

L'ENVOI

MOT DE LA DIRECTION



Nouvel Essor

DANS CE NUMÉRO

TOURNÉE DE COMMANDITES : UN ÉNORME MERCI !

En tant qu'OBNL visant une vie associative vivante, nous sommes constamment à la recherche d'idées et de moyens pour reconnaître nos membres, tout en respectant nos budgets serrés. Effectivement, ils font confiance à nos services ou s'impliquent généreusement, ce qui mérite d'être souligné, plusieurs fois par année !

En 2024, une nouvelle stratégie a été tentée : au lieu d'amasser des commandites avant chaque événement, une tournée générale a été réalisée en début d'année. Les commerçants et entreprises d'économie sociale du territoire ont répondu positivement à notre demande. Les chèques-cadeaux, les coupons, les objets et l'argent amassés, pour une **valeur totalisant près de 4 175 \$**, ont été répartis entre nos différents services, ce qui fait une grande différence lors de nos événements de reconnaissance bénévole et de nos activités dédiées aux proches aidants et à la clientèle issue de la diversité capacitaire.

Plus particulièrement, merci à : Accommodation Anick de Saint-Camille, Arc-en-ciel Santé de Lac-Etchemin, Boutique de l'Auto de Saint-Prosper, BrandSource de Sainte-Justine, Centre dentaire Etchemins de Lac-Etchemin, Chaussures Pop Armelle de Sainte-Justine, Chaussures Orthèses Audet de Lac-Etchemin, Club de golf Lac-Etchemin, Coop Sainte-Justine, Doris Gilbert de Sainte-Justine, Épicerie Ami Claude Mathieu de Saint-Benjamin, Épicerie Mercier de Saint-Luc, Érablière JaD'Or de Sainte-Justine, Familiprix Roseline Fournier, Denis Roy et Martin Leblond de Lac-Etchemin, Ferme Ricolanne de Lac-Etchemin, Garage Stéphan Nadeau de Sainte-Justine, Institut Adagio de Lac-Etchemin, Jeans Mode de Saint-Prosper, Lave-Autos Richard Larochelle de Lac-Etchemin et de Saint-Prosper, Mont-Original de Lac-Etchemin, Pharmacie Kathleen Caouette de Saint-Zacharie, Pose Etchemin de Lac-Etchemin, Restaurant à La Bonne Fringale de Saint-Zacharie, Restaurant Le Camillois de Saint-Camille, Resto-Centre de Sainte-Justine, Resto-Pub El Toro de Sainte-Justine, Services à domicile des Etchemins et Station-Service SJB de Saint-Camille.

En plus de l'équipe, il est important de souligner la contribution de mesdames Huguette Gosselin et Réjeanne Vachon qui ont arpenté leur municipalité à la recherche de commandites.

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	4-13
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	14-17
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	18-23
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	24-39



Merci à nos partenaires financiers!



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



*Naturellement
entrepreneante!*

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

COURRIEL:
INFO@NOUVELESSOR.ORG

SITE INTERNET:
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 6

TRAVAILLEUR DE MILIEU
CELLULAIRE: 581 372-0323

DÉVOILEMENT DE LA GAGNANTE DU PANIER D'ÉRABLE JAD'OR

Nous avons profité du dîner à la Cabane à sucre Vachon du vendredi 19 avril pour procéder au tirage du superbe et gourmand panier-cadeau, gracieuseté d'Érablière JaD'Or de Sainte-Justine. Parmi tous ceux qui ont payé leur carte de membre 2024-2025 en février et en mars, c'est madame Marguerite Turmel de Sainte-Sabine, membre du Service de soutien aux proches aidants, qui se mérite le magnifique ensemble. Félicitations !



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 45^e assemblée générale annuelle de l'organisme Nouvel Essor qui aura lieu **le jeudi 20 juin, à 14 h, à la Salle paroissiale de Saint-Prospér** (2875, 20^e Avenue, en face de l'église). Ce sera l'occasion de porter un regard sur l'année 2023-2024 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 13 juin** auprès d'Audrey Mercier, directrice générale (418 383-5252 poste 6, a.mercier@nouvelessor.org). Cela nous sera d'une grande aide afin de connaître le nombre de participants.*

Cette année, les postes pairs sont en élection. Pour intégrer notre conseil d'administration, merci de présenter votre candidature au moins sept jours avant la tenue de l'assemblée, toujours auprès d'Audrey Mercier.

Nous espérons vous compter parmi nous lors de cet événement.



Nelson Genest
Secrétaire-trésorier





Mot de la responsable du Service d'action bénévole

Bonjour à vous,
J'espère que vous allez bien.

Le beau temps à nos portes nous donne envie de se sortir le bout du nez et de commencer à se remplir les poumons d'air frais. Vous qui aimez bouger, ne manquez pas d'aller consulter la nouvelle programmation Été-Automne des Samedis d'bouger. Il y en a pour tous les goûts et c'est gratuit ou à prix modique ! De plus, le Défi de marche sera sûrement de retour à l'automne.

Au Service d'action bénévole, tout va bien, grâce à vous ! Les services sont maintenus, à l'exception des animatrices ViActive qui auront une pause bien méritée de mai à septembre.

Je me considère extrêmement chanceuse de travailler avec vous. C'est un réel plaisir d'organiser des activités qui ont pour but de vous remercier. Vous êtes des personnes extraordinaires et cela mérite d'être souligné.

Je vous souhaite un très bel été et au plaisir de vous revoir à l'AGA ou bien au 45^e anniversaire de l'organisme !

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!

- . Popote roulante: Saint-Camille, ^{URGENT} **Sainte-Aurélie**, Saint-Prosper et ^{URGENT} **Saint-Zacharie**
- . ViActive: Saint-Benjamin, Saint-Cyprien, Sainte-Aurélie, Sainte-Rose et Sainte-Sabine
- . Transport-accompagnement: Toutes les municipalités
- . Impôt: Toutes les municipalités
- . Visites d'amitié: Toutes les municipalités
- . Animation loisirs actifs : Lac-Etchemin et Saint-Prosper



Bénévolons !

50^e ÉDITION DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE



Du 14 au 20 avril, la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a lancé la 50^e édition de la Semaine de l'action bénévole. Cette année, la promotion de l'action bénévole s'est déroulée sous le thème « Bénévolat, c'est brillant! », puisque « prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière », rappelle la FCABQ.

Dans les Etchemins, l'action bénévole est bien présente dans les 13 municipalités de la MRC, ce qui apporte une certaine fierté à l'organisme Nouvel Essor, qui offre, entre autres, des services de maintien à domicile bénévoles. Effectivement, avec l'aide de 85 généreuses personnes, l'organisme est capable d'offrir des services de transport-accompagnement pour rendez-vous médicaux et psychosociaux, de la livraison de popote roulante, de promotion de la santé par les programmes ViActive, Vivre en équilibre et Loisirs actifs et de transmission électronique de déclarations d'impôt de gens à faibles revenus. À eux seuls, les bénévoles de Nouvel Essor facilitent grandement le quotidien de 1080 personnes du territoire etcheminois.

Pour remercier ces personnes de cœur, Nouvel Essor a choisi de convier les bénévoles et les proches aidants connus de l'organisme à un dîner à la Cabane à sucre Vachon de Saint-Odilon, le vendredi de la semaine thématique. En plus de se sucrer le bec, l'événement aura permis de distribuer des prix de participation, généreusement offerts par des commerces de la région : Boutique de l'Auto, Coop Sainte-Justine, Épicerie Ami Claude Mathieu, Érablière JaD'or, Restaurant Le Camillois et le Resto-Pub El Toro. Au passage, Nouvel Essor souhaite remercier chaleureusement ces généreux donateurs.

Nouvel Essor profite aussi de la vitrine qu'offre la Semaine de l'action bénévole pour rappeler à la population qu'elle peut se joindre, à tout moment, aux différentes équipes de bénévoles en place. La réalité de manque de main-d'œuvre se fait aussi sentir dans le milieu communautaire, ce qui fait en sorte que certains services se retrouvent fragilisés, comme les popotes roulantes de Lac-Etchemin, de Sainte-Aurélie et de Saint-Zacharie. Occasionnellement, l'organisme doit refuser certains transports vers les centres médicaux, faute de transporteurs-accompagnateurs disponibles. Sans animateurs, les municipalités de Saint-Benjamin, de Saint-Cyprien, de Sainte-Aurélie, de Sainte-Rose et de Sainte-Sabine ne pourront pas se regrouper à l'automne pour des activités physiques ViActive adaptées aux 50 ans et plus, tout comme les aînés vivant en résidences pour personnes âgées n'effectueront pas les activités physiques et cognitives du programme Loisirs actifs.

Les personnes désireuses de s'impliquer peuvent contacter Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2 pour une entrevue leur expliquant comment elles peuvent apporter leur étincelle à la communauté etcheminoise.

