

# L'ENVOL

AVIS DE CONVOCATION



Nouvel Essor

DANS CE NUMÉRO

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

MERCREDI 18 JUIN 2025, 13 H 30

SALLE J.A.-NADEAU

495, RUE PRINCIPALE, SAINTE-ROSE QC G0R 4G0

### ORDRE DU JOUR

1. Vérification du quorum et ouverture de l'assemblée extraordinaire
2. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
  3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
  4. Adoption des modifications aux règlements généraux
  5. Levée de l'assemblée extraordinaire

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

À LA SUITE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

### ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue et vérification du quorum
2. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
  3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
  4. Adoption du procès-verbal de l'AGA du 20 juin 2024
  5. Rapport d'activités 2024-2025
  6. États financiers 2024-2025
  7. Prévisions budgétaires 2025-2026
  8. Nomination d'un vérificateur comptable
  9. Élection des administrateurs au sein du conseil d'administration
    10. Questions des membres
    11. Activité de reconnaissance
    12. Levée de l'assemblée

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	3-10
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS	11-13
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	14-19
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	20-35



Merci à nos partenaires financiers !



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

**MRC DES  
ETCHEMINS**  
*Naturellement entreprenante!*



## 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](mailto:INFO@NOUVELESSOR.ORG)  
SITE INTERNET :  
[WWW.NOUVELESSOR.ORG](http://WWW.NOUVELESSOR.ORG)

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT  
ET AIDE À L'IMPÔT  
POSTE 1

POPOTE ROULANTE ET  
PROMOTION DE LA SANTÉ  
POSTE 2

SERVICE AUX PERSONNES  
HANDICAPÉES  
POSTES 3 ET 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS  
POSTE 5

DIRECTION  
POSTE 6

TRAVAILLEUR DE MILIEU  
CELLULAIRE : 581 372-0323

## Orchidée ou pissenlit ?

Le vieillissement cognitif varie grandement d'une personne à l'autre. Pourquoi certains individus conservent-ils leurs facultés mentales tandis que d'autres connaissent un déclin rapide ? Une étude récente, dirigée par Emma A. Rodrigues, propose une métaphore intéressante pour expliquer ces différences : celle de l'orchidée et du pissenlit.



Les orchidées représentent les personnes sensibles aux influences de leur environnement. Elles s'épanouissent dans des conditions favorables mais peuvent souffrir de manière marquée lorsque leur environnement devient défavorable.



En revanche, les pissenlits symbolisent les personnes résilientes qui conservent leurs capacités cognitives, indépendamment des circonstances extérieures.

Cette approche met en lumière la nécessité d'adopter des stratégies de santé cognitive personnalisées. Pour les orchidées, des interventions spécifiques, comme l'activité physique, l'engagement social ou l'entraînement cognitif, pourraient être particulièrement bénéfiques. À l'inverse, les pissenlits tireraient davantage profit de recommandations générales pour maintenir leur santé.

Ces découvertes soulignent l'importance d'une approche individualisée dans la gestion de la santé cognitive des personnes âgées. En adaptant les interventions aux besoins de chaque personne, nous pourrions non seulement améliorer leur qualité de vie, mais aussi alléger les coûts de soins de santé à long terme.



## Mot de la responsable de la popote roulante et de la promotion de la santé

Chers bénévoles, chers partenaires,

À l'aube de l'été, je souhaite prendre un moment pour vous adresser un message personnel. Tout d'abord, bienvenue aux nouveaux membres qui, par leur énergie et leurs idées, enrichissent notre belle aventure. Un grand merci à ceux qui nous accompagnent depuis un moment et font de notre organisme un lieu de solidarité et de dynamisme.

L'arrivée de l'été nous insuffle une nouvelle énergie: une occasion de nous ressourcer, de nourrir nos projets et d'envisager ensemble l'avenir. Nos services continuent d'évoluer pour répondre aux besoins de chacun. C'est le moment idéal pour explorer de nouvelles pistes et bâtir un futur encore plus dynamique et solidaire.

Je vous encourage à rester curieux et ouverts aux nouveautés qui s'annoncent. Ensemble, cultivons un esprit positif et constructif, et saisissons chaque opportunité pour prendre soin de nous-mêmes, de nos proches et de notre communauté. Votre énergie et votre engagement sont la force de notre organisme.

Avec toute ma gratitude,

Marjorie Carrier

**418 383-5252 poste 2**



Nous sommes ravis d'accueillir de nouveaux bénévoles à la popote roulante !

Monsieur Doris Gilbert s'est joint à l'équipe de livraison pour Saint-Magloire et Sainte-Sabine, en remplacement de Monsieur Clermont Brochu. Grâce à son engagement, le service a aussi pu être lancé à Sainte-Rose en mars dernier. Toutefois, en raison du faible nombre de clients, ce service pourrait être temporairement suspendu afin de permettre le développement d'une clientèle plus volumineuse.

Mesdames Michèle Drolet et Sonia Tanguay forment une nouvelle équipe de livraison à Lac-Etchemin. Leur dynamisme et leur engagement sont un atout précieux pour notre mission.

Merci aux nouveaux livreurs de la popote roulante ! Votre implication fait une réelle différence.

# Semaine québécoise des popotes roulantes



Dans le cadre de la 20<sup>e</sup> édition de la Semaine québécoise des popotes roulantes, Nouvel Essor a organisé plusieurs activités pour remercier et rassembler ses bénévoles, tout en mettant en lumière l'importance de ce service de proximité essentiel.

Un déjeuner convivial s'est tenu au Snack Bar de l'Aréna de Saint-Prosper, réunissant douze bénévoles dans une ambiance chaleureuse. Du côté de Lac-Etchemin, un dîner au Jos Blo a permis à sept bénévoles d'échanger et de partager un moment de détente.

Tous les bénévoles présents ont également suivi la formation « Comment reconnaître les signes de détresse chez les clients de la popote », visant à mieux les outiller pour repérer et répondre aux besoins des bénéficiaires. En guise de remerciement, chacun a reçu des jetons de lave-auto.

Merci à tous nos bénévoles pour votre dévouement et votre engagement indéfectible !

Afin de mieux faire connaître le service de popote roulante, Nouvel Essor a aussi lancé une initiative de sensibilisation : un repas gratuit offert aux dyades de proches aidants qui en faisaient la demande. Treize personnes ont bénéficié de cette promotion, et onze d'entre elles ont choisi de poursuivre le service après l'essai.

## Des nouvelles de ViActive



En début d'année 2025, les activités ViActive ont insufflé une belle énergie dans notre communauté ! Nous tenons à remercier chaleureusement nos animatrices et animateurs pour leur dévouement exemplaire. Leur passion pour le mouvement a non seulement encouragé les participants à rester actifs, mais aussi inspiré certains à s'impliquer à leur tour comme animateurs.

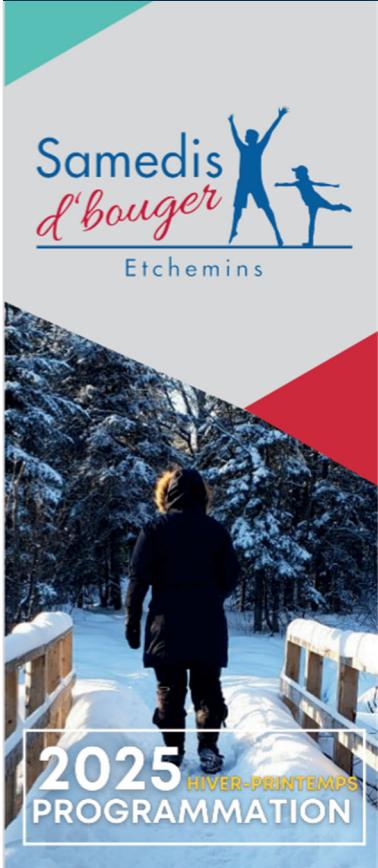
Avec l'été qui approche, les activités ViActive feront une pause. C'est donc le moment idéal pour souligner l'implication précieuse de plusieurs personnes qui ont enrichi notre offre d'activités cette année :

- Madame Gaétane Rousseau, dont l'engagement a permis la création d'un cours de Vinyoga animé par Colombe Grégoire.
- Madame Marie-Christian Yelle, qui a introduit cet hiver le Wutao et la méditation à Saint-Prosper, ajoutant une touche innovante à notre programme.
- Madame Danie Talbot, qui, toutes les deux semaines, a animé des activités à la résidence Beauséjour de Saint-Prosper, apportant dynamisme et réconfort aux aînés.
- Madame Sylvie Savoie, nouvelle bénévole à Lac-Etchemin, qui a débuté comme animatrice de relève et se prépare à lancer sa propre activité dès la saison prochaine.

Pour clore cette belle saison, une activité de reconnaissance sera organisée le 30 avril afin de faire le bilan, d'identifier les besoins pour l'an prochain et, bien sûr, de célébrer les vacances bien méritées !

Merci à toutes et à tous pour votre passion et votre engagement. C'est grâce à vous que ViActive reste une aventure collective au service de notre bien-être !

# Samedis d'bouger Hiver-Printemps 2025



Voici les résultats de participation pour la dernière programmation.

- \* Disco patin du 18 janvier à Saint-Zacharie : 45 participants.
- \* Patinage libre du 25 janvier à Sainte-Aurélie : 55 participants.
- \* Patinage libre du 1<sup>er</sup> février à Sainte-Aurélie : 40 participants.
- \* Plaisir à l'aréna du 8 février à Lac-Etchemin : 350 participants.
- \* Randonnée de raquettes du 1<sup>er</sup> mars à Saint-Prosper : 8 participants.
- \* Disco patin du 8 mars à Saint-Camille : 15 participants.
- \* Randonnées de raquettes du 22 mars à Saint-Magloire : 12 participants.

## Pause pour la suite des Samedis d'bouger



À la suite de la rencontre des partenaires des Samedis d'Bouger du 17 janvier dernier, le comité a décidé de faire une pause pour la saison estivale et automnale à venir. Cette période de réflexion servira à évaluer la formule actuelle, analyser les besoins de la communauté et déterminer si la programmation apporte une réelle plus-value.

Nous remercions chaleureusement tous nos partenaires et participants pour leur engagement et leur soutien. Une décision quant à l'avenir des Samedis d'Bouger sera prise à l'issue de cette réflexion. Restez à l'affût pour des nouvelles à venir !

## Marchez avec nous cet été !

Fidèle à sa mission de promouvoir l'activité physique, Nouvel Essor lance deux clubs de marche sur le territoire des Etchemins.

Animées par la conseillère ViActive, ces marches offrent une belle occasion de rester actif tout en partageant un moment convivial en pleine nature. Venez nombreux profiter de cette nouvelle aventure pour bouger et échanger !

**CLUBS DE MARCHE**

**SAINTE-AURÉLIE**  
**MARDIS 3, 10 ET 17 JUIN, 9 H**  
DÉPART : SENTIERS D'AURÉLIE,  
SECTEUR MUNICIPALITÉ (AU  
BOUT DE LA RUE DES  
PEUPLIERS)

**MARDIS 1, 8 ET 15 JUILLET, 9 H**  
DÉPART : SENTIERS D'AURÉLIE,  
SECTEUR RANG 10

**SAINTE-ROSE**  
**JEUDIS 5, 12 et 19 JUIN, 9 H**  
**JEUDIS 3, 10 et 17 JUILLET, 9 H**  
DÉPART : BUREAU MUNICIPAL

**Nouvel Essor**



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

Audrey Lemay  
**418 383-5252 poste 1**

## Transport-accompagnement

Nous sommes ravis d'accueillir de nouveaux bénévoles au sein de notre belle équipe de transport-accompagnement !

Un immense merci à Madame Aliette Cloutier (Lac-Etchemin) et à Messieurs Doris Gilbert (Sainte-Justine) et Pierre Roy (Saint-Luc) pour leur engagement. Grâce à eux, nous pourrons continuer à offrir ce service essentiel et faire une réelle différence dans la vie de ceux qui en ont besoin.



Nous leur souhaitons la bienvenue et avons hâte de partager avec eux cette belle aventure solidaire .

Un grand merci également à chacun des bénévoles pour votre implication précieuse au quotidien. Continuons ensemble sur cette belle lancée, avec passion et engagement.

Si vous souhaitez vous aussi faire une différence en rejoignant notre équipe, contactez-nous ! Ensemble, faisons bouger les choses.



Nouvel Essor

**URGENT!**  
NOUS AVONS  
BESOIN DE VOUS

## CHAUFFEURS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

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



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

**Rendez-vous médicaux et psychosociaux**

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

Pour information 418 383-5252 poste 1 [www.nouvelessor.org](http://www.nouvelessor.org)

## Une autre belle année pour notre programme d'aide à l'impôt



Notre programme d'aide à l'impôt a connu une année exceptionnelle, portée par l'engagement de nos bénévoles et la confiance de notre communauté.

Cette saison, nous avons eu le privilège d'accompagner 174 clients lors de nos trois comptoirs et 44 résidents en HLM dans la préparation de leur déclaration de revenus, leur permettant ainsi d'accéder aux prestations et crédits d'impôt auxquels ils ont droit. De plus, plusieurs personnes ont bénéficié d'un rendez-vous personnalisé avec la responsable. Au moment d'écrire ces lignes, la saison d'impôt n'est pas encore terminée, mais nous avons déjà dépassé le cap des 300 clients cette année.

Derrière ce succès, six bénévoles dévoués ont offert leur temps et leur expertise avec bienveillance et professionnalisme. Grâce à eux, ce service essentiel a été accessible aux personnes qui en avaient le plus besoin.

Un immense merci à tous ceux et celles qui ont contribué à cette belle réussite ! L'an prochain, nous souhaitons élargir notre offre en proposant davantage de comptoirs afin de limiter les allées et venues au bureau et de rejoindre encore plus de gens directement dans leur milieu.



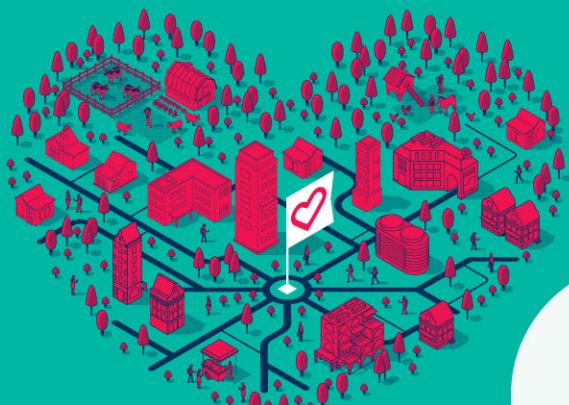
51<sup>e</sup> Semaine de l'action bénévole

## **En route vers le BÉNÉVOLAT!**

51<sup>e</sup> ÉDITION

**Semaine de l'action bénévole**

27 avril au 3 mai 2025



fcaq  
Fédération des  
Centres d'action bénévole  
du Québec

Je bénévole

Fidèle à sa tradition, Nouvel Essor a tenu à exprimer toute sa reconnaissance envers ses bénévoles et les proches aidants connus de l'organisme en organisant un dîner de remerciement à la cabane à sucre. Il y avait environ une cinquantaine de personnes présentes le vendredi 11 avril.

Pour cette édition, notre choix s'est une fois de plus porté sur la cabane à sucre Vachon de Saint-Odilon, un lieu chaleureux où nous avons pu célébrer ensemble l'engagement et la générosité de chacun. Cette rencontre a été l'occasion de renforcer les liens, de partager un moment convivial et de souligner l'apport inestimable de ceux qui font rayonner notre organisme.

Pour agrémenter la journée, des prix de participation ont été tirés, ajoutant une touche festive à l'événement. Le plaisir était au rendez-vous, illustrant parfaitement l'esprit de solidarité et de partage qui nous unit.

Merci à tous pour votre engagement et votre précieuse contribution à cette belle aventure humaine !





Travailleur  
de milieu  
auprès des  
aînés  
de la MRC  
des Etchemins

Eric Lamarche

**581 372-0323**

## Le mot-code pour éviter les fraudes



Avec l'émergence des nouvelles technologies, dont l'intelligence artificielle, les fraudeurs redoublent d'ingéniosité. Il devient donc essentiel d'adopter des stratégies simples pour se protéger contre l'usurpation d'identité. Parmi ces astuces, le **mot-code** est une méthode efficace pour **vérifier l'identité de la personne qui vous contacte**.

Imaginez la situation suivante :

Vous recevez un appel d'une voix familière : « Grand-maman, j'ai eu un accident ! J'ai besoin d'argent rapidement. Mon ami passera prendre ta carte. »

Sous le choc, vous êtes sur le point d'obtempérer... mais vous pensez alors à votre mot-code !  
Vous demandez : « Si c'est vraiment toi, quel est notre mot-code ? »

Si l'appelant est incapable de répondre, il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'une fraude. Dans ce cas, raccrochez immédiatement et contactez directement votre proche pour vérifier l'information.

**Astuce** : Choisissez un mot-code unique et facile à retenir pour vous et vos proches, mais difficile à deviner pour un étranger. En adoptant cette simple précaution, vous réduisez considérablement les risques d'être victime d'une fraude !



Suggestion de film pour rire un peu... Ou se sensibiliser !

Thelma Post, une grand-mère de 93 ans, se fait arnaquer par un escroc se faisant passer pour son petit-fils. Plutôt que de se laisser abattre, elle décide de traquer le fraudeur avec l'aide d'un ami.



# Produire soi-même son testament en ligne : une bonne idée ?

Il existe plusieurs façons de rédiger un testament, et le choix dépend de votre situation personnelle et financière. Si votre patrimoine est modeste et votre situation familiale simple, un testament en ligne peut être une solution intéressante. Cependant, si vos biens sont plus nombreux ou si vous souhaitez prévoir des dispositions spécifiques, d'autres options pourraient être plus adaptées.

Voici un aperçu des **avantages et inconvénients** d'un testament en ligne au Québec en 2025 :

## Avantages

### **Accessibilité et commodité**

Un testament en ligne est rapide et facile à remplir. En quelques étapes, vous pouvez compléter votre document sans avoir à prendre rendez-vous avec un notaire, ce qui est pratique si votre emploi du temps est chargé.

### **Coût réduit**

Rédiger un testament en ligne est généralement moins coûteux qu'un testament notarié. Pour ceux ayant un patrimoine simple, cela peut représenter une solution abordable.

### **Facilité de mise à jour**

Besoin de modifier votre testament ? De nombreuses plateformes permettent de le faire en quelques clics, sans avoir à consulter un notaire à chaque changement.

### **Clarté des instructions**

Les plateformes en ligne proposent souvent des guides étape par étape pour éviter les erreurs courantes dans la rédaction d'un testament.

## Inconvénients

### **Validité légale**

Au Québec, un testament doit être **olographe** (écrit à la main) ou **notarié** pour être pleinement valide. Certains testaments en ligne pourraient ne pas respecter ces exigences, ce qui pourrait entraîner leur invalidité.

### **Manque de personnalisation**

Si vous avez des enfants mineurs, des biens à l'étranger ou des volontés particulières, un testament en ligne risque d'être insuffisant. Un notaire pourra vous conseiller et adapter le document à votre situation.

### **Sécurité et confidentialité**

Bien que les plateformes en ligne offrent des mesures de protection, il y a toujours un risque de fuite d'informations sensibles si le service n'est pas bien sécurisé.

### **Risque d'erreurs**

Comprendre les termes juridiques et les implications de chaque décision peut être complexe. Une erreur dans votre testament pourrait n'être découverte qu'après votre décès, entraînant des complications pour vos héritiers.

## En résumé

**Un testament en ligne peut être une option pratique et économique**, mais il est essentiel de s'assurer qu'il respecte les normes légales du Québec. Si votre situation est plus complexe, **consulter un notaire reste la meilleure solution pour garantir que vos volontés seront bien respectées.**



Pensez à renouveler votre couverture au RCSD !



Si vous bénéficiez du **Régime canadien de soins dentaires** (RCSD), vous devez renouveler votre couverture chaque année pour confirmer votre admissibilité.

Dès mars 2025, tous les membres devront entreprendre cette démarche. Pour éviter toute interruption, le renouvellement doit être fait avant le 1<sup>er</sup> juin 2025.

### Quand renouveler ?

Une fois votre déclaration de revenus 2024 complétée et votre avis de cotisation reçu de l'Agence du revenu du Canada, vous pourrez procéder au renouvellement.

### Comment renouveler ?

- ♦ En ligne, via Mon dossier Service Canada
- ♦ Par téléphone, au 1 833 537-4342  
(service automatisé 24/7)

Une lettre vous sera envoyée pour vous rappeler cette étape importante. Assurez-vous de renouveler à temps pour continuer à profiter de votre couverture !





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

Très chères personnes proches aidantes,

Généreuses et engagées, vous consacrez d'innombrables heures chaque semaine à offrir des soins et des services essentiels aux personnes les plus vulnérables de notre société. Qu'il s'agisse d'un adulte, d'un enfant, d'une personne malade, en situation de handicap ou vieillissante, votre présence fait toute la différence. Pensons aussi à ces jeunes qui, malgré leur âge, assument déjà ce rôle avec courage.

