

L'ENVOI



MOT DE LA DIRECTION



Pauline Lemieux
Directrice générale

Audrey Mercier
Directrice adjointe

L'année qui vient de se terminer a été difficile pour nos employés et nos bénévoles qui ont dû sans cesse faire preuve d'adaptation. Elle l'a aussi été pour nos différentes clientèles qui démontraient déjà des signes de vulnérabilité avant tous les bouleversements des derniers

mois. Nous souhaitons ardemment que tous gardent le moral en prévision de jours meilleurs, car ils arriveront certainement ! Après la pluie, le beau temps dit le dicton.

Sur une note plus positive, le bâtiment qui abrite notre organisme a subi une cure de rajeunissement bien méritée en novembre. Grâce à différentes subventions, dont celle de la Fondation Carmand Normand, nous avons pu rénover nos installations à Sainte-Justine. Les travaux ont été effectués par l'entreprise MAC Construction.

Premièrement, rien de moins que six portes et 21 fenêtres ont été changées et habillées de stores contemporains. En plus d'être plus esthétique, ce changement sera incontestablement bénéfique au niveau énergétique. Une autre amélioration qui devrait nous aider à économiser de l'électricité est l'ajout d'isolation dans l'entretoit de la bâtisse. Finalement, nous attendions avec impatience l'installation d'une clôture délimitant notre cour extérieure, car les voitures se faisant de plus en plus passantes. Notre clientèle en situation d'handicap sera encore plus en sécurité avec cette nouvelle installation récupérée de notre voisine arrière, l'ancienne école primaire.

Comme quoi le changement n'est pas toujours négatif !

DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE SOULIGNONS LES FÊTES AUTREMENT	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-6
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	7-8
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	9-16
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	17-22
CONTE DE NOËL	23



Merci à nos partenaires financiers!



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches





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/
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



Tirage de **NOËL** destiné aux bénévoles et aux proches aidants

La période des Fêtes est toujours un moment idéal pour gâter les gens qui nous sont chers. Les mesures sanitaires en vigueur en novembre et en décembre ne nous permettaient pas de nous réunir plus de 25 personnes.

Qu'à cela ne tienne ! Nouvel Essor en a profité pour faire tirer onze bûches de Noël à l'érable et cinq chèques-cadeaux d'une valeur de 20 \$ à la boulangerie Le Vieux Buckland parmi les bénévoles et les proches aidants. Une vidéo partagée sur Facebook vous permet de constater que les heureux gagnants des bûches sont Benoît Drouin, Claude Duchaine, Annie Bolduc, Marcelline Rodrigue, Aline Dumas, Pierrette Gilbert, Lucie Pouliot, Réjeanne Vachon, Nelson Genest, Ghislaine Dupuis-Bélanger et Serge Bernard. Quant à Mariette Mercier, Lise Pouliot, Diane Trudeau, Jean-Yves Boivin et Claude Gagnon, ils se sont vu offrir les chèques-cadeaux que nous avons reçus en commandite. **Bravo à tous !**





Mot de la coordonnatrice du Service d'action bénévole

Bonjour à tous,

J'aimerais prendre le temps de vous remercier pour toute l'énergie investie en 2021 dans nos services. Je suis consciente que ça a été demandant. Avec la pandémie, les mesures sanitaires, le manque de bénévoles dans les différents services, nous avons dû vous en demander toujours un peu plus. Sachez que nous sommes conscients de votre grand dévouement et que nous vous en sommes extrêmement reconnaissants. Sincèrement, je souhaite que la situation aille en s'améliorant pour la prochaine année.

J'espère également que vous avez passé un beau temps des Fêtes, malgré la situation. Je veux vous souhaiter à tous une belle et heureuse année 2022 ! De la santé, surtout, et plein de bonheurs au quotidien entourés de vos proches.

Merci encore pour tout, de la part de l'équipe de Nouvel Essor et de tous les usagers.

Gardons espoir.

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2

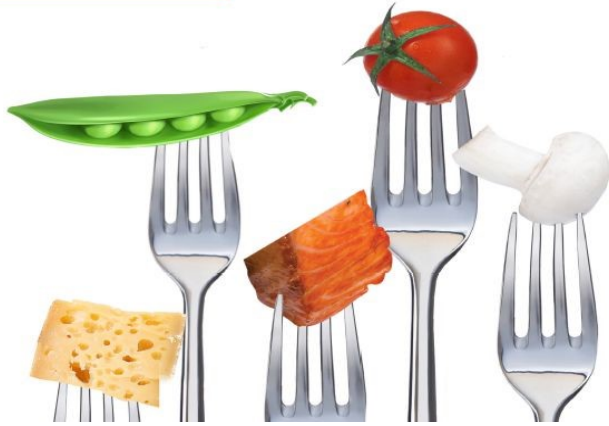


C'est avec plaisir que je souhaite la bienvenue à deux personnes très dynamiques qui ont généreusement accepté de devenir animatrices ViActive cet automne. Madame Gracia Guillemette s'est jointe à l'équipe d'animation de Sainte-Justine et madame Myriam St-Amant a repris le flambeau à Saint-Benjamin. Bienvenue à vous deux !

