

# L'ENVOL

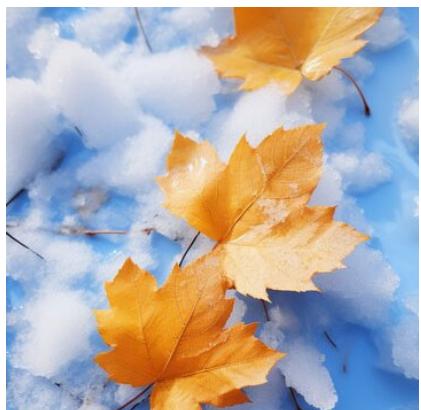
MOT DE LA DIRECTION

**Merci aux administrateurs!**

À la suite des élections tenues lors de notre assemblée générale annuelle du 21 juin 2023, cinq administrateurs ont reconduit leur implication. Effectivement, le président, Jonathan Corriveau, la vice-présidente, Lucie Pouliot, le secrétaire-trésorier, Nelson Genest, ainsi que les administratrices, Édith Bilodeau et Martine Lafontaine, ont accepté de continuer à s'engager à notre CA, ce qui est fort apprécié. Nous avons dû laisser partir Claire Maurice et Dyane Gagnon qui ont donné de leur temps à la gouvernance de l'organisme, respectivement pendant cinq ans et deux ans. La relève est assurée par Anne-Marie Beaudry et par Madeleine Létourneau. D'ailleurs, nous leur souhaitons la bienvenue. Nous remercions chacun des administrateurs, présents et passés, pour leur dévouement à la mission de Nouvel Essor.

DANS CE NUMÉRO

POUR NOUS JOINDRE	2
ET MILLE EXCUSES	
SERVICE D'ACTION	3-9
BÉNÉVOLE	
TRAVAILLEUR DE MILIEU	10-13
AUPRÈS DES AÎNÉS	
SERVICE AUX PROCHES	14-20
AIDANTS	
SERVICE AUX PERSONNES	
HANDICAPÉES	21-27



Merci à nos partenaires financiers!



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches



## 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

## MILLE EXCUSES !



Bien que l'AGA se soit déroulée sans anicroche, une personne nous manquait, malgré sa nature discrète. Prise par son rôle de proche aidante, Francine Riendeau, qui effectue la tenue de livres de l'organisme depuis plus de quatre décennies, n'y était pas pour nous présenter les états financiers et le budget.

De plus, l'équipe a fait une erreur capitale: le nom de la contractuelle ne figure pas au rapport annuel 2022-2023, elle qui ne compte pourtant pas son temps pour nous venir en aide. Nous tenons à nous excuser de cette bien involontaire omission. Malheureusement, nous ne pouvons que lui offrir nos plus plates excuses pour cet oubli qui n'est aucunement représentatif de la qualité de son travail et de la personne qu'elle est. Au passage, nous remercions Francine pour son professionnalisme, son écoute, ses conseils toujours à propos et ses incalculables heures de bénévolat dans tous les services de Nouvel Essor.





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

Chers bénévoles et membres de Nouvel Essor, J'espère que vous avez passé un bel été, malgré la température souvent exécrable. La saison estivale étant presque terminée, il me fait plaisir de savoir que les activités reprennent et que nous aurons l'opportunité de nous revoir prochainement lors de la tournée des groupes ViActive, du déjeuner des bénévoles du transport-accompagnement, du Défi de marche, des formations à venir et, bien entendu, au social de Noël.

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que, sans vous, nous n'arriverions pas à offrir et à développer continuellement nos services à la population. Je veux profiter de l'occasion pour vous remercier, nouveaux et anciens bénévoles, qui mettez du cœur pour aider les autres. Un gros merci pour votre couleur, vos suggestions et votre temps. Surtout, n'hésitez pas à partager à votre entourage les bienfaits de s'impliquer et à les encourager à faire de même, car nous en avons grandement besoin en ce moment.

Un bel automne et au plaisir de partager de beaux moments avec vous !

*Marjorie Carrier*  
**418 383-5252 poste 2**

## ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS DISPONIBLES À NOTRE LUDOTHÈQUE

Si vous ou quelqu'un de votre entourage vivez des moments plus difficiles, sachez qu'il est maintenant possible de réserver des équipements adaptés, tels que fauteuils roulants et déambulateurs (marchettes).

Nous vous rappelons que si vous souhaitez varier vos animations ViActive, en résidences pour personnes âgées ou dans les groupes FADOQ, pensez à venir visiter notre ludothèque. Les prêts sont gratuits et d'une durée d'un mois.

De plus, si vous possédez des jeux non utilisés et en bon état, nous sommes preneurs pour l'ajouter à notre collection et leur donner une deuxième vie.

**Osez vous informer :**

**418 383-5252 poste 2**



# OYÉ! OYÉ! POPOTE À SAINT-LUC

Municipalités	Horaire	
Lac-Etchemin		C'est dans l'euphorie que nous vous annonçons l'ouverture de la popote roulante de Saint-Luc, 13 <sup>e</sup> municipalité à offrir ce service essentiel.
Saint-Benjamin		Effectivement, depuis le 12 septembre, la population peut se procurer, deux fois par semaine, des repas complets comprenant une soupe, un plat principal et un dessert pour seulement 8 \$. Il est possible de se procurer plus d'un repas par livraison.
Saint-Camille		
Saint-Cyprien		
Sainte-Aurélie		
Sainte-Justine		
Sainte-Rose		
Sainte-Sabine		
Saint-Louis		
<b>Saint-Luc Nouveau</b>	<b>Dîner</b>	<b>La popote de Saint-Luc a pu voir le jour grâce aux nouveaux propriétaires de l'Épicerie Mercier, Isabelle Mercier et Paul Rancourt, ainsi qu'à Dominique Charrière et à Francine Trépanier, bénévoles à la livraison. Ces gens ont cru au projet et n'ont pas hésité à lever la main pour s'impliquer. De votre côté, aidez-nous à propager la bonne nouvelle !</b>
Saint-Magloire		
Saint-Prosper		
Saint-Zacharie		

Trépanier, bénévoles à la livraison. Ces gens ont cru au projet et n'ont pas hésité à lever la main pour s'impliquer. De votre côté, aidez-nous à propager la bonne nouvelle !