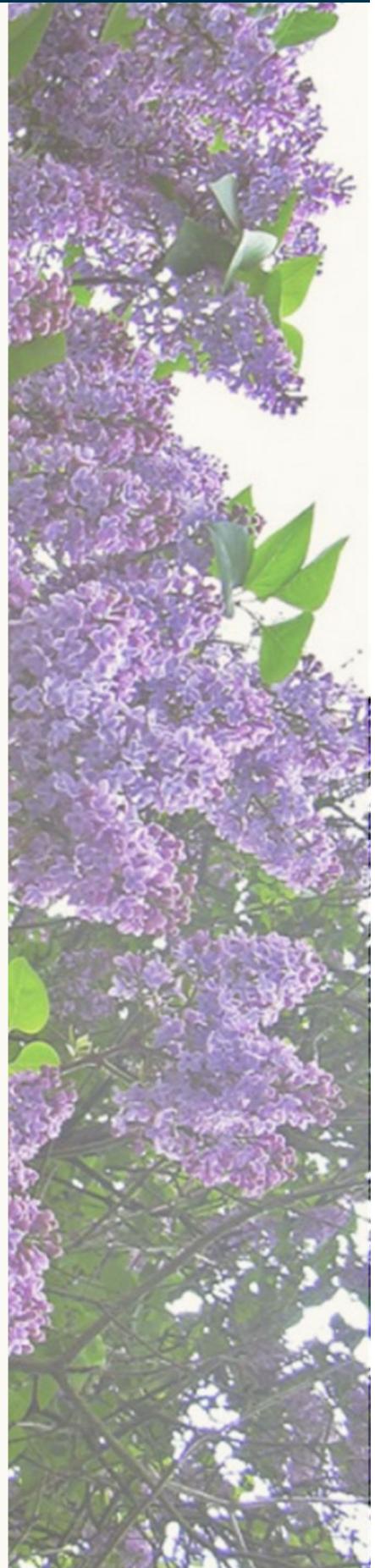
Chaque année, les millions d'heures que vous offrez bénévolement permettent au gouvernement d'économiser entre 4 et 10 milliards de dollars. Mais au-delà des chiffres, c'est votre humanité, votre bienveillance et votre solidarité qui méritent toute notre gratitude.

- ✿ Merci de prendre soin des autres.
- ✿ Merci pour votre altruisme et votre dévouement.
- ✿ Merci pour tout ce que vous faites, jour après jour.

Et surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Si le rôle de proche aidant est essentiel, il ne doit pas être un fardeau insurmontable. Vous n'êtes pas seul(e). Des ressources existent pour vous soutenir, dont Nouvel Essor et plusieurs autres partenaires. N'hésitez pas à demander de l'aide, pour votre personne aidée, mais aussi pour vous.

Mille fois merci !

Élisabeth Dubé  
**418 383-5252 poste 5**



## Activités à venir

# BIENVENUE AUX PROCHES AIDANTS

### LES VALEURS QUI GUIDENT MA VIE

Dîner-causerie  
Resto Jos Blo

### Y'A-T-IL DES MOMENTS POUR MOI À L'AGENDA?

Déjeuner-causerie  
Resto Le Camillois

### PONTON SUR LE LAC ETCHEMIN

12 \$ par personne  
Dîner au Manoir  
ensuite

MERC.  
7  
MAI  
11 H 15

MERC.  
4  
JUIN  
9 H

MERC.  
16  
JUILLET  
10 H

### FILM «CHOCOLAT»

Apportez des bouchées  
à Nouvel Essor

### MES SENTIERS DE LA PROCHE AIDANCE

Marche et pique-nique  
au sentier de la Haute-  
Etchemin

MARDI  
20  
MAI  
11 H

MERC.  
18  
JUIN  
10 H

\* LA TENUE DES ACTIVITÉS  
EXTÉRIEURES EST  
CONDITIONNELLE À LA  
MÉTÉO DU JOUR MÊME\*

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION :  
418 383-5252 POSTE 5



## Et si on se pardonnait enfin ?

Résumé du texte de Linda Priestley pour la revue Bel Âge.

Nous avons tous commis des erreurs qui nous hantent. Parfois, il est difficile de se pardonner, mais l'auto-indulgence est essentielle pour notre bien-être mental et physique. Robert Enright, expert du pardon, et Diane Gagnon, coach et conférencière, nous expliquent comment apprendre à se pardonner pour mieux avancer dans la vie.



### Changer sa perception du pardon

Se pardonner est souvent plus compliqué que pardonner aux autres. Cette rancune intérieure peut causer de l'anxiété ou de la dépression. Pourtant, cultiver l'auto-pardon a un effet bénéfique sur nous et notre entourage. Pour y parvenir, il faut accepter nos erreurs et comprendre qu'elles font partie de notre apprentissage.

### Les étapes du pardon envers soi-même

**Reconnaître ses torts :** Il est essentiel d'admettre nos erreurs. Cela demande une remise en question et une prise de conscience sincère. Plus nous nous pardonnons, plus nous devenons indulgents avec nous-mêmes et moins nous blâmons les autres. Accepter que nous ne pouvons pas changer le passé permet de se concentrer sur l'avenir.

**Exprimer son remords et assumer ses erreurs :** Regretter ses fautes est naturel, mais il ne faut pas rester prisonnier de la culpabilité. Il est important de tirer des leçons de nos erreurs et de faire amende honorable auprès des personnes concernées. L'amour et la bienveillance sont des éléments clés pour reconstruire les relations brisées.

**Réparer les torts causés :** S'excuser ne suffit pas toujours; il faut aussi poser des actions concrètes pour rectifier nos erreurs. Parfois, cela implique de changer certaines habitudes, de consulter un professionnel ou de s'engager dans des actions positives.

## Se pardonner l'impardonnable

Même les fautes les plus graves peuvent être réparées avec le temps et des efforts sincères. L'exemple d'un ancien détenu ayant transformé sa culpabilité en engagement social prouve qu'il est possible de se reconstruire malgré des erreurs passées. Le pardon envers soi-même est un processus long, mais il ouvre la porte à la paix intérieure.



## Cinq gestes pour cultiver l'auto-pardon au quotidien

1. Agir avec amour, envers soi et les autres.
2. Se rappeler qu'on a fait de son mieux, même si le résultat n'a pas été parfait.
3. Apprendre de ses erreurs, plutôt que de s'y attarder inutilement.
4. Se souhaiter du bien et cultiver la bienveillance au quotidien.
5. Faire la paix avant de dormir, en réfléchissant aux actions de la journée et aux améliorations possibles.

S'accorder le pardon permet de se libérer du poids du passé et d'avancer avec plus de sérénité. En adoptant cette attitude bienveillante, nous contribuons à notre propre bonheur et à celui des autres.

# Oublier, c'est normal ! Mais quand faut-il s'inquiéter ?



Résumé du texte d'Alexander Easton, Durham University.

Article republié à partir de *The Conversation* sous licence Creative Commons.

