

L'ENVOL

AVIS DE CONVOCATION



Nouvel Essor

DANS CE NUMÉRO

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Madame, Monsieur,

Vous êtes cordialement invité(e) à participer à l'assemblée générale annuelle de Nouvel Essor.

Lundi 22 juin 2026, 13 h 30

Centre sportif Rotobec, salle Desjardins (en haut)

146, rue Bisson, Sainte-Justine

Projet d'ordre du jour :

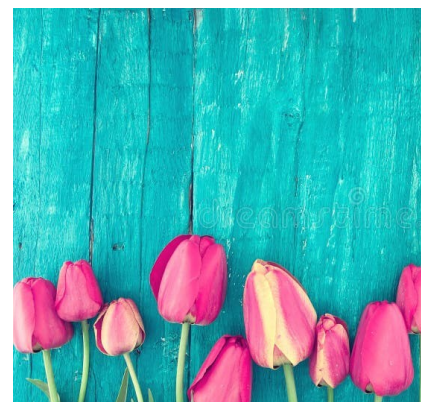
1. Mot de bienvenue et vérification du quorum
2. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Adoption des procès-verbaux des assemblées du 18 juin 2025
5. Rapport d'activités 2025-2026
6. États financiers 2025-2026
7. Prévisions budgétaires 2026-2027
8. Nomination du vérificateur comptable
9. Élections au conseil d'administration
10. Période de questions
11. Activité de reconnaissance
12. Levée de l'assemblée

Votre présence est importante pour la vie démocratique de notre organisme.

Veuillez confirmer votre présence au 418 383-5252 poste 6 ou au info@nouvelessor.org

Au plaisir de vous y retrouver !

POUR NOUS JOINDRE	2
SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE	4-13
TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS ET SERVICE AUX PROCHES AIDANTS	14-20
SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES	21-35



Merci à nos partenaires financiers !



Centraide

Québec et
Chaudière-Appalaches



Nouvel Essor

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8 H À 16 H

191, RUE LANGEVIN
SAINTE-JUSTINE QC
GOR 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

Félicitations, Alain !



Le samedi 14 mars, au Collège de Lévis, Alain Audet, bénévole inépuisable, a reçu la médaille de la Lieutenant-gouverneure du Québec. Sa candidature avait été proposée par la Municipalité de Lac-Etchemin. À Nouvel Essor, nous tenons aussi à souligner son engagement exceptionnel : il offre plus de 900 heures de bénévolat chaque année.

Voici le texte lu lors de la cérémonie :

« Après avoir surmonté une épreuve marquante à l'âge de 21 ans, M. Audet a su transformer cette expérience en une grande force d'engagement au service des personnes handicapées, et ce, depuis plus de 40 ans. Actif au sein de nombreux comités, administrateur dévoué et bénévole infatigable, il soutient sa communauté avec constance et humanité. Sa détermination inspire son entourage et ouvre la voie à des actions porteuses pour l'inclusion. Son parcours rappelle que la solidarité demeure l'un des plus beaux moteurs d'espoir. »



De nouveaux visages s'ajoutent à l'équipe



Bienvenue à nos nouvelles collègues !
Merci de nous aider à mieux desservir nos membres !

À l'avant :

Audrey Mercier, Directrice générale.

Christina Morin, Service de soutien aux proches aidants.

Mariane Lachance, Service aux personnes handicapées.

Marjorie Carrier, Service d'action bénévole.

Audrey Lemay, Service d'action bénévole.

À l'arrière :

Roxanne Rodrigue, Communications et soutien administratif.

Caroll-Anne Lamontagne, Service aux personnes handicapées.

Lucie Rodrigue, Travail de milieu auprès des aînés.



Service d'action bénévole



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

Audrey Lemay

418 383-5252 poste 1



Responsable de la
popote roulante et de la
promotion de la santé

Marjorie Carrier

418 383-5252 poste 2

Vacances estivales



Marjorie s'absentera du 4 juillet au 2 août.
De retour le 3 août.

Audrey s'absentera du 18 juillet au 9 août.
De retour le 10 août.

**Il n'y aura pas d'organisation de transport
pendant les semaines de la construction,
du 18 juillet au 2 août.**

Passez un bel été !

Bienvenue à nos précieux bénévoles

C'est avec beaucoup de reconnaissance que nous souhaitons la bienvenue à monsieur Claudin Lambert et à madame Esther Maurice, de Lac-Etchemin, qui s'impliquent au sein de l'équipe du transport-accompagnement. Grâce à eux, un service essentiel est offert à plusieurs personnes de notre communauté et porte le nombre total de bénévoles au transport à 39.

Nous remercions aussi chaleureusement madame Anne Bouchard de Lac-Etchemin pour les activités gratuites de Qi Gong offertes cet hiver, ainsi que madame Marlène Gagné, dont l'initiative permettra la création d'un groupe de marche à Lac-Etchemin, les mercredis, dès mai.

Votre implication fait une réelle différence. Par votre temps, votre générosité et votre bienveillance, vous contribuez à faire vivre des services précieux et à créer des liens dans notre communauté. Merci du fond du cœur.

Semaine de l'action bénévole soulignée à la cabane

Le mercredi 8 avril, dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole sous le thème « Mission : bénévolat ! », Nouvel Essor a tenu à souligner l'engagement exceptionnel de ses bénévoles et des proches aidants connus de l'organisme.

Au total, 111 bénévoles s'impliquent dans nos différents services afin d'améliorer et de maintenir la qualité de vie des aînés de notre territoire. Que ce soit à la popote roulante, au transport-accompagnement, à l'aide à l'impôt ou aux activités Viactive, leur générosité fait une réelle différence dans notre communauté.

Pour les remercier, un dîner à la Cabane à sucre Vachon de Saint-Odilon a été organisé. Quarante-et-un participants se sont réunis pour savourer un délicieux repas traditionnel, participer à des tirages et partager quelques pas de danse dans une ambiance chaleureuse et festive. Ce moment de partage était une belle façon de souligner leur dévouement, leur bienveillance et leur présence précieuse.

Nous remercions également chaleureusement nos partenaires : Cabane à sucre Vachon, Chaussures Orthèses Audet, SportDinaire—La Fribambelle, Familiprix Lac-Etchemin, Pharmacie Proxim Kathleen Caouette, Club de golf coopératif de Lac-Etchemin ainsi que le restaurant À La Bonne Fringale. Grâce à vous, nous avons pu gâter nos membres.

Merci à toutes les personnes qui s'impliquent. Votre contribution est essentielle au bien-être de notre communauté.



Transport-accompagnement

Nous avons besoin de vous !

Nous sommes à la recherche de bénévoles, particulièrement dans les municipalités suivantes :

- Lac-Échemin
- Sainte-Justine
- Sainte-Rose-de-Watford
- Saint-Louis

S'impliquer comme bénévole, c'est avant tout avoir le goût d'aider et de faire une différence dans la vie des autres. Aucune formation particulière n'est requise : une bonne écoute, du respect, de la fiabilité et un peu de temps à offrir suffisent pour bien s'y sentir. Chaque implication se fait selon vos disponibilités et vos intérêts.

Votre aide permet de maintenir des services essentiels et de briser l'isolement de plusieurs personnes de notre communauté.

Si vous souhaitez vous impliquer, n'hésitez pas à nous appeler. Il nous fera plaisir d'en discuter avec vous.



**DEVENEZ
TRANSPORTEUR-ACCOMPAGNATEUR !**
Accompagnez des personnes à leurs rendez-vous médicaux

Rejoignez notre équipe!

 418 383-5252 poste 1

Merci aux bénévoles en place !

Nous profitons de l'occasion pour remercier chaleureusement chacun des bénévoles pour leur implication et le temps précieux qu'ils consacrent au service de transport-accompagnement. Vous faites une réelle différence dans vos milieux et votre dévouement est grandement apprécié.



Aide à l'impôt

Le service d'aide à l'impôt a connu, encore une fois, un grand succès. Année après année, le nombre de personnes accompagnées augmente, preuve de la confiance accordée et de l'importance de ce service pour notre communauté.

En 2025, nous avons élargi notre offre avec l'ajout d'un comptoir d'impôt à Sainte-Sabine. Nous avons aussi eu le plaisir de rencontrer les résidents de la Maison Héritage Abénaki de Saint-Prosper, tout en poursuivant notre tournée des HLM de la MRC afin de rendre le service toujours plus accessible.

Nous remercions chaleureusement les municipalités de Saint-Prosper, de Lac-Etchemin et de Sainte-Sabine pour le prêt de leurs salles, ainsi que les OMH Beauce-Etchemins et Sud des Appalaches et la Maison Héritage Abénaki. Leur collaboration permet d'offrir un service dans un environnement accueillant et accessible.

Un immense merci également aux six bénévoles qui ont desservi plus de 420 clients pour l'année d'imposition 2025, en plus de traiter certaines années antérieures. Leur engagement est précieux. Les contributions volontaires amassées serviront notamment à couvrir certains frais et à reconnaître leur implication, entre autres par l'offre de certificats-cadeaux d'épicerie.

Grâce à cet appui et à la confiance de la population, le service continue de grandir et de faire une réelle différence dans la vie de nombreuses personnes.

À l'année prochaine !



Popote roulante : 60 ans de solidarité à célébrer !

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES
INVITATION SPÉCIALE AUX BÉNÉVOLES
NOUS SOUHAITONS SOULIGNER VOTRE
ENGAGEMENT EXCEPTIONNEL !
LES POPOTES ROULANTES : LIVRER
L'ESSENTIEL DEPUIS 60 ANS

DÉJEUNER O'MANOIR, LAC-ETCHEMIN
LUNDI 11 MAI, 8 H 30

Le déjeuner se poursuivra avec un atelier sur
l'âgisme, un moment d'échanges et de
réflexions afin de mieux comprendre et de
valoriser le vieillissement.

Au plaisir de vous y voir !

Déjeuner offert par l'organisme



Nouvel Essor



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE JEUDI 7 MAI, 16 H
MARJORIE CARRIER 418 383-5252 # 2



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES



VOUS ÊTES PROCHE AIDANT ? EN MAI, NOUVEL
ESSOR VOUS OFFRE DEUX REPAS **GRATUITS**. UN
PETIT GESTE POUR VOUS SOUTENIR ET VOUS FAIRE
CONNAÎTRE UN SERVICE QUI CONTRIBUE AU
MAINTIEN À DOMICILE DEPUIS 60 ANS.

Recevez deux repas chauds de popote roulante,
composés d'une soupe, d'un plat principal et d'un
dessert, sur l'heure du midi. Une pause de cuisine
bien méritée pour vous et votre aidé !

- ✓ VALIDE SUR LE TERRITOIRE DE LA MRC DES ETCHEMINS
- ✓ OFFRE POUR LES GENS HABITANT SOUS LE MÊME TOIT
- ✓ UN BEAU MOYEN D'ESSAYER LA POPOTE ROULANTE
- ✓ PAS D'OBLIGATION DE CONTINUER LE SERVICE



Contactez-nous



418 383-5252
poste 2



Nouvel Essor



Regroupement des
popotes
roulantes

Popote roulante : nouveau tarif depuis le 1^{er} avril



10\$

PAR REPAS

REÇU POUR
CRÉDIT D'IMPÔT
POUR LES
PERSONNES DE
70 ANS ET PLUS



Nouvel Essor

UN SEUL APPEL SUFFIT ET VOUS ÊTES INSCRIT.

COMMUNIQUEZ AVEC **MARJORIE CARRIER AU 418 383-5252 POSTE 2**



Nouvel Essor

Votre nouveau défi ?



**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS
LIVRAISON DE POPOTE
ROULANTE**

**LAC-ETCHEMIN
SAINT-CYPRIEN
SAINT-ZACHARIE**

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

COMMUNIQUEZ AVEC MARJORIE 418 383-5252 POSTE 2

Pauses estivales



**HORAIRE DE
LIVRAISON**



Les repas arrivent sur l'heure du dîner

Lac-Etchemin	Pause tout le mois de juillet
Saint-Benjamin	Mardis et jeudis
Saint-Camille	Mardis et jeudis
Saint-Cyprien	Pause tout le mois de juillet
Sainte-Aurélie	Mardis et jeudis
Sainte-Justine	Pause tout le mois de juillet
Sainte-Rose	Pause tout le mois de juillet
Sainte-Sabine	Pause tout le mois de juillet
Saint-Louis	Mardis et jeudis
Saint-Luc	Arrêt des services
Saint-Magloire	Pause tout le mois de juillet
Saint-Prosper	Mardis et jeudis
Saint-Zacharie	Mardis et jeudis

La popote recrute !

BÉNÉVOLE RECHERCHÉ(E)

RESPONSABLE POPOTE ROULANTE LAC-ETCHEMIN

Nouvel Essor est à la recherche d'une personne qui a le sens de l'organisation, est à l'aise avec l'informatique et qui a un bon contact humain.

TÂCHES ET RESPONSABILITÉS

- Travailler avec la responsable du service et les bénévoles livreurs.
- Préparer et assurer la distribution de l'horaire des livreurs.
- Passer les commandes au fournisseur.
- Informer les bénévoles des changements liés aux livraisons.
- Coordonner le paiement des clients.

- ✓ Formation offerte ✓ Activités de reconnaissance
- ✓ Faites de nouvelles rencontres ✓ Développez vos compétences
- ✓ Impliquez-vous dans votre communauté

Faites une différence et vivez une expérience enrichissante !



Vous êtes intéressé(e) ou avez des questions, contactez-nous au
☎ 418 383-5252 poste 2



Ça bouge en juin, à Lac-Etchemin



Nouvel Essor est fier de participer, pour une deuxième année consécutive, au *Défi Ensemble, on bouge* avec ParticipACTION, en partenariat avec la municipalité de Lac-Etchemin.

Tout au long du mois de juin, une programmation spéciale sera offerte pour encourager la population à bouger et à découvrir de nouvelles activités physiques, grâce à des séances d'initiation accessibles à tous. Restez à l'affût : la programmation sera bientôt dévoilée sur les réseaux sociaux.

Nous vous invitons d'ailleurs à essayer la **marche nordique, les lundis de juin, de 13 h 30 à 14 h 30**. Le point de rencontre se situe sur les terres du Groupe Appalaches, au bout du rang du Mont-Original, après le croche, à l'endroit où il devient le rang Ste-Marie à Saint-Léon-de-Standon. Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire de résider à Lac-Etchemin pour participer. Tous sont bienvenus !

Une belle occasion de bouger, de profiter du plein air et de passer un bon moment en agréable compagnie.

Clubs de marche dans les Etchemins

**Envie de bouger ? Marches
hebdomadaires, conviviales et accessibles**

Lac-Etchemin : Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 | dès le 13 mai

📍 **Départ : Sentier écologique, 520 du Sanctuaire**

Saint-Benjamin : Jeudi 9 h à 10 h | du 7 mai au 25 juin

📍 **Départ: Bureau municipal, 440 du Collège**

Saint-Cyprien : Mardi 9 h à 10 h | du 5 mai au 30 juin

📍 **Départ : OTJ, 712 Hormidas**

Saint-Prosper : Mercredi 9 h 30 à 10 h 30 | dès le 13 mai

📍 **Départ : Sentier Probiski, 2964 15e avenue**

Sainte-Rose : Mercredi 9 h à 10 h | du 10 juin au 29 juillet

📍 **Départ : Bureau municipal, 695 Carrier**

Saint-Zacharie : Mercredi 9 h à 10 h | du 13 mai au 15 juillet

📍 **Départ : Centre municipal des loisirs, 679, 12e Avenue**



Infos : Marjorie Carrier
☎ **418 383-5252 poste 2**



Clients Sogetel : syntonisez le poste 2

Bonne nouvelle pour les adeptes de ViActive ! Dans la dernière édition du journal, nous annonçons le tournage de vidéos de routines avec des animatrices de chez nous. C'est maintenant confirmé : **ces vidéos feront leur entrée dans la programmation d'Etchemins Télé dès le mois de juin.**

Les dates de diffusion restent à venir, mais une chose est certaine : vous pourrez bientôt bouger au rythme de visages bien connus de notre milieu.



ViActive : nous sommes à préparer l'automne

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 :

- Saint-Benjamin
- Saint-Cyprien
- Sainte-Aurélie
- Sainte-Sabine



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



Samedis d'bouger Été-Automne 2026



2026 ÉTÉ-AUTOMNE 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.

L'heure est aux présentations



Travailleuse de milieu auprès des aînés de la MRC des Etchemins

Lucie Rodrigue

581 372-0323

Je suis ravie de me joindre à l'équipe de Nouvel Essor.

Je possède de bonnes compétences en communication ainsi qu'une grande empathie, ce qui me permet de créer des liens de confiance. J'ai choisi de m'impliquer au sein de l'organisme parce que je suis profondément motivée par le désir de contribuer au bien-être et à la qualité de vie des personnes.

Bien que je sois encore en apprentissage dans certains aspects du rôle, je sais pouvoir apporter une contribution positive grâce à mon écoute, mon respect et ma capacité à soutenir et orienter les personnes vers les bonnes ressources. Mon expérience auprès des gens me permet d'adopter une approche humaine, attentive et bienveillante au quotidien.

Je suis heureuse de faire partie de Nouvel Essor et de pouvoir, comme travailleuse de milieu, faire une réelle différence dans la vie des personnes accompagnées.



