

2023 L'ENVOI

MOT DE LA DIRECTION

MERCI, PAULINE !

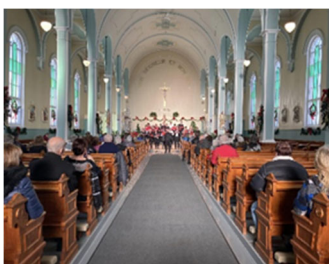


C'est le 7 janvier 1981 qu'a débuté la longue carrière de Pauline Lemieux. À peine âgée de 23 ans, elle avait un gros défi à relever. Elle était pour Nouvel Essor, créé en 1979, la première employée à titre permanent. Au départ, l'organisme se concentrait sur les services aux personnes handicapées, mais avec le temps, le Service d'action bénévole s'est développé, puis ceux de soutien aux proches aidants. D'innombrables heures consacrées à des idées innovantes de projets et d'activités qui répondraient aux besoins de la clientèle !

Plus de 175 employés ont travaillé à Nouvel Essor sous son règne. La femme de cœur a toujours eu le souci de leur bien-être, le regard attentif aux variations d'humeur et de l'empathie pour leurs difficultés professionnelles ou personnelles.

Un départ à la retraite mérite d'être souligné, d'autant plus lorsqu'il représente 42 ans de loyaux services dans un même organisme ! C'est ce que l'équipe a tenu à faire lors d'une soirée 5 à 7 surprise organisée avec les partenaires, le 1^{er} décembre dernier. Par la suite, les membres de Nouvel Essor ont pu profiter des sociaux de Noël pour dire un petit mot à la directrice. La fêtée a même fait la une de l'hebdomadaire la Voix du Sud et a accordé une entrevue radio à Passion FM !

Merci pour tout, Pauline. Que le nouveau chapitre de ta vie, qui concorde avec la nouvelle année, soit empreint de douceur et de plaisir !



ENCORE DE LA GRATITUDE !

Un magnifique concert de Noël a eu lieu en l'église de Sainte-Sabine, le samedi 26 novembre. Grâce aux 90 personnes présentes à la prestation de la chorale **Les voix de Bellechasse**, ce sont 160 \$ qui ont été donnés à notre organisme. Merci au Comité culture et loisirs de Sainte-Sabine pour leur appel au partage

si rassembleur et festif !

Nous souhaitons également adresser de sincères remerciements à tous ceux qui ont acheté une ou des bûches Michaud pour nous encourager. Nous avons atteint notre objectif, que nous pensions un peu fou, de vendre 126 gâteaux emblèmes du temps des Fêtes. Vos achats ont permis à l'organisme d'amasser 852 \$ lors cette levée de fonds sucrée.



DANS CE NUMÉRO

PRÉSENTATION DE LA NOUVELLE DIRECTRICE ET POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-9
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS	10-11
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	12-18
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	19-26
INVITATION À LA CABANE À SUCRE PROCHES AIDANTS ET BÉNÉVOLES	27

RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE 28



Merci à nos partenaires financiers!



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



*Naturellement
entrepreneur!*

POUR NOUS JOINDRE



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

TRAVAILLEUR DE MILIEU
CELLULAIRE: 581 372-0323

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT
ET AIDE À L'IMPÔT
POSTE 1

POPOTE ROULANTE ET
PROMOTION DE LA SANTÉ
POSTE 2

SERVICE AUX PERSONNES
HANDICAPÉES POSTE 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS
POSTE 5

DIRECTION
AUDREY MERCIER POSTE 7

PRÉSENTATION DE LA NOUVELLE DIRECTRICE GÉNÉRALE



Chers membres de Nouvel Essor,

Il me fait plaisir de me présenter à vous, bien que je ne sois pas une inconnue pour plusieurs. Effectivement, c'est en juin 2019 que j'ai commencé l'aventure Nouvel Essor en tant que directrice adjointe. Au premier janvier, j'amorce un nouveau défi, soit celui de prendre les rênes de la direction générale de ce bel organisme.

Après mes études universitaires de deuxième cycle en Sciences de l'orientation, je n'avais qu'un souhait : revenir dans la région. Native de Saint-Léon-de-Standon, j'ai encore un grand sentiment d'appartenance à cette municipalité caractérisée par ses montagnes et ses méandres. D'ailleurs, je continue à m'y impliquer bénévolement : Société du patrimoine, comité du 150^e, Bibliothèque L'Étincelle et j'en passe. Depuis environ sept ans, je suis une Prospérienne d'adoption, puisque l'élu de mon cœur y réside.

Je gravite dans le milieu communautaire etcheminois depuis 2015. J'ai été à l'emploi de la Table de concertation des aînés des Etchemins à deux reprises. En février prochain, je soufflerai sept bougies à Focus Emploi, anciennement connu sous le nom de Service d'accroissement en employabilité de la main-d'œuvre (SAEMO), où j'œuvre en tant que conseillère d'orientation.

Toutes ces expériences font en sorte que je connais bien les réalités du milieu. Je ressens beaucoup de reconnaissance à travailler avec et pour les gens de ce beau coin de pays. J'espère mettre ma rigueur et ma passion au profit de la population aînée, proche aidante et en situation d'handicap de la MRC des Etchemins pour de nombreuses années, car j'ai beaucoup de plaisir à vous côtoyer et à partager mon quotidien avec des collègues en or.

En ce début d'année, je saisi l'occasion pour vous transmettre mes meilleurs vœux pour 2023. À bientôt !


Audrey Mercier



MOT DE LA
COORDONNATRICE
DU SERVICE
D'ACTION
BÉNÉVOLE

Bonjour,

J'espère que vous avez passé un beau temps des Fêtes. J'aimerais en profiter pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2023. Santé et beaucoup de beaux projets pour vous remplir la tête et le cœur de bonheur.

L'année s'annonce pleine de défis, mais aussi très divertissante. Je garde espoir que 2023 sera riche en nouveaux bénévoles et que nous pourrons répondre aux besoins de tous ceux qui en ont tant besoin.

J'aimerais remercier tous ceux et celles qui participent, de près ou de loin, à réaliser notre mission et à rendre mon travail si agréable.

Encore une fois, chers bénévoles, partenaires et collègues, je vous souhaite une belle et heureuse année.

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2

NOUVEAUTÉ SUR NOTRE SITE WEB :

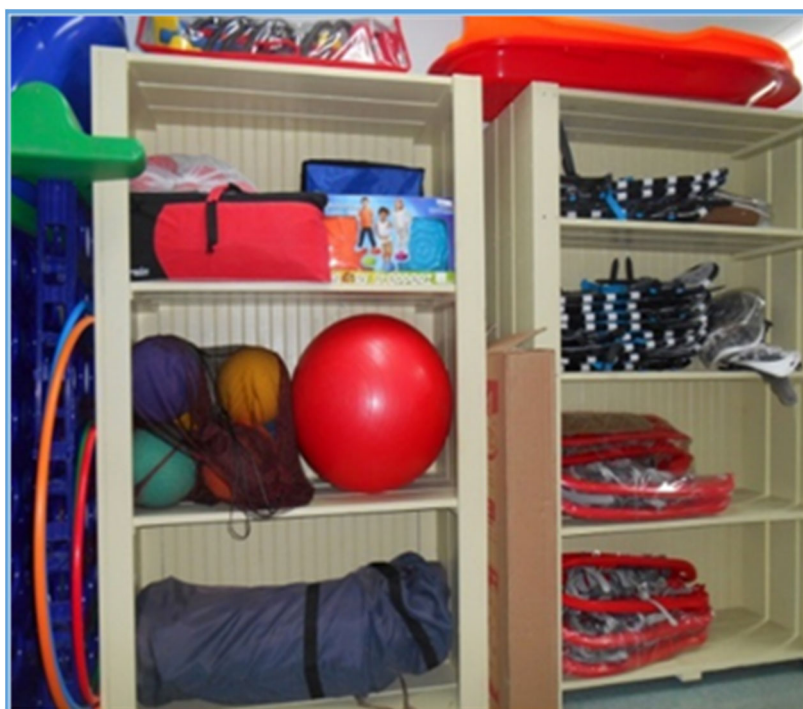
LE MATÉRIEL DE LA LUDOTHÈQUE EST MAINTENANT DISPONIBLE !

Vous êtes bénévole en animation, intervenant en résidence ou responsable d'un groupe FADOQ et vous aimeriez

diversifier vos activités ? Nouvel Essor a ce qu'il vous faut ! La ludothèque est une banque de matériel de stimulation, répartie en six sections : physique, cognitive, loisirs, livres et CD, stimulation tactile et divers.



Pour consulter le catalogue, vous pouvez vous rendre sur notre site Internet, dans la section « Soutien aux aînés » et « Ludothèque ». Il est aussi possible de prendre rendez-vous avec la conseillère ViActive et de venir jeter un coup d'œil. Les prêts sont gratuits et d'une durée d'un mois. Il nous fera plaisir de vous renseigner, si vous appelez au 418 383-5252 poste 2.





DÉFI DE MARCHÉ 28 JOURS

Grâce à la collaboration des groupes ViActive et des municipalités, Nouvel Essor a invité les personnes de 50 ans et plus de la MRC des Etchemins à relever le défi de marche 28 jours. De façon individuelle ou entre amis, les participants avaient comme objectif de se motiver à s'activer à l'extérieur et à s'hydrater. Des marches de groupe ont aussi été organisées.

Au total, 42 personnes ont complété le formulaire individuel et 32 personnes ont participé aux marches de groupe. Afin de récompenser la participation, un tirage a eu lieu le 15 décembre. **Nous félicitons les quatre gagnants de 50 \$: Irène Drouin, Serge Bernard, Marjolaine Mercier et Réal Prévost.**



HORAIRE DES ACTIVITÉS VIACTIVE - HIVER 2023

	Jour et heure	Début des activités	Endroit
Lac-Etchemin	Lundi 17 h à 18 h 15 Gym Social - Avancé	9 janvier Inscription obligatoire	Centre des Arts et de la Culture
	Mardi 9 h 30 à 10 h 15 ViActive Johanne Nadeau	17 janvier	Belvédère du Lac Salle de l'Âge d'Or
	Mardi 17 h à 18 h 15 Gym Social - Débutant	10 janvier	Centre des Arts et de la Culture
	Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 Danse exercices Marie-Lise Nadeau	18 janvier	Centre des Arts et de la Culture
Sainte-Justine	Lundi 13 h 30 à 14 h 30	16 janvier	Centre civique
Saint-Magloire	Lundi 13 h 30 à 14 h 30		Salle de l'Âge d'Or
Saint-Luc	Lundi 19 h à 20 h		Centre communautaire
Saint-Louis	Mardi 10 h 30 à 11 h 30	10 janvier	Édifice municipal
Saint-Benjamin	Mardi 13 h à 14 h		Édifice municipal
Saint-Zacharie	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	9 janvier	Centre municipal des loisirs 679, 12 ^e Avenue
Saint-Prosper	Lundi 9 h 30 à 10 h 30		Salle paroissiale 2875, 20 ^e Avenue
Saint-Camille	Mardi 13 h 30 à 15 h 30	17 janvier	Salle de l'Âge d'Or



LE SOCIAL DES BÉNÉVOLES ET DES PROCHES AIDANTS

Enfin! Une toute première activité proches aidants et bénévoles post-pandémie. Ce fut un réel plaisir de recevoir ces 65 personnes le vendredi 16 décembre pour participer à un social Noël 2022 à la salle paroissiale de Saint-Prosper. Une bien belle façon de célébrer ensemble la fin de l'année. Jeu de bingo, tirage de prix, musique et l'idée rigolote de souligner la journée du chandail de Noël. Trois prix ont été décernés pour le chandail le plus beau, le plus original et le plus quétaine. Rires et plaisir étaient de la partie. Certains participants ont aussi pris quelques portraits derrière le panneau peint de bonhommes de neige.