En ce qui concerne la reprise des activités ViActive de cet hiver, en raison de la situation actuelle, nous nous devons de repousser temporairement le début de la session pour toutes les activités intérieures. Cependant, les activités à l'extérieur sont toujours permises et sans limite de participation (groupe de marche, raquette, ski de fond). Pour le moment, les activités extérieures et virtuelles sont les moyens pour continuer à encourager les aînés à bouger et à garder la santé et le moral. Il est difficile de confirmer une date de réouverture des groupes. Restez à l'affût sur nos différentes plateformes. Nous vous informerons de la reprise lorsque nous le pourrons. En attendant, nous vous encourageons à rester actifs en faisant du plein air. Pour des suggestions d'activités, vous pouvez consulter notre site web.

PROJET HLM (HABITATION À LOYER MODIQUE)

C'est avec générosité et fierté que l'équipe et les usagers du Service aux personnes handicapées de Nouvel Essor ont participé à la création de superbes cartes de Noël. Le projet avait pour objectif de briser l'isolement des personnes vivant en HLM dans le temps des Fêtes, mais aussi de rapprocher deux générations. C'est en collaboration avec les écoles primaires de Sainte-Justine, de Saint-Camille et de Saint-Magloire que ce projet a pu être possible. Une présentation visant à sensibiliser les élèves à la réalité des gens en HLM a été réalisée par la directrice de l'OMH (Office Municipale d'Habitation), Bianka Lessard, dans les différentes écoles. Ce sont 134 cartes qui ont été écrites par les élèves et distribuées aux aînés vivant en HLM. Nous sommes très fiers d'avoir pu contribuer à ce projet porteur d'amour et de chaleur humaine.



Merci !

J'aimerais remercier les fournisseurs qui, malgré toutes les contraintes, maintiennent le service. C'est dans des moments comme ceux-ci que nous sommes à même de constater que leur principale motivation est le bien des aînés. Sincères remerciements !

Afin de rassurer nos clients, veuillez prendre note que les reçus pour crédit d'impôt pour les usagers ayant 70 ans et plus seront envoyés d'ici la fin février, par la poste. Aucune demande n'est nécessaire, à moins d'un changement d'adresse.

NOUVEL ESSOR

POPOTE ROULANTE

une soupe + un plat principal + un dessert =

7,50\$

Livrés 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 2
1-866-383-5252

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

Nous recrutons régulièrement des bénévoles pour la livraison des plats à domicile.

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-Échemin	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

AIDE À L'IMPÔT

Le 14 octobre dernier, la responsable du service, Audrey Lemay, ainsi que deux des trois bénévoles se sont réunies autour d'un bon déjeuner au Manoir Lac-Échemin. Elles en ont profité pour discuter du fonctionnement pour l'année d'imposition 2021.

Depuis deux ans, le service d'aide à l'impôt a dû se réinventer afin de limiter les contacts. Pour la prochaine période d'impôt, il a été choisi de laisser trois options à la population éligible. Comme les deux dernières années, il sera possible de venir porter vos documents au bureau ou de les poster, en n'oubliant pas d'inscrire votre numéro de téléphone. La troisième option consiste au retour des comptoirs lors de journées sélectionnées.



IMPÔT 2021

Votre revenu pour 2021 était peu élevé (moins de 30 000 \$)?

Votre situation fiscale est simple?

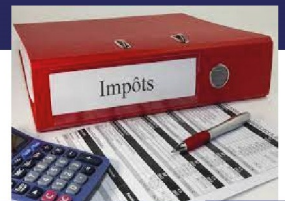
Le Service d'action bénévole de NOUVEL ESSOR PEUT VOUS AIDER!

Pour bénéficier de ce service GRATUIT

- **Vous pouvez poster vos documents à NOUVEL ESSOR**

191, rue Langevin, Sainte-Justine, G0R 1Y0

N'oubliez pas d'inscrire votre numéro de téléphone



- **ou les déposer à nos bureaux (boîte postale extérieure)**

- **ou vous pouvez apporter vos papiers**

DE 8 H 30 à 12 H et de 13 H à 15 H 30 à :

- **SAINTE-JUSTINE - JEUDI 3 MARS 2022**

NOUVEL ESSOR

191, rue Langevin (entrée au sous-sol)

- **LAC-ETCHEMIN - JEUDI 17 MARS 2022**

L'ESSENTIEL des Etchemins

301 A, rue Industrielle

- **SAINT-PROSPER - VENDREDI 25 MARS 2022**

Maison de la famille

1865 B, 20^e Avenue

Pour information : Audrey Lemay 418-383-5252 poste 1

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT

AUGMENTATION DES FRAIS DE KILOMÉTRAGE REMBOURSÉS

Le prix de l'essence ne cessant d'augmenter, le conseil d'administration a pris la décision d'attribuer 0,50 \$ du kilomètre parcouru aux bénévoles qui prennent leur voiture dans le cadre de leur bénévolat. Cette décision de majorer de 0,05 \$ du kilomètre est effective depuis le 1^{er} novembre 2021.

