

L'ENVOI



DANS CE NUMÉRO

QUARANTE CINQ ANS D'ENTRAIDE ET DE LUMIÈRE

Quarante-cinq ans d'entraide et de lumière
Des mains tendues et des cœurs sincères
Pour la population des Etchemins, un soutien sans fin
Vers un avenir solidaire, riche de demain

Pour les aînés, des repas savamment préparés
Transport et accompagnement pour leur sécurité
Promotion de la santé, des choix éclairés
Et l'aide à l'impôt pour une vie simplifiée

À l'écoute des aînés, un guide bienveillant
Il repère, réfère et accompagne avec dévouement
Pour les cinquante ans et plus, il ouvre des chemins lumineux
Offrant soutien et réconfort avec un cœur généreux

Pour les proches aidants, un soutien dévoué
En individuel ou en groupe, des cœurs engagés
Dans le deuil, des moments de réconfort sincère
Et des activités sociales pour revivifier l'air

Ici, la différence n'empêche pas des journées pleines de vie
Pour les talents uniques, un monde d'activités
Avec des rires, des jeux et des instants partagés
Un soutien quotidien pour des vies épanouies

Célébrons ensemble Nouvel Essor
Quarante-cinq ans de générosité et d'efforts
Chaque sourire et chaque geste témoignent d'amour
Pour un futur enrichi de solidarité et d'horizon, toujours

POUR NOUS JOINDRE	2
45E ANNIVERSAIRE	2-6
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	7-12
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	13-15
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	16-23
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	24-35



Merci à nos partenaires financiers!



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



*Naturellement
entrepreneuse!*



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 3 ET 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS
POSTE 5

DIRECTION
POSTE 6

TRAVAILLEUR DE MILIEU
CELLULAIRE: 581 372-0323

45 ANS D'EXISTENCE POUR NOUVEL ESSOR

Le samedi 7 septembre, nous avons eu le plaisir de célébrer une journée ensoleillée et pleine de rires, entourés de nos formidables membres et de quelques précieux partenaires. Ensemble, nous avons marqué 45 ans de défis, grands et petits, surmontés avec brio. Comme on dit : « Dans le communautaire, nous faisons beaucoup avec peu ! »

Un immense merci à tous les participants et à nos partenaires qui ont contribué à la réussite de cet événement mémorable !

-  Beauce Boeuf - Boucherie & Traiteur
-  Le Caribou Festif de Lac-Etchemin
-  Sani-Etchemin Inc
-  Mont-Original, coopérative de solidarité
-  Club de golf coopératif de Lac-Etchemin
-  Les Chevaliers de Colomb 3236 Sainte-Justine
-  Érablière JaD'Or











calendrier 2025
en vente à nos locaux pour 10 \$



Mot de la responsable du Service d'action bénévole

Bonjour chers bénévoles et membres de l'organisme, J'espère que vous allez bien et que votre été a été ressourçant. Avec

ce beau temps qui perdure, on en oublierait presque qu'octobre est à nos portes, apportant son lot d'activités et de défis.

Dans ce journal, vous découvrirez que la reprise des activités bat son plein. La tournée des groupes ViActive a déjà commencé, et cinq marches de groupe sont organisées sur notre territoire dans le cadre du défi de marche de 28 jours. De plus, un dîner pour les bénévoles du transport-accompagnement est prévu le 16 octobre, sans oublier la grande marche du défi Pierre Lavoie le 19 octobre.

Soyez assurés que nous travaillons sans relâche pour maintenir nos services et satisfaire nos différentes clientèles. Je ne vous apprends rien en vous disant que sans votre précieuse aide, nous ne pourrions pas offrir et développer nos services pour la population.

Je tiens à remercier chaleureusement chacun d'entre vous, anciens comme nouveaux bénévoles, pour votre dévouement et votre générosité.

Je vous souhaite un bel automne et me réjouis à l'idée de partager de précieux moments avec vous.

Merci encore !

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2

Bienvenue

Nous sommes très heureux d'accueillir trois nouveaux transporteurs-accompagnateurs : madame Johanne Busque et messieurs Martin Roy de St-Zacharie et Ronald Coulombe de Lac-Etchemin. Leur arrivée porte le nombre de bénévoles à 34 au sein de ce service. Nous tenons également à remercier chaleureusement madame Busque, qui a accepté de livrer la popote roulante à un moment où nous en avons grand besoin. Un grand merci aussi à messieurs Serge Paquet et Marcel Grenier de Sainte-Aurélie, qui ont rejoint l'équipe de livraison pour cette municipalité. Finalement, nous souhaitons la bienvenue à monsieur Marcel Giguère de Saint-Prosper, qui livre des repas à Saint-Louis tous les jeudis. Enfin, un accueil tout particulier à monsieur Michel Chabot de Saint-Magloire, qui a récemment accepté de devenir animateur ViActive. Merci à tous d'avoir accepté de soutenir nos équipes et d'avoir répondu présent lorsque nous en avons besoin. Vous jouez un rôle essentiel dans notre organisation, et nous vous en sommes très reconnaissants.

Des nouvelles de la popote roulante



HORAIRE DE LIVRAISON

Les repas arrivent sur l'heure du dîner

Lac-Etchemin	Mardis et jeudis
Saint-Benjamin	Mardis et jeudis
Saint-Camille	Mercredis et vendredis
Saint-Cyprien	Mardis et jeudis
Sainte-Aurélie	Mardis et jeudis
Sainte-Justine	Mardis et jeudis
Sainte-Sabine	Mardis et jeudis
Saint-Louis	Mardis et jeudis
Saint-Luc	Mardis et jeudis
Saint-Magloire	Mardis et jeudis
Saint-Prosper	Mardis et jeudis
Saint-Zacharie	Mardis et jeudis



Remarquez qu'il y a de nouvelles journées de livraison pour Saint-Camille. Les repas sont désormais livrés les mercredis et vendredis.