30 ANS DE POPOTE ROULANTE DANS LES ETCHEMINS, CE N'EST PAS RIEN !



Chaque année, l'apport des fournisseurs et des bénévoles impliqués dans le service de popote roulante est souligné lors de la Semaine québécoise des popotes roulantes (SQPR), en mars. Cette édition-ci, qui s'est déroulée du 10 au 16 mars, est spéciale pour l'organisme Nouvel Essor, puisqu'il souligne le 30^e anniversaire de ce projet nourricier et qui assure, par le fait même, une vigie auprès des aînés de la MRC des Etchemins.

Pour souligner l'anniversaire, Nouvel Essor a opté pour la simplicité. Les clients et les fournisseurs du service ont reçu des douceurs à l'érable de l'Érablière JaD'or, pendant la SQPR. Les bénévoles ont été conviés à un déjeuner, le mercredi 13 mars, au Restaurant à La Bonne Fringale de Saint-Zacharie.

UN PEU D'HISTOIRE

C'est effectivement en 1994 que tout a commencé, sous l'initiative de monsieur Ovilá Vear et de ses collaborateurs, madame Gilberte Morin et monsieur Alain Audet. La première popote à voir le jour est celle de Lac-Etchemin. Pendant un court laps de temps, les repas ont été cuisinés par des bénévoles à la Maison du Tournant. Les premiers repas préparés par le Sanatorium Bégin ont été livrés le 3 novembre 1994. Grâce aux 14 bénévoles impliqués, il s'est livré 500 repas au coût de 3,75 \$ chacun à 39 usagers, lors de la première année d'opération. L'un des bénévoles qui mérite mention est monsieur Jean-Marc Pouliot, qui a su transmettre sa passion à sa sœur Lise, encore grandement impliquée dans le mouvement. À l'époque, une aide financière de 1 000 \$ de la Caisse populaire a permis l'achat de 20 cabarets isothermiques. Le service était assuré deux fois par semaine, soit les mardis et les jeudis. Trente ans plus tard, ce mode de fonctionnement persiste encore.

Par la suite, le service s'est développé du côté de Sainte-Rose grâce à l'initiative du responsable, monsieur Laurier Veilleux, et de la cuisine du Restaurant Le Colibri. Pour démarrer le service et se munir d'équipement, un encan a été réalisé en juillet 1995. Pendant les cinq ans d'opération de la popote, de 1995 à 2000, c'est une moyenne de dix clients qui ont bénéficié du service. Vers 1998, ceux-ci pouvaient même recevoir trois livraisons par semaine pour le prix de 4 \$ par repas.

Troisièmement, ce fût au tour des citoyens de Saint-Magloire de bénéficier du service, en décembre 1995. Les repas étaient préparés par la résidence de personnes âgées. Peu de temps après, soit en 1996, se sont ajoutées les municipalités de Sainte-Sabine et de

30 ANS DE POPOTE ROULANTE DANS LES ETCHEMINS, CE N'EST PAS RIEN ! (suite)

Saint-Camille qui étaient desservis par le Restaurant Le Camillois. À ce jour, Monsieur Clermont Brochu, ancien restaurateur-propriétaire, est encore très impliqué dans le service de popote roulante en assurant la livraison et la préparation de repas pour quatre municipalités.

DE NOS JOURS

Présentement, Nouvel Essor compte sur 27 bénévoles pour la livraison des repas auprès d'environ 150 clients. La soupe, le plat principal et le dessert, se détaillant à 8 \$ depuis le 1^{er} octobre 2022, proviennent de sept endroits :

- CLSC de Lac-Etchemin.
- Marché Ami Claude Mathieu de Saint-Benjamin.
- Restaurant Le Camillois de Saint-Camille.
- Résidence privée de monsieur Clermont Brochu en direction des municipalités de Saint-Cyprien, de Saint-Justine, de Sainte-Sabine et de Saint-Magloire.
- Épicerie Mercier de Saint-Luc.
- Snack Bar de l'Aréna/Traiteur Beauce Bœuf de Saint-Prosper pour cette municipalité et pour Saint-Louis.
- Restaurant à La Bonne Fringale de Saint-Zacharie pour cette municipalité et sa voisine, Sainte Aurélie.

En raison du manque de volume et de la distance à parcourir, Sainte-Rose est la seule des 13 municipalités de la MRC des Etchemins à ne pas bénéficier du service de popote roulante, pour l'instant.

Deux livraisons par semaine sont offertes, les mardis et les jeudis, sur l'heure du dîner. Depuis janvier 2020, il est possible pour la clientèle de bénéficier de deux repas par livraison, un chaud et un à réfrigérer pour consommation ultérieure. Du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024, Nouvel Essor prévoit enregistrer près de 14 000 repas vendus. La municipalité où il y a davantage de clientèle est Saint-Prosper, suivie par Saint-Zacharie.

En raison de sa large mission, Nouvel Essor ne dessert pas seulement les aînés vivant à domicile et les personnes en perte d'autonomie ou en convalescence. Les personnes vivant avec un handicap, les proches aidants et leur aidé sont également éligibles au service.

30 ANS DE POPOTE ROULANTE DANS LES ETCHEMINS, CE N'EST PAS RIEN ! (suite)

CE QUE L'HISTOIRE NOUS APPREND

Bien que la cause des popotes roulantes soit noble, l'histoire de celle des Etchemins en est une de perpétuels défis. En effet, à travers les années, ce service s'est vu fragilisé à plusieurs reprises par le manque de bénévoles ou de financement pour la préparation et la livraison des repas. L'inflation est aussi une réalité avec laquelle Nouvel Essor doit composer. Finalement, il faut prendre en compte la capacité de payer des usagers, ainsi que leurs besoins qui évoluent dans le temps.

Malgré les embuches, l'histoire de la popote etcheminoise en est également une de cœur, puisque des centaines de personnes ont mis l'épaule à la roue pour développer et maintenir ce précieux service pendant trois décennies.

À Lac-Etchemin

UN SERVICE DE POPOTE ROULANTE VOIT ENFIN LE JOUR

Isabelle Boulianne - La Voix du Sud - 13 novembre 1994



Les bénévoles Jean-Marc-Pouliot, Aliette Cloutier, Gilberte Morin, le responsable Oliva Vear, la coordonnatrice du Service d'action bénévole de Nouvel Essor Guylaine Aubin et la bénévole Marie-Cécile L'Heureux étaient présents lors du premier repas officiel.



**Responsable
du transport -
accompagnement
et de l'aide
à l'impôt**

Audrey Lemay

418 383-5252 poste 1

ANNÉE RECORD À L'AIDE À L'IMPÔT

Pour l'année d'imposition 2023, ce sont environ 340 clients qui ont utilisé le service. Certains en ont profité pour se mettre à jour et produire les déclarations d'années antérieures. Il s'agit de 52 usagers de plus que l'an dernier, à pareil date. Environ 1 925 \$ ont été amassés en don et serviront à rembourser les dépenses des bénévoles, les photocopies et les enveloppes, ainsi qu'à dire merci aux bénévoles.

La clé du succès est bien sûr de s'entourer de bénévoles dévoués ! Les six bénévoles ont mis la main à la pâte lors de la cueillette de documents des trois comptoirs et de la tournée des 13 HLM du territoire, de la transmission électronique des données aux deux paliers de gouvernement, du jumelage des papiers et de la remise des documents. Pour les remercier, nous avons remis un chèque-cadeau de 50 \$ du Resto-Pub El Toro à ceux qui ont été actifs pendant la période de sprint.

C'est avec l'enthousiasme qu'on lui connaît que la responsable annonce le retour du service l'an prochain.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Au transport-accompagnement, nous avons récemment accueilli messieurs Clément Gagné et René Mercier de Sainte-Sabine et Renald Buteau de Saint-Prosper. Leur arrivée porte le nombre de bénévoles à 33 dans ce service.

Monsieur Renald Buteau a choisi de s'impliquer doublement ! Il nous fait plaisir de lui souhaiter la bienvenue, ainsi qu'à sa conjointe, madame Joëlle Paquet, au service de popote roulante. Depuis mars, le couple prospérien effectue la livraison de popote vers Saint-Louis, ce qui nous permet d'offrir le service dans cette municipalité. À l'équipe de livreurs de Lac-Etchemin s'ajoutent madame Sylvie Léveillé et monsieur Marc Dallaire. Ils prêtent main-forte à la belle équipe qui dessert de plus en plus de consommateurs de repas de popote.

La dernière venue et non la moindre : madame Diane Dallaire de Lac-Etchemin. Elle s'est jointe à l'équipe d'aide à l'impôt juste à temps pour produire des déclarations 2023.

De la part de l'équipe et des usagers de Nouvel Essor, merci beaucoup de votre implication dans ces services si essentiels. Vous faites une énorme différence et les services rendus n'ont pas de prix !

LE PROGRAMME VIACTIVE A 35 ANS



ET EST SOULIGNÉ EN GRAND DANS LES ETCHEMINS

Démarré en 1989, ViActive est un programme québécois d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus, conçu et validé par des spécialistes de l'activité physique. Les partenaires autorisés à utiliser le programme sont les répondants régionaux des CISSS et des CIUSSS, les conseillers ViActive ainsi que les animateurs de ce service, souvent des bénévoles.