TRANSPORT POUR LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19

Les personnes âgées de 65 ans et plus ont la possibilité de réserver un transport-accompagnement pour se rendre à un centre de vaccination. Pour en bénéficier, il en coûte 0,05 \$ du kilomètre aux usagers, et ce, pour n'importe laquelle des trois doses.

NOTE: Audrey Lemay préparera des reçus pour crédit d'impôt aux personnes éligibles. Les gens concernés recevront leur reçu d'ici la fin février.







Bénévoles recherchés!

Nous vivons présentement une période d'incertitude où les divergences d'opinions divisent. Beaucoup ont peur, se sentent démunis et vivent inévitablement de la solitude. Notre mission est de soutenir et d'aider. Nous faisons de notre mieux avec votre collaboration, mais malheureusement, nous manquons actuellement de gens dévoués prêts à soutenir nos causes. Par manque de bénévoles, nous devons malheureusement refuser des transports. Alors, connaissez-vous des gens qui pourraient s'impliquer ? Parlez-en ! Dites-leur de nous appeler. Il nous fera plaisir de les renseigner et de les rencontrer.



- . VOUS AIMEZ LES GENS ET LEUR RENDRE SERVICE?
- . VOUS AIMEZ BOUGER ET VOUS ACCOMPLIR?
- . VOUS AVEZ DU TEMPS ET VOUS SOUHAITEZ L'OFFRI?
- . VOUS AIMEZ RELEVER DES DÉFIS?
- . NOUS AVONS DES POSTES DISPONIBLES.



TRANSPORT ACCOMPAGNEMENT Toutes les municipalités		ACCOMPAGNER LES PERSONNES À LEURS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX <ul style="list-style-type: none">. Horaire flexible. Frais Km et stationnement remboursés. Possibilité de choisir les destinations
LIVREURS POPOTE ROULANTE Saint-Zacharie, Sainte-Aurélie, Saint-Benjamin et Saint-Prosper		LIVRER DES REPAS CHAUDS SUR L'HEURE DU DÎNER <ul style="list-style-type: none">. 2 fois par semaine. Horaire flexible selon les municipalités. Frais Km remboursés
ANIMATRICE ViActive Saint-Camille, Sainte-Sabine, Saint-Prosper, Sainte-Aurélie		ANIMER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DE GROUPES <ul style="list-style-type: none">. 1 fois par semaine. Formation offerte. Matériel à votre disposition
ANIMATRICE LOISIRS ACTIFS		ANIMATION DANS LES RÉSIDENCES DE PERSONNES ÂÎNÉES (RPA) <ul style="list-style-type: none">. Une fois aux 2 semaines. Formation offerte
VISITE ET APPEL D'AMITIÉ		PERMETTRE AUX PERSONNES VIVANT DE LA SOLITUDE DE SORTIR DE LEUR ISOLEMENT en leur offrant une présence personnalisée et un soutien moral.
SERVICE D'AIDE À L'IMPÔT Période de janvier à avril		COMPLÉTER DES DÉCLARATIONS D'IMPÔT SIMPLES <ul style="list-style-type: none">. Formation offerte. Matériel fourni

* TOUS NOS SERVICES ONT ÉTÉ ADAPTÉS AFIN DE RESPECTER LES RÈGLES SANITAIRES

N'hésitez-pas! Venez faire la différence! Joignez-vous à la solution. Marjorie Carrier 418 383-5252 poste 2



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

Eric Lamarche

581 372-0323



TÉMOIN PRIVILÉGIÉ

Dans le cadre de mon travail, je côtoie la détresse et la misère presque quotidiennement. Cependant, il arrive parfois que je sois le témoin privilégié de petits moments de grâce empreints de magie. Aucunement prévisibles, ces moments d'éternité ont parfois le pouvoir de changer de façon significative le quotidien de certaines personnes.

Ce fut le cas dernièrement pour un monsieur que j'accompagne dans diverses démarches depuis 2019 et qui est connu pour être plutôt grincheux et solitaire, notamment en raison de sa surdité. Au fil du temps, j'ai appris à le connaître et à créer des liens. C'est ainsi que j'ai appris qu'il avait deux filles qui ont grandi et qui vivent toujours aux États-Unis. Il n'avait plus de contact avec elles depuis 2006 ou 2007, pour des raisons plutôt nébuleuses, voire farfelues. Comprenant qu'il s'agissait de sa seule famille restante, je lui ai proposé de faire des démarches pour tenter de les retrouver. Il accepta, tout en ajoutant que j'allais perdre mon temps. Si ses filles voulaient le voir, elles seraient venues, depuis le temps.

Parfois, il suffit d'envoyer une demande à l'univers afin qu'elle se réalise, disent certains. Bref, quelque temps après, j'ai reçu un appel en provenance des États-Unis : la fille cadette de monsieur me demandant si je connais son père ! Elle tentait de le retrouver depuis 2007-2008 et, en désespoir de cause, elle essayait de contacter les résidences de la région.