En ce qui a trait de Saint-Cyprien et de Sainte-Justine, nous remercions la clientèle pour leur compréhension et leur capacité d'adaptation. Les derniers mois ont été plein de rebondissements, mais l'avenir promet d'être plus stable.

Reprise des activités ViActive à Lac-Etchemin



PROGRAMMATION LAC-ETCHEMIN

Programme gratuit d'activités physiques pour les personnes de 50 et +.

Les activités sont adaptées et sécuritaires et sont animées par des bénévoles formés.

Aucune inscription obligatoire.



ViActive
Animé par Johanne Nadeau

Mardi 17 septembre de 9 h 30 à 10 h 15.
BELVÉDÈRE DU LAC. Salle de l'âge d'or

Stretching
Animé par Marie-Lise Nadeau

Mercredi 25 septembre de 9 h 30 à 10 h 15.
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

Danse exercices
Animé par Marie-Lise Nadeau

Mercredi 25 septembre de 10 h 30 à 11 h 30.
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

ViActive
Animé par Colombe Grégoire

Vendredi 27 septembre de 9 h 15 à 10 h 15.
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

Étirements et renforcement
Animé par Colombe Grégoire

Vendredi 27 septembre de 10 h 30 à 11 h 30.
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

Reprise des activités viactive ailleurs



Saint-Camille	Mardi 15 octobre de 13 h 30 à 15 h 30 SALLE DE L'ÂGE D'OR
Sainte-Justine	Lundi 21 octobre de 13 h 30 à 14 h 30 CENTRE CIVIQUE
Saint-Louis	Mardi 17 septembre de 10 h 30 à 11 h 30 ÉDIFICE MUNICIPAL
Saint-Luc	Lundi 9 septembre de 19 h à 20 h CENTRE COMMUNAUTAIRE
Saint-Magloire	Lundi 21 octobre de 13 h 30 à 14 h 30 SALLE DE L'ÂGE D'OR
Saint-Prosper	Lundi 16 septembre de 9 h 30 à 10 h 30 SALLE PAROISSIALE
Saint-Zacharie	Lundi 16 septembre de 13 h 15 à 14 h 15 CENTRE MUNICIPAL DES LOISIRS (679, 12e Avenue)

Dernière activité des samedis d'bouger été-automne 2024



PROGRAMMATION
ÉTÉ
AUTOMNE 2024



OCTOBRE

19

GRANDE MARCHÉ PIERRE LAVOIE | LAC-ETCHEMIN

Éco-Parc des Etchemins, 213, 1ère Avenue

Une marche de santé avec les amis et pour le plaisir. Beau temps, mauvais temps. Apportez votre gourde d'eau. Collation sur place. Départ à 10h. Distance: 5 ou 8 km.

José Poulin | Téléphone : 418 625-4521
poste 2229

Retour du défi de marche



Bonne nouvelle : le défi de marche est de retour pour une troisième édition !

À partir d'octobre, le défi de marche de 28 jours vous invite tous les mercredis à 13 h, dans différentes municipalités, à vous mettre en forme, à découvrir de nouveaux sentiers et à faire de belles rencontres. N'hésitez pas à vous joindre, si l'aventure vous tente !

Vous préférez marcher seul ? Aucun problème ! Procurez-vous la carte de participation à l'adresse suivante : <https://nouvelessor.org/viactive/>

Horaire des marches de groupe 2024, les mercredis, à 13 h

- 2 octobre : Sentier Probiski à Saint-Prosper
- 9 octobre : Sentier du lac Caribou à Lac-Etchemin
- 16 octobre : Morne à Giroux à Saint-Luc
- 23 octobre : Jardin entre Ciel et Terre à Saint-Magloire
- 30 octobre : Piste cyclable à Saint-Zacharie



Un excellent mois d'octobre à tous !

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



191, rue Langevin
Sainte-Justine (Québec) G0R 1Y0
Tél. : 418 383-5252, poste 2
Site web : <http://www.nouvelessor.org>



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

Audrey Lemay
418 383-5252 poste 1

Aide à l'impôt

Oui, il est déjà temps de penser à la prochaine saison des impôts ! C'est avec enthousiasme que nous entamons cette nouvelle édition, et comme d'habitude, nous avons besoin de votre aide. Si vous souhaitez vous impliquer dans ce service, n'hésitez pas à contacter la responsable pour connaître la marche à suivre ou pour toute question.

Invitation

DÎNER DES BÉNÉVOLES AU TRANSPORT- ACCOMPAGNEMENT



MERCREDI 16 OCTOBRE 2024
11 H 00 À 14 H 30

Restaurant Bistro Jos Blo
1486, Route 277, Lac-Etchemin

FORMATION SUR L'ÉCOUTE ACTIVE APRÈS
LE REPAS

CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AUPRÈS
D'AUDREY LEMAY

418 383-5252 POSTE 1



Célébrons ensemble !

Journée spéciale de Noël pour les bénévoles et les proches aidants

JOIGNEZ-VOUS À NOUS LE JEUDI 5 DÉCEMBRE,
DE 10H À 15H,
AU CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE DE
LAC-ETCHEMIN, SITUÉ AU 1470, ROUTE 277.
REPAS CHAUD, ACTIVITÉS ET PLAISIR ASSURÉ!