**NOUVEAU  
À  
SAINT-LUC**

Repas préparés par  
**ÉPICERIE MERCIER**

Soupe - Plat principal - Dessert

POSSIBILITÉ DE RECEVOIR plus de 2 repas par semaine

LIVRAISON À DOMICILE POUR DÎNER - MARDI ET JEUDI

**8\$  
PAR REPAS**

REÇU POUR CRÉDIT D'IMPÔT POUR LES PERSONNES DE 70 ANS ET PLUS



UN SEUL APPEL SUFFIT ET VOUS ÊTES INSCRIT.  
COMMUNIQUEZ AVEC MARJORIE CARRIER AU 418 383-5252 POSTE 2





## HORAIRE DES GROUPES 2023

### SUR LE TERRITOIRE DES ETCHEMINS

Bienvenue à Lise Provost qui a généreusement accepté, pour l'automne, de devenir animatrice ViActive remplaçante dans l'équipe d'animation de Sainte-Justine.

Après avoir reçu la formation, madame Provost a pu vivre l'expérience de la rencontre annuelle des animatrices le 6 septembre et a rencontré ses 12 pairs du territoire. Ce fût une merveilleuse journée, remplie de moments de partage et de plaisir. Des nouveautés motivantes ont été annoncées, comme la visite de la conseillère dans les groupes, le retour du Défi de marche, le 35<sup>e</sup> anniversaire de ViActive en 2024 et l'achat de tablettes électroniques pour moderniser les outils d'animation. Nouvel Essor a gracieusement offert le dîner, préparé par l'Épicerie Ami Claude Mathieu, fournisseur de la popote pour le secteur de Saint-Benjamin, Sainte-Rose, Saint-Louis et Saint-Prosper.

	Jour et heure	Début des activités	Endroit
Lac-Etchemin	<b>Mardi</b> 9 h 30 à 10 h 15 <b>ViActive</b> Johanne Nadeau	19 septembre	Belvédère du Lac
	<b>Mercredi</b> 10 h 30 à 11 h 30 <b>Danse Exercice</b> Marie-Lise Nadeau	20 septembre	Centre des Arts et de la Culture
Saint-Benjamin	<b>Mardi</b> 13 h à 14 h	<b>ANNULÉ</b>	Édifice municipal
Saint-Camille	<b>Mardi</b> 13 h 30 à 15 h 30	10 octobre	Salle de l'Âge d'Or
Sainte-Justine	<b>Lundi</b> 13 h 30 à 14 h 30	16 octobre	Centre civique
Saint-Louis	<b>Mardi</b> 10 h 15 à 11 h 15	12 septembre	Édifice municipal
Saint-Luc	<b>Lundi</b> 19 h à 20 h	11 septembre	Centre communautaire
Saint-Magloire	<b>Lundi</b> 13 h 30 à 14 h 30	16 octobre	Salle de l'Âge d'Or
Saint-Prosper	<b>Lundi</b> 9 h 30 à 10 h 30	25 septembre	Salle paroissiale 2875, 20 <sup>e</sup> Avenue
Saint-Zacharie	<b>Lundi</b> 13 h 15 à 14 h 15	18 septembre	Centre municipal des loisirs 679, 12 <sup>e</sup> Avenue

## LE DÉFI DE MARCHE EST DE RETOUR POUR UNE DEUXIÈME ANNÉE



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

Du 1<sup>er</sup> au 28 octobre



Conçu pour encourager les aînés à s'activer et à bien s'hydrater, le réseau ViActive propose un défi de marche qui se relève de façon individuelle et en groupe. Le Défi des 28 jours s'adresse aux participants du réseau ViActive, mais aussi à toutes personnes intéressées. Chaque participant est invité à marcher à tous les jours ou presque, pendant un minimum de 15 minutes, et à participer minimalement à une marche de groupe par semaine. À la fin du défi, quatre prix de participation de 50 \$ seront tirés parmi les responsables-bénévoles et les participants. Les feuilles de participation sont disponibles à Nouvel Essor et en ligne sur notre site web.

#### LES MARCHES DE GROUPE AURONT LIEU À 13 H, LES MERCREDIS :

- 4 octobre Sentier Probiski à Saint-Prosper (2925, 15<sup>e</sup> Avenue)
- 11 octobre Parcours de la tour à Gervais à Sainte-Sabine  
(départ du stationnement de l'église)
- 18 octobre Piste cyclable de Saint-Zacharie (2e Avenue, dans le parc industriel)
- 25 octobre Parcours du morne à Giroux à Saint-Luc (sur la Route St-Luc-Ste-Justine, entre l'intersection du rang Ste-Sabine et de la route Vachon)

Joignez-vous à nous ! Pour plus d'information, appelez au 418 383-5252 poste 2.



### ATELIERS VIVRE EN ÉQUILIBRE, À NOUS DE JOUER !

*Vivre en équilibre, à nous de jouer !* c'est treize ateliers disponibles à l'intérieur du programme ViActive visant à outiller et à sensibiliser les aînés aux différentes façons de s'adapter aux changements associés au vieillissement ainsi qu'aux événements marquants de la vie.

Neuf ateliers ont été produits pour le petit écran grâce à un partenariat entre l'Association bénévole Beauce-Sartigan (ABBS), le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches et NOUS.TV.

Ces épisodes seront disponibles pour les abonnés de COGECO, sur la chaîne NousTv HD 555 et Épico 100 en Beauce-Appalaches, à partir du lundi 11 septembre. Chaque épisode sera graduellement disponible sur Internet au <https://nous.tv/saint-georges> à partir du mercredi suivant.

# GRANDE MARCHE ENCOURAGÉE PAR LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

SAMEDI 14 OCTOBRE

## ÉCO-PARC DES ETCHEMINS

213, 1<sup>ère</sup> Avenue, Lac-Etchemin

Horaire: 10 h (durée 2 h)

Distance: 5 ou 8 km

### INFORMATIONS:

José Poulin

418 625-4521 poste 2229

j poulin@lac-etchemin.ca

[www.lac-etchemin.ca](http://www.lac-etchemin.ca)

### À SAVOIR:

- L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps
- Collation sur place
- Pour avoir droit au cadeau, vous devez vous inscrire sur le site de la Grande marche:  
<https://onmarche.com>



# FORMATION

COÛT: 5 \$

Bénévoler en toute sécurité !

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

LUNDI 13 NOVEMBRE DE 9 H À 11 H À LA SALLE J.A.-NADEAU, 495, RUE PRINCIPALE, SAINTE-ROSE

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.