UN PEU D'HISTOIRE

Pierre-Yves Vachon, bachelier en éducation physique à l'Université de Montréal et à l'emploi du CLSC des Etchemins de février 1982 à décembre 2016, se rappelle les balbutiements du programme ViActive, en 1988, sous l'initiative de Kino-Québec. À l'époque, le programme consistait à une pause d'exercices d'une durée d'environ 15 minutes, intégrée aux activités de différents groupes d'aînés, sous forme d'un jeu de cartes. D'abord expérimenté en Estrie et dans Lotbinière, le programme a connu du succès et a ensuite été implanté dans toutes les régions du Québec. D'une simple pause d'exercices, ViActive est rapidement devenue une activité plus complète d'initiation à l'activité physique en groupe, avec l'intégration d'autres volets touchant diverses facettes de la santé.

Au départ, dans les Etchemins, le dossier ViActive relevait du CLSC. Avant Pierre-Yves Vachon, le poste d'éducateur physique a été confié à Marcel Vermette de Saint-Camille. Il devenait évident que seuls, les éducateurs physiques des CLSC ne pouvaient pas implanter ViActive dans la communauté. Les premiers partenaires visés ont donc été les Clubs de l'Âge d'Or, supportés par le réseau FADOQ. Puis, Nouvel Essor, par la présence d'une conseillère ViActive au sein du Service d'action bénévole, est devenu un partenaire incontournable dans l'évolution du programme. En 2001, c'est finalement Nouvel Essor qui est devenu responsable du soutien au réseau ViActive dans les Etchemins, après un moment de partage avec la FADOQ. Cette tendance d'appropriation de ViActive par des organismes communautaires œuvrant auprès des aînés s'est généralisée un peu partout en Chaudière-Appalaches, relate Pierre-Yves Vachon.



Le premier groupe etcheminois à adhérer au mouvement a été le Club de l'Âge d'Or de Saint-Camille, en janvier 1989. En 1989 et 1990, il s'est ajouté les Clubs de Saint-Magloire, de Lac-Etchemin, de Sainte-Aurélie et de Saint-Benjamin. Puis, en 1990 et 1991, ce fut le tour des Clubs de Saint-Louis et de Sainte-Rose, de même que du HLM de Sainte-Justine. Les autres Clubs ont suivi par la suite : Sainte-Justine (1991-1992), Sainte-Sabine (1992-1993), Sainte-Germaine Station (1993-1994), les Foyers de Lac-Etchemin (1993-1994) et Saint-Prosper (1994-1995). Saint-Luc, Saint-Zacharie et Saint-Cyprien ont adhéré à ViActive après 1995.

Si ViActive a connu autant de succès et existe encore aujourd'hui, tout le mérite revient à aux femmes et aux hommes impliqués bénévolement pour servir leur communauté ainsi qu'aux participants, selon Pierre-Yves Vachon.

RASSEMBLEMENT DU 9 MAI

Nouvel Essor a organisé un événement d'envergure, le jeudi 9 mai, au Centre récréatif Desjardins de Saint-Prosper afin de souligner le 35^e anniversaire du programme ViActive. L'organisme a reçu 114 personnes pour le récapitulatif historique présenté par Pierre-Yves Vachon, pour la conférence de la gériatre Dre Michèle Morin, pour le partage d'un gâteau, pour une activité physique animée par la kinésiologue Catherine Morin et pour le lancement de la programmation Été-Automne des Samedis d'bouger.

D'ailleurs, Nouvel Essor a pu bénéficier de nouveaux partenariats dans l'établissement de la prochaine édition des Samedis d'bouger. Premièrement, la MRC des Etchemins, plus particulièrement par l'entremise d'Élisa Leblond-Fortin, agente au tourisme pour la MRC, s'est impliquée dans la conception du dépliant et des outils de promotion ainsi qu'en fournissant un service-conseil. Deuxièmement, le retour de la collaboration Bellechasse-Etchemins est possible grâce à l'implication d'Entraide Solidarité Bellechasse.

Contenant un total de douze activités, onze en Etchemins et une en Bellechasse, se déroulant de juin à octobre 2024, la programmation Samedis d'bouger propose également une activité spéciale dans le cadre du 35^e anniversaire de ViActive : une initiation à la marche nordique à Saint-Prosper le samedi 22 juin, une gracieuseté de Nouvel Essor.



NOUVELLE PROGRAMMATION VIACTIVE



HORAIRE DES GROUPES SUR LE TERRITOIRE DES ETCHEMIN AUTOMNE 2024

	JOUR ET HEURE	DÉBUT DES ACTIVITÉS	ENDROIT
LAC-ETCHEMIN	Lundi 9 h 45 à 11 h 15 Gym Social (Groupe fermé)	23 septembre Inscription obligatoire	Centre des Arts et de la Culture
	Mardi 9 h 30 à 10 h 15 ViActive Johanne Nadeau	17 septembre	Belvédère du Lac Salle de l'Âge d'Or
	Mercredi 9 h 30 à 10 h 20 Stretching Marie-Lise Nadeau	25 septembre	Centre des Arts et de la Culture
	Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 Danse exercices Marie-Lise Nadeau	25 septembre	Centre des Arts et de la Culture
	Vendredi 9 h 15 à 10 h 15 ViActive Colombe Grégoire	27 septembre	Centre des Arts et de la Culture
	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30 Stretching Colombe Grégoire	27 septembre	Centre des Arts et de la Culture
SAINTE-JUSTINE	Lundi 13 h 30 à 14 h 30	21 octobre	Centre civique
SAINT-MAGLOIRE	Lundi 13 h 30 à 14 h 30	21 octobre	Salle de l'Âge d'Or
SAINT-LUC	Lundi 19 h à 20 h	9 septembre	Centre communautaire
SAINT-LOUIS	Mardi 10 h 30 à 11 h 30	17 septembre	Édifice municipal
SAINT-ZACHARIE	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	16 septembre	Centre municipal des loisirs 679, 12 ^e Avenue
SAINT-PROSPER	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	16 septembre	Salle paroissiale 2875, 20 ^e Avenue
SAINT-CAMILLE	Mardi 13 h 30 à 15 h 30	15 octobre	Salle de l'Âge d'Or

PROGRAMMATION ÉTÉ-AUTOMNE 2024

- 8 juin : Patinodrôme à Saint-Zacharie.
- 22 juin : Activité spéciale 35^e anniversaire ViActive :
Initiation à la marche nordique à Saint-Prosper.
- 6 juillet : Course à obstacles familiale à Saint-Zacharie.
- 13 juillet : Concours photo et marche à Sainte-Aurélie.
- 20 juillet : Découverte du sentier du lac Caribou
à Lac-Etchemin.
- 3 août : Randonnée sur les Sentiers des Etchemins, parcours du morne
à Giroux à Saint-Luc.
- 10 août : Randonnée au-delà des différences à Sainte-Justine.
- 17 août : Randonnée sur les Sentiers des Etchemins, parcours de la tour
à Gervais à Sainte-Sabine.
- 31 août : Randonnée sur les Sentiers des Etchemins, parcours du mont Bonnet
à Saint-Magloire.
- 7 septembre : Promenade au bord du fleuve à Saint-Vallier.
- 14 septembre : Marche au sentier Probiski de Saint-Prosper.
- 19 octobre : La grande Marche Pierre Lavoie à lac-Etchemin.



RENCONTRE DE FIN DE SAISON DES ANIMATRICES VIACTIVE



Le jeudi 25 avril a eu lieu la rencontre de fin de saison des animatrices ViActive. C'est dans un esprit de fête que nous avons convié les 20 animatrices pour un diner à la Microbrasserie des Etchemins. Nous avons profité de ce moment pour souligner les bons coups des deux dernières saisons, pour revenir sur les détails de l'évènement du 35^e anniversaire de ViActive et pour leur remettre des chandails et des bouteilles d'eau afin de les remercier de leur implication. Cet évènement fût grandement apprécié de toutes. Nous tenons à remercier les propriétaires de la microbrasserie qui nous ont offert un service exceptionnel. L'ambiance et la bonne humeur étaient au rendez-vous.



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

Eric Lamarche

581 372-0323

L' ÂGISME

L'âgisme est un terme qui désigne la discrimination ou les préjugés envers une partie de la population en raison de l'âge. C'est la forme de discrimination la plus répandue et la plus banalisée socialement. Les groupes les plus visés sont les jeunes et les aînés : « Les jeunes ne savent plus ce qu'est un livre, toujours le nez sur leur cellulaire », « Les vieux ne sont pas capables de programmer un four à micro-ondes, imagine un ordinateur ! ».

CES PRÉJUGÉS PEUVENT AUSSI AFFECTER LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES PERSONNES QUI LES SUBISSENT :

Impact sur l'estime de soi : L'âgisme peut conduire à une baisse de l'estime de soi chez les personnes âgées, en leur faisant se sentir moins valorisées ou moins compétentes. Cela peut entraîner des sentiments de dévalorisation et de désespoir.

