

# L'ENVOL

## MOT DE LA DIRECTION

### SEMAINE NATIONALE DE L'ACCESSIBILITÉ ET SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES



À la fin mai et au début juin, la Semaine de l'accessibilité et celle des personnes handicapées se chevauchent. L'une ne va pas sans l'autre !

Depuis quelques années, dans le cadre de la Semaine nationale de l'accessibilité, Nouvel Essor souligne l'effort d'adaptation d'infrastructures. Pour 2023, nous souhaitons offrir une distinction à la Municipalité de Sainte-Justine pour avoir rendu plus accessible le Centre civique à la suite des rénovations de 2020. La démarche aura permis d'ajouter deux rampes d'accès, dont une entièrement couverte pour accéder à la salle Gatien-Lapointe, principale salle du bâtiment qui a maintenant fière allure.

De plus, nous ne pouvons pas passer sous silence l'implication de monsieur Richard Lehoux qui a pris sa retraite le 14 avril après 25 ans de loyaux services à la population en tant que propriétaire de taxis adaptés. Avant lui, sa mère Rita offrait elle aussi ce précieux service. Nous pouvons donc dire que monsieur Lehoux a baigné dans le milieu du transport de personnes toute sa vie ! Il s'est entre autres démarqué par sa disponibilité et sa bienveillance. Nous lui souhaitons de prendre du temps pour lui après s'être dédié aux autres de cette façon. Nous soulignerons sa vie professionnelle en lui remettant une pensée fabriquée par nos membres dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées.



## DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-12
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	13-15
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	16-20
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	21-31



Merci à nos partenaires financiers!



## POUR NOUS JOINDRE



## NOUVEL ESSOR

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.NOUVELESSOR.ORG](http://WWW.NOUVELESSOR.ORG)

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

TRAVAILLEUR DE MILIEU  
CELLULAIRE: 581 372-0323

## Invitation à l'assemblée générale annuelle

Chers membres et partenaires,

Au nom du conseil d'administration, il me fait plaisir de vous convier à la 44<sup>e</sup> assemblée générale annuelle de l'organisme Nouvel ESSOR qui aura lieu le **mercredi 21 juin 2023, à 13 h 30, au Centre civique de Sainte-Justine**. Ce sera l'occasion de porter un regard sur l'année 2022-2023 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 14 juin** auprès d'Audrey Mercier, directrice générale (418 383-5252 poste 7, [nouvelessor@sogetel.net](mailto:nouvelessor@sogetel.net)). Cela nous sera d'une grande aide afin de connaître le nombre de participants.

Cette année, les postes impairs 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 vous, chers bénévoles et membres de Nouvel Essor,

Ces derniers mois, malgré la chaleur et le soleil qui se sont laissé désirer, nous avons eu beaucoup de plaisir avec les différentes activités organisées. L'idée était de vous remercier, en espérant être la hauteur de toute l'aide que vous apportez aux personnes que vous accompagnez.

L'été arrivera et passera encore trop vite, comme à chaque année. Profitez-en pour vous ressourcer. Avant de prendre soin des autres, il faut commencer par soi.

Bon été à toutes et à tous.

*Marjorie Carrier*  
418 383-5252 poste 2

## NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Il nous fait plaisir de souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres bénévoles qui se sont joints aux équipes des différents services :

### TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT :

Pour pallier à la forte demande, deux nouvelles personnes ont répondu à l'appel, soit Madeleine Provencher de Sainte-Sabine et Régis Prévost de Saint-Magloire

### VIACTIVE :

Pauline Drouin a intégré l'équipe d'animation de Saint-Prosper.

### AIDE À L'IMPÔT :

Nous sommes heureux de compter sur l'expertise de Madeleine Létourneau de Sainte-Aurélie et Michelle Tanguay de Sainte-Justine.

### CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Martine Lafontaine, résidente de Lac-Etchemin, a accepté de représenter les membres atteints d'une déficience physique au sein de notre CA.



**Merci  
À nos bénévoles!**

# PROGRAMMATION SAMEDIS D'BOUGER ÉTÉ-AUTOMNE 2023



Le comité organisateur est heureux de vous présenter la nouvelle programmation. En tout, ce sont neuf activités qui se dérouleront de juin à octobre.  
**SOUVENEZ-VOUS : BOUGER C'EST LA SANTÉ ET EN GROUPE C'EST INÉGALÉ !**

- 17 juin :** Marche et concours de photographies aux Sentiers d'Aurélie à Sainte-Aurélie.
- 8 juillet :** Course à obstacles papas/enfants à Saint-Zacharie.
- 29 juillet :** Marche de détente près d'un cours d'eau, au Sentier écologique de la Haute-Etchemin, à Lac-Etchemin.
- 5 août :** Randonnée aux Sentiers des Etchemins, parcours du Morne à Giroux sur 5,6 km, à Saint-Luc.
- 19 août :** Randonnée aux Sentiers des Etchemins, parcours de la Tour à Gervais sur 5,25 km, à Sainte-Sabine.
- 2 septembre :** Randonnée aux Sentiers des Etchemins, parcours du mont Bonnet sur 2,9 km, à Saint-Magloire.
- 9 septembre :** Course à obstacles pour enfants au Village Beauceron de Saint-Prosper.
- 9 septembre :** Rallye photo en plein air lors de la Fête des récoltes de Saint-Camille.
- 14 octobre :** La Grande marche encouragée par le Grand défi Pierre Lavoie, à l'Éco-Parc des Etchemins, à Lac-Etchemin.

Pour vous procurer la programmation détaillée, visitez le site web de Nouvel Essor ou rendez-vous à nos locaux pour obtenir une copie papier.