DATE LIMITÉE D'INSCRIPTION : 1<sup>er</sup> NOVEMBRE

Pour information: 418 383-5252 poste 2



**Responsable  
du Transport –  
accompagnement  
et de l'aide  
à l'impôt**

*Audrey Lemay*

**418 383-5252  
poste 1**

**APPEL À TOUTES ET À TOUS!**



## **URGENT BESOIN DE BÉNÉVOLES**

**SAINTE-AURÉLIE ET SAINT-ZACHARIE**

**Transporteur-  
accompagnateur**



**Baladeur de  
popote roulante**



**418 383-5252 poste 2**

### **GENS DE SAINTE-AURÉLIE ET SAINT-ZACHARIE : CONTRIBUEZ AU MAINTIEN À DOMICILE DES PERSONNES AÎNÉES !**

Il suffit parfois qu'une seule personne se manifeste pour faire avancer les choses.

#### **TRANPORTEUR-ACCOMPAGNATEUR**

Aller chercher la personne à son domicile, l'accompagner à son rendez-vous médical afin de répondre à son besoin de soutien, de réconfort ou de surveillance et la raccompagner chez elle.

#### **BALADEUR DE POPOTE ROULANTE**

Besoin d'une à deux personnes dès le mois d'octobre, pour un maximum de deux livraisons par semaine, sur l'heure du dîner. Aller chercher les repas chauds au restaurant la Bonne Fringale le mardi et/ou le jeudi, effectuer la livraison au domicile des bénéficiaires et s'assurer auprès d'eux que tout va bien.

- \* HORAIRES FLEXIBLES \* PRISE EN COMPTE DES PRÉFÉRENCES EN TERME DE PARCOURS**
- \* REMBOURSEMENT DES FRAIS DE TRANSPORT \* FORMATION \* ENCADREMENT**
- \* ACTIVITÉS DE RECONNAISSANCE \* FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS SA COMMUNAUTÉ**

Au passage, nous remercions Pauline Larivière, animatrice ViActive, et Rose-Hélène Poirier, qui sont venues prêter main-forte temporairement à la livraison de popote, cet été. Avec le retour des activités ViActive et l'hiver qui approche, nous aurons **vraiment** besoin de personnes supplémentaires pour se joindre aux équipes existantes

# MERCI MESSIEURS !

Un énorme merci à Louis Audet de Sainte-Sabine, Mario Lebel de Saint-Zacharie et Paul Talbot de Saint-Camille qui font la différence dans leur milieu en ayant accepté de s'impliquer au transport-accompagnement. Chaque demande répondue est un pas de plus vers le maintien à domicile de nos aînés.

## CHANGEMENT TARIFAIRES



Depuis le 1<sup>er</sup> juin, à la suite d'une décision du conseil d'administration, les usagers âgés de 65 ans et plus déboursent 0,45 \$ par kilomètre, ce qui représente une augmentation de 0,05 \$ par kilomètre. Malgré cette augmentation, les aînés détiennent tout de même un tarif préférentiel, grâce à nos subventions qui défraient la différence des coûts.

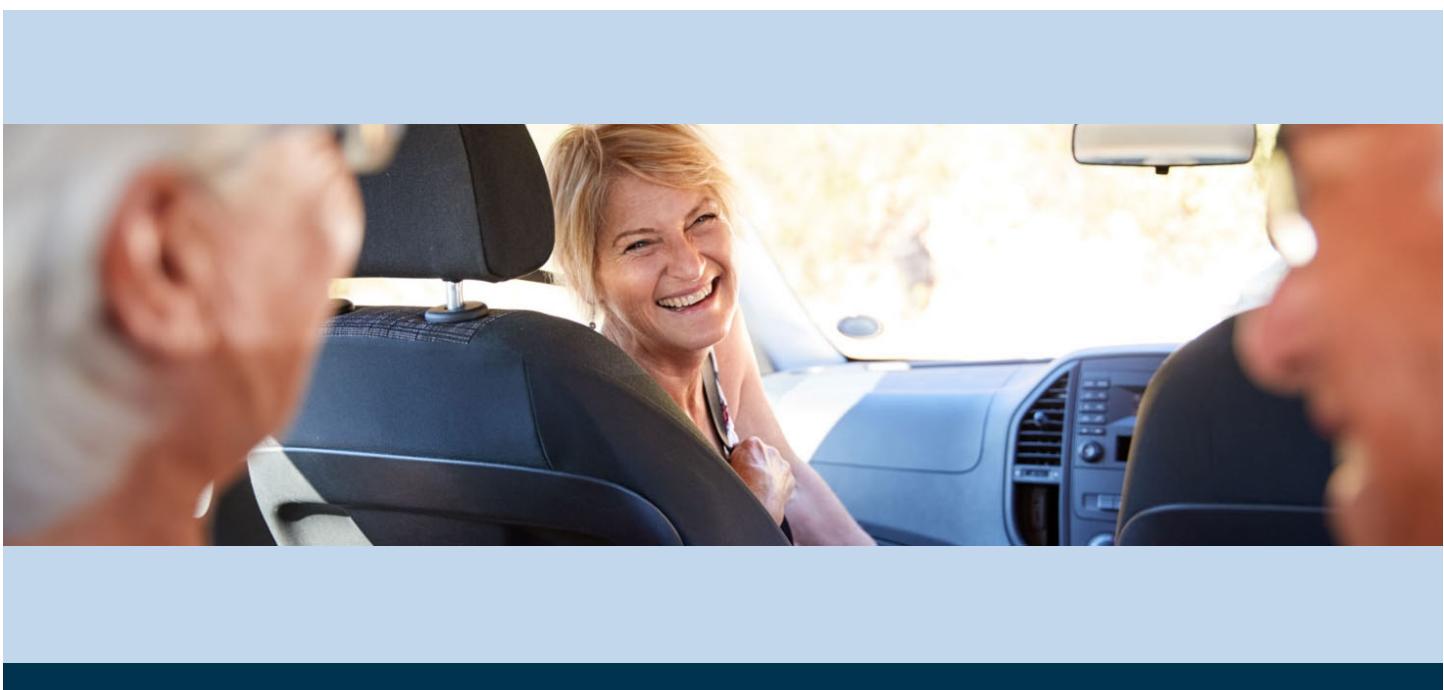
## INVITATION AUX TRANSPORTEURS

### Déjeuner-rencontre transport-accompagnement

REJOIGNEZ-NOUS POUR UN PETIT-DÉJEUNER  
ET UN ATELIER SUR  
LA MALTRAITANCE ET LA FRAUDE  
LE MERCREDI 4 OCTOBRE 2023 DE 8 H 30 À 11 H 30  
AU RESTAURANT LE CAMILLOIS