Conseillère en soutien psychosocial auprès des proches aidants

Christina Morin

418 383-5252 poste 5

Il me fait plaisir de me joindre à l'équipe de Nouvel Essor en tant que conseillère en soutien psychosocial auprès des proches aidants. Âgée de 32 ans, je demeure à Saint-Prospère, mais je suis native de Sainte-Aurèle. Je suis une personne enjouée, énergique et curieuse, qui aime apprendre et découvrir de nouvelles choses. D'ailleurs, je suis en parcours collégial pour terminer un DEC en travail social que je concilie avec mon nouvel emploi. J'ai naturellement une attitude positive et je vois le verre à moitié plein.

Maman monoparentale d'un petit garçon de bientôt 3 ans, j'accorde une grande importance aux moments simples et aux petits bonheurs du quotidien. J'aime rire et partager cette bonne humeur avec les gens qui m'entourent.

Je suis très heureuse de faire partie de l'équipe, pour ne pas dire de la famille, et j'ai hâte de vous rencontrer !

PROGRAMMATION

Service de soutien aux proches aidants

Atelier « Une personne à part entière »

***Ai-je des besoins non répondus ?
Lesquels sont prioritaires pour prendre soin de moi ?
Comment les combler ?***

Venez échanger autour d'un café et d'une pâtisserie !



***Centre civique, Sainte-Justine
Mercredi 10 juin, 9 h à 11 h***



***Salle paroissiale, Saint-Prosper
Mercredi 17 juin, 9 h à 11 h***

Pique-nique rassembleur

Apportez votre dîner froid et votre chaise pour passer un moment de détente ensemble !



***Éco-Parc des Etchemins
Mercredi 19 août, 11 h à 14 h
*Remis au lendemain en cas de pluie****

À venir cet automne

***Groupe de soutien pour proches aidants - sur 5 rencontres
Groupe de deuil - sur 10 rencontres
Journée hommage aux proches aidants - en novembre***

**POUR INFORMATION ET INSCRIPTION :
CHRISTINA AU 418 383-5252 POSTE 5**

Être là jusqu'à la fin : le soutien précieux d'une thanadoula

Source de l'article : Appui Proches Aidants



Thanadoula... Ce mot vous parle? Au Québec, une cinquantaine de personnes exercent ce métier en pleine émergence. Parmi elles, Cynthia J. Brunelle pratique sur la Rive-Sud de Montréal. Entre écoute, soutien et répit, elle cultive des contacts privilégiés avec les personnes proches aidantes dont le proche est en fin de vie.

« Je suis dans mon garage, désolée ! », dit Cynthia quand la visioconférence débute. Il n'y a pourtant pas à être gênée. À l'écran apparaît un mur entier de magnifiques fleurs séchées, placées créativement dans des vases de toutes sortes. « Le bricolage, la marche en forêt, l'observation de la nature, pour

moi c'est très ressourçant. Les fleurs, j'en cueille à l'année. En hiver, je trouve les plus belles mauvaises herbes ! »

Pas étonnant que la jeune femme mentionne ses astuces pour reconnecter avec le cycle de la vie et observer la beauté au quotidien. C'est que Cynthia côtoie tristesse, décès, deuil et fin de vie. Elle accompagne des personnes en fin de vie. Mais, pas seulement. Son métier est d'accompagner les moments-clés de la vie : grossesse, naissance, fin de vie, mort, deuil. Cynthia J. Brunelle est doula et, c'est le sujet de notre conversation sur fond de fleurs séchées, thanadoula.

La femme au service de...

Dans le passé, le terme de « doula » était utilisé pour décrire la femme du village s'occupant des grands passages de la vie des habitants. « Thanadoula » vient de l'association de deux mots : Thanatos, dieu grec de la mort, et doula.

« Dans ma pratique, j'utilise "thanadoula" pour mes services de fin de vie et "doula" pour ce qui est naissance et périnatal. C'est pour faire la différence dans ma tête. Certains parlent de "doula de fin de vie". »

Ses services de thanadoula s'adressent à la personne en fin de vie et/ou à ses proches. Elle offre de l'écoute, du soutien et du répit, avant le décès, pendant et après, selon les besoins de ses clients.

Il peut s'agir de cas d'aide médicale à mourir ou de demandes de soutien dans la période de deuil, de legs et de succession. « Des conflits familiaux. Des chicanes non réglées. Des croyances, bien différentes d'une personne à l'autre. Et l'aide médicale à mourir, centrale dans les conflits. La thanadoula doit jongler avec tout ça ! »

Les besoins sont variés. Pour certains proches aidants épuisés, il faut du répit : la thanadoula veille alors sur la personne à la maison. Pour d'autres, un support émotionnel est demandé pour parler des peurs ou préparer « l'après ».

Il y a également des demandes pour la planification de fin de vie. Est-ce que je veux décéder à la maison ? Qu'arrive-t-il si je suis sous sédation à l'hôpital ? Quel est mon niveau de tolérance à la douleur ? Est-ce que je préfère être conscient jusqu'à la fin ?

« Mon rôle n'est pas de faire les papiers de la personne, plutôt de rappeler ce qui doit être fait. La thanadoula donne des ressources et réfère vers les professionnels en mesure de faire les démarches. »

Des proches aidants inclus dans les services de la thanadoula

« Je peux encore dire le nom de chaque proche aidant dans les familles que j'ai accompagnées. Ce lien... C'est précieux. »

Les personnes proches aidantes sont incluses dès le départ dans l'accompagnement et la relation d'aide que Cynthia offre à ses clients. Pour la première rencontre, elle intervient généralement 15 à 20 minutes auprès des proches aidants et de la personne en fin de vie, ensemble. Par la suite, si la personne est relativement autonome et le souhaite, la thanadoula continue avec elle uniquement, tout en gardant le contact avec la famille.

La plupart du temps, le proche aidant a aussi besoin d'aide. « Il m'est arrivé de faire des accompagnements et de ne jamais rencontrer la personne en fin de vie : le proche aidant ou la famille avait besoin de souffler, d'outils et d'écoute. »

« On peut être des médiateurs pour des discussions difficiles entre les proches et la personne en fin de vie. On peut vulgariser des termes médicaux. C'est du support émotionnel. Les gens ont besoin d'écoute de la part d'une personne neutre. »

Un bilan de vie avec la thanadoula

Un point suscite notre curiosité : qu'est-ce que le leg émotif ? « C'est ce qui va rester après le décès » : lettres écrites à la main, vidéos, photos, recettes, livres, récits de la vie vécue, etc. « Avec nous, les doulas, les confidences viennent naturellement. »

« Je fais le bilan de vie sous forme de biographie : la personne me raconte son parcours, je retranscris, j'écris un texte pour le remettre par la suite à la famille. C'est ma façon de travailler. Je trouve que ça permet à la personne de réaliser un dernier projet et de prendre conscience qu'elle est encore très vivante ! Aux soins palliatifs, les gens qui viennent visiter pleurent... Comme si tu étais déjà morte ! Cette biographie, c'est revenir un peu sur terre. »

Elle qui est aussi enseignante et directrice de la Faculté Fin de Vie à l'École Cybèle tient à préciser : les thanadoulas ne sont pas des psychologues et leurs services n'enlèvent rien à la nécessité de recourir à des services de psychologie. Elles sont un entre-deux : ni une personne de l'entourage, ni de l'équipe soignante.

La thanadoula est accessible et il est facile de parler avec elle. « Dans mes interventions, je suis dans la présence. J'accueille les conversations. Mes mots se situent dans le registre de la lenteur (“pas d'urgence”, “revenir là”, “être dans le maintenant”) et de la douceur. »

Du domaine automobile à un métier émergent

« En 2015, j'ai perdu ma grand-maman et ma mère a eu un diagnostic de cancer. Quatre ans de maladie. On a été là, ma sœur, mon père, moi. Puis ma mère a passé trois mois en soins palliatifs. J'ai eu un coup de cœur pour ce milieu de vie. »

À cette époque, la jeune femme travaille dans la gestion des pièces automobiles depuis une dizaine d'années. À la mort de sa mère, elle remet tout en question.

« Ça a été un immense cadeau. Pouvoir me choisir. Tout remettre en perspective. Me donner le droit de faire ce que je voulais. »

Cynthia commence à se former en 2020. Au Québec, seule une école offrait cette formation, une autre au Collège Douglas en Colombie-Britannique. « J'ai cumulé les deux formations et rejoint l'Association canadienne des doulas de fin de vie. Aujourd'hui, il y a plusieurs formations, ça a bien évolué ! »

Une visibilité et une accessibilité à développer

Le moment de quitter la thanadoula et son garage fleuri approche. Il reste des questions. Comment les personnes proches aidantes accèdent-elles aux thanadoulas ? Comment les trouver ? Le Réseau de la santé et des services sociaux les reconnaît-il ?

La visibilité des thanadoulas varie selon les régions, répond-elle. « Il n'y a pas d'ordre professionnel. Des gens référés par leur infirmière, c'est arrivé, mais pas souvent. C'est un métier en pleine émergence ! »



Cynthia évoque la situation des doulas de naissance. « À l'époque, il y avait une réticence... Aujourd'hui, c'est chose commune. Dans 15 ou 20 ans, les thanadoulas seront reconnues. »

Au Québec, l'association RITMA englobe les métiers d'accompagnement et de relation d'aide. Viennent avec cela un code d'éthique et un certain nombre d'heures à réaliser pour joindre l'association. Des reçus pour les assurances collectives peuvent être remis pour certains services d'accompagnement en fin de vie.

Un dernier mot ? « Oui. Même si on n'a pas l'impression d'avoir besoin de soutien, j'ai envie de dire aux proches aidants de placer leurs pions à l'avance. De repérer des ressources, sans nécessairement les contacter. Un petit plan de sauvetage pour soi-même ! »



Merci à Cynthia J. Brunelle pour cette conversation tout en bienveillance. Depuis 2022, Elle est vice-présidente de l'Association Canadienne des Doulas de Fin de Vie (EOLDAC).

À découvrir ou à redécouvrir

TSS-CA

TÉLÉ-SURVEILLANCE SANTÉ
CHAUDIÈRE-APPALACHES INC.



MODÈLE DE BASE



DÉTECTEUR DE CHUTES



APPAREIL CELLULAIRE



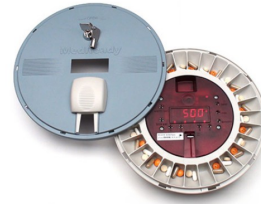
GÉOLocalISATION (GPS)



UN SERVICE DÉDIÉ AUX PERSONNES EN SITUATION
D'ERRANCE



LA MONTRE INTELLIGENTE



PILULIER ÉLECTRONIQUE

Télé-Surveillance Santé Chaudière-Appalaches (TSS-CA) offre une solution simple et rassurante pour favoriser le maintien à domicile en toute sécurité. Grâce à ses équipements – bouton d'appel d'urgence, détecteur de chutes, GPS ou pilulier électronique – les utilisateurs peuvent obtenir de l'aide rapidement, 24 h/24, 7 j/7. En cas de besoin, une intervention est déclenchée sans délai.

Sans contrat et flexible, le service s'adapte aux besoins de chaque personne. TSS-CA mise sur une approche humaine qui rassure autant les utilisateurs que leurs proches, tout en favorisant l'autonomie et une meilleure qualité de vie.

418 625-3301

infotssca@tssca.ca

tssca.ca

Mot des coordonnatrices du Service aux personnes handicapées

Mariane Lachance
418 383-5252 poste 4



Caroll-Anne Lamontagne
418 383-5252 poste 3

L'été approche et nous avons créé une programmation d'activités qui devrait vous plaire ! Nous avons bien hâte de tous vous voir et de vous présenter de nouveaux visages qui se joindront à notre équipe estivale. Caroll-Anne quittera pour son congé de maternité au milieu de l'été, mais elle viendra certainement nous voir à l'occasion !