Stress et anxiété : Les préjugés liés à l'âge peuvent provoquer du stress et de l'anxiété chez les personnes âgées, qui peuvent craindre d'être jugées ou exclues en raison de leur âge. Cette anxiété peut entraîner des répercussions importantes sur la santé mentale et physique.

Accès aux soins de santé : Les personnes âgées victimes d'âgisme peuvent être moins susceptibles de recevoir des soins de santé appropriés. Les professionnels de la santé peuvent sous-estimer leurs symptômes, retardant ainsi les diagnostics et les traitements nécessaires. Par exemple : « À votre âge, c'est normal d'avoir mal partout » ou « Ça ne servirait à rien de vous opérer, à votre âge ».

Isolement social : L'âgisme peut conduire à l'isolement social, car les personnes âgées peuvent se sentir exclues ou marginalisées. Le manque de soutien social peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale, augmentant le risque de dépression et d'anxiété.

Santé physique : Les préjugés liés à l'âge peuvent également influencer les comportements des individus, les poussant à adopter un mode de vie moins sain. Par exemple, une personne âgée stigmatisée peut être moins motivée à faire de l'exercice ou à adopter une alimentation équilibrée, ce qui peut avoir un impact sur sa santé physique.



Bref, l'âgisme peut entraîner des conséquences graves sur la santé physique et mentale des personnes qui en sont victimes, en affectant leur estime de soi, en provoquant du stress et de l'anxiété, en limitant leur accès aux soins de santé et en favorisant l'isolement social. Il est crucial de sensibiliser à ce problème et de promouvoir une culture du respect et de l'inclusion, quel que soit l'âge.

Les personnes âgées sont aussi souvent visées par des commentaires plus « virulents ». Il n'y a qu'à se rappeler la crise de la COVID-19, alors que les médias martelaient que toutes ces mesures étaient pour protéger nos aînés. L'opinion publique s'était

alors enflammée et certains aînés s'étaient même fait invectiver (pour ne pas dire agresser) dans des lieux publics.

DE NOS JOURS, NOUS N'ACCEPTONS PLUS LES DISCOURS RACISTES OU SEXISTES, ALORS POURQUOI CONTINUER À BANALISER L'ÂGISME?

Comment changer les choses me demanderez-vous? Idéalement, nous aurions besoin d'une baguette magique, tant il y a urgence d'agir ! Mais plus concrètement, il y a des actions, souvent très simples, qui peuvent être entreprises et qui ont donné de bons résultats dans des contextes similaires :

Sensibilisation et éducation : Il est essentiel de sensibiliser les gens aux stéréotypes et préjugés liés à l'âge et à leurs conséquences néfastes. L'éducation peut aider à remettre en question les idées fausses et à promouvoir une compréhension plus nuancée du vieillissement.

Promotion de la diversité intergénérationnelle : Encourager les interactions positives entre les différentes générations peut contribuer à combattre les stéréotypes liés à l'âge. Les programmes qui réunissent les jeunes et les personnes âgées pour des activités ou des projets peuvent favoriser la compréhension mutuelle et le respect.

Législation et politiques antidiscriminatoires :

Adopter des lois et des politiques qui interdisent la discrimination fondée sur l'âge dans divers domaines, tels que l'emploi, le logement et les soins de santé, est crucial pour protéger les droits des personnes âgées.

Promotion de la participation sociale et de l'inclusion : Encourager la participation active des personnes âgées dans la société peut contribuer à combattre l'âgisme. Cela peut inclure la création d'espaces conviviaux et accessibles, ainsi que des opportunités pour les personnes âgées de contribuer à la vie communautaire.

Formation et sensibilisation des professionnels de la santé et des services sociaux : Il est important de sensibiliser les professionnels de la santé et des services sociaux aux problèmes d'âgisme et de leur fournir une formation sur la manière de traiter les personnes âgées avec respect et dignité.

Représentation équilibrée dans les médias : Les médias jouent un rôle crucial dans la formation des perceptions sociales. Promouvoir une représentation équilibrée des personnes âgées dans les médias peut aider à combattre les stéréotypes et préjugés liés à l'âge.

Donc, en travaillant ensemble pour promouvoir et valoriser l'inclusion des personnes de tous âges, nous progresserons tous vers un monde plus juste et équitable.

Au Québec, nous avons le réflexe de considérer les aînés comme étant des personnes *vulnérables* et sont souvent mis à l'écart. Ailleurs, les aînés ont le statut de personnes *vénérables*. Il serait peut-être temps de changer nos lunettes en regard au vieillissement et, du même coup, adopter une attitude favorable à l'épanouissement, à tous les stades de développement, de chaque individu qui anime notre société. « Vieillir n'est pas une tare, mais un privilège qui n'est pas accordé à tous », comme le relatait Simone de Beauvoir.



TOURNÉE DES LUTINS **Vous ne rêvez pas !**

2024

Nous sommes déjà à débiter les préparatifs de la Tournée des Lutins des Etchemins 2024 !

Nous sommes donc à la recherche de Lutins. Plus précisément, nous aimerions trouver ne serait-ce qu'une ou deux personnes par municipalité. Que ce soit pour effectuer une ou des visites dans votre municipalité ou pour aider le travailleur de milieu à repérer des aînés qui seront seuls les 24 et 25 décembre, toute aide est la bienvenue !



Dans l'éventualité où vous aimeriez vous impliquer autrement, n'hésitez pas à communiquer avec Eric Lamarche pour discuter de vos idées. Avis aux groupes de Fermières !

Rappelons que la Tournée des Lutins consiste en de brèves visites (plus ou moins 15 minutes) au domicile d'aînés ou de proches aidants seuls à Noël. Une équipe de deux lutins (parfois une famille complète !) effectue une ou plusieurs visites dans sa municipalité, selon ses disponibilités. Les Lutins remettent une carte de souhaits, fabriquée par les tout-petits de Parentaïme Maison de la famille des Etchemins ou les membres de Groupe Alpha des Etchemins. Généralement, un petit cadeau est aussi offert.

« PERSONNE N'EST UNE ÎLE ENTIÈRE EN SOI-MÊME ; CHAQUE HOMME EST UN MORCEAU DU CONTINENT, UNE PARTIE DE L'ENSEMBLE. » - John Donne





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

Qu'est-ce que cela veut dire « être proche aidant » ? Comment et à partir de quand se reconnaît-on comme tel ? Comment vivre au mieux cette réalité ?

« Une personne proche aidante désigne 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 ».

Source :

Définition issue de la Politique nationale pour les personnes proches aidantes.



LES GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien pour les proches aidants et pour les personnes endeuillées commenceront au mois de **MAI 2024**. Réservez vite votre place !

**5 rencontres
5 thèmes**

**Groupe
de soutien**

PROCHES AIDANTS



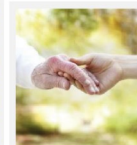
1
L'importance
du rôle de
proche aidant



2
Reconnaître
les signes de
fatigue



3
Prendre soin
de soi



4
Apprendre à
demander de
l'aide



5
Le sens de
l'accompagnement



Nouvel Essor

Une rencontre par semaine pendant 5 semaines
pour information et inscription :

Élisabeth Dubé 418 383-5252

C'est GRATUIT

« Le deuil : en parler pour mieux le vivre »

Selon la méthode de Jean Monbourquette

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 personnes endeuillées.

10 RENCONTRES GRATUITES

LES RENCONTRES INDIVIDUELLES SONT POSSIBLES



Dans notre numéro de mars 2024, mois de la nutrition, les propos de Chloé Sainte-Marie nourrissent l'âme. L'indispensable combat que mène l'actrice et chanteuse au nom de la proche aidance force l'admiration, mais c'est son inlassable dévouement auprès de Gilles Carle qui nous émeut encore aux larmes, plusieurs années après la mort de celui-ci.

Les quelque 2,4 millions de proches aidants au Québec ont tous les visages, toutes les réalités. Être proche aidant, c'est avoir 50 ans, un boulot prenant et des enfants pas encore adultes. Ou avoir 60 ans, aux prises avec ses propres soucis de santé. Ou encore, être âgé de seulement 10 ans, en train de jongler travaux scolaires et obligations familiales.

Il y a le sens du devoir, celui des responsabilités, la compassion et la générosité... mais n'est-ce pas surtout l'amour qui motive un proche aidant à le devenir? Pour chacune de ces personnes, ce rôle revêt un caractère unique et personnel. L'expérience de l'une n'est pas celle de l'autre. Tous ces vécus, malgré leur différence, racontent la même histoire: celle d'une personne qui décrocherait la lune pour une autre.

Ce don de soi, peu importe la raison («c'est naturel d'aider», dit Chloé Sainte-Marie), épuise parfois, souvent. Avec l'amour vient la culpabilité, celle de ne pas en faire assez. Survient aussi l'impuissance devant la maladie, face au mal-être de la personne qu'on chérit. La proche aidance comporte aussi ses drames, ces gens qui souffrent de l'isolement ou qui tombent malades après s'être donnés corps et âme au chevet de l'être cher, ceux qui baissent les bras, n'en pouvant plus... L'amour, parfois, ne suffit pas.

