

L'ENVOI

L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE ANNÉE



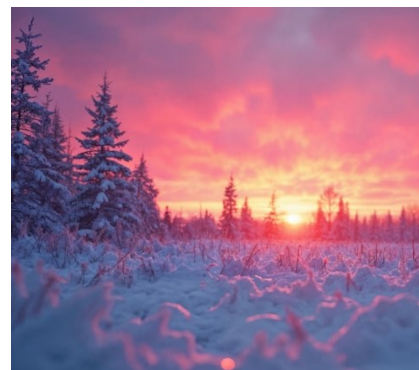
DANS CE NUMÉRO



Mariane Lachance
Caroll-Anne Lamontagne
Audrey Lemay
Sophie Blanchette

Cynthia Poulin
Sabrina Morin
Maély Lemieux
Anna Roy

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	5-15
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS	16-20
SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	21-22
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	23-35



Merci à nos partenaires financiers !



Marjorie Carrier
Audrey Mercier

Francine Riendeau
Yanory Ureña
Nicole Lamontagne

Absents : Eric Lamarche et Océane Maheux



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches





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 de la directrice adjointe

Depuis septembre, je travaille chez Nouvel Essor environ une journée par semaine, par choix du cœur. Cette cause me touche profondément, d'autant plus que ma fille, coordonnatrice au sein de l'organisme, m'y a sensibilisée.

Spécialiste en management et en ressources humaines, je suis heureuse de pouvoir partager mon expérience avec l'équipe. Je suis profondément touchée par l'engagement et l'humanité qui caractérisent Nouvel Essor et qui me ramènent à l'essentiel : le bien-être et la valeur de l'être humain.

Bienvenue, Nicole !



Nicole Lamontagne
418 383-5252 poste 7

Télétravail les vendredis

Dès janvier, l'équipe de Nouvel Essor travaillera à partir de leur domicile tous les vendredis. Les bureaux seront fermés au public cette journée, mais nous demeurons disponibles pour assurer le suivi des services et des demandes.



Félicitations, Audrey !

Nous avons souligné les cinq années d'engagement de notre collègue Audrey Lemay au sein de Nouvel Essor. Audrey, c'est la voix enjouée que vous entendez aux postes 0 et 1, toujours prête à aider avec le sourire.

Grâce à sa mémoire remarquable et à son efficacité, elle contribue grandement aux services de transport-accompagnement et d'aide à l'impôt.

Merci, Audrey, pour ton engagement, ton dévouement et ton énergie positive. C'est un réel plaisir de t'avoir dans l'équipe !



Faites la différence auprès des enfants

PARRAINAGE JEUNESSE 

SERVICE D'ENTRAIDE
MAMIE-SOLEIL
Accompagner pour aider

Devenez bénévole

Demandez le Service

 **418 221-7123 / 1 855 200-7123**
www.parrainagejeunesse.com



Parrainage Jeunesse a pour mission de soutenir les jeunes et les familles de la Beauce-Etchemins en favorisant le mieux-être et le développement du plein potentiel des enfants, grâce à des programmes de mentorat, d'animation et d'entraide, portés par des bénévoles engagés.

Idées suicidaires : reconnaissons les signes

Dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide 2026 qui a lieu dans la première semaine de février, une formation vous est offerte pour en savoir davantage et ainsi contribuer à la prévention.

La formation des membres de l'entourage à reconnaître les signes avant-coureurs et à agir de façon appropriée contribue à la prévention du suicide.

PROCHAINE FORMATION :

Les mardi 3 et 10 février de 8h15 à 12h00

LIEU :

Salle J.A.- Nadeau, 695, rue Carrier, Ste-Rose de Watford

POUR INFORMATION :

Sandra Poulin

Agente de promotion de la santé mentale et de prévention du suicide
Service de promotion de la santé et prévention
Direction de santé publique
CISSS de Chaudière-Appalaches
CLSC de St-Prospér
Téléphone : 418-594-8282 # 45015
Sandra.Poulin.csssbeauce@sss.gouv.qc.ca

FORMATION GRATUITE « AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE »

Durée : 7 ½ heures

LA SENTINELLE AGIT COMME RELAIS ENTRE LA PERSONNE QUI PENSE AU SUICIDE ET LES RESSOURCES D'AIDE DU MILIEU

Au Québec, chaque jour, environ 3 personnes s'enlèvent la vie. L'implantation de réseaux de sentinelles dans les milieux représente l'une des stratégies reconnues efficaces en prévention du suicide. Elle permet de renforcer le filet de sécurité autour des personnes à risque ou vulnérables.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre le rôle et les responsabilités de la sentinelle
- Développer les habiletés en relation d'aide
- Développer une aisance à parler du suicide
- Connaître les ressources d'aide et apprendre à les utiliser

CONTENU DE LA FORMATION (déclinaison aînés) :

Module 1 : Le rôle de la sentinelle en prévention du suicide
Module 2 : L'influence des valeurs et des croyances
Module 3 : Repérer la personne vulnérable au suicide
Module 4 : Vérifier la présence d'idées suicidaires
Module 5 : Recueillir les informations relatives à la planification suicidaire
Module 6 : Favoriser la demande d'aide
Module 7 : Transmettre les informations à l'intervenant désigné
Module 8 : Respecter ses limites en tant que sentinelle

PERSONNES VISÉES :

Cette formation s'adresse à des citoyens adultes qui souhaitent jouer un rôle actif en prévention du suicide dans leur milieu ou leur communauté.

Elle vise toutes personnes susceptibles d'être en contact avec des personnes qui pensent au suicide de par leur travail (ex : conseillers en ressources humaines, enseignants, responsables des loisirs, etc.), leurs activités bénévoles ou la place qu'elles occupent dans leur milieu.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur intérêt à ce courriel sandra.poulin.csssbeauce@sss.gouv.qc.ca ou par téléphone (418-594-8282 post 45015) d'ici le 26 janvier. Un questionnaire à compléter pour votre inscription vs sera remis.

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

Québec 



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

En ouvrant le livre de 2026, j'ai envie d'y écrire, dès la première page, un immense merci. Merci à vous tous qui, par vos gestes, vos sourires et votre temps, faites rayonner nos services et réchauffez notre communauté.