Connaissez-vous les feuilles de fréquentation ?

REMBOURSEMENT DE FRAIS DE TRANSPORT



C'est pour qui ?

Ce programme s'adresse aux personnes de 18 à 65 ans qui reçoivent de l'aide sociale et qui ont de la difficulté à se déplacer seules pour participer à leurs activités.

Ça sert à quoi ?

Le remboursement des frais de transport à des fins thérapeutiques permet de couvrir les coûts de déplacement pour participer à des activités ou à des sorties.

Comment on fait la demande ?

Un formulaire (SR-0040) doit être rempli par un médecin afin de confirmer votre situation. Une fois complété, le formulaire doit être transmis à l'aide sociale. Vous recevrez ensuite une réponse par la poste.

Une fois accepté, quoi faire ?

Dès que votre demande est approuvée, contactez-nous. Nous vous accompagnerons en produisant chaque mois les documents nécessaires pour vos réclamations.

Appelez-nous pour en savoir plus
418 383-5252 poste 3

3 118 \$ amassés pour notre premier « Road trip » inclusif



Le 23 janvier dernier se tenait notre souper-spectacle bénéfique... et quelle belle réussite ! Grâce à la générosité et à la participation de notre communauté, un montant de 3 118 \$ a été amassé pour la réalisation de notre tout premier road trip inclusif, un projet porteur d'inclusion, de découvertes et de moments significatifs pour nos membres.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes présentes au souper ainsi que celles qui se sont jointes à nous en soirée. Votre présence, votre enthousiasme et votre soutien ont grandement contribué au succès de cet événement. Nous soulignons également la précieuse collaboration du CJE Etchemins et de l'École Autrement du CJE Etchemins.

Un merci sincère à nos partenaires — Gestion Benoit Turmel, Dominique Vien, la Municipalité de Saint-Prosper et Beauce Bœuf Boucherie & Traiteur — dont l'appui a été essentiel à la réussite de la soirée.

Nous remercions aussi nos artistes — Amie Lamontagne, Frédéric Turmel-Roy, Jacques Morin, Sara-Maude Bossé, William Brûlé, Emmanuel Castro, Shadow Country et Blasphem — qui ont su créer une ambiance festive et rassembleuse tout au long de l'événement.

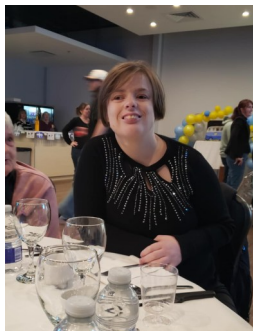
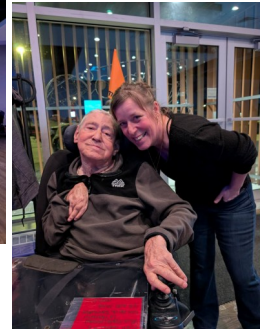
Un grand merci à nos bénévoles, Danika Labonté et Amélia Guay, pour leur aide précieuse à l'accueil et aux vestiaires.

Enfin, nous souhaitons souligner le geste généreux de Jessica Boily, gagnante du moitié-moitié, qui a choisi de remettre sa part à Nouvel Essor. Une attention qui nous a profondément touchés.

Grâce à vous tous, ce beau projet prend vie... et ce n'est que le début. Merci de croire en l'inclusion et de marcher à nos côtés.

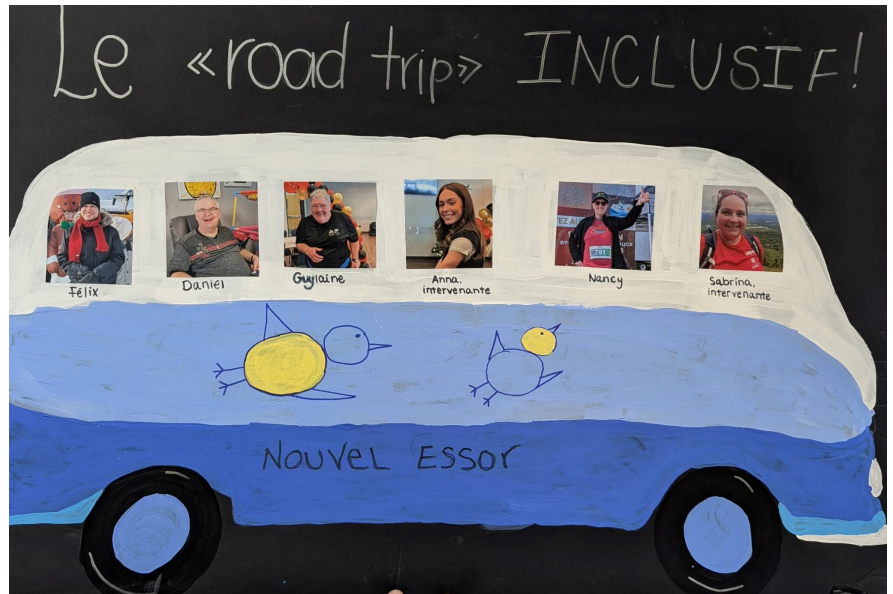


3 118 \$ amassés pour notre premier » road trip » inclusif (suite)



Les voyageurs et la destination du « Road trip » inclusif sont...

Du 24 au 26 juin, Anna Roy et Sabrina Morin accompagneront Félix Veilleux, Daniel Pruneau, Guylaine Duquet et Nancy Gaudreault pour la toute première édition de notre « Road trip » inclusif dans la MRC du Granit. Direction Lac-Mégantic, où le groupe pourra découvrir différents lieux touristiques, en apprendre davantage sur l'histoire locale et profiter des magnifiques paysages de la région.



Ce projet est rendu possible grâce aux efforts de l'organisme et aux activités de financement réalisées au cours de l'année. Ainsi, chaque participant n'a qu'à déboursier 150 \$ pour vivre cette expérience, incluant l'ensemble des frais du séjour.

