

L'ENVOI

JE TE SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE-PAR GRÉGOIRE



Nouvel Essor

DANS CE NUMÉRO

Je te souhaite une bonne année, remplie d'amour, remplie de rêves
Et surtout de la santé, de la tendresse sans trêve.
Je te souhaite d'être heureux et si tu l'es, de le rester.

Je te souhaite tout le mieux que ton cœur puisse imaginer.

Je te souhaite de réussir à réaliser l'impossible.

Oui, tu peux y parvenir car rien, non, n'est inaccessible.

Je te souhaite de te rendre compte de la chance qu'on a d'être là,
De te dire qu'au bout du compte, on se plaint un peu trop parfois.

Je te souhaite une bonne année, remplie d'amour, remplie de rêves
Et surtout de la santé, de la tendresse sans trêve.
Je te souhaite de l'amitié, de l'affection, de la douceur.

Oui, je te souhaite de partager car à plusieurs, tout est meilleur.
Je te souhaite de l'indulgence pour ceux qui voient à moitié vide,
Pour ceux qui n'ont pas cette chance d'avoir l'espoir au creux du bide.

Je te souhaite un hiver doux, un printemps gonflé de promesses,
Un été où l'on se fout de tout, un automne teinté d'allégresse.

Je te souhaite une bonne année, remplie d'amour, remplie de rêves
Et surtout de la santé, de la tendresse sans trêve.

Je te souhaite de la compassion pour tous ceux qui te font du mal
car un jour, oui, ils comprendront que c'est à eux qu'ils font du mal.

Je vous souhaite de pardonner et d'éviter toute la colère,
de ceux qui ne savent que rejeter leur malheur sur la terre entière.

Je te souhaite de la légèreté, de te dire que la vie est belle,
De ne plus t'accrocher au passé, à sa plainte sempiternelle.

Je te souhaite une bonne année, remplie d'amour, remplie de rêves
Et surtout de la santé, de la tendresse sans trêve.

Je te souhaite de la magie dans le moindre de tes projets,
D'apercevoir qu'au dessus des pluies, le soleil continue de briller.

Je te souhaite de savoir qu'à force d'être négatif,

On n'arrive plus jamais à voir le bon côté, le positif.

Je te souhaite de ne jamais remettre à demain, à plus tard,
Pour ne jamais réaliser que ça y est, maintenant, c'est trop tard.

Je te souhaite une bonne année, remplie d'amour, remplie de rêves
Et surtout de la santé, de la tendresse sans trêve.

Je te souhaite une bonne année
Et surtout de la santé
Et de la tendresse sans trêve.

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-14
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS	15
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	16-19
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	20-27



Merci à nos partenaires financiers !



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

MRC DES
ETCHEMINS
*Naturellement
entrepreneurs !*



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

ADHÉSION DES MEMBRES

Bonne nouvelle !

Lors du conseil d'administration du 26 novembre, il a été décidé qu'à compter de l'année 2025-2026, les membres de Nouvel Essor n'auront plus à payer de cotisation annuelle. Cela signifie que vous n'aurez plus à déboursier les 10 \$ pour votre carte de membre, à moins qu'une décision contraire soit prise lors de l'assemblée générale annuelle de juin.

Une belle initiative pour rendre notre organisme encore plus accessible à tous !



PORTRAIT DES MEMBRES 2023-2024

Du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024, nous comptons :

- * 93 bénévoles
- * 366 clients au transport-accompagnement
- * 225 clients de la popote roulante
- * 290 participants ViActive
- * 344 clients à l'aide à l'impôt
- * 102 aînés accompagnés par le travailleur de milieu
- * 55 proches aidants connus de l'organisme
- * 127 membres au Service aux personnes handicapées



Mot de la responsable du Service d'action bénévole



Chers bénévoles de Nouvel Essor,

En ce début d'année, nous vous adressons nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de succès. Que 2025 soit remplie de joie et de satisfaction, tant dans vos projets personnels que dans vos précieux échanges avec les personnes que vous accompagnez.

Nous tenons à vous remercier pour votre engagement exceptionnel. Grâce à vous, la popote roulante, le transport-accompagnement, le service d'aide à l'impôt et les activités ViActive changent la vie de nombreux citoyens en leur apportant chaleur, soutien et bien-être. Votre générosité et votre bienveillance font une différence inestimable.

Alors que nous entamons cette nouvelle année, continuons à avancer ensemble, portés par l'esprit de solidarité qui fait de Nouvel Essor un pilier de notre communauté.

Merci pour tout ce que vous faites. Nous sommes honorés de cheminer à vos côtés.

Avec toute notre reconnaissance,

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2

Nous sommes ravis d'accueillir ces bénévoles et de pouvoir compter sur leur générosité, leur temps et leurs talents pour enrichir notre communauté et soutenir ceux qui en ont besoin.

Transport-accompagnement :

Françoise Boucher (Lac-Etchemin).

Popote roulante de Saint-Cyprien :

Ghislain Royer (Sainte-Justine).

Transport-accompagnement et popote roulante :

Jean-Robert Turgeon (Saint-Zacharie) et

Michèle Boily (Saint-Luc).

Transport-accompagnement et aide à l'impôt :

Benoît Leclerc (Lac-Etchemin).

Animation en résidences pour aînés :

Danie Talbot (Saint-Prosper).

Animation Wutao et méditation à Saint-Prosper :

Marie-Christiane Yelle (Saint-Louis).

Animation ViActive et aide à l'impôt :

Liliane Larivière (Saint-Prosper).

Aide à l'impôt :

Martine Poulin (Saint-Prosper).

Retour sur la fête de Noël bénévoles et proches aidants



Un immense MERCI à nos bénévoles et proches aidants !