L'oubli est un phénomène naturel et nécessaire au bon fonctionnement de la mémoire. Bien que parfois agaçant ou inquiétant, il fait partie du processus de gestion des informations par notre cerveau. La mémoire repose sur trois étapes essentielles : l'encodage, le stockage et la récupération. Si l'une de ces étapes est perturbée, un souvenir peut être perdu ou déformé.

Notre cerveau filtre les informations qu'il reçoit afin de se concentrer sur l'essentiel. Ainsi, les souvenirs sont principalement formés à partir des éléments qui retiennent notre attention. Les oubliers courants, comme celui des prénoms d'invités lors d'une soirée, résultent souvent d'un manque d'attention plutôt que d'un dysfonctionnement de la mémoire. Des stratégies comme la répétition ou la création d'habitudes, par exemple ranger toujours ses clés au même endroit, permettent de pallier ces oubliers.

Les recherches du psychologue Hermann Ebbinghaus ont montré que les souvenirs s'estompent rapidement si l'information n'est pas régulièrement sollicitée. En revanche, des rappels fréquents permettent de renforcer leur ancrage. Toutefois, la répétition d'une information peut aussi entraîner l'oubli d'une autre, illustrant la sélection opérée par notre mémoire.

L'oubli peut aussi être partiel : on peut ne pas se rappeler précisément où est garée une voiture, mais savoir approximativement dans quelle zone du parking elle se trouve. Cela démontre que le cerveau conserve souvent l'essentiel sans forcément retenir les détails précis.

Avec l'âge, l'inquiétude face aux oubliers s'accentue, bien que cela ne signifie pas nécessairement une défaillance grave. En vieillissant, notre cerveau doit gérer un plus grand

volume de souvenirs, rendant parfois plus difficile la distinction entre événements similaires. Ce phénomène, appelé interférence, complique la récupération des souvenirs exacts. À l'image d'un ordinateur où les fichiers s'accumulent, la recherche d'une information spécifique devient plus ardue à mesure que les données s'accroissent.

Toutefois, certains souvenirs sont indélébiles, comme ceux associés à un stress post-traumatique. Dans ces cas, l'incapacité à oublier peut affecter la vie quotidienne. De même, la dépression ou le deuil peuvent renforcer la persistance des souvenirs négatifs.

L'oubli ne signifie pas pour autant une incapacité à prendre des décisions. Les personnes âgées peuvent compenser par leur expérience et leur intuition. Cependant, certains oubli doivent alerter : poser sans cesse la même question, ne plus reconnaître un lieu familier ou oublier comment utiliser des objets du quotidien peuvent être des signes de troubles plus graves nécessitant une consultation médicale.

En conclusion, l'oubli est un phénomène normal et utile, tant qu'il ne devient pas excessif ou handicapant au quotidien.



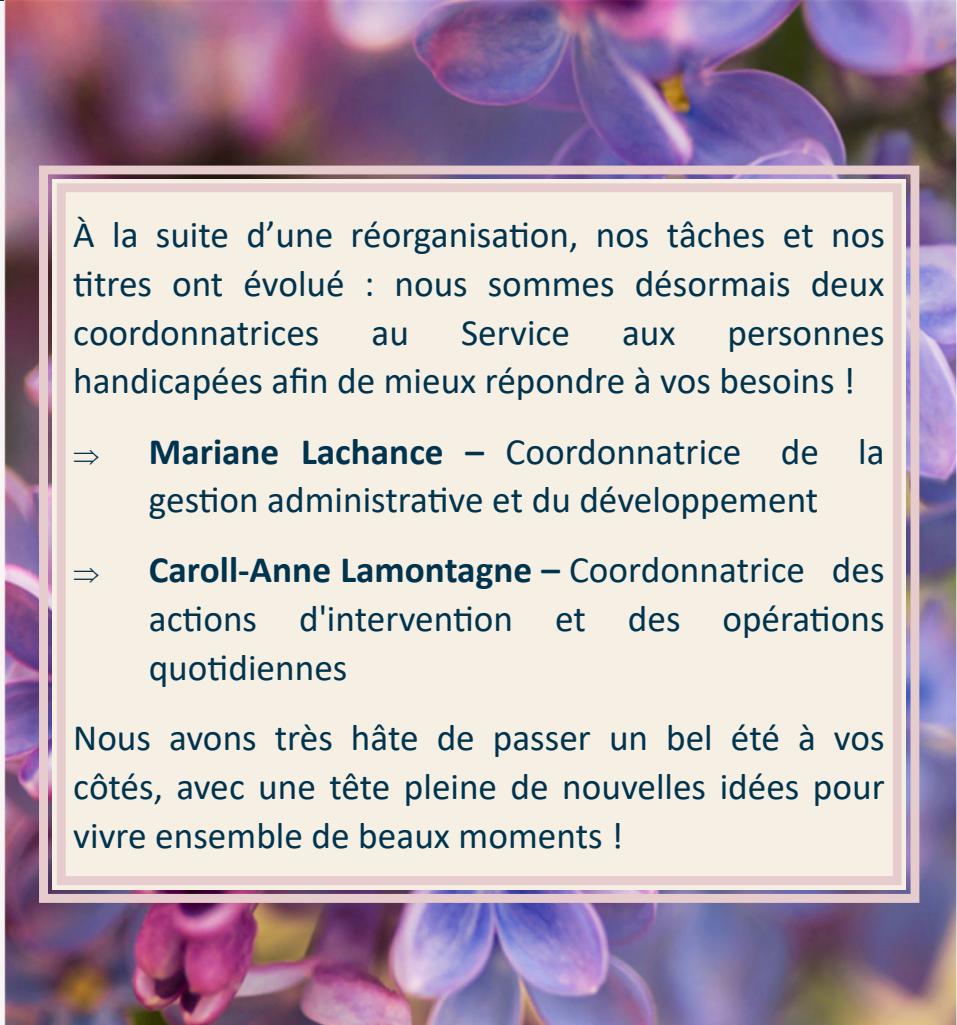


Mot des  
coordonnatrices  
du Service aux  
personnes  
handicapées

Mariane Lachance  
418 383-5252 poste 4



Caroll-Anne Lamontagne  
418 383-5252 poste 3



Bienvenue dans l'équipe, Cynthia !



Nous sommes heureux d'accueillir une nouvelle collègue dans notre équipe régulière : Cynthia Poulin !

En raison de ses expériences au CLSC de Lac-Etchemin et en famille d'accueil, Cynthia a su rapidement s'intégrer auprès des usagers et de notre équipe.

Bienvenue parmi nous, Cynthia !

## Merci, Kim !

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Kim Gauthier, étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Lévis, dans le cadre de son stage « Découverte et implication ».

Kim a complété 75 heures de stage au sein du Service aux personnes handicapées, s'impliquant avec intérêt et bienveillance auprès de notre équipe et des usagers.

Nous lui souhaitons une belle continuité dans ses études et espérons la recroiser dans son futur rôle de travailleuse sociale. Merci, Kim, pour ta présence et ton implication !



## Connaissez-vous L'accompagnateur ?



L'accompagnateur



L'accompagnateur est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de redonner le pouvoir d'agir aux parents et à l'entourage des personnes handicapées, partout au Québec. Sa force : rendre l'information claire, accessible et adaptée à chaque situation.