À nos bénévoles de la popote roulante, qui livrent bien plus que des repas : vous apportez du réconfort. À ceux de ViActive, qui gardent les corps en mouvement et les esprits vivants. À ceux du transport-accompagnement, qui transforment les trajets en moments humains et rassurants. Et à ceux du service d'aide à l'impôt, qui offrent une tranquillité d'esprit si précieuse. Vous êtes les mains, les voix et le cœur de Nouvel Essor. Grâce à vous, chaque jour prend une couleur plus douce.

Et à vous, chers usagers qui recevez maintenant ce journal : merci de faire partie de notre grande communauté. Nous espérons que ces pages vous informeront, vous accompagneront et vous apporteront un peu de chaleur.

Que 2026 soit une année lumineuse, tissée de santé, de douceur et de belles solidarités. Merci d'être là... et de faire toute la différence.

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2



C'est avec beaucoup de plaisir que nous accueillons de nouveaux bénévoles au sein de la grande famille de Nouvel Essor.

Nous souhaitons la bienvenue à Monsieur Yves Cayouette, qui s'implique au transport ainsi qu'à la popote roulante de Saint-Prospère. Merci pour votre générosité et votre engagement.

Nous sommes également heureux d'accueillir Monsieur Richard Milhomme et Madame France Longchamp, de Sainte-Aurèle, qui contribueront aux livraisons à Saint-Zacharie et au transport dans leur municipalité.

Enfin, bienvenue à Monsieur Roch Lacroix, de Lac-Etchemin, qui se joint à l'équipe du transport.

À vous tous et toutes, merci de donner de votre temps et de votre cœur. Votre présence fait une réelle différence dans la vie de nombreuses personnes.

Bouger, c'est la santé avec ViActive !

L'activité physique joue un rôle clé dans le maintien d'une bonne santé, tant sur le plan physique que mental. Bouger régulièrement aide à réduire le stress, améliorer le sommeil, augmenter l'énergie et favoriser le bien-être, en plus de créer de précieux liens sociaux.

De janvier à avril, une programmation variée d'activités physiques sera offerte, adaptée à tous les niveaux, aux différents rythmes et aux capacités de chacun. Que l'on soit débutant, habitué ou simplement curieux, chacun pourra trouver des occasions de bouger dans le plaisir et en toute sécurité.

À titre de conseillère ViActive, Marjorie Carrier effectuera également une tournée des groupes durant l'hiver. Elle abordera le thème de l'âgisme, afin de sensibiliser les participants et de réfléchir ensemble à la valeur et à la richesse de toutes les générations.

Une saison hivernale active, dynamique et rassembleuse vous attend !



Pour information et inscription :
418 383-5252 poste 2

MRC des Etchemins

Saint-Camille	Dès le mardi 13 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30 SALLE DE L'ÂGE D'OR
Sainte-Justine	Dès le lundi 12 janvier, de 13 h 30 à 14 h 30 CENTRE CIVIQUE
Sainte-Rose	Dès le lundi 12 janvier, de 9 h 30 à 11 h SALLE J.-A. NADEAU
Saint-Louis	Dès le mardi 13 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30 ÉDIFICE MUNICIPAL
Saint-Luc <small>*NOUVEAU*</small> STRETCHING DÉTENTE	Dès le jeudi 15 janvier, de 9 h 30 à 10 h 30 CENTRE COMMUNAUTAIRE
Saint-Magloire	Dès le lundi 12 janvier, de 13 h 30 à 14 h 30 SALLE DE L'ÂGE D'OR
Saint-Zacharie	Dès le lundi 12 janvier, 13 h à 14 h CENTRE MUNICIPAL DES LOISIRS (679, 12E AVENUE)

Bouger, c'est la santé avec ViActive !

Lac-Etchemin

VIACTIVE / Animée par Johanne (Debout, assis)	Dès le mardi 13 janvier, de 9 h 30 à 10 h 15 BELVÉDÈRE DU LAC, SALLE DE L'ÂGE D'OR
DANSE AÉROBIC / Animée par Madeleine (Debout et au sol)	Dès le mardi 6 janvier, de 12 h à 13 h CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
QI GONG / Animé par Anne Bouchard (Debout, assis)	Dès le mardi 3 février, de 16 h 30 à 17 h 30 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
STRETCHING / Animé par Sylvie (Debout, assis, au sol)	Dès le mercredi 14 janvier, de 9 h 30 à 10 h 15 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
DANSE EXERCICE / Animée par Marie-Lise (Debout seulement)	Dès le mercredi 14 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
VIACTIVE / Animée par Colombe (Debout, assis)	Dès le jeudi 8 janvier, de 13 h 15 à 14 h 15 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
ÉTIREMENTS ET POSTURE / Colombe (Debout, assis, au sol)	Dès le jeudi 8 janvier, de 14 h 30 à 15 h 30 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
DANSE AÉROBIC / Animée par Madeleine (Debout et au sol)	Dès le jeudi 8 janvier, de 16 h à 17 h CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
MIX ÉNERGIE / Animé par Francine (Debout, assis, au sol)	Dès le vendredi 16 janvier, de 9 h 15 à 10 h 15 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
MIX ÉNERGIE / Animé par Sylvie (Debout, assis, au sol)	Dès le vendredi 16 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30 CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

Saint-Prosper

VIACTIVE	Lundi 12 janvier de 9 h 30 à 11 h. SALLE PAROISSIALE (2875, 20E AVENUE) GRATUIT
WUTAO	Mercredi 21 janvier de 9 h à 10 h. CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS, SALLE SBC SUD (2275, 25E AVENUE) 55 \$ POUR 8 COURS INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 14 janvier 2026
MÉDITATION	Mercredi 21 janvier de 10 h 30 à 11 h 30. CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS, SALLE SBC SUD (2275, 25E AVENUE) GRATUIT
GYM SOCIAL CEINTURE PELVIENNE & EXERCICE DE KEGEL	Mercredi 21 janvier de 14 h à 15 h 30. CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS, SALLE SBC SUD (2275 25E AVENUE) 45 \$ POUR 4 COURS INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 14 janvier 2026



Silence ! On tourne !



