

L'ENVOL

PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES ÂÎNÉS



DANS CE NUMÉRO

Les membres de notre organisme peuvent désormais profiter d'un tout nouvel espace extérieur, pensé pour répondre à tous les besoins : un patio berçant favorisant détente et bien-être. Ce lieu accueillant invite à relaxer au grand air, à échanger entre amis ou simplement à savourer le beau temps.

Entièrement accessible aux personnes en fauteuil roulant, il est équipé d'un mécanisme breveté avec bras de contrôle facile à utiliser : il suffit de bloquer le patio pour entrer ou sortir en toute sécurité, puis de relâcher le frein et d'exercer une légère poussée pour le faire se balancer doucement.

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	4-14
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS	15-16
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	17-26
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	27-39



Merci à nos partenaires financiers !



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



Ce projet est possible grâce au soutien de 21 225 \$ du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, que nous remercions chaleureusement pour leur précieuse contribution. Nous souhaitons également souligner l'excellent service de Véranda Jardin et d'Embellissements Langevin, dont le savoir-faire a grandement contribué à la réalisation de cet espace.





Nouvel Essor

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8 H À 16 H

191, RUE LANGEVIN
SAINTE-JUSTINE QC
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
POSTES 3 ET 4

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS
POSTE 5

DIRECTION
POSTES 6 ET 7

TRAVAILLEUR DE MILIEU
CELLULAIRE : 581 372-0323

Présentation des administrateurs

Voici l'issue des élections du 18 juin, lors de notre assemblée générale annuelle :

- **Poste 1** : Michelle Drolet de Lac-Etchemin
- **Poste 2** : Julie Létourneau de Saint-Prosper
- **Poste 3** : Madeleine Létourneau de Sainte-Aurélie
- **Poste 4** : Anne-Marie Beaudry de Saint-Magloire
- **Poste 5** : Lucie Pouliot de Saint-Luc
- **Poste 6** : Edith Bilodeau de Lac-Etchemin
- **Poste 7** : Laissé vacant et comblé le 8 septembre par Martin Roy de Saint-Zacharie

Un grand merci à nos administrateurs pour leur engagement et leur précieuse contribution au conseil d'administration de Nouvel Essor. Votre soutien est essentiel à la réussite de notre mission.

Merci, Nadia !



Nadia s'est jointe à nous en avril et, dès son arrivée, elle a su se démarquer par sa détermination et sa générosité, malgré un contexte exigeant. Son engagement et sa volonté de contribuer positivement ont été grandement appréciés.

Même si son passage parmi nous a été bref, nous lui souhaitons tout le succès qu'elle mérite pour la suite de son parcours et espérons avoir le plaisir de la recroiser bientôt.

Offrir un héritage de solidarité

Et si votre générosité pouvait se prolonger au-delà de votre vie ?

En inscrivant Nouvel Essor dans votre testament, vous contribuez à bâtir un avenir où les personnes vulnérables pourront continuer de bénéficier de soutien, d'écoute et de services adaptés à leurs besoins.

Un legs testamentaire, c'est :

- Un geste simple à prévoir avec votre notaire.
- Une façon de soutenir une cause qui vous tient à cœur.
- Un héritage porteur de dignité, de solidarité et d'espoir.

Chaque don devient un témoignage concret de votre attachement à notre mission.

Si vous souhaitez en discuter en toute confidentialité, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

En pensant à Nouvel Essor dans votre testament, vous laissez plus qu'un don : vous laissez une empreinte de cœur.



Connaissez-vous le CAAP-CA ?



caap

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Chaudière-Appalaches (CAAP-CA) est un organisme indépendant qui vous aide gratuitement et en toute confidentialité si vous souhaitez :

- Formuler une plainte dans le réseau de la santé et des services sociaux.
- Être accompagné dans vos démarches.
- Mieux comprendre vos droits et les recours possibles.
- Obtenir du soutien concernant un bail en résidence privée pour aînés (RPA).

Un service humain, simple et accessible, pour que votre voix soit entendue.
1 888 841-8414



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



Chers bénévoles et chers usagers,

Nous espérons que vous avez pleinement profité de la belle saison estivale, que ce soit pour vous reposer, passer du temps en famille ou découvrir de nouvelles activités. L'été laisse place à l'automne, une période propice au renouveau et à la reprise de nos activités à Nouvel Essor.

Cette saison nous invite à bouger, à échanger et à contribuer ensemble à maintenir l'énergie positive qui anime notre communauté. Chaque geste, aussi simple soit-il, participe à notre dynamisme collectif.

À nos bénévoles, nous tenons à exprimer toute notre gratitude. Votre présence, votre temps et votre générosité sont au cœur de la vitalité de notre organisme.

À nos usagers, c'est avec plaisir que nous vous offrons cette édition de L'Envol. Vous y trouverez de nos nouvelles, des informations pratiques et un aperçu des activités à venir.

Merci à chacune et chacun de contribuer, à votre façon, à faire de Nouvel Essor un milieu vivant, accueillant et inspirant.

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2



C'est avec beaucoup de joie que nous accueillons de nouveaux bénévoles au sein de nos équipes.

Popote roulante

Un merci tout particulier à :

- ♦ Monsieur Gilles Nadeau, à la popote roulante de Sainte-Aurélie.
- ♦ Monsieur Denis Rodrigue, de Saint-Prosper, qui assure un remplacement pour la livraison de la popote de sa municipalité.

Animation ViActive

Nous souhaitons la bienvenue à :

- ♦ Madame Jeanne Deblois, de Sainte-Justine.
- ♦ Mesdames Sylvie Savoie, Francine Poulin et Madeleine Ouellet, de Lac-Etchemin.
- ♦ Madame Gabrielle Brochu-Spénard, de Saint-Magloire.
- ♦ Nous tenons aussi à souligner l'initiative de Mesdames Cécile Laflamme et Nathalie Boutin qui mettront sur pied un nouveau groupe ViActive dès cet automne à Sainte-Rose-de-Watford.

La popote roulante : un service qui réchauffe le cœur



À Nouvel Essor, la popote roulante est bien plus qu'un repas livré : c'est un geste rempli de réconfort et de bienveillance. **Offert dans douze des treize municipalités de notre territoire**, ce service permet à nos aînés et à nos proches en convalescence de demeurer à domicile, tout en prenant soin de leur santé.