20\$/MEMBRE
30\$/NON-MEMBRE



Nouvel Essor

MERCI DE CONFIRMER
VOTRE PRÉSENCE AUPRÈS
D'AUDREY AU
418 383-5252 POSTE 1



Tournée des Lutins Noël 2024



Travailleur
de milieu
auprès des
aînés
de la MRC
des Etchemins

Eric Lamarche

581 372-0323



Sans vouloir être un porteur de mauvaises nouvelles, l'hiver approche à grands pas. Sur une note plus réjouissante, c'est déjà le moment de préparer la prochaine Tournée des Lutins des Etchemins !

Cette belle initiative ne peut se réaliser sans l'aide de précieux et dévoués bénévoles, et nous faisons appel à vous encore cette année. L'idée reste la même : une équipe de deux Lutins s'engage à visiter au moins un aîné le 24 ou le 25 décembre. Chaque visite dure en moyenne 15 minutes, et chaque équipe peut déterminer le nombre de visites qu'elle souhaite effectuer, que ce soit dans sa propre municipalité ou dans une municipalité voisine. Pour des raisons de sécurité, nous demandons aux bénévoles de contacter les personnes qu'ils iront visiter quelques jours avant la date prévue pour convenir de l'heure de leur passage.

Nous fournissons une trousse du Lutin, comprenant :

- * Un dossard avec le logo de la Tournée pour vous identifier.
 - * Des cartes de vœux créées par les tout-petits de la Maison de la Famille Parentaime et des membres du Groupe Alpha des Etchemins.
- * Un petit présent à offrir pour chaque personne visitée.
 - * Des tuques de Lutins (bonnets de Noël).

Si vous, ou une personne que vous connaissez, n'avez pas de visite prévue pour les fêtes et pensez qu'une petite visite pourrait égayer votre journée de Noël, n'hésitez pas à vous inscrire !

Pour toute demande d'informations ou pour vous inscrire, **contactez Eric Lamarche au 581 372-0323 avant le 15 décembre.** Votre participation apportera joie et chaleur à cette période festive !

PSST !
LA TOURNÉE DES
LUTINS EST
FINALISTE AU GALA
EXCELLENCE DU
CISS-CA :-)

Pêcheuses et pêcheurs recherchés

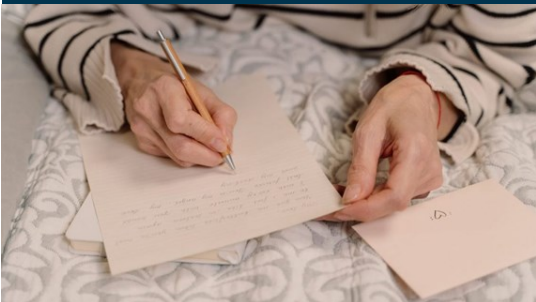
En raison du vif intérêt suscité par une intervention réalisée en 2022, où, avec l'aide d'un jeune bénévole, deux aînés ont eu l'occasion de passer un après-midi de pêche à Vallée-Jonction, nous souhaitons renouveler cette activité au printemps/été 2025. L'un des aînés n'avait pas tenu une canne à pêche depuis près de 30 ans ! Depuis cet événement, de nombreuses personnes, hommes et femmes, ont exprimé le désir de revivre ce moment privilégié qui fait le bonheur de tout véritable pêcheur.

Pour réaliser ce rêve partagé par nos aînés, nous avons besoin de bénévoles, seuls, en famille ou en couple, prêts à consacrer un peu de leur temps et à partager leur passion pour la pêche avec un(e) aîné(e). L'activité se déroulera à l'Association de chasse et pêche de Vallée-Jonction au printemps/été 2025.

Si vous êtes un(e) pêcheur(euse) au grand cœur et souhaitez accompagner un(e) aîné(e), veuillez contacter **Eric Lamarche au 581 372-0323**. Votre soutien sera grandement apprécié !



Groupe de correspondance « à l'ancienne » par la poste



Nous sommes à la recherche de personnes de tous âges et de tous horizons souhaitant établir une correspondance écrite avec des aînés de la région. Pas besoin d'être un écrivain à la Molière ou un créateur comme Stephen King ! Chacun est libre de prendre le temps nécessaire pour rédiger sa lettre et de l'envoyer lorsqu'elle est prête.

Pour ceux qui préfèrent un format différent, nous offrons gratuitement un lot de cartes postales sans texte, idéal pour ceux qui ont un peu moins à raconter.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à contacter Eric Lamarche au 581 372-0323. Votre participation fera une réelle différence !

Quadriporteurs : sécurité et bon sens pour tous



Les triporteurs et quadriporteurs sont d'excellents moyens de transport, surtout en région où les options sont limitées. Bien qu'ils font partie intégrante de notre paysage routier, leur cohabitation avec d'autres véhicules peut parfois poser des défis, voire des risques.

Le décès tragique d'un homme de 92 ans à Wickham, dans le Centre-du-Québec, cet été a ravivé le débat sur la sécurité des utilisateurs de ces véhicules d'aide à la mobilité. Il est clair que nos infrastructures ne sont pas encore adaptées à l'augmentation de ces engins. Pour cette raison, nous souhaitons vous rappeler les grandes lignes du code de la route applicable aux triporteurs et quadriporteurs, qui est en vigueur depuis cet été.