Nous sommes heureux de vous annoncer qu'un nouveau projet ViActive prendra bientôt vie grâce à la télé communautaire de Sogetel, Télé Etchemins.

Ce projet est né de l'implication et du dévouement de trois animatrices passionnées : Mesdames Colombe Grégoire, Sylvie Savoie et Marie-Christiane Yelle. Leur engagement rendra possible la diffusion de ces activités au grand public sous forme d'émissions dynamiques et motivantes.

Une variété de séances sera offerte afin de répondre à tous les goûts et à tous les niveaux :

- ViActive à la carte
- Routine Zen
- Tai-chi

L'objectif est simple : encourager la population à demeurer active et à adopter de saines habitudes de vie, grâce à un accès gratuit, facile et adapté à chacun.

Actuellement, le projet est à l'étape du tournage des émissions, chacune d'une durée d'environ 27 minutes. La date de diffusion reste à confirmer et sera annoncée dès que possible.

Entre-temps, les abonnés de Sogetel peuvent syntoniser le poste 2 pour découvrir tout ce qui se passe dans la région sur Télé Etchemins. Les émissions sont également disponibles en ligne, après la diffusion télé.



Les Samedis d'bouger sont de retour



2026 HIVER-PRINTEMPS PROGRAMMATION



www.nouvelessor.org/samedis-dbouger/

DÉCOUVREZ DES ACTIVITÉS
GRATUITES, SIMPLES ET CONVIVIALES
POUR BOUGER ET S'AMUSER, EN
FAMILLE OU ENTRE AMIS, TOUT EN
ADOPTANT UN MODE DE VIE ACTIF ET
ACCESSIBLE.

ACTIVITÉS HIVERNALES EXTÉRIEURES

PROGRAMME FÉVRIER ET MARS 2026

**LUNDI
9 FÉVRIER**

**10H - 12H
INITIATION AU SKI HOK**

MONT-ORIGINAL

(158, RANG DU MONT-ORIGINAL,
LAC-ETCHEMIN)

Activité hivernale simple qui
combine marche et glisse
sur la neige, accessible à
tous et sans expérience en
ski.

**ÉQUIPEMENT FOURNI
ACTIVITÉ AVEC UN GUIDE**



**LUNDI
16 FÉVRIER**

**10H - 12H
INITIATION AU SKI HOK**

SAINTE-JUSTINE

(LIEU À CONFIRMER)

Activité hivernale simple qui
combine marche et glisse
sur la neige, accessible à
tous et sans expérience en
ski.

**ÉQUIPEMENT FOURNI
ACTIVITÉ AVEC UN GUIDE**

**LUNDI
23 FÉVRIER**

**10H - 12H
RAQUETTE**

À SAINT-CAMILLE

(DÉPART DU STATIONNEMENT DE
L'ÉGLISE AU 1, RUE DE LA FABRIQUE)

Marche sur la neige avec
des raquettes attachées aux
bottes, accessible et idéale
pour profiter de la nature
sans expérience préalable.

**ÉQUIPEMENT FOURNI
ACTIVITÉ AVEC UN GUIDE**



**LUNDI
2 MARS**

**10H - 12H
INITIATION AU
SKI HOK**

DOMAINE DES SPORTIFS

(111, 11E RANG, SAINTE-AURÉLIE)

Activité hivernale simple qui
combine marche et glisse
sur la neige, accessible à
tous et sans expérience en
ski.

**ÉQUIPEMENT FOURNI
ACTIVITÉ AVEC UN GUIDE**



**GRATUIT
ET POUR TOUS!**

**Inscription obligatoire à
chaque activité avec:**

Marjorie Carrier
418 383 5252 poste 2
m.carrier@nouvelessor.org

**LUNDI
16 MARS**

**10H - 12H
RAQUETTE OU MARCHÉ AVEC
BÂTONS SELON LA
TEMPÉRATURE**

SENTIER PROBISKI

(2925, 15 AVENUE, SAINT-PROSPER)

Marche sur la neige avec
des raquettes attachées aux
bottes, accessible et idéale
pour profiter de la nature
sans expérience préalable.

**ÉQUIPEMENT FOURNI
ACTIVITÉ AVEC UN GUIDE**



**LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS**




Bien s'alimenter pour maintenir ses acquis



Une bonne alimentation joue un rôle essentiel pour préserver sa santé, maintenir son énergie et conserver ses capacités au quotidien. Avec l'âge ou les occupations, il peut parfois devenir plus difficile de cuisiner ou d'avoir le goût de préparer de bons petits plats. C'est pourquoi la popote roulante demeure une ressource précieuse pour demeurer en santé tout en profitant de repas nutritifs, savoureux et équilibrés. La popote roulante, c'est bien plus qu'un repas : c'est un soutien au quotidien pour demeurer actif, autonome et en santé.

Offerte deux jours par semaine, il est possible de commander des repas frais supplémentaires, selon les besoins.

À noter que la popote de Saint-Prosper est maintenant assurée par le restaurant à La Bonne Fringale de Saint-Zacharie, garantissant une continuité de service de qualité.



HORAIRE DE LIVRAISON

Les repas arrivent sur l'heure du dîner

Lac-Etchemin	Mardis et jeudis
Saint-Benjamin	Mardis et jeudis
Saint-Camille	Mardis et jeudis
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

SAINT-CYPRIEN

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



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

Audrey Lemay
418 383-5252 poste 1

Vous voulez faire une vraie
différence dans votre
communauté ?

Devenez bénévole en transport-
accompagnement et aidez des
personnes à se rendre à leurs
rendez-vous médicaux ou
psychosociaux.

Quelques heures suffisent pour
améliorer le quotidien d'une
personne âgée ou en situation
de vulnérabilité.

Vous choisissez vos trajets,
selon vos disponibilités.

Si vous avez envie d'offrir un
peu de votre temps et de votre
bienveillance, nous serions ravis
de vous accueillir dans notre
équipe d'une quarantaine de
personnes de cœur !



