

L'EN VOL

MOT DE LA DIRECTION



Pauline Lemieux
Directrice générale



Audrey Mercier
Directrice adjointe

Le bénévolat à Nouvel Essor, nous connaissons ! Il est vrai que ça change la vie, et pour le mieux. À la fin d'avril, il y a toujours la Semaine de l'action qui nous rappelle de remercier nos précieuses ressources qui sont le cœur et l'âme de l'organisme.

Il serait faux de croire que ce n'est qu'au Service d'action bénévole que nos superhéros œuvrent. Effectivement, même dans le Service aux personnes handicapées et le Service de soutien aux

proches aidants nous en retrouvons. D'ailleurs, cette année, nous avons soumis la candidature de Claire Maurice, une bénévole qui a su développer une expertise en matière d'animation destinée aux proches aidants en deuil de leur aidé, au prix Hommage Aînés de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches. Sa candidature a été retenue pour représenter la MRC des Etchemins. À ce moment, nous ne savons pas encore si elle sera finaliste, parmi quatre autres, pour le prix hommage régional qui sera décerné en novembre à l'Assemblée Nationale, mais pour nous, elle se démarque déjà. Nous sommes chanceux qu'elle s'implique dans notre organisme et dans la communauté magloroise.

Une autre personnalité dont nous avions soumis la candidature à un prix hommage est Roger Parent. En plus de s'impliquer grandement à Saint-Zacharie et dans la généalogie de la famille Parent, ce bénévole trouve du temps pour aider les aînés bénéficiant de nos services. À défaut d'avoir remporté le prix hommage, monsieur Parent est le gagnant d'un panier de produits d'érable de la Cabane à Pat de Lac-Etchemin. Comme il a renouvelé son adhésion de membre en février ou en mars, ce geste qui lui a valu des coupons de participation au tirage. Félicitations, monsieur Parent !

Finalement, nos employés aussi sont des bénévoles dans leur temps libre. Certains s'impliquent au niveau des loisirs, d'autres au niveau du patrimoine et quelques-uns au niveau des sports. Dernièrement, Mariane Lachance, Audrey Lemay et Audrey Mercier ont été servir des boissons lors des tournois de hockey féminin qui avaient lieu aux arénas de Saint-Prosper et de Saint-Georges. Leur implication bénévole d'une dizaine d'heures leur aura permis de lever des fonds pour Nouvel Essor et de faire connaître l'organisme aux joueuses provenant des quatre coins de Chaudière-Appalaches et de la Capitale-Nationale.

« Après le verbe aimer, aider est le plus beau verbe du monde. »



Nouvel Essor

DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

2

SERVICE D'ACTION

BÉNÉVOLE

3-8

TRAVAILLEUR DE MILIEU

AUPRÈS DES AÎNÉS

9-12

SERVICE AUX PROCHES

AIDANTS

13-17

SERVICE AUX PERSONNES

HANDICAPÉES

18-23



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

**MRC DES
ETCHEMINS**
Naturellement entreprenante!

POUR NOUS JOINDRE



Nouvel Essor

Du lundi au vendredi
191, rue Langevin
Sainte-Justine
(Québec) G0R 1Y0
418 383-5252

Ligne sans frais:
1 844 383-5252

Site internet:
www.nouvelessor.org

TRAVAILLEUR DE MILIEU
Cellulaire: 581 372-0323

**TRANSPORT -
ACCOMPAGNEMENT/
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

Chers membres et partenaires,

Au nom du conseil d'administration, il me fait plaisir de vous convier à la 43^e assemblée générale annuelle de l'organisme Nouvel Essor qui aura lieu le **mardi 14 juin 2022, à 13 h 30, Ô Manoir Lac-Etchemin**. Ce sera l'occasion de porter un regard sur l'année 2021-2022 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 6 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 connaître le nombre de participants et de prévoir les rafraîchissements.

Cette année, les postes pairs 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.

Nelson Genest
Secrétaire-trésorier



Mot de la coordonnatrice du Service d'action bénévole

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez bien. Jusqu'à récemment, le soleil s'est fait attendre. Malgré tout, nous en avons profité pour nous rencontrer et faire le plein d'énergie. Que de beaux échanges nous avons eus à travers les diverses rencontres de ce printemps ! Il me tarde de vous organiser d'autres activités et d'avoir le plaisir de créer de nouveaux souvenirs en votre précieuse compagnie. Je vous souhaite de profiter de l'été et de faire le plein de vitamine D. D'ici là, si le cœur vous en dit, passez au bureau me faire un petit coucou.

Bien à vous, chers bénévoles,

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2



Le mercredi 9 mars, au Centre des arts et de la culture de Lac-Etchemin, a eu lieu une rencontre spéciale des animatrices ViActive. Grâce aux bonnes idées et à l'expertise de Colombe Grégoire, nous avons eu la chance de vivre ensemble la toute nouvelle formule d'activités qui sera présentée cet automne aux gens de Lac-Etchemin.

Le tout a été suivi d'un petit social de type 5 à 7 au restaurant Ô Manoir de Lac-Etchemin. Des entrées et une consommation ont été offertes aux animatrices.



Le but était bien entendu de se retrouver, mais surtout de remercier les animatrices bénévoles pour leur généreuse collaboration des dernières années. Fidèles au poste, elles ont travaillé fort et ont su maintenir l'esprit ViActive bien vivant pour nos participants.

Un grand merci pour votre inspiration et le partage de votre belle énergie !



Il y a deux ans, en raison de la situation pandémique, nous avons pris la difficile décision de cesser temporairement la programmation des Samedis d'bouger. Maintenant que plus de possibilités s'offrent à nous, il nous fait plaisir de vous annoncer que la programmation des Samedis d'bouger été-automne sera de retour. De juin à octobre, venez profiter des activités extérieures que nous proposent les différents partenaires.

LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-LOUIS À NOUVEAU DESSERVIE

L'organisme est heureux d'annoncer que depuis le mois d'avril, les gens de la municipalité de Saint-Louis peuvent recevoir à nouveau le service de popote roulante. Nous aimerais remercier le Marché Ami Claude Mathieu de Saint-Benjamin, le nouveau fournisseur pour cette municipalité, ainsi que nos deux livreurs, Laurent Vachon, bénévole depuis plusieurs années au service de transport-accompagnement, et Jacques Poirier, nouveau bénévole. Grâce à leur implication, nous avons pu former cette nouvelle équipe qui desservira ce coin du territoire. Partagez la bonne nouvelle ! Il ne manque que les clients !

CHANGEMENT D'HORAIRE DE LIVRAISON POUR SAINTE-SABINE ET SAINT-MAGLOIRE

Les usagers de ces municipalités recevront désormais leur repas de popote roulante sur l'heure du midi au lieu de l'heure du souper. Les journées de livraison restent les mardis et les jeudis.

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	Dîner
Sainte-Sabine	Mardi - Jeudi	Dîner



NOUVEL ESSOR

POPOTE ROULANTE





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

Du 20 au 27 mars 2022, dans le cadre de la 17^e édition de la Semaine québécoise des popotes roulantes (SQPR) ayant pour thème « Toujours là ! À votre service ! », trois maires se sont impliqués bénévolement et ont livré des repas sains et équilibrés à leurs citoyens.

Effectivement, Camil Turmel de Lac-Etchemin, Christian Chabot de Sainte-Justine et Camil Cloutier de Saint-Zacharie ont accepté de se mettre dans la peau d'un baladeur de popote roulante le temps d'une livraison. Soulignons que les bénévoles sont des yeux et une présence auprès des aînés utilisateurs. Ils assurent une vigie auprès des clients, lesquels vivent souvent seuls ou sont en situation de vulnérabilité. Pour les remercier, Nouvel Essor a décidé d'offrir à ses 20 bénévoles dévoués un repas gratuit de popote roulante lors de la SQPR. Seulement pour ce service, Nouvel Essor est à la recherche de bénévoles dans les municipalités de Lac-Etchemin, de Saint-Benjamin, de Sainte-Aurélie et de Saint-Zacharie.



MOT DU MAIRE

CONNAISSEZ-VOUS NOUVEL ESSOR?

Pour moi, le nom me disait quelque chose mais sans plus. Nouvel Essor est en opération depuis 1979 sur le territoire de notre MRC. Sa mission est de soutenir les personnes avec déficience physique et leur famille, les proches aidants et nos aînés qui habitent encore leur résidence et de les aider dans une multitude de tâches quotidiennes. Le 21 mars dernier, j'ai eu la chance de rencontrer des gens passionnés et impliqués qui travaillent pour cet organisme. J'ai vraiment pris conscience à cette occasion des besoins qu'ils comblient et de l'aide qu'ils offrent pour notre milieu. J'ai participé pendant un cours moment à la distribution de la Popote roulante en compagnie de monsieur Claude Duchaine, un des bénévoles assidus de Nouvel Essor. Je vous invite donc à découvrir vous aussi Nouvel Essor si vous avez besoin de leurs services et si vous avez aussi quelques heures pour vous impliquer à titre de bénévole de cet organisme. Sachez que vous pouvez ainsi faire un grand changement dans la vie de personne qui en ont grand besoin. UN GROS MERCI à toute l'équipe de direction, aux employés ainsi qu'aux bénévoles de Nouvel Essor! Je vous invite également à visiter le site internet de Nouvel Essor afin que vous puissiez constater tous les besoins qu'ils peuvent combler. FÉLICITATIONS!

Christian Chabot, maire de Sainte-Justine



TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT



SONDAGE AUPRÈS DES USAGERS DU TRANSPORT

En janvier, une généreuse bénévole, Caroline Fortier, a pris la peine de sonder de façon téléphonique 77 usagers du transport-accompagnement, soit près du quart des bénéficiaires. Les personnes sondées ont été sélectionnées afin d'avoir une vue d'ensemble représentative des clientèles desservies. Pour cet énorme travail d'écoute et de compilation, nous souhaitons remercier chaleureusement madame Fortier.

Audrey Lemay

Responsable

418 383-5252

poste 1

Les résultats recueillis nous rendent bien fiers ! Nous savions déjà que nous avons une équipe de bénévoles courtois et ponctuels, mais il apparait que cet avis est partagé par la clientèle. Les usagers se sentent en sécurité et recommandent massivement le service de transport-

accompagnement de Nouvel Essor. Cependant certains usagers trouvent leur contribution un peu élevée.



Pour ce qui est des transports vers un centre de vaccination contre la COVID-19, le tarif de 0,05 \$ du kilomètre pour les personnes âgées de 65 ans et plus perdure, peu importe la dose à recevoir. Pour tous les autres transports médicaux, les tarifs restent les mêmes, pour l'instant. Chapeau à nos bénévoles toujours aussi dévoués !

SERVICE D'AIDE À L'IMPÔT



La saison des déclarations d'impôt 2021 est maintenant terminée. Cette année, ce sont 227 clients qui ont utilisé le service. Quelques personnes ont aussi trouvé opportun de faire faire leurs déclarations pour des années antérieures, ce qui élève le nombre de déclarations envoyées par nos bénévoles à 469 déclarations en seulement deux mois.

Pour nos quatre bénévoles, la saison de l'impôt les oblige à s'investir pendant plusieurs heures de manière intensive. Nous les remercions pour leur temps et leur dévouement. Plus particulièrement, merci à Roselyne Bissonnette, Denise Bélanger, Francine Riendeau ainsi qu'à Nelson Genest. Grâce à une partie des dons recueillis, une reconnaissance sera organisée prochainement. J'en profiterai pour sonder les bénévoles sur le fonctionnement de l'année prochaine. Bien que le nombre de déclarations augmente année après année, nous visons l'amélioration continuellement et nous souhaitons répondre à davantage de besoins.

Rappelons que le service d'aide à l'impôt est offert aux résidents des Etchemins qui ont un revenu annuel de moins de 30 000 \$ pour une personne vivant seule et de moins de 45 000 \$ pour un couple. D'ici la fin mai, tous ceux qui ont fait faire leur rapport d'impôt 2021 recevront leur crédit d'impôt de 500 \$, tel que promis par le premier ministre François Legault.



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Le lundi 25 avril, dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole, nous avons invité nos précieux bénévoles à l'Érablière Michel Lapointe de Beauceville. Tous avaient hâte de se revoir et d'échanger. En tout, ce sont 40 personnes qui ont participé. Tout était propice à la réussite de l'évènement : la nourriture était délicieuse et l'équipe était accueillante.

De plus, avec la prestation musicale que nous a offerte messieurs Lapointe et Asselin, nous avons pu rire et danser sur des airs folkloriques. L'activité s'est conclue par plusieurs tirages et une partie de tire.

Nous aimerais remercier nos généreux commanditaires qui ont permis de gâter les bénévoles s'impliquant à l'organisme en cette semaine qui leur est destinée : Ô Manoir Lac-Etchemin, L'Incognito, El Toro, Le Camillois, La Bonne Fringale, Marché Ami Claude Mathieu, Lave-Autos Etchemins, Impékable Esthétik, Boutique de l'Auto de Saint-Prosper, Distillerie Sainte-Sabine, Ferme Genest ainsi que la famille Lemay-Caouette. En tout, ce sont des prix totalisant 860 \$ qui ont été distribués.

C'EST QUOI LE BÉNÉVOLAT ?

Le bénévolat est une action signifiante résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération. On retrouve toujours au cœur du bénévolat les notions de gratuité, de liberté et d'engagement social. La notion d'engagement distingue l'action bénévole des gestes quotidiens d'entraide. En effet, le bénévole s'engage selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité afin de combler des besoins du milieu. **Le bénévolat, c'est avant tout une histoire d'amour pour soi et pour l'autre. Une histoire où ON SE FAIT DU BIEN EN FAISANT LE BIEN.**

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DU BÉNÉVOLAT ?

1. AU PLAN SOCIAL :

- Découvrir de nouveaux intérêts et passe-temps
- Faire partie d'un groupe de personnes enthousiastes, et participer à la réussite de projets communs
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Améliorer ses aptitudes sociales
- Être un exemple positif pour ses enfants, sa famille et sa collectivité
- S'intégrer dans sa nouvelle communauté ou son nouveau pays

2. LE BÉNÉVOLAT EST UN RÉEL TREMPLIN PROFESSIONNEL :

- Développer ses compétences et capacités à assumer de nouvelles responsabilités
- Élargir son réseau professionnel
- Étoffer son CV avec de nouvelles expériences
- Se familiariser avec le milieu du travail québécois, et obtenir des références valorisantes

3. AU PLAN DE LA SANTÉ :

- Favorise le sentiment de bien-être et réduit le taux de dépression
- Les personnes ayant des activités bénévoles ont un meilleur sentiment de bonheur, de la qualité de vie et de l'estime de soi
- Diminue la fréquence de maladies cardiaques et abaisse la tension artérielle
- Facilite la gestion du stress et de l'anxiété
- La mortalité chez les personnes bénévoles est moins élevée que dans l'ensemble de la population
- Le bénévolat contribue à rendre le monde meilleur
- Diffuser de la joie autour de soi à travers une qualité d'écoute et de l'empathie
- Être un acteur actif pour rendre le monde qui nous entoure plus joyeux, plus sain et plus propre. Cela commence par de petits projets altruistes.

Nouvel Essor est toujours à la recherche de bénévoles pour faire la différence !

Marjorie Carrier : 418 383-5252 poste 2

Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)

**POUR INFORMATION ET
INSCRIPTION :**

Sandra Poulin

Agente de promotion de la santé mentale et de prévention du suicide
CISSS de Chaudière-Appalaches
Téléphone : 418-625-3101 poste 42392
sandra.poulin.csssbeauce@ssss.gouv.qc.ca

La plupart des personnes qui se suicident ont envoyé des messages de détresse et de souffrance à leur entourage et ont manifesté leur intention d'en finir.

La formation des membres de l'entourage à reconnaître les signes avant-coureurs et à agir de façon appropriée contribue à la prévention du suicide.

Prochaine Formation :

Le mercredi et jeudi 05-06 octobre 2022

De 8 h 30 à 12 h

Le moment peut changer selon vos disponibilités

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

Juillet

LIEU :

À déterminer



Vous aimez les gens et leur rendre service? Vous aimez bouger et vous accomplir?
Vous avez du temps et souhaitez l'offrir? Vous aimez relever des défis?



TRANSPORT ACCOMPAGNEMENT Accompagner les personnes à leurs rendez-vous médicaux

Toutes les municipalités • Horaire flexible • Frais Km et stationnement remboursés • Possibilité de choisir les destinations

POPOTE ROULANTE Livrer des repas chauds sur l'heure du dîner 2 fois par semaine • Horaire flexible selon les municipalités

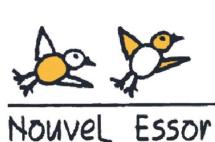
Frais Km remboursés • Saint-Zacharie, Sainte-Aurélie, Saint-Benjamin, Saint-Prosper et Lac-Etchemin.

ANIMATRICE ViActive Animer des activités physiques de groupes • 1 fois par semaine • Formation offerte • Matériel fourni
Saint-Camille, Sainte-Sabine, Saint-Prosper, Sainte-Aurélie et Saint-Cyprien.

ANIMATRICE LOISIRS ACTIFS Animation dans les résidences de personnes âgées (RPA) • Une fois aux 2 semaines • Formation offerte
Saint-Prosper et Saint-Zacharie.

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 Compléter des déclarations d'impôt simples • Formation offerte • Formation offerte • Matériel fourni
Période de janvier à avril



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

LES LUTINS SONT À L'HONNEUR !



Le comité organisateur de la Tournée des Lutins des Etchemins prépare déjà sa 4^e année ! Pour l'occasion, le comité composé de représentants de divers organismes et organisations, notamment de Nouvel Essor, de TSS-CA et du CISSS-CA secteur Etchemins, a tenu à remercier les généreuses personnes qui ont donné de leur temps depuis trois ans pour visiter des aînés qui sont seuls les 24 et 25 décembre.

Cette ribambelle de Lutins sera conviée pour une pause-café/viennoiseries dans les locaux de Nouvel Essor le 16 juin. Un certificat « Ambassadeur de la Bienveillance » leur sera remis avant d'élaborer la prochaine édition.

Encore une fois, au nom de toute l'équipe du comité organisateur et de Nouvel Essor, merci pour votre implication !

MÉMOIRE VIVANTE



Nous sommes toujours à la recherche de personnes qui aimeraient laisser un témoignage vidéo de leurs souvenirs d'époque ou pour raconter un brin d'histoire et de folklore populaire etcheminois.

Nous sommes ouverts à entendre vos histoires ainsi que vos propositions de sujets. Voici des exemples de ce qui pourrait être abordé :

- Vos souvenirs d'enfance à la petite école de rang ou dans une école dirigée par des religieux ;
- Votre vie professionnelle et les métiers exercés « dans le temps » (bûcheron, agriculteur, commis voyageur, entrepreneur, maréchal-ferrant, enseignante...) ;
- La vie quotidienne et les traditions ;
- Une personne ou un événement qui a jadis marqué votre communauté.

Si vous connaissez des aînés ou si vous-même êtes intéressé à participer à ce merveilleux projet visant à mettre en valeur le patrimoine humain de notre belle région, communiquez avec le travailleur de milieu au 581 372-0323.

MALTRAITANCE

La personne proche aidante désigne toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent



La ligne 1-888-489-2287
Aide Abus Ainés

une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, et avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie.

La maltraitance envers une personne proche aidante provient des institutions, de son entourage ou de la personne aidée. Elle peut se manifester par des jugements sur leurs décisions et façons de faire, la négation de leur expertise, l'imposition du rôle, l'absence de soutien ou autre, etc.

ÊTRE UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE COMPORTE DES RISQUES DE MALTRAITANCE.

DE MON ENTOURAGE (FAMILLE, AMIS) :

- Se désengage des soins envers la personne aidée
- Être indifférent face aux comportements maltraitants envers moi provenant de la personne que j'aide
- Tenir des propos violents ou intimidants
- Me laisser assumer des frais liés aux soins
- Imposer des façons de faire, etc.

DES INSTITUTIONS (RÉSEAU DE LA SANTÉ, ORGANISMES) :

- Porter un jugement sur mes émotions ou mes façons de faire auprès de la personne aidée
- Nier mes compétences auprès de la personne aidée
- M'imposer le rôle de personne proche aidante
- Ne pas me transmettre les informations pour m'aider à être une personne proche aidante
- Me laisser me débrouiller seule dans le système de santé, etc.

DE LA PERSONNE QUE J'AIDE :

- Refuser des soins ou services qui allégeraient ma tâche
- Tenir des propos violents, intimidants envers moi
- Me frapper, me brusquer, etc.

AUTO-MALTRAITANCE (ENVERS MOI-MÊME) :

- Je m'épuise à assumer mon rôle de personne proche aidante
- Je suis exigeante envers moi-même
- Je me sens coupable, incomptétente ou j'ai le sentiment de ne jamais en faire assez
- Je mets mes propres besoins à l'écart et priorise ceux de la personne aidée, etc.

MOYENS POUR FAVORISER LA BIENTRAITANCE ENVERS MOI-MÊME :

- Je m'identifie comme une personne proche aidante et j'en suis fière
- Je reconnais mes besoins et mes limites
- Je prends soin de ma santé
- J'accepte de recevoir de l'aide
- Je porte des jugements positifs sur mes actions.

J'AI LE DROIT DE DEMANDER DE L'AIDE MOI AUSSI !

12 CONSEILS POUR NE PLUS SE SENTIR SEUL

Par Linda Priestley pour la revue Bel Âge

QUAND LA SOLITUDE PÈSE, LA VIE N'EST PAS ROSE. VOICI 12 CONSEILS POUR FRANCHIR LA PORTE... ET S'ÉPANOUIR DEHORS.

Au cours d'une semaine normale, 31 % des Québécois de 65 ans et plus vivant seuls chez eux ne reçoivent ni visite ni coup de fil de leur famille, tandis que 44 % n'ont aucun contact avec des amis. Chez les 75 ans et plus, une personne sur quatre n'a pas d'ami proche. Comme les conséquences de l'isolement sont néfastes, tant pour la santé mentale que physique, le phénomène mérite qu'on s'y attarde. « Chez les gens isolés, on constate une augmentation du risque de mortalité, de troubles cardiovasculaires, d'angoisse, d'anxiété et de dépression », affirme le D^r André Tourigny, de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA). Heureusement, on peut poser des gestes libérateurs, qui briseront la solitude avant qu'elle se transforme en véritable isolement.

1. OSER FAIRE LE PREMIER PAS

Saluer un voisin qu'on croise ou sourire aux membres d'un groupe dans lequel on se trouve peut aider à briser la glace. « Lors d'une manifestation contre un projet de condos en milieu boisé, j'ai engagé la conversation avec d'autres participants », témoigne Paul, un veuf de 67 ans qui, pendant la maladie de sa femme et après son décès, avait coupé tout lien avec le monde extérieur. « Depuis, dit-il, on se rencontre régulièrement pour jaser ou planifier notre prochaine manif ! » (rires) Même dans les résidences pour aînés, on hésite parfois à créer des liens d'amitié, par crainte ou par timidité. On ne perd pourtant rien à essayer !

2. METTRE LE NEZ DEHORS

Une mobilité réduite nous décourage de sortir ? Si la peur de faire une mauvaise chute nous paralyse ou qu'une blessure nous gêne, on prépare nos sorties en planifiant le trajet, en s'informant sur les moyens de transport (standard ou adapté) et sur l'accessibilité des lieux qu'on souhaite visiter. Et, bien sûr, on y va à notre rythme et selon nos capacités.

3. RETROUVER UN LOISIR QUI NOUS PLAÎT

On rêve de renouer avec une activité qu'on a délaissée en raison, par exemple, d'une limitation physique ? On s'y remet... mais en l'adaptant à notre nouvelle réalité. « Une personne qui ne peut plus danser comme avant pourrait participer à une soirée dansante de manière différente, en tapant du pied et des mains et en chantant, par exemple, suggère Geneviève Gravel, conseillère aux proches aidants du service Info-Aidant L'Appui. L'essentiel est de trouver une autre façon d'obtenir de la

satisfaction, de la fierté et de l'estime de soi, et qui permette aussi de rester en lien avec sa communauté. »

4. EXPLORER LES POSSIBILITÉS OFFERTES

La recherche de nouvelles activités culturelles, sociales, sportives ou bénévoles est une excellente façon de tromper l'ennui. « J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai visité le centre communautaire de mon quartier, où je me suis inscrite à des cours d'espagnol et d'échecs, raconte Martine, une quinquagénaire célibataire et timide. Ça m'a permis de sortir de ma bulle et de socialiser. » On a également tout intérêt à vérifier si notre ville est inscrite dans le programme MADA (Municipalité amie des aînées) : belle occasion de voir si certaines des activités proposées sont susceptibles de piquer notre curiosité.

5. PRENDRE SOIN DE SOI

Quand on vit seul, on tend à se négliger et à entretenir de mauvaises habitudes, comme fumer ou boire trop d'alcool, « ce qui risque d'entraîner d'autres problèmes », souligne le D^r Tourigny. Pour éviter que ces comportements accentuent notre solitude, on peut par exemple s'encourager à mieux manger en assistant à une conférence sur la nutrition ou en participant à un atelier de cuisine. Côté forme, on vise l'équilibre entre ce qu'on est capable de faire et ce qu'on a envie de faire. Si on a un handicap quelconque ou qu'on est en perte d'autonomie, on s'informe auprès de notre centre d'action bénévole ou de notre CLSC au sujet des endroits qui offrent des activités et des loisirs adaptés à nos besoins.

6. RESTER CONNECTÉ

En plus d'être divertissants, l'ordi, la tablette et le téléphone intelligent permettent de rester en contact avec les autres. Grâce à ces appareils, on est aussi davantage au courant des services mis à notre disposition. « On se réfère de plus en plus à l'électronique et aux sites Web », constate le D^r Tourigny. Si on n'est pas trop techno, ça pourrait nuire à nos recherches. Dans ce cas, pourquoi ne pas s'inscrire à un atelier d'initiation à l'informatique offert par notre ville, notre bibliothèque municipale ou un organisme consacré aux aînés ?

7. LANCER UN SOS

Quand on n'arrive pas à s'en sortir, c'est rassurant de savoir qu'on peut s'accrocher à une bouée. Dans cette optique, les travailleurs de milieu, dont la tâche consiste à repérer les aînés et les proches aidants vivant une situation difficile, offrent un précieux soutien. « Nous cherchons à comprendre la cause de leur isolement, nous leur suggérons des solutions et facilitons leurs démarches

auprès des ressources appropriées, explique Diana Jiménez, travailleuse de milieu à Québec. Par exemple, si une personne a du mal à se déplacer, nous la dirigeons vers un service de transport. » Le but est d'établir des liens de confiance, en respectant le rythme de la personne, ses besoins et ses intérêts. La clé, si on souffre d'isolement, c'est d'en parler, renchérit Marie-Pier Trudel, également travailleuse de milieu à Québec : « On ne doit pas avoir peur d'aller cogner à des portes et de dire qu'on se sent seul. Il n'y a aucune honte à ça. »

8. SE TOURNER VERS UN GROUPE DE SOUTIEN

Ces groupes offrent un cadre rassurant, encourageant et sans jugement, où on peut partager son vécu et créer des liens avec des personnes dont l'expérience ressemble à la nôtre. « Entendre quelqu'un d'autre parler de sa honte ou de sa gêne face à sa situation ou à ses limitations aide à se sentir moins seul », affirme Geneviève Gravel.

9. NE PAS SE DÉCOURAGER

Admettre qu'on est seul, surtout si ça dure depuis des années, est une étape souvent difficile à franchir. La « réhabilitation » peut s'avérer tout aussi longue et éprouvante. Cela dit, rien ne sert de bousculer les choses. « S'intégrer à un groupe de l'âge d'or, par exemple, peut en intimider certains, souligne Marie-Pier Trudel. Dans ce cas, nous proposons à la personne de l'accompagner à une première rencontre. » Si la formule ne lui convient pas, on l'encourage à ne pas perdre espoir et on envisage une autre option, comme « des visites d'amitié, où le contact avec une seule personne permet de surmonter sa timidité et de développer des habiletés sociales », poursuit Diana Jiménez. Ce sont souvent les familles qui s'inquiètent à propos d'un parent isolé, ajoute-t-elle : « On travaille alors avec l'entourage, pour lui faire comprendre que c'est un long processus et qu'il faut avancer au rythme de la personne concernée. »

10. RETROUVER L'ESTIME DE SOI ET UN SENS À SA VIE

L'isolement s'accompagne souvent d'une faible estime de soi. « À cause d'images négatives véhiculées par la société, certains aînés ne se sentent pas utiles ou en mesure de contribuer, constate Geneviève Gravel. Ils hésitent alors à demander de l'aide, peu convaincus de leur propre

valeur. » Il y a pourtant des ressources, des organismes, des groupes et des services d'aide pour valoriser nos forces et notre unicité : profitons-en !

11. MISER SUR LA PRÉVENTION

En cas de changement majeur dans notre vie, une bonne préparation peut faire toute la différence. « Au moment de la retraite, par exemple, on gagne à trouver des moyens de compenser la perte des relations professionnelles qu'on entretenait », note le D^r Tourigny, ajoutant que le décès d'un proche peut aussi avoir des répercussions négatives sur notre santé et notre vie sociale si on laisse la période de deuil se prolonger. « C'est ce que j'ai fait et j'ai failli y laisser ma peau, se souvient Paul. Mais j'ai fini par me secouer pour renouer avec les autres et avec la vie. »

12. PENSER À SOI... SURTOUT SI ON EST UN PROCHE AIDANT

Lorsque la charge d'un parent ou d'un ami devient lourde, on risque de se sentir épuisé, déprimé et isolé. Un organisme de proches aidants peut alors nous soulager. « Nous assistons les personnes faisant appel à nous durant leur parcours d'aidant, en les écoutant et les informant sur les services et les programmes communautaires mis à leur disposition et en les dirigeant au besoin vers les ressources appropriées, explique Geneviève Gravel. Par exemple, on réfère souvent les personnes épuisées à des services de répit, afin qu'elles puissent sortir de la maison, s'accorder des moments pour elles, faire des courses ou socialiser. »

À QUELLES PORTES FRAPPER ?

Nouvel Essor au 418 383-5252 poste 5 pour parler à une intervenante ou à un travailleur de milieu au 581 372-0323

L'Appui pour les proches aidants d'aînés. Cet OSBL travaille avec les organismes en place dans chacune des régions pour compléter l'aide aux proches aidants. On y trouve un répertoire des ressources par région, de même qu'Info-aidant, un service téléphonique gratuit et confidentiel d'écoute, d'information et de référence : lappui.org ou 1 855 852-7784.





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

Chers proches aidants,
Comme il est agréable enfin de se voir et causer comme on dit à la rigolade: « avec sans masque! »
Les ateliers de yoga ont commencé et se poursuivront pendant 3 autres semaines jusqu'au 8 mai en compagnie de Jo-Annie Paré, physiothérapeute. Une personne fort charmante et compétente qui nous a été présentée par l'un de nos partenaires, le Groupe Espérance et Cancer. D'autres activités sont à venir et j'apprécierais recevoir vos préférences et commentaires. Voir la liste ci-jointe.



Vous pouvez compter sur moi, je suis toujours disponible pour vous. D'ICI LÀ, N'OUBLIEZ SURTOUT PAS DE PRENDRE GRAND SOIN DE VOUS!

Bon début d'été!

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5

VOTRE OPINION
COMpte
POUR NOUS!

Comme vous l'avez sûrement constaté avec plaisir, tout comme moi, certaines activités sociales peuvent reprendre peu à peu.

Ainsi, je vous propose quelques suggestions.

**SVP, me faire part de vos choix par téléphone
au 418 383-5252 poste 5**

- ◆ Repas Ô Manoir et promenade d'une heure en ponton sur le lac Etchemin.
Coût : 10 \$/personne pour le ponton
Chacun paie son repas. Déjeuner ou dîner.
- ◆ Pique-nique à l'Éco-Parc. GRATUIT si avant 24 juin.
Apporter chaise et lunch froid.
- ◆ Moulin La Loraine et pique-nique des créateurs.
Vendredi 22 juillet 2022. Gratuit pour tous. On apporte son pique-nique. Quatuor de clarinettes à midi.
- ◆ Visite des Jardins entre ciel et terre de Saint-Magloire . Possibilité d'un pique-nique et visite du musée des frères Baillargeon, hommes forts.
- ◆ Visite du Musée Espaces mémoires et circuit patrimonial À pas contés de Saint-Léon-de-Standon.
- ◆ Activités douces et massage sur chaise avec Lucie Poulin, massothérapeute.
15 \$ par personne pour 20 minutes .
- ◆ Atelier pour mieux comprendre la **numérologie**.
- ◆ Initiation au **tricot** ou ateliers pour les experts.
- ◆ Atelier sur la **signification des rêves**.
- ◆ Atelier **cuisine**.
- ◆ « **Écrire ma vie** » à l'aide des 8 capsules de Jeannette Bertrand.
- ◆ Café-jasette dans un restaurant.
- ◆ Bingo.
- ◆ Apprendre à utiliser une tablette électronique.
- ◆ **JOURNÉES SPÉCIALES** : Halloween, Journée Hommage aux proches aidants (1^{re} semaine de novembre 2022), social de Noël et + encore!



« Le deuil: en parler pour mieux le vivre »

Selon la méthode de Jean Monbourquette



10 RENCONTRES DE 2 H 30 DÈS LE MOIS D'AOÛT 2022

C'est GRATUIT

Pour information et inscription:

Élisabeth Dubé: 418 383-5252 poste 5

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

POUR LES PROCHES AIDANTS DONT L'AIDÉ A REÇU UN DIAGNOSTIC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER



Pour information et inscription:

Élisabeth Dubé: 418 383-5252 poste 5

C'est GRATUIT

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

LES JEUDIS 4-11-18-25 AOÛT ET 1^{er} SEPTEMBRE DE 13 H 30 À 16 H

DANS LES LOCAUX DE NOUVEL ESSOR AU 191, RUE LANGEVIN, SAINTE-JUSTINE

LA COMPASSION

LA COMPASSION EST UNE ÉMOTION QUI NOUS AIDE À MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES ET À MIEUX VIVRE AVEC EUX. IL FAUT CEPENDANT PRENDRE GARDE AUX PIÈGES DE LA COMPASSION.

Que faire si l'on manque de compassion ou si au contraire, on en a trop ? Dans cet article, nous répondons à toutes vos questions sur la compassion et ses caractéristiques.

LA COMPASSION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La compassion vient du latin *cum patior* qui signifie « souffrir avec ». La compassion est l'émotion que nous pouvons retenir devant la misère des autres. Elle implique un sentiment de bienveillance avec la volonté d'aider la personne qui souffre. Pour être capable de compassion, il faut savoir être empathique. Nous nous représentons ce que vit celui qui souffre, et c'est pourquoi nous sommes touchés par cette souffrance. Il est possible de s'entraîner à la compassion, de la cultiver. Des recherches en neurosciences ont montré que la plasticité du cerveau est telle qu'après un certain entraînement de 3 mois à la compassion la matière grise du cerveau socio-émotionnel avait augmenté.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'EMPATHIE ET LA COMPASSION ?

Pour Paul Bloom, chercheur et professeur à l'Université de Yale, la compassion consiste à se soucier de quelqu'un qui souffre, sans pour autant chercher à éprouver soi-même ce qu'il ressent, ce qui définit l'empathie.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA PITIÉ ET LA COMPASSION ?

La pitié est un sentiment de chagrin causé par la misère ou les ennuis de quelqu'un, tandis que la compassion est un sentiment de sympathie envers une personne ou le fait de ressentir sa douleur/peine.

LES BIENFAITS DE LA COMPASSION

La compassion est un sentiment moral qui permet de mieux comprendre les autres et de les rendre plus heureux. La compassion a également des bienfaits physiques pour celui qui la ressent. Des études ont montré que les personnes faisant preuve de compassion ont un taux d'endorphines, hormones du bien-être, du bonheur, qui augmente. Ainsi être compatissant rendrait plus heureux. D'autres études ont conclu que la compassion permettait de produire 100 % de DHEA supplémentaire, une hormone qui neutralise les effets du vieillissement.



LES DANGERS DE LA COMPASSION

La compassion est essentielle à la vie en société, mais elle peut être dangereuse également.

TROP COMPATISSANT OU PAS ASSEZ ?

Être trop compatissant peut empêcher de penser à soi. En outre, la compassion est manipulable et peut être utilisée par ceux qui ont des choses à vendre ou des idées à transmettre. L'excès de compassion est aussi un écueil de la compassion. C'est l'apanage des personnes qui ne se soucient pas des sentiments de l'autre. Plutôt que d'imaginer ce qui leur convient, ils s'intéressent à ce qui leur paraît bien pour eux-mêmes. La compassion peut aussi rendre malade. Ainsi, les personnes confrontées à la souffrance des autres au quotidien, comme les professionnels de santé ou les thérapeutes, par exemple, peuvent souffrir d'usure de compassion.

SYMPTÔMES

Le contact permanent avec la souffrance d'autrui entraîne une sorte de burn-out. Ceux qui en souffrent présentent divers symptômes : sentiment d'impuissance, manque d'énergie, baisse de motivation, colère, dépression.

COMPASSION : LE JUSTE MILIEU

Trop peu de compassion est un mal. Cela constitue une perte d'humanité. Un excès de compassion peut être néfaste également. Il faut donc trouver un juste milieu. Se préoccuper de ce que ressentent les autres est important. La vraie compassion consiste à partager ce que l'autre ressent, pas forcément à agir. Il s'agit juste de s'ouvrir aux sentiments que l'on éprouve le plus souvent de façon spontanée face à la détresse d'autrui. Nous ne sommes pas forcément capables de répondre à cette souffrance.

Rédaction : Anne-Sophie Glover-Bondeau, journaliste, 16 février 2022



TÉMOIGNAGE

Je veux vous partager les deux heures que j'ai passées avec maman et ma sœur Denise. Je venais d'arriver seule quand un préposé est arrivé pour demander à maman de venir prendre un bain! **Je ne vous dis pas toutes les raisons qu'elle a données pour ne pas le suivre, mais on l'a écouté et à la fin elle a accepté.** J'avais le droit d'y aller aussi! Quel moment merveilleux pour moi de lui donner un bain, je ne vous dis pas ce que ça a fait! J'ai eu comme un sentiment que je berçais ma mère tout en la lavant doucement... J'ai demandé au préposé :

- De quel pays vous venez?
- Madame, je suis du Rwanda!
- Oh ! Étiez-vous un Tutsi?
- Madame, j'ai perdu toute ma famille!

Ce que j'ai ressenti à ce moment-là fut tellement fort... Je me suis dit qu'il sait ce que c'est de perdre sa famille. Donc, prendre soin de sa maman, c'est important! Tout au long du bain, il m'a laissé toute la place. J'avais l'impression d'être dans sa tête et son cœur et de ressentir ses sentiments familiaux à lui.

Ma sœur Denise est arrivée au bon moment pour lui faire une coupe de cheveux et la coiffer. Maman était très belle avec ses vêtements propres. Son lit a été changé aussi. Si vous voyez ce préposé, Emmanuel, dites-lui merci pour tout ce qu'il fait pour notre maman ! Merci la famille !

Nicole Boulais, proche aidante de sa maman de 101 ans n'ayant aucun problème cognitif et vivant en résidence.

JE FAIS LE PLEIN DE VITAMINE D ! Par Isabelle Huot



D'octobre à avril, l'exposition solaire est insuffisante pour synthétiser suffisamment de vitamine D afin de répondre à nos besoins quotidiens. La pandémie, qui empêchera certains de faire des voyages au soleil ou des séjours prolongés en Floride, contribue aussi à nous priver de vitamine D.

Or, selon des études récentes, une carence serait associée à un risque plus élevé de complications graves de la COVID-19, telle une inflammation pulmonaire aiguë. Cette carence s'ajouteraient aux autres facteurs comme l'âge et la présence de comorbidité (maladies cardiovasculaires, diabète, etc.), qui augmentent considérablement le risque de complications et de mortalité. Faire le plein de vitamine D est donc essentiel !

Pour combler nos besoins 600 UI (15 mcg) * pour les personnes de 70 ans et moins et 800 UI (20 mcg) pour les plus de 70 ans (recommandations de Santé Canada) –, on se tourne vers le poisson gras

(truite, saumon, thon, maquereau et autres), les œufs, le lait, les boissons végétales enrichies (soya, amandes, avoine et autres), le beurre, la margarine et les champignons. Certains yogourts sont faits avec du lait enrichi en vitamine D, dont ceux des marques Yoplait, logo et Riviera. Certains pains de la boulangerie St-Méthode contiennent aussi de la vitamine D, comme ceux de la marque Campagnolo.

Malheureusement, les sources alimentaires sont trop peu nombreuses pour satisfaire nos besoins facilement. D'autant plus que la nouvelle mouture du *Guide alimentaire canadien* n'inclut plus le lait et ses substituts dans les groupes alimentaires à prioriser. Un supplément est donc conseillé à toute personne de plus de 50 ans. Si Santé Canada recommande aux gens dans cette catégorie d'âge de prendre un supplément quotidien de 400 UI, plusieurs institutions internationales suggèrent plutôt 1000 UI par jour. C'est aussi la dose que je recommande, considérant le rôle de la vitamine D dans la santé osseuse et la prévention de certains types de cancer, ainsi que ses bienfaits pour la santé immunitaire.

* En pharmacologie, l'**unité internationale** (UI, abréviation couramment utilisée sur les emballages et les notices des médicaments) est une unité de mesure pour la quantité d'une substance, basée sur l'activité biologique mesurée (ou son effet). L'unité internationale est utilisée pour les vitamines, hormones, beaucoup de médicaments, vaccins, produits sanguins ou autres substances actives biologiques.





**Mot de la
coordonnatrice**

Carol-Anne Lamontagne

418 383-5252 poste 4

Un beau bonjour à tous !

Bien heureuse d'avoir eu la chance de revoir quelques sourires et au plaisir de vous recroiser dans les semaines et mois qui viendront.

En route vers un été où enfin nous ferons quelques sorties. Yeah!

D'ici là, profitez des rayons de soleil qui se pointent le bout du nez.

À bientôt ☺



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

Mariane Lachance

418 383-5252 poste 3

Allô vous tous,

C'est avec plaisir que j'accueille le retour de Caroll-Anne à mes côtés. Après presque un an d'adaptation et d'apprentissage dans le rôle de coordonnatrice, je laisse les rennes à ma collègue.

Cependant, soyez sans crainte ! Je continuerai à travailler auprès de vous. Ce sont seulement mes responsabilités qui changent.

Je suis certaine que nous allons passer un très bel été tous ensemble.

Au plaisir de vous revoir sous peu !

UN ÉTÉ QUI BOUGE !

Nous prévoyons le retour de nos activités de loisirs dès la fin juin ! Nous avons fait parvenir la programmation à nos membres au début d'avril et nous espérons que le beau temps sera de notre côté. Les sorties se feront les lundis.

Nous offrirons, comme à l'habitude, un camp estival où des journées sont réservées par groupes d'âge.

SEMAINE QUÉBÉCOISE DE LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE



Du 20 au 26 mars se tenait la 34^e édition de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI). Nous avons fait quelques activités avec nos usagers dans nos locaux et nous avons partagé des photos et des informations sur les réseaux sociaux de l'organisme.

Le saviez-vous ? Les conditions provoquant une déficience intellectuelle peuvent se produire dès la conception, à la naissance ou pendant l'enfance. La déficience intellectuelle se manifeste toujours avant 18 ans.



FAUTEUIL KARTUS



Nous sommes heureux de vous annoncer que nos membres auront à leur disposition un fauteuil Kartus dans les prochains mois. Grâce au financement de l'AQLPH d'un montant de 2 853\$, nous avons pu en faire l'achat. Il s'agit d'un fauteuil totalement ajustable qui permet aux personnes à mobilité réduite ou aux personnes âgées de participer à des sports de plein air. En plus de permettre à ces personnes de pratiquer

une activité extérieure, il permet aussi de briser l'isolement, puisqu'il doit y avoir une autre personne qui pousse et dirige le fauteuil.



JOURNÉE MONDIALE DE LA TRISOMIE 21

Le 21 mars, nous avons souligné la journée de la Trisomie 21. Frédéric Turmel-Roy, un usager vivant avec la Trisomie 21, a participé à une entrevue vidéo très touchante. Avec son vocabulaire diversifié, il a su nous décrire ce qu'est la Trisomie 21 à ses yeux et comment il vit avec sa belle différence. Nous espérons que ce vidéo a eu un impact positif sur la population et l'acceptation des autres. Vous retrouverez la vidéo en question sur la page Facebook de Nouvel Essor.