L'APOLOGIE DE L'ENTRAIDE (suite)

De la force, ce sont les parents, les amis et les voisins qui peuvent nous en insuffler et ce, avant qu'on soit rendu au bout du rouleau, rappelle Yves Bélanger, auteur du livre *Grandir ou souffrir à force d'aider: 7 stratégies pour demeurer longtemps un proche aidant efficace*. «Prendre soin d'un proche, c'est un travail d'équipe», dit-il.

Des organismes de soutien et des initiatives pour épauler les proches dépassés par les événements, il en existe. Il faut en profiter. Avec le vieillissement de la population et les besoins grandissants des usagers – et malgré le plan d'action pour mieux soutenir les proches aidants dont s'est doté le gouvernement québécois en 2021 –, il demeure de nombreux obstacles sur le terrain. Les combattants comme Chloé Sainte-Marie et tant d'autres continuent de veiller au grain, et c'est tant mieux. L'amour d'un proche aidant doit être célébré, mais aussi protégé.

Cet amour, c'est ce que nous portons de plus beau et de plus précieux en nous.

LE QUÉBEC, UN EXEMPLE À SUIVRE

Bien qu'il y ait du chemin à faire dans la Belle Province en ce qui concerne la proche aidance, celle-ci aurait une longueur d'avance sur le reste du Canada selon l'organisme de soutien l'Appui. Elle se classe d'ailleurs parmi les endroits au monde les plus généreux envers les aidants. Ses initiatives sont souvent citées en exemple, comme le baluchonnage, proposé par Baluchon Alzheimer, qui offre du répit aux aidants ayant à s'occuper d'une personne souffrant de démence. Encourageant!

Source : Revue Bel âge. Mars 2024 par Linda Priestley, rédactrice en chef

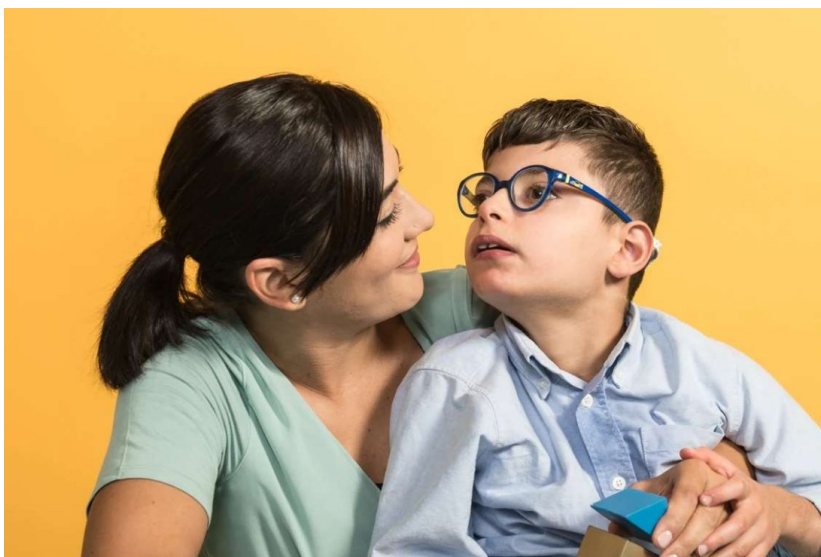
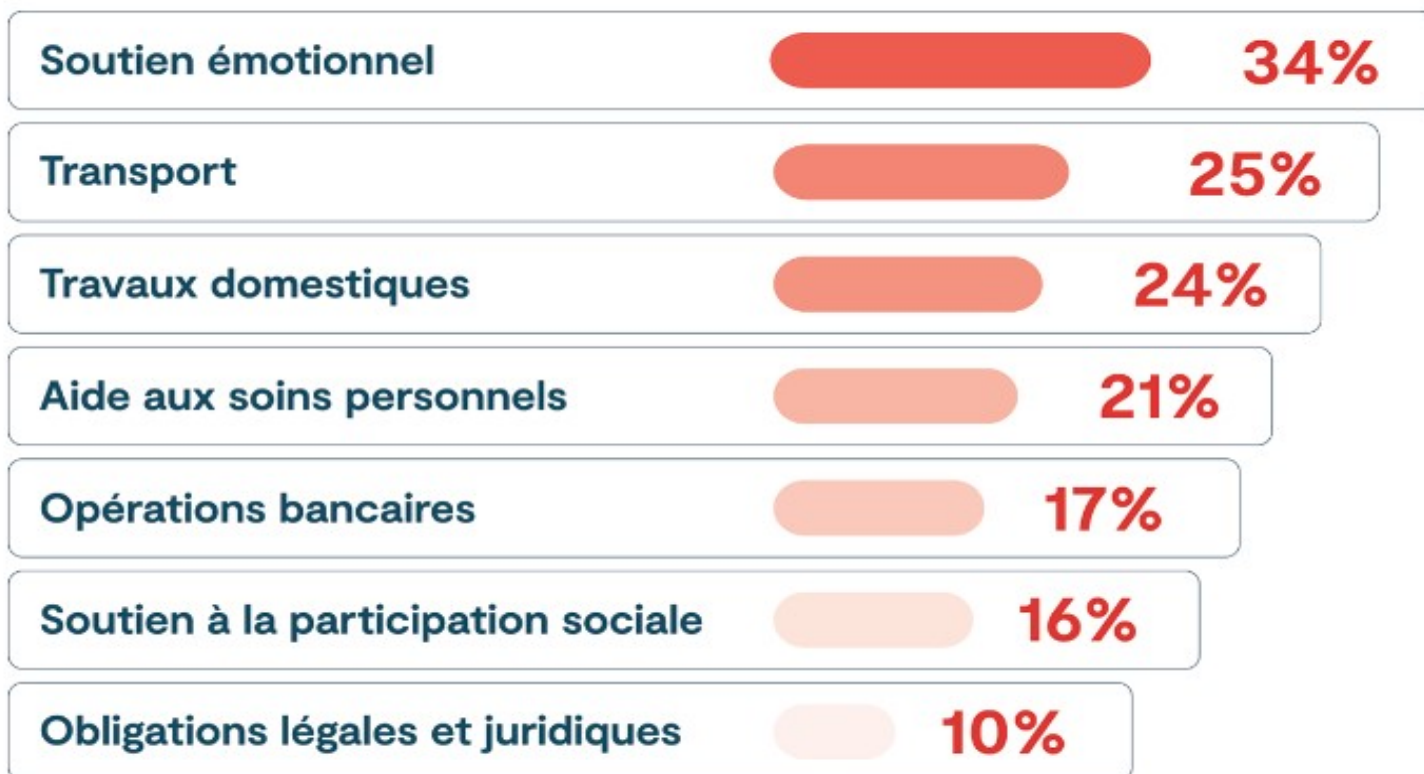


LE SAVIEZ-VOUS? 2,4 MILLIONS DE QUÉBÉCOIS SONT PROCHE AIDANTS

En 2022, l'Appui a réalisé une enquête sur la proche aidance.

Elle met en évidence l'**augmentation de la proche aidance** au Québec. En effet, **un tiers des adultes** sont des proches aidants, ce sont donc **2,4 millions de Québécois** qui accompagnent un de leurs proches en lui fournissant de l'aide ou des soins au moins 1 heure par semaine.

PRINCIPAUX TYPES DE SOUTIEN OFFERTS

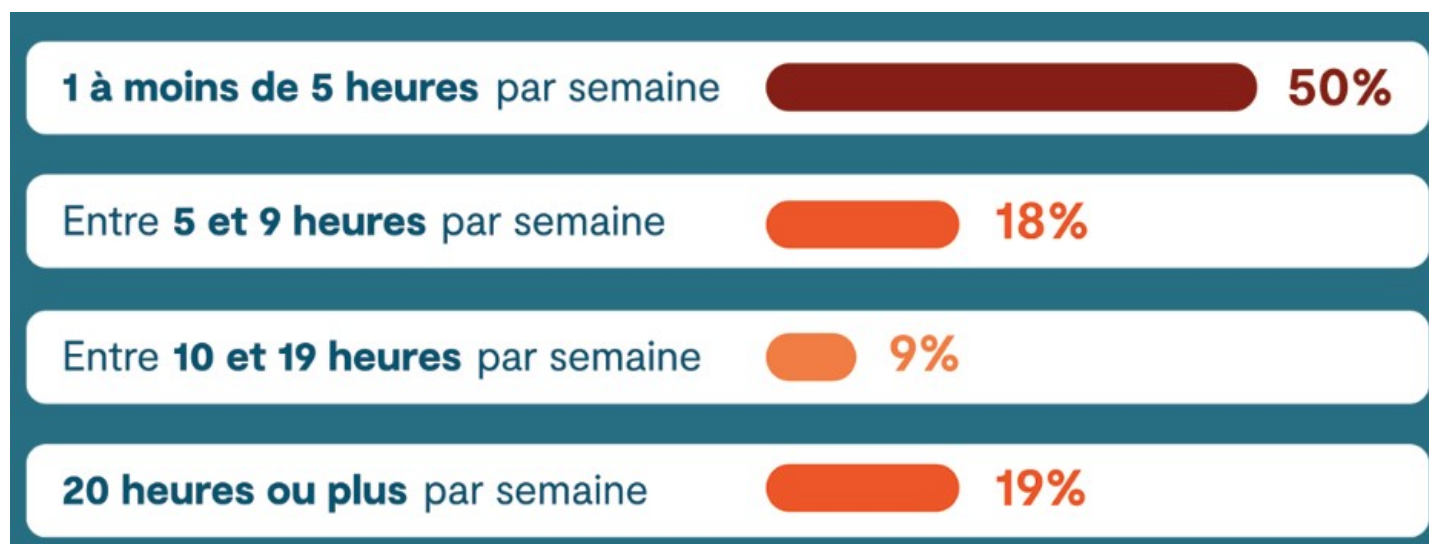


SE RECONNAÎTRE SOI-MÊME PROCHE AIDANT

L'enquête montre que **35 %** des proches aidants **ne se reconnaissent pas** comme tel. C'est seulement lorsqu'on les questionne pour savoir s'ils posent certains gestes de soutien à l'égard d'un proche qu'on constate qu'ils sont proches aidants.