En résumé, le code stipule que les mêmes règles que pour les cyclistes s'appliquent :

- ⇒ Circulation autorisée sur les trottoirs et les voies cyclables.
- ⇒ Sur la chaussée, rester à l'extrême droite ou sur l'accotement des rues où il n'y a qu'une seule voie de circulation par direction et où la limite de vitesse est de 50 km/h ou moins.
- ⇒ Pour circuler sur des routes où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h, l'accotement doit être sécuritaire et d'au moins un mètre de large.
- ⇒ Arrêts obligatoires là où cela est indiqué.
- ⇒ Réflecteurs sur les quatre côtés du véhicule (blancs à l'avant et rouges à l'arrière).
- ⇒ Fanion orange triangulaire lors de déplacements sur l'accotement d'une route avec une vitesse permise de 70 km/h ou plus.
- ⇒ De nuit, un phare blanc à l'avant et un feu rouge à l'arrière doivent être visibles à au moins 150 mètres.
- ⇒ Le port du casque n'est pas obligatoire, mais il est fortement recommandé !

De plus, certaines règles de sécurité routière s'appliquent également à la conduite d'un quadriporteur, avec des amendes possibles en cas de non-respect. Par exemple :

- ⇒ Interdiction d'utiliser un téléphone cellulaire ou de porter des écouteurs.
- ⇒ Conduite sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments (le Code criminel peut s'appliquer dans ces cas).

Il est également important de noter que ces véhicules ne sont pas immatriculés. Par conséquent, les blessures subies lors d'un accident impliquant un fauteuil roulant motorisé, un triporteur, un quadriporteur ou tout autre dispositif d'aide à la locomotion avec moteur ne sont pas couvertes par le régime public d'assurance automobile, sauf si l'accident implique un véhicule immatriculé.

Prudence et vigilance !



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

On n'y échappe pas!

La fin de mes vacances aura ajouté une autre année à ma vie. Je me distance de plus en plus de la soixantaine et me rapproche peu à peu de la septantaine au grand dam de ma jeunesse. J'ai reçu des amis à souper et je réalisais que je les connaissais depuis 50 ans !

Ma bonne mère qui est aujourd'hui nonagénaire (92 ans bien sonnés) et qui n'a aucun problème cognitif (plusieurs peintures qui grincent bien sûr !) m'a présenté il y a quelque temps, Sylvia, une très belle personne aînée qui a été une de ses élèves de première année, il y a maintenant 70 ans. Maman avait aussi enseigné l'année précédente à un petit garçon qui est devenu le conjoint de Sylvia. Elles ont beaucoup de plaisir à se retrouver et à s'offrir un petit lunch dans le quartier. Elles sont actives toutes les deux et très impliquées dans leur communauté. Ces belles personnes m'ont fait réfléchir sur l'âgeisme. Vous savez, lorsque notre entourage commence à penser et à agir à notre place. On nous libère peu à peu de certaines responsabilités. Ça part de bien belles intentions, mais avouez que ça peut être frustrant. Personne ne souhaite vieillir trop vite. Vouloir nous rendre service est une chose, mais ne plus nous laisser faire les choses en est une autre.

Je vous souhaite de ne jamais vous empêcher de faire les choses que vous aimez sous prétexte que vous avez quelques rides de plus. Profitez de chaque journée pour vous faire plaisir.

Jacques Brel en chantant « Amsterdam ! » : « Mourir, cela n'est rien. Mourir, la belle affaire ! Mais vieillir, oh, oh vieillir... ».

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5

L'Organisation mondiale de la Santé divise la vieillesse en 3 étapes :

60-75 ans : jeune senior, début de la vieillesse

75-90 ans : senior, vieillesse tardive

90 et + : grand senior, longévité, quatrième âge



L'âge : on ne s'y arrête pas !



Par Linda Priestley pour la revue Bel âge

Les années affichées au compteur sont-elles importantes? Alors que l'âgisme persiste et signe dans les lieux publics, et parfois privés – ça peut aller jusqu'à la discrimination envers soi-même –, la question se pose (encore). En ce sens, le cas du président américain Joe Biden est très éclairant.

Pendant les semaines qui ont précédé la rédaction de cet édito en juillet dernier, le monde entier avait sa petite idée sur la décision que devait prendre le 46^e président des États-Unis. Partout dans les médias, d'ici et d'ailleurs, son âge était mentionné *ad nauseam*. Comme s'il fallait constamment rappeler aux gens que l'homme avait 81 ans après tout, et que cela expliquait ses pertes de mémoire et ses moments de confusion. L'ombre du déclin cognitif planait, opposant les électeurs et semant chez eux l'inquiétude face à cette réalité qui, à leur corps défendant, les guette aussi.

Si la question du déclin cognitif a été évoquée à maintes reprises par les politiciens et autres – du moins a-t-elle servi d'excuse ou d'argument pour en arriver au renoncement de M. Biden à un second mandat –, il s'agissait surtout de spéculations et de rumeurs. Or, elle devrait d'abord et avant tout être discutée, expliquée, démystifiée, et ce, dans toutes les sphères publiques. Parce qu'autrement, on oublie que les pertes cognitives peuvent toucher n'importe qui, et surgir plus tard, mais aussi plus tôt dans la vie. Qu'elles s'avèrent parfois paralysantes, les personnes affectées étant convaincues que la bataille est perdue d'avance, alors que pourtant, cela ne les empêche pas forcément d'être fonctionnelles, ni créatives ou énergiques.