Transport-accompagnement

Merci aux 29 bénévoles qui ont participé au déjeuner et à la formation sur les déplacements sécuritaires offerts le vendredi 24 octobre au Manoir. Votre présence et votre engagement nous motivent à nous améliorer continuellement. Collaborer avec vous est toujours un réel plaisir !



**DEVENEZ
TRANSPORTEUR-ACCOMPAGNATEUR !**

Accompagnez des personnes à leurs rendez-vous médicaux

Rejoignez notre équipe!



418 383-5252 poste 1

Aide à l'impôt

 <p>IMPÔT 2025</p> <p>Nouvel Essor</p>	<p>NOUVEL ESSOR PEUT VOUS AIDER ! Votre revenu pour 2025 était peu élevé Personne seule : 40 000 \$ maximum Couple : 55 000 \$ maximum</p>
<p>DOCUMENTS REQUIS:</p>	<p>Pour bénéficier de ce service GRATUIT</p>
<ul style="list-style-type: none">■ 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 2025 et/ou factures pour maintien à domicile	<p>APPORTER VOS PAPIERS DE 8 H 30 À MIDI ET DE 13 H À 15 H 30</p> <ul style="list-style-type: none">■ LAC-ETCHEMIN - VENDREDI 6 MARS SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL 208, 2e Avenue■ SAINTE-JUSTINE - VENDREDI 13 MARS NOUVEL ESSOR (au sous-sol, porte de côté) 191, rue Langevin■ SAINTE-SABINE - VENDREDI 20 MARS MUNICIPALITÉ (salle Maria-Couture) 4, rue Saint-Charles■ SAINT-PROSPER - VENDREDI 27 MARS CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS (salle SBC sud) 2275, 25e Avenue
<p>POUR INFORMATION Audrey Lemay 418 383-5252 poste 1</p>	

Le service d'aide à l'impôt bénévole est de retour !

Une **tournée des HLM** aura également lieu cette année. Les résidents des HLM sont invités à vérifier le babillard de leur immeuble afin de connaître la date de passage dans leur secteur.

IMPORTANT : Si vous êtes dans l'impossibilité d'assister à une journée de comptoir, il est obligatoire de prendre rendez-vous avec la responsable avant de vous présenter.

Merci de votre attention et au plaisir de vous servir !

Social de Noël bénévoles et proches aidants



Le 5 décembre dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir nos bénévoles et les proches aidants connus de l'organisme lors d'un chaleureux social de Noël au Centre culturel de Lac-Etchemin. Plus d'une cinquantaine de personnes ont participé à cette belle rencontre, dans une ambiance festive et bienveillante.

La journée a débuté avec un punch, des tirages et un délicieux repas préparé par l'Épicerie Claude Mathieu. En après-midi, la famille Bouchard a offert une animation rassembleuse avec danses folkloriques, chants et contes, au grand plaisir des participants.

Merci à chacune et chacun pour votre présence, votre engagement et votre bonne humeur. Vous contribuez à faire de ces moments des souvenirs précieux.



Semaine de l'action bénévole 2026

**SEMAINE
DE L'ACTION
BÉNÉVOLE**

52^e édition



**19 au 25
avril
2026**

**fca@q
Je bénévolé**

Du 19 au 25 avril 2026, la richesse inestimable de l'engagement bénévole sera soulignée. Cette semaine est l'occasion de reconnaître toutes celles et ceux qui, par leur temps, leur énergie et leur cœur, contribuent chaque jour à faire de notre communauté un milieu plus humain, plus solidaire et plus vivant.

Derrière chaque activité, chaque soutien offert, chaque sourire partagé, il y a un bénévole qui fait une différence. Merci à toutes ces personnes extraordinaires qui bâtissent, à leur façon, un avenir plus fort et plus bienveillant pour notre collectivité.

The advertisement is a collage. On the left, a photo of a meal with meatballs, fries, and a drink. In the center, a logo for 'Cabane à Sucre Vachon' with a maple leaf design and contact info. On the right, a photo of a crowd in front of a red-roofed building. The bottom section has a yellow background with red maple leaves on the left and event details in black text.

(418) 464-4636

Cabane à Sucre
Vachon
Saint-Odilon-de-Longbourn
www.cvachon.ca

MERCREDI 8 AVRIL 2026, DE 11 H À 15 H

**REPAS À LA CABANE À SUCRE
VACHON**

165, RUE LANGEVIN, SAINT-ODILON

35 \$ par personne

Inscription obligatoire : 418 383-5252 poste 2

Virement Interac possible à a.mercier@nouvelessor.org

Question : cabane Réponse : avril



Travailleur
de milieu
auprès des
aînés
de la MRC
des Etchemins

Eric Lamarche
581 372-0323



Appel aux musiciens

Appel aux MUSICIENNES ET MUSICIENS

5 À 7 ENVIE DE VOUS RASSEMBLER ET DE
PARTAGER VOTRE PASSION? GRATUIT

Vendredi 6 février,
de 17h à 19h à la **INSCRIS TOI
AVANT LE 4 FÉVRIER**

micro Verso
(1415, RTE-277, Lac-Etchemin)

On paie la pizza
et vous payez
vos breuvages!

Information:
Marianne Ocampo
418-625-2223 poste 7
projets.ideal@outlook.com



idEE
Réseau de développement des idées

Enracinées

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS

Communautés Enracinées lance un appel aux musiciennes et musiciens, amateurs passionnés ou professionnels, afin de former un noyau de musiciens et de mettre sur pied un réseau de *jams* musicaux dans les parcs de différentes municipalités des Etchemins.

Le concept

Une fois par mois, le groupe se déplacera dans une municipalité différente pour animer un jam musical extérieur. L'objectif est de créer des moments rassembleurs, de favoriser le partage musical, de faire rayonner les talents du territoire et d'encourager les échanges intergénérationnels et interculturels.

Profils recherchés

Des personnes de tous âges, jouant de tous instruments acoustiques, à l'aise de jouer en groupe, ouvertes à l'improvisation et motivées à s'impliquer régulièrement.

Rencontre d'information

Une première rencontre aura lieu le 6 février, lors d'un 5 à 7 convivial à la microbrasserie Verso, à Lac-Etchemin.