Cette plateforme web gratuite et facile d'utilisation permet aux parents de trouver rapidement les ressources qui correspondent au profil de leur enfant (âge, type de handicap ou de trouble) et à leur région. Une véritable boussole dans le vaste univers des services disponibles !

Imaginé par Paule Gingras et Glenn Deschênes, le projet repose sur des valeurs de solidarité et d'efficacité. Depuis 2007, il a évolué pour devenir un outil précieux, tant pour les familles que pour les professionnels de la santé et des services sociaux.

L'accompagnateur, c'est aussi une vitrine pour les organismes, entreprises et services dédiés aux personnes handicapées et à leurs proches. Un réseau d'entraide où chacun gagne à mieux se connaître.

Pour découvrir cette ressource incontournable : [www.laccompagnateur.org](http://www.laccompagnateur.org)

## Activités de février



Dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide, nous avons souligné l'importance de la cause en portant du jaune le mardi 4 février. Merci à tous pour votre participation lumineuse et engagée.



*Fête de l'amour !*



Que dire de notre party de la Saint-Valentin ? Toujours présents en grand nombre, nos membres ont bien apprécié cette belle journée festive. Les sourires sur les visages en disent long sur le plaisir partagé. Une fête à l'ambiance remplie de joie et de tendresse !

## Activités de mars



*Une relâche bien remplie !*



La semaine de relâche est passée à toute vitesse, mais nos membres en ressortent la tête pleine de beaux souvenirs ! Chaque journée a offert son lot de découvertes et de plaisir : ateliers artistiques, activités sur le thème des cinq sens, jeux d'action, visite surprise de Bailey le chien, sable magique et bien plus encore pour combler petits et grands.



## Activités de mars



Nous avons aussi eu le plaisir de visiter les résidences Le Tremplin. Bien que l'activité principale ait été un bingo, ce moment fut bien plus qu'un simple jeu : il a donné lieu à de belles discussions, des rires sincères et des échanges touchants.



**SPECTACLE**  
*Aimes-tu ma différence?* Dimanche 23 mars 2025 à 14h

Coût du billet : 25\$ adulte - 15\$ étudiant  
GRATUIT moins de 8 ans - NON remboursable

Centre des Arts et de la Culture de Lac-Etchemin  
1470, route 277

No. 001

Nous avons terminé le mois de mars en beauté en allant voir le spectacle Aimes-tu ma différence ? Comme toujours, ce fut un bel événement, rempli d'émotions et de musique inspirante. Une vingtaine de membres ont eu la chance de s'y rendre et de se remplir les oreilles (et le cœur!) de bonne musique.

## Activités de mars



### Activités de sensibilisation dans les écoles dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle

Pour une deuxième année consécutive, nous avons eu la chance de collaborer avec les intervenants et enseignants du CSSBE pour réaliser des ateliers inclusifs dans les écoles. Les élèves ont d'abord participé à un atelier préparatoire, avec la lecture d'un livre portant sur la différence. Par la suite, accompagnés de quelques-uns de nos membres, nous sommes allés leur présenter le Service aux personnes handicapées et parler des forces et capacités des personnes vivant avec une différence. Une belle occasion de sensibilisation, d'intégration et de valorisation de nos membres, tout en soulignant cette importante semaine.

Nous avons également marqué cette semaine spéciale dans nos groupes, de manière un peu plus festive. Au menu : des petits cocktails de Bubble Tea concoctés par les membres et un toast collectif à la différence ! Chaque participant a également reçu un joli macaron portant le message « J'avance », en lien avec la campagne de sensibilisation de la Société québécoise de la déficience intellectuelle.



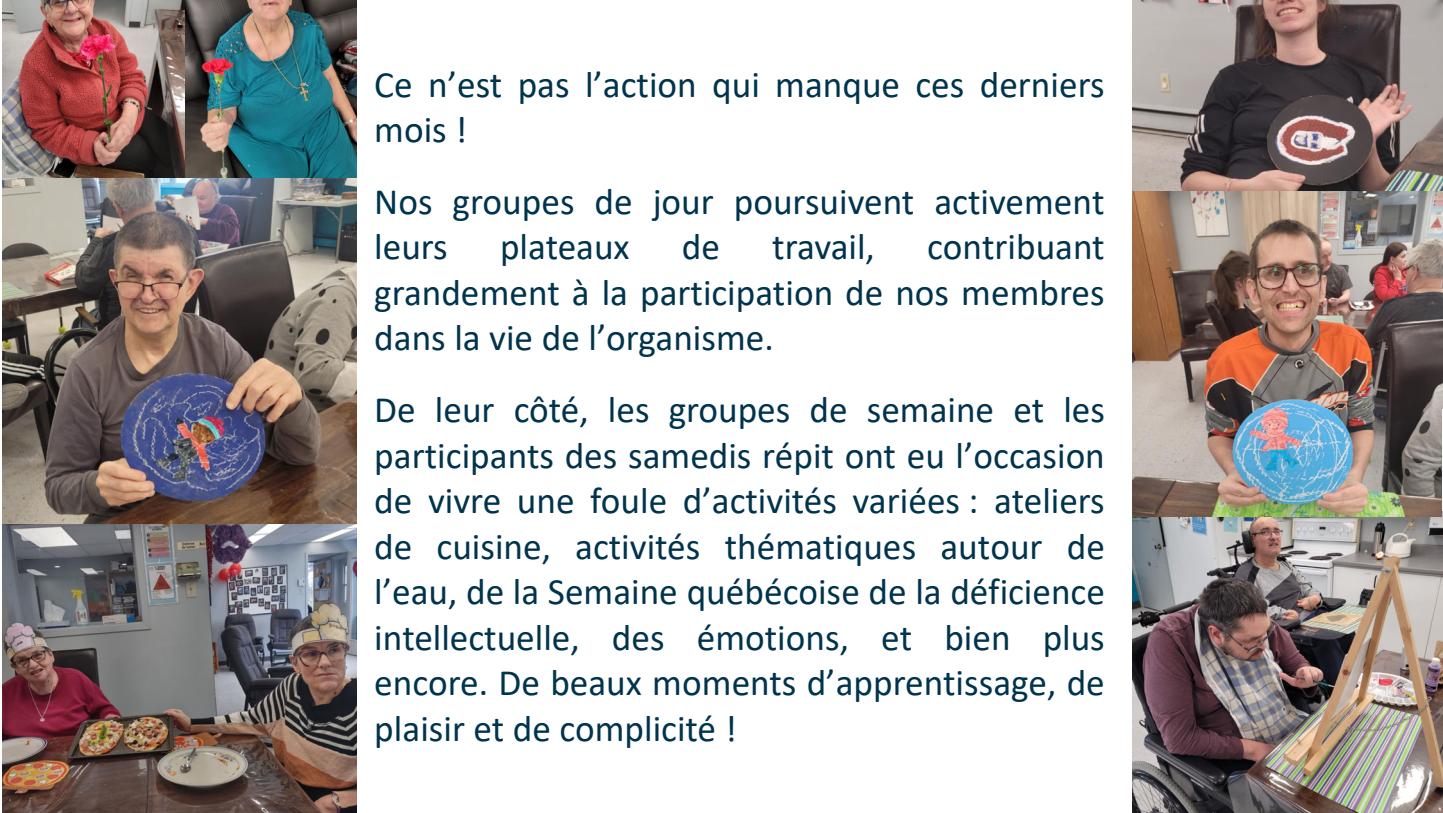
## Activités de jour



Ce n'est pas l'action qui manque ces derniers mois !