On ne se rappelle pas non plus que la perte cognitive revêt bien des visages. Si certaines fonctions du cerveau, comme la mémoire, s'affaiblissent avec l'âge, d'autres, comme le raisonnement, gagnent au contraire en puissance. Parfois, c'est le contraire. Parfois, c'est tout à la fois ou rien du tout. Allez savoir. Mais chose certaine, il faut détruire les préjugés. Et surtout, ne pas juger une personne uniquement en fonction de son âge ni de ses égarements cognitifs.

Les octogénaires et les nonagénaires extraordinaires sont plus nombreux qu'on ne croit. Par exemple, jusqu'à sa mort, à 96 ans, la défunte reine Elizabeth n'a démontré aucune baisse de ses facultés intellectuelles, à part des manques de concentration occasionnels. Quant à la neuropsychologue Brenda Milner, 106 ans, reconnue pour ses travaux sur la mémoire, elle a travaillé à l'Institut neurologique de Montréal à l'Université McGill jusqu'à l'âge de 98 ans. Et puis, revenons à Joe Biden qui, il faut le souligner, continue d'être actif sur la scène politique dans sa neuvième décennie.

Pour terminer, il est facile aussi d'oublier que derrière chaque perte cognitive ou chaque diagnostic de démence, il y a un être humain, à qui il faut parler ouvertement et délicatement de sa condition, pour sa protection et la nôtre. Et ça, c'est l'essentiel de ce que nous sommes – empathiques et solidaires – et ce sur quoi nous devrions nous concentrer: s'efforcer d'offrir à chaque personne la possibilité d'aller aussi loin que le lui permettront ses moyens.



Brenda Milner,
neuropsychologue,
a fêté ses 106 ans le
15 juillet 2024.



Kim Yaroshevskaya
(Franfreluche)
a eu 101 ans le
1^{er} octobre 2024.



Jeanette Bertrand aura
100 ans le 25 mars 2025.



Guy Rocher, sociologue,
a célébré ses 100 ans le
20 avril 2024.

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

Témoignages

« J'ai trouvé une intervenante capable d'écouter, respectueuse et très sympathique. Belle équipe de quatre personnes, donc plusieurs idées qui nous aident à avancer. Je peux dire que l'organisme de Nouvel Essor est super et que j'invite les personnes ayant besoin d'aide de se tourner vers cette équipe qui est là pour chacun de nous. »

« Je vais aux rencontres pour les proches aidants depuis plus d'un an. J'étais tout d'abord hésitante à me confier d'autant plus en groupe. J'ai été accueillie chaleureusement par l'équipe de Nouvel Essor. Je ne me suis pas sentie jugée et j'ai eu une oreille attentive à qui partager mes pensées et émotions. J'ai également apprécié d'échanger avec les autres participantes du groupe. En plus des rencontres, j'ai pu participer à des activités sociales. De rire et de m'amuser avec d'autres personnes vivant la même réalité que moi m'a fait un grand bien. Ce que j'ai surtout apprécié est d'avoir eu un environnement neutre pour parler de ma réalité. J'ai pu en apprendre davantage sur ce que vivent les proches aidants. J'ai également pu comprendre que moi aussi, je pouvais prendre soin de moi. J'espère que d'autres personnes pourront avoir accès à ces services, car je recommande grandement cet organisme. »




 NOUVEL ESSOR

« Le deuil: en parler pour mieux le vivre »

Selon la méthode de Jean Monbourquette

GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES ENDEUILLÉES 10 RENCONTRES UNE FOIS PAR SEMAINE DE 13 H À 15 H 30

Animatrice: Élisabeth Dubé, intervenante

inscription OBLIGATOIRE au 418 383-5252 poste 5

Le soutien individuel est aussi possible

C'EST GRATUIT




 NOUVEL ESSOR

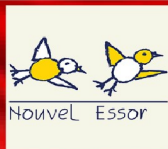


CONFÉRENCES DE MAÎTRE CAROLINE POULIOT LE MERCREDI 23 OCTOBRE 2024

- **Première partie** de 9 h à 10 h 15 :
Mandats de protection,
homologation des mandats et tutelles
- 10 h 15 à 10 h 45 : Pause-café et petit goûter
- **Deuxième partie** de 10 h 45 à 12 h :
Testaments, successions et fiducies

Ces deux conférences sont
 offertes GRATUITEMENT
 À TOUTE LA POPULATION

Au centre civique de Sainte-Justine situé au 250, rue Principale
INSCRIPTION OBLIGATOIRE au 418 383-5252 poste 5



Journée hommage aux proches aidants

Mardi 5 novembre de 10 h à 15 h

AU CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

AU 1470, ROUTE 277 À LAC-ETCHEMIN

Jeux, plaisir, causeries, buffet froid et ...

UN APRÈS-MIDI AU THÉÂTRE AVEC LA PIÈCE « PASSÉE DATE »

par des comédiens de la troupe Parminou



Une réflexion théâtrale sur l'âgisme et la péremption sociale

Devient-on passé date à partir d'un certain âge ?