Inscription

projets.ideal@outlook.com ou 418 625-2223 poste 7





Vieillir chez soi ou déménager ?

PROGRAMME D'ATELIERS POUR LES AÎNÉS

10 ateliers thématiques

- Vieillir chez soi
- Déménager, choisir un chez-soi
- Évaluer sa situation financière
- Signer un bail
- Bien vieillir
- Gestion des conflits
- Prévenir les abus et la maltraitance
- Gérer ses biens
- Préserver ses avoirs financiers
- Les proches aidants.

INFORMATION ET INSCRIPTION :



418-338-4755 poste 307



INFO@ACEF-ABE.ORG



WWW.VIEILLIRCHEZSOI.ORG



ST-MAGLOIRE (ETCHEMINS):

LES MERCREDIS 10H À MIDI
du 18 FÉVRIER au 22 AVRIL 2026

Salle de la FADOQ
127, rue Principale Saint-Magloire

BEAUCEVILLE:

LES JEUDIS 13H30 À 15H30
du 19 FÉVRIER au 23 AVRIL 2026

662, Boulevard Renault,
Beauceville



De la Tournée des Lutins... au Brunch de Noël solidaire



Après six années à visiter des personnes seules les 24 et 25 décembre, la Tournée des Lutins tire sa révérence. Mais qu'à cela ne tienne ! Les Lutins des Etchemins, toujours aussi engagés et généreux de leur temps, ont décidé de se renouveler afin que le temps des Fêtes demeure un moment de partage pour tous dans les Etchemins.

De nouveaux lutins se sont mobilisés et ont mis la main à la pâte pour organiser un premier Brunch de Noël solidaire, tenu le 24 décembre à l'OTJ de Sainte-Germaine-Station. L'événement a rassemblé un peu plus d'une vingtaine de personnes, aînés et nouveaux arrivants qui auraient autrement été seuls, autour d'un délicieux buffet aux saveurs internationales.



Les invités ont également eu le plaisir d'écouter l'un des contes d'Alexis Roy, qui a su émerveiller les plus jeunes et charmer les plus grands. Des cartes de souhaits, rédigées par les membres du Groupe Alpha des Etchemins, ainsi que de petites décorations confectionnées par Les petits bonheurs de Karine, ont été offertes aux participants. Deux étudiantes de l'école des Abénaquis de Saint-Prosper ont aussi organisé un tirage et remis de petites douceurs aux personnes présentes.



De la Tournée des Lutins... au Brunch de Noël solidaire

Cet événement a pu voir le jour grâce à l'implication de nombreuses personnes, organismes et partenaires des Etchemins, dont :



- la MRC des Etchemins
- Parentaïme – Maison de la Famille des Etchemins
- Communautés Enracinées, via le programme des Éclaireurs
- le Groupe Alpha des Etchemins
- Transport Gérald Gourde
- Alexis Roy, conteur
- Les Délices du Bonnet
- une formidable équipe de bénévoles
- Danyka et Amélia, étudiantes de 5e secondaire



Merci à toutes et à tous d'avoir contribué à faire de ce moment un Noël chaleureux, inclusif et solidaire !



Prévenez les chutes avec le programme PIED

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE | PIED

PIED est un **programme d'exercices de groupe** destiné aux **65 ans et plus** qui sont **soucieux de leur équilibre ou ayant chuté récemment**. Le programme vise l'amélioration de l'équilibre, de la force musculaire et vous offre des conseils pour prévenir les chutes à la maison. Il s'agit d'un service offert gratuitement par nos professionnels de la santé et dure **12 semaines** à raison de **deux séances par semaine**. Les groupes sont offerts deux fois par année, soit à l'**automne** et au **printemps**.

Trois volets du programme

- Trois programmes d'exercices à faire à la maison
- Dix capsules d'information pour prévenir les chutes ou une récurrence
- 24 séances d'exercices en groupe ciblant les composantes de l'équilibre

Critères d'admissibilité

INCLUSION	EXCLUSION
<ul style="list-style-type: none">✓ Priorité aux 65 ans et plus✓ Préoccupation par son équilibre ou sa mobilité, à risque de chutes ou ayant fait une première chute✓ Autonomes, vivant à domicile privé avec capacité de faire des activités de groupe✓ Disposition d'une capacité physique et cognitive suffisante à suivre un programme d'exercices✓ Déplacement <u>sans aide technique</u> à la marche pour la majorité des déplacements (ex. : canne, déambulateur, etc.)✓ Possibilité de 2^e participation (délai de 2 ans) et de proche aidant accompagnateur	<ul style="list-style-type: none">✗ Besoin d'aide technique à la marche pour la majorité des déplacements (ex. : canne, déambulateur, etc.)✗ Problème de santé menant à une faible endurance debout ou à un essoufflement au repos (ex. : obésité pathologique, dyspnée, etc.)✗ Maladie dégénérative ayant une incidence importante sur l'équilibre (ex. : parkinson, sclérose en plaques, AVC, etc.)✗ Autres conditions instables (ex. : maladie cardiaque instable)✗ Déficits cognitifs qui affectent la compréhension de consignes abstraites

Référencement

Il est préférable de **parler du programme avec l'usager** et de l'aviser avant de le référer à l'une des directions responsables du PIED, soit :

- Direction de la santé publique, responsable du programme dans la communauté
 - pied.ciassca@ssss.gouv.qc.ca | 1 833 882-5290
- Direction du continuum soutien à domicile et partenariat communautaire, responsable du programme en résidence privée pour personnes âgées (RPA)
 - Guichet d'accès 811

Transmettre les informations suivantes : **Nom, prénom, téléphone, ville de résidence, motif de référence, ainsi que le nom et titre du référent**. Nous prendrons ensuite contact avec cette personne afin de faire le suivi.

Pour plus de détails concernant la prévention des chutes

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/soutien-a-lautonomie-et-soins-et-services-a-domicile/prevenir-les-chutes>



CLSC de Lac-Etchemin- Salle multifonctionnelle- du 16 mars au 10 juin 2026

Catherine Morin, B.Sc. Kinésiologue, Agente de promotion des saines habitudes de vie

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



Connaissez-vous la personne idéale pour combler ce poste auprès des proches aidants?