Nous aimerions remercier sincèrement Claude Mathieu, propriétaire de l'Épicerie Ami de Saint-Benjamin, ainsi que son équipe pour le délicieux buffet chaud qui a fait l'unanimité. Un grand merci également pour la générosité de nos précieux bénévoles, Laurent Vachon, Hélène Guillemette, Jacques Poirier, Monique Girard ainsi que leur amie, pour avoir égayé notre après-midi avec leurs talents musicaux. Finalement, une pensée pour tous ceux qui ont participé. Ce fût très agréable de se retrouver et de partager ces si beaux moments en votre agréable compagnie.



SAMEDIS D'BOUGER HIVER-PRINTEMPS 2023

Programmation Hiver-Printemps | 2023



C'est avec grand plaisir que les membres du comité organisateur présentent la programmation des Samedis d'bouger Hiver-Printemps 2023 où les citoyens sont invités à découvrir et à vivre les plaisirs hivernaux de la MRC des Etchemins. Grâce à une programmation diversifiée et attrayante, au moins l'une ou l'autre de ces activités saura rejoindre les intérêts des jeunes et moins jeunes. Comme pour les éditions précédentes, les participants pourront s'adonner à la pratique de ces activités de plein air les samedis, et ce, gratuitement ou à prix modique.

Avec les Samedis d'bouger, le comité organisateur, composé des responsables en loisirs des 13 municipalités et de Nouvel Essor, souhaite que la population des Etchemins puisse rester active physiquement et partager le plaisir de bouger ensemble, tout en vivant des activités diversifiées et en découvrant les attraits et les différentes infrastructures du territoire.

CETTE ÉDITION DES SAMEDIS D'BOUGER, PROPOSE UN TOTAL DE NEUF ACTIVITÉS, DE JANVIER À AVRIL :

- **Samedi 7 janvier** : Disco Patin à Sainte-Justine, au Centre sportif Claude-Bédard (146, rue Bisson)
- **Samedi 21 janvier** : Journée familiale annuelle à Saint-Prospère, au Chalet des loisirs (2925, 15^e Avenue)
- **Samedi 28 janvier** : Patinage libre sous le stade Abénaquis à Sainte-Aurélie (9, rue des Saules)
- **Samedi 4 février** : Patinage libre sous le stade Abénaquis à Sainte-Aurélie (9, rue des Saules)
- **Samedi 11 février** : Plaisir à l'aréna de Lac-Etchemin (305, rue Ferland)
- **Samedi 18 février** : Randonnée de raquette à Saint-Zacharie (entrée de la 2^e Avenue)
- **Samedi 4 mars** : Disco Patin à Sainte-Justine, au Centre sportif Claude-Bédard (146, rue Bisson)
- **Samedi 11 mars** : Journée Glissade à Sainte-Justine, derrière le Centre sportif Claude-Bédard (146, rue Bisson)
- **Samedi 29 avril** : Cours de danse country extérieur à Saint-Camille, sur le stationnement de l'église (207, rue de la Fabrique)

La programmation présentant le calendrier ainsi que la description plus détaillée de chacune des activités est téléchargeable sur les sites web de Nouvel Essor, des municipalités ainsi que sur www.tourismeetchemins.qc.ca

Horaire des services



MUNICIPALITÉS	HORAIRE	
Lac-Etchemin	Mardi-Jeudi	Midi
Saint-Benjamin		
Saint-Camille		
Saint-Cyprien		
Sainte-Aurélie		
Sainte-Justine		
Sainte-Rose		
Sainte-Sabine		
Saint-Louis		
Saint-Magloire		
Saint-Prosper		
Saint-Zacharie		

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

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES



N'oubliez pas que du 19 au 25 mars 2023 aura lieu la Semaine québécoise des popotes roulantes. Pour l'occasion, nous vous présenterons les humains derrière les fournisseurs. Suivez-nous sur Facebook !

Spectacle d'humour de Chantal Fleury



Dans le cadre de la Semaine d'action bénévole qui a lieu du 16 au 22 avril 2023, un spectacle d'humour de type conférence-show est organisé par Nouvel Essor.

« Bénévolat et
dépassement de soi... »
et « Si ça se vit, ça se rit ! »

15 \$

Vendredi 7 avril, 14 h
École des Appalaches

Points de vente : Nouvel Essor, Épicerie Ami Claude Mathieu, L'Essentiel des Etchemins, le restaurant La Bonne Fringale (Saint-Zacharie) et le restaurant Le Camillois (Saint-Camille).

FORMATION

C'est gratuit !

Bénévolat en toute sécurité !

Formation adaptée pour les bénévoles et les proches aidants de Nouvel Essor

FORMATION DE DEUX HEURES

Différents sujets seront abordés tels que :

Les chutes • Le diabète • Les arrêts respiratoires • Les étouffements
Les malaises cardiaques • L'AVC • Les techniques de réanimation • La perte de conscience

Minimum de 10 personnes pour que la formation ait lieu.

L'endroit et la date de la formation seront précisés selon la disponibilité des personnes inscrites.