L'une d'entre elles lui donna mes coordonnées... et voilà ! Ses enfants ne parlent peu ou pas le français, en tout cas, pas suffisamment pour échanger. Leur père, même s'il a travaillé de nombreuses années aux États, ne parle pas un traitre mot d'anglais. Alors, comme je suis bilingue, je me suis proposé pour faire l'interprète. Rapidement, les deux sœurs ont fait les démarches pour obtenir leur passeport en règle avec les tests pour la COVID-19 complétés et tout le tralala. Quelques jours plus tard, elles retrouvaient enfin leur père qu'elles n'avaient pas vu depuis près de 15 ans ! Vous pouvez imaginer la surprise du monsieur, pas du tout habitué à exprimer ses émotions spontanément. Son regard trahissait sa joie incommensurable, à ce moment. J'en suis encore sincèrement ému.



Depuis, elles sont revenues juste avant les premières neiges lui apporter des couvertures et des vêtements chauds, ainsi que quelques adaptations pratiques pour sa chambre. Je leur offre environ deux ou trois dimanches de mon temps chaque mois, pour leur permettre de se voir un peu et prendre des nouvelles de chacun par Messenger. Il a aussi vu ses petits-enfants (qui sont maintenant des

adultes), qui ne parlent qu'anglais eux aussi. Les enfants et petits-enfants essaient de pratiquer le français entre eux. Nous sommes à la recherche d'une application de traduction pour leur permettre de communiquer plus facilement. Par contre, je ne sais pas si on trouvera un jour une application capable de comprendre le jolal parlé par certains de nos octogénaires !

TOURNÉE DES LUTINS DES ETCHEMINS



Pour sa troisième année, la tournée de visites de Noël des a reçu une aide fort appréciable. En effet, de nombreux intervenants des milieux communautaires et du CISSS-CA ainsi que divers acteurs provenant du milieu municipal et leur famille ont décidé de s'unir afin de lancer un mouvement de bienveillance etcheminois pour la période des fêtes : **La Tournée des Lutins des Etchemins !**

Cette année, ce sont environ 75 aînés qui ont été visités par une dizaine de dyades de Lutins bénévoles, qui se sont affairés au cours des journées des 24 et 25 décembre, à distribuer des sourires. Beaucoup d'émotions, tant pour les Lutins que pour les personnes visitées. Certains ont apporté des gâteries sucrées, d'autres des cartes de souhaits directement adressées aux aînés visités. Plus que tout, tous ont fait le don le plus précieux que l'on puisse faire de nos jours : celui de leur temps ! Merci à tous ces Lutins, petits et grands, qui ont gracieusement offert le temps d'apporter un peu de réconfort à des gens qui en avaient bien besoin !

« On croit souvent que donner signifie offrir des cadeaux. Mais nul don n'est plus précieux que le temps, l'attention et le réconfort que nous apportons à ceux qui en ont besoin. Nous faisons peu de cas de ces choses jusqu'à ce que nous en ayons besoin. » — Joyce Hifler.





Mot de l'intervenante au Service de soutien aux proches aidants

Bonjour chers proches aidants,
Je vous remercie de votre grande résilience
et de votre grande patience tout au long de
cette deuxième année de pandémie.
Grâce à l'assouplissement des consignes
sanitaires qui nous permettaient des
rencontres en plein air, c'est avec bonheur
que nous nous sommes retrouvés deux fois
cette année: une sortie au Domaine à
l'Héritage à Saint-Séverin en Beauce le jeudi
16 septembre et une belle journée hommage
aux proches aidants le jeudi 4 novembre.
Je vous souhaite à toutes et à tous une bien
belle année 2022 remplie de petits et grands
bonheurs au quotidien.

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5

Le Domaine à l'Héritage





Photo: Suzanne Labbé



Photo: Suzanne Labbé



2021

DU 7 AU 13 NOVEMBRE

SEMAINE NATIONALE

DES PROCHES AIDANTS

Juste pour eux:

C'est un peu en avance, soit le jeudi 4 novembre, que Nouvel Essor a offert une journée spéciale aux proches aidants. Sous le thème des années 1950, 22 proches aidants ont pu profiter de cette journée qui a eu lieu à la salle municipale de Sainte-Rose-de-Watford. Neuf très beaux prix de présence ont été décernés parmi les proches aidants grâce à la générosité de nos partenaires, du Restaurant le Martini de Lac-Etchemin et de la pharmacie Familiprix Extra - Diane Paradis et Maxime Roussin de Sainte-Justine. Les gens ont apprécié le délicieux repas chaud cuisiné par M. Claude Mathieu du Buffet Carole de Saint-Benjamin.

Rires et plaisirs étaient au rendez-vous lors du cours de twist offert par Olivier Duval, organisateur communautaire, et lors de la prise de photos derrière la petite voiture aux couleurs des années '50!



MERCI À NOS PARTENAIRES MEMBRES DU COMITÉ ORGANISATEUR



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

Québec



C'EST O.K. DE NE PAS ÊTRE TOUT À FAIT O.K.



**Une conversation avec Charlotte Beaudet,
coordonnatrice clinique à Info-aidant**

QU'EST-CE QUE CE THÈME ÉVOQUE POUR TOI?