N'hésitez pas à parler de cette offre d'emploi autour de vous !

NOUS RECRUTONS !

Conseiller (ère) en soutien psychosocial

JOINS-TOI À NOUS !

ACTIVITÉS PRINCIPALES

- Réaliser des appels de soutien
- Planifier et animer des rencontres de groupes
- Soutenir et mobiliser les ex-proches aidants
- Tenir des dossiers conformément à la loi 25
- Représenter l'organisme sur des comités
- Comptabiliser des données statistiques
- Trouver des manières innovantes de rejoindre la clientèle cible
- Collaborer étroitement avec les partenaires du milieu



Nouvel Essor



191, rue Langevin, Sainte-Justine,
Québec, GOR 1Y0

CONDITIONS D'EMPLOI

- Temps plein 35h/semaine
- Conciliation travail/famille
- Salaire à partir de 21.97\$
- Assurances collectives
- REER-Fondation avec contribution de l'employeur
- Et plus encore ...

FAIT-NOUS PARVENIR
TON CV AVANT
LE 30 JANVIER 2026

a.mercier@nouvelessor.org



EXIGENCES DU POSTE

- DEC en Techniques d'éducation spécialisée, travail social ou domaine connexe
- Aptitudes à communiquer efficacement et à établir des relations de confiance
- Permis de conduire valide (déplacements dans la MRC des Etchemins)
- Flexibilité et adaptabilité pour répondre aux besoins variés des proches aidants

Semaine nationale des proches aidants 2025

Le samedi 8 novembre marquait la dernière journée de la Semaine nationale des proches aidants 2025.

Pour l'occasion, le Réseau des Éclaireurs de Beauce a permis au public d'assister gratuitement à L'heure de Mireille, une pièce du Théâtre Parminou. Du côté des Etchemins, Nouvel Essor a offert un transport par autobus à 21 personnes, en direction de la Polyvalente Saint-Georges.

Une après-midi à la fois drôle et percutante, qui a permis de réfléchir autrement. Des rires, des prises de conscience, des conversations qui se poursuivent après, dans la salle... bref, du théâtre d'impact, comme seul Parminou sait le faire.



Mot des coordonnatrices du Service aux personnes handicapées

Mariane Lachance
418 383-5252 poste 4



Caroll-Anne Lamontagne
418 383-5252 poste 3

Pour nous, une nouvelle année signifie de nouveaux projets et de nouveaux défis afin d'offrir à nos membres le plus de services et d'activités possible, en tenant compte de leurs besoins et de leurs intérêts ! Nous vous souhaitons une belle année 2026, remplie de santé et de bonheur. Au plaisir de vous accompagner, de partager de beaux moments avec vous et de poursuivre notre engagement à vos côtés au cours de l'année.

Retour sur l'atelier offerte par le ROPHRCA

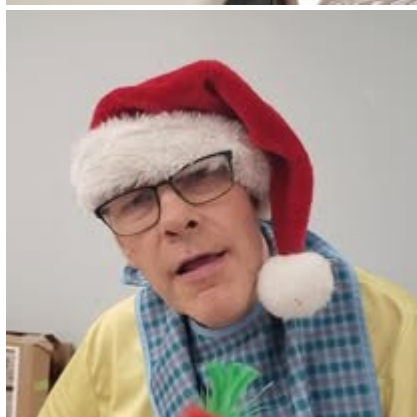
Le 15 octobre dernier, Esther et Marie-Christine du ROPHRCA se sont rendues à nos locaux pour animer l'atelier *L'ABC des mesures de soutien aux personnes handicapées et à leurs proches*. Ce fut un beau moment d'échanges qui a permis à tout le monde de se mettre à jour sur les différentes aides offertes !



*ROPHRCA = Regroupement des Organismes de Personnes Handicapées
Région Chaudière-Appalaches

Groupes d'activités de jour

Les derniers mois ont été remplis d'activités permettant à chacun de développer de nouvelles compétences, de pratiquer des activités qu'il aime et de mettre à profit son talent. Que ce soient les ateliers créatifs avec le CJE Etchemins en préparation de notre souper-spectacle bénéfice, des plateaux de travail permettant la valorisation des forces, nos ateliers de bricolage, un tournoi de poches et bien d'autres activités, le plaisir était au rendez-vous !



Noël des Artisans de Lac-Etchemin



Depuis le mois de septembre, les participants à nos activités de jour travaillent avec enthousiasme à la création de décorations de Noël destinées à la vente du Noël des Artisans de Lac-Etchemin. Les 15 et 16 novembre derniers, notre équipe, accompagnée de nos membres, était sur place pour présenter et vendre leurs réalisations. Grâce à l'engagement de tous et à la générosité des visiteurs, un montant de 501,95 \$ a été amassé. Cette somme contribuera directement à notre grand projet : le « Road trip inclusif », prévu pour l'été 2026. Ce projet offrira à nos membres une expérience de voyage unique, favorisant l'autonomie, la participation sociale et la découverte. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont encouragé nos artisans et soutenu cette belle initiative.

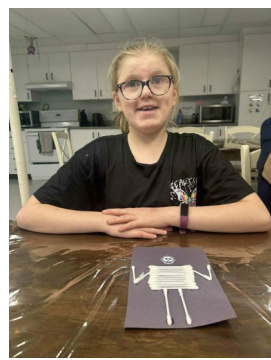


Samedis répit

Nous offrons, à nos jeunes membres, un ou plusieurs samedis répit par mois. Lors de ces journées, ils participent à différentes activités, à nos locaux ou à l'extérieur.

Le 1^{er} novembre dernier, quelques-uns de nos membres ont eu la chance d'aller à la rencontre de Charlot, un petit poney, par une activité de zoothérapie offerte avec le CJE Etchemins. Ils ont pu le promener, le caresser et en prendre soin. Merci pour cette belle opportunité !