Le 5 décembre, Nouvel Essor a organisé une rencontre conviviale pour souligner l'implication des bénévoles et des proches aidants. Cet événement, qui coïncidait avec la Journée internationale des bénévoles, a été une belle occasion de les remercier pour leur dévouement et leur soutien inestimable .

Un délicieux repas, préparé avec soin par l'Épicerie Claude Mathieu de Saint-Benjamin, a été servi aux 65 participants. Pour animer cette rencontre festive, des jeux de questions et des rébus ont été proposés, créant une ambiance chaleureuse et ludique. Des prix de participation ont également été tirés, au grand plaisir des invités.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers nos généreux commanditaires. Leur soutien a permis d'offrir de nombreux cadeaux et de faire de cette rencontre un succès mémorable : Arc-en-ciel Santé, Chaussures Orthèses Audet, Coop Sainte-Justine, Épicerie Claude Mathieu, Épicerie Mercier, Restaurant Le Camillois et Restaurant à la Bonne Fringale.

Merci à tous pour cette belle journée, et à nos bénévoles et proches aidants. Votre engagement fait toute la différence !



Popote roulante : merci à Annie et à Clermont



Depuis novembre, les services de popote roulante de Saint-Cyprien, Sainte-Justine, Sainte-Sabine et Saint-Magloire bénéficient de l'engagement et du dévouement d'Annie Bédard, résidente de Sainte-Justine. Grâce à son implication, de nombreux repas sont livrés avec soin et ponctualité, directement à ceux qui en ont besoin.

Chez Nouvel Essor, la satisfaction des bénéficiaires est au cœur de nos priorités. Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des fournisseurs aussi impliqués qu'Annie pour assurer un service de qualité et offrir bien plus qu'un simple repas : une présence chaleureuse et réconfortante.

Merci, Annie, pour votre générosité et pour faire une différence chaque jour !



Il serait impensable de ne pas souligner l'incroyable implication de Clermont Brochu ! Il y a deux ans, lors d'un party de cabane à sucre, nous lui avons partagé un défi lié à la popote roulante, et ce, pour quatre municipalités. Sans hésiter, il a levé la main et proposé de s'en charger depuis chez lui. Quelques jours plus tard, c'était réglé !

Depuis plus de 30 ans, Clermont fait preuve d'un dévouement, avec la main sur le cœur, pour le service de popote roulante. Et encore aujourd'hui, il continue de livrer des repas avec la même bienveillance.

Merci infiniment pour tout, Clermont ! Vous êtes une véritable source d'inspiration pour nous tous.

*Merci
Beaucoup*

Recherche de livreurs



Livreurs de popote recherchés

**SAINTE-JUSTINE
URGENT !**

**MERCREDIS ET VENDREDIS, ENTRE
10 H 45 ET 12 H.
FRAIS DE DÉPLACEMENT REMBOURSÉS À
0,54 \$/KM.
HORAIRE FLEXIBLE.**

INFO : 418 383-5252 POSTE 2

Horaire de la popote



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	Mercredis et vendredis
Sainte-Aurélie	Mardis et jeudis
Sainte-Justine	Mercredis et vendredis
Sainte-Sabine	Mercredis et vendredis
Saint-Louis	Mardis et jeudis
Saint-Luc	Mardis et jeudis
Saint-Magloire	Mercredis et vendredis
Saint-Prosper	Mardis et jeudis
Saint-Zacharie	Mardis et jeudis

23 au 29 mars : Semaine québécoise des popotes roulantes

En mars, nous soulignerons la Semaine québécoise des popotes roulantes, un moment pour mettre en lumière ces services essentiels qui livrent chaque année **plus de 4 millions** de repas aux aînés et personnes en perte d'autonomie à travers le Québec.

Grâce à l'engagement de plus de **10 000 bénévoles**, les popotes roulantes ne se limitent pas à la nourriture : elles brisent l'isolement, renforcent les liens sociaux et permettent à des milliers de personnes de rester chez elles, dans la dignité.

Chez Nouvel Essor, nous sommes fiers de soutenir cette mission. Restez à l'affût pour découvrir notre événement spécial organisé dans le cadre de cette semaine.

Vous voulez contribuer ? Devenez bénévole ! Nous avons besoin de vous !



PROGRAMMATION LAC-ETCHEMIN

En rouge : visite de la conseillère ViActive

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 14 janvier, de 9 h 30 à 10 h 15 BELVÉDÈRE DU LAC, SALLE DE L'ÂGE D'OR	4 mars
Stretching Animé par Marie-Lise Nadeau	Mercredi 15 janvier, de 9 h 30 à 10 h 15 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE	12 mars
Danse exercices Animé par Marie-Lise Nadeau	Mercredi 15 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE	12 mars
ViActive Animé par Colombe Grégoire	Vendredi 10 janvier, de 9 h 15 à 10 h 15 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE	7 mars
Étirements et renforcement Animé par Colombe Grégoire	Vendredi 10 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE	7 mars

Pour informations: Marjorie Carrier, conseillère ViActive au 418 383-5252 poste 2

Saint-Camille	Mardi 14 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30 SALLE DE L'ÂGE D'OR	25 mars
Sainte-Justine	Lundi 20 janvier, de 13 h 30 à 14 h 30 CENTRE CIVIQUE	3 mars
Saint-Louis	Mardi 14 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30 ÉDIFICE MUNICIPAL	11 mars
Saint-Luc	Lundi 13 janvier de 13 h à 14 h CENTRE COMMUNAUTAIRE	24 mars
Saint-Magloire	Lundi 13 janvier, de 13 h 30 à 14 h 30 SALLE DE L'ÂGE D'OR	10 mars
Saint-Prosper	Lundi 13 janvier, de 9 h 30 à 10 h 30 SALLE PAROISSIALE	17 mars
Saint-Zacharie	Lundi 13 janvier, de 13 h 15 à 14 h 15 CENTRE MUNICIPAL DES LOISIRS (679, 12 ^e Avenue)	17 mars