Selon la municipalité, les jours de livraison peuvent varier, mais l'objectif reste le même : offrir un repas complet, équilibré et savoureux à petit prix.

Un service simple, abordable... et tellement apprécié!



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-Rose	Mercredis et vendredis
Sainte-Sabine	Mercredis et vendredis
Saint-Louis	Mardis et jeudis
Saint-Luc	Arrêt des services
Saint-Magloire	Mercredis et vendredis
Saint-Prosper	Mardis et jeudis
Saint-Zacharie	Mardis et jeudis



Livreurs de popote recherchés

**SAINTE-JUSTINE
SAINTE-ROSE
SAINT-PROSPER**

**DEUX JOURS PAR SEMAINE, ENTRE
10 H 45 ET 12 H.**

**FRAIS DE DÉPLACEMENT REMBOURSÉS À
0,54 \$/KM.**

INFO : 418 383-5252 POSTE 2

C'est reparti pour ViActive !

L'automne est à nos portes et avec lui revient le plaisir des séances ViActive : une belle occasion de bouger, de garder la forme et de s'amuser ensemble !

Cette saison, de nouvelles activités s'ajoutent à la programmation de Lac-Etchemin, et un tout nouveau groupe voit le jour à Sainte-Rose.

De plus, la conseillère ViActive entreprendra une tournée des groupes cet automne en collaboration avec l'organisme Le Sillon, qui viendra présenter brièvement ses services. Une belle occasion de découvrir ce qu'ils offrent à la communauté !

Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à vous informer auprès de votre animatrice.



PROGRAMMATION LAC-ETCHEMIN - AUTOMNE 2025

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

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

Aucune inscription obligatoire



VIACTIVE / Animée par Colombe
(Debout, assis, au sol)

Lundi 22 septembre, de 13 h 15 à 14 h 30
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

ÉTIREMENTS ET POSTURE / Colombe
(Debout, assis, au sol)

Lundi 22 septembre, de 14 h 45 à 16 h
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

VIACTIVE / Animée par Johanne
(Debout, assis)

Mardi 16 septembre, de 9 h 30 à 10 h 15
BELVÉDÈRE DU LAC, SALLE DE L'ÂGE D'OR

STRETCHING / Animé par Sylvie
(Debout, assis, au sol)

Mercredi 8 octobre, de 9 h 30 à 10 h 15
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

DANSE EXERCICE / Animée par Sylvie
(Debout seulement)

Mercredi 8 octobre, de 10 h 30 à 11 h 30
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

DANSE AÉROBIQUE / Animée par Madeleine
(Debout et au sol)

Jeudi 4 septembre, de 16 h à 17 h
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

MIX ÉNERGIE / Animé par Francine et Sylvie
(Debout, assis, au sol)

Vendredi 19 septembre, de 9 h 15 à 11 h 30
CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

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

C'est reparti pour ViActive !

GYM 2025

INFORMATIF ET PRATIQUE

CEINTURE PELVIENNE & EXERCICE DE KEGEL

PROGRAMMATION SPÉCIALE POUR LES 50 ANS ET +

ANIMÉ PAR COLOMBE GRÉGOIRE
PROFESSEURE ACCRÉDITÉE

- * Approche progressive,
- * Mouvements guidés avec le cycle respiratoire,
- * Renforcement, étirements souples
- * Cardio progressif, musculation et abdominaux
- * Travail pelvien * Posture et équilibre
- * Techniques respiratoires
- * Relaxation active à la fin de l'activité

DEBOUT, ASSIS, AU SOL ET APPUI AU MUR



AU CENTRE DES ARTS
ET DE LA CULTURE
1470, ROUTE 277, LAC-ETCHEMIN

LES LUNDIS
DU 6 OCTOBRE AU 24 NOVEMBRE
17 H À 18 H 15
80 \$ POUR 8 COURS

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

- * Non remboursable et payable à Nouvel Essor avant le vendredi 3 octobre
- * 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
Bas antidérapants

VINIYOGA Automne 2025

AU CENTRE DES ARTS
ET DE LA CULTURE
1470, ROUTE 277,
LAC-ETCHEMIN

PROGRAMMATION SPÉCIALE POUR LES 50 ANS ET +

ANIMÉ PAR COLOMBE GRÉGOIRE
PROFESSEURE ACCRÉDITÉE

LES MERCREDIS, DU 8 AU 29 OCTOBRE
14 H À 15 H 30
45 \$ POUR 4 COURS

LES MERCREDIS, DU 19 NOV. AU 10 DÉC.
14 H À 15 H 30
45 \$ POUR 4 COURS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

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

* DEBOUT, ASSIS, AU SOL ET APPUI AU MUR *

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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



C'est reparti pour ViActive !



PROGRAMMATION MRC ETCHEMINS - AUTOMNE 2025

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

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

Aucune inscription obligatoire



Saint-Camille

Mardi 14 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30
SALLE DE L'ÂGE D'OR

Sainte-Justine

Lundi 29 septembre, de 13 h 30 à 14 h 30
CENTRE CIVIQUE

Sainte-Rose *NOUVEAU*

Lundi 22 septembre, de 9 h 30 à 10 h 30
SALLE J.-A. NADEAU

Saint-Louis

Mardi 9 septembre, de 10 h 30 à 11 h 30
ÉDIFICE MUNICIPAL

Saint-Magloire

Lundi 20 octobre, de 13 h 30 à 14 h 30
SALLE DE L'ÂGE D'OR

Saint-Prosper

Lundi 15 septembre, de 9 h 30 à 11 h
SALLE PAROISSIALE (2875, 20E AVENUE)

Saint-Zacharie

Lundi 8 septembre, 13 h à 14 h
CENTRE MUNICIPAL DES LOISIRS (679, 12E AVENUE)

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

LES MERCREDIS
DU 1ER OCTOBRE AU 19 NOVEMBRE 2025
9 H À 10 H
SALLE SBC SUD
CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS DE
SAINT-PROSPER

55\$ POUR 8 COURS
AUCUNE POSSIBILITÉ D'INTÉGRER EN
COURS DE SESSION
INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 26
SEPTEMBRE AU
418 383-5252 POSTE 2