**Confirmez votre présence à Audrey Lemay  
avant le 22 septembre**





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

*Eric Lamarche*

**581 372-0323**

## LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

### IL Y A DE NOMBREUSES RAISONS DE S'IMPLIQUER BÉNÉVOLEMENT

Pour la plupart des gens, le bénévolat se fait par plaisir ou par intérêt pour une cause. D'autres sont volontaires pour socialiser ou pour réaliser un projet social. Saviez-vous que tous en retirent, en plus, des bienfaits physiques et psychologiques ? C'est ce que démontrent de nombreuses études publiées ces dernières années. En effet, des chercheurs de plusieurs domaines ont voulu comprendre pourquoi les personnes qui s'impliquent bénévolement maintiennent une meilleure santé globale

que celles qui ne le font pas. En gros, ce que révèlent ces études, c'est que donner de son temps est bon pour le corps et l'esprit !

### LE BÉNÉVOLAT PERMET NOTAMMENT DE :

- Lutter contre les effets du stress, de la colère et de l'anxiété et en faciliter la gestion
- Combattre la dépression et l'isolement
- Rendre plus heureux et d'augmenter la confiance en soi
- Développer de nouvelles compétences
- Créer de nouveaux contacts ou amitiés
- Découvrir de nouveaux champs d'intérêts, passe-temps ou de nouvelles passions
- Explorer et de donner libre cours à sa créativité
- Augmenter le sentiment d'appartenance en s'impliquant dans sa communauté



## LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

### PAR LE FAIT MÊME, LE BÉNÉVOLAT :

- Aide à conserver une bonne santé physique en restant actif
- Diminue la fréquence de maladies cardiaques en faisant baisser la tension artérielle
- Améliore le maintien des facultés cognitives (cerveau actif)
- Contribue à rendre le monde meilleur

**Ce qui est merveilleux dans tout ça, c'est que ces bienfaits sont bénéfiques à tous âges !**

### IL Y A AUSSI DE NOMBREUSES FAÇONS DE S'IMPLIQUER

Quelques heures par semaine ou par mois, de façon régulière ou occasionnelle, pour des services à la population ou en soutien de ceux-ci, il existe de nombreuses façons de s'impliquer, même pour les personnes à mobilité réduite ou celles pour qui sortir de leur domicile est difficile. Engagez-vous et soutenez une cause qui vous tient à cœur !

Pour explorer les diverses possibilités en fonction de vos intérêts et disponibilités, prenez un rendez-vous avec Marjorie Carrier, en composant le 418 383-5252 poste 2. Elle sera en mesure de vous présenter les opportunités de bénévolat dans l'organisme et de vous aider à identifier l'implication qui vous convient le mieux.

### VISITES D'AMITIÉ ET APPELS DE COURTOISIE : BÉNÉVOLES ACTIVEMENT RECHERCHÉS



De récentes découvertes médicales démontrent que notre cerveau réagit de la même façon au manque de nourriture qu'au manque de contacts avec nos pairs : il se nourrit de ses propres nutriments et s'atrophie graduellement. Cela s'explique par le fait que nous sommes des êtres sociables de par notre nature humaine. Nous avons un besoin inné de contact avec nos semblables ! Ce contact permet, entre autres, de stimuler certaines parties

de notre cerveau (dont les neurones miroirs) et de préserver son tonus.

L'isolement social a donc un impact considérable sur notre santé. Les visites d'amitié répondent alors à un double objectif : elles améliorent la condition générale de la personne visitée en brisant le cercle de l'isolement et elles favorisent une bonne santé (physique et mentale) chez le visiteur. Quand on dit que le bonheur est la seule chose qui se multiplie en le donnant !

## TOURNÉE DES LUTINS DES ETCHEMINS 2023

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



Il est déjà le temps de parler de Noël et de la tournée des Lutins des Etchemins qui en sera à sa 5<sup>e</sup> édition. Afin de répondre au succès grandissant de l'initiative et de visiter toujours plus d'aînés esseulés les 24 et 25 décembre, nous faisons appel à la population dans le but de recruter de nouveaux Lutins. Rien de bien compliqué ni d'exigeant : ce peut être pour une ou deux visites d'une durée d'environ 15 minutes chacune, et ce, dans votre municipalité. Des cartes de souhaits sont offertes aux Lutins, tout comme un dossard et une tuque pour s'identifier auprès de la population.

Une rencontre préparatoire a lieu avant l'événement, ainsi qu'une rencontre-bilan en janvier. Bref, une autre belle manière de mettre un peu de joie dans le quotidien d'une personne tout en se faisant plaisir à soi-même !

Si vous êtes intéressés à faire partie de l'équipe de Lutins de votre municipalité, **communiquez avec Eric Lamarche au 581 372-0323.**

## MATÉRIEL INFORMATIQUE

### ORDINATEURS COMPLETS À FAIBLE COÛTS



N'oubliez pas que vous pouvez acquérir un ordinateur complet à faible coût. Vous n'avez qu'à contacter le travailleur de milieu.

**Eric Lamarche au 581 372-0323.**



**LE MARCHAND DE LUNETTES SERA CHEZ NOUS !**

**MERCREDI 18 OCTOBRE**

**191, rue Langevin à Sainte-Justine**

**50% À 70% D'ÉCONOMIE**

**PAR RAPPORT À UNE LUNETTERIE TRADITIONNELLE**

- Une grande sélection de montures
- Verres et montures garantis UN AN
- Des lunettes à partir de 20 \$ pour les bénéficiaires de l'aide sociale
- Rabais pour les personnes bénévoles

**AYEZ UNE PRESCRIPTION EN MAIN.**

**PUIS, APPElez-NOUS POUR RÉSERVER VOTRE PLACE AU 581 372-0323**

NOUS VOUS RAPPELLERONS 2 SEMAINES AVANT POUR CONFIRMER.



**LE MARCHAND DE LUNETTES** est une entreprise à vocation sociale qui a pour mission de démocratiser les lunettes. Il est un service de lunetterie mobile qui vous permet de faire une véritable économie en réduisant au maximum les coûts.