Gym social de Lac-Etchemin

GYM SOCIAL 2025

PROGRAMMATION SPÉCIALE POUR LES 50 ANS ET +
CEINTURE PELVIENNE - HOMMES ET FEMMES

ANIMÉ PAR COLOMBE GRÉGOIRE, ANIMATRICE BÉNÉVOLE FORMÉE

- ◆ Approche progressive ◆ Mouvements guidés avec le cycle respiratoire
- ◆ Renforcement, étirements, souplesse ◆ Cardio-progressif, musculation, abdominaux et dos ◆ Travail pelvien ◆ Posture et équilibre
- ◆ Debout, assis, au sol, et appui au mur
- ◆ Relaxation à la fin de l'activité ◆ Techniques respiratoires



AU CENTRE DES ARTS
ET DE LA CULTURE, SALLE 5
1470, Route 277, Lac-Etchemin

Du LUNDI 6 JANVIER au LUNDI 10 MARS 2025
de 9 h 30 à 11 h 30

75 \$ pour 10 cours

Non remboursable et payable à Nouvel Essor
avant le jeudi 19 décembre 2024

INSCRIPTION OBLIGATOIRE à Nouvel Essor
au 418 383-5252 poste 2

*Aucune possibilité de s'ajouter en cours de session
Groupe de 5 personnes minimum
et de 10 personnes maximum.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

eau, tapis, 2 serviettes de plage,
vêtements souples et bas antidérapants.

* Vérifiez vos capacités auprès de votre médecin

Un plancher pelvien, ça se relâche et ça se re-muscle!

Pour tout âge
homme et femme

4 formations pratiques et informatives

Les lundis 6 au 27 janvier 2025
17h15 à 18h30

Coût: 75\$ avec reçu d'impôt pour don

Lieu: Centre des arts et de la culture
1470, route 277, Lac-Etchemin local 105

Formatrice bénévole:
Colombe Grégoire
Parrainé par:



Objectif:

Comprendre le plancher pelvien à travers
des exercices et des techniques
corporelles.

Pour muscler, tonifier, engager, relâcher,
détendre, non pousser et le maintenir en
forme.

Inscription obligatoire avec
paiement avant le 19 déc. 2024
Marjorie Carrier(N. Essor):
418-383-5252 poste 2

**Visite de la
conseillère :
3 mars**

Nouveautés à Saint-Prosper

LE WUTAO, C'EST RALENTIR, RESPIRER,
RESSENTIR, SE RELIER AVEC SOI-MÊME, DANS
UNE SENSORIALITÉ ET UNE GLOBALITÉ.

ART CORPOREL
12 MOUVEMENTS DE BASE
APPROCHE PROGRESSIVE
MOUVEMENTS GUIDÉS PAR LA RESPIRATION
POSITION ASSISE OU DEBOUT
ÊTRE ET NON FAIRE
ACCESSIBLE À TOUS

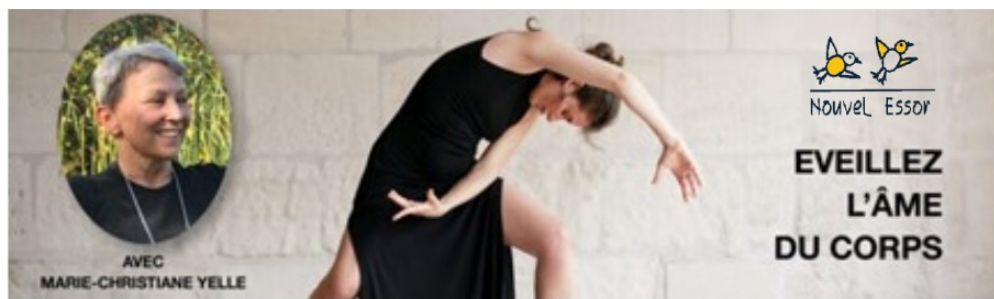
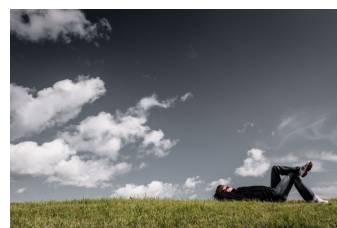
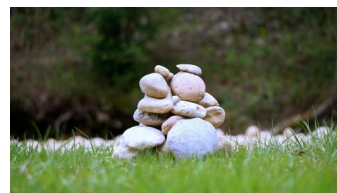
WUTAO

éveiller l'âme du corps

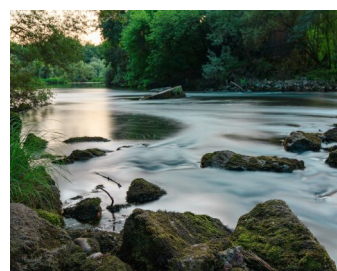
WWW.WUTAO.FR

LES MERCREDIS
DU 15 JANVIER AU 19 MARS 2025
9 H À 10 H 30
SALLE SBC SUD
CENTRE RÉCRÉATIF DES JARDINS DE SAINT-PROSPER

65\$ POUR 10 COURS
AUCUNE POSSIBILITÉ D'INTÉGRER EN COURS DE SESSION
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 10 JANVIER
AU 418 383-5252 POSTE 2