WUTAO

éveiller l'âme du corps

WWW.WUTAO.FR

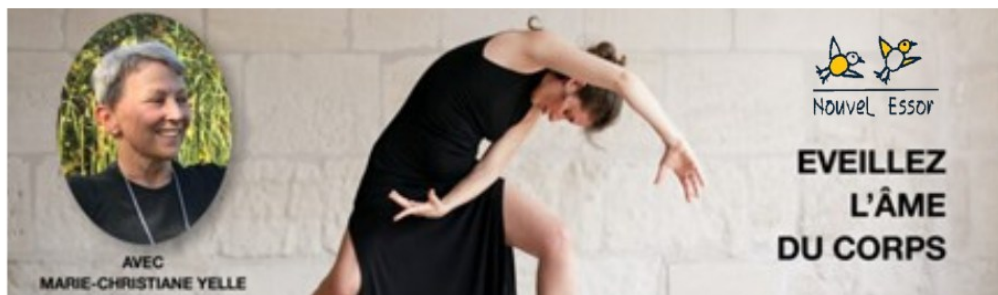
LE WUTAO, C'EST RALENTIR, RESPIRER, RESENTIR, SE RELIER
AVEC SOI-MÊME, DANS UNE SENSORIALITÉ ET ET UNE
GLOBALITÉ.

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



Méditation

LES MERCREDIS
DU 1ER OCT. AU 19 NOV.
10 H 30 À 11 H 30
SALLE SBC SUD
CENTRE RÉCRÉATIF
DESJARDINS DE
SAINT-PROSPER



Nouvel Essor

EVEILLEZ
L'ÂME
DU CORPS

AVEC
MARIE-CHRISTIANE YELLE

On a besoin de vous !

On a besoin de VOUS cet AUTOMNE !

Nouvel Essor est à la recherche de personnes engagées pour former une équipe d'animation d'activités physiques ViActive.

AUCUNE EXPÉRIENCE NÉCESSAIRE,

seulement l'envie de contribuer à un milieu de vie actif et chaleureux.

Un petit geste qui crée un grand réseau social... chez nous, avec notre monde.

Et si c'était VOUS le prochain visage de l'animation ViActive dans votre municipalité ?



Venez faire
la différence !
Nous offrons la formation

Animateurs recherchés à :
Saint-Benjamin
Saint-Cyprien
Sainte-Aurélie
Sainte-Sabine
Saint-Luc



Intéressé(e) ? Contactez-nous dès aujourd'hui !
Marjorie Carrier, conseillère ViActive
418 383-5252 poste 2

Retour des Samedis d'bouger

Bonne nouvelle !

Les Samedis d'bouger seront de retour dès janvier. Restez à l'affût pour découvrir la programmation complète et préparez-vous à une nouvelle saison remplie d'activités pour bouger, vous divertir et partager de beaux moments en groupe !



Prêts à prendre l'air ?

BESOIN DE SOCIALISER ET DE BOUGER?



C'EST QUOI ?

- Se donner comme défi de marcher tous les jours, ou presque, un minimum de 15 minutes.
- Si le cœur vous en dit, participer aux marches de groupe 1x/semaine.
- Penser à faire de l'eau votre boisson de choix pour vous hydrater.
- Un prétexte pour être en contact avec la nature.
- Relever le défi = bénéfices pour la santé !

FACILE D'Y PARTICIPER !

- Procurez-vous la carte défi 28 jours sur le site Internet de Nouvel Essor ou à nos locaux.
- Participez aux marches de groupe.
- Retournez votre formulaire à Nouvel Essor avant le 7 novembre pour participer au concours.

HORAIRE DES MARCHES DE GROUPE

- **Mercredi 1er octobre, 13 h** : Piste cyclable à Saint-Zacharie (2e Av.). 6 km
- **Mercredi 8 octobre, 13 h** : Sentier de la tour à Gervais à Sainte-Sabine (Se stationner à l'église). 4,5 km
- **Mercredi 15 octobre, 13h** : Sentier Probiski à Saint-Prosper (2925, 15e Avenue). 8 km
- **Jeudi 23 octobre, 13 h** : Parcours du Morne à Groux, rang Sainte-Sabine à Saint-Luc. 6,4 km
- **Mercredi 29 octobre, 13h** : Sentier du lac Caribou à Lac-Etchemin (167, 5e Rang). 8 km

NOUS JOINDRE

191, rue Langevin
Sainte-Justine QC G0R 1Y0
418 383-5252 poste 2
m.carrier@nouvelessor.org
<https://nouvelessor.org/viactive/>



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

La Grande marche Pierre Lavoie



5 KM

SAMEDI 18 OCTOBRE 2025

Soyez bénévole !

José Poulin au 418 625-4521 poste 2229



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

Audrey Lemay
418 383-5252 poste 1

Transport-accompagnement

Nous avons le plaisir d'accueillir de nouveaux bénévoles au sein de notre formidable équipe au transport-accompagnement !

Un chaleureux merci à Madame Danielle O'Shaughnessy, de Saint-Prosper, ainsi qu'à Messieurs Gilles Nadeau, de Sainte-Aurélie, et Denis Rodrigue, de Saint-Prosper, pour leur généreux engagement.

Déjeuner des bénévoles **TRANSPORT**

VENDREDI 24 OCTOBRE
8 H 30



**Manoir
Lac-Etchemin**

**BRUNCH CONVIVIAL GRATUIT
SUIVI D'UNE FORMATION**

RÉSERVATION OBLIGATOIRE
AVANT LE 17 OCTOBRE
418 383-5252 poste 2



Recherche de bénévoles

TRANSPORT- ACCOMPAGNEMENT >

- Rendez-vous médicaux et psychosociaux.
- Courte, moyenne et longue distance, selon vos préférences.
- Remboursement des frais liés à l'utilisation de votre véhicule et, le cas échéant, des repas.

AIDE À L'IMPÔT >

- Réalisation de déclarations de revenus simples.
- Formation et matériel informatique fournis.
- Bénévolat à partir de votre domicile.
- Possibilité de seulement recueillir et remettre les documents lors des comptoirs.

Nous sommes toujours à la recherche de personnes généreuses prêtes à donner un peu de leur temps. S'informer ne coûte rien... mais peut tout changer. Avec nous, le bénévolat est flexible : nous nous adaptons à votre horaire et à vos préférences. Devenez bénévole et faites une réelle différence dans la vie de votre communauté.

418 383-5252 poste 2



Réservez le 5 décembre!

Il est peut-être encore un peu tôt pour parler de Noël... mais pas pour réserver la date ! Notre fête de Noël pour les bénévoles et proches aidants aura lieu le vendredi 5 décembre.

Comme notre journal couvre les activités jusqu'à cette période, nous voulions vous dévoiler la date dès maintenant.

Une invitation officielle vous sera envoyée par courriel ou par la poste dès que nous aurons tous les détails à vous partager. En attendant, notez la date à votre agenda... et préparez-vous à célébrer avec nous !





Travailleur
de milieu
auprès des
aînés
de la MRC
des Etchemins

Eric Lamarche
581 372-0323



SQCA
Service québécois
de changement
d'adresse

Déménagement et changement d'adresse

Saviez-vous qu'il est possible d'aviser jusqu'à sept ministères et organismes québécois d'un seul coup lorsque vous changez d'adresse ?

Grâce au **Service québécois de changement d'adresse**, quelques clics suffisent pour transmettre vos nouvelles coordonnées à :

- ⇒ Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)
- ⇒ Élections Québec
- ⇒ Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- ⇒ Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- ⇒ Retraite Québec
- ⇒ Revenu Québec
- ⇒ Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Pour compléter la démarche, vous aurez besoin de votre dernier avis de cotisation provincial (les « feuilles bleues » de Revenu Québec), ainsi que de répondre à quelques questions de sécurité. Il est bien sûr possible de se faire aider par un proche plus familier avec les nouvelles technologies.

Pour les organismes fédéraux, comme le Régime de pensions du Canada (RPC) et l'Agence du revenu du Canada (ARC), le changement doit être effectué séparément, en ligne via vos dossiers personnels ou par téléphone. Dans ce cas, vous devrez fournir votre dernier avis de cotisation fédéral (ou le numéro d'avis indiqué sur une communication récente) et répondre à des questions d'authentification.

Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

Les peluches d'apaisement : un soutien doux et rassurant



Dans un contexte de vieillissement de la population, plusieurs aînés vivent au quotidien avec de l'isolement ou de l'anxiété. Face à cette réalité, les peluches d'apaisement (aussi appelées peluches thérapeutiques ou interactives) se révèlent être bien plus que de simples toutous. Elles deviennent de véritables outils de soutien émotionnel et cognitif, dont les bienfaits sont de plus en plus reconnus.

Le contact avec une peluche douce stimule le sens du toucher, ce qui active le système limbique, centre des émotions dans le cerveau. Cette stimulation sensorielle contribue à réduire le stress et l'anxiété. Elle favorise aussi la sécrétion d'ocytocine, une hormone liée à la confiance, à l'attachement et au bien-être. Résultat : une sensation de réconfort, un apaisement de l'anxiété et une diminution du sentiment de solitude.

Cette approche douce, validée par la science, offre une alternative non pharmacologique qui peut soutenir non seulement les aînés, mais aussi les adultes et les enfants en situation de vulnérabilité.

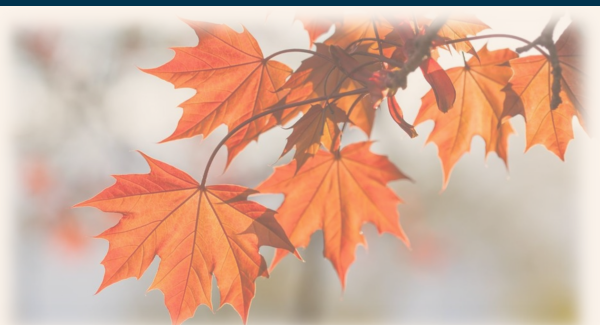
Si vous vivez de la solitude ou de l'anxiété, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Des lignes d'écoute gratuites et confidentielles sont aussi accessibles en tout temps :

- * 1-866-APPELLE (1 866 277-3553)
- * CEPS Beauce-Etchemins : 418 228-0001
- * Info-Social : 811, option 2





Mot de
l'intervenante
du Service de soutien
aux proches aidants...
Maintenant retraitée !



Très chers proches aidants,

Plusieurs d'entre vous le savent déjà... L'heure de la retraite a sonné pour moi. Lorsque vous lirez ces quelques lignes, j'aurai déjà quitté depuis le vendredi 29 août.

Tout au long de ces sept années, j'ai reçu un accueil des plus chaleureux de votre part. Vous m'avez accueillie avec une belle ouverture et beaucoup de générosité. Vous avez su me mettre à l'aise dans mon rôle d'intervenante. Je vous remercie de votre confiance. Je me sens choyée de vous avoir rencontrés, écoutés, soutenus et accompagnés, vous, gens de cœur. Je me souviendrai de chacun de vous.

Souhaitons que nos chemins se croisent à nouveau... un jour... quelque part.

N.B. : Je tiens aussi à remercier, Clémence, Céline, Carole, Ghislaine et Gilmond qui ont accepté de participer au Club des Expérimentés afin de partager leur vécu de proche aidant. Ainsi, trouver de nouvelles idées pour mieux rejoindre et soutenir les personnes proches aidantes de la MRC des Etchemins. C'est ainsi qu'il a été possible de rencontrer de nouvelles personnes en partenariat avec Nathalie Boucher et Véronique Pruneau des centres de jour de Saint-Prosper et de Lac-Etchemin. Merci aussi à Annie Loubier, intervenante à la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches avec qui j'ai eu le bonheur d'animer plusieurs groupes de personnes proches aidantes. Un merci spécial à tous les partenaires de Nouvel Essor pour leur généreuse collaboration !

Je vous dis au revoir et mille mercis !

Élisabeth Dubé



Au revoir, Élisabeth !



Le mardi 26 août, 45 personnes se sont réunies au Manoir Lac-Étchemin pour souligner le départ à la retraite d'Élisabeth. Ce fut un moment empreint de chaleur et de reconnaissance. Elle gardera en mémoire non seulement les visages et les parcours de chacun, mais aussi la patience, la résilience, la persévérance et l'amour qui caractérisent le quotidien des proches aidants. Une pensée particulière va à madame Ghislaine Lapointe, qui n'a pu se joindre aux festivités.



Au revoir, Élisabeth !



Merci !