On est des humains. Ça fait partie de la vie d'avoir des émotions qui ne sont pas toujours positives. Les personnes proches aidantes ne se donnent pas toujours la permission de ressentir des émotions de cette nature. Il est important d'aborder ce thème qui correspond à la réalité des personnes proches aidantes, car celles-ci ont tendance à se mettre en second plan. Les personnes aidées sont malades, leur état peut se détériorer ; les proches aidants ont alors moins conscience de leurs propres besoins, de leurs limites, et s'effacent.

Les personnes proches aidantes peuvent aussi aller trop loin et ne pas reconnaître les signes d'épuisement. Oui, « ne pas être tout à fait O.K. », c'est une situation qui est fréquente dans les appels à Info-aidant.

À QUELLES CONVERSATIONS CELA TE FAIT-IL PENSER?

Parfois, les proches aidants nous disent carrément : « Je suis au bout du rouleau, je ne suis plus capable, je voudrais que mon proche parte. » Ça arrive... Ce sont des mots assez forts. Il y a aussi des personnes qui ont besoin de plus de temps pour arriver au bout de leur réflexion. Beaucoup ne se sont jamais donné la permission ni la liberté de prendre leur place et de vivre certaines émotions.

Il faut les accompagner pour ouvrir la porte de la permission de ne pas être tout à fait O.K. Les conseillers d'Info-aidant les aident à identifier des choses valorisantes et réconfortantes. Mais, parfois, les personnes ont besoin d'un espace à elles pour se permettre d'être vulnérables. Ça, je pense que c'est très précieux.

« NE PAS ÊTRE O.K. » PEUT VOULOIR DIRE « NE PAS ÊTRE BIEN », MAIS AUSSI « NE PAS ÊTRE D'ACCORD ». QUELLE EST CETTE ZONE D'ÉMOTIONS?

On ne dit pas aux gens : « Voilà, vous avez le droit d'être vulnérable. » Pas comme ça. C'est davantage dans la

manière de communiquer avec les proches aidants : on est ouverts à recevoir leurs émotions, que ce soit de la tristesse, de la détresse ou encore de la colère. Les gens s'empêchent de partager ces émotions avec leurs proches, parce qu'ils ne veulent pas alourdir la situation. Ils pensent qu'ils n'ont pas le droit de prendre cette place, parce qu'il leur faut consacrer toute leur énergie à leur proche aidé.

Ne pas être tout à fait O.K., ça peut être plein de choses : colère, tristesse, culpabilité, honte, détresse. Il y a plusieurs manières de ne pas être O.K. Je pense que toutes ces émotions qui font partie de cette catégorie qu'on qualifie d'émotions négatives ont leur place et ont besoin d'être vécues. Par exemple, la colère est un élément qui peut être essentiel au deuil.

DANS NOTRE THÈME DE DISCUSSION, IL Y A CES TROIS MOTS : « PAS TOUT À FAIT ». QUELLE EST TA RÉFLEXION SUR EUX ?

C'est humain. Nous sommes des êtres nuancés, jamais complètement dans le noir, jamais entièrement dans le blanc. C'est la même chose pour les émotions. Par exemple, la colère qu'on peut ressentir s'accompagne souvent d'autres émotions. Il y a plusieurs sphères qui ont de l'influence sur notre vie. On peut être très bien dans notre sphère familiale, alors que dans notre sphère professionnelle, ça ne va pas du tout !

C'est toujours une question de nuances, et c'est la même chose pour les personnes proches aidantes qui cumulent souvent plusieurs rôles : conjoint, parent, ami, travailleur. La personne proche aidante est un réseau complexe.

NE PAS ÊTRE TOUT À FAIT O.K... SI ON APPLIQUE CELA À LA FIN DE L'ANNÉE, AUX FÊTES ET À L'ARRIVÉE DE LA NOUVELLE ANNÉE OÙ, PEUT-ÊTRE, DES DÉCISIONS DIFFICILES DOIVENT ÊTRE PRISES...

C'est une période particulière pendant laquelle plusieurs thématiques ressortent davantage dans les appels à Info-aidant. Par exemple, pour les aidants qui ont perdu un proche au cours de l'année, ça va être plus difficile au moment des fêtes de fin d'année. Surtout que pendant cette période, il y a moins de services : l'accès à certaines ressources est réduit et il y a des changements à la routine, ce qui peut causer du stress.

Je pense aussi au fait que, voyant la nouvelle année approcher, les personnes s'inquiètent. Qu'est-ce qui va arriver si la santé de mon proche se dégrade encore plus ? Dans les cas où l'aidé souffre d'une maladie dégénérative, l'appréhension est fréquente. Or celle-ci est une manière de stresser deux fois plutôt qu'une : avant et pendant.

COMME COORDONNATRICE CLINIQUE, COMMENT REÇOIS-TU CES PAROLES ?