Pour information: 418 383-5252 poste 2



URGENT!
NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS

RECHERCHONS BÉNÉVOLES



Transporteurs-accompagnateurs de courte, moyenne et longue distance pour toutes les municipalités.



Animatrice ViActive pour Saint-Cyprien, Sainte-Aurélie, Sainte-Rose et Sainte-Sabine.



**Livreurs de popote pour se joindre à l'équipe de livraison de Saint-Prosper. De préférence une personne de Saint-Benjamin.
Livreurs de popote pour Lac-Etchemin.**



Nous sommes à la recherche de personnes intéressées à partir des groupes de marche ou un groupe de cyclistes pour l'été prochain.

Vous êtes disponibles quelques heures par mois? Pour information 418 383-5252 poste 2 www.nouvelessor.org

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT



Audrey Lemay

Responsable
418 383-5252
poste 1

Le 5 octobre dernier, un brunch au Manoir Lac-Etchemin a eu lieu en compagnie de 12 bénévoles du transport-accompagnement. Ces bénévoles ont pu profiter de l'occasion pour recevoir une formation sur l'importance de mettre ses limites, en collaboration avec l'organisme Le Sillon.

Les demandes de transport ne cessent d'entrer et le manque de bénévoles est toujours un enjeu important. Si vous avez envie de vous impliquer, nous respectons vos disponibilités et vos destinations préférées. Il nous fera plaisir de vous rencontrer pour vous transmettre plus de détails. Pour vous convaincre que cette implication fait vraiment une différence dans la vie des usagers et des bénévoles, voici quelques témoignages de ces derniers :

- ⇒ « *Faire du transport-accompagnement bénévole me permet de réaliser combien la santé est importante. C'est très gratifiant de donner du temps aux gens qui en ont besoin.* »
- ⇒ « *C'est un plaisir de faire du transport-accompagnement bénévole et de rencontrer des gens.* »
- ⇒ « *C'est surtout enrichissant et valorisant. Les gens sont contents et apprécient vraiment ce service.* »
- ⇒ « *Être bénévole apporte beaucoup de gratitude.* »
- ⇒ « *Cela me permet de me sentir utile et de rencontrer de nouvelles personnes.* »
- ⇒ « *J'aime le contact avec les clients.* »

SERVICE D'AIDE À L'IMPÔT

Nous sommes déjà à préparer la prochaine saison des déclarations d'impôt. Nous avons la chance d'accueillir une nouvelle bénévole au sein de notre équipe, soit Michelle Tanguay de Sainte-Justine, ce qui porte le nombre de bénévoles à quatre pour l'année d'imposition 2022. Bienvenue à la nouvelle recrue !



**IMPÔT
2022**

DOCUMENTS REQUIS:

- Vos relevés fédéral et provincial
- Vos reçus (Ex: médicaments)
- Si propriétaire: compte de taxes municipales
- Si locataire: relevé 31
- Aux personnes de 70 ans et plus: Coût de votre loyer en 2022 et/ou factures pour maintien à domicile

NOUVEL ESSOR PEUT VOUS AIDER!

Votre revenu pour 2022 était peu élevé :

Personne seule: 35 000 \$ maximum

Couple: 45 000 \$ maximum

Pour bénéficier de ce service GRATUIT

APPORTEZ VOS PAPIERS

DE 8 H 30 à MIDI ET DE 13 H à 15 H 30 à:

- **SAINTE-JUSTINE - MERCREDI 15 MARS 2023**
NOUVEL ESSOR
191, rue Langevin (entrée du sous-sol)
- **LAC-ETCHEMIN - LUNDI 20 MARS 2023**
GROUPE ALPHA DES ETCHEMINS
212-E, 2e Avenue
- **SAINT-PROSPER - VENDREDI 31 MARS 2023**
Parentaïme, Maison de la famille
1865- B, 20e Avenue



Pour information : Audrey Lemay 418 383-5252 poste 1

LA TOURNÉE DES LUTINS NOËL 2022



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

Eric Lamarche

581 372-0323

Malgré une météo plutôt capricieuse et des routes glacées par endroit, nos Lutins ont rempli leur mission dans la joie et la gaité, encore cette année ! Un peu plus d'une cinquantaine d'aînés esseulés et de proches aidants des Etchemins ont reçu une visite de nos Lutins bénévoles. Une carte de souhaits, personnellement adressée, ainsi qu'un petit présent leur a été remis. Certains ont même eu droit à un mini concert intime de la part du travailleur de milieu auprès des aînés! Bref, la joie et l'émotion étaient au rendez-vous, encore une fois. Un énorme merci à tous les Lutins qui se sont impliqués, de façon directe ou indirecte, pour permettre à cet événement de se poursuivre depuis déjà quatre années!

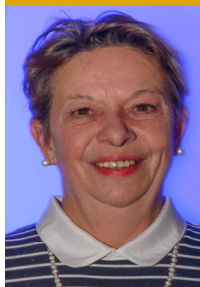


MÉMOIRE VIVANTE DES ETCHEMINS

Un gros MERCI aux six généreuses personnes qui ont accepté de partager leurs souvenirs avec nous et aussi à la MRC des Etchemins d'avoir cru en ce projet ! Un merci tout spécial à l'artiste de Sainte-Sabine, Johanne Roseberry qui, avec sa magie et son talent, a fait de ces témoignages une œuvre qui rend hommage à la mémoire vivante de nos aînés ! Vous pouvez visionner les capsules en consultant l'onglet « Travailleur de milieu » de notre site web.

N'hésitez pas à nous demander les coordonnées de madame Roseberry si vous avez des idées de projets, comme, par exemple, une autobiographie vidéo pour vos petits-enfants. Il lui fera plaisir de vous accompagner dans votre réflexion artistique!