**Pour chacune des lunettes vendues, un don sera remis à un organisme communautaire.**

**LE MARCHAND DE LUNETTES FAIT UNE RÉELLE DIFFÉRENCE DEPUIS 2012.**



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

Chers proches aidants,

Le mois de septembre nous rappelle la fin de la saison estivale et les visites plus rares de nos enfants et petits-enfants qui retournent en garderie, en classe ou au travail pour les plus grands. MAIS, c'est aussi la fin des moustiques. Quelle joie !

Ce premier mois d'automne représente également le plaisir de cuisiner de bons potages, de se magasiner un nouveau manteau d'automne et pourquoi ne pas profiter des belles promenades en forêt ? Sinon, la lecture d'un bon livre ou prendre le temps de visiter un voisin qui appréciera les galettes que vous avez cuisinées se prête bien à cette saison colorée.

En ce début d'automne, je vous souhaite tout plein de belles choses.

*Élisabeth Dubé*  
418 383-5252 poste 5

# UNE AUTRE BELLE CROISIÈRE



Depuis quelques années déjà, Nouvel Essor organise une croisière sur le lac Etchemin pour les proches aidants accompagnés de leur aidé, lorsque c'est possible. Une belle façon de se ressourcer.

Cette année, 10 personnes ont profité de cette sortie en compagnie du capitaine Jean Bouchard. Cette journée-là précisément, il faisait un temps superbe !



## JOURNÉE HOMMAGE AUX PROCHES AIDANTS



# DÎNER CHIC!

MERCREDI 8 NOVEMBRE

C'est dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants que nous aurons le plaisir de vous recevoir de 10 h à 15 h au Centre civique, situé au 250, rue Principale à Sainte-Justine .

Nous souhaitons mettre à l'honneur la personne que vous êtes derrière votre rôle de proche aidant. Élégance, reconnaissance, plaisir et causerie seront au rendez-vous en cette journée spécialement préparée pour vous. Un dîner chaud vous sera servi, puis à 13 h 30, nous recevrons Mme Claudia Rouleau, conférencière et auteure du livre « Grandir comme proche aidant ».

Voici quelques sujets qui seront abordés:



1. Quelques statistiques
2. D'où vient cet intérêt pour l'accompagnement des personnes
3. L'expérience avec ma mère durant les 30 ans de sa maladie
4. Cinq clés concrètes pour vous aider comme proche aidant ou intervenant
5. Survol des principales mesures fiscales

Conférence d'une durée de 40 minutes

La Journée hommage des proches aidants est une belle occasion de tourner les projecteurs sur toutes les personnes qui endosseront ce rôle et de soutenir celles qui en ont besoin.

**Le coût de la journée pour les proches aidants, incluant le dîner,  
est de 20 \$ par personne, payable à l'entrée.**

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
418 383-5252 poste 5**

**La conférence présentée à 13 h 30 est offerte gratuitement à toute la population**

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE  
418 383-5252 poste 5**

# PROCHES AIDANTS : S'AIDER AVANT TOUT

ÊTRE PROCHE AIDANT REPRÉSENTE TOUT UN DÉFI.  
HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES FAÇONS DE SE DÉVOUER SANS CESSER DE VEILLER  
À SON PROPRE BIEN-ÊTRE.



Si on prend soin d'une personne avec qui on a un lien affectif, qui présente une incapacité temporaire ou permanente, en lui offrant notre aide de temps à autre ou chaque jour, sans être payé pour le faire, alors **ON EST UN PROCHE AIDANT**. Une définition large, englobant autant Paul, qui déneige l'entrée de sa voisine veuve, que Paulette, qui s'occupe de son mari atteint de

Parkinson, et que Pauline, mère d'un enfant handicapé. Ainsi, environ un Québécois sur quatre est un proche aidant. En fait majoritairement « une » proche aidante, puisque, d'après les résultats de l'*Enquête sociale générale – Les soins donnés et reçus*, 57,6 % des proches aidants sont des femmes.

Or, selon des études, le statut de proche aidant peut avoir des conséquences fâcheuses sur la santé psychologique et mentale. Raison principale : l'oubli de soi, qui mène à l'épuisement, au déni ou à l'aggravation de notre propre état de santé. Pour s'en sortir, mieux vaut apprendre à écouter nos besoins et à s'occuper de nous à travers nos tâches de proche aidant.

## BEAUCOUP DE PROCHES AIDANTS NE S'IDENTIFIENT PAS COMME TELS.

LE CAS CLASSIQUE : dans un couple, l'un tombe malade, l'autre en prend soin. « Par amour, par compassion, le conjoint s'occupe de son partenaire et refuse toute aide parce qu'il ou elle se sent responsable et juge normal de le faire », illustre Diane Delorme, directrice générale d'Action-services aux proches aidants de Longueuil (ASAPAL).

## BIEN AVANT DE TOUCHER LE FOND

Dans 65 % des cas, le proche aidant ignore tout bonnement qu'il existe des ressources dans sa région, gratuites ou à faible coût, pour lui permettre de garder la tête hors de l'eau, montre encore la recherche. « Ce n'est que lorsqu'il est éprouvé mentalement et physiquement qu'il se résout à chercher de l'aide, souligne Magalie Dumas, directrice générale adjointe de l'organisme national l'Appui et responsable du service Info-Aidant. En général, c'est lorsque la personne en perte d'autonomie reçoit un diagnostic que son proche aidant devrait

## PROCHES AIDANTS : S'AIDER AVANT TOUT (suite)

commencer ses démarches, à moins que le diagnostic en question ait été posé très tard. Parce que c'est quand le malade a encore toutes ses facultés qu'il est temps de discuter avec lui de mandat d'inaptitude, de volontés testamentaires, de ses attentes par rapport à la personne qui l'aide, du temps qu'il veut rester chez lui avant d'être hébergé. »

### « ON NE PEUT PAS S'EN SORTIR SEUL »

C'est le constat auquel est arrivée Monique Robert, 76 ans, qui a accompagné pendant 12 ans son conjoint souffrant d'Alzheimer et de démence frontale-temporale. « Son déclin a été graduel, dit-elle. Ça a pris du temps avant qu'il en vienne à s'égarer en voiture ou à avoir de la difficulté à s'exprimer. »