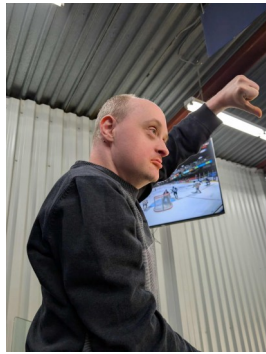
Le 13 décembre, ils ont eu la chance de participer à la parade du Père Noël du côté de Lac-Etchemin ! Il y avait beaucoup de plaisir et d'émerveillement lors de cette journée.



Une preuve d'engagement dans la communauté



La Caisse Desjardins des Etchemins nous a offert 14 billets pour l'accès à la loge Desjardins lors du match opposant le Cool FM de Saint-Georges au 3L de Rivière-du-Loup le 24 octobre dernier, au Centre sportif Lacroix-Dutil de Saint-Georges. Tous ont eu bien du plaisir durant cette soirée ! Nous remercions Desjardins pour son engagement envers notre mission et nos membres.



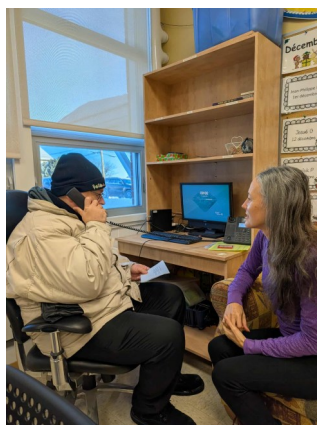
Une initiative de Jérémy Baillargeon

Nous souhaitons remercier chaleureusement Jérémy Baillargeon des Winslow Dancers ! Grâce à son initiative d'offrir un service de bar lors des soirées de danse country du 24 octobre et du 21 novembre derniers, un montant total de 422,75 \$ a été remis à Nouvel Essor pour la réalisation du projet « Road trip inclusif ». Un grand merci à Jérémy et à tous les donateurs : votre générosité fait la différence !



Journée internationale des personnes handicapées

Le 3 décembre, deux de nos membres se sont rendus dans les écoles de notre secteur pour sensibiliser les enfants et adolescents à la diversité. Trois écoles ont eu la chance d'entendre un court texte lu à l'intercom mettant de l'avant cette citation : « La différence n'est pas une limite, c'est une richesse. En cette Journée internationale des personnes handicapées, ouvrons nos esprits et nos cœurs à l'inclusion. » De plus, nous avons tenu un kiosque interactif à l'École des Appalaches, où les élèves pouvaient répondre à des questions portant sur les différences. Une belle façon de réfléchir, de discuter et de mieux comprendre la réalité des autres.



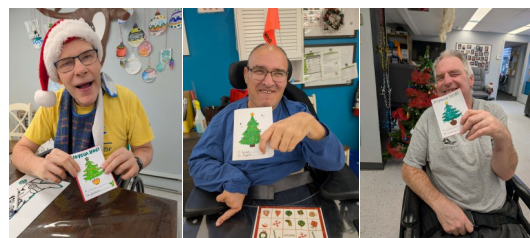
Des cartes qui font toute la différence



À la suite de notre visite de sensibilisation à la différence, de beaux liens se sont tissés entre les élèves et nos membres. Touchés par les échanges et les discussions, des élèves de 2^e secondaire de l'École des Appalaches ont pris l'initiative de créer et d'offrir une carte de Noël personnalisée à chacun des membres fréquentant nos groupes d'activités de jour.

Ce geste, rempli de bienveillance, a apporté beaucoup de joie et d'émotion à nos membres. Ces cartes, conçues avec soin et sincérité, témoignent de l'ouverture, du respect et de la sensibilité des jeunes envers la différence.

Nous remercions chaleureusement les élèves et le personnel enseignant pour cette attention qui rappelle que de petits gestes peuvent avoir un grand impact.



Les sorties de quilles sont toujours aussi populaires

Comme chaque année, nos membres participent à quelques sorties de quilles. Cette activité très appréciée leur permet de bouger, de socialiser et de se dépasser. Ils adorent ce sport, et c'est toujours un plaisir de les voir s'amuser tout en battant leurs propres records !



De beaux partenariats avec les municipalités

Encore une fois cette année, nos membres ont mis la main à la pâte pour confectionner une centaine de savoureux biscuits pour la disco-patin de la municipalité de Saint-Prosper. Nos intervenantes étaient aussi présentes pour la distribution de ceux-ci lors de l'événement du 11 décembre.

Nous avons la chance d'avoir un nouveau partenariat avec la municipalité de Saint-Cyprien cette année. En effet, c'est une quarantaine de biscuits à décorer qui ont été cuisinés par nos membres afin d'être distribués à la fête de Noël qui a eu lieu le 13 décembre dernier.



Une fête de Noël appréciée de tous !



Le 7 décembre, 90 personnes se sont rassemblées à Saint-Prosper pour célébrer la fête de Noël du Service aux personnes handicapées de Nouvel Essor. Cette journée festive, organisée pour nos membres et leurs familles, a été remplie de sourires, de musique et de belles surprises.

Le Père Noël lui-même est venu rencontrer nos participants et distribuer des cadeaux... et selon lui, tous ont été assez sages cette année ! Chaque membre est reparti avec une tuque personnalisée à son nom et au logo de Nouvel Essor, soigneusement confectionnée par JCC, un adorable petit lutin offert par la Ferme Genest, ainsi qu'une décoration de Noël.

L'ambiance musicale a été assurée tout au long de la journée par Pierre-Luc Fortin, et le délicieux repas servi a été préparé avec soin par Beauce Bœuf.

Nos centres de table, de jolis gnomes créés et offerts par Les petits bonheurs de Karine, ont ajouté une touche magique à la salle. Douze de nos membres ont d'ailleurs eu la chance de repartir avec l'une de ces créations à la suite d'un tirage.

Un tirage moitié-moitié a également eu lieu : Sarah-Maude Nadeau a remporté 102 \$, et la somme remise à Nouvel Essor servira directement à soutenir notre grand projet, le « Road trip inclusif », prévu pour l'été 2026.

Une magnifique journée de célébration, de partage et de fierté collective !

Une fête de Noël appréciée de tous !



