Fais-moi mon lit, pour moi ma gloire  
 C'est de bien boire pour mieux chanter.

de Lucie Marceau Guillemette.



## SOLUTION DE LA PAGE 21

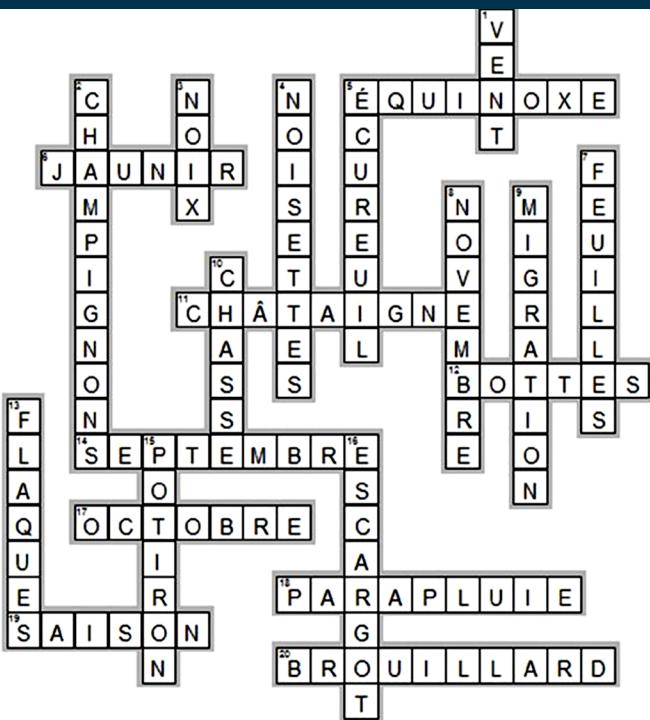


IMAGE	A	B	C	D	E	F	G	H
PHRASE	13	16	15	2	11	3	4	5

C'est le petit Nicolas, personnage de Sempé et Goscinny.



## Carrés au fromage et à la citrouille de Ricardo

*J'avais fait cette recette lors de la dernière rencontre pour souligner l'Halloween en compagnie des proches aidants...*

### AVANT LES MASQUES !

*Plusieurs d'entre vous souhaitaient avoir la recette. Élisabeth*

### CROÛTE

310 ml (1 1/4 tasse) de chapelure de biscuits Oreo  
60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé, fondu

### GARNITURE

2 blocs de 250 g de fromage à la crème, ramolli  
125 ml (1/2 tasse) de cassonade tassée  
60 ml (1/4 tasse) de crème sure  
2 œufs  
125 ml (1/2 tasse) de purée de citrouille non sucrée maison ou du commerce  
1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle



### PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer et tapisser de papier parchemin un moule carré de 20 cm (8 po) en le laissant dépasser sur deux côtés.

### CROÛTE (MÉTHODE)

2. Dans un bol, mélanger la chapelure avec le beurre. Presser légèrement dans le fond du moule. Cuire au four 12 minutes. Laisser tiédir. Réduire l'intensité du four à 165 °C (325 °F).

### GARNITURE (MÉTHODE)

3. Au robot culinaire, crémer le fromage avec la cassonade. Ajouter la crème sure et les œufs. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit tout juste lisse et homogène. À l'aide d'une spatule, racler les parois à quelques reprises. Réserver.

4. Dans un autre bol, mélanger la purée de citrouille avec la cannelle et 125 ml (1/2 tasse) de mélange au fromage. Réserver.

5. Répartir le reste du mélange de fromage nature sur la croûte. Verser le mélange à la citrouille en 4 lignes droites parallèles sur la garniture au fromage. À l'aide de la pointe d'un couteau, passer dans le sens contraire 6 à 8 fois pour former des motifs marbrés.

6. Déposer le moule dans un plat de cuisson et verser de l'eau chaude dans le plat jusqu'au tiers du moule.

7. Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit tout juste tremblotant. Retirer le moule du bain-marie. Laisser tiédir environ 1 heure. Congeler à cette étape, si désiré. Sinon, couvrir de pellicule plastique et réfrigérer 4 heures ou toute une nuit.

8. Passer une lame de couteau entre le moule et le gâteau au fromage. Retirer délicatement le gâteau à l'aide du papier parchemin. Déposer sur un plan de travail. Couper en 12 carrés.

## Beau poème de Félix Leclerc sur la vieillesse



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
A ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescoussse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup!