

# L'ENVOI



## MOT DE LA DIRECTION

### RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 14 juin se tenait la 43<sup>e</sup> assemblée annuelle de Nouvel Essor, au Manoir Lac-Etchemin. Nous avons profité de l'occasion pour remercier l'implication de précieux bénévoles. Effectivement, cette année, Pauline Gagnon et Denis Ouellet ont célébré 10 ans de collaboration au sein de l'organisme. Mariette Mercier, Normande Métivier ainsi que Marcel Poulin ont, pour leur part, commencé il y a 15 ans. Nous avons aussi félicité Lise Pouliot qui donne généreusement de son temps depuis maintenant plus de 20 ans. Quel dévouement !

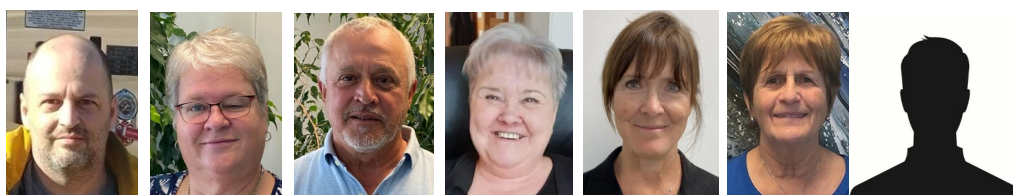


PAULINE LEMIEUX  
Directrice générale

AUDREY MERCIER  
Directrice adjointe

Du côté de l'équipe, Dany Asselin et Sylvie Rodrigue cumulent chacune dix ans d'ancienneté au Service aux personnes handicapées. Bravo, mesdames !

Finalement, le conseil d'administration regrette le départ de Claude Gagnon. Cependant, Édith Bilodeau, élue par acclamation, constitue une belle acquisition. Avant de prendre sa retraite, madame Bilodeau a travaillé dans le domaine de la réadaptation. C'est avec bonheur que nous l'accueillons au sein du conseil d'administration. Il nous reste un poste à pourvoir, laissé libre par Sébastien Girard. Nous souhaitons le combler prochainement avec un administrateur sensibilisé à la réalité qu'engendre un handicap physique, afin que toutes nos populations soient représentées. En ce qui a trait des rôles, Jonathan Corriveau continue d'assurer la présidence. Il peut compter sur Lucie Pouliot, à la vice-présidence. Nelson Genest a accepté d'être à nouveau secrétaire-trésorier. L'équipe est complétée par Dyane Gagnon et Claire Maurice. Merci à tous les administrateurs !



Jonathan  
Corriveau

Lucie  
Pouliot

Nelson  
Genest

Dyane  
Gagnon

Édith  
Bilodeau

Claire  
Maurice

Poste  
vacant

## DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-7
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	8-9
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	10-16
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	17-21

## CAMPAGNE DE FINANCEMENT 23



Merci à nos partenaires financiers!



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches





DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 8 H À 16 H

191, RUE LANGEVIN  
SAINTE-JUSTINE  
(QUÉBEC) G0R 1Y0  
418 383-5252

LIGNE SANS FRAIS:  
1 844 383-5252

SITE INTERNET:  
[WWW.NOUELESSOR.ORG](http://WWW.NOUELESSOR.ORG)

TRAVAILLEUR DE MILIEU  
CELLULAIRE: 581 372-0323

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT  
ET AIDE À L'IMPÔT  
POSTE 1

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE  
POSTE 2

SERVICE AUX PERSONNES  
HANDICAPÉES POSTE 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS  
POSTE 5

DIRECTION  
PAULINE LEMIEUX POSTE 6

ADJOINTE À LA DIRECTION  
AUDREY MERCIER POSTE 7

## BILAN DU MARCHÉ AUX PUCES LE GOÛT D'AGIR

Le comité Le Goût d'agir, composé de membres de Nouvel Essor, est un groupe ayant pour but d'assurer la visibilité des personnes vivant avec un handicap physique dans la communauté. Il a aussi pour objectif de favoriser les occasions de les reconnaître comme citoyens actifs dans la société.

Les membres du comité sont heureux de vous informer qu'après deux ans d'absence, la reprise du marché aux puces a été couronnée de succès ! En effet, la 17<sup>e</sup> édition de cette activité de financement, tenue le dimanche 3 juillet, à l'aréna de Lac-Etchemin, a permis d'amasser 2 434 \$ en vente. Comme ce projet est l'initiative de bénévoles, l'entièreté des profits est destinée aux gens à mobilité réduite.

Merci à tous ceux qui nous ont encouragés en achetant des objets qui ont préalablement été recueillis, triés, nettoyés et parfois même réparés par une équipe de bénévoles. Nous évaluons que 225 heures de bénévolat ont été investies pour rendre cet événement possible, ce qui n'est pas rien ! L'équipe de Nouvel Essor et les bénévoles tiennent également à remercier les partenaires financiers : Caisse Desjardins des Etchemins, Coop Sainte-Justine, B. Dupont Auto ainsi que la municipalité de Lac-Etchemin. Une autre pensée de gratitude à L'Essentiel des Etchemins pour le prêt de leur camion ainsi qu'à la Maison du Tournant, point de dépôt et d'entreposage des dons.







## MOT DE LA COORDONNATRICE DU SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE

Bonjour,

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous en avez bien profité. Ici, ce n'est pas les projets qui manquent pour cet automne. Après deux ans de mesures restrictives, ça fait du bien de voir la lumière au bout du tunnel. Je garde espoir que nous pourrions mener à terme tous ces beaux projets. C'est avec fébrilité que je vous demande de rester à l'affût et de surveiller notre page Facebook dans les prochains mois, car je vous réserve une belle surprise pour la Semaine de l'action bénévole en avril prochain. Sur ce, je vous souhaite encore plein de belles journées d'automne d'ici la prochaine parution.

*Marjorie Carrier*

**418 383-5252 poste 2**

## NOUVELLES RECRUES AU SEIN DE L'ÉQUIPE DU SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE

Il nous fait plaisir de souhaiter la bienvenue à mesdames Lucie Larochelle et Line Pouliot, nouvelles bénévoles à la popote roulante de Lac-Etchemin. Elles ont intégré l'équipe en septembre. Du côté de Sainte-Aurélie et de Saint-Zacharie, l'arrivée de mesdames Carmelle Gonthier et Patricia Morissette dans l'équipe de livreurs nous rend vraiment enthousiastes.