20 \$ POUR LE DÎNER ET LE SPECTACLE DE 10 H À 15 H

10 \$ POUR LE SPECTACLE SEULEMENT À 13 H 30

PAIEMENT OBLIGATOIRE ET NON REMBOURSABLE LORS DE L'INSCRIPTION

418 383-5252 poste 5

Paiement interac possible à : a.mercier@nouvelessor.org

Question : journée (minuscules) Réponse : hommage (minuscules)

Merci à nos partenaires

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

Appui
proches aidants

Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

Société Alzheimer

CHAUDIÈRE - APPALACHES

SERVICES
À DOMICILE
DES ETCHÉMINES
Coopérative de solidarité
Pour vous...chez vous

Groupe
ESPÉRANCE/ET CANCER
BEAUCÉ - ETCHÉMINES
« Bien plus qu'un groupe »

Demande anticipée d'aide médicale à mourir



À partir du 30 octobre 2024, les Québécois atteints de maladies neurodégénératives pourront faire des demandes anticipées d'aide médicale à mourir. Malgré le refus du gouvernement fédéral de modifier le Code criminel, le Québec a trouvé une solution pour aller de l'avant : les procureurs ne poursuivront pas les professionnels de santé qui respectent la volonté des patients ayant fait une demande anticipée. Ce changement offre une nouvelle option aux personnes vivant avec des maladies graves, leur permettant de planifier leur fin de vie en toute dignité, selon leurs propres valeurs.

Article complet sur le site de Radio-Canada :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2102754/demandes-anticipees-aide-medicale-mourir-quebec>

Assurance-emploi pour les proches aidants



Saviez-vous que si vous fournissez des soins ou du soutien à une à une personne gravement malade ou blessée ou à quelqu'un qui a besoin de soins de fin de vie et qu'il vous faut vous absenter du travail, vous pourriez recevoir jusqu'à 55 % de votre rémunération, pour un maximum de 668 \$ par semaine ?

Pour plus d'informations:

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

Régime canadien de soins dentaires

Conditions d'admissibilité

Vous devez répondre aux 3 conditions d'admissibilité suivantes :

- ♦ Vous n'avez pas accès à une assurance dentaire.
- ♦ Votre revenu familial net rajusté est de moins de 90 000 \$.
- ♦ Vous êtes un résident canadien aux fins de l'impôt et vous avez rempli une déclaration de revenus 2023.

Ce dont vous avez besoin pour remplir une demande

- ♦ Numéro d'assurance sociale (NAS).
- ♦ Date de naissance.
- ♦ Nom complet.
- ♦ Adresse du domicile et adresse postale.
- ♦ Liste de la couverture dentaire dans le cadre de programmes sociaux gouvernementaux, s'il y a lieu.

Nous pouvons vous accompagner
dans vos démarches :
418 383-5252 poste 5





Mot de la
coordonnatrice
du Service aux
personnes

Mariane Lachance
418 383-5252 poste 4

Le temps passe si vite en votre compagnie !

Voilà déjà le moment de s'habiller plus chaudement et de commencer une nouvelle saison. Pour nous, cette période rime avec idées nouvelles, visant à vous offrir une expérience enrichissante à chaque fois que vous nous rejoignez.

Profitez de chaque moment, et à très bientôt !



Mot de la
responsable
des groupes
du Service aux
personnes
handicapées

Caroll-Anne Lamontagne
418 383-5252 poste 3

L'automne commence déjà à se faire sentir avec son vent de fraîcheur.

De notre côté, de nombreux nouveaux projets arrivent, et vous serez les chanceux qui pourront en profiter ! Il y en aura pour tous les goûts. N'oubliez pas que nous sommes toujours là pour vous aider et ouverts à toutes vos suggestions pour mieux répondre à vos besoins.

En attendant de vous revoir, restez actifs, joyeux et profitez des magnifiques couleurs des arbres autour de nous. ☺

Bienvenue dans l'équipe régulière, Sabrina !

Nous sommes ravis d'accueillir notre nouvelle collègue dans l'équipe régulière, Sabrina Morin, qui rejoint notre équipe en tant qu'intervenante de soutien !

Forte d'une belle expérience auprès des personnes handicapées depuis 8 ans, elle fait déjà preuve d'un grand dévouement envers vos enfants et vos proches au sein de notre service. Ses nombreuses idées et son rire contagieux contribueront sans aucun doute à rendre nos journées encore plus enrichissantes !

Bienvenue, Sabrina !



Une aide bien appréciée !



Nous avons la chance d'accueillir parmi nous Annik Déry, ambulancière de profession, qui poursuit actuellement une AEC en intervention sociale. Au printemps dernier, elle a réalisé un stage d'initiation de 72 heures avec nos membres, et sa présence ainsi que sa joie de vivre ont été très appréciées. Cet automne, elle revient pour effectuer son stage d'intervention, qui comprendra

180 heures auprès de nos membres. Nous sommes ravis de pouvoir côtoyer Annik et lui sommes reconnaissants d'avoir choisi Nouvel Essor comme lieu de stage. Nous lui souhaitons une belle expérience et beaucoup de succès dans ses projets !



Je suis qui je suis



Dans le cadre du projet « Je suis qui je suis », huit de nos membres ont exprimé leur talent artistique en créant des toiles personnalisées représentant leur municipalité, leur engagement dans la société, ainsi que leur activité coup de cœur réalisée dans les Etchemins. Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier de la MRC des Etchemins et du gouvernement du Québec, dans le cadre de l'Entente de développement culturel.

Le vernissage de ces toiles a eu lieu lors de notre dernière assemblée générale annuelle. Vous pouvez admirer ces œuvres dans le corridor d'entrée du sous-sol de notre bâtiment, et elles seront également exposées dans le centre d'achat de Sainte-Justine dans les semaines à venir. De plus, des vidéos explicatives de chaque toile, réalisées par nos membres, seront bientôt disponibles sur notre page Facebook. Suivez-nous pour ne rien manquer !



Don de la Corporation mobilis et partenariat avec l'Éco-Parc



Au printemps dernier, nous avons soumis une demande de don à la Corporation Mobilis pour l'achat d'une rampe d'accès nautique adaptée. Nous sommes ravis d'annoncer que nous avons reçu un montant de 1 500 \$ pour cet achat ! Grâce à cette somme, nous avons également collaboré avec notre partenaire, l'Éco-Parc, afin de couvrir équitablement le reste de la facture. Cette rampe sera installée à l'Éco-Parc, accessible gratuitement durant la saison estivale.