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

Très chers proches aidants,

Voici déjà la nouvelle année qui s'amorce.

Le début d'année marque souvent un nouveau commencement. C'est la période où, en général, on se fixe au moins une bonne résolution. C'est donc le moment idéal pour remettre en tête de liste cette priorité : ***Prendre soin de soi, parce qu'il faut prendre grand soin de ceux qui prennent soin.***

Vous le méritez et c'est aussi une nécessité !

Au grand plaisir de vous revoir aux différentes activités que Nouvel Essor vous offrira en cette nouvelle année 2023!

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5

Société Alzheimer
CHAUDIÈRE-APPALACHES



**UN RÉPIT D'UNE JOURNÉE À 14 JOURS
À LA MAISON GILLES-CARLE À SAINT-RENÉ.**



Places disponibles!

418 387-1230 poste 2

1 888 387-1230 poste 2

**VOUS ÊTES AIDANT ? VOICI
QUE VOUS DEVRIEZ TENIR**

7

**RÉSOLUTIONS
CETTE ANNÉE !**



Devenir aidant, c'est accueillir dans sa vie une grande quantité de stress et de responsabilités.

C'est aussi, parfois, s'accuser de nombreuses choses que personne ne pourrait pourtant vous reprocher. Eh oui ! Quand on aide un proche, il est facile de se sentir coupable de ne pas réussir à rendre sa vie plus agréable. De ne pas lui accorder assez de temps à cause de son travail ou de sa vie de famille. D'avoir perdu le contrôle et d'avoir répondu sévèrement à son proche.

Et vous oubliez, en faisant tout cela, de voir tout ce que vous faites de positif. Vous donnez votre temps, vous donnez votre énergie. Vous développez chaque jour de nouvelles capacités pour accompagner un proche en situation de fragilité.

Alors, pour vous aider à vous sentir mieux dans votre rôle d'aidant, j'ai envie de vous proposer 7 résolutions. Ces résolutions de la nouvelle année pourraient changer votre vie et la façon dont vous vous voyez.

Des forces qui vous aideront à mieux vivre votre situation au quotidien, mais qui permettront aussi à votre proche de bénéficier d'un aidant souriant, détendu et à l'écoute.

1

SOYEZ DOUX AVEC VOUS-MÊME.

LORSQUE NOUS NOUS LANÇONS DANS L'AVENTURE DES SOINS FAMILIAUX, IL EST FACILE DE SE PERDRE.

Entre une liste interminable de choses à faire et des besoins croissants, il est possible que vous vous perdiez vous-même. Vous n'avez plus de temps pour vous, et vous ne savez même plus ce que vous faisiez avant pour vous amuser et vous détendre.

Mais pour être un bon aidant familial, il faut aussi prendre soin de soi-même. Ou vous risquez de craquer, d'abandonner ou d'être maltraitant.

Trouver du temps pour vous et avoir conscience du mérite que vous avez vous aidera non seulement à vous sentir mieux au quotidien, mais aussi à mieux aider votre proche.

2

NE STRESSEZ PAS À PROPOS DE CHOSES QUE VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER.

NE DOUTEZ PLUS : VOUS ÊTES UNE BONNE PERSONNE ET UN BON AIDANT.

Certains de mes lecteurs doutent d'être de bons aidants. En effet, leur proche ne mange pas les repas préparés qui lui sont livrés, car il n'aime pas la nourriture collective. Parfois aussi, leur proche se plaint beaucoup de la solitude et leur aidant ne peut passer qu'une fois par semaine, voire deux.

Je réponds à ces lecteurs qu'il y a une chose dont ils doivent impérativement prendre conscience: parfois certaines situations sont hors de leur contrôle.

Il y a des moments où nous ne pouvons tout simplement pas être là ou où nous ne pouvons rien faire pour améliorer une situation.

Mais ces choses ne sont pas de leur faute.

Si leur proche est en danger seul au domicile, ce n'est pas de leur faute s'ils doivent faire admettre leur proche en établissement d'hébergement.

Ce n'est pas de leur faute s'ils travaillent et ne peuvent pas toujours être présents.

Ce n'est pas de leur faute non plus s'ils doivent faire venir une personne pour une aide à la toilette alors que leur proche ne le voulait pas.

Vous punir pour des événements imprévus ou des choses qui échappent à votre contrôle ne fait que rendre la vie plus difficile et l'avenir semble plus sombre.

Au cours de la nouvelle année, prenez du recul et respirez – et rappelez-vous que vous ne pouvez pas contrôler ou résoudre toutes les situations.

EN FIN DE COMPTE, EN TANT QU'AIDANTS FAMILIAUX, NOUS FAISONS CE QUE NOUS FAISONS PAR AMOUR POUR QUELQU'UN DANS NOTRE VIE.

Notre sens des responsabilités et du devoir peut brouiller les pistes, mais cet amour est le lien qui maintient les aidants familiaux en vie.

Mais il est facile de perdre cela de vue lorsque vous essayez d'avoir une conversation avec le médecin de votre personne âgée ou de l'aider à satisfaire ses besoins fondamentaux.

Il est possible que parfois, on s'investisse tellement que l'on perd son rôle d'enfant pour devenir l'aide-soignant, le rééducateur et l'infirmier de son proche.

Faire la toilette d'un parent peut être très dérangeant. Si en plus il s'agit d'un moment que votre proche n'apprécie pas, cela peut créer du conflit entre vous. Vous perdez votre complicité mère-fille pour faire des gestes de soins sans affect (pour certains, cela renforcera leur complicité... c'est vraiment du cas par cas).

N'hésitez pas à faire le point, et à déterminer ce qui peut ou non perturber la relation avec votre proche. Des soignants peuvent prendre le relais.