De plus, nous sommes heureux de vous annoncer l'ouverture d'un groupe ViActive à Saint-Prosper. C'est grâce à mesdames Claudette Drouin et Monique Girard que les Prospériens pourront se rencontrer les lundis, dès le 26 septembre, pour bouger sur des routines ViActive. À Saint-Camille, après une pause de deux ans, le groupe ViActive reprendra leurs activités le mardi 11 octobre avec une nouvelle équipe d'animatrices : mesdames Aline Alain, Lise Blouin et Lise Goupil. Finalement, nous aimerions sincèrement remercier mesdames Pauline Larivière de Saint-Zacharie et Réjeanne Vachon de Sainte-Justine pour venir prêter main-forte aux groupes déjà existants de ces deux municipalités. Merci pour votre implication. Sans vous, rien de tout ça ne serait possible.





## HORAIRE DES GROUPES - AUTOMNE 2022

	HORAIRE	DÉBUT DES ACTIVITÉS	ENDROIT
LAC-ETCHEMIN	<b>Lundi</b> 17 h 15 à 18 h 30 <b>Gym Social</b> Colombe Grégoire	12 septembre <b>Inscription obligatoire</b>	Centre des arts et de la culture <b>Salle multimédia</b>
	<b>Mercredi</b> 18 h 30 à 19 h 45 <b>Gym Social</b> Colombe Grégoire	14 septembre <b>Inscription obligatoire</b>	Centre des arts et de la culture <b>Salle multimédia</b>
	<b>Mardi</b> 9 h 15 à 10 h <b>ViActive</b> Johanne Nadeau	20 septembre	Belvédère du Lac
	<b>Mercredi</b> 9 h 15 à 9 h 45 <b>Danse exercices</b> Marie-Lise Nadeau	21 septembre	Belvédère du Lac
	<b>Mercredi</b> 10 h 30 à 11 h 30 <b>Danse exercices</b> Marie-Lise Nadeau	21 septembre	Centre des arts et de la culture
SAINTE-JUSTINE	<b>Lundi</b> 13 h 30 à 14 h 30	19 septembre	Centre civique
SAINT-MAGLOIRE	<b>Lundi</b> 13 h 30 à 14 h 30	17 octobre	Salle de l'Âge d'Or
SAINT-LUC	<b>Lundi</b> 19 h à 20 h	12 septembre	Centre communautaire
SAINT-LOUIS	<b>Mardi</b> 10 h 15 à 11 h 15	20 septembre	Édifice municipal
SAINT-BENJAMIN	<b>Mardi</b> 13 h à 14 h	20 septembre	Édifice municipal
SAINT-ZACHARIE	<b>Lundi</b> 13 h 15 à 14 h 15	12 septembre	Salle de l'Âge d'Or
SAINT-CAMILLE	<b>Mardi</b> 13 h 30 à 15 h 30 <b>*Reprise</b>	11 octobre	Salle de l'Âge d'Or
SAINT-PROSPER	<b>Lundi</b> 9 h 30 à 10 h 30 <b>*Nouveau</b>	26 septembre	Salle paroissiale





## Viens prendre l'air, défi des 28 jours!

Défi individuel avec invitation à des marches de groupe.

**16 octobre au 12 novembre**

**Inscris-toi!**

### C'est quoi ?

Se donner comme défi de marcher tous les jours, ou presque, un minimum de 15 minutes

Si le cœur vous en dit, participer aux marches de groupe 1x/semaine

Penser à faire de l'eau votre boisson de choix pour vous hydrater

Un prétexte pour être en contact avec la nature

Relever le défi = bénéfices pour la santé et possibilité pour l'organisme d'organiser une belle activité pour les aînés

### Facile d'y participer!

Procurez-vous la carte défi 28 jours sur le site Internet de Nouvel Essor ou auprès de votre municipalité

Participez aux marches de groupe qui auront lieu sur le territoire

Retournez votre formulaire à Nouvel Essor ou à votre municipalité avant le **19 novembre** pour participer au concours

*Coût : Gratuit / Prix de participation*

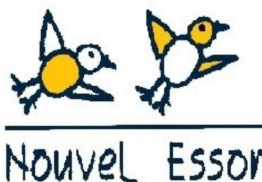
### Horaire des marches de groupe :

Jeudi 20 octobre, à 13 h, au Sentier de la Haute-Etchemin de Lac-Etchemin (520, route du Sanctuaire)

Jeudi 27 octobre, à 13 h, à la piste cyclable de Saint-Zacharie (entrée par la 2e Avenue, dans le parc industriel)

Jeudi 3 novembre, à 13 h, au Jardin entre Ciel et Terre de Saint-Magloire (15, rang du Lac)

Jeudi 10 novembre, à 13 h, au Sentier Probiski de Saint-Prosper (2925, 15e Avenue)



Pour plus d'information,  
communiquez avec la conseillère  
ViActive au 418 383-5252 poste 2

191, rue Langevin  
Sainte-Justine QC G0R 1Y0  
[www.nouvelessor.org](http://www.nouvelessor.org)

*Sautez à pieds joints sur cette belle occasion!  
À vos marches, prêt, santé !*

## La PLATEFORME ZoneAVA.ca

Comme son nom l'indique, cette plateforme a pour objectif de vous **Accompagner** dans un **Vieillessement Actif**. Elle est développée **pour et avec les personnes aînées**, afin de mieux répondre à leurs **besoins**, à leurs **aspirations** et à leurs **intérêts** diversifiés en matière de vieillissement actif. Cela signifie que la plateforme a été développée **pour vous**. Elle vous permet de **maintenir** ou d'**améliorer** votre **santé** (physique, mentale, cognitive), votre **participation sociale**, votre **sécurité**, votre **bien-être** et votre **qualité de vie**.

La plateforme ZoneAVA.ca se veut une **porte d'entrée** vers la **découverte**. Elle vous propose des **informations**, des **activités** et des **ressources** identifiées avec soin, en fonction de vos besoins, de vos aspirations et de vos intérêts.

Pour le moment, la plateforme se concentre sur **deux grandes thématiques**, soit :

1. Les **loisirs et les activités**;
2. La **santé et le bien-être** sur les plans physique, mental et cognitif.

La plateforme ZoneAVA.ca est amenée à évoluer en continu avec vous. Ainsi, restez à l'affût des **nouveautés**. Elles apparaîtront périodiquement dans les sections « **En primeur** » et « **En vedette** ».