Plus qu'un simple voyage, cette escapade est une belle occasion de découvrir, de créer des souvenirs et de renforcer l'autonomie ainsi que la participation sociale de nos membres.

Une belle expérience de stage



Entre février et avril, nous avons eu le plaisir d'accueillir Marilou Vachon, stagiaire en techniques de travail social au Cégep de Lévis. Elle a réalisé 75 heures de stage auprès du groupe d'activités de jour du lundi.

Son passage a été grandement apprécié, autant par l'équipe que par les participants, grâce à sa bienveillance, son esprit d'entraide et sa simplicité.

Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de ses études et dans sa future carrière.

Nous avons fêté l'amour en bonne compagnie



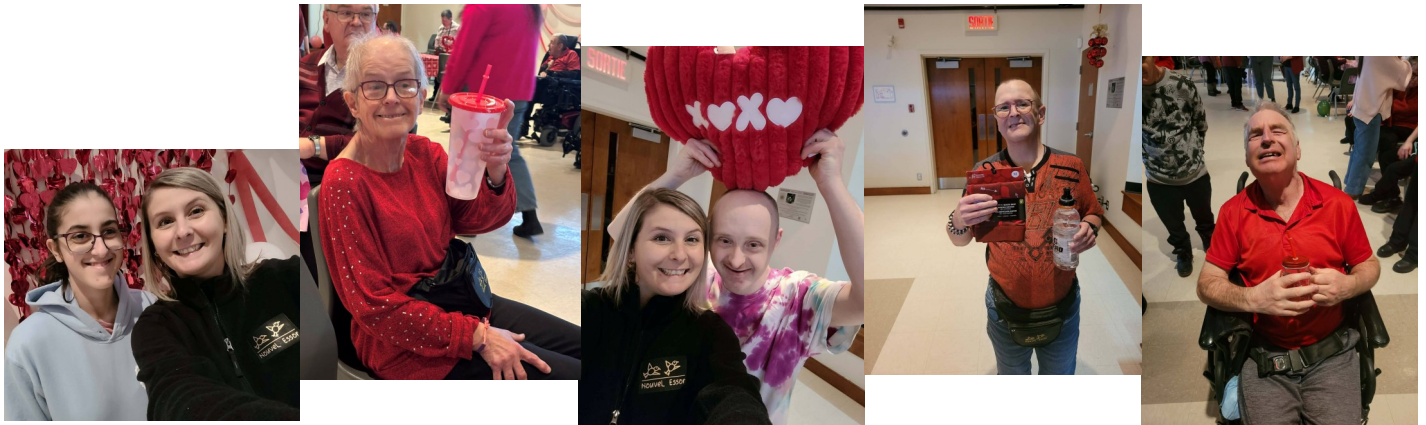
Cette année, nous avons innové en collaborant avec la classe d'éducation des adultes de Lac-Etchemin. Les étudiants ont mis la main à la pâte et ont démontré leurs talents culinaires en préparant une délicieuse sauce à spaghetti ainsi que de savoureux brownies, au grand plaisir des participants.



Nous avons fêté l'amour en bonne compagnie (suite)

Durant l'après-midi, nous avons eu le plaisir d'accueillir Francine et ses copines, qui ont su créer une ambiance musicale festive et entraînante. Leur présence a ajouté une belle touche de joie et de convivialité à cette journée déjà bien remplie.

Comme à l'habitude, nos membres ont aussi eu la chance de remporter des prix de présence. Félicitations à Sara-Maude B., Luce C., Frédéric T.-R., Éric M. et Christian A. !



Journée Gilles-Audet au Mont-Orignal

Le 21 février, quelques-uns de nos jeunes ont eu la chance de participer à la Journée Gilles-Audet, organisée par l'ARLPH-CA, en collaboration avec Communautés Enracinées et le Mont-Orignal de Lac-Échemin.



Cette journée leur a permis de vivre une belle expérience hivernale dans un environnement inclusif et convivial. Tous ont grandement apprécié leur participation et les beaux moments partagés sur les pentes. Un grand merci aux organisateurs !

Un brunch pour célébrer le début de la SQDI



Nous nous sommes réunis le samedi 14 mars afin de souligner le début de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, qui s'est tenue du 15 au 21 mars. Cette semaine est une belle occasion de mettre en lumière les talents et les contributions des personnes vivant avec une déficience intellectuelle, de sensibiliser la population et de promouvoir l'inclusion et le respect dans tous les milieux de vie. Ensemble, célébrons la diversité et encourageons des communautés toujours plus ouvertes et accueillantes pour tous.



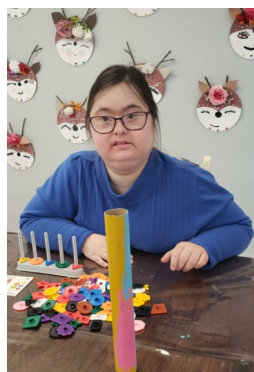
Nos activités de jour des derniers mois

Nos groupes d'activités de jour vont bon train ! Nos membres se démarquent par leur créativité et leur dynamisme.

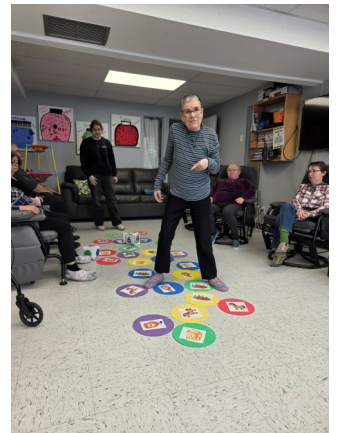
Parmi les activités offertes : soins de massothérapie avec Madame Lucie Poulin, visite d'un chien affectueux d'une intervenante, sortie à la cabane à sucre Cameron et témoignage inspirant de Monsieur Alain Maheux, un ancien militaire.

Durant la semaine de relâche, les jeunes ont aussi profité d'activités variées comme la fabrication d'un volcan, un atelier chocolat et des glissades à l'extérieur.