Les proches aidants communiquent avec Info-aidant souvent pour parler d'une situation dans laquelle ils se sentent impuissants. Il faut toujours voir avec la personne proche aidante jusqu'à quel point on peut lui faire prendre du recul sur la situation et envisager avec elle des solutions auxquelles elle n'a pas pensé, pour qu'elle retrouve un certain contrôle. En tant que



coordonnatrice clinique, j'offre du soutien aux conseillers et je fais la même chose avec eux. Ils ont eux aussi besoin de prendre du recul et de « débrief » ». Comment le conseiller peut-il prendre de la distance par rapport à cet appel téléphonique? Comment, au besoin, modifier la démarche pour éviter que, la prochaine fois, ça l'atteigne personnellement? Comment ne pas rester avec ça et élaborer une stratégie d'intervention mieux adaptée pour la prochaine fois?

SOUHAITES-TU PRÉCISER UN ÉLÉMENT?

« C'est O.K. de ne pas être tout à fait O.K. » est un thème qu'on doit aborder régulièrement. Ça sert pour les proches aidants, ça sert aussi pour les intervenants. C'est un thème pertinent pour tous et qui suscite la réflexion.

J'inviterais les proches aidants qui lisent cet article à se questionner. Est-ce qu'ils reconnaissent leurs émotions? Est-ce qu'ils s'empêchent de vivre certaines émotions? S'empêcher peut avoir des répercussions négatives : du stress, de la culpabilité, de la honte. Je les inviterais à porter cette réflexion en eux en cette fin d'année. Ils peuvent appeler Info-aidant, aller chercher de l'aide, mais aussi faire eux-mêmes le point sur leurs limites. Est-ce que je me respecte dans les choses que je fais pour mon proche? Est-ce que j'en fais trop? Est-ce que je vais trop loin? Mes besoins ont-ils changé depuis que je suis proche aidant?

C'est aussi le moment de se demander si on fait des choses pour soi. Prendre soin de soi, ce n'est pas toujours aller au spa. Ça peut simplement être de s'adonner à une activité qui fait du bien, qui nous apporte du bonheur et du bien-être, comme boire un chocolat chaud sur son balcon.

Charlotte Beaudet est coordonnatrice clinique à Info-aidant depuis novembre 2021. Avant d'occuper ce poste, elle a travaillé en tant que conseillère aux proches aidants et conseillère clinique.

Info-aidant est un service d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Pendant les fêtes, Info-aidant reste ouvert tous les jours, de 8 h à 20 h, à l'exception des vendredi 24 et samedi 25 décembre ainsi que des vendredi 31 décembre et samedi 1^{er} janvier.

Le service est accessible par téléphone, au 1 855 852-7784, et par [courriel](#). Info-aidant est un service de l'Appui pour les proches aidants.

Propos recueillis par Karine Cloutier, chargée de projets aux communications à l'Appui pour les proches aidants. Merci, Charlotte pour ce beau moment d'échange!

SOURCE: APPUI Le 29 novembre 2021



**Vous souhaitez
participer à ces
rencontres?
N'hésitez pas à
communiquer
avec Élisabeth Dubé
au 418 383-5252
poste 5**

C'est GRATUIT

Groupe de soutien **PROCHES AIDANTS**

Comme proches aidants, plusieurs possibilités s'offrent à vous afin d'obtenir du soutien et des informations. Les rencontres individuelles avec une intervenante et les ateliers de formation abordant diverses thématiques en sont de bons exemples.

Franchir le pas

Avez-vous déjà songé à participer à un groupe de soutien ? Bien que certains d'entre vous puissent avoir des réticences à y participer, notamment en raison du partage de votre vécu en groupe, nous constatons de nombreux bienfaits pour les proches aidants.

Partager et briser la routine

Plusieurs proches aidants que nous accompagnons mentionnent qu'ils aiment rencontrer des gens qui vivent des réalités similaires et constater qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation.

Des rencontres faciles et des réponses à portée de main

Les groupes de soutien peuvent prendre la forme de café-rencontre ou de groupe ouvert ou fermé que les nouveaux proches aidants peuvent intégrer en cours de route.

Les groupes sont animés par une intervenante et peuvent s'intéresser à une problématique spécifique, telle que la maladie d'Alzheimer ou le Parkinson, et sont ouverts aux proches aidants d'âinés de tous âges et toutes maladies confondus.

Des groupes s'adressent également aux personnes endeuillées.

« Le deuil: en parler pour mieux le vivre »

Selon la méthode de Jean Monbourquette

Animatrices: Claire Maurice et Élisabeth Dubé
Pour information et inscription: 418 383-5252 poste 5

C'est GRATUIT

Le groupe est ouvert à toute personne, homme ou femme, de tous âges, vivant un deuil. Dans un climat de **partage**, de **respect** et de **confidentialité**, le groupe devient un espace rassurant et réconfortant qui propose des repères permettant de traverser le processus de deuil. Chaque participant peut exprimer la souffrance engendrée par l'absence de l'être aimé, être écouté dans sa détresse et mettre fin à son isolement, tout en créant des liens avec d'autres endeuillés. Tous sont encouragés à parler, mais il n'y a toutefois aucune obligation à le faire.