Nos groupes de jour poursuivent activement leurs plateaux de travail, contribuant grandement à la participation de nos membres dans la vie de l'organisme.

De leur côté, les groupes de semaine et les participants des samedis répit ont eu l'occasion de vivre une foule d'activités variées : ateliers de cuisine, activités thématiques autour de l'eau, de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, des émotions, et bien plus encore. De beaux moments d'apprentissage, de plaisir et de complicité !



## L'ARLPH-CA, toujours présente !



Grâce au soutien financier de notre partenaire l'Association régionale de loisir pour les personnes handicapées de la Chaudière-Appalaches, nous avons pu offrir de belles expériences aux membres de notre équipe. En collaboration avec l'École des Appalaches et la garderie Le Colibri, nous avons organisé un atelier de découverte du volley-ball avec des élèves du secondaire et une marche extérieure avec les amis de la garderie.

Ces activités ont non seulement favorisé le développement des habiletés physiques, mais aussi permis l'intégration de nos membres dans des moments de partage et d'échange. Un immense merci pour votre accueil et votre engagement !



## Avril, mois de l'autisme

Le mois d'avril est dédié à la sensibilisation au trouble du spectre de l'autisme, avec un focus particulier sur la journée mondiale de l'autisme, célébrée chaque année le 2 avril. En signe de soutien, notre équipe s'est vêtue de bleu.

Saviez-vous qu'il existe des outils pour mieux comprendre et accompagner les personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme ?

La Fédération québécoise de l'autisme a mis en place une boîte à outils accessible pour les parents, proches aidants, intervenants et même pour les personnes autistes elles-mêmes.

Rendez-vous sur leur site pour consulter les boîtes à outils :  
<https://www.autisme.qc.ca/>



### Marché aux puces

**Marché aux puces  
du  
Goût d'Agir**

Nouvel Essor  
DEPUIS 1979

**Samedi 21 et dimanche 22 juin 2025**

**9 h à 16 h**

**Aréna Simon-Nolet de Lac-Etchemin**  
305, rue Ferland, Lac-Etchemin QC G0R 1S0



Les fonds récoltés lors de cet événement seront utilisés pour permettre aux personnes vivant avec un handicap physique de réaliser des activités qui les passionnent, mais qui nécessitent un soutien pour être accessibles.

Venez soutenir cette belle cause tout en trouvant des trésors uniques !

### Carte Accompagnement Loisir

Saviez-vous qu'avec la Carte Accompagnement Loisir (CAL), une personne handicapée peut être accompagnée gratuitement dans plusieurs lieux touristiques, culturels ou de loisir ?

Concrètement, cela signifie que votre accompagnateur n'a pas à payer son entrée, tant que l'établissement est partenaire. Vous devez toutefois payer la vôtre.

Recevoir la CAL, c'est gratuit !

Faites votre demande dès maintenant en visitant : [www.aqlph.qc.ca/cal](http://www.aqlph.qc.ca/cal)



**LAISSEZ-PASSER LOISIR  
POUR MON ACCOMPAGNATEUR**

# Projet voyage dans le Sud



Nous ne pouvions rêver mieux pour la réalisation d'un projet d'une telle envergure. Grâce à votre confiance et à votre soutien constant tout au long de nos campagnes de financement, chaque étape a été franchie avec succès. Un immense merci à vous !

Nous remercions également nos précieux commanditaires. Votre générosité remarquable et votre engagement envers notre cause ont fait toute la différence. Nous avions un objectif de 20 000 \$... et

nous l'avons dépassé ! Grâce à vous, les membres participants auront la chance de vivre des excursions et de repartir avec de petits souvenirs de voyage.

Au moment où vous lisez ces lignes, nous avons probablement les pieds dans le sable de la République Dominicaine ou bien nous avons le cœur rempli de bonheur et la tête pleine de souvenirs inoubliables.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour vivre ce voyage avec nous en images !

## Matériel disponible à l'emprunt

### Fauteuil Trackz HP+

Ce fauteuil tout-terrain (modèle HP+) permet de pratiquer le plein air et de sortir des sentiers battus. Il comporte deux roues à l'arrière et une roue à l'avant, des jantes à mains, un dossier en tissu ajustable (inclinaison de 80° à 105°), des freins « push to lock » noirs ainsi que deux courroies en velcro double-face. Étant ajustable, résistant et léger, ce fauteuil permet d'aller jouer dehors en toute confiance. Un coussin 2 pouces d'épaisseur est fourni. La largeur de l'assise est ajustable entre 14 et 18 pouces.



### Tricycle pour adulte

Ce tricycle pour adulte est une excellente option pour les personnes de tout niveau de forme physique. Il vous offre un équilibre lorsque vous pratiquez ce sport. Idéal pour la promenade sur piste cyclable.



### Fauteuil Kartus

Kartus est plus qu'un simple fauteuil roulant détenteur de records Guinness : c'est un créateur d'inclusion, un briseur d'isolement, un bâtisseur de communauté, et surtout, un moteur de bien-être et de bonheur. Il permet aux personnes à mobilité réduite et aux personnes âgées d'accéder à des espaces verts époustouflants, ce qui prouve scientifiquement pour avoir un impact positif sur leur santé mentale et physique.



Possibilité d'ajout de ski pour l'utilisation hivernale, en sentiers de neige ou sur la glace.

### Luge adaptée

Cette luge avec les rebords surélevés facilitera votre stabilité dans votre activité.



### Planche à pagaye adaptée

La planche CACHALOT a été conçue pour qu'un accompagnateur puisse embarquer directement la personne en fauteuil roulant par l'avant de la planche, sans équipement de transfert, lorsque les abords du plan d'eau et les aménagements s'y prêtent : un avantage indéniable, même par rapport à d'autres types d'embarcation.



Située à l'Éco-Parc des Etchemins

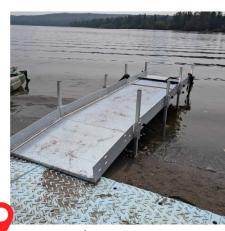
### Fauteuil roulant

Nous avons un inventaire de 2 fauteuils roulants de dimension adulte et 1 fauteuil roulant pour enfant de 5 à 12 ans.



### Rampe d'accès nautique adaptée

Cette rampe facilitera votre embarcation afin de pratiquer votre sport nautique adapté.



### Rampe d'accès

Construite à partir d'un alliage d'aluminium robuste, cette rampe pour scooter utilise une surface nervurée pour empêcher le glissement par tous les temps et possède deux parois latérales hautes pour aider à prévenir les chutes accidentelles. La rampe pratique pour fauteuil roulant mesure 2 pieds de long (24 pouces), et la hauteur applicable est de 2"-6", la hauteur recommandée est de 2"-4".