Le saviez-vous ? La trisomie 21, aussi appelée syndrome de Down, est un état chromosomique congénital provoqué par la présence d'un chromosome supplémentaire à la 21^e paire. Les personnes ayant la trisomie 21 présentent des signes cliniques distincts, un retard cognitif et des caractéristiques morphologiques et physiologiques particulières. Toutefois, ces éléments sont variables d'une personne à l'autre. L'incidence de natalité est d'environ 1 cas pour 770 naissances vivantes dans la population générale.





Avril est un mois particulier pour certains et nos membres et familles, car il symbolise le mois de l'autisme. De plus, le 2 avril est la journée mondiale de l'autisme. Afin de souligner ces évènements, nos membres ont décoré notre local avec des morceaux de casse-tête, un des symboles de l'autisme.

Le saviez-vous ? Le principal symbole de l'autisme, reconnu dans le monde entier, est le ruban coloré ou l'arc en forme de puzzle. Le format du puzzle symbolise la complexité du trouble comportant différents sous-types, car chaque individu a des symptômes, des faiblesses et des forces différentes. Les différentes couleurs représentent les différentes familles et personnes qui sont touchées par l'autisme et qui ont besoin de vivre avec elles au quotidien. Puis, le lustre du ruban symbolise l'espoir pour accroître la prise de conscience du trouble, le soutien et l'accès aux services nécessaires à l'insertion et à l'acceptation des individus dans la société avec leurs différences. Ce symbole a été utilisé pour la première fois en 1999 par l'organisation Société de l'autisme.

LA CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

Pourquoi avoir la CAL?

- Accès gratuit pour votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir qui sont partenaires
- Éligible partout au Québec
- Elle remplace la VATL
- C'est gratuit !

Des loisirs bien accompagnés pour les personnes handicapées



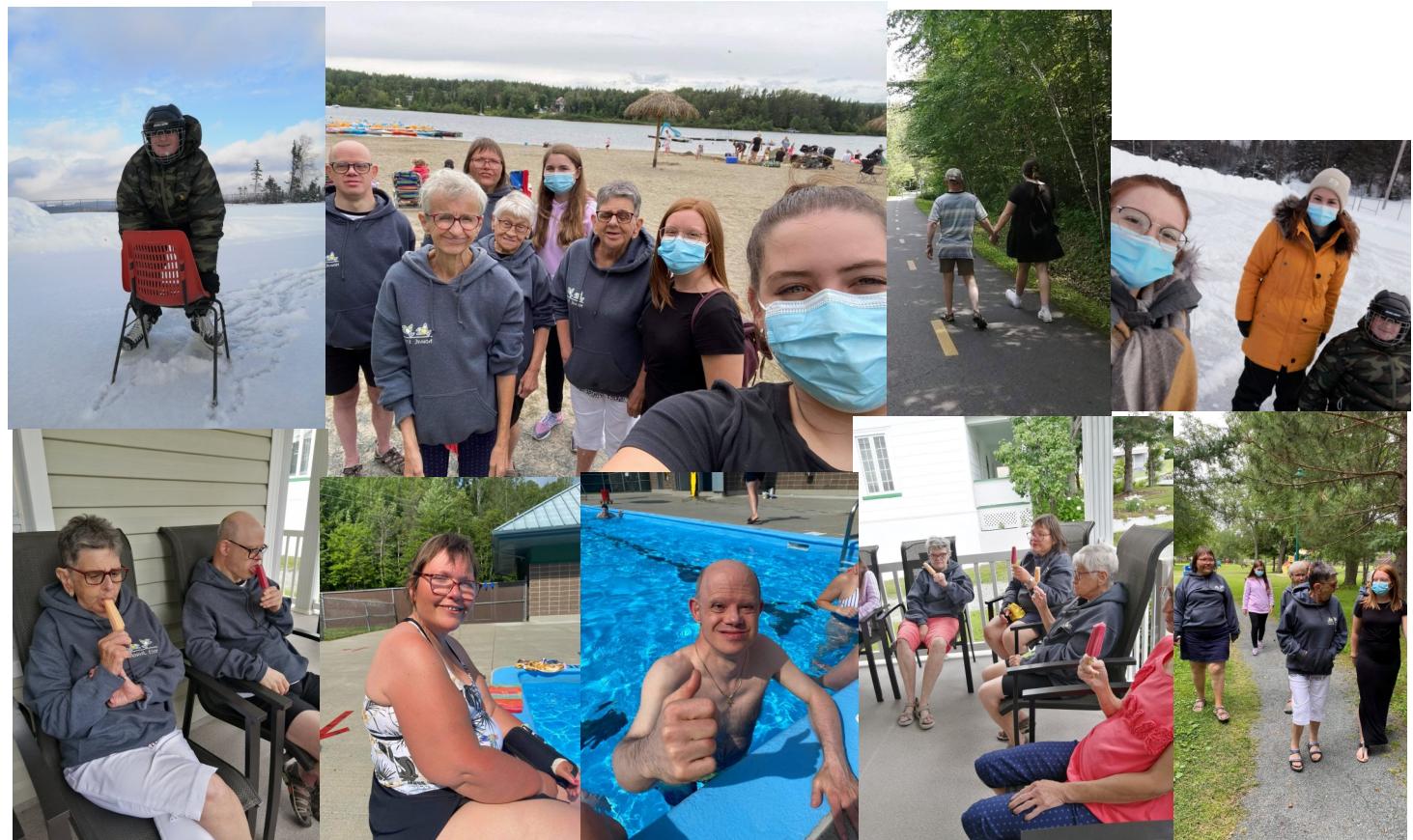
En ayant la Carte accompagnement loisir (CAL) en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisirs qui sont partenaires. Vous payez cependant votre propre entrée. Vous pouvez vous inscrire au www.carteloisir.ca N'hésitez pas à faire appel à nous si vous avez des difficultés ou des questions. C'est un service totalement gratuit. Pourquoi ne pas en profiter ?

SORTIE TREMPLIN AU CARREFOUR SAINT-GEORGES



PROJET « À LA DÉCOUVERTE DES SENTIERS PÉDESTRES »

Grâce à une somme de 1 486 \$ reçue de l'ARLPH-CA, nous sommes partis à la découverte des sentiers accessibles aux piétons de la région. Ça fait du bien de se dégourdir les jambes en bonne compagnie !



SEMAINE DE RELÂCHE



TIRAGES DE SAINT-VALENTIN ET PÂQUES



**ALAIN AUDET, DE NOUVEL ESSOR,
SOUHAITE BIENVENUE À TOUS !**



MARCHÉ AUX PUCES

Au profit du groupe

LE GOÛT D'AGIR

(Personnes handicapées physiques)

Dimanche 3 juillet 2022

9 h à 16 h

Aréna de Lac-Etchemin

305, rue Ferland, Lac-Etchemin