À venir: Semaine québécoise de la déficience intellectuelle

Dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, nos membres sont actuellement en préparation d'un spectacle mettant en valeur la richesse et la beauté de la diversité. Chacun y présentera un numéro unique, que ce soit par le chant, le langage des signes, la danse, la lecture d'un hommage ou encore la pratique d'un instrument de musique.

Ce spectacle sera fièrement présenté aux élèves et au personnel enseignant des deux polyvalentes de notre secteur, soit la Polyvalente des Abénaquis et l'École des Appalaches. De plus, nous avons la chance de collaborer avec la classe IVSP de Saint-Prosper, qui prendra également part au spectacle à titre de vedette invitée.

Un événement rassembleur, porteur de sens et de fierté, qui célèbre les talents et les différences de chacun.



SEMAINE QUÉBÉCOISE
DE LA **déficience
intellectuelle**



À venir : Mois de l'Autisme

Chaque année, le mois d'avril est désigné afin de souligner le Mois de l'autisme, et le 2 avril marque la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme. Tout au long du mois, nous offrirons divers ateliers de sensibilisation en partenariat avec les animatrices de développement personnel et d'engagement communautaire des écoles, tels que la diffusion de capsules Web, des quiz interactifs ainsi qu'un projet artistique avec les élèves du primaire. Ce dernier sera grandiose — restez à l'affût pour en découvrir le résultat !

2 AVRIL Journée mondiale de la sensibilisation à l'Autisme

Peu importe le symbole ou la couleur qui rejoint vos valeurs, nous voulons vous voir!
Soulignons la journée de sensibilisation à l'Autisme dans toute sa diversité.

Partagez vos photos sur les réseaux sociaux avec les mots-clés #autismecotenord #2Avril



À venir : 2e édition du Défi Inclusif !



Plus de détails à venir dans les prochains mois !

Entre-temps, si vous désirez obtenir de l'information, communiquez avec Mariane au 418 383-5252 poste 4 ou à m.lachance@nouvelessor.org

Il est important de se reconnaître en tant que proche aidant



Vrai ou faux?

Un parent ne peut **pas** être proche aidant car il est de son devoir de prendre soin de son enfant et de répondre à ses besoins.



C'est faux ! Voici la définition d'un parent proche aidant: « Parent qui soutient son enfant vivant avec une incapacité temporaire ou permanente dans des tâches et responsabilités qui excèdent une contribution parentale normale ou usuelle. Un parent ne peut certes pas légalement refuser de prêter assistance à son enfant, mais il peut quand même se trouver en situation de proche aide et avoir besoin de soutien ou de services de façon continue ou occasionnelle, à court ou à long terme. En ce sens, une partie de son engagement demeure libre, éclairé et révoquant. »

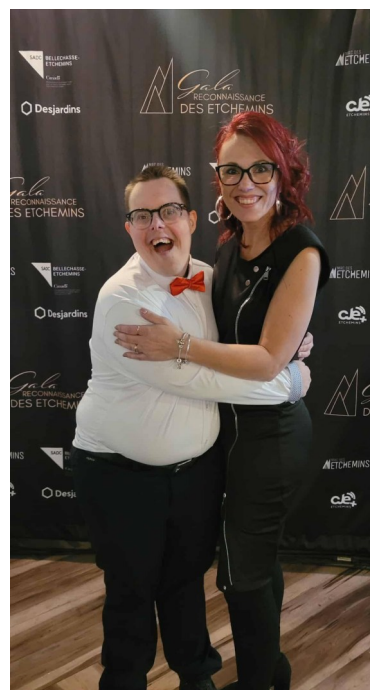


Gala Reconnaissance des Etchemins

Nous avons soumis notre candidature au Gala Reconnaissance des Etchemins, dans le volet Distinction sociale, pour notre Projet Voyage dans le Sud. Comme il s'agissait de notre première participation à cet événement, nous abordions cette démarche sans attentes particulières.

Quelle belle surprise : notre projet a été nommé lauréat dans sa catégorie ! Cette reconnaissance représente une grande fierté pour toute l'équipe, mais surtout pour nos membres directement concernés par le projet.

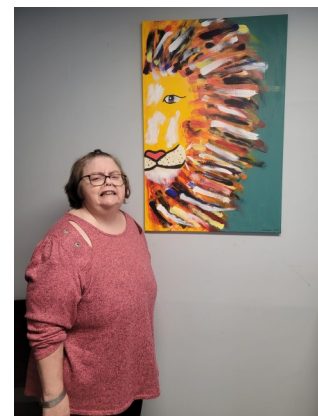
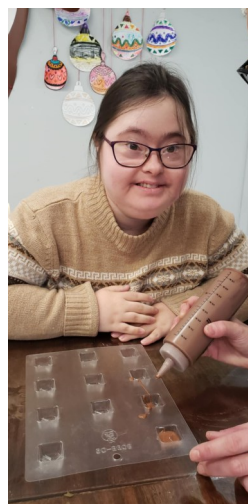
Pour l'occasion, nous avons eu le bonheur d'inviter trois des six voyageurs à nous accompagner lors de la soirée. La fierté et l'émotion se lisaient clairement dans leurs yeux, rendant ce moment encore plus précieux et significatif.



« Passionnés et passionnants », soutenu par la MRC des Etchemins



Notre projet « Passionnés et passionnants » soutenu financièrement par la MRC des Etchemins s'est terminé par un succès au-delà de nos attentes. Nous avons exploré diverses activités occupationnelles comme l'éveil à la musique originale, la création d'art éclaté à la peinture, un atelier de bois créatif ainsi que l'apprentissage et l'expérimentation de la cuisine acéricole. Ce sont des activités coups de cœur pour la majorité de nos membres qui nous donnent l'envie de pousser encore plus loin ces nouveaux intérêts !





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

UNE PRÉSENTATION DE
Mercedes-Benz de Québec | **Desjardins**

ACHATS DE BILLETS
Nouvel Essor



Courez la chance de
gagner cette maison
ou 750 000\$
en argent!

Plus de
1 000 000 \$
en prix à gagner

Meilleure offre!

200\$

50 chances

100\$

20 chances

20\$

3 chances

**UN PETIT CLIC POUR DE
GRANDS CHANGEMENTS**