Nous tenons à remercier chaleureusement la Corporation Mobilis ainsi que l'Éco-Parc des Etchemins pour leur soutien dans la réalisation de ce projet.

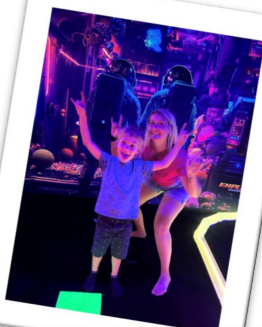
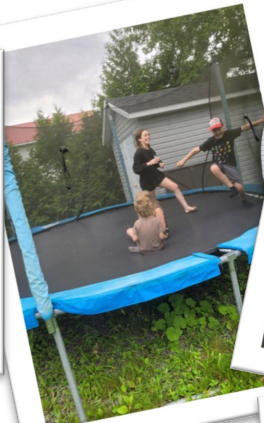
Connaissiez-vous la Corporation Mobilis ?

La Corporation Mobilis s'engage chaque année à améliorer les conditions de vie des personnes à mobilité réduite en leur offrant des services de santé et des équipements spécialisés. Elle contribue financièrement à l'acquisition de véhicules adaptés ou à l'adaptation de logements, et prend en charge les coûts de déplacements nécessaires ainsi que des activités sportives ou récréatives conçues pour les personnes souffrant de déficiences liées à la mobilité. La Corporation Mobilis souhaite améliorer la qualité de vie des personnes confrontées à des défis de mobilité.

Qui peut faire une demande à cette Fondation ?

- Les familles et individus ayant des besoins en mobilité au quotidien.
- Les organismes de bienfaisance qui œuvrent auprès de personnes ayant des besoins spécifiques en matière de mobilité ou souffrant de problèmes liés à celle-ci.

✧ Retour sur notre période estivale ✧



On a à peine cligné des yeux que l'été est déjà terminé ! Nous tenons à remercier tous ceux qui ont été présents avec nous plusieurs fois par semaine durant cette belle saison. Que de souvenirs : une sortie en chalet, des visites au Camping la Roche d'Or, une sortie au cinéma, des repas au McDonald's, des moments de détente dans les parcs, et des jeux aussi imaginatifs les uns que les autres au local... Sans oublier tous les rires et les défis du quotidien ! Avouons-le, c'était un été bien rempli et mémorable !







SUPfest



En juillet dernier, le SUPfest Lac-Etchemin, en partenariat avec l'Éco-Parc des Etchemins, a choisi notre organisme pour recevoir les pourboires de l'événement. Nous avons ainsi reçu une somme totale de 700 \$ et nous tenons à remercier chaleureusement les organisateurs pour cette belle initiative, qui nous touche beaucoup.

Pour en savoir davantage sur le SUPfest

Cet événement, organisé par l'Éco-Parc des Etchemins, offre un rendez-vous familial pour les « paddlistes » du Québec et tous ceux qui souhaitent découvrir ce sport. La programmation inclut des activités pour débutants et des sessions de perfectionnement, des défis sportifs amateurs, des randonnées guidées, du yoga sur terre et sur l'eau, ainsi que des essais d'équipements fournis par divers partenaires. Les participants peuvent également profiter de jeux de plage, d'une zone van life, d'un paddle bar, d'un canon à mousse, de jeux gonflables, et d'une beach party avec le Mixbus. Restez à l'affût de leur programmation pour l'été prochain !



Projet en cours en collaboration avec l'ARLPH-CA



ET SI JE BOUGEAIS COMME TOI



Nos groupes de semaine ont la chance de bénéficier de diverses activités sécuritaires et adaptées, favorisant la participation active et physique, grâce au projet « Et si je bougeais comme toi ». Ce projet a déjà débuté avec la visite de l'équipe FlipTop, qui a animé un atelier dynamique d'exercices physiques utilisant du matériel original, comme des plumes de paon, des assiettes tournantes et un parcours d'équilibre.

D'autres ateliers, tels qu'une marche en forêt, une activité physique humoristique, de la zumba, et bien d'autres, sont prévus dans les mois à venir. Un immense merci à l'ARLPH-CA pour rendre ce programme financier accessible à nos membres, contribuant ainsi à préserver leur santé physique et mentale.

Planche à pagaie adaptée

En août dernier, nous avons reçu notre planche à pagaie adaptée de type cachalot, fournie par DoSport, une entreprise québécoise. L'acquisition de ce matériel a été rendue possible l'an dernier grâce au programme de financement Population Active de l'AQLPH. Nous sommes heureux d'annoncer que la planche à pagaie sera disponible en prêt gratuit sur le site de l'Éco-Parc des Etchemins. Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à monsieur François Charest, directeur de l'Éco-Parc, qui nous permet d'entreposer la planche directement sur place. Ce partenariat est grandement apprécié.



Activités de jour : de retour à l'horaire habituel !

Notre horaire habituel est de retour ! Nous proposons des activités de groupe en journée, du lundi au jeudi, jusqu'à l'été. Nous sommes également ouverts lors des vendredis pédagogiques et des samedis répit. Nos loisirs d'automne reprennent progressivement, également !

Cependant, nous avons dû réduire la fréquence de nos sorties de quilles en raison d'un nombre insuffisant d'intervenants disponibles pour les organiser chaque mois. Nos partys thématiques seront, quant à eux, maintenus comme à l'habitude.