À l'annonce du diagnostic, la retraitée s'est d'abord sentie comme une victime. « Mon conjoint est resté six ans à la maison avant qu'un médecin décide de le garder à l'hôpital et de le transférer en centre d'hébergement. Durant ces années-là, il a fait des crises d'angoisse et il devenait parfois agressif. Par bouts, je me disais que je n'étais pas obligée de rester avec lui, de subir tout ça. J'éprouvais une tristesse infinie de le voir dépérir et adopter des comportements que lui-même n'aurait pas acceptés. Je me sentais impuissante. Puis, j'ai compris que c'était la maladie qui le transformait, qu'à la base il était bon, et ça m'a donné l'élan nécessaire pour passer au travers. »

Monique Robert a vu une annonce de l'ASAPAL (Action-Services aux proches aidants de Longueuil) dans son hebdo régional. Elle s'est rendue en pleurs dans les locaux de l'organisme, où on lui a prêté un bureau pour qu'elle puisse faire des appels dans l'intimité et on l'a informée des divers ateliers et groupes de soutien offerts aux proches aidants de Longueuil. « Le simple fait de pouvoir parler de mon expérience avec d'autres qui vivaient la même chose a été d'un grand réconfort, dit-elle. On ne peut pas s'en sortir seul. »

### NOTRE PROPRE GROUPE DE SOUTIEN

Il y a deux clés pour prévenir l'épuisement, précise Magalie Dumas. « Les proches aidants avec les trajectoires les plus enrichissantes et signifiantes sont ceux qui, d'abord, se reconnaissent comme proches aidants, puis demandent de l'aide. Il faut créer une équipe de soutien autour de nous. Car il n'est pas viable de donner sans cesse sans jamais recevoir quelque chose, soit du temps pour faire ce qui nous rend heureux. »

Cette équipe devrait être formée de nos amis et de nos proches, si possible, mais aussi de ressources et de personnel spécialisés. Magalie Dumas cite un cas qui l'a frappée par sa créativité. « Pendant le confinement, qui a été difficile pour tout le monde mais particulièrement pour les proches aidants, une femme hébergeant sa mère âgée a mis à contribution toutes les personnes significatives dans la vie de sa maman : amis, frères, sœurs. Elle a demandé à chacun de téléphoner à sa mère, à tour de rôle, et de lui parler durant une heure. Chaque jour, elle disposait ainsi de 60 minutes pour faire ce qu'elle voulait – marcher,

## PROCHES AIDANTS : S'AIDER AVANT TOUT (suite)

lire, prendre un bain ou regarder une télésérie. Ses enfants et son conjoint étaient bien avertis que ce temps lui était exclusivement réservé. Souvent, les proches aidants ne nomment pas leurs besoins et craignent de demander de l'aide à l'entourage qui, de son côté, hésite à en offrir, de peur de déranger ou que l'aidante croit qu'il la trouve inadéquate. Voilà un exemple de stratégie simple, mais qu'il faut prendre le temps d'installer. »

### C'EST CORRECT D'ÊTRE ÉGOÏSTE !

Lorsqu'on est proche aidant d'une personne qui habite avec nous, il est impératif de sortir de la maison, estime Diane Delorme. « Une des erreurs courantes est de se couper du monde extérieur, dit-elle. On n'appelle plus nos amis, alors que ce sont souvent eux qui se rendent compte qu'on ne va pas bien. On s'isole. On s'oublie en tant qu'individu.

Avec le temps, la dynamique entre deux conjoints peut changer : certains deviennent contrôlant, exigeants, et en viennent à considérer l'autre comme un infirmier plutôt que comme l'être aimé. À l'ASAPAL, on travaille à faire prendre conscience aux proches aidants qu'ils sont des humains avec des émotions, des sentiments, et que c'est non seulement normal, mais vital de se protéger et de se réserver un minimum de temps pour soi, en recourant aux services de répit à la maison ou en centre de jour, notamment. On les aide à se sortir de la culpabilité. Après tout, ce n'est pas leur faute si l'autre est malade ! »



Pour Monique Robert, le répit prenait souvent la forme d'une sortie en voiture. « Quand mon conjoint devenait agité ou agressif, je prenais le volant et je roulais. J'allais au centre commercial ou je me garais et j'appelais un service d'aide téléphonique pour pleurer, ventiler. J'en avais la possibilité, car il était encore autonome. » Lorsqu'il a été placé, elle allait le voir tous les jours, lui donnait « des bains moussants, parce que c'était

un plus », mais le jour où il a cessé de marcher et a été changé d'unité, « l'adaptation a été très difficile, avoue Monique. J'y allais alors tous les deux jours, car quotidiennement, c'était trop. » Son conseil ? « Il faut être un peu égoïste et penser à soi, cesser de se sentir coupable », confie celle qui se faisait aussi plaisir en allant manger au restaurant.

## PROCHES AIDANTS : S'AIDER AVANT TOUT (suite)

### SE DONNER DE L'OXYGÈNE

Notre vie sociale et nos loisirs sont les premiers sacrifiés quand on est proche aidant. Pour les retrouver, il n'y a pas d'autre moyen que « de se parler et de se convaincre », souligne Diane Delorme. « Tout d'abord, on doit prendre un temps d'arrêt pour réfléchir à ce qu'on aime faire, à ce qui nous stimule et nous fait plaisir, tant psychologiquement que physiquement. » Massage, café avec une amie, randonnée, soirée dansante, tout dépend de chacun. Puis, il s'agit de créer les conditions favorables pour y accéder, ajoute Magalie Dumas. « Il faut toutefois se montrer ouvert et flexible. » Si, par exemple, on aime lire ou prendre un bain en soirée, mais que le moment le plus propice est le matin, quand notre proche regarde la télé ou reçoit de l'aide à domicile, on gagne davantage à changer notre habitude qu'à la maintenir. « Car si on s'acharne, on risque de devenir frustré contre l'aidé, sans que ce soit réellement de sa faute. »

Pour mettre toutes les chances de notre côté, « on doit s'accorder des moments de loisir qui nous comblient ET utiliser des services comme ceux des groupes de soutien, qui valident ce qu'on vit, ou encore suivre divers ateliers. Par exemple, ceux qui accompagnent un proche atteint d'Alzheimer peuvent y apprendre à interagir avec lui. Il existe des trucs pour ça et si on ne les connaît pas, on peut frapper un mur, mentionne Magalie Dumas. Ça peut paraître beaucoup de consacrer deux heures chaque semaine pendant cinq semaines pour participer à un atelier, c'est minime par rapport aux bénéfices qu'on en retire, qui se répercuteront sur des années. »

En somme, il faut penser comme lorsqu'on voyage en avion. « On nous dit de mettre notre masque à oxygène avant d'enfiler celui de nos enfants, et l'image s'applique aussi aux proches aidants, dit Magalie Dumas. Prenez le masque pour vous et, ensuite, vous serez en mesure de procurer une qualité de vie à votre aidé tout en préservant la vôtre. »

Source : Par Caroline Fortin, la revue Bel âge

*Pour en savoir plus:*

*APPUI proches aidants : 1 855 852-7784 / info-aidants@lappui.org*

*Service de soutien aux proches aidants de Nouvel Essor : 418 383-5252 poste 5*



## TROIS QUESTIONS À UN EXPERT DU SOMMEIL



Auteur du livre « Le sommeil, c'est bon pour le cerveau », le neurologue Steven Laureys nous explique l'importance de bien dormir et nous donne ses trucs pour y arriver.