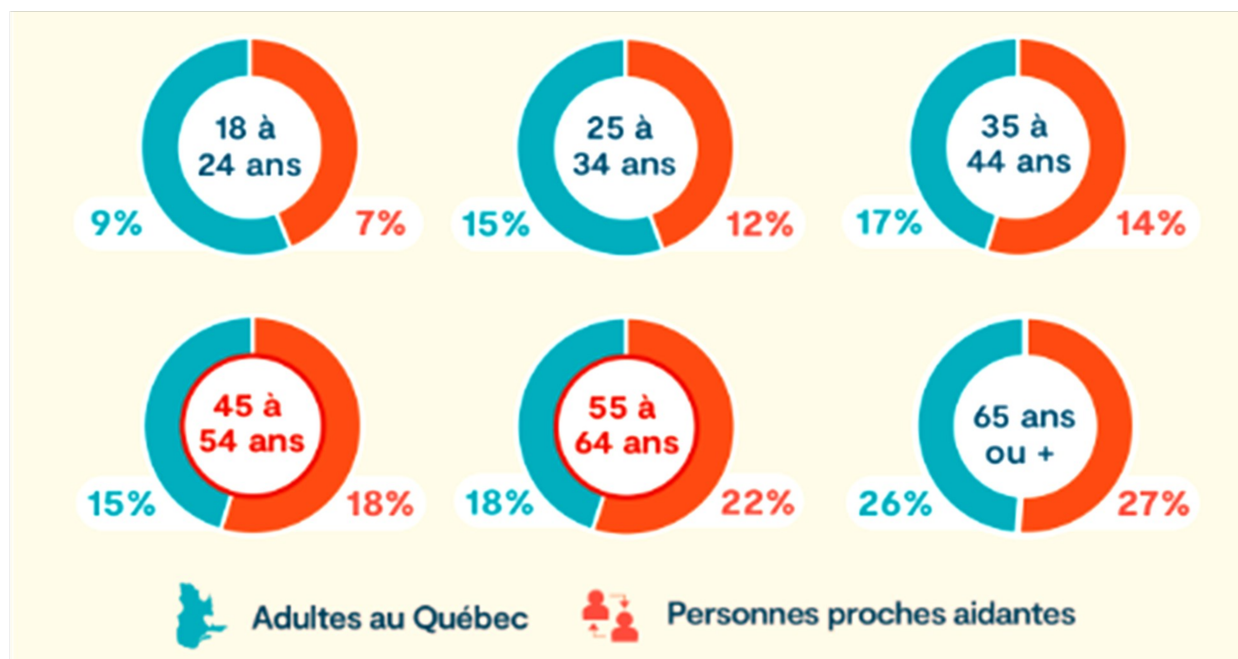
LE SAVIEZ-VOUS ? (suite)

Chaque semaine, 46 % des proches aidants soutiennent leur proche à raison de **5 heures et plus**.



Lorsque le nombre d'heures de soins et d'aide augmente, ce sont les femmes qui assument majoritairement ce rôle : **60% des personnes** qui donnent **plus de 20 heures** par semaine **sont des femmes**.

Les personnes de **45 à 54 ans** sont proportionnellement plus nombreuses à soutenir **deux proches et plus**.



Source: APPUI 2022: Enquête sur la proche aide au Québec.

LA NOUVELLE ANNÉE SOULIGNÉE LE 16 JANVIER À SAINT-PROSPER



Musique, danse, rire et plaisir avec le groupe Cadence de Saint-Prosper



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

Mariane Lachance

418 383-5252 poste 4

Salut gang !

J'espère que vous allez bien. De notre côté, nous avons de l'énergie plus que jamais. On travaille fort sur plein de projets afin de vous offrir des activités plaisantes durant les mois à venir. J'espère que nous allons passer un bel été à l'extérieur, à profiter du soleil !



**Mot de la
responsable
des groupes
du Service aux
personnes
handicapées**

Caroll-Anne Lamontagne

418 383-5252 poste 3

Enfin le printemps et le beau temps !

Je suis ravie de voir les nombreuses inscriptions aux activités d'été. La saison s'annonce remplie de rire et de plaisir avec une belle gang. Plein de beaux projets sont à venir, dans les groupes comme dans les activités de loisirs.

D'ici à ce qu'on se revoie, faites le plein de vitamines et de chaleur. 😊

JADE PANNETON, STAGIAIRE

Depuis le mois de janvier, dans notre groupe du lundi, nous avons la compagnie d'une étudiante en Techniques de travail social. Jade a choisi le Service aux personnes handicapées de Nouvel Essor pour réaliser sa première expérience de stage de 75 heures, ce qui lui a permis de connaître notre clientèle et d'en apprendre plus sur son futur rôle. Nous lui souhaitons une bonne continuité dans ses études et nous espérons collaborer avec elle dans quelques années.



FORMATIONS REÇUES PAR L'ÉQUIPE



Dans les derniers mois, notre équipe s'est mise à jour.

En novembre, huit intervenants ont suivi la formation de secourisme en milieu de travail et ont mis leurs savoirs à jour sur les manœuvres de réanimation cardiovasculaire et l'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe.

En février, ils ont suivi la formation Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB). Elle vise à assurer la sécurité des soignants et des bénéficiaires lors des déplacements, tout en respectant les capacités de la personne aidée.

En mars et en avril, nos employés ont suivi la formation Loi 90. Pour certains, il s'agissait de la première fois, pour d'autres, il s'agissait d'un rafraîchissement. La formation Loi 90 est nécessaire à l'administration de médicaments et de soins invasifs d'assistance.

En mai, nous suivrons une formation offerte en partenariat avec la MRC des Etchemins, afin d'outiller nos intervenants quant à la communication interculturelle.

PROJET DE SENSIBILISATION À LA DIFFÉRENCE DANS LES ÉCOLES



En mars, six de nos membres sont allés à la rencontre de neuf classes dans les écoles primaires de Lac-Etchemin, de Sainte-Rose et de Saint-Prosper. Ces visites avaient pour but de favoriser l'inclusion de nos membres en démontrant que, malgré nos différences, on se ressemble tous. C'est grâce à l'ouverture des enseignants ainsi qu'à celle des 171 élèves que cette première édition de sensibilisation fut un succès. L'initiative soulignait, par le fait même, la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI).



RETOUR SUR NOS GROUPES DE JOUR

Le **printemps** est une période active dans nos groupes.



En effet, en mars, nous avons célébré la SQDI avec nos membres. En plus de la tournée de sensibilisation dans les

écoles, tous les participants à nos groupes de jour ont dû trouver une caractéristique qui fait d'eux ce qu'ils sont et ils ont reçu un chandail à l'effigie de la semaine thématique.

En avril, nous avons souligné le mois de l'autisme à travers des ateliers et des bricolages.

Le lundi 8 avril fut une journée mémorable en raison de l'éclipse solaire totale, que nous avons admirée en toute sécurité.



RETOUR SUR NOS GROUPES DE JOUR (suite)

Le **printemps** est une période active dans nos groupes.

Par la suite, nos membres ont participé au défi « On bouge », durant tout le mois d'avril. Chaque tranche de 15 minutes d'activité physique valait un point à leur équipe. 295 points qui ont été cumulés en tout, ce qui équivalait à 4 425 minutes d'activité physique !

Puis, c'est au mois de mai que nos visites en garderie se termineront, pour un total de dix visites. Ce fut un projet apprécié de tous.



RETOUR SUR NOS DERNIERS LOISIRS

Nos membres ont vécu plusieurs **beaux moments**, lors de nos activités de loisirs.

Premièrement, nous avons fêté la St-Valentin au Centre civique de Sainte-Justine, le samedi 10 février. Ce fut un bel après-midi aux couleurs de l'amour. Nous nous sommes rassemblés chaleureusement autour d'un bon repas du Restaurant l'Incognito, nous avons dansé au son de la musique et nous nous sommes amusés entre amis.