Mes sentiers de la proche aidance



Le mercredi 18 juin, juste avant les gros orages, nous avons eu le plaisir de profiter de la belle température pour partager un pique-nique et découvrir le beau sentier écologique de la Haute-Etchemin. Un sentier pédestre et d'interprétation de trois kilomètres aménagé le long de la décharge du lac Etchemin.

Nous avons échangé sur le parcours des proches aidants. Un sentier sinueux, abrupte et qui donne parfois le vertige. De belles causeries et une bien belle sortie en bonne compagnie !





*Mot de la nouvelle conseillère
en soutien psychosocial du
Service aux proches aidants*

RECONNAÎTRE
ET SOUTENIR
DANS LE RESPECT
DES VOLONTÉS
ET DES CAPACITÉS
D'ENGAGEMENT

POLITIQUE NATIONALE
POUR LES PERSONNES
PROCHES AIDANTES



Chers aidants et collaborateurs,

Nouvellement jointe à l'organisation communautaire Nouvel Essor, c'est avec un immense plaisir que j'occuperai la fonction de conseillère en soutien psychosocial auprès des personnes proches aidantes. Née d'une volonté de donner et d'aider mon prochain, je prône des valeurs fondamentales telles que le respect, la solidarité, l'autonomie, la démocratie ainsi que la justice sociale. C'est avec une grande humilité que je vous rejoins, chers aidants. Ayant moi-même eu le privilège d'être aidante il y a quelques années, je tiens à souligner l'importance de votre engagement. Vous jouez un rôle crucial en offrant un soutien bienveillant à votre aidé.

Depuis octobre 2020, le gouvernement du Québec a adopté la politique nationale pour les proches aidants - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement (PNPPA). Cet avancement est majeur dans la reconnaissance du rôle des proches aidants et permet de fournir des ressources d'aide plus adaptées aux réalités vécues.

En terminant, j'aimerais vous inviter à prendre un moment pour vous. Soyez doux, lumière et compréhensif envers vous-même. Vous le méritez tellement!

Moyens pour favoriser la bientraitance envers moi-même :

- ♦ Je m'identifie comme une personne proche aidante et j'en suis fière.
- ♦ Je reconnais mes besoins et mes limites.
- ♦ Je prends soin de ma santé.
- ♦ J'accepte de recevoir de l'aide.
- ♦ Je porte des jugements positifs sur mes actions.

Merci d'être là, merci d'être vous ! Au plaisir !

Mélissa Briand

418 383-5252 poste 5



L'heure de Mireille

UNE HISTOIRE DE BIENVEILLANCE

UNE PRÉSENTATION DU THÉÂTRE PARMINOU

Depuis la mort de son mari, Mireille est de moins en moins autonome. Sa fille Sara n'a plus le temps et l'énergie de s'en occuper. Elle se trouvera dans l'obligation de la confier à un CHSLD. Ce changement d'air va bouleverser Mireille.

La pièce

L'heure de Mireille est une comédie dramatique qui soulève des questions nécessaires quant aux rôles de chacun, résidents, préposés et proches aidants. Cette pièce qui a pour thème la dignité et la bienveillance a pour objectif de sensibiliser aux conditions de vie, aux droits des résidents et des proches aidants en CHSLD.

ÉVÈNEMENT GRATUIT, PLACES LIMITÉES



8 NOVEMBRE 2025



14:00



POLYVALENTE ST-GEORGES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Madame Andréanne Gosselin

418 338-7777, poste 51636

andreanne.gosselin.ciassca@ssss.gouv.qc.ca

Prenez note que des photographies seront prises au courant de l'activité et pourraient être utilisées à des fins de promotion.



PARMINOU
Théâtre accessible engagé



Handicap
Vie
Dignité

Objectif :

Sensibiliser aux conditions de vie et aux besoins des résidents et des proches aidants.

Thèmes :

- Bienveillance
- Autodétermination
- Humanisation des soins
- Droit de s'exprimer
- Dignité

Public cible :

- Les résidents des CHSLD et MDA
- Les proches aidants
- Les travailleurs du réseau de la santé

Durée :

75 minutes

Transport disponible dans les Etchemins

Départ en autobus

- 12h15 Manoir Lac-Etchemin
- 12h30 Église de Sainte-Rose
- 12h45 Tim Horton Saint-Prospér

Retour en autobus

- Départ de la polyvalente vers 15h30
- Arrêt au Tim Horton de Saint-Prospér
- Arrêt Église de Sainte-Rose
- Arrêt Manoir Lac-Etchemin



Collab
Acti**on**

REGROUPEMENT
DES CONCERTATIONS
BEAUCÉ-SARTIGAN

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS

Pourquoi faut-il aimer les casse-têtes ?



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

Depuis six ans, Iza, Gaby et leurs conjoints se retrouvent chaque samedi après-midi pour relever un défi de taille : assembler d'immenses casse-têtes, parfois de 10 000 morceaux. Loin d'être décourageante, cette activité est pour eux une source de plaisir, de camaraderie et de stimulation intellectuelle.

Pour Iza, initiée par son grand-père, le casse-tête est bien plus qu'un jeu : c'est un excellent entraînement pour la mémoire, l'observation, la logique et la stratégie. Classer les pièces, changer d'approche, apprendre à patienter et à lâcher prise sont autant de leçons qui se transposent à la vie quotidienne.

Les bienfaits sont confirmés par une étude allemande, qui démontre que cette pratique mobilise de nombreuses capacités cognitives et contribue à réduire le stress, un ennemi bien connu de nos cellules grises. Véritable « vide-tête », le casse-tête aide à se détendre, à se concentrer et à renforcer les liens sociaux.

Ainsi, chaque samedi, leur table devient un lieu où se mêlent réflexion, fous rires et conversations sur le monde, preuve qu'un simple jeu peut nourrir à la fois l'esprit, le cœur et l'amitié.

Septembre : le mois des pommes

Voici un guide d'Anna Kaminova à consulter pour faire le bon choix.



VISTA BELLA

- On la cueille: début août
- On l'utilise: à croquer, en compote
- Saveur et texture: juteuse, acide, mi-sucrée, aromatique, plutôt molle
- Disponibilité: août
- Conservation: de 1 à 2 semaines

PAULARED

- On la cueille: fin août
- On l'utilise: à croquer, en cuisson, en jus
- Saveur et texture: acide, mi-sucrée, croquante, juteuse
- Disponibilité: septembre, octobre
- Conservation: 2 mois. Elle supporte mal la congélation.