### DR LAUREYS, POURQUOI LE SOMMEIL EST-IL IMPORTANT ?

C'est très dynamique : le sommeil nous protège contre des maladies

comme la dépression, les maladies cardiovasculaires, la démence. Le sommeil lent est très important, car c'est pendant cette phase que se produit un nettoyage naturel des protéines toxiques qui s'accumulent pendant la journée et dont la présence a un lien avec les maladies dégénératives.

### PEUT-ON RATTRAPER UN MANQUE DE SOMMEIL ?

Le sommeil aime la régularité. Miser sur la grasse matinée du week-end ou sur les vacances pour rattraper un manque de sommeil n'est donc pas optimal. Mieux vaut se coucher et se lever à heures régulières, peu importe le jour de la semaine.

### QUELS AJUSTEMENTS PEUT-ON APPORTER À NOTRE VIE QUOTIDIENNE POUR MIEUX DORMIR ?

Il faut investir dans un rituel de sommeil : se détendre quelques heures avant d'aller au lit, éviter de manger trop lourd ou de pratiquer une activité physique intense en soirée. On peut prendre un bain chaud, lire, boire une tisane. Le sommeil se prépare aussi pendant la journée, notamment en pratiquant de l'activité physique.

Source : Par Marie-Josée Roy, la revue Bel Âge

« Le deuil:  
en parler pour mieux le vivre »  
Selon la méthode de Jean Monbourquette

C'est GRATUIT

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

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

*Mariane Lachance*

418 383-5252 poste 4



## Mot de la responsable des groupes

*Caroll-Anne Lamontagne*

418 383-5252 poste 3

## NOTRE ÉQUIPE

Bonjour la belle gang,

Quel bel été passé à vos côtés ! Mère Nature n'a pas toujours été clémente avec nous, mais nous avons eu beaucoup de plaisir ensemble, malgré tout.

Je me permets de remercier l'équipe d'intervenants composée de Carmen, Sylvie, Jean, Océane, Josianne, Anna, Sabrina, Maély et Marianne V. et de notre bénévole acharné, Alain, sans qui toutes ces belles réalisations ne verrait le jour. Nous sommes prêts à débuter l'automne en force, en compagnie de quelqu'un connu de tous. Je suis contente d'accueillir à la fois une ancienne et une nouvelle collègue dans l'équipe : Caroll-Anne !

---

Bien oui ! C'est moi qui ai le plaisir d'être de retour avec vous en tant que responsable des groupes !

Déjà un an que je n'ai pas eu de vos nouvelles. J'ai donc très hâte de vous revoir et de partager de beaux moments avec vous. J'ai la tête pleine d'idées pour vous amuser et vous divertir à l'automne.

Au plaisir de se voir très bientôt, chers membres et parents !

## L'ÉQUIPE ESTIVALE



Alain



Carmen



Sylvie



Anna



Josianne



Océane



Jean



Marianne



Sabrina



Lucille



Maély

## RETOUR DE NOS GROUPES RÉGULIERS

C'est après la fête du Travail que nos groupes réguliers ont recommencé leurs activités. Du lundi au jeudi, nous accueillons dans nos locaux des adultes ayant une déficience physique, intellectuelle et/ou un trouble du spectre de l'autisme. Les vendredis, nous offrons des services lors des journées pédagogiques. Puis, les samedis, nous donnons du répit aux jeunes familles. Lors de ces journées, nous leur proposons des activités cognitives, physiques et intellectuelles adaptées, en se basant sur leurs capacités et leurs intérêts.

### Au revoir

### CHÈRE MADAME ANNETTE

À la suite du décès de madame Annette Bisson, un membre significatif du Service aux personnes handicapées, notre collègue, Élisabeth Dubé, a animé un atelier sur le deuil à notre groupe de personnes vivant avec une déficience physique. Ce geste fut très apprécié de nos membres et ils ont été en mesure de décrire madame Bisson comme étant une personne généreuse, qui avait le cœur à la bonne place et qui avait toujours une petite chanson à nous faire découvrir. Nous souhaitons nos plus sincères sympathies à sa famille et à ses amis. Au passage, nous remercions également Élisabeth, intervenante au Service de soutien aux proches aidants de Nouvel Essor, d'avoir pris le temps d'offrir un espace d'expression à nos participants du mardi.



*Mariane*



## RETOUR SUR L'ÉTÉ 2023

Nous avons eu un été plus que chargé, avec 272 présences à nos camps d'été et 164 présences à nos activités de loisir ! Nous n'avons pas chômé...

Aux camps d'été se déroulant à nos locaux, sur six semaines, nous avons offert deux journées par semaine à notre clientèle jeunesse et deux autres journées par semaine à notre clientèle adulte. À cela, nous avons ajouté deux jours d'activités pour les plus jeunes, afin d'offrir une septième semaine de répit aux parents.

Les activités de loisir se sont déroulées les lundis, pour un total prévu de sept lundis. Cependant, nous avons dû annuler la visite de la Ferme Bobary de Saint-Zacharie ainsi que la promenade aux passerelles de Saint-Georges en raison de la température. Finalement, nous avons eu notre fameux séjour en chalet les 10, 11 et 12 août, où 11 membres ont pu profiter d'une luxueuse résidence secondaire à Saint-Luc.

Nous vous remercions, chers membres, de participer aux activités que nous vous proposons. Après tout, plus on est de fous, plus on rit !