MAISON GILLES-CARLE
CHAUDIÈRE-APPALACHES

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

Québec



Pour de l'information et pour connaître nos disponibilités

- Visitez le site web Société Alzheimer Chaudière-Appalaches :
www.alzheimerchap.qc.ca/pages/maison-gilles-carle-chaudiere-appalaches
- Téléphonez à la Maison Gilles-Carle :
1 888 387-1230, poste 2

Un service de répit-hébergement

L'hébergement 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;
- Aucuns frais pour l'hébergement;
- Des frais de 25 \$ par jour pour les repas et les collations;
- Toute personne hébergée doit apporter ses effets personnels.

5 conseils pour communiquer

avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif

Lorsqu'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif éprouve des difficultés à s'exprimer ou à comprendre ce qui lui est communiqué, essayez ces conseils :



1.

Utilisez les éléments que vous connaissez d'elle



2.

Réduisez les distractions



3.

Faites face à la personne



4.

Faites preuve de flexibilité



5.

Restez positif

Plus de conseils et d'exemples?
Rendez-vous à alzheimer.ca/LaCommunication

Société Alzheimer

CANADA



Destination Loisirs
Shawinigan 2020-22

VENTE DE FINANCEMENT



Mot de l'intervenante responsable des groupes

Allô vous tous,
J'espère que vous avez passé du bon temps en famille durant les Fêtes, tout en restant prudents, bien sûr !
Je vous souhaite une belle année 2022 remplie de joie, d'amour et de santé. J'espère de tout cœur que cette année en sera une de retour à la normale. Profitez bien de cette nouvelle année qui commence.

Mariane Lachance

418 383-5252 poste 3

Les clients du groupe du lundi ont sorti leurs talents artistiques afin de créer de jolies décorations de Noël. Les articles ont été en majeure partie vendus aux familles de nos membres et lors du Marché de Noël de Lac-Etchemin en novembre dernier. Tout l'argent amassé servira à financer un voyage Destination Loisirs à Shawinigan, dont neuf clients et trois intervenants participeront à l'automne 2022. Nous avons cumulé la somme de 476 \$, pour un profit de 244 \$.

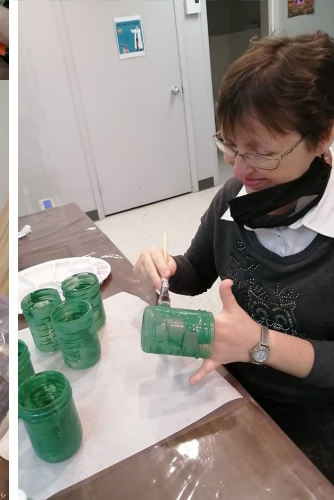
Avis aux intéressés :

Il nous reste quelques articles en vente au bureau de Nouvel Essor. Contactez-nous pour plus d'information.

8.00\$



5.00\$



MOT DE JUSTIN BRÛLÉ, STAGIAIRE

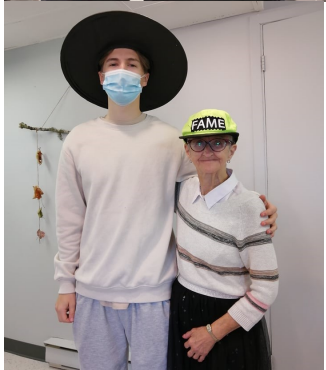
Merci!



On m'a souvent dit de sortir de ma zone de confort et j'ai dernièrement mis cette phrase à l'épreuve. À ma première impression, un stage avec des personnes handicapées m'intriguait et me faisait peur. J'étais incapable de déchiffrer ce qui m'attendait, car je n'avais aucun repère. Finalement, à preuve de contraire, j'ai pris la meilleure décision de ma vie. Je décrirais mon expérience à l'aide de deux mots qui en disent long, gratitude et amour.



La gratitude, quel sentiment d'accomplissement magnifique ! De pouvoir aider des gens et de voir leur sourire de reconnaissance, c'est un des meilleurs sentiments que j'ai vécu et cela n'a pas de prix.



Par la suite, l'amour, quel sentiment qui nous fait vivre toutes sortes d'émotions ! Les relations que j'ai bâties avec ces gens font en sorte que je deviens la personne que je suis aujourd'hui et je vous jure que nous en avons beaucoup à apprendre d'eux. Il y a le fait de se satisfaire aux simples petits bonheurs de la vie, la patience, la force et je pourrais continuer longtemps. Ce sont tous des aspects de la vie que les gens handicapés maîtrisent à merveille.

Je continuerai mon aventure auprès des gens handicapés, car je ne me satisferai jamais du plaisir que j'ai à travailler avec ces gens.

Je tiens à remercier toute l'équipe de Nouvel Essor de m'avoir permis de vivre cette expérience inoubliable.

UN GÉNÉREUX DON POUR NOS MEMBRES

Mesdames Claire et Pauline Maurice nous ont fait la grande surprise d'offrir à nos clients des pantoufles et des porte-crayons fabriqués de leurs mains. Madame Pauline, autrefois droitrière, peint maintenant de la main gauche due à une difficulté avec sa main droite. Nous la félicitons pour sa débrouillardise et pour son talent et tenons à remercier grandement les deux dames. Nos membres ont apprécié les cadeaux, qu'ils ont pu remporter lors d'un jeu de Bingo.