MELBA

- On la cueille: août
- On l'utilise: à croquer, en compote, en jus
- Saveur et texture: mi-sucrée, très aromatique, tendre et juteuse
- Disponibilité: août, début septembre
- Conservation: quelques semaines

LOBO

- On la cueille: début septembre
- On l'utilise: à croquer
- Saveur et texture: moyennement acide, mi-sucrée, aromatique, plutôt ferme, croquante, juteuse
- Disponibilité: septembre et octobre
- Conservation: 3 mois

Septembre : le mois des pommes

JERSEY MAC



- On la cueille: mi-août
- On l'utilise: à croquer, en jus
- Saveur et texture: juteuse, sucrée, aromatique, croquante et semi-ferme
- Disponibilité: août, septembre
- Conservation: 6 semaines. Ferme à la cueillette, elle ramollit durant la conservation. Elle supporte mal la congélation.

HONEYCRISP



- On la cueille: mi-septembre
- On l'utilise: à croquer, en cuisson
- Saveur et texture: très sucrée, très croquante, très juteuse
- Disponibilité: mi-septembre à fin septembre
- Conservation: 4 mois

MCINTOSH

- On la cueille: septembre et octobre
- On l'utilise: à croquer, en compote, en cuisson, en gelée, en jus
- Saveur et texture: moyennement acide, mi-sucrée, aromatique, croquante, juteuse
- Disponibilité: de septembre à juin
- Conservation: 4 mois



SPARTAN

- On la cueille: fin septembre
- On l'utilise: à croquer, en cuisson, en jus
- Saveur et texture: moyennement acide, mi-sucrée, aromatique, croquante, juteuse
- Disponibilité: septembre à juin
- Conservation: 4 mois
- Particularité: garde sa forme lors de la cuisson

CORTLAND

- On la cueille: début octobre
- On l'utilise: à croquer, en salade, en jus, en cuisson, à sécher
- Saveur et texture: peu acide, sucrée, croquante, tendre et juteuse
- Disponibilité: octobre à mai
- Conservation: 4 mois
- Particularité: garde sa forme lors de la cuisson et ne brunit pas à l'air

EMPIRE

- On la cueille: mi-octobre
- On l'utilise: à croquer, en jus
- Saveur et texture: peu acide, sucrée, aromatique, croquante, juteuse
- Disponibilité: octobre à mai
- Conservation: 4 mois

Octobre : le mois de la citrouille

Le nom « citrouille » vient du latin citrus, en allusion à la couleur orangée du fruit. Elle a probablement été domestiquée dans le nord du Mexique par les Amérindiens il y a 8 à 10,000 ans. Elle n'a été introduite en Europe qu'au XV-XVI^e siècle où elle a remplacé une autre cucurbitacée équivalente, d'origine asiatique.



Novembre : le mois des potages réconfortants

Issu du français ancien « potage », qui désignait « ce qu'on met dans le pot », le mot a des équivalents dans d'autres langues romanes, comme l'espagnol « potaje » et l'italien « potaggio ».



Décembre : le mois des bûches comestibles

En tant que dessert, la bûche de Noël est relativement récente, contrairement à la tradition dont elle est tirée. En effet, la bûche de Noël était à l'origine un gros morceau de bois que l'on brûlait pendant les fêtes de fin d'année. On l'allumait la veille de Noël et on la rallumait chaque jour jusqu'à l'Épiphanie.



Meilleurs vœux du temps des Fêtes et une bonne et heureuse année 2026 !

Mot des coordonnatrices du Service aux personnes handicapées

Mariane Lachance
418 383-5252 poste 4



Caroll-Anne Lamontagne
418 383-5252 poste 3

Comme le montrent les photos de ce journal, tout le monde a eu beaucoup de plaisir, de la République dominicaine jusqu'à la MRC des Etchemins. Cet été a été rempli d'activités intéressantes, de belles découvertes et de sourires partagés.

Merci beaucoup de faire confiance à notre équipe. On a hâte de vous revoir très bientôt !

Présentation de notre équipe estivale

Il serait impensable pour nos deux coordonnatrices de faire fonctionner le Service aux personnes handicapées seules. Elles ont à leur côté, une équipe dévouée qui les aide à rendre possible les activités au quotidien.



À l'arrière : Sabrina, Cynthia, Caroll-Anne, Océane et Maély
À l'avant : Sophie, Mariane et Anna

Un voyage inoubliable sous le soleil des Caraïbes

Nos six voyageurs ont pleinement profité du soleil et de la chaleur de la République dominicaine pour vivre une foule d'expériences inoubliables. Ce n'est pas rien que de prendre l'avion pour la toute première fois et de s'envoler vers l'inconnu, loin de leurs repères et, pour la plupart, sans la présence rassurante de leurs proches. Le séjour n'a pas été sans petits défis : s'adapter à de nouvelles saveurs, vivre le décollage et l'atterrissage, communiquer malgré la barrière de la langue, sortir de la routine habituelle... Mais chacun a su faire preuve d'ouverture, de courage et de résilience. Une aventure aussi dépaysante qu'enrichissante, remplie de fierté et de souvenirs précieux !

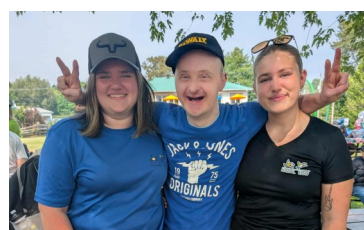


Nos précieux commanditaires méritent toute notre reconnaissance. On ne les remerciera jamais assez. Alors, une fois de plus, un énorme merci du fond du cœur !

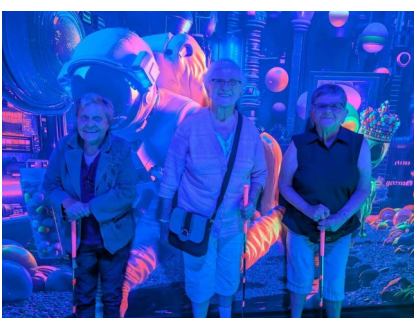
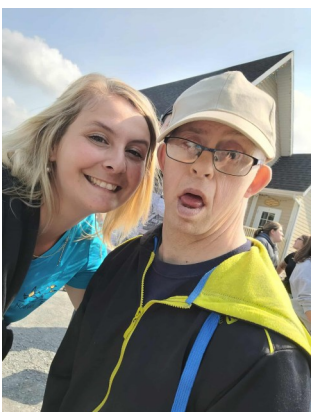


Un été rempli de soleil, de rires et de souvenirs !

Quel bel été nous avons partagé ensemble ! Le soleil, la bonne humeur et une multitude d'activités originales ont animé notre saison estivale. Lors de nos sept lundis loisir, les participants ont savouré des sorties variées : nuitée à l'Hôtel Valcartier, journée au Bora Parc, mini-golf fluo, balade en ponton, visite à la Ferme Bobary, soirée bar à poutine avec chansonnier... et bien plus encore ! ☞ 209 présences ont été comptabilisées !



Un été rempli de soleil, de rires et de souvenirs !



Nos camps de jour



Du côté des camps d'été, les enfants (mardi et mercredi) et les adultes (jeudi et vendredi) ont exploré des thèmes ludiques et créatifs comme le cirque, les planètes, les voyages ou encore les sucreries. Ils ont pris part à des activités sportives, des bricolages, des jeux de rôle et des mises en scène.

Ils ont aussi profité de belles sorties : une expérience de réalité virtuelle au Airwoodooli, une baignade au Camping Roche d'Or et une dégustation de crème molle à l'Érablière JaD'or. Sans oublier la visite d'invités spéciaux, comme Cléobulle et une créatrice de bijoux ! ☞ Total de 281 présences réparties sur 26 journées.



Nos camps de jour



Semaines de l'accessibilité et des personnes handicapées



À l'occasion de la Semaine nationale de l'accessibilité (25 au 31 mai) et de la Semaine québécoise des personnes handicapées (1^{er} au 7 juin), Nouvel Eссор a remis un certificat de reconnaissance au Sentier Les Verts Boisés de Saint-Magloire, en reconnaissance de ses efforts pour rendre la nature accessible à tous.

La remise a eu lieu en présence de Stéphanie Lamontagne, directrice générale de la Municipalité de Saint-

Magloire, qui a reçu le certificat d'Audrey Mercier, directrice générale de Nouvel Eссор. Étaient aussi présents Noëlla Lapointe, résidente engagée du Manoir des Sages, ainsi qu'Anne-Marie Beaudry, administratrice de Nouvel Eссор et conseillère municipale.

Le Sentier Les Verts Boisés, long de deux kilomètres, commence au belvédère du rang du Lac. Facile d'accès, il invite toute la famille à profiter de la nature en toute tranquillité. L'accès est gratuit, les chiens en laisse sont acceptés, et en hiver, on peut y faire de la raquette. Le site comprend aussi un parcours d'hébertisme et est situé près d'un parc et du chalet des loisirs, récemment équipé d'une rampe d'accès.

C'est la cinquième fois que Nouvel Eссор remet cette reconnaissance, après avoir honoré l'an dernier l'Éco-Parc des Etchemins pour ses efforts en accessibilité.

Nos équipements adaptés

Le Service aux personnes handicapées dispose d'un bel inventaire d'équipement adapté. Avec l'hiver qui approche, nous souhaitons vous rappeler que notre fauteuil de type Kartus est polyvalent et s'adapte à toutes les saisons, car il est possible d'y ajouter des skis pour l'utiliser sur la neige !

Si vous souhaitez en savoir plus sur notre offre d'équipement adapté, n'hésitez pas à nous contacter au 418 383-5252 poste 4.



Animations dans les Résidences Le Tremplin

Quoi de mieux que la visite de deux animatrices dans les résidences Le Tremplin pour offrir à chacun des activités adaptées, dans le confort de leur chez soi ? Que ce soit par des spectacles de chansonniers, des jeux physiques, un bar à crème glacée, un bingo ou un cinéma maison, nous sommes fiers de la belle participation aux activités. ☞ Total de 76 présences !



Retour sur l'édition 2025 du Marché aux Puces du Goût d'Agir



Les 21 et 22 juin s'est déroulée la 20^e édition du Marché aux puces Le Goût d'Agir. Cette activité a permis de recueillir 2 143,45 \$ en ventes afin d'offrir des activités et sorties adaptées à des personnes vivant avec un handicap physique. Près de 200 heures de tri et 384 heures de mise en place et de vente ont été offertes par 62 bénévoles dévoués. Bravo et merci !



Invitation aux personnes handicapées et à leur proches aidants

En partenariat avec le ROPHRCA (Regroupement des organismes pour personnes handicapées de la région Chaudière-Appalaches), nous sommes heureux d'offrir des ateliers gratuits destinés aux personnes handicapées et à leurs proches. Ces rencontres proposent information, soutien et outils concrets pour mieux accompagner le quotidien. N'hésitez pas à vous inscrire — c'est gratuit et ouvert à tous.

ATELIER INFORMATIONNEL L'ABC des mesures de soutien aux personnes handicapées et proches aidantes



Notre but : Donner une vision d'ensemble des mesures de soutien financier, des services et des programmes destinés aux personnes handicapées et à leurs proches afin de les outiller à défendre leurs droits à l'information et aux services.



**JEUDI 11 SEPTEMBRE
17H30 À 20H30**



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT



Communiquez avec Mariane Lachance:
418 383-5252 poste 4 ou par courriel
m.lachance@nouvelessor.org



191, RUE LANGEVIN
SAINTE-JUSTINE
(QUÉBEC) G0R 1Y0

ATELIER DE SENSIBILISATION MALTRAITANCE des personnes proches aidantes



Notre but : créer un espace d'échange ouvert, sécuritaire et bienveillant sur le sujet tabou de la maltraitance envers les personnes proches aidantes



**MARDI 23 SEPTEMBRE
18H À 20H**



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT



Communiquez avec Mariane Lachance:
418 383-5252 poste 4 ou par courriel
m.lachance@nouvelessor.org



191, RUE LANGEVIN
SAINTE-JUSTINE
(QUÉBEC) G0R 1Y0

Nouveau projet: Le « road trip » inclusif

Dès l'été 2026, des membres du Service aux personnes handicapées partiront à la découverte des magnifiques paysages du Québec. Chaque année, une nouvelle destination sera explorée avec un groupe différent, afin de permettre à un maximum de participants de vivre cette belle expérience.