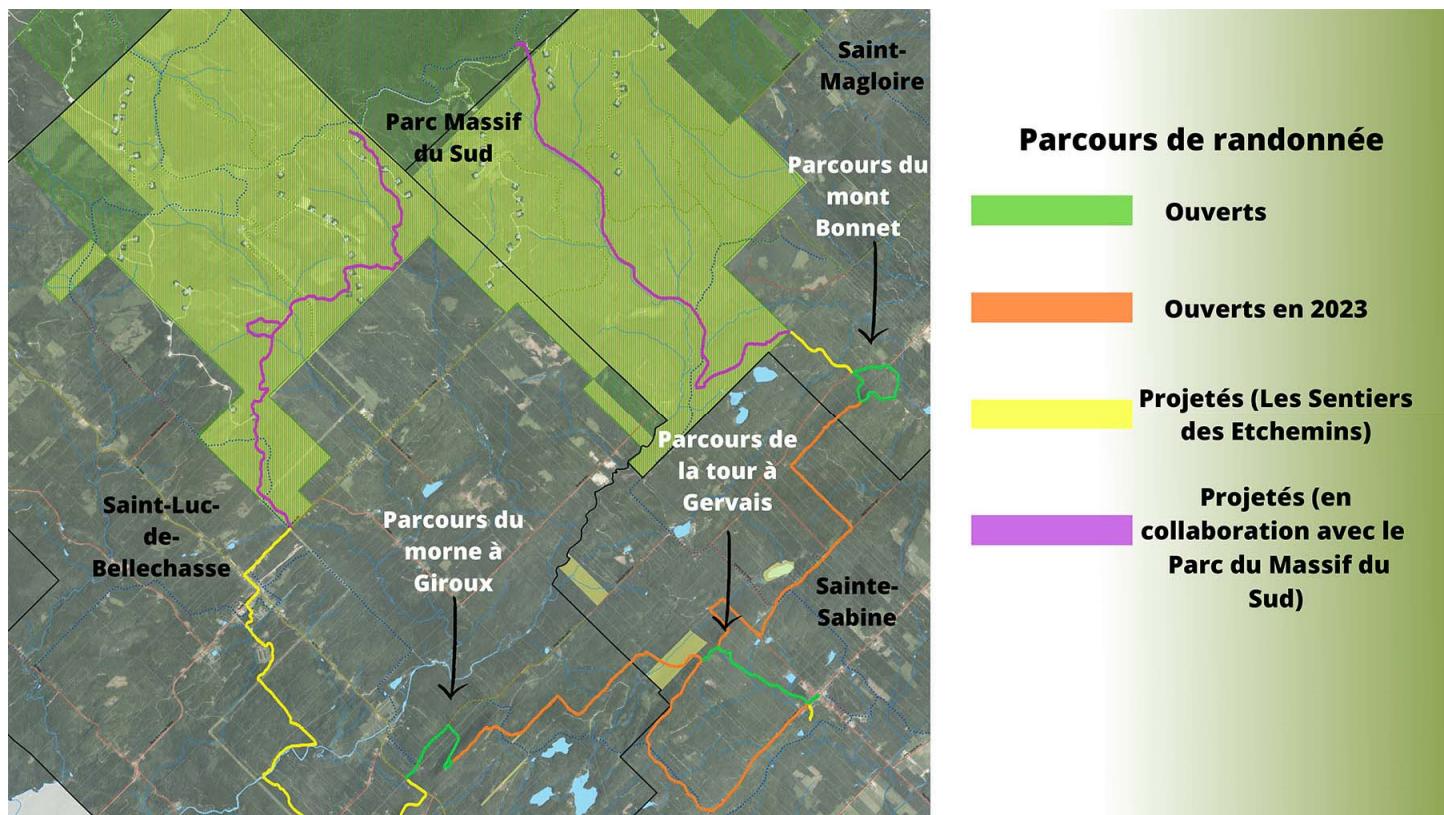


## CONNAISSEZ-VOUS LES SENTIERS DES ETCHEMINS ?

Les Sentiers des Etchemins sont des sentiers pédestres parcourant le territoire des municipalités de Sainte-Sabine, de Saint-Luc et de Saint-Magloire, situés sur le versant sud du Massif du Sud.

Deux parcours de courtes randonnées sont présentement accessibles en toutes saisons et présentent de magnifiques points de vue sur la région. À l'automne 2023, plus de 20 km de sentiers seront accessibles. Il y aura aussi trois refuges et deux plateformes de camping disponibles en location sous peu.

Bientôt, un site Internet officiel verra le jour à l'adresse [www.lesentiersdesetchemins.com](http://www.lesentiersdesetchemins.com)



## RASSEMBLEMENT DES ANIMATRICES



Afin de remercier nos généreuses animatrices, mais aussi pour nous retrouver et parler des bons coups, des défis vécus, des besoins et de la modernisation de nos outils d'animation, une rencontre a eu lieu le lundi 1<sup>er</sup> mai, au Centre des arts et de la culture de Lac-Etchemin. Toutes ont pu bouger sous la formule danse exercice avec Marie-Lise Nadeau, animatrice bénévole. L'après-midi s'est conclu avec un petit social de type 5 à 7, au Manoir. Des bouchées, une consommation et des prix de présence ont été distribués.

# SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES

## L'HUMAIN DERRIÈRE LA POPOTE



Du 19 au 25 mars 2023 s'est tenue la 18<sup>e</sup> édition de la Semaine québécoise des popotes roulantes sous le thème « Un maillon vital en maintien à domicile ».

Pour préparer tous ces bons petits plats composés d'une soupe, d'une assiette principale et d'un dessert, il y a des individus œuvrant en coulisse. Ce sont eux que Nouvel Essor a tenté de mettre à l'avant-plan tout au long de la semaine.

Effectivement, des portraits intitulés « L'humain derrière la popote » ont été partagés sur la page Facebook ainsi que sur le site web de l'organisme. La population a donc pu apprendre à connaître davantage Clermont Brochu qui dessert, à partir de son domicile, les municipalités de Saint-Cyprien, Sainte-Justine, Sainte-Sabine et Saint-Magloire, Claude Mathieu, propriétaire du Marché Ami et Buffet Carole, qui cuisine pour les municipalités de Saint-Benjamin, Sainte-Rose, Saint-Louis et Saint-Prosper ainsi que William Maillé qui a repris le restaurant Le Camillois et la popote de Saint-Camille.

Ces fournisseurs qui ont à cœur la mission de la popote roulante constituent un maillon essentiel pour le maintien à domicile de 209 Etcheminois. Si vous n'avez pas encore visionné les portraits, il est encore temps de le faire sur nos plateformes web.

Merci!



Clermont Brochu



Claude Mathieu



William Maillé

# Dimanche 18 juin

# Dimanche 14 mai



Vous aimeriez offrir une petite attention  
pour la fête des Mères ?

Alors pourquoi ne pas joindre  
l'utile à l'agréable !

**Offrez-leur réconfort,  
santé et temps !**

C'est ce que le Service de la  
**popote roulante** vous propose !

**Osez essayer !**



Organisme sans but lucratif qui oeuvre auprès des aînés, des proches aidants  
et des personnes en situation d'handicap de la MRC des Etchemins.

191, rue Langevin, Sainte-Justine.

Pour information, communiquez avec Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2

**Bonne  
fête  
Maman**

**Vous aimeriez offrir une petite attention pour la Fête des Pères ?**

Alors pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable !

**Offrez-leur réconfort, santé et temps !**

C'est ce que le Service de la **popote roulante** vous propose !

**joyeuse  
fête des  
Pères**



Organisme sans but lucratif qui oeuvre auprès des aînés, des proches aidants  
et des personnes en situation d'handicap de la MRC des Etchemins.

191, rue Langevin, Sainte-Justine.

Pour information, communiquez avec Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE – DU 16 AU 22 AVRIL 2023

C'est le vendredi 7 avril, à 14 h, à l'auditorium de l'École des Appalaches de Sainte-Justine, que Nouvel Essor a convié la population et ses bénévoles à assister à un spectacle en deux parties, mettant en vedette l'humoriste et conférencière Chantal Fleury.

Nouvel Essor tient à remercier ses partenaires, car un événement d'envergure comme celui-ci ne se réalise pas tout seul. Merci à Initiatives de Développement des Etchemins, à la Table de concertation des aînés des Etchemins, au Belvédère du Lac, à Télé-Surveillance Santé Chaudière-Appalaches, à l'École des Appalaches, à la Coop Sainte-Justine et à L'Essentiel des Etchemins.

Nous nous attendions bien à rire, mais l'introduction de la directrice générale de Nouvel Essor, Audrey Mercier, en a surpris plus d'un. Nous vous partageons son mot d'ouverture comportant à la fois une pointe humoristique et un aspect touchant.

*«Dernièrement, je me suis intéressée à la définition du mot "bénévole". Selon le dictionnaire Larousse, il s'agit de quelqu'un qui apporte son aide volontaire et sans être rémunéré. Ouais... En théorie, cette définition a de l'allure. En pratique, il me semble qu'il manque un petit quelque chose...*

*Comme il n'y a rien de tel que des exemples pour bien comprendre, voici ce que je répondrais à une personne qui me demande c'est quoi s'impliquer bénévolement à Nouvel Essor :*

- ⇒ *Pour moi, un transporteur-accompagnateur est une personne qui n'est pas disponible pour garder son petit-fils qui a soudainement mal au ventre un mardi matin, car elle doit accompagner une dame, sans lien de parenté avec elle, à un rendez-vous médical.*
- ⇒ *Pour moi, un livreur de popote roulante est quelqu'un qui mange un repas réchauffé au micro-ondes à 1 heure de l'après-midi, deux fois par semaine.*
- ⇒ *Pour moi, un bénévole de l'aide à l'impôt est quelqu'un qui se tape une centaine de déclarations pour de purs inconnus, alors que la température se réchauffe à l'extérieur pis que le beau temps arrive enfin.*
- ⇒ *Pour moi, une animatrice ViActive ou de Loisirs Actifs est quelqu'un qui se creuse la tête à la recherche d'idées, la veille d'une animation.*
- ⇒ *Pour moi, un bénévole en visite d'amitié ou un parrain au Service aux personnes handicapées, c'est quelqu'un qui écoute pour la millième fois la même anecdote.*

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE (suite)

*Je sais... Vous allez me dire : " Ben là ! Audrey ! Ce n'est pas très attirant comment tu décris le bénévolat... Y'a rien de sexy là-dedans ! Comment ça se fait qu'il y ait encore des gens qui en font ? ". À ça, je répondrais qu'il faut aller au-delà des faits :*

- ⇒ *Oui, la personne qui fait le transport-accompagnement n'est pas là pour son petit-fils, mais elle est là pour la dame qui attendait impatiemment une chirurgie depuis des mois et qui n'a pas de famille pour l'aider.*
- ⇒ *Oui, le livreur de popote roulante n'est pas là pour dîner avec son épouse à midi tapant, mais il est rassuré de savoir que le veuf du fond du rang mange autre chose que des toasts de pain blanc.*
- ⇒ *Oui, le bénévole à l'impôt passe des heures devant son écran à compléter des déclarations, mais il est satisfait d'aller chercher des crédits d'impôt pour des familles à faible revenu pour qui chaque dollar compte et sent qu'il fait une différence concrète dans leur vie.*
- ⇒ *Oui, l'animatrice ViActive ou de Loisirs Actifs a besoin de se préparer, mais depuis qu'elle sait que c'est la seule occasion de socialisation de plusieurs participants, elle oublie tout le stress vécu dès qu'elle voit leur sourire.*
- ⇒ *Oui, le bénévole en visite d'amitié ou le parrain au Service aux personnes handicapées écoute la même histoire en boucle, mais il le fait avec plaisir, car il sait qu'il brise la solitude de quelqu'un.*

*La voilà la paie des bénévoles : la gratitude et le sentiment d'être utile. Malgré la croyance populaire, le bénévolat n'est pas un don de soi à sens unique. Ça rapporte bien plus qu'on le pense d'être, ni plus ni moins, un pilier pour la société. Autrement dit, je dirais qu'un bénévole est une personne qui se distingue par ses mérites exceptionnels et qui est digne d'estime. Petite question : savez-vous à quel mot j'ai volé cette définition ? J'ai volé cette définition au mot "héros". J'en viens donc à dire que les bénévoles sont de véritables héros et qu'ils méritent toute notre reconnaissance. »*



## RETOUR SUR LA CABANE À SUCRE

### BÉNÉVOLES ET PROCHES AIDANTS

Le mercredi 22 mars, nous avons été nous remplir la panse à la magnifique Érablière Michel Lapointe de Beauceville. Comble du bonheur, nous avons pu partager ce repas avec de merveilleuses personnes qui nous sont chères. Sans elles, le monde serait tout simplement moins beau. Merci d'exister, généreux bénévoles et proches aidants !

Nous remercions également nos commanditaires qui nous ont permis de gâter nos héros du quotidien : Metro Lac Etchemin, Kim Nadeau, infirmière en soins podologiques à Sainte-Justine, le restaurant à La Bonne Fringale de Saint-Zacharie, Impékable Esthétik de Lac-Etchemin, la Boutique de l'Auto de Saint-Prosper ainsi que l'entourage de l'équipe de Nouvel Essor.



## NOUVEAUTÉ! RÉAMÉNAGEMENT DE LA LUDOTHÈQUE

Vous voulez varier vos animations et essayer de nouvelles approches en tant que bénévole pour Nouvel Essor, en résidence ou pour la FADOQ? Venez découvrir les activités proposées dans notre ludothèque. Il y a de tout, pour tous les goûts! Depuis notre récent réaménagement, il est plus facile et agréable de s'y retrouver. Les prêts sont gratuits et d'une durée d'un mois. Le catalogue du matériel est également disponible pour consultation sur notre site web.

Dernièrement, nous y avons ajouté un nouvel outil, principalement destiné aux bénévoles en visite d'amitié, mais qui peut être adapté à plusieurs situations, dont celles de proche aidance. Il s'agit du coffre à outils développé par l'organisme Entraide Solidarité Bellechasse. De par les activités brise-glace, physiques, cognitives, musicales et artistiques, cette trousse vise à aider les gens qui, en raison d'horaires surchargés, notamment, ne peuvent rendre visite aussi souvent qu'ils le souhaitent à un proche, un ami ou une connaissance en perte d'autonomie ou ayant des déficits cognitifs. Nouvel Essor a acheté plusieurs de ces trousse, dont deux sont maintenant à la disposition de tous. Les Services à domicile des Etchemins en possèdent aussi trois exemplaires pour leurs préposées qui offrent du répit à domicile.





*Audrey Lemay*

Responsable

**418 383-5252**

**poste 1**

## LA SAISON DES IMPÔTS FUT UNE RÉUSSITE !

Premièrement, nous avons pu compter sur l'implication de deux nouvelles personnes pour nous aider : mesdames Michelle Tanguay de Sainte-Justine et Madeleine Létourneau de Sainte-Aurélie. En tout, ce sont six bénévoles qui ont mis la main à la pâte pour recueillir les documents, produire les déclarations, jumeler les papiers et les remettre. Nous nous devons de souligner le professionnalisme avec lequel les bénévoles ont accompli toutes ces tâches. Il s'agit de beaucoup de travail pour une courte période.

Deuxièmement, pour faciliter l'accès au service aux gens en Office municipale d'habitation (OMH), une tournée a été effectuée dans 13 Habitations à loyers modiques (HLM) de la MRC des Etchemins.

Finalement, pour l'année d'imposition 2022, nous avons desservi plus de 287 clients, ce qui représente un record de participation. Certains d'entre eux ont pu profiter du service pour se mettre à jour et produire des déclarations d'années antérieures. Nous terminons la période avec le sentiment du devoir accompli.

## TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT

Avec l'arrivée de messieurs Régis Prévost et Clermont Brochu de Saint-Magloire, nous comptons 30 bénévoles dans ce service. Si vous avez envie de faire partie de notre équipe de bénévoles, il vous suffit de nous contacter. Au plaisir de vous rencontrer !



**URGENT!  
NOUS AVONS  
BESOIN DE VOUS**

### CHAUFFEURS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour information 418 383-5252 poste 2 [www.nouvelessor.org](http://www.nouvelessor.org)

ASSURER UN ACCOMPAGNEMENT AINSI QU'UNE PRÉSENCE  
POUR LES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX DES AÎNÉS  
ET DES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE DES ETCHEMINS

**Accompagnement de courte, moyenne et longue distance**

**Rendez-vous médicaux et psychosociaux**

**Compensation pour l'utilisation de votre voiture**





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

*Eric Lamarche*

**581 372-0323**

## LES « MÉCHANTES » TS

Pourquoi les travailleuses sociales font si peur ? Je me demande parfois si c'est dû à des croyances populaires erronées, à la méconnaissance de leur travail ou à la perception que leur aide est un signe de faiblesse, de vulnérabilité ? Pourtant, elles œuvrent quotidiennement à pallier ou à surmonter certaines difficultés, à obtenir divers soins et services, à soutenir et à accompagner dans diverses démarches souvent complexes, à améliorer notre qualité de vie, à faciliter notre maintien à domicile, à prendre soin de notre santé mentale, etc.

Nous faisons instinctivement confiance aux infirmières pour prendre soin de notre santé physique, alors pourquoi ces professionnelles qui prennent soin des aspects psychosociaux de nos vies sont souvent perçues comme une « menace » ?

Lorsque je rencontre des gens et que je les invite à demander l'aide d'une TS, on me répond souvent : « Y a personne qui va m'obliger à partir de chez nous pour aller dans un hospice de vieux ! », « J'ai pas besoin des conseils d'une gamine de 25 ans qui a pas de vécu ! », « Chu capable de gérer mes affaires tout seul ! » ou bien « Je veux pas déranger personnes avec mes bêtises. De toute façon les TS que j'ai vues sont toujours à la course pis elles comprennent tout de travers. ».



## LES « MÉCHANTES » TS (suite)

Tout d'abord, sachez qu'aucune TS ne vous obligera à quoi que ce soit sans votre consentement : elles sont là pour vous aider !

Ensuite, il faut savoir que la jeune TS de 25 ans a passé plusieurs années à apprendre à utiliser une quantité incroyable d'outils éprouvés et servant à développer le pouvoir d'agir des gens pour qui elles travaillent (vous), à mettre en place des mécanismes de protection pour les personnes plus vulnérables, à planifier des plans d'intervention adaptés selon les difficultés, à coordonner divers services, etc. Il est compréhensible que certaines ne maîtrisent pas tout à fait le savoir-faire ou le savoir-être à la sortie de l'école. Il faut quand même leur donner la chance de développer leur expertise ! Notez qu'en tout temps, si vous craignez d'être mal compris ou que vous avez de la difficulté à exprimer vos besoins clairement, vous avez le droit de demander d'être accompagné par une personne de confiance (ou par moi) lorsque vous rencontrez votre intervenante. Comparons ça à une sorte de marathon à relais : je vous rejoins chez vous, on fait un bout ensemble pour rejoindre la TS, qui vous amène à votre objectif, pour, qu'au final, vous soyez capable de rentrer seul chez vous, les deux mains su'l volant !

De plus, les travailleuses sociales n'ont pas la prétention de « gérer » vos affaires. Leur travail est plutôt de vous aider à le faire vous-même, à trouver des solutions qui vous conviennent afin de répondre à vos besoins. Encore une fois, soyez rassurés, elles ne peuvent rien faire sans votre consentement.

Sinon, lorsque vous rencontrez votre TS la première fois, elle doit remplir un grand nombre de documents et de formulaires divers. Cette lourdeur administrative exigée par le Réseau de la Santé et des Services sociaux ampute grandement le temps qu'elles peuvent accorder à chacun. C'est une des raisons pour laquelle il y a des intervenants de proximité comme moi qui peuvent prendre le temps de créer un lien de confiance avec les personnes qui vivent des difficultés, pour mieux comprendre leur réalité et mieux les aider à améliorer leur condition, tout en collaborant avec les travailleuses sociales.

Pour ma part, les TS que je côtoie régulièrement dans le cadre de mon travail sont des intervenantes sincères et dévouées, qui ont à cœur d'être aidantes pour la population. Elles ont à composer avec plusieurs exigences de leur employeur qui encadre leur travail et le limite dans certaines mesures. Cependant, en travaillant de pair avec des intervenants de proximité, je peux vous assurer qu'elles arrivent à faire des miracles !

## DONS DE MATÉRIEL INFORMATIQUE

### ORDINATEURS COMPLETS À FAIBLE COÛTS



Un énorme MERCI à tous les donateurs et particulièrement au CISSS de Chaudière-Appalaches pour tout le matériel reçu. Ces dons permettront à plusieurs personnes de faire l'acquisition d'un ordinateur complet à faible coût. Une pensée spéciale pour Jean Nadeau qui s'est porté volontaire pour les transformer en machines performantes, et ce, de façon bénévole.

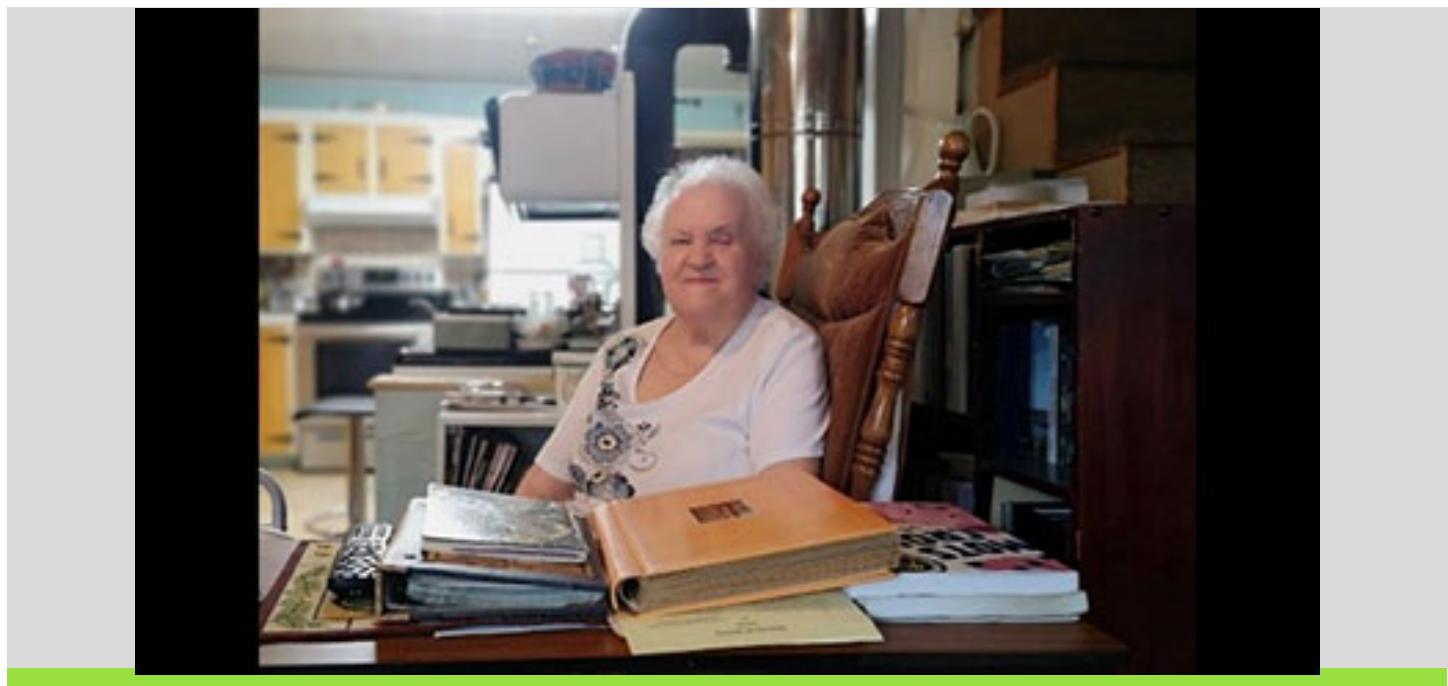
Si vous êtes intéressés à acquérir un ordinateur fonctionnel sans avoir à investir de grosses sommes, n'hésitez pas à communiquer avec **Eric Lamarche au 581 372-0323.**

## LA MÉMOIRE VIVANTE DES ETCHEMINS

### PHASE 2

Nous sommes fiers de vous annoncer la suite du projet Mémoire vivante des Etchemins ! Grâce à la participation financière de la MRC des Etchemins, de Desjardins, d'Initiatives de Développement des Etchemins et de Nouvel Essor ainsi qu'à la grande générosité de nos vedettes locales, nous aurons une mosaïque grandiose, exprimant toute la richesse du patrimoine humain de notre belle région. Les municipalités de Saint-Camille, Saint-Cyprien, Sainte-Aurélie, Sainte-Justine, Sainte-Rose, Saint-Louis et Saint-Zacharie seront représentées dans la phase 2 du projet. Les détails vous seront dévoilés dans les prochains mois.

**Restez à l'affût !**





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

Chers proches aidants,

Fini les gros chandails, les bottes doublées et les chapeaux chauds qui nous décoiffent !

Adieu le nez qui coule, les lèvres gercées et les pieds gelés ! Profitez pleinement de ces beaux jours pour refaire le plein de vitamines. Ouvrez grandes les fenêtres et écoutez les oiseaux chanter.

Joyeux printemps à toutes et à tous !

*Élisabeth Dubé*

418 383-5252 poste 5

**ACTIVITÉS POUR LA BELLE SAISON !**

**Réservation OBLIGATOIRE auprès d'Élisabeth Dubé**

**LUNDI 22 MAI, DE 11 H À 15 H** : « MON HISTOIRE ». Visionnement d'une capsule « Écrire sa vie » de Janette Bertrand. 5 \$/membre et 10 \$/non-membre. Petit goûter. Places limitées. Apportez papier et crayon.

**MARDI 23 MAI, DE 8 H À 11 H** : Déjeuner-causerie au restaurant Le Camillois de Saint-Camille. Chacun paie son déjeuner.

**JEUDI 1<sup>er</sup> JUIN, DE 8 H À 11 H** : Déjeuner-causerie au restaurant Barbuck de Lac-Etchemin. Chacun paie son déjeuner.

**VENDREDI 16 JUIN, DE 8 H À 11 H** : Déjeuner-causerie au restaurant Jos Blo de Lac-Etchemin. Chacun paie son déjeuner.

**JEUDI 13 JUILLET, DE 10 H À 13 H** : Pique-nique aux Jardins entre Ciel & Terre à Saint-Magloire et visite de la maison des hommes forts Baillargeon. Gratuit. Co-voiturage disponible.

**VENDREDI 21 JUILLET, DE 11 H À 15 H** : Randonnée et pique-nique au Sentier écologique de la Haute-Etchemin. Gratuit.

**DIMANCHE 30 JUILLET, DE 10 H À 15 H** : Pique-nique des Créateurs au Moulin La Lorraine. Entrée gratuite. Chacun apporte son lunch, sa chaise et son parasol. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur. Accessible aux personnes à mobilité réduite. Gratuit.

**MARDI 15 AOÛT, DE 10 H À 13 H 30** : Sortie en ponton sur le Lac-Etchemin pour les proches aidants et leurs aidés qui peuvent se déplacer. Chacun paie son dîner au Manoir. 15 \$ par personne membre pour le ponton.

## RECONNAÎTRE LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Les personnes proches aidantes peuvent être de tout âge et provenir de tout milieu. Au Québec, on compte près de 1 500 000 personnes proches aidantes. L'aide qu'elles apportent est une contribution exceptionnelle pour la société. Les personnes proches aidantes peuvent toutefois avoir besoin de soutien et de services particuliers. Différents services et organismes existent pour les aider. Il est donc important de reconnaître les personnes proches aidantes qui vous entourent, mais aussi de reconnaître votre propre rôle de proche aidant. `



### PORTRAIT D'UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE

Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, 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.

### TYPE DE SOUTIEN

Le soutien de la personne proche aidante peut prendre diverses formes, par exemple :

- Le transport
- L'aide aux soins personnels et la coordination des soins médicaux et des services
- Les travaux domestiques et l'entretien de la maison
- Les opérations bancaires
- Les obligations légales et juridiques
- Le soutien à la participation sociale (activités sociales, sportives et culturelles, études, intégration à l'emploi, etc.)
- Le soutien émotionnel, psychologique et social

### CONSÉQUENCES ET BESOINS

Le soutien peut entraîner des répercussions financières pour la personne proche aidante. Il peut aussi limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales.

Les personnes proches aidantes peuvent également vivre les conséquences suivantes :

- Inquiétude

## RECONNAÎTRE LES PERSONNES PROCHES AIDANTES (suite)

- Angoisse et stress
- Fatigue
- Irritabilité et colère
- Maltraitance
- Sentiment d'être débordées
- Isolement social
- Retard et absentéisme au travail, réduction des heures travaillées
- Absentéisme scolaire et risque de report ou d'abandon des études
- Retard dans la remise de travaux, réduction des heures d'études et difficultés de concentration en classe

### TRANSFORMATION DE LA RELATION ENTRE LA PERSONNE PROCHE AIDANTE ET LA PERSONNE AIDÉE

Étant donné les conséquences vécues pendant la période de soutien, les personnes proches aidantes peuvent ressentir différents besoins. Les principaux sont :

- Des services de répit
- Du soutien psychosocial individuel et de groupe
- De la flexibilité en emploi ou dans le cadre des études
- Du soutien financier et matériel
- Du soutien dans les activités de la vie domestique et de la vie quotidienne

### UN COUP DE POUCE FINANCIER

Pour limiter les répercussions financières, des mesures fiscales existent, telles que :

- Le crédit d'impôt pour personne aidante. Il s'applique lorsque la personne aidée est majeure, qu'elle soit handicapée ou âgée de 70 ans ou plus.
- Diverses mesures destinées aux parents d'un enfant handicapé mineur ou majeur.
- Enfin, plusieurs établissements de santé offrent du soutien financier permettant d'avoir accès à certaines ressources payantes. Vérifiez auprès de votre CLSC.