# Service aux personnes handicapées

**juin**

**2025**



## Programmation de juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	
			Groupes de jour habituels du lundi au jeudi		Samedi répit	
9	10	11	12	13		
			Groupes de jour habituels du lundi au jeudi			
16	17	18	19	20		
			Groupes de jour habituels du lundi au jeudi			
23	24	25	26	27	Camp de jour adulte	
30					Nuit à l'hôtel Valcartier	
						Visite à la Ferme Bobary

## Service aux personnes handicapées



10  
20  
20  
2



A vertical logo composed of thick, rounded black lines and bright green fills. The design features a central vertical axis with a circular element at the top. Below this, several horizontal bands of green are stacked vertically, each with a black outline. A large, sweeping green curve descends from the top, loops around the middle section, and then curves back upwards at the bottom. A small, solid green circle is positioned near the bottom left of the main structure.

## Programmation de juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	 <b>1</b> Congé férié : Fête du Canada	<b>2</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>3</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>4</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>5</b>
<b>7</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>8</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>9</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>10</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>11</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>12</b>
 <b>15</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>16</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>17</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>18</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
 <b>22</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>23</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>24</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>25</b> <b>Camp de jour adulte</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
 <b>29</b> <b>Camp de jour jeunesse</b>	<b>30</b>	<b>Camp de jour jeunesse</b>		<b>31</b>	<b>Camp de jour adulte</b>
 <b>7</b> <b>Journée Zoothérapie</b>	 <b>14</b> <b>Mini golf FLUO</b>	 <b>21</b> <b>Bar à poutine et chansonnier</b>	 <b>28</b> <b>Dîner à l'Eco-Parc et ballade en ponton</b>		

## Service aux personnes handicapées

# Août



# 2025



## Programmation d'août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
				7 Camp de jour adulte	8 Camp de jour adulte	9 10
	5 Camp de jour jeunesse	6 Camp de jour jeunesse				
	12	13	14	15	16	17
					ÉQUIPE DU SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES EN VACANCES, FERMETURE DES SERVICES	
	19	20	21	22	23	24
					ÉQUIPE DU SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES EN VACANCES, FERMETURE DES SERVICES	
	26	27	28	29	30	31
					ÉQUIPE DU SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES EN VACANCES, FERMETURE DES SERVICES	



# Le défi inclusif

**SAMEDI  
6 SEPTEMBRE 2025**

**Le défi INCLUSIF**

MUNICIPALITÉ DE  
**SAINT-CYPRIEN**  
DES ETCHEMINS

Nouvel Essor

URLS Chaudière-Appalaches

PARTICIPEZ À LA TOUTE PREMIÈRE ÉDITION !

**2-5-10 KM** **COURSE**

**2-5 KM** **MARCHÉ**

**À PARTIR DE 13H30** **DÉPARTS**

**ÉVÉNEMENT GRATUIT**

**MODALITÉS ET INSCRIPTIONS**

Faites-nous savoir que vous serez présent en vous inscrivant ici : <https://www.zeffy.com/ticketing/defi-inclusif>

**T-shirt de l'événement disponible au coût de 20\$. Faites votre commande avant le vendredi 8 août, 12 h.**

**À L'ANIMATION**

DJ LOUK  
See the difference

OTJ de  
St-Cyprien-des-Etchemins  
712, avenue Hormidas  
GOR 1B0

Questions ?  
418 383-5252 poste 4

Organisé par Nouvel Essor  
en partenariat avec les  
Loisirs de St-Cyprien

## Invitation aux proches aidants



# PROCHE AIDANT

Ce message s'adresse à vous, mère, père, sœur, frère, cousin, cousine ou autre personne significative qui offrez temps et amour à votre proche vivant avec un handicap.

Vous savez probablement que le rôle de proche aidant comporte son lot de responsabilités et d'engagements. Il est fréquent de ressentir de l'épuisement, de l'isolement ou des interrogations face à cette tâche. C'est pourquoi nous vous proposons un service « sur mesure » pour vous accompagner dans cette mission essentielle et vous soutenir dans votre parcours.

En collaboration avec le ROPHRCA\*, nous aimerions vous offrir des ateliers gratuits portant sur différents thèmes de la proche aidance. Comme par exemple:

- «Quand je ne serai plus là ...» Atelier visant à développer sur toutes les inquiétudes reliées au départ d'un parent; comment s'y préparer ?
- «Prendre soin de moi, tout en prenant soin de lui, d'elle ...»
- «J'aimerais ça, mais ...» Atelier visant à trouver des moyens équilibrés afin d'être capable de vivre des moments pour soi.
- «J'ai parfois l'impression de vivre sur le pilote automatique»

Ces ateliers sont gratuits, sous présence volontaire, d'une durée de deux heures. Les ateliers sont animés par des personnes spécialisées dans le domaine de la proche aidance de personnes handicapées.

\*Regroupement des organismes pour personnes handicapées région Chaudière-Appalaches

## Formulaire à retourner



SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

# PROCHE AIDANT

Sondage d'intérêt à la participation aux ateliers de groupe

Nom: \_\_\_\_\_

# téléphone: \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) à participer à un ou plusieurs ateliers dans les locaux de Nouvel Essor:

- Oui
- Non

Avez-vous l'intérêt à participer à d'autres types de rencontres ou d'activités avec d'autres proches aidants ? Donnez des exemples:

---

---

Veuillez cocher la plage horaire qui vous convient le mieux pour un atelier d'une durée approximative de 2 heures:

- Avant-midi
- Après-midi
- En soirée

Veuillez cocher le moment le plus opportun pour débuter les ateliers:

- Juin 2025
- Septembre 2025

Y a-t-il des thèmes précis que vous aimeriez aborder lors de ces ateliers ?  
Si oui, exprimez vous :

---

---

---

*Merci de nous retourner ce formulaire complété, au plus tard le 9 mai 2025.*

Suite à la réception des sondages, nous vous ferons parvenir une programmation d'événements pour proches aidants de personnes handicapées.



## UN DON POUR SOUTENIR DES SERVICES ESSENTIELS

Nos services jouent un rôle clé en aidant les membres de notre communauté.  
Votre soutien est essentiel pour que nous puissions continuer nos missions.

Appréciez-vous nos services? Montrez-le en faisant un don.  
Chaque contribution, petite ou grande, fait une différence!

Un don de 25 \$ ou plus vous permettra de recevoir un reçu de charité pour fins d'impôt.

Intéressé(e) à nous soutenir ?  
Veuillez remplir ce formulaire et nous le retourner.

J'envoie un don par chèque au  
montant de \_\_\_\_\_ \$

J'envoie un don en argent au montant de  
\_\_\_\_\_ \$

Je donnerai par carte de crédit en consultant le site  
<https://nouvelessor.org/faire-un-don/> ou en balayant ce code QR



### COORDONNÉES

**NOM :**

**ADRESSE :**

**COURRIEL :**

**MERCI DE TRANSMETTRE À NOUVEL ESSOR  
191, RUE LANGEVIN, SAINTE-JUSTINE QC G0R 1Y0**