En plus des paysages, ce sera l'occasion de plonger dans l'histoire et la culture locales grâce à des musées, des visites adaptées et des sites patrimoniaux. Nous profiterons également d'infrastructures accessibles — sentiers,

piscines, activités nautiques — pour vivre des moments actifs, rassembleurs et inclusifs.

Nous sommes heureux d'annoncer notre toute première vente de financement liée à ce projet, et remercions chaleureusement l'Épicerie-Boucherie J.L. Asselin de s'associer à nos aventures !



Une belle programmation d'activités à venir

Cet automne, une belle programmation attend nos membres. Nos groupes de jour ainsi que les samedis répit ont repris depuis début septembre. Dès novembre, notre populaire saison de **quilles** fera son grand retour. Nous irons aussi assister au **spectacle « Aimes-tu ma différence ? »**, une sortie à ne pas manquer. Et bien sûr, nous célébrerons l'Halloween avec une fête où tous sont invités à se déguiser et à s'amuser.



Notre tant attendue **fête de Noël** aura lieu le dimanche 7 décembre prochain, à Saint-Prosper. Familles et amis sont les bienvenus ! Nous vous invitons à confirmer votre présence et à venir nombreux partager ce moment festif avec nous.

En début d'année prochaine, nous organiserons un **souper-spectacle bénéfice au profit**

du « road-trip » inclusif. Cet événement est rendu possible grâce à notre précieux partenariat avec le CJE Etchemins, dans le cadre de leur projet de volontariat pour les jeunes de 35 ans et moins. Notez la date du vendredi 23 janvier 2026 à votre calendrier — la programmation sera annoncée très bientôt !

Party de Noël

Dimanche 7 décembre

10 h à 15 h

CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS 2275 (25E AVENUE ST-PROSPER)

Viens célébrer le temps des Fêtes avec nous. On débute la journée avec la visite du Père Noël, suivie d'un bon repas de Beauce Bœuf et on termine en festivité avec une après-midi dansante sous l'ambiance du DJ Pierre-Luc Fortin !

35 \$ PAR ADULTE
20 \$ PAR ENFANT (12 ANS ET MOINS)
5\$ APRÈS-MIDI SEULEMENT
20 \$ CADEAU DE NOËL SURPRISE

Questions ?
Caroll-Anne Lamontagne 418 383-5252 poste 3
Mariane Lachance 418 383-5252 poste 4

Un premier Défi inclusif couronné de succès !

Le 6 septembre dernier, Nouvel Essor, en collaboration avec le Comité des loisirs de Saint-Cyprien et Communautés Enracinées, a présenté la toute première édition du Défi inclusif. Cet événement sportif offrait des parcours de course et de marche de 2, 5 et 10 kilomètres, pensés pour être accessibles et adaptés à tous.

Grâce au soutien du Patro Lévis et de l'ARLPH-CA, ainsi qu'aux équipements spécialisés de Nouvel Essor, les participants ont pu profiter de matériel adapté : quatre fauteuils Kartus, deux fauteuils Trakz tout terrain et une Joëlette. Cette accessibilité a permis à chacun de relever le défi, peu importe ses capacités.



Plusieurs partenaires communautaires ont aussi répondu à l'appel en tenant un kiosque pour faire découvrir leurs services à la population. Parmi eux, la Maison du tournant, CJE Etchemins, Communautés Enracinées, l'Association régionale en loisir pour personnes handicapées de Chaudière-Appalaches (ARLPH-CA) et, bien sûr, Nouvel Essor.

Une journée inclusive, festive et rassembleuse, qui jette les bases d'une belle tradition à venir !



Un premier Défi inclusif couronné de succès !

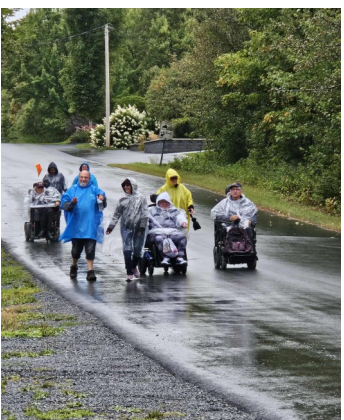
L'événement a connu un franc succès malgré la pluie, réunissant **143 participants**, **20 bénévoles dévoués** et bénéficiant du soutien précieux de nombreux **partenaires** :

- ♦ Unité régionale en loisirs et sports de Chaudière-Appalaches et Gouvernement du Québec : aide financière de 1 400 \$ dans le cadre du programme Soutien aux initiatives en loisir et en sport.
- ♦ Desjardins – Caisses des Etchemins et du Sud de la Beauce : contribution de 1 100 \$ pour les médailles.
- ♦ Physio-Ostéo des Etchemins : soins gratuits offerts sur place.
- ♦ Producteurs de lait de Chaudière-Appalaches-Sud : 288 berlingots de lait au chocolat.
- ♦ Ferme Genest : deux minots de pommes (80 livres).
- ♦ Fromagerie Etchemins : tarif préférentiel sur l'achat de tortillons de fromage.
- ♦ Transport adapté GG : transport gratuit pour les personnes à mobilité réduite.
- ♦ JCC : confection des 73 t-shirts de l'événement.
- ♦ ARLPH-CA et Patro Lévis : prêt d'équipements adaptés.
- ♦ DJ Louk : animation dynamique.
- ♦ Municipalité de Lac-Etchemin : prêt de quatre abris de dernière minute pour garder les participants au sec.
- ♦ Sani Etchemin Inc. : mise à disposition d'une toilette chimique adaptée.
- ♦ Gravure Faro & Trophées de Beauce : production des médailles.

Grâce à cette belle mobilisation, la journée a été non seulement inclusive et festive, mais aussi porteuse d'un bel esprit de solidarité.



Un premier Défi inclusif couronné de succès !



Retour de la vente de bûches



Michaud



Fudge



26 \$

Framboisier



26 \$

Sucre à la crème



26 \$

Whisky à l'érable



27 \$

Achetez les vôtres d'ici le vendredi 21 novembre

Réception des bûches le lundi 15 décembre

Au profit de Nouvel Essor

191, rue Langevin, Sainte-Justine

418 383-5252 poste 2

Paiement par Interac

a.mercier@nouvelessor.org

Question : Michaud - Réponse : Dessert