### RESSOURCES D'AIDE ET DE SOUTIEN

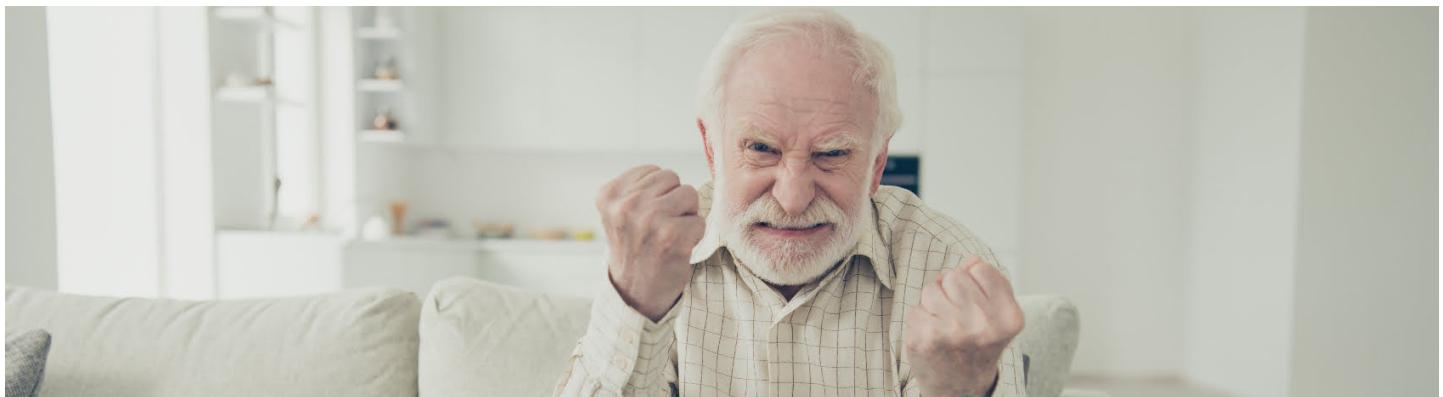
Vous vous reconnaissiez ou vous reconnaissiez un proche dans la description ?

Élisabeth Dubé, intervenante au Service de soutien aux proches aidants de Nouvel Essor, peut vous parler davantage de ce qui existe comme ressources. Ligne téléphonique, service de médiation, informations sur le Réseau de la Santé et des Services sociaux, services psychosociaux, services de répit et idées de sorties pour changer d'air, elle connaît !

Un seul appel peut vous sauver plusieurs heures de recherche : 418 838-5252 poste 5.

Source: Revue Bel Âge

## COMMENT GÉRER LES CRISES DE LARMES ET LES CRIS ?



VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE D'ALZHEIMER OU D'UNE AUTRE DÉMENCE, C'EST VIVRE DES SITUATIONS DIFFICILES.

La personne s'énerve rapidement, elle pleure. Une simple activité peut alors devenir un parcours du combattant quand la personne atteinte de démence refuse de la faire. Elle peut se mettre à hurler, à insulter, à griffer...

Car quand la personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée surréagit, il suffit parfois de comprendre ce qui se passe dans sa tête pour désamorcer la crise en douceur. Ce qui n'est pas toujours simple, car la personne ne voit plus forcément le monde de la même façon que nous.

### POURQUOI LES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE SONT-ELLES PLUS SENSIBLES ?

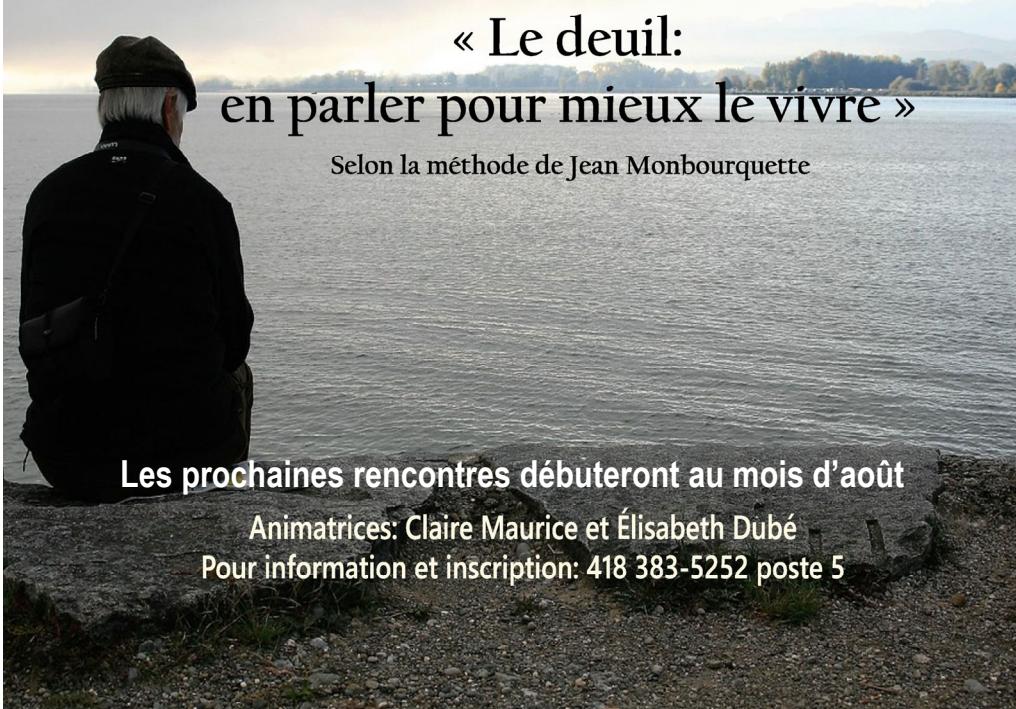
Les personnes atteintes de démence sont très vite fatiguées. Tous leurs gestes, toutes leurs conversations leur demandent un effort. À la fin de la journée, elles n'en peuvent plus, sur le bord des nerfs. Finalement, elles réagissent comme nous réagirions en cas d'épuisement.

De plus, elles ont souvent l'impression d'être débordées. Puisque tout leur demande beaucoup de concentration et de temps, elles se retrouvent à vivre dans un monde qui va trop vite pour elles. En plus de la fatigue, elles sont alors sensibles au stress. Et passent du rire aux larmes et à la colère au moindre incident.

Par ailleurs, c'est assez difficile d'accepter sa pathologie. Petit à petit, on arrive à faire de moins en moins de choses. On devient dépendant pour tout. Ça peut être difficile à supporter et à accepter. De ce fait, elles sont sensibles aux larmes ou à la colère quand elles n'arrivent pas à faire quelque chose et qu'elles ont la conscience de leurs troubles. [...]

Source: Amélie Wallyn, pour Autonome à domicile

Article complet <https://autonome-a-domicile.com/demence-crises-larmes-alzheimer/>



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

Selon la méthode de Jean Monbourquette

**Les prochaines rencontres débuteront au mois d'août**

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



*Partagez*  
**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**



**Mot de la coordonnatrice du Service aux personnes handicapées**

Bonjour la belle gang !

Le beau temps arrive. Nous avons travaillé fort afin de vous offrir une magnifique programmation pour la saison estivale. Nous allons profiter pleinement de l'été pour créer plein de merveilleux souvenirs tous ensemble. Que demander de mieux ?