18 PERSONNES HANDICAPÉES



LE RETOUR DES QUILLES

Les clients inscrits ont recommencé à aller jouer aux quilles, depuis le 13 novembre. Jean Nadeau, Sylvie Rodrigue et Carmen Bussière se font un plaisir de les accompagner deux samedis par mois, au Salon de quilles Plus de Saint-Georges. Tous sont heureux de retrouver un brin de loisirs pendant le week-end.

DES JEUNES AU GRAND COEUR

Nous avons eu la chance de recevoir cinq adolescentes de l'École des Appalaches de Sainte-Justine dans nos locaux. C'est avec joie et enthousiasme qu'elles se sont portées garantes pour l'emballage des cadeaux de nos membres. De la part de tout le Service aux personnes handicapées, un grand merci !



De gauche à droite, vous pouvez reconnaître Annabelle Tanguay, Maély Lemieux, Anna Roy et Élodie Lapointe. Absente sur la photo : Frédérique Fillion

DES ACTIVITÉS AMUSANTES DANS NOS LOCAUX



Depuis les derniers mois, nous accueillons 32 membres, répartis sur quatre journées, dans notre local durant la semaine. Lors de nos samedis répit, ce sont environ huit jeunes qui fréquentent nos locaux à tour de rôle. Ils font toutes sortes d'ACTIVITÉS, et ce, toujours dans le PLAISIR !



NOËL 2021

Par prudence, encore cette année, nous n'avons pas été en mesure de faire une grande fête de Noël, comme auparavant. Par contre, le Père Noël lui-même s'est déplacé pour faire la distribution des cadeaux au domicile de nos membres. Quelle belle surprise !



NOËL 2021



LES FÊTES POUR LA FAMILLE D'UN MARIN

Pour souligner nos cinq ans de mariage, nous devions être réunis pour le Jour de l'An, puisqu'un départ pour le travail nous avait empêchés d'avoir un Noël tous ensemble. La vie d'un navigateur est souvent perturbée par des absences imprévues qui affectent tous les membres de sa famille.

Nous étions les parents de deux petits et d'un autre en chantier demeurant au chaud pour quelques mois encore.

La météo est un aspect important quand il faut naviguer à travers les glaces et les bourrasques possibles. L'hiver s'était déjà installé, capricieux, imprévisible, ce qui fait que le 31 décembre, alors que nous attendions un appel nous annonçant son retour, notre capitaine nous parle d'un radio-téléphone crachotant disant que le navire est bloqué par des glaces entre les rives du Bas du Fleuve. Ils ne sont pas en danger, mais un chargement de chevaux dégage une vapeur intense dans la cale et demande à être soignés et nourris. Ça ajoute au sérieux de la situation. Ce n'est donc pas le moment de dire à mon homme que des « chevaux-vapeur » pourraient donner plus de pouvoir pour se dégager des embâcles ! Surtout, je pense déjà à mes deux petits de quatre et trois ans qui attendent papa avec une grande hâte. Mes explications sont accueillies avec des petits mentons tremblants, car c'est leur deuxième déception dans la même semaine : Noël était passé sans voir papa.

Il me faut penser vite et organiser mon petit équipage pour fêter avec mes parents, sœurs et frères. Je n'ai pas le courage d'imposer à mes petits mon visage de femme attristée.

Le premier jour de l'année nouvelle se présente avec une tempête à l'horizon, déjà en bonne marche. Je m'informe donc au chauffeur de taxi qui nous amène assez souvent chez mes parents qui habitent la Haute-Ville de Québec. Il me dit qu'il a fait sa dernière tournée et range sa voiture, tant la météo est mauvaise.

J'appelle la compagnie d'autobus qui circulent encore et je range vivement dans une valise les petits cadeaux destinés aux membres de ma famille et, dans une deuxième, des vêtements pour coucher. Nous partons dans la poudrerie vers l'arrêt d'autobus, moi, portant le bagage avec chacun de mes petits matelots, une main accrochée à la poignée d'une valise.

Arrivés à la gare d'autobus où il n'y a pas de taxi, nous prenons un autobus qui nous amène en Haute-Ville et le même scénario se répète : pas de taxi au Carré D'Youville. Nous correspondons donc avec un autre autobus qui nous amène au bout de la rue où habitent mes parents, que je n'ai pas prévenus de notre expédition nordique.

En ouvrant la porte, maman a vraiment cru voir des gens venant du Grand Nord, tous emmitouflés et enneigés que nous étions. Son exclamation de surprise a attiré les tantes et les oncles qui sont venus nous accueillir en criant « Bonne année ! »

Plus tard dans la journée, nous avons pu recevoir un appel du navigateur qui attendait les secours d'un brise-glace. Le bateau et son chargement ont finalement accosté au quai avec deux jours de retard, mais dont l'équipage et les chevaux sont sains et saufs. La nouvelle année 1961 a été soulignée avec quelques jours de retard, ainsi que nos cinq ans de vie peu commune !



*Bonne et Heureuse
Année 2022 !*