Deuxièmement, nous nous sommes déplacés du côté de la Cabane à sucre Aurélien Lessard de Saint-Georges, le samedi 20 avril, le temps d'un dîner aux arômes d'érable.

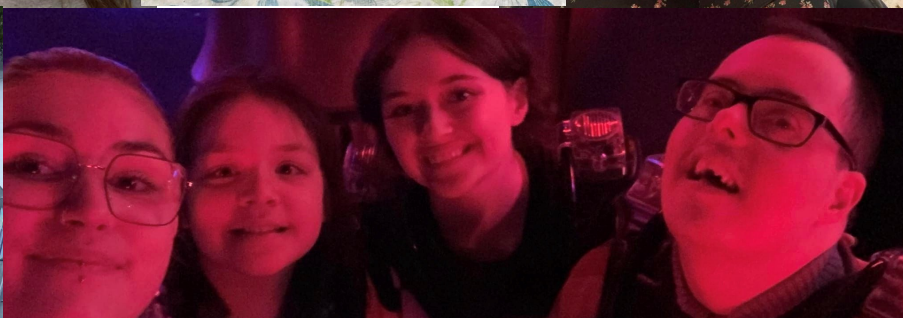


Finalement, nous avons joué nos dernières parties de quilles de la saison.



RETOUR SUR LA SEMAINE DE RELÂCHE ET LES SAMEDIS RÉPIT

Petits et grands ont vécu une semaine de relâche scolaire bien dynamique ! Il y avait des activités offertes pour tous les goûts : laser tag au centre DiXtrAction de Saint-Georges, bricolages, activités sportives, activités de plein air, sortie à la Pourvoirie Daaquam pour faire de l'équithérapie et une baignade, une visite au Bunker de la science de Lévis, une journée cinéma au local et, finalement, une séance de zoothérapie avec Véronique Pruneau. Nos samedis répit sont de plus en plus prisés ! Nous sommes très heureux d'offrir des services à de nouvelles familles de la région.



ANIMATIONS DANS LES FAMILLES D'ACCUEIL

Grâce à un soutien financier de 1 087,30 \$ provenant du CISSS de Chaudière-Appalaches, nous avons organisé des activités à domicile dans les différentes familles d'accueil membres de Nouvel Essor. Un clown du nom de Cléobule a visité nos membres afin de réaliser plusieurs activités stimulantes. Cette initiative avait pour but de préserver l'autonomie physique et cognitive de nos membres, par le biais de diverses activités farfelues.



VOYAGE DANS LE SUD

*4 990 fois merci à
nos partenaires
voyage*



ÉRABLIÈRE NADEAU S E N C
19 route du rang Sainte-Marie,
Saint-Léon-de Standon, Qc Canada, G0R 4L0
Tel : 418-883-6777
Sirop d'érable biologique PPAQ : #22581
Certifié par : Ecocert Canada

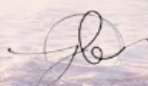


• MAISON •
GROWIN
PÂTISSERIE & BISCUITERIE

AGENCE **Pixi**

MARKETING SPÉCIALISÉ EN HORTICULTURE

CRÉATION
aromabille


JENNIFER BOUFFARD
CONSEILLÈRE INDÉPENDANTE
SCENTSY

BM BEAUCE
MÉTAL

Nous avons maintenant plusieurs partenaires qui participent à la réalisation de notre voyage. Nous leur disons un grand merci à tous ! Chaque implication compte beaucoup pour nous. Grâce à ces partenaires, c'est un total de 4 990 \$ cumulés jusqu'à maintenant.

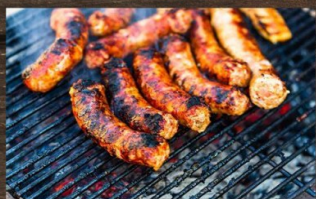
Au passage, nous remercions notre collègue Eric Lamarche qui s'est porté volontaire afin d'être bénévole durant le Marché aux puces de Lac-Etchemin. Grâce à son implication, nous avons recueilli la somme de 436 \$ lors des 27 et 28 avril derniers. Hélène Beaumont, une participante au voyage, s'est jointe à lui durant la journée du dimanche.

Mariane Lachance et Caroll-Anne Lamontagne ont également mis la main à la pâte. Elles se sont déplacées du côté du Tournoi féminin de Saint-Georges afin de faire 12 heures de vente, le samedi 27 avril. Elles ont récolté une partie des pourboires de la journée, soit 345 \$. Jusqu'à maintenant, nous avons recueilli un total de 6 357 \$. Restez à l'affût : nous vous dévoilerons notre destination prochainement !

VENTE DE FINANCEMENT

PROJET VOYAGE DANS LE SUD AVEC DES
PERSONNES HANDICAPÉES

EN PARTENARIAT AVEC



5 différentes saveurs de petites
saucisses disponibles
13\$ par paquet



L'original, porc et bœuf : Saucisse au goût maison



La grand-mère : Elle nous rappelle les
bons pâtés à la viande de grand-mère



À l'érable : Un petit goût sucré qui s'agence bien
avec tout



La côte levée : Son petit côté épicé saura
vous charmer



La moutarde et miel : Un petit goût de miel et
de moutarde qui nous donne des ailes

Réservez vos saucisses **avant le 30 mai 2024**
auprès de Mariane Lachance au 418 383-5252 #4
ou par courriel au m.lachance@nouvelessor.org



Plan de visibilité



Nous offrons une visibilité à votre entreprise, suite à votre commandite, pour une période de 1 an

Description de la commandite	Platine 2 000 \$	Or 1 000 \$	Argent 500 \$	Bronze 250 \$
Visibilité de votre logo sur notre site Web	✓	✓	✓	✓
Mention dans notre rapport annuel et dans le journal de l'organisme	✓	✓	✓	✓
Logo sur le montage du vidéo souvenir de voyage	✓	✓	✓	✓
Parution de la commandite dans les journaux municipaux	✓	✓	✓	
Conférence de presse soulignant votre implication	✓	✓		
Panneau commémoratif dans les locaux de l'organisme, grandeur 8.5 X 11"	✓	✓		
Panneau commémoratif dans les locaux de l'organisme, grandeur 5 X 7"			✓	✓
Reconnaitances du partenariat et dans La Voix du Sud et sur les ondes de Passion FM	✓			

CAMPS D'ÉTÉ

Le 25 juin débiteront nos camps d'été. Remplis d'activités aussi différentes les unes que les autres, nous accueillerons notre groupe jeunesse les mardis et les mercredis et notre groupe adulte les jeudis et les vendredis. Une programmation différente chaque semaine touchera quatre sphères de développement : l'art, l'activité physique, les jeux intellectuels ainsi que le côté social. On a hâte de s'amuser avec eux !



NOS LOISIRS D'ÉTÉ

Tous les lundis de l'été seront réservés à nos activités de loisirs. Plusieurs belles sorties attendent nos membres. Nous avons bien hâte de vous montrer le résultat, une fois l'été terminé !



VISITE DE JAD'OR

Inscrivez la date du **lundi 15 juillet** à votre agenda : nous aurons la visite du foodtruck de l'Érablière JaD'or, directement à nos locaux ! Nous vous invitons, **à partir de midi**, dans le stationnement du 191, rue Langevin à Sainte-Justine, afin de vous sucrer le bec et d'encourager l'achat local.



PARTENARIAT AVEC L'ÉCO-PARC

Avis aux membres du Service aux personnes handicapées : si vous souhaitez vous procurer une passe saisonnière 2024 pour l'Éco-Parc des Etchemins, nous avons un beau partenariat avec cette entreprise récréotouristique grâce à son directeur, monsieur François Charest. Lui et son équipe sont prêts à offrir des laissez-passer spéciaux pour vous, membres du service, pour la modique somme de 25 \$! Ça vous intéresse ? C'est simple : faites-nous le savoir et faites-nous parvenir votre paiement avant le 1^{er} juin.



SALON DES FAMILLES 2024

Nous avons répondu présents à l'édition 2024 du Salon des familles, le samedi 11 mai, à l'Aréna de Lac-Etchemin. Petits et grands ont été invités à découvrir les différents kiosques s'y trouvant, dont le nôtre, où il était possible d'acheter des coupons donnant la chance de gagner des paniers-cadeaux.



PROJET CULTUREL EN PARTENARIAT AVEC LA MRC DES ETCHEMINS

D'avril à juin, une quinzaine de membres auront la chance de participer à un projet artistique financé en partie par la MRC des Etchemins. En effet, sous forme d'ateliers créatifs, ils mettront sur toile et de façon imagée leur municipalité, leurs implications dans la communauté ainsi qu'une activité coup de cœur. Le tout sera conclu par une exposition de leur toile dans un lieu public.