## RETOUR SUR L'ÉTÉ (suite)





## MARCHÉ AUX PUCES LE GOÛT D'AGIR

Le 2 juillet dernier se déroulait la 18<sup>e</sup> édition du Marché aux puces Le Goût d'Agir. Inutile de vous cacher que ce fut une belle réussite, avec une somme amassée de 2 630 \$, dédiée à notre clientèle en situation d'handicap physique. Nous tenons à remercier les 46 bénévoles sans qui il serait impossible de réaliser un tel évènement. Nous remercions également nos partenaires : Stéphanie Lachance, députée de Bellechasse, Municipalité de Lac-Etchemin, Metro Lac-Etchemin, Coop Sainte-Justine, caisse Desjardins des Etchemins, la Maison du Tournant et l'Essentiel des Etchemins.

La majorité de l'argent récolté lors de cette journée servira à réaliser certains rêves de nos membres en situation d'handicap physique. Des rêves réalistes, mais qu'une personne vivant avec des limitations au niveau de la mobilité ne peut réaliser seule. Plus précisément, un rêve où un bénévole ou un intervenant de Nouvel Essor pourrait accompagner cette personne pour le réaliser. Donc, membres vivant avec une déficience physique, faites-nous connaître ce à quoi vous rêvez et nous évaluerons avec vous ce qu'il est possible de faire !



## NOUVEAU PROJET



En collaboration avec Valérie Nadeau, propriétaire de la garderie en milieu familial accréditée *Les amis de Watford* située à Saint-Benjamin, nous avons la chance d'élaborer un projet original et inclusif de sensibilisation aux différences. C'est à partir de septembre que ce projet sera déployé à raison d'une fois par mois, pour un total de neuf rencontres. Plus précisément, certains de nos membres du groupe du lundi iront, sous supervision d'un intervenant de Nouvel Essor, réaliser des activités et aider à diverses tâches à la garderie. Ce projet sera bénéfique tant pour notre clientèle qui, au contact des enfants, se sentira utile et prendra confiance, que pour les enfants qui côtoieront des personnes différentes, tôt dans leur développement, ce qui devrait favoriser leur ouverture et leur esprit d'inclusion. Merci à madame Valérie pour la proposition que nous avons acceptée sans hésitation.

## ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR L'ARLPH-CA

En juin, dans le cadre du défi « Ensemble on bouge », l'Association régionale de loisir pour les personnes handicapées de Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA) a organisé un atelier de zumba à nos locaux. Au son d'une musique rythmée, les participants ont tenté de suivre la chorégraphie de l'animatrice. Il était comique de voir le visage concentré des participants !

Puis, en juillet, nous avons été invités à participer à la journée régionale de plein air qui se tenait à Vallée-Jonction. Quatre membres ont pu bénéficier d'activités extérieures, telles qu'une initiation à la survie en nature, une randonnée en fauteuil Kartus et un bricolage réalisé dehors. Ces deux activités ont été offertes gracieusement à nos membres. Nous remercions l'ARLPH-CA pour ces invitations.



## ATELIER JOUAL VERT



Au début du mois de juillet, nous avons eu la chance d'accueillir l'artiste Julie Morin, de l'atelier Joual Vert de Saint-Georges. Elle nous a fait découvrir les bornes elfiques à la manière de Jean-Sébastien Doyon. Cet atelier a été offert gratuitement à nos membres dans le cadre du projet « Crée pour grandir », financé par le Ministère de la Culture et des Communications.



## LOISIRS À VENIR



Comme en fait foi les formulaires d'inscription envoyés, la programmation d'automne est disponible. Nous vous attendons en grand nombre à ces activités.

D'abord, il y aura une sortie mensuelle aux quilles, pour un total de 8 samedis, puisque la clientèle ne se lasse pas de ce jeu.

Le samedi 28 octobre, ce sera un party thématique Halloween à Saint-Prosper. Préparez vos perruques, maquillage et costumes !



Notre tant attendu party de Noël sera le samedi 2 décembre, au Manoir Lac-Etchemin. En plus d'un dîner réconfortant, nous profiterons des services d'un DJ apprécié de la clientèle et, si tous sont sages, nous pourrions aussi avoir la visite d'un monsieur souriant et bedonnant. Comme vous le savez, l'inflation se fait sentir un peu partout, surtout lorsque vient le temps de se payer un bon repas au restaurant. Afin d'alléger la facture des membres, nous utiliserons les 263 \$ de profit réalisé lors de la dernière vente d'objets promotionnels. De plus, le comité du Marché aux puces Le Goût d'Agir est prêt à dégager la somme de 500 \$, puisque cet événement est très important aux yeux de notre clientèle, autant celle en situation d'handicap physique qu'intellectuel. De cette façon, nous sommes en mesure de diminuer quelque peu la facture, même si les coûts restent plus élevés que par le passé.

ENSEMBLE  
pour



CAMPAGNE *Sucrée*  
DE FINANCEMENT  
POUR SOUTENIR  
NOTRE ORGANISME

## SUCREZ-VOUS LE BEC POUR LA CAUSE !

**michaud**  
BÛCHES

<b>FRAMBOISIER</b>  ✓ Pâte vanille ✓ Garniture framboise ✓ Brownies caramel ✓ Mousseline vanille ✓ Glacage vanille 720 g	<b>FUDGE</b>  ✓ Pâte chocolat ✓ Mousseine chocolat noir ✓ Brownies ✓ Glacage fudge et chocolat au lait 720 g	<b>SUCRE À LA CRÈME</b>  ✓ Pâte vanille ✓ Sucré à la crème ✓ Éclats profiteroles à la crème ✓ Mousseline vanille 720 g	<b>FUDGE WHISKY À L'ÉRABLE MARTO</b>  ✓ Pâte chocolat ✓ Mousseine vrai sirop d'érable et rhum whisky ✓ Glacage fudge ✓ Brownies ✓ Caramel fondant 745 g <small>* Ne contient pas d'alcool</small>
--	---	--	--

25 \$ chacune

Tous les achats doivent être faits **avant le vendredi 17 novembre 2023**  
et doivent être payés au moment de la commande.

Paiement par interac: Courriel : [nouvelessor@sogetel.net](mailto:nouvelessor@sogetel.net)

Question de sécurité : michaud

Réponse : dessert

Pour les commandes directement au bureau de Nouvel Essor  
191, rue Langevin, Sainte-Justine 418 383-5252 poste 1

FAITES VITE !  
ELLES PARTENT TRÈS  
RAPIDEMENT.