Au plaisir de tous vous voir prochainement !

*Mariane Lachance*

418 383-5252 poste 4



**Mot de la responsable des groupes**

Bonjour !

J'espère que vous avez passé un bel hiver et un bon début de printemps. Enfin, nous entendons à nouveau le chant des oiseaux et le soleil pointe le bout du nez pour nous réchauffer. Nous profiterons ainsi un peu plus de l'extérieur. Voilà maintenant plus de 10 mois que j'œuvre au sein de l'équipe de Nouvel Essor en tant que responsable des groupes. À chaque semaine, c'est un défi pour moi de trouver des activités qui sauront vous plaire, vous stimuler et vous divertir.

Je vous souhaite que la belle saison vous apporte soleil et énergie.

**NOUVEAU**

**OFFRE DE SERVICE : RÉPIT À DOMICILE**

L'un de nos partenaires, les Services à domicile des Etchemins, a reçu du financement pour offrir du répit à domicile aux parents d'un enfant différent, qu'il soit atteint d'un handicap, d'un trouble de santé mentale ou de comportement. Ce service s'ajoute à celui de répit pour les personnes âgées qu'offre déjà l'organisme à la grandeur des Etchemins.

Il en coûte 3 \$ de l'heure pour qu'une préposée formée vienne à la maison s'occuper de votre trésor. Pour une journée de répit, vous ne paierez pas plus de 15 \$. La seule exigence est de réserver la préposée pour une période de trois heures et plus.

Une superbe occasion qui vous permettra de planifier une journée magasinage, de faire votre grand ménage ou de partir en escapade la tête tranquille !

**Pour plus d'information : 418 625-4500**

## L'ÉQUIPE D'INTERVENANTS DU SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Voici tous les intervenants et bénévoles qui côtoient vos proches à chacune de leurs visites à Nouvel Essor. Nous les remercions pour leur implication, leur dévouement et leur présence auprès d'eux. Ils font toute la différence, car sans eux, notre offre de services serait moindre.



Mariane



Alain



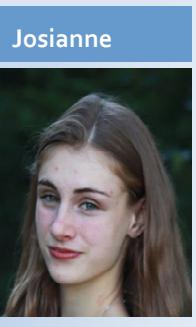
Carmen



Sylvie



Anna



Josianne



Océane



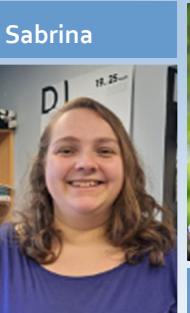
Evelyne



Jean



Marianne



Sabrina



Lucille



Kelly-Anne

## BAISSE DE PRIX ! TOUT DOIT PARTIR !



- ◆ Casquette arborant le logo de Nouvel Essor, parfaite pour se protéger du soleil : 15 \$
- ◆ Bouteille d'eau pour une hydratation optimale : 5 \$
- ◆ Chandail dry fit pour les chaudes journées à venir : 15 \$
- ◆ Chandail en coton vintage destiné aux collectionneurs : 12 \$
- ◆ Sac à souliers, idéal pour aller à la piscine ou à la plage : 5 \$
- ◆ Coton ouaté, le must des soirées feu de camp : 25 \$
- ◆ Cabane à oiseaux populaire auprès des hirondelles : 25 \$

## DÉROULEMENT DE L'ÉTÉ

Une nouvelle formule sera mise en place pour l'été 2023. En effet, les lundis seront réservés aux activités de loisirs, en espérant que la température sera clémente avec nous. Pour ce qui est du camp de jour estival à nos locaux, il y aura deux journées réservées à la clientèle jeunesse et deux autres journées destinées à la clientèle adulte. Puis, nous finirons l'été en beauté avec un séjour en chalet.

## NOS ACTIVITÉS DE JOUR ET NOS SAMEDIS RÉPITS

Comme vous le savez, du lundi au jeudi, nous offrons des activités socioprofessionnelles pour nos clients adultes. C'est une trentaine de membres qui viennent à nos locaux chaque semaine. Les usagers y réalisent diverses activités, mais surtout socialisent et travaillent à maintenir leurs acquis. De plus, nous offrons des services lors des journées pédagogiques et les samedis pour notre clientèle jeunesse qui fréquente l'école en semaine.

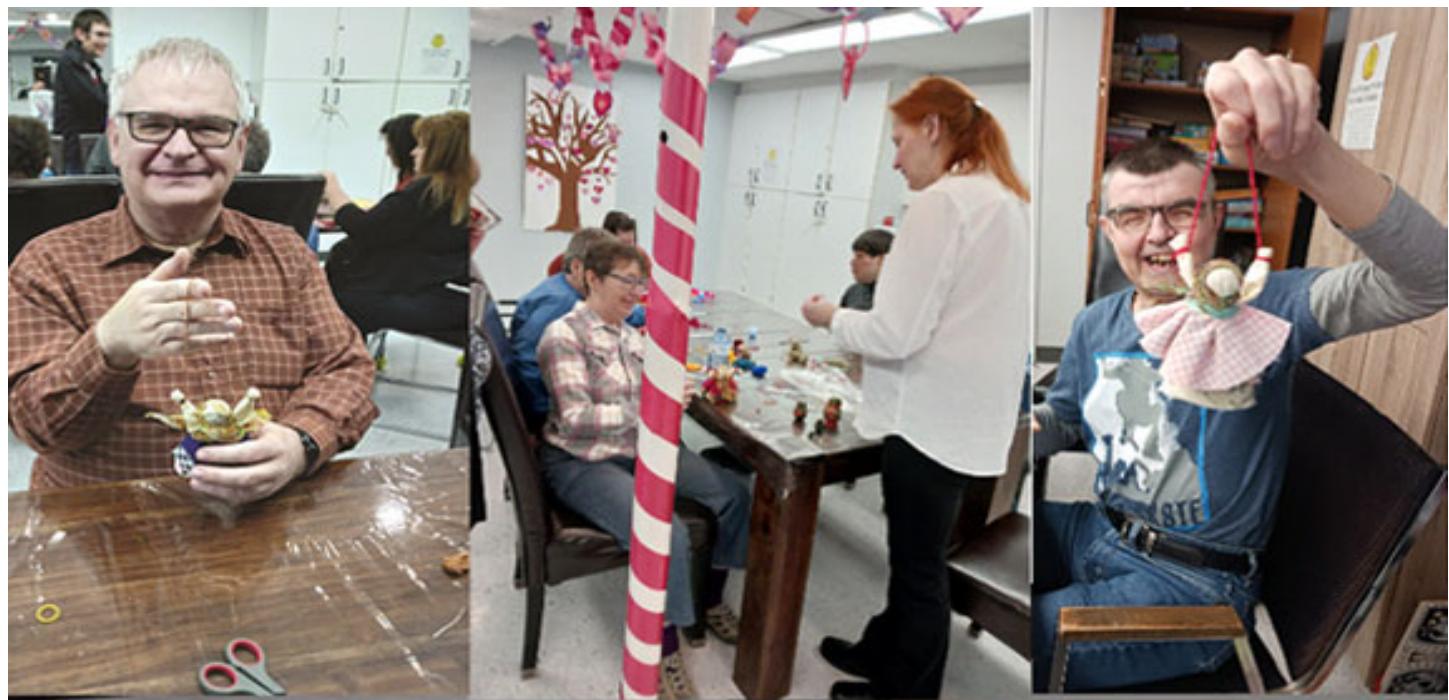


## NOS ACTIVITÉS DE JOUR ET NOS SAMEDIS RÉPITS (suite)



## PROJET EN COLLABORATION AVEC LA MRC DES ETCHEMINS ET L'ARLPH-CA

Au cours de la dernière saison, les membres du groupe du lundi ont eu la chance de participer à des activités culturelles dans notre belle région, grâce à l'aide financière octroyée par la MRC des Etchemins et l'ARLPH-CA. Merci !