La plateforme est l'œuvre de plusieurs partenaires, dont :





## NOUVEAU TARIF AU 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2022 : 8 \$ LE REPAS

En raison d'une augmentation de 30 % des matières premières et par souci de garder le service de popote roulante en santé, la décision d'augmenter le coût des repas pour les fournisseurs s'est avérée nécessaire. Le conseil d'administration a opté pour que l'organisme investisse 0,50 \$ par repas et que le client contribue, lui aussi, en ajoutant la même somme. Sachez que nous avons à cœur le bien-être de nos clients et que nous tenons à offrir le meilleur service possible tout en gardant des prix accessibles.

## NOUVEAU ! POPOTE À SAINTE-ROSE DÈS LE 1<sup>er</sup> NOVEMBRE

C'est à partir du 1<sup>er</sup> novembre que nous tenterons d'implanter, pour une deuxième fois, la popote dans la municipalité de Sainte-Rose. Avec un nouveau fournisseur, nous espérons que le service gagnera en popularité. Les repas livrés à raison de deux jours par semaine, sur l'heure du dîner, seront préparés par le Marché Ami Claude Mathieu de Saint-Benjamin, tout comme pour les municipalités de Saint-Benjamin, de Saint-Prosper et de Saint-Louis. Aidez-nous à propager la bonne nouvelle !

**OFFREZ LE PLAISIR  
DE BIEN MANGER!**  
**NOUVEAU TARIF**  
Informez-vous sur nos cartes-cadeaux.  
418 383-5252 poste 2 ou 1 844 383-5252



**POPOTE ROULANTE**

**8\$**

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

Crédits d'impôts pour les 70 ans et +

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

MUNICIPALITÉS	HORAIRE	
Saint-Zacharie	Mardi-Jeudi	Dîner
Sainte-Aurélie		
Saint-Prosper		
Saint-Benjamin		
Lac-Etchemin		
Sainte-Rose <b>Nouveau</b>		
Saint-Louis		
Sainte-Justine		
Saint-Cyprien		
Saint-Camille		
Saint-Magloire		Dîner <b>Nouveau</b>
Sainte-Sabine		Dîner <b>Nouveau</b>

Noter que pour toutes les municipalités, il est possible de recevoir plus d'un repas lors des journées de livraison.

## TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT



*Audrey Lemay*  
Responsable  
418 383-5252  
poste 1

Ce printemps, le prix de l'essence nous en a fait voir de toutes les couleurs ! En raison de la tendance à la hausse du coût du carburant, les transporteurs-accompagnateurs, comme tous les autres bénévoles qui font usage de leur voiture dans le cadre de leur implication à Nouvel Essor, se voient rembourser 0,54 \$ le kilomètre, depuis le 24 mai. Bien que les pétrolières nous aient donné une petite pause durant la saison estivale, actuellement, ce tarif est maintenu

Pour remercier et ressourcer nos bénévoles, un déjeuner suivi d'une formation auront lieu le mercredi 5 octobre au Manoir Lac-Échemin. Au plaisir de vous y voir !

### **VOUS SOUHAITEZ FAIRE PARTIE DE NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE DE BÉNÉVOLES ?**

Nous sommes toujours à la recherche de gens de cœur ! Nous respectons vos disponibilités et vos destinations préférées.

Pour information : 418 383-5252 poste 1 ou 2.



## SERVICE D'AIDE À L'IMPÔT



Pour leur excellent travail, les quatre bénévoles qui ont mis la main à la pâte pour préparer, compléter et remettre les déclarations d'impôt 2021 se sont vu octroyer un chèque-cadeau des Amants de la scène en guise de remerciements. Félicitations pour votre précieuse implication ! Ces mêmes bénévoles se sont réunis le 1<sup>er</sup> septembre afin de préparer la saison à venir.

Notre but est de répondre à davantage de besoins et de peaufiner notre fonctionnement. Nous vous tiendrons au courant, en temps et lieu, des améliorations que nous tiendrons.

**Bien que la saison des impôts 2022 ne débute pas avant quelques mois, nous sommes ardemment à la recherche de bénévoles pour compléter des déclarations dites simples.** Les bénévoles ont droit à de la formation, à un ordinateur et nous remboursons certains frais. Le plus intéressant est qu'il est possible d'aider à partir de la maison. Pas besoin d'être un comptable diplômé pour faire une différence dans la vie des gens à faibles revenus !

Pour information : 418 383-5252 poste 1 ou 2.



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

*Eric Lamarche*

**581 372-0323**

Un philosophe du 19<sup>e</sup> siècle disait : « L'idée d'une expérience ne remplace nullement l'expérience ». C'est aussi ce qu'a pu constater monsieur Pompidou\* dernièrement.

Monsieur Pompidou a 84 ans et vit seul dans son appartement. Il cuisine un peu, fait son ménage et ses commissions. Cependant, depuis environ deux ans, il a commencé à faire de l'anxiété. Il se réveille chaque nuit, parfois en pleine crise de panique, et se rend à l'hôpital en ambulance. Un médicament contre l'anxiété lui a été prescrit, mais cela lui amène de la confusion en journée. Il dit aussi être de moins en moins motivé. « Me semble j'ai pu l'goût de rien faire ! J'irais bien en résidence,

mais j'ai pas les moyens pour ça. Ti-Paul parlait de ça l'autre jour à l'épicerie, pis il disait que ça coûte au-dessus de 2 000 \$ par mois ça ! J'sais pas comment l'monde qui ont juste une 'tite pension comme moi font pour arriver. »

Partant du même principe cité plus haut, j'ai proposé à monsieur de l'accompagner pour une visite dans une résidence d'une municipalité voisine. D'abord hésitant, il argumenta en disant que Ti-Jean avait dit ceci et que Ti-Paul avait aussi dit qu'il ne connaît personne là-bas. L'argument décisif fût celui au sujet du nombre de femmes « libres » qui y résident. Bref, il accepta finalement, lorsque je lui dis que ça ne lui coûtait rien de voir par lui-même et, au moins, il pourra confirmer ou infirmer ce que disent Ti-Jean et Ti-Paul.

Le lendemain (je voulais garder le momentum!), après avoir arrangé la visite avec l'aide d'une travailleuse sociale du CLSC, nous nous sommes rendus à la résidence en question. En entrant, une préposée qui l'avait reconnu, l'a abordé avec un sympathique : « Bonjour, monsieur Pompidou ! ». Il a reconnu aussitôt « la fille de monsieur Untel sur le rang X ! ». Elle nous a guidés jusqu'au bureau de la directrice de la résidence, qui lui a expliqué tous les détails, les frais pour les différents services, etc. Elle a calculé pour lui le montant exact que cela lui coûterait chaque mois, avec le montant de déduction du gouvernement. Nous avons ensuite fait le tour de la résidence pour découvrir les aires communes et les chambres. Pendant que nous attendions l'ascenseur pour descendre, monsieur Pompidou me dit tout bas : « C'est vrai qui a de la femme icitte, comme tu disais ! ».





Une fois la visite terminée, je lui ai proposé d’y réfléchir quelques jours et d’en discuter avec son neveu qui lui vient souvent en aide. Monsieur Pompidou répondit aussitôt d’un ton confiant : « J’suis prêt à déménager ! Je signe où ? T’avais raison tsé, quand tu disais qu’on se fait une meilleure opinion quand on voit par soi-même ! ». Puis, il me fit un sympathique clin d’œil.

Ceci dit, n’hésitez pas à poser des questions, à demander de l’aide pour entreprendre certaines démarches, à voir par vous-même ! Vous pouvez visiter une résidence pour vous faire votre idée, cela ne vous engage à rien. Ce petit réflexe peut vous aider à faire des choix plus éclairés quant à votre avenir et conserver votre pouvoir de décision le plus longtemps possible.

Depuis, monsieur Pompidou ne souffre plus d’anxiété et il a pu cesser sa médication. Il a même repris un peu de poids !

*\*Noms fictifs à des fins de confidentialité.*



## TOURNÉE DES LUTINS DES ETCHEMINS NOËL 2022

Eh oui ! Nous en sommes déjà à préparer la prochaine Tournée des lutins des Etchemins !

Alors, si vous connaissez des aînés ou un couple d’aînés qui sont seuls les 24 et 25 décembre prochains et qui apprécieraient recevoir une courte visite de l’un de nos lutins, nous vous invitons à nous communiquer ses coordonnées d’ici le 15 décembre. De plus, si vous souhaitez vous impliquer et devenir lutin l’espace d’une journée (ou deux), vous pouvez joindre Eric Lamarche au 581 372-0323. N’oublions pas que le plus beau cadeau que l’on puisse offrir, c’est un peu de notre temps !



## CIRCUITS FIXES LE VENDREDI (pour tous types de déplacements)

**NOUVEAU**

Le transport collectif des Etchemins vous offre la possibilité de vous déplacer vers Saint-Georges tous les vendredis, et ce, pour tous types de déplacements (commission, restaurant, visite...). Le service est porte-à-porte, vous avez seulement qu’à **réserver votre place avant le jeudi 12 h (midi)**.

Pour plus d’information ou pour faire une réservation, communiquez avec le Taxi collectif des Etchemins en composant le **418-227-2626**.

DÉPART (du domicile)					ARRIVÉE	RETOUR
11 h 45	12 h	12 h 15	12 h 30	12 h 45		
St-Magloire	St-Luc St-Camille St-Cyprien St-Sabine	Lac-Etchemin Ste-Justine	Ste-Aurélie St-Louis St-Prosper Ste-Rose St-Zacharie	St-Benjamin	St-Georges (prévue pour 13 h)	16 h

\*\*\* Les tarifs varient entre 20 \$ et 40 \$ (pour un aller/retour), ils sont les mêmes que le Taxi collectif des Etchemins.



### Mot de l'intervenante du Service de soutien aux proches aidants

Bonjour à toutes et à tous,  
L'automne se pointe déjà le bout du nez, mais il reste encore de bien belles journées pour profiter des activités extérieures. L'important est de penser à soi. On ne choisit pas de devenir un proche aidant, on le devient par le hasard de la vie, par la fragilisation d'un proche. On oublie souvent la valeur de cet engagement. Tranquillement, on sombre dans la solitude, parfois dans la pauvreté, souvent dans l'isolement et arrive un moment où l'on se fragilise soi-même. Ne tardez surtout pas à demander de l'aide. Il est primordial de penser à vous pour mieux prendre soin de l'autre...

Au plaisir de vous causer à mon bureau ou ailleurs dans un lieu neutre, en toute discrétion.

*Élisabeth Dubé*

**418 383-5252 poste 5**

## ÊTRE PROCHE AIDANT EXIGE BEAUCOUP...



Être proche aidant exige beaucoup d'énergie, tant sur le plan physique que psychologique, d'où l'importance d'intégrer à votre horaire déjà bien rempli, des activités ressourçantes et énergisantes.

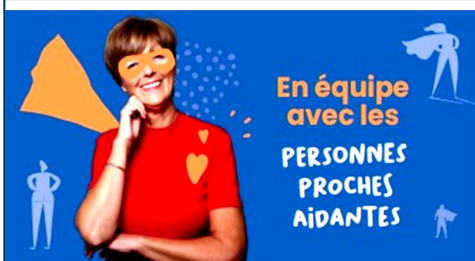
Mais parfois, s'en faire un devoir quotidien peut sembler un défi. Se rappeler ce qui nous faisait du bien quand, depuis trop longtemps, nos passions ont été mises de côté peut être un exercice difficile.

L'important est de se rappeler que tout est dans la simplicité et dans la joie du moment présent. Marcher, méditer, bricoler, chanter, voilà des activités toutes simples faciles à intégrer à sa routine. Nous sommes là pour vous accompagner dans votre recherche d'équilibre.

Plusieurs personnes tiennent le rôle de proche aidant(e) sans pour autant se reconnaître. Pourtant, se reconnaître c'est le premier pas vers la mise en place de services et la réclamation de mesures fiscales auxquelles vous avez droit. C'est s'offrir la possibilité de transformer ce rôle en une expérience enrichissante.

Il est possible que vous ayez des questions quant à votre statut d'aidant(e), parce que vous considérez ne pas en faire suffisamment, parce que votre proche vit maintenant en CHSLD, parce que la personne que vous aidez est votre voisin(e). La mission des organismes communautaires qui offrent le Service de soutien aux proches aidants est de vous aider à clarifier votre rôle auprès de votre proche et de vous accompagner dans l'analyse de vos besoins.

*Source: L'Association des Proches Aidants Arthabaska-Érable*



DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DES PROCHEs AIDANTS 2022

**JOURNÉE HOMMAGE LE MERCREDI 9 NOVEMBRE**

**AU MANOIR LAC-ETCHEMIN - BRUNCH ET ACTIVITÉS**

**DE 8 H 30 À 15 H COÛTS: 10 \$/membre 20 \$/non-membre**

Nouvel Essor vous attend en grand nombre, pour souligner cette semaine

**SPÉCIALE JUSTE POUR VOUS. Réservation obligatoire auprès d'Élisabeth Dubé**

## VIVEMENT LE DÉCONFINEMENT! DE BELLES SORTIES EN PONTON



En cet été 2022, malgré une température parfois bien incertaine, le 27 juillet et le 9 septembre, 11 proches aidants membres de Nouvel Essor et 3 aidés ont pu profiter d'un agréable tour de ponton en compagnie du capitaine Jean Bouchard et d'un bon repas au Manoir Lac-Etchemin. Le soleil était de la partie!



## PRESTATIONS POUR PROCHES AIDANTS DE L'ASSURANCE-EMPLOI

### ÊTES-VOUS ADMISSIBLE?

Les renseignements ci-dessous devraient servir de lignes directrices. Nous vous encourageons à demander des prestations dès que possible et laisser Service Canada déterminer si vous êtes admissible.

#### Vous devez démontrer que :

- Vous êtes un membre de la famille de la personne gravement malade, blessée ou qui a besoin de soins de fin de vie, ou êtes considéré comme un membre de la famille;
- Votre rémunération hebdomadaire normale a diminué de plus de 40 % pendant au moins 1 semaine parce que vous devez vous absenter du travail pour fournir des soins ou du soutien à la personne;
- Vous avez accumulé assez d'heures d'emploi assurables au cours des 52 semaines précédant le début de votre demande, ou depuis le début de votre dernière demande, selon la plus courte des 2 périodes;
- **Jusqu'au 24 septembre 2022** : vous devez avoir accumulé au moins 420 heures d'emploi assurables;
- **Après le 24 septembre 2022** : vous devez avoir accumulé au moins 600 heures d'emploi assurables;
- Un médecin ou un infirmier praticien a attesté que la personne à laquelle vous fournissez des soins ou du soutien est gravement malade ou blessée, ou qu'elle a besoin de soins de fin de vie.

#### Si vous n'êtes pas un membre de la famille

Si vous n'êtes pas un membre de la famille, la personne ayant besoin de soins ou de soutien ou son représentant légal doit remplir un formulaire d'attestation pour confirmer qu'elle vous considère comme un membre de la famille. Pour un enfant, le parent ou le tuteur légal doit signer le formulaire pour le confirmer.

Source : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants.html>



# 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](http://alzheimer.ca/LaCommunication)

*Société Alzheimer*

CANADA



1.

**Utilisez les éléments que vous connaissez d'elle**

- Qu'est-ce qu'elle aime? Utilisez ces connaissances pour lui suggérer des sujets de conversation ou des activités qu'elle pourrait aimer.
- Entretenez ses compétences et capacités. Concentrez-vous sur ce qu'elle peut encore faire, plutôt que sur ce qu'elle ne peut plus.
- Lorsqu'elle doit faire un choix, proposez-lui quelques options qui, vous le savez, lui plairont.



2.

**Réduisez les distractions**

- Prenez note des distractions visuelles ou auditives et minimisez-les.
- Prenez en compte tout problème de vue ou de l'ouïe qu'elle pourrait avoir.
- Ayez un contact visuel avec la personne pour focaliser son attention.



3.

**Faites face à la personne**

- Évitez de parler à la personne si vous êtes derrière elle, ou si elle ne peut pas vous voir.
- Parlez clairement à l'aide de phrases simples et brèves.
- Parlez et démontrez. Faire des gestes ou mimer peut donner du sens à vos paroles.



4.

**Faites preuve de flexibilité**

- Les capacités de la personne peuvent changer d'un jour à l'autre; aussi, prenez un moment au début de la conversation pour évaluer comment elle se sent.
- Faites attention aux changements de comportement et au langage corporel qui pourraient indiquer comment elle se sent. Adaptez-vous le cas échéant.
- Lorsque la personne ne peut communiquer verbalement, communiquez avec les sens, comme le toucher.



5.

**Restez positif**

- Faites attention au ton de votre voix et votre langage corporel.
- Acceptez, plutôt que de corriger. Ignorez les erreurs et encouragez.
- Quand vous vous sentez dépassé, prenez du recul et respirez.

## Prenez soin de vous également!

Lorsque ces conseils ne semblent pas fonctionner, souvenez-vous que la personne ressent encore votre présence. Être là pour elle et prendre soin de soi en même temps n'est pas simple. Il est donc important de trouver le bon équilibre et de demander de l'aide quand vous en avez besoin!

Pour plus d'informations et de soutien, contactez votre Société Alzheimer locale à [alzheimer.ca/Trouvez](http://alzheimer.ca/Trouvez). Nous sommes là pour vous aider.



**C'est GRATUIT**

2 HEURES PAR SEMAINE PENDANT 5 SEMAINES  
Pour 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**  
Reconnaître  
les signes de  
fatigue



**3**  
Prendre soin  
de soi



**4**  
Apprendre à  
demander de  
l'aide



**5**  
Le sens de  
l'accompagnement



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

Selon la méthode de Jean Monbourquette

10 rencontres de 3 heures, 1 fois par semaine  
Pour information et inscription:  
**Élisabeth Dubé: 418 383-5252 poste 5**

**C'est GRATUIT**



### **UN PEU DE LECTURE**

**VENEZ Y JETER UN COUP D'OEIL**

Nous mettons à la disposition de nos membres des livres que vous pouvez emprunter gratuitement.



**CHEZ MOI**  
pour la vie

Il y a urgence d'agir,  
accélérez le virage vers  
le soutien à domicile!

Signez la déclaration d'appui  
sur [chezmoipourlavie.com](https://chezmoipourlavie.com)  
**#AccélérezLeVirage**



## NOS PARTENAIRES SONT AUSSI LÀ POUR VOUS!

### SELON VOS BESOINS



1553-B, route 277  
Lac-Etchemin (Québec)  
GOR 1S0  
418 625-4500  
[cssde@sogetel.net](mailto:cssde@sogetel.net)

**Retrouvez-nous sur Facebook !**

Heures d'ouverture :  
Lundi au jeudi  
8 h à 12 h et 13 h à 16 h  
Vendredi  
8 h à 12 h et 13 h à 15 h

- Entretien ménager léger
- Grand ménage
- Préparation de repas
- Accompagnement et autres courses
- Menus travaux
- Répit, surveillance et stimulation cognitive
- Soins d'assistance personnelle

## Groupe d'information et de soutien automne 2022

### Société Alzheimer CHAUDIÈRE-APPALACHES

Nouveau groupe d'information et de Soutien MRC Nouvelle-Beauce  
pour les proches aidants d'une personne ayant un trouble neurocognitif



**Endroit :**  
Château St-Marie  
46 du Bocage, Ste-Marie, Qc. G6E 0B1

**heure:**  
13h30 à 15h30

**Date:**  
6 rencontres de 2h00



17 octobre ➡ Accueil des participants  
24 octobre ➡ Les aspects médicaux de la maladie d'Alzheimer  
31 octobre ➡ La communication ou l'art de communiquer avec le cœur

7 novembre ➡ Le rôle du CLSC  
14 novembre ➡ Les comportements déroutants  
21 novembre ➡ Thèmes variés, synthèse et évaluation

Pour information,  
Mme Renée Leblanc, intervenante  
418-387-1230 poste 1

**Des frais de 25,00 \$ par participant sont applicables.**



### Société Alzheimer CHAUDIÈRE-APPALACHES



**LA MAISON GILLES-CARLE À SAINT-RENÉ**  
**418 387-1230 1 888 387-1230**  
**[info@alzheimerschap.qc.ca](mailto:info@alzheimerschap.qc.ca)**



# RÉPIT - SOUTIEN À DOMICILE POUR LES PROCHES AIDANTS



**Baluchon  
Alzheimer**

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'entière 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.

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**

Source: Guylaine Martin, directrice générale de Baluchon Alzheimer

## PROGRAMMATION OCTOBRE 2022

**Inscription obligatoire** pour toutes les activités

418-227-1607 / 418-625-2607

**Groupe  
ESPÉRANCE/ET CANCER**  
BEAUCE - ETCHEMINS  
« Bien plus qu'un groupe »




### LUNDI

- 3 octobre à 13h30  
**Pause-café**
- 17 octobre à 13h30  
**Groupe d'entraide pour personnes atteintes** (St-Georges)
- 24 octobre à 13h30  
**Groupe d'entraide pour personnes endeuillées**



### MARDI

- 4 octobre à 9h30  
**Une année pour mieux vivre**
- 18 octobre à 9h30  
**Conférence : La pensée réaliste**  **zoom**  
Par Martine Klein,  
Formatrice en développement personnel




### MERCREDI

- 5, 12, 19, 26 octobre à 13h00  
**On bouge avec Nicolas**  **zoom**
- 5, 12, 19, 26 octobre à 13h00  
**Yoga avec Marlène**  **zoom**
- 5 octobre à 9h00  
**Groupe d'entraide pour personnes atteintes** (Lac-Etchemin)
- 12 octobre à 9h00  
**Groupe d'entraide pour personnes atteintes** (St-Joseph / Beauveville)
- 19 octobre à 9h00  
**Groupe d'entraide pour personnes atteintes** (Saint-Prosper)
- 26 octobre à 9h00  
**Groupe d'entraide pour personnes atteintes** (St-Éphrem / St-Victor)
- 5 octobre à 9h30 et 26 octobre à 13h30  
**Groupe d'entraide pour proches-aidants**



### JEUDI

- 6, 13, 20, 27 octobre à 14h00  
**On bouge avec Marlie**  **zoom**
- 13 octobre à 13h30  
**Groupe d'entraide pour hommes**



### VENDREDI

- 7, 14, 21, 28 octobre à 9h30  
**Méditation en éveil de la conscience**  
en présentiel ou  **zoom**
- Service de massothérapie** (sur rendez-vous)



# VIVRE CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ



Téléphone : 418-625-3301



## QUI SOMMES-NOUS?

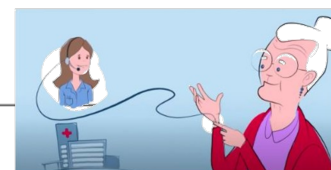
### POUR LE MAINTIEN DE VOTRE AUTONOMIE

Télesurveillance Santé Chaudière-Appalaches est un organisme d'économie sociale qui a comme mission de favoriser le maintien à domicile pour des personnes en pertes d'autonomie, ayant des problèmes de santé, ayant des déficiences physiques ou encore, tout simplement, pour apporter un sentiment de sécurité à la maison pour les citoyens de la région de Chaudière-Appalaches et ce depuis 1990. À titre d'exemple, mars 2022, plus de 2130 clients font confiance à nos services et ce nombre ne cesse de croître.

**BRACELETS / MÉDAILLONS**  
Portée pouvant aller jusqu'à 200 pieds



**SERVICE 24 HEURES PAR JOUR, 7 JOURS PAR SEMAINE**



- En appuyant sur le bouton d'aide, un télesurveillant: sera en contact avec vous où que vous soyez dans votre maison.
- Ce télesurveillant accèdera automatiquement aux renseignements que vous aurez fournis lors de votre inscription et il pourra vous envoyer de l'aide rapidement lors d'une situation d'urgence.
- Il évaluera, si besoin, votre situation et vous dirigera vers la ressource appropriée. Si nécessaire, il demeurera avec vous jusqu'à l'arrivée des secours.



**APPELEZ INFO-SANTÉ  
INFO-SOCIAL**

**24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

**Du nouveau avec le guichet d'accès à la 1<sup>ère</sup> ligne :  
Enfin un petit coup de main pour avoir accès à un médecin plus rapidement !**

Saviez-vous que depuis le 19 septembre dernier, les personnes qui sont inscrites à la liste d'attente pour un médecin de famille peuvent désormais obtenir une consultation plus facilement ?

**Il vous suffit de composer le 811 et faire l'option 3.**

Le guichet d'accès à la première ligne (GAP) se veut  
**« la porte d'entrée unique pour les patients sans médecin de famille ».**

## SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES



### **Mot de la coordonnatrice vétérane**

*Carroll-Anne Lamontagne*

Allô la belle gang,  
C'est avec un pincement au cœur et un sentiment de gratitude que je vous annonce mon départ officiel de Nouvel Essor. La vie m'offre un nouveau défi dans mon parcours professionnel et j'ai décidé de m'y lancer. Depuis quelques semaines, je suis propriétaire et responsable d'une résidence de type familial.

Dix ans déjà ! Dix ans que je partage avec vous des moments, des activités et des discussions aussi inspirants les uns que les autres. Dix ans gravés dans mon cœur, soyez-en sûrs. Je pars l'esprit tranquille, puisque j'ai des collègues incroyables qui prennent la relève. Vous êtes donc chanceux et entre bonnes mains !

Il me fera plaisir de vous revoir et d'avoir de vos nouvelles lorsqu'on se reverra. Prenez soin de vous. Je vous apprécie énormément et restez les personnes uniques que vous êtes. Au plaisir ! 😊



### **Mot de la coordonnatrice**

*Mariane Lachance*

418 383-5252 poste 4

Bonjour !

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes en pleine forme pour débiter l'automne ! Une belle programmation vous attend et j'espère que la joie et la bonne humeur nous accompagneront tout au long de nos activités. Encore un beau défi s'offre à moi : celui de prendre la relève de Carroll-Anne en tant que coordonnatrice du service. Ce sera avec grand plaisir que je continuerai à travailler pour vous et avec vous. Au plaisir de continuer à vous côtoyer tout au long de l'année ! 😊



### **Mot de la responsable des groupes**

*Évelyn Papineau*

418 383-5252 poste 3

Bonjour à tous !

J'espère que vous avez passé un bel été ! Je me présente : Évelyn Papineau. Plusieurs d'entre vous m'ont vue et connue cet été et j'ai passé un très belle saison estivale avec vous. Je suis infirmière de métier et j'ai eu la chance d'exercer ce beau métier pendant 12 ans. J'ai quitté mon emploi, car j'avais envie d'un nouveau défi et cette opportunité de travail d'intervenante s'est vite présentée à moi. Je confirme que vous êtes toutes des personnes très attachantes. Je suis sûre que nous allons passer de beaux moments ensemble.

Au plaisir de se revoir très bientôt ! 😊



## RETOUR SUR L'ÉTÉ 2022

Une agréable saison estivale vient de se terminer. Merci aux membres et aux intervenants d'avoir contribué à ce qu'elle soit empreinte de souvenirs amusants ! Voici quelques photos qui en témoignent.





## RETOUR SUR L'ÉTÉ 2022



## PLUSIEURS BELLES ACTIVITÉS À VENIR

Il y a maintenant une nouvelle formule pour nos activités de loisirs. En effet, nous offrons des activités de loisirs les mercredis. Nous optons pour cette façon de faire étant donné le manque de personnel pendant les fins de semaine.

C'est avec joie et engouement que nous vous annonçons que nos fêtes thématiques telles que l'Halloween et Noël sont de retour ! Après deux années sans événement de ce genre, nous espérons vous y voir en grand nombre !

## NOUVEAUTÉS TECHNOLOGIQUES

Vous pourrez dorénavant joindre les responsables du Service aux personnes handicapées, soit Mariane ou Evelyne, sur le nouveau téléphone cellulaire que nous avons acquis pour le service. Donc, en cas d'urgence, vous pouvez nous joindre au **581 573-8663**. Merci de tout de même prioriser les appels sur nos postes respectifs (418 383-5252 poste 3 et 4).



Pour ceux qui sont plus du type Facebook et Messenger, recherchez le profil « **Mariane-Evelyne Nouvel Essor** ». Il nous fera plaisir d'accepter toutes les demandes d'amitié et de discuter avec vous !

## ÉQUIPE DE HOCKEY LES HUNTERS DE SAINT-PROSPER



Monsieur Pier-Alexandre Lagrange, propriétaire de l'équipe Les Hunters de Saint-Proper, nous a fait part de son intérêt ainsi que celui de ses coéquipiers à s'investir dans notre organisme. Plus précisément, ils aimeraient faire du bénévolat auprès de nos usagers. Nous les remercions d'avoir pensé à nous. Restez à l'affut ! Nous publierons des photos de leur implication sur notre page Facebook.

## VENTE D'ARTICLES À L'EFFIGIE DE NOTRE BEL ORGANISME !

Nous sommes fiers de vous présenter notre nouveauté du moment : une casquette aux couleurs de Nouvel Essor ! Vous pouvez vous la procurer au coût de 15 \$.

Nous avons également, comme dans les dernières années, des vêtements en vente.

Coton ouaté :	30 \$
T-shirt dry fit noir :	18 \$ ou 2 pour 30 \$
T-shirt jaune ou bleu :	15 \$ ou 2 pour 25 \$
Bouteille d'eau :	12 \$ ou 2 pour 20 \$
Sac à souliers :	8 \$ ou 2 pour 12 \$



## SEMAINE NATIONALE DE L'ACCESSIBILITÉ 2022



*Alain Maheux, maire de Saint-Proper, a reçu la distinction des mains de Jonathan Corriveau, président, et de Pauline Lemieux, directrice générale de l'organisme.*

Le 30 mai, Nouvel Essor a remis un certificat de reconnaissance au Centre récréatif Desjardins de Saint-Proper dans le cadre de la Semaine nationale de l'accessibilité qui se déroulait du 29 mai au 4 juin.

Par ce geste, Nouvel Essor souhaite reconnaître les efforts mis en œuvre dans la construction de cet établissement destiné aux sports et aux activités de loisir. Entre autres, l'installation d'un ascenseur qui donne accès à tous les services, les seuils de portes abaissés ainsi que les portes automatiques sont dignes de mention. Grâce à une douche équipée d'un siège et d'un pommeau-téléphone, les personnes à mobilité réduite ou en situation d'handicap physique peuvent se laver dans les chambres des joueurs. Certains lavabos sont aussi à la hauteur des personnes de petites tailles, comme les enfants. Au final, les détails dans l'aménagement et l'adaptation du Centre récréatif en facilitent l'accès et répondent aux besoins d'une clientèle diverse.



## DONS DE LA FONDATION MAURICE-TANGUAY

La Fondation Maurice-Tanguay a à cœur la mission de notre organisme. Nous sommes heureux de leur belle contribution d'une valeur de près de 9 000 \$.

Milles mercis pour ce don d'une grande valeur qui comprend 2 canapés en cuir et 3 balancelles !



Merci!



*Un petit creuse-méninges!*

**Trouver la capitale de chaque pays et inscrire le chiffre correspondant.**

- |              |               |                  |                 |
|--------------|---------------|------------------|-----------------|
| 1. Bruxelles | 13. Helsinki  | 25. Athènes      | 37. Caracas     |
| 2. Lisbonne  | 14. Ankara    | 26. Copenhague   | 38. Téhéran     |
| 3. Rabat     | 15. Belgrade  | 27. Oslo         | 39. Mexico City |
| 4. Ottawa    | 16. Pékin     | 28. Rome         | 40. Jérusalem   |
| 5. Prague    | 17. Le Caire  | 29. La Havane    | 41. Islamabad   |
| 6. Bangkok   | 18. Canberra  | 30. La Paz       | 42. New Delhi   |
| 7. Moscou    | 19. Alger     | 31. Kuala Lumpur | 43. Tokyo       |
| 8. Bucarest  | 20. Tunis     | 32. Amsterdam    | 44. Madrid      |
| 9. Varsovie  | 21. Tripoli   | 33. Vienne       | 45. Dublin      |
| 10. Londres  | 22. Berne     | 34. Budapest     | 46. Manille     |
| 11. Bogota   | 23. Sofia     | 35. Brasilia     |                 |
| 12. Bagdad   | 24. Stockholm | 36. Buenos Aires |                 |

Algérie \_\_\_\_\_  
 Angleterre \_\_\_\_\_  
 Argentine \_\_\_\_\_  
 Australie \_\_\_\_\_  
 Autriche \_\_\_\_\_  
 Bruxelles \_\_\_\_\_  
 Bolivie \_\_\_\_\_  
 Brésil \_\_\_\_\_  
 Bulgarie \_\_\_\_\_  
 Canada \_\_\_\_\_  
 Chine \_\_\_\_\_  
 Colombie \_\_\_\_\_  
 Cuba \_\_\_\_\_  
 Danemark \_\_\_\_\_  
 Égypte \_\_\_\_\_  
 Espagne \_\_\_\_\_  
 Finlande \_\_\_\_\_  
 Grèce \_\_\_\_\_  
 Hollande \_\_\_\_\_  
 Hongrie \_\_\_\_\_  
 Inde \_\_\_\_\_  
 Irlande \_\_\_\_\_  
 Irak \_\_\_\_\_

Iran \_\_\_\_\_  
 Israël \_\_\_\_\_  
 Italie \_\_\_\_\_  
 Japon \_\_\_\_\_  
 Libye \_\_\_\_\_  
 Malaisie \_\_\_\_\_  
 Maroc \_\_\_\_\_  
 Mexique \_\_\_\_\_  
 Norvège \_\_\_\_\_  
 Pakistan \_\_\_\_\_  
 Philippines \_\_\_\_\_  
 Pologne \_\_\_\_\_  
 Portugal \_\_\_\_\_  
 Roumanie \_\_\_\_\_  
 Russie \_\_\_\_\_  
 Suède \_\_\_\_\_  
 Suisse \_\_\_\_\_  
 Tchécoslovaquie \_\_\_\_\_  
 Thaïlande \_\_\_\_\_  
 Tunisie \_\_\_\_\_  
 Turquie \_\_\_\_\_  
 Venezuela \_\_\_\_\_  
 Yougoslavie \_\_\_\_\_





ENSEMBLE  
pour  
Nouvel Essor



CAMPAGNE *sucrée*  
DE FINANCEMENT  
POUR SOUTENIR  
NOTRE ORGANISME

## SUCREZ-VOUS LE BEC POUR LA CAUSE!



24 \$ chacune

Tous les achats doivent se faire **avant le mercredi 30 novembre 2022**  
et doivent aussi être payés au moment de la commande.

**Païement par interac:** Courriel: [a-dir.nouvelessor@sogetel.net](mailto:a-dir.nouvelessor@sogetel.net)

Question de sécurité: financement

Réponse: michaud

Pour les commandes directement au bureau de Nouvel Essor:

191, rue Langevin, Sainte-Justine / 418 383-5252 poste 1

## SOLUTIONS DE LA PAGE 22-CAPITALES

Algérie	19	Alger	10	Israël	40	Téhéran	38
Argentine	36	Buenos Aires	18	Italie	28	Rome	28
Australie	18	Canberra	18	Japon	43	Tokyo	43
Autriche	33	Vienne	33	Libye	21	Tripoli	21
Belgique	1	Bruxelles	1	Malaisie	31	Kuala Lumpur	31
Bolivie	30	La Paz	30	Maroc	3	Rabat	3
Brésil	35	Brasilia	35	Mexique	39	Mexico City	39
Bulgarie	23	Sofia	23	Norvège	27	Oslo	27
Canada	4	Ottawa	4	Pakistan	41	Islamabad	41
Chine	16	Pékin	16	Philippines	46	Manille	46
Colombie	11	Bogota	11	Pologne	9	Varsovie	9
Cuba	29	La Havane	29	Portugal	2	Lisbonne	2
Danemark	26	Copenhague	26	Roumanie	8	Bucarest	8
Égypte	17	Le Caire	17	Russie	7	Moscou	7
Espagne	44	Madrid	44	Suède	24	Stockholm	24
Finlande	13	Helsinki	13	Suisse	22	Berne	22
Grèce	25	Athènes	25	Tchécoslovaquie	5	Prague	5
Hollande	32	Amsterdam	32	Thaïlande	6	Bangkok	6
Hongrie	34	Budapest	34	Tunisie	20	Tunis	20
Inde	42	Islamabad	42	Turquie	14	Ankara	14
Irlande	45	Dublin	45	Venezuela	37	Caracas	37
Irak	12	Bagdad	12	Yugoslavie	15	Belgrade	15



le grand DÉFI  
PIERRE LAVOIE

PRESCRIT  
PAR LES  
MÉDECINS  
DE FAMILLE

# LA GRANDE MARCHÉ

BOUGER,  
C'EST AIMER  
LA VIE !



1 ET  
5 KM



**INSCRIVEZ-VOUS**  
**ONMARCHE.COM**  
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

**DATE :** samedi 15 octobre 2022

**HEURE :** échauffement à 10 h 15, départ à 10 h 30

**LIEU :** Éco-Parc des Etchemins  
213, 1<sup>ère</sup> avenue  
Lac-Etchemin

 FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

RioTinto

Québec 

QUÉBECOR 

  
Lac-Etchemin

Ville et campagne...  
AU NATUREL

**metro**  
mon épicier

 Pharmagerie  
Etchemin  
*Le bon goût d'être*

 Nouvel Essor