Nous avons hâte de vous retrouver lors de nos activités !



Décos de Noël en fabrication dans nos groupes !



Noël des artisans de Lac-Etchemin
16 et 17 novembre
Centre des arts et de la culture



NOS MEMBRES METTENT TOUT EN ŒUVRE POUR VOUS PROPOSER
DE MAGNIFIQUES DÉCORATIONS DE NOËL.
NE MANQUEZ PAS CETTE OCCASION DE LES DÉCOUVRIR !

Spectacle Aimes-tu ma différence ?

Quel beau
spectacle
réalisé par
notre
partenaire, le
28 septembre
dernier !



Notre fête de Noël

Joyeux Noël



Nous vous réservons une magnifique journée de Noël le dimanche 1^{er} décembre prochain ! Cette année, nous avons une nouvelle formule : un nouvel endroit, un nouveau menu, et un nouveau DJ. Seul le Père Noël reste inchangé, haha ! De nombreuses surprises vous attendent, et nous avons hâte de partager cette journée féérique avec vous.

Encouragez-nous lors du souper-spectacle bénéfice !

Réservez vos billets rapidement pour profiter d'une soirée exceptionnelle ! Au programme, un délicieux souper méchoui, de la musique d'artistes locaux et une ambiance festive de Beach Party !

Nous sommes fiers de nous associer au Carrefour jeunesse-emploi Les Etchemins. Dans le cadre de leur projet « Volontariat », le CJE s'engage à soutenir cette campagne de financement, qui permettra à cinq de nos membres de réaliser un rêve précieux : s'envoler vers la République dominicaine, du 22 au 27 avril 2025 !



Puerto Plata, on arrive !



SOUPER-SPECTACLE BÉNÉFICE

Aider des personnes handicapées à réaliser un rêve



NOUVEL ESSOR

DEPUIS 1979

VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024, 18 H
CENTRE RÉCRÉATIF DES JARDINS
2275, 25^E AVENUE SAINT-PROSPER

BILLET AU COÛT DE 60 \$
POUR INFO 418 383-5252 POSTE 4
OU 418 625-2533 POSTE 228
POSSIBILITÉ D'ACHAT EN ARGENT OU PAR ZEFFY

Vos artistes:

Anna Roy
Amie Lamontagne
Frédéric Turmel Roy
Daniel Pruneau
Duo Rock Sam et Stéf
Simon Provençal

**Souper de type
Méchoui par**



**Nous remercions nos partenaires qui
rendent un tel événement possible:**

Secrétariat
à la jeunesse

Québec



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



THEMATIQUE BEACH PARTY



Partenaires du voyage dans le sud

Ce projet se concrétise, et nous sommes impatients de faire vivre une expérience inoubliable à nos membres participants.

Nous tenons à remercier chaleureusement nos nouveaux partenaires, car sans leur soutien, un tel projet de voyage ne serait pas possible. Votre enthousiasme et votre engagement font toute la différence !



NOS PARTENAIRES ARGENT

YQB ✈ POP

VOYAGE SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

3782 FLIGHT E23 GATE
22 AVRIL 2025 4:00 PM
DATE TIME
GROUPE EMOTIONS HODELPA
PUERTO PLATA
LOCATION

MARCHE J.L. ASSELIN

La Coop
Alain Lapointe
Michel Lapointe
Ferme Almilard inc.

SUPfest
lac-etchamin

Eco-Parc
DES ETCHAMINS

NOS PARTENAIRES BRONZE

YQB ✈ POP

VOYAGE SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

3782 FLIGHT E23 GATE
22 AVRIL 2025 4:00 PM
DATE TIME
GROUPE EMOTIONS HODELPA
PUERTO PLATA
LOCATION

BM BEAUCE MÉTAL

POULIOT

ÉRABLIÈRE NADEAU
25 route Du long Saint-Martin
St-Henri-Léon de Monton Qc Canada, G0R 4G0
Tel : 418-885-1777
Sirop d'érable biologique PHAQ #22581
Certifié par ÉcoCert Canada

ARB
Assurances Roger Brousseau Inc.

MAISON CROWIN
NATURE & DÉCOUVERTE

Pixi
AGENCE

CRÉATION aromadille

Érabières Ja'Dor inc.

A SAINT-JUSTINE
Daisy
Nourriture végétarienne pour animaux de compagnie
418-507-1515
daisyvet.com

THF

AUTRES PARTENAIRES IMPORTANTS

YQB ✈ POP

VOYAGE SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

3782 FLIGHT E23 GATE
22 AVRIL 2025 4:00 PM
DATE TIME
GROUPE EMOTIONS HODELPA
PUERTO PLATA
LOCATION

CARREFOUR
JEUNESSE • EMPLOI
les Etchemins

GC BOIS FRANC DE ST-CAMILLE

*Aimes-tu
ma différence ?*

GARAGE D.N.L. INC

Jb
JENNIFER BOUFFARD
CONSEILLÈRE INDÉPENDANTE
SCENTSY

Retour de la vente de bûches

Michaud

Fudge



25 \$

Framboisier



25 \$

Sucré à la crème



25 \$

Whisky à l'érable



26 \$

Achetez les vôtres avant le vendredi 15 novembre

Réception des bûches le lundi 9 décembre

Au profit de Nouvel Eссор

191, rue Langevin, Sainte-Justine

418 383-5252 poste 1

Paiement par Interac

a.mercier@nouvelessor.org

Question : Michaud - Réponse : Dessert