Cet organisme communautaire en proche aide crée des outils pour l'entourage d'une personne vivant avec un handicap. Les outils #SolidairementProcheAidant, créés par une équipe d'intervention psychosociale, sont inspirés par le vécu et la réalité des personnes proches aidantes. Nous vous invitons à visiter leur site web, puis à cliquer sur l'onglet « Outils #SolidairementProchesAidant ». Ensuite, vous retrouverez une belle gamme d'outils dédiés aux personnes accompagnant un proche ayant une déficience intellectuelle, une déficience physique ou un trouble du spectre de l'autisme.



Où se situe mon épuisomètre ?

Quel est le bon moment pour questionner son épuisement?

Bien qu'il soit parfois difficile d'auto-évaluer notre niveau d'épuisement, il est favorable de se questionner à ce niveau dès que l'on détecte des signes et symptômes qui s'y rattachent. Sachez que vous pouvez contacter notre ligne d'accueil si vous souhaitez échanger avec une intervenante au sujet de votre niveau d'épuisement. Nous sommes là pour vous !

Signes et symptômes

- Irritabilité et impulsivité
- Envie fréquente de pleurer
- Perte ou augmentation de l'appétit
- Diminution de nos défenses immunitaires
- Augmentation de la consommation de médicaments, d'alcool ou de drogues
- Trouble du sommeil entraînant un sentiment de fatigue
- Maux physiques (mal de dos, problèmes digestifs, etc.)
- Difficulté à se concentrer
- Repli sur soi
- Perte de la joie de vivre
- Nervosité et anxiété
- Envie d'abandonner

Source : Arcand, M. & Brissette, L. (2022). Guide de survie des proches aidants. Éditions de l'Homme.

Pointage

- Jamais = 0 point
Parfois = 1 point
Souvent = 2 points
Toujours = 3 points

Les questions pour évaluer mon épuisement

1. Vous arrive-t-il d'en vouloir à la personne dont vous prenez soin parce qu'elle refuse votre aide ?
2. Vous arrive-t-il d'avoir l'impression de ne pas faire assez pour la personne que vous aidez ?
3. Votre soutien à cette personne entraîne-t-il des conflits avec d'autres personnes de votre entourage ?
4. Dites-vous à votre entourage que vous vous portez bien alors que ce n'est pas le cas ?
5. Vous absentez-vous de votre travail pour prendre soin de la personne que vous aidez ?
6. Vous arrive-t-il de refuser des occasions de sorties ou d'annuler des loisirs avec vos ami(e)s ?
7. Éprouvez-vous des symptômes de stress, d'insomnie ou des maux de tête que vous n'aviez pas auparavant ?
8. Le programme de votre journée est-il modifié afin de répondre aux besoins de la personne que vous aidez ?
9. Vous sentez-vous mécontent(e) du fait que la santé de la personne que vous aidez ne s'améliore pas ?
10. Vous arrive-t-il de passer près de vous mettre en colère contre la personne que vous aidez ?



Où se situe mon épuisomètre ?



L'échelle d'évaluation

POINTAGE
ENTRE 0 ET 10

Vous vivez votre rôle d'aidant d'une façon équilibrée. Votre risque d'épuisement est faible. Continuez de prendre soin de vous !

Source: Regroupement Soutien aux Aidants de Brome-Missisquoi. (2017). Outil d'évaluation « Suis-je un aidant? Suis-je en danger d'épuisement? »

POINTAGE
ENTRE 10 ET 20

Vous éprouvez quelques difficultés dans votre rôle d'aidant. Vous gérez bien certains aspects inhérents à votre rôle d'aidant, mais vous êtes à risque d'épuisement. Quels moyens pouvez-vous mettre en place pour prévenir?

POINTAGE
ENTRE 20 ET 30

Si vous n'êtes pas déjà épuisé, vous êtes en voie de l'être. La culpabilité, le stress, l'isolement et la fatigue sont votre lot quotidien. Réagissez, c'est une question de vie. Appelez-nous !



Les 5 dimensions essentielles des premiers soins

Il existe des moyens de prévenir l'épuisement afin que vous puissiez continuer à prendre soin de votre proche tout en vous préservant. Elle se regroupe sous les 5 dimensions suivantes:

- 1- Favoriser le sentiment de sécurité ;
- 2- Favoriser l'apaisement et le calme ;
- 3- Favoriser la création ou le maintien de liens sociaux nourrissants ;
- 4- Favoriser le sentiment d'efficacité et de vision plus optimiste (pour contrer l'impuissance) ;
- 5- Nourrir l'espoir en continu.

Les moyens de prévenir l'épuisement

FAVORISER LE SENTIMENT
D'EFFICACITÉ ET DE VISION PLUS
OPTIMISTE

- Faire une liste des tâches réalistes
- Chercher le positif dans chacune des situations (verre à moitié plein)
- Faire des choix éclairés qui sont basés sur les bénéfices et conséquences

FAVORISER LA CRÉATION OU LE
MAINTIEN DE LIENS SOCIAUX
NOURRISSANTS

- Saluer vos voisins, discuter avec la caissière à l'épicerie, intégrer une communauté virtuelle en fonction de vos intérêts
- Participer à des groupes de soutien
- Appeler vos intervenants, vos proches, vos amis, etc.

FAVORISER LE SENTIMENT
DE SÉCURITÉ

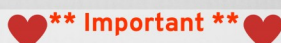
- Prendre le contrôle sur des aspects où l'on a du pouvoir
- S'informer avec des sources fiables

NOURRIR L'ESPOIR EN CONTINU

- Se remémorer des moments agréables avec son proche
- Se rappeler que vous n'êtes pas seul

FAVORISER L'APAISEMENT ET
LE CALME

- Relaxation et yoga
- Faire une sieste
- Prendre un bain
- Ouvrir une fenêtre : respirer



Être bienveillant envers soi, c'est aussi porter une attention particulière à son alimentation, son hydratation, ses activités physiques, ses stratégies de relaxation et de stimulation d'estime de soi.

INVITATIONS

À inscrire à votre agenda



DAN\$E-O-DON

Le dimanche 2 juin, dès 14 h, à l'Aréna de Lac-Etchemin.
(305, rue Ferland, Lac-Etchemin, QC, G0R 1S0)

Une partie des dons sera remis à Nouvel Essor !

Admission sous contribution volontaire.



Marché aux puces du goût d'agir

Quand ? dimanche 7 juillet 2024
de 9 h à 16 h

Où ? Aréna de Lac-Etchemin
(305, rue Ferland, Lac-Etchemin QC
G0R 1S0)

Les profits amassés serviront à
organiser des activités pour les
personnes présentant des limitations
physiques

SOUPER-BÉNÉFICE VOYAGE DANS LE SUD

Jeudi 8 août 2024
45 \$ / personne
Resto-Pub El-Toro

200 billets disponibles
2 plages horaires possibles:
16 h 30 ou 18 h 30

Au menu:
⇒ Soupe

⇒ Brochettes de poulet en assiette
OU

⇒ Brochettes de crevettes en assiette
⇒ Dessert

Les breuvages sont à vos frais

Réservez vos billets dès maintenant
au 418 383-5252 poste 4

EN PARTENARIAT AVEC



115, rue de la Caisse,
Sainte-Justine QC G0R1Y0



**Aimes-tu
ma différence?**

28 septembre 2024 à 19 h

ANNIVERSAIRE

École des Appalaches
135, boul. Lessard, Sainte-Justine

Direction : Guy Carrier

Artistes : Anne Bouchard, Annie Venables, Alain Giroux, Stéphanie Cloutier, Sylvie Mathieu, Johanne Bernard, Yvon Lacombe, Manon Pouliot, Guy Vincent, Carol DeBlois, Benoit Turmel, Mario Jacques, Arianne Labbé, Annick Leclerc, Zoik Bélanger, Maxime Poulin, Marc Fleury, Audrey Fortin, Martin Lachance, Maximilien Neault, Manon Poulin, Ulrick Sohm, Aimeric Bouillon, François St-Jean, Jessica Shapcott, Louis-Charles Grenier, Étienne Landreville, Pier-Luc Bolduc et Alain Auger.

Vente : Métro Lac-Etchemin et IGA Ste-Justine

Profits : Aimes-tu ma différence?

Coût billet : 25\$ adulte
15\$ étudiant

Michel Leclerc 418 930-3648
mleclerc@eccestele.net

VENTE DE VÊTEMENTS CORPORATIFS

Coût : 30 \$
(tx incluses)



En partenariat
avec

LENOX

Faites votre commande dès maintenant en communiquant avec
Mariane au 418 383-5252 poste 4.

Offerts dans toutes les grandeurs. Des frais supplémentaires de 2,50\$ sont demandés
lors de la commande d'une grandeur supérieure à XL.

Ils se font en modèle femme et en modèle homme, à votre discrétion.



Nouvel Essor



Venez célébrer
le 45^e de
Nouvel Essor

Joignez-vous à nous

Samedi 7 septembre de 10 h à 15 h

Hot-dogs et maïs gratuits

DJ, jeux, tirages

PLAISIR GARANTI !



Nouvel Essor

Pour information et réservation

418 383-5252 poste 1 ou 5