Nous proposons des activités diversifiées, souvent inspirées des idées de nos membres, afin de les impliquer activement.



Nos activités de jour des derniers mois (suite)



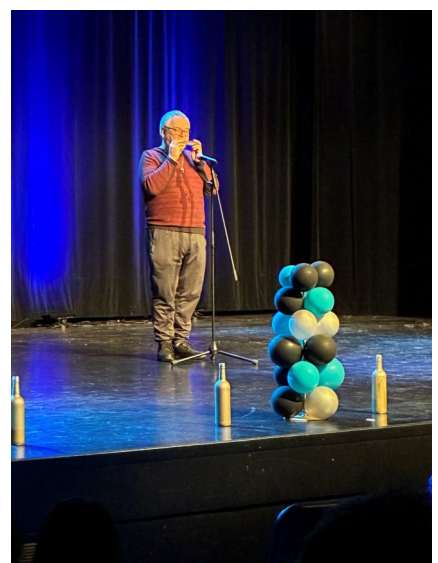
Le spectacle « Je prends ma place »



Pour souligner l'édition 2026 de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, Nouvel Essor s'est associé aux deux polyvalentes de notre secteur pour présenter le spectacle « Je prends ma place ».

Nos membres y ont offert des numéros variés : chant, danse country, interprétation en langage des signes, témoignage et humour. Un numéro de théâtre de la classe IVSP, composée de jeunes vivant une différence, est aussi venu enrichir la représentation.

Deux auditoriums remplis d'étudiants ont ainsi été sensibilisés à la réalité des personnes vivant une différence, mais surtout à leurs capacités.



Le spectacle « Je prends ma place » (suite)



Avril, mois de l'autisme

Dans le cadre du mois de l'autisme, nous avons été présents dans les écoles primaires de notre secteur. Les enseignants ont diffusé une vidéo réalisée par un membre de Nouvel Essor, expliquant l'autisme de façon simple et accessible.

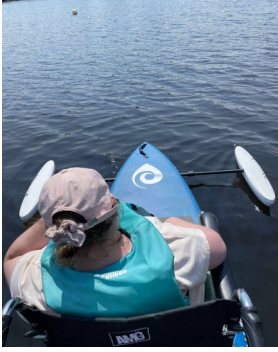
Les élèves ont ensuite décoré des morceaux de casse-tête, symbole de l'autisme. Assemblés, ces morceaux ont formé une œuvre collective, illustrant que, ensemble, nous pouvons avancer et faire une différence.

De petites surprises sur la thématique de l'autisme ont également été remises aux enfants.



Mois de
L'autisme

Le Goût d'Agir : des rêves qui prennent vie



Au cours de la dernière année, le comité du Goût d'Agir a permis à certains membres de Nouvel Essor vivant avec une déficience physique de réaliser de beaux rêves.

En août 2025, Magalie a eu la chance de vivre une expérience de planche à pagaie adaptée, une activité sportive stimulante qui lui a permis de profiter pleinement de l'été.

De leur côté, Sylvain et Christian se sont rendus au Centre Vidéotron pour assister à un match de hockey des Remparts. Une sortie mémorable pour ces deux passionnés. En plus du soutien du Goût d'Agir pour la réalisation de cette activité, ils ont pu compter sur la grande générosité de Transport GG, qui a offert le transport gratuitement.



Nous remercions chaleureusement son propriétaire, Gérald Gourde, pour sa grande générosité et son soutien envers la cause de nos membres.

Connaissez-vous le Goût d'Agir ?



Le Goût d'Agir a été créé par des bénévoles et des participants de Nouvel Essor afin de favoriser la participation aux activités de loisirs des personnes vivant avec une déficience physique.

Le comité a vu le jour au début des années 1990, à l'initiative de personnes vivant avec une mobilité réduite qui souhaitaient créer davantage d'occasions de rencontres et de participation sociale. À ses débuts, il organisait des cafés-rencontres, des soupers communautaires et des fêtes de Noël en petits groupes.

Au fil des ans, les membres ont mené plusieurs projets, dont le recensement des endroits adaptés de la région et la création d'un livre de recettes pour financer des activités. Depuis 2003, le comité amasse également des fonds grâce à son Marché aux puces.

Vous êtes membre de Nouvel Essor et souhaitez réaliser une activité ou un rêve ? N'hésitez pas à nous en parler. Nous serons heureux de vous accompagner dans votre projet.

Invitation : Marché aux puces du Goût d'Agir

Nous vous invitons à venir visiter notre Marché aux puces les **20 et 21 juin** prochains et à nous encourager.

Petits et grands y sont les bienvenus ! Vous y trouverez une grande variété d'articles pour la maison : jouets, vaisselle, décorations, livres, CD et bien plus encore. Un service de cantine sera offert toute la journée, ainsi qu'une vente de hot-dogs à l'heure du dîner.



Vous aimeriez donner un peu de votre temps ? Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles. Pour vous impliquer, contactez-nous au 418 383-5252, poste 2.

Vous avez des objets en bon état à donner ? Vous pouvez les déposer au local du Goût d'Agir, situé à la Maison du Tournant, au 289, 2e Avenue, Lac-Etchemin. L'accès se fait par l'avenue Bégin, sur le côté du bâtiment. Un coffre est disponible pour y déposer vos dons. À noter que nous n'acceptons pas les vêtements.



Service de parrainage bénévole

Le service de parrainage permet de jumeler une personne vivant avec une déficience (physique, intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme) avec un bénévole, afin de créer un lien significatif et de briser l'isolement.

Le bénévole agit comme une présence bienveillante et partage des activités avec la personne accompagnée, selon ses intérêts et son rythme. Ce service favorise l'inclusion sociale et crée des relations enrichissantes pour chacun.

À qui s'adresse ce service ?

Aux membres du Service aux personnes handicapées de Nouvel Essor qui souhaitent socialiser, ainsi qu'aux personnes désirant s'impliquer comme bénévoles.