Et ce temps nouveau que vous avez, vous pouvez l'utiliser pour vous reposer et être plus détendue. Et aussi pour proposer des activités amusantes à votre proche et ainsi redevenir complices.

MÊME LES SITUATIONS LES PLUS DIFFICILES PRÉSENTENT DES AVANTAGES, MAIS ILS SONT PARFOIS DIFFICILES À VOIR.

Si votre proche ne sait plus cuisiner seul et que vous devez l'aider, il ne s'agit pas juste d'une corvée. Il s'agit d'un moment que vous passez à deux. Vous pouvez apprendre les recettes et techniques de cuisine de votre proche alors que vous ne preniez pas le temps de le faire avant.

Votre proche oublie le présent et se croit dans le passé ? Vous allez apprendre des choses intéressantes sur sa vie, des choses que vous ne soupçonniez peut-être pas.

La maladie change la personnalité de votre proche ? Peut-être qu'il deviendra plus tendre, qu'il fera plus de câlins, qu'il vous dira plus souvent comme il apprécie votre présence...

Ce sont de petits détails, mais en prenant conscience de ces petits bonheurs, votre quotidien deviendra plus heureux.



PRENEZ LE TEMPS DE DÉCOMPRESSER.

CHAQUE AIDANT DOIT POUVOIR S'ÉLOIGNER DE TEMPS EN TEMPS.

Vous méritez de trouver un répit dans vos responsabilités, que ce soit pour prendre enfin les vacances que vous avez prévues ou pour faire une petite promenade le soir.

Des soignants, des professionnels, des associations ou d'autres membres de la famille peuvent prendre le relais de temps en temps.

Certains riront en lisant ceci. Et pourtant, je sais que ce temps que vous prendrez pour vous sera du temps que vous serez ensuite en mesure d'offrir à votre proche.

Sans ce temps de repos, vous craquerez. Si vous n'avez jamais un instant à vous, vous risquez un burn-out et de gros problèmes de santé. Et pendant que vous vous ferez soigner, votre proche devrait se débrouiller sans vous. Parfois dans l'urgence.

Si prendre du temps pour vous vous semble impossible, commencez petit. Une fois par semaine, prévoyez de prendre une heure pour vous.

C'est à vous de décider de ce que vous ferez de ce temps, à condition que vous ne l'utilisiez pas pour faire plaisir à votre proche malade ou à une autre personne.

Prendre du temps pour soi n'est pas égoïste, c'est essentiel pour votre bien-être et celui de votre entourage.



PROFITEZ DU TEMPS DONT VOUS DISPOSEZ.

LES SOINS ET LES TÂCHES DU QUOTIDIEN PRENNENT ÉNORMÉMENT DE TEMPS.

MAIS VOTRE PROCHE N'EST PAS ÉTERNEL.

Et s'il est atteint d'une maladie dégénérative, comme l'Alzheimer, ses capacités disparaîtront petit à petit.

Alors, ne vous focalisez pas sur certaines tâches qui ne sont pas essentielles. Peu importe si les chambres à l'étage ne sont pas nettoyées ou si les vitres sont sales. Votre temps serait mieux utilisé si vous le passez à profiter de votre proche. De sa conversation, de ses rires.

Peu importe que les repas que vous lui apportez ne soient pas des petits plats maison... Il existe de bons plats préparés ou d'autres personnes qui peuvent préparer le repas de votre proche. Il préférera sûrement partager le café et une douceur avec vous, plutôt que de ne pas vous voir, car vous passez une demi-journée chez vous à préparer ses repas pour la semaine.

Le stress et les responsabilités nous empêchent souvent d'en profiter, mais chaque instant partagé avec une personne âgée est un trésor.

En profitant de ce temps avec votre proche, vous ferez son bonheur. Mais aussi, vous aurez moins peur de l'avenir, car vous vous serez fabriqué plein de beaux souvenirs.

7

TROUVEZ DE L'AIDE QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN.

JE LE DIS SOUVENT : LA TÂCHE D'UN AIDANT PEUT DEVENIR L'ÉQUIVALENT D'UN JOB À TEMPS PLEIN. C'EST SOUVENT PLUS QU'UNE PERSONNE NE PEUT GÉRER SEULE.

Lorsque vous vous sentez à bout de forces ou incapable de remplir toutes les obligations que vous vous êtes fixées, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille et à vos amis.

N'oubliez pas d'être précis et direct, beaucoup de gens aimeraient aider sans savoir quoi faire. Il peut s'agir d'aide auprès de votre proche (lui apporter le pain une fois par semaine, sortir son courrier de la boîte aux lettres). Mais aussi auprès de vous. Dites-le si vous rêvez d'un bon repas où vous n'auriez qu'à mettre les pieds sous la table, vous n'imaginez pas combien d'amis seraient heureux de vous cuisiner leur spécialité. Des voisins amicaux peuvent aussi vous apporter le pain en allant chercher le leur, ou promener votre chien de temps en temps.

Si vous n'avez personne à qui demander de l'aide, vous n'êtes pas seul(e) pour autant. Des professionnels peuvent vous aider pour de nombreuses tâches. Leur aide peut être financée.

Il existe aussi de plus en plus d'associations qui proposent des missions de bénévolat pour divertir les personnes âgées dans des centres ou à domicile.

Alors, n'hésitez pas ! **Personne ne peut vous aider si vous n'informez personne de vos besoins. Demander de l'aide pour s'occuper d'un proche n'est pas un échec.** Il s'agit de s'organiser afin d'offrir le meilleur accompagnement possible, le plus longtemps possible.

SOURCE : Texte d'Amélie Wallyn, ergothérapeute, disponible en ligne sur le site *Autonome à domicile*.