EVEILLEZ
L'ÂME
DU CORPS



Visite de la
conseillère :
5 mars

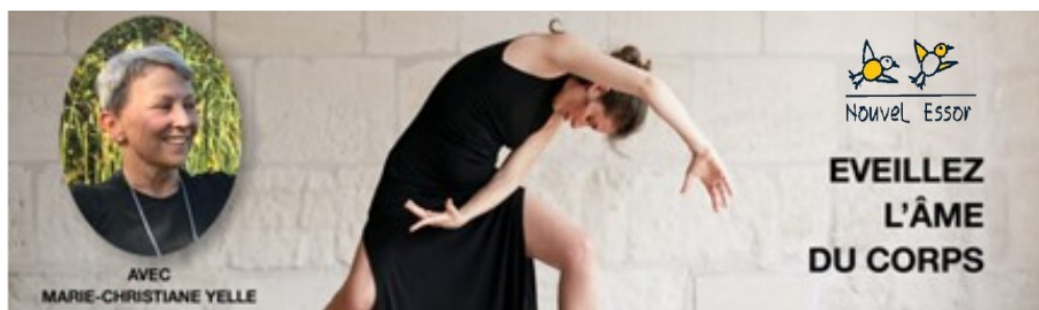
*Venez vivre, connaître et
démystifier les différentes
méditations :*

Anapana
Active
Guidée et Mantra
Marche afghane et Pleine
conscience
Silencieuse
Sur point fixe

Méditation

Les mercredis
du 15 janvier au 19 mars 2025
10 h 45 à 11 h 30
Salle SBC sud
Centre récréatif Desjardins de Saint-Prosper

Gratuit
Aucune inscription nécessaire
Matériel requis : tapis de yoga,
si vous allez au sol



EVEILLEZ
L'ÂME
DU CORPS

**VENEZ
BOUGER
AVEC NOUS!**



RANDONNÉES EN RAQUETTES



JEUDI 6 MARS

Piste cyclable sur la 2e
Avenue, Saint-Zacharie

4 km

JEUDI 13 MARS

Stationnement de
l'église, Saint-Camille

2 km

MERCREDI 19 MARS

Sentier écologique de la Haute-
Etchemin, Lac-Etchemin

6 km

JEUDI 20 MARS

Sentier Les Verts Boisés
15, rang du Lac, Saint-Magloire

2 km

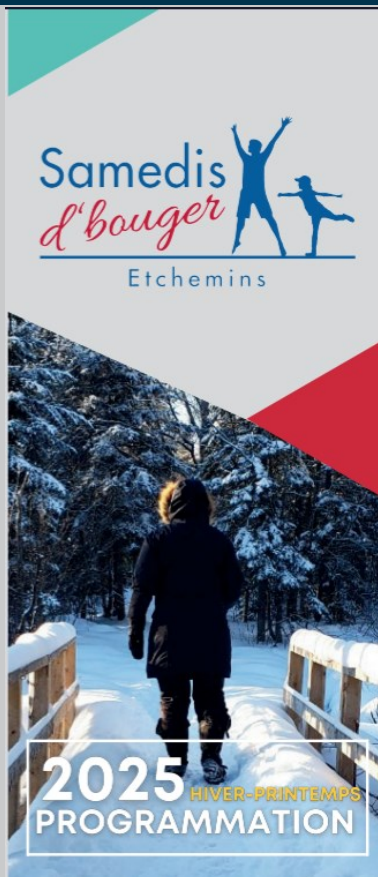
INFORMATION

Marjorie Carrier au 418 383-5252 poste 2



Nouvel Essor

Samedis d'bouger Hiver-Printemps 2025



PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2025

Le comité organisateur des Samedis d'bouger Etchemins est fier de vous présenter sa nouvelle programmation! Une panoplie d'activités physiques pour les jeunes et moins jeunes vous est proposée.

Venez bouger dans le plaisir, découvrir de nouvelles activités et des infrastructures du territoire des Etchemins.

ACTIVITÉS À PRIX
MODIQUES OU GRATUITES!



**LES CHIENS SONT ADMIS EN
LAISSE POUR LES ACTIVITÉS DE
MARCHÉ ET DE RANDONNÉE.**



**BALAYER LE CODE QR POUR
ACCÉDER AUX DÉTAILS DE LA
PROGRAMMATION.**

DES QUESTIONS?
CONTACTEZ-NOUS!



Centre intégré
de santé et de services
sociaux des Chaudières-Appalaches
Québec

418 383-5252 poste 2
www.nouvelessor.org



JANVIER

DISCO PATIN

Centre municipal des loisirs
679, 12e Avenue, Saint-Zacharie
18 h à 21 h

Ambiance festive avec lumières et musique.
Gratuit avec une passe annuelle et pour les
enfants de moins de 5 ans.
3 \$ pour les moins de 18 ans.
5 \$ pour les adultes.

Rosalie Caouette | Tél.: 418 593-3185
loisirsstzacharie@sogetel.net

18

PATINAGE LIBRE

Stade Abénaquis
9, rue des Saules, Sainte-Aurélie
9 h 30 à 12 h

Offert gratuitement dans le cadre du Festival
de la pêche blanche du lac des Abénaquis.

Luc Bélanger | Tél.: 418 593-3761
munsteau@sogetel.net

FÉVRIER

PLAISIR À L'ARÉNA

Aréna de Lac-Etchemin
305, rue Ferland, Lac-Etchemin
13 h à 16 h 30

Glissade, patinage libre intérieur et feu
d'ambiance. Apportez votre équipement
et 2-3 bûches pour le feu. Des surprises
attendent les participants.

José Poulin | Tél.: 418 625-4521 poste 2229
jpoulin@lac-etchemin.ca

8

DISCO PATIN

Grange aménagée
662, rue Principale, Saint-Camille
18 h 30 à 21 h

Ambiance festive avec musique et boule
disco. Activité et chocolat chaud offerts
gratuitement à tous.

Nicole Mathieu | Tél.: 418 595-2233
mustcam@sogetel.net

8



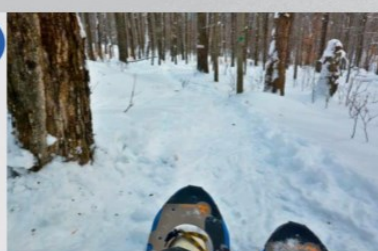
PATINAGE LIBRE

Stade Abénaquis
9, rue des Saules, Sainte-Aurélie
9 h 30 à 12 h

Offert gratuitement dans le cadre du Festival
de la pêche blanche du lac des Abénaquis.

Luc Bélanger | Tél.: 418 593-3761
munsteau@sogetel.net

25



RANDONNÉE DE RAQUETTES

Mont Bonnet, Saint-Magloire
Rang Saint-Cyrille, à 5 km de la Route 281
10 h

Boucle de 2,9 km avec dénivelé de 200 m.
Apportez des bâtons et une bouteille
d'eau.

Francine Bond | Tél.: 418 625-0663
bondf@sogetel.net

22



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

Audrey Lemay
418 383-5252 poste 1

Aide à l'impôt

Nous sommes prêts à entamer la prochaine saison des impôts ! Cette année, nous avons la chance d'accueillir trois nouveaux bénévoles au sein de l'équipe : Liliane Larivière, Benoît Leclerc et Martine Poulin.

Nous pouvons également compter sur des vétérans expérimentés tels que Nelson Genest, Francine Riendeau, Michèle Tanguay et moi-même. Et oui, croyez-le ou non,

j'adore compléter des déclarations d'impôts !

Comme dans les dernières années, nous nous déplacerons pour collecter les documents et effectuer une tournée dans les HLM de la MRC des Etchemins. Restez attentifs et gardez un œil sur vos babillards pour ne rien manquer !



**IMPÔT
2024**

DOCUMENTS REQUIS:

- Vos relevés fédéral et provincial
- Vos reçus (Ex: médicaments)
- Si propriétaire : compte de taxes municipales
- Si locataire : Relevé 31
- Aux personnes de 70 ans et plus : Coût de votre loyer en 2024 et/ou factures pour maintien à domicile

Pour information :
Audrey Lemay
418 383-5252 poste 1

NOUVEL ESSOR PEUT VOUS AIDER!

Votre revenu pour 2024 était peu élevé :

Personne seule : 35 000 \$ maximum

Couple : 45 000 \$ maximum

Pour bénéficier de ce service GRATUIT

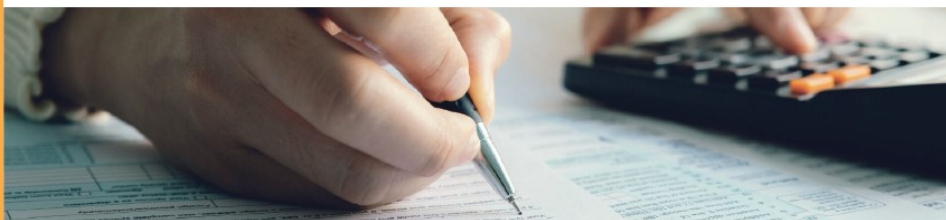
APPORTEZ VOS PAPIERS

De 8 h 30 à midi et de 13 h à 15 h 30

■ **LAC-ETCHEMIN - VENDREDI 7 MARS**
SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL
208, 2e Avenue

■ **SAINTE-JUSTINE- VENDREDI 14 MARS**
NOUVEL ESSOR (au sous-sol, porte de côté)
191, rue Langevin

■ **SAINT-PROSPER - VENDREDI 21 MARS**
CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS (salle SBC sud)
2275, 25e Avenue



Transport-accompagnement

Chaque kilomètre parcouru, chaque sourire partagé et chaque moment consacré font une différence énorme dans la vie de ceux que vous accompagnez. Grâce à vous, des aînés et des personnes en perte d'autonomie peuvent continuer à accéder à des soins essentiels, à maintenir leur indépendance et à briser l'isolement.

Vous n'êtes pas seulement des conducteurs : vous êtes des partenaires de confiance, des soutiens rassurants, et souvent, des liens précieux avec le monde extérieur pour des personnes vulnérables. Votre présence contribue à leur dignité et à leur bien-être, tout en enrichissant la communauté.

Nous savons que cet engagement demande temps, énergie et compassion. Soyez assurés que chacun de vos gestes compte et que vos efforts sont profondément appréciés, non seulement par ceux que vous aidez, mais aussi par leur famille et tout notre organisme.

Merci aux 36 anges de ce service !

Offre gratuite aux bénévoles

FORMATION

Bénévolat en toute sécurité !

Formation adaptée pour les bénévoles ViActive et transport de Nouvel Essor

JEUDI 6 FÉVRIER, 9 H À 11 H, SALLE J.-A.-NADEAU, 495, RUE PRINCIPALE, SAINTE-ROSE

Différents sujets seront abordés tels que :

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

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 3 FÉVRIER

Pour information : 418 383-5252 poste 2



23 au 29 avril : Semaine de l'action bénévole

Chaque année, la Semaine de l'action bénévole est l'occasion de souligner l'impact inestimable de celles et ceux qui donnent de leur temps et de leur énergie pour le bien-être de leur communauté.

En 2025, nous mettons à l'honneur nos précieux bénévoles, ces héros du quotidien qui font une différence dans la vie des autres et renforcent le tissu social.

Pourquoi célébrer les bénévoles ?

- Ils incarnent les valeurs d'entraide, de solidarité et de compassion.
- Ils offrent leur temps pour répondre à des besoins essentiels.
- Ils inspirent toute la communauté à s'impliquer davantage.

À tous nos bénévoles : Merci de faire partie de cette grande chaîne humaine qui unit, soutient et illumine notre communauté.

Faisons rayonner l'action bénévole ensemble !

Allons à la cabane !



Bénévoles et proches aidants Bienvenue à la cabane à sucre!

165, rue Langevin, Saint-Odilon-de-Cranbourne

Le vendredi 11 avril, 10 h 30 à 15 h 30

Membre 30 \$ Non membre 40 \$

Inscription obligatoire au 418 383-5252 poste 2



Paiement interac possible à : a.mercier@nouvelessor.org
Question : cabane (minuscules) Réponse : avril (minuscules)



Tournée des Lutins



Travailleur
de milieu
auprès des
aînés
de la MRC
des Etchemins

Eric Lamarche

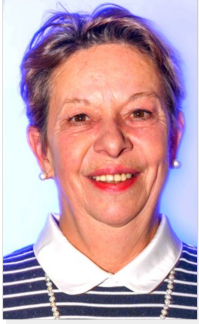
581 372-0323



Le 24 octobre 2024, une toute petite partie de l'équipe de la Tournée des Lutins des Etchemins s'est rendue au Gala Excellence du CISSS de Chaudière-Appalaches ! Eric Lamarche, travailleur de milieu auprès des aînés, Audrey Mercier, directrice générale, Anne-Marie Beaudry, administratrice et Lutine, ainsi que Joseph Lamarche, Lutin, ont fièrement représenté notre initiative.

Nous étions finalistes pour le prix Soutien aux personnes en contexte de vulnérabilité. Bien que la palme ait été remportée par le Programme Hibou des Grands Frères et Grandes Sœurs des Appalaches (que nous félicitons chaleureusement), notre reconnaissance d'être finaliste renforce notre motivation et notre engagement envers ceux qui en ont besoin.





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

Chères personnes proches aidantes,
Je me sens particulièrement privilégiée chaque fois que j'organise une rencontre, un café-causerie sur un thème précis, un groupe de soutien, une activité sociale ou toute autre proposition à laquelle vous répondez « présentes ».

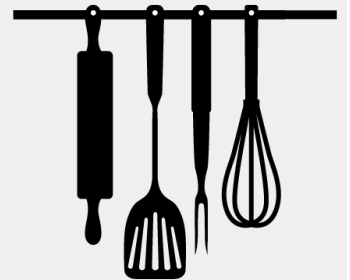
Plus vous serez nombreuses à participer et plus je déploierai mes ailes d'intervenante pour vous offrir de belles rencontres et de belles activités.

Je vous souhaite une année féérique remplie de magie à chaque instant, de petites douceurs à tout moment et de merveilleuses rencontres qui vous combleront de joie tout au long de cette nouvelle année !

Une petite recette peu coûteuse pour cette prochaine année 2025 :

Pour 1 personne – Cuisson : 365 jours

- * 1/4 d'amour
- * 1/4 de bonheur
- * 1/4 de sagesse
- * 1/4 de santé



Mélangez le tout et dégustez sans modération tout au long de l'année !

Élisabeth Dubé

418 383-5252 poste 5



Sept manières de soutenir un aidant

1. Écoutez ses problèmes
2. Permettez-lui de prendre une pause
3. Faites-lui plaisir
4. Offrez-lui de faire ses courses
5. Sachez quand l'aidant a besoin d'espace
6. Prenez garde aux signes de surmenage
7. Orientez-le vers les ressources utiles



GRUPE DE SOUTIEN POUR PROCHES AIDANTS

5 thèmes en 5 rencontres, 1 fois par semaine.

Première rencontre le jeudi 9 janvier de 13 h 30 à 15 h 30

C'est GRATUIT



Nouvel Essor

Centre récréatif Desjardins
2275, 25^{ème} Avenue
Saint-Prospier
Salle Jacques Pruneau

- 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



*Une petite pause pour les
proches aidants*

**FILM LE CHOCOLAT (2 H) AVEC
JULIETTE BINOCHÉ ET JOHNNY DEPP**

.....
CINEMA
.....

**DÎNER-PARTAGE DE PETITES
BOUCHÉES**

GRATUIT

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU
418 383-5252 POSTE 5
PLACES LIMITÉES**

**14 FÉVRIER, DÈS 11 H
191, RUE LANGEVIN
SAINTE-JUSTINE**

*Saint-
Valentin*



« 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 H30 À 15 H 30**
Première rencontre le jeudi 27 février 2025

C'EST GRATUIT

Animatrice: Élisabeth Dubé, intervenante

**Centre récréatif Desjardins
2275, 25^{ème} Avenue
Saint-Prosper
Salle Jacques Pruneau**

Inscription OBLIGATOIRE au 418 383-5252 poste 5

Le soutien individuel est aussi possible

Programmation

INVITATIONS DÈS JANVIER

Tous les PREMIERS MERCREDIS de janvier à juillet 2025

CAFÉ-CAUSERIE SOUS UN THÈME
BIENVENUE AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES
ET EX-PROCHES AIDANTES

Mercredi 8 janvier 2025 de 11 h à 13 h

APPRIVOISER LE STRESS

RESTAURANT JOS BLO, LAC-ETCHEMIN



Mercredi 5 février 2025 de 8 h 30 à 10 h 30

PRENDRE SOIN DE SOI

RESTAURANT LE CAMILLOIS, SAINT-CAMILLE

Mercredi 5 mars 2025 de 11 h à 13 h

ALZHEIMER : EST-CE QUE JE PEUX ATTRAPER LA MALADIE ?

Conférencière invitée : Annie Loubier,

Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

RESTAURANT JOS BLO, LAC-ETCHEMIN

Mercredi 9 avril 2025 de 8 h 30 à 10 h 30

QUELLES SONT MES LIMITES ?

RESTAURANT LE CAMILLOIS, SAINT-CAMILLE

Mercredi 7 mai 2025 de 11 h à 13 h

LES VALEURS QUI GUIDENT MA VIE

RESTAURANT JOS BLO, LAC-ETCHEMIN

Mercredi 4 juin 2025 de 8 h 30 à 10 h 30

Y'A-T-IL DES MOMENTS POUR MOI DANS L'AGENDA

RESTAURANT LE CAMILLOIS, SAINT-CAMILLE

SELON LA TEMPÉRATURE

Mercredi 18 juin OU mercredi 9 juillet 2025 de 10 h à 13 h

« Mes sentiers de la proche aidance », on en cause au grand air !

Marche et PIQUE-NIQUE (chacun apporte son lunch et sa chaise)

Le sentier écologique de la Haute-Étchemin

520 Route du Sanctuaire, Lac-Étchemin,

Entrée et stationnement près du camping des Étchemins

Ce sentier est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Bienvenue aux personnes proches aidantes et leur personne aidée !

Publications

LA FIERTÉ DE VIEILLIR

PLAN D'ACTION
GOUVERNEMENTAL
2024-2029

Votre
gouvernement

Québec



La fierté de vieillir - Plan d'action gouvernemental 2024-2029 du ministère de la Santé et des Services sociaux

- * 3^e plan d'action issu de la politique gouvernementale Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population.
- * Réalisation de 102 actions portées par 34 ministères et organismes gouvernementaux partenaires.
- * 12 axes d'intervention pour agir pour concrétiser le vieillissement actif et améliorer les conditions de vie des personnes âgées.

Pour en prendre connaissance :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003734/>



Pour information et inscription :

Élisabeth Dubé, intervenante

418 383-5252 poste 5



Mot de la
coordonnatrice
du Service aux
personnes

Mariane Lachance
418 383-5252 poste 4

Bonjour à tous,
J'espère que vous avez su apprécier les petits moments de bonheur durant vos vacances de Noël et que vous en gardez de beaux souvenirs. J'en profite pour vous souhaiter une magnifique année 2025, remplie de santé, de bonheur et de belles réussites. De notre côté, nous vous préparons une année 2025 remplie de nouveautés et de surprises !
Au plaisir de vous revoir bientôt !



Mot de la
responsable
des groupes
du Service aux
personnes
handicapées

Caroll-Anne Lamontagne
418 383-5252 poste 3

Je tiens tout d'abord à vous souhaiter une année 2025 remplie de santé, de plaisir et... d'une touche de folie ! L'année 2024 fut marquée par de nombreux moments mémorables partagés avec vous, et j'en garde de précieux souvenirs. Comme toujours, ma tête déborde déjà d'idées, de projets et de nouveautés. J'ai hâte de vous les faire découvrir, de les vivre avec vous et, bien sûr, de partager quelques fous rires en cours de route.
À bientôt, la belle gang !

Retour sur le souper-spectacle bénéfice

Le 8 novembre dernier, en collaboration avec le CJE Les Etchemins, nous avons organisé un souper-spectacle bénéfice dans le cadre de leur projet Volontariat, qui encourage les jeunes de 16 à 29 ans à s'impliquer dans des initiatives collectives.

Cinq artistes talentueux (Anna Roy, Félix Lafontaine, Simon Provençal, Stéfanie Lapointe et Samuel Lagrange) se sont produits aux côtés de deux membres de Nouvel Essor (Amie Lamontagne et Daniel Pruneau). Avec 110 billets vendus et des profits atteignant 2 365 \$, cette soirée a été une belle réussite, alliant bonne musique, repas savoureux et moments inoubliables.

Au-delà du financement pour le voyage dans le Sud, notre plus grande fierté réside dans l'inclusion de nos membres vivant avec un handicap. Merci à tous les participants et partenaires d'avoir contribué à cet événement marquant !

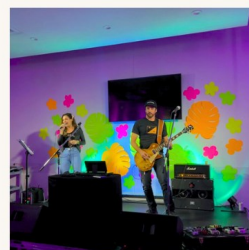




PLAISIR



PARTENARIAT



SOLIDARITÉ

Bilan de la fête de Noël

Le 1^{er} décembre, 107 personnes ont célébré Noël avec nous à Saint-Prosper. Tous, des plus sages aux moins sages, ont reçu un cadeau du Père Noël et ont partagé des moments de pur bonheur.

Cette année, il y avait des nouveautés : un repas livré par le Restaurant St-Hubert et une ambiance festive animée par DJ Louk, un jeune artiste prometteur.



Nous avons profité de l'occasion pour offrir un cadeau à nos intervenants et bénévoles, en reconnaissance de leur dévouement et de l'impact positif qu'ils ont sur la vie des personnes vivant avec un handicap et de leurs proches. Cette journée spéciale a également été marquée par un moment émouvant : nous avons souligné le départ à la retraite de Sylvie Rodrigue, après 11 ans et demi de service au sein de Nouvel Essor.

Merci à tous les membres et familles pour votre présence et votre fidélité année après année.



Nos groupes de jour et samedis répit



Notre automne a filé à toute vitesse, avec mille et un projets :

- * Bricolage et artisanat
- * Jeux
- * Ateliers pour bouger
- * Activités pour faire travailler les méninges



Nos journées sont bien occupées !
Ces groupes sont des espaces où se tissent des liens précieux

C'est un plaisir de partager ces moments ensemble.



En prévision de la semaine de relâche



Le mois de mars arrivera plus vite qu'on ne le pense ! Du 3 au 7 mars 2025, nous proposerons une programmation variée pour notre clientèle jeunesse et jeunes adultes lors de la semaine de relâche scolaire. Les activités auront lieu dans nos locaux, et vous recevrez bientôt tous les détails, si cela vous concerne.

Nos prochains loisirs

Les samedis de quilles continuent, et de belles activités sont à venir : une fête de la Saint-Valentin et une sortie à la cabane à sucre Vachon de Saint-Odilon. Si vous n'avez pas encore reçu votre formulaire d'inscription, contactez-nous !

Nous sommes aussi en train de planifier notre programmation estivale. Si vous avez des idées d'activités, faites-nous signe !



Guide dédié aux proches aidants

« Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre » est un guide pratique conçu par le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière, en collaboration avec le Regroupement des proches aidants de Bellechasse, Lien-Partage, et le Service de soutien aux proches aidants Lévis-Saint-Lambert.

Ce guide aborde de nombreux thèmes essentiels, tels que « Se reconnaître comme proche aidant », « Comment prendre soin de soi », et « Le maintien à domicile : qu'est-ce que ça implique ? », ainsi que plusieurs autres sujets pertinents et utiles.

Disponible à Nouvel Essor, nous serons ravis de vous le prêter. N'hésitez pas à nous en faire la demande !



Dernière campagne : 108 pots disponibles



VENTE DE FINANCEMENT FONDUE AU CHOCOLAT

4 SAVEURS DISPONIBLES
FORMAT 200G - 11 \$ PAR FONDUE

Chocolat au lait



Chocolat noir



Choco-croc



Caramel fleur de sel



L'argent amassé sera utilisé pour notre projet voyage dans le sud avec des personnes handicapées qui se déroulera en avril 2025!

Réservez vos fondues au chocolat auprès de Mariane Lachance au 418 383-5252 poste 4 ou par courriel m.lachance@nouvelessor.org



**FAITES-VITE, LES VENTES SE FONT JUSQU'À
ÉPUISEMENT DES SAVEURS !**



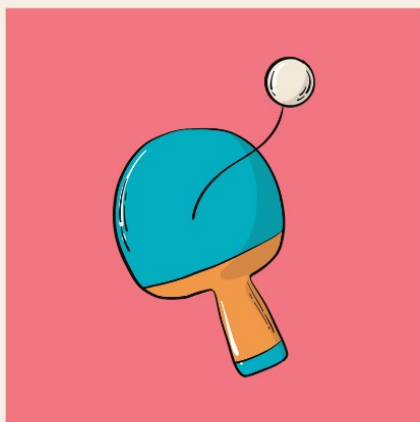
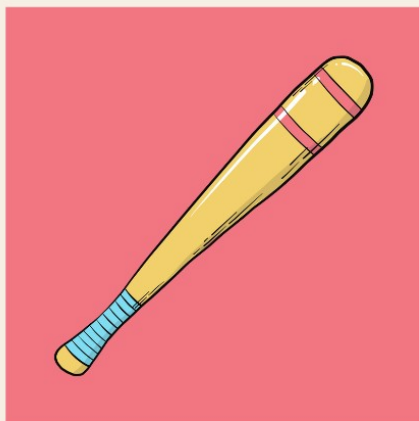
La chaleur se fait sentir !

Le décompte est lancé ! Du 22 au 27 avril prochain, nous quitterons le froid pour profiter des plages de sable chaud de la République dominicaine.

Grâce à nos campagnes de financement qui vont bon train, ce rêve devient réalité. Nous avons hâte de vous partager les beaux moments de ce voyage et les expériences uniques que nous vivrons ensemble.

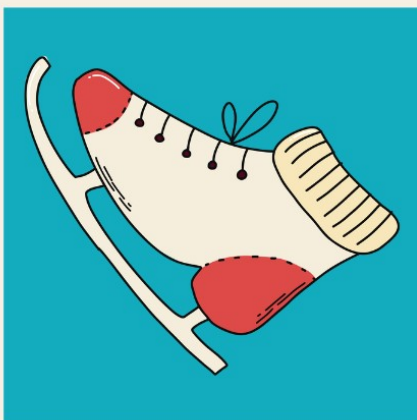
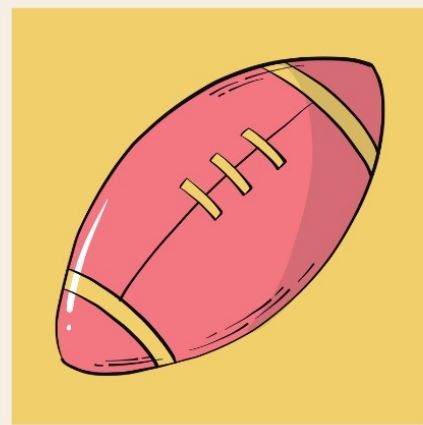


Projet « Et si je bougeais comme toi ? »





Notre collaboration avec l'ARLPH-CA se poursuit avec des activités qui divertissent et font bouger nos membres. Cet automne, ils ont participé à une marche en nature avec les enfants de la garderie « Les amis de Watford », à une séance de zumba avec Lynda Pruneau, à un atelier physique et musical animé par le clown Cléobulle, ainsi qu'à une compétition amicale de quilles. Chaque activité est une belle occasion de rester actif et de s'amuser !



GAGNEZ CETTE
MERVEILLEUSE
MAISON OU
750 000 \$ EN
ARGENT !



Nouveauté 2025

Vente de billets électroniques seulement



LA MAISON FONDATION
MAURICE-TANGUAY NOUVO
CLIMAT
pour les enfants aux besoins particuliers

UNE PRÉSENTATION DE

Mercedes-Benz de Québec

Desjardins

UN PETIT CLIC POUR DE GRANDS CHANGEMENTS

PLUS DE

1 000 000 \$

EN PRIX À GAGNER

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER
CETTE MERVEILLEUSE MAISON OU
750 000 \$ EN ARGENT !

ACHAT DE BILLETS
Nouvel Essor



20\$ — 3 chances de gagner

100\$ — 20 chances de gagner