## RETOUR SUR LA FÊTE DE L'AMOUR

En février, en raison des caprices de Mère Nature, nous avons dû célébrer la Saint-Valentin avec un peu de retard. Rires, danse, plaisir et surprises étaient tout de même au rendez-vous !



## SEMAINE DE RELÂCHE

Comme les années précédentes, nous avons mis sur pause nos groupes de jour destinés aux adultes afin de pouvoir offrir un service à nos jeunes. Nous avons visité la ferme La Petite Bergère et nous nous sommes régaliés à La Pralinière. Nous avons également fait toutes sortes d'activités amusantes au local et profité de la belle température extérieure.



## ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI), du 19 au 25 mars dernier, nous avons procédé à des tirages parmi nos membres. Les gagnants étaient très heureux ! Pour ceux qui ne le savent pas, ça fait déjà 35 ans que la SQDI existe. Le but de cette semaine est de sensibiliser l'ensemble de la population aux réalités que vivent les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs proches par le biais d'activités de sensibilisation inclusives. Dans cette semaine se retrouve aussi la Journée mondiale de la Trisomie 21, le mardi 21 mars. Pour le mois de l'autisme en avril, nous avons distribué des cadeaux personnalisés à nos membres vivant avec ce trouble. Ce sont donc 11 présents qui ont été distribués.



## GALA «TOUT COMME VOUS» DU 30 MARS



Le Regroupement des Organismes de Personnes Handicapées Région Chaudières-Appalaches (ROPHRCA) a mis en ligne de magnifiques capsules mettant en vedette des personnes vivant avec des limitations et a organisé un gala à la Cache à Maxime pour les dévoiler. Tout comme vous, ces personnes ont une famille, vont à l'école, occupent un emploi, aspirent à réaliser leurs rêves, ont des passions... Même que certains utilisent leur temps libre pour rendre service aux autres de façon bénévole. C'est le cas d'Alain Audet, notre célébrité. Nous le remercions pour son temps, ses idées et ses énergies investis à Nouvel Essor depuis près de 38 ans. Tout comme lui, nous espérons de tout cœur que l'accessibilité ne soit plus un rêve, mais une réalité.

## LE PAVILLON DU CŒUR BEAUCE-ETCHEMIN



Le Pavillon du cœur Beauce-Etchemin est un organisme à but non lucratif qui offre des services de prévention, de réadaptation et de maintien aux personnes atteintes de maladies chroniques ou à risque de l'être.

Parmi les valeurs qui motivent nos actions et nos services se trouve la valeur d'accessibilité. Que ce soit en rendant nos installations et nos

équipements adaptés, en ayant des coûts abordables, des délais raisonnables et un environnement sécuritaire, nous désirons que la prise en charge de sa santé soit à la portée de tous. Nous avons d'ailleurs mis sur pied le comité « Une place égale pour tous » en 2021 pour identifier nos opportunités d'amélioration dans les 4 axes de l'accessibilité universelle. Notre objectif est de rendre nos installations et nos services encore plus facilement accessibles aux personnes atteintes d'une déficience physique, auditive ou visuelle.

## NOS SERVICES ACCESSIBLES

Notre centre d'exercices et de réadaptation Bodyguard est le seul centre d'exercices en Chaudière-Appalaches avec des appareils accessibles pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles. En effet, tous nos appareils musculaires et deux appareils cardiovasculaires



VOTRE santé au cœur de nos activités

## LE PAVILLON DU CŒUR BEAUCE-ETCHEMIN (suite)

peuvent être utilisés par les personnes qui se déplacent en fauteuil roulant. De plus, notre centre d'exercices est un fier partenaire de la Carte Accès Loisir (CAL) qui permet aux accompagnateurs des personnes ayant un handicap de venir gratuitement. Nous offrons également des cours de groupe adaptés et privés pour deux organismes communautaires de la région, l'Association des personnes handicapées de la Chaudière et l'Association des TCC des deux rives, à raison d'une à deux fois par semaine. De plus, certains de nos cours d'activités physiques en groupe sont également accessibles aux personnes ayant une déficience. Nous avons actuellement des participants à nos cours de cardio-vélo qui vivent avec une déficience visuelle.



Nos services individuels sont également adaptés pour une clientèle vivant avec un handicap. Au sein de notre équipe, nous avons un éducateur en activités physiques adaptées qui a plusieurs années d'expérience dans le domaine. Il est donc disponible pour des rencontres individuelles à notre point de service de Saint-Georges ou virtuelles pour vous proposer des exercices afin d'atteindre vos objectifs.

Pour avoir plus d'informations sur nos services, vous pouvez nous contacter :  
Téléphone : 418 227-1843 | Courriel : [info@coeur.ca](mailto:info@coeur.ca) | Site Internet : [www.coeur.ca](http://www.coeur.ca)  
Siège social : 2640, boulevard Dionne, Saint-Georges QC G5Y 3X8

Au plaisir de vous rencontrer !

L'équipe du Pavillon du cœur

## LES QUILLES

Nous avons eu une belle saison de quilles, d'octobre 2022 à mai 2023. Ce n'est que partie remise pour l'automne prochain !

Lors de la dernière journée de quilles, le 27 mai, nous planifions offrir une journée très spéciale à nos joueurs. Effectivement, ceux qui souhaitent rester avec les intervenants à la suite des parties habituelles le pourront. En soirée, ils assisteront à un spectacle qui a pour but de lever des fonds pour la lutte contre l'intimidation.

**À la question « Aimes-tu ma différence ? », nous répondons OUI !**



## LA CABANE À SUCRE



Le 15 avril, nous étions près de 70 personnes à nous sucer le bec à la Cabane à sucre Vachon de Saint-Odilon. Les personnes en répit à la Maison du Tournant ainsi que leurs intervenants se sont joints à nous pour l'occasion. Tous ont eu beaucoup de plaisir et ont passé un beau moment en bonne compagnie.



RENOUVELLEMENT DE LA CARTE DE MEMBRE  
AVANT LE 1<sup>ER</sup> AVRIL 2023



Tirage d'un panier  
de produits locaux  
**Bravo à l'heureux gagnant!**  
**M. Steven Turcotte**

## MARCHÉ AUX PUCES

• LE GOÛT D'AGIR •

DIMANCHE 2 JUILLET DE 9 H À 16 H  
À L'ARÉNA DE LAC-ETCHEMIN

Venez supporter l'initiative du comité formé de personnes à mobilité réduite!  
Les profits serviront à l'organisation d'activités et à l'adaptation du quotidien  
des gens atteints d'une déficience physique.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS  
418 383-5252 poste 2