LA SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS 2022

Nouvel Essor la souligne en surprises et en rires

Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants 2022, l'organisme Nouvel Essor a organisé une journée hommage pour ces gens de cœur Ô Manoir Etchemin, le mercredi 9 novembre dernier.

Les participants ont eu droit à un brunch copieux et délicieux. Pendant le repas, les convives devaient compléter les mots manquants d'une chanson, que tous ont chanté par la suite sous la direction de Lucille Thompson. Une bien belle chorale improvisée! Sous le thème « Le souci de l'autre commence par une main tendue », les invités ont participé à la réalisation d'une œuvre collective, une grande toile de 36 " x 60 ", sur laquelle ils apposaient l'empreinte d'une de leurs mains. Cette toile est maintenant affichée à l'entrée des bureaux de Nouvel Essor.

Puis, tout au long de la journée, les capsules MÉMOIRE VIVANTE DES ETCHEMINS ont été présentées par Johanne Roseberry. Mélanie Gagnon, directrice des Services à domicile des Etchemins, est aussi venue présenter les services de son organisme. Les proches aidants ont pu ainsi avoir réponses à plusieurs de leurs questions. Une délicieuse collation a aussi été servie en milieu d'après-midi, suivie de la prestation hilarante et très applaudie d'Alexis le conteur.

Les proches aidants sont repartis le cœur léger.



« Le souci de l'autre commence par une main tendue ».



« Le deuil: en parler pour mieux le vivre »

Selon la méthode de Jean Monbourquette

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



C'est GRATUIT

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

GROUPE DE SOUTIEN POUR PROCHES AIDANTS 5 thèmes en 5 rencontres, 1 fois par semaine.

C'est GRATUIT

- L'importance du rôle du proche aidant
 - Reconnaître les signes de fatigue
 - Prendre soin de soi
- Apprendre à demander de l'aide
- Le sens de l'accompagnement



Les groupes de soutien permettent le partage des expériences, dans un espace où les proches aidants peuvent s'exprimer sans jugement.

RENCONTRES INDIVIDUELLES AU BESOIN.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Élisabeth Dubé 418 383-5252 poste 5

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES



Mot de la coordonnatrice

Mariane Lacance
418 383-5252 poste 4

Bonjour à vous,

C'est un immense plaisir de débiter l'année 2023 en votre compagnie. J'espère que vous avez passé un beau temps des Fêtes avec vos proches et que vous commencez cette nouvelle année en pleine forme ! J'en profite pour vous souhaiter une belle et heureuse année sous le signe de la santé. Entourez-vous des gens que vous aimez.

À bientôt !



Mot de la responsable des groupes

Evelyn Papineau
418 383-5252 poste 3

Bonjour à tous,

Cela fait déjà six mois que je suis en poste au sein de l'équipe de Nouvel Essor et je peux affirmer que je m'y plais énormément. Travailler auprès de nos membres est pour moi très enrichissant. Ils ont tellement à offrir qu'on ne peut que vouloir leur donner tout autant.

Une nouvelle année s'annonce déjà. Je vous souhaite, à tous, mes meilleurs vœux pour celle-ci. Qu'elle puisse vous apporter bonheur, amour et santé à profusion.

Au plaisir de vous revoir très bientôt.



AUTOFINANCEMENT

Nous avons cumulé un total de 280 \$ lors de notre vente d'articles de Noël fabriqués par nos membres, ce qui représente un profit de 130 \$. De plus, nous avons vendu pour 197 \$ de billets moitié-moitié lors de notre fête de Noël, ce qui a fait en sorte que l'organisme a retenu 94 \$. Merci de nous encourager ! Cet argent servira à faire l'achat de nouveaux jeux et articles de bricolage pour nos membres des groupes de jour.



LE RETOUR SUR LES FESTIVITÉS DE NOËL

Après deux ans sans pouvoir fêter Noël avec vous, nous avons enfin pu nous rassembler ! Le samedi 10 décembre, nous étions un peu plus de 100 personnes réunies pour festoyer au Manoir Lac-Etchemin. Le Père Noël a remis 48 cadeaux aux membres. Les jeunes qui étaient en répit à La Maison du Tournant ont pu bénéficier de cette activité. Quatre joueurs dévoués de l'équipe de hockey les Hunters de Saint-Prospier sont venus faire du bénévolat afin d'aider le Père Noël dans sa distribution, ce qui leur a permis d'apprendre à connaître les sympathiques personnes présentes. La journée s'est conclue par une après-midi dansante.





JOURNÉES SPÉCIALES À VENIR



**35^e semaine québécoise
de la déficience intellectuelle**
Du 19 au 25 mars 2023



La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle aura lieu du 19 au 25 mars 2023. À même cette semaine se trouve la Journée mondiale de la trisomie 21, le 21 mars. Nous ferons un beau clin d'œil à ces événements avec nos membres.

De plus, le mois d'avril est le mois de l'autisme, dans lequel, le 2 avril, est la Journée mondiale de la sensibilisation à l'autisme. Affichons notre soutien et portons tous du bleu pour cette journée spéciale.



LES SPORTS ADAPTÉS T'INTÉRESSENT ?

Nous vous partageons les détails d'un groupe Facebook qui est destiné aux personnes atteintes d'un handicap physique et intéressées par les sports. Vous y trouverez des partages de plusieurs événements sportifs adaptés en Chaudière-Appalaches et vous pourriez même connaître de nouvelles personnes qui vivent des réalités similaires à la vôtre.

SPORTS ADAPTÉS EN CHAUDIÈRE-APPALACHES

Tu es en situation de handicap et aimerais essayer de nouveaux sports adaptés ?

Joins-toi à notre groupe Facebook

**Sports adaptés en
Chaudière-Appalaches**
pour connaître les prochains événements.

Pour toutes questions, contacte Alexis via sport@arlphca.com



FAUTEUIL KARTUS

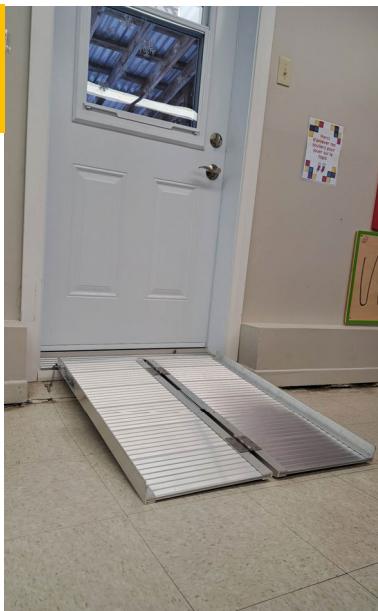
Avec la réception de notre fauteuil Kartus, financé par le projet « Population active » de l'AQLPH, nous serons prêts à faire du sport de plein air avec nos membres, lors des saisons plus chaudes. Nous sommes impatients de recevoir les couvre-roues aux couleurs de Nouvel Essor et de l'organisme qui nous a offert le financement.

Nos membres, nos partenaires ainsi que la population pourront emprunter ce fauteuil tout à fait gratuitement. La marche à suivre pour les emprunts sera publicisée au printemps.



ACHAT DE MATÉRIEL ADAPTÉ ET DURABLE

Nous avons procédé à l'achat d'une rampe portative afin de faciliter l'accès aux endroits publics aux personnes à mobilité réduite. Même si la plupart des municipalités ont fait un bel effort afin d'adapter leurs infrastructures, nous rencontrons encore certains défis lors des sorties. Grâce à cette rampe, nous pourrions plus facilement sortir avec nos personnes en fauteuil roulant, et ce, sécuritairement.



STAGIAIRE

À l'automne, Shanny Jolin-Vachon a fait son premier stage de Techniques en éducation spécialisée avec les membres du groupe du lundi. Son stage d'une durée de 50 heures, réparties sur 8 journées, lui a permis d'apprendre à connaître certains de nos membres, de participer aux activités de la vie quotidienne de ceux-ci et de les divertir en se basant sur leurs intérêts et leurs capacités. Bonne continuité, Shanny !



QU'EST-CE QUI SE PASSE DANS NOS LOCAUX ?

À partir de janvier, nous ajouterons une journée à notre calendrier des groupes de jour. Effectivement, afin de répondre à la demande, nous offrirons dorénavant quatre journées par semaine d'activités de jour, au lieu de trois. Cela est sans compter les vendredis pédagogiques et les samedis répit que nous maintenons afin de laisser souffler un peu les parents.

Pour ce qui est de nos activités de loisirs prévues, nous avons convenu avec Transport Autonomie de maintenir la sortie de la Saint-Valentin et celle à la cabane à sucre, en plus de notre samedi de quilles mensuel. Restez à l'affût, car au courant de janvier, nous vous enverrons la programmation de la semaine de relâche pour les jeunes.









INVITATION AUX BÉNÉVOLES
ET AUX PROCHES AIDANTS
MERCREDI 22 MARS 2023, DE 11 H À 13 H

REPAS À L'ÉRABLIÈRE MICHEL LAPOINTE

1095, ROUTE FRASER, BEAUCEVILLE

Bénévole et proche aidant : 20 \$

Conjoint et invité : 40 \$

Style buffet - Apportez votre boisson

**DATE LIMITE POUR RÉSERVER ET PAYER :
MERCREDI 8 MARS 2023**

- NOMBRE MINIMAL DE PARTICIPANTS POUR QUE L'ACTIVITÉ AIT LIEU : 50 PERSONNES
- LES ANNULATIONS DE DERNIÈRE MINUTE SERONT FACTURÉES
- COVOITURAGE DISPONIBLE

CONFIRMATION PAR TÉLÉPHONE AUPRÈS D'AUDREY LEMAY
AU 418 383-5252 POSTE 1

COUPON-RÉPONSE À REMETTRE AVEC VOTRE PAIEMENT D'ICI LE 8 MARS
NOUVEL ESSOR, 191, RUE LANGEVIN, SAINTE-JUSTINE QC G0R 1Y0:

Nom : _____

Municipalité : _____

Numéro de téléphone : _____

Invité, s'il y a lieu : _____

**RENOUVELLEMENT
DE LA CARTE DE
MEMBRE**



**Produits
locaux**

Tirage d'un panier de produits locaux

TIRAGE EN AVRIL



Comment participer?

- Payez votre carte de membre en **FÉVRIER** et vous aurez droit à **DEUX BILLETS DE TIRAGE**
- Payez votre carte de membre en **MARS** et vous aurez droit à **UN BILLET DE TIRAGE**



CARTE DE MEMBRE NOUVEL ESSOR FORMULAIRE D'INSCRIPTION / RENOUELEMENT
1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Téléphone: _____ Cellulaire: _____

Courriel: _____ Date de naissance Jour _____ Mois _____ Année _____

☐ Service d'action bénévole Coût: 10\$

☐ Service aux personnes handicapées Coût: 10\$

☐ Service de soutien aux proches aidants Coût: 10\$ ☐ Renouvellement ☐ Nouveau membre

AUTORISATION DE PHOTOS

Moi _____, autorise les employés de Nouvel Essor à partager des photos prises lors d'activités organisées par l'organisme et sur lesquelles je figure. Ces photos pourront être utilisées pour mettre en valeur l'organisme ainsi que les différentes activités qu'il organise (publicité, site Internet, Facebook, médias, etc.).

Signature: _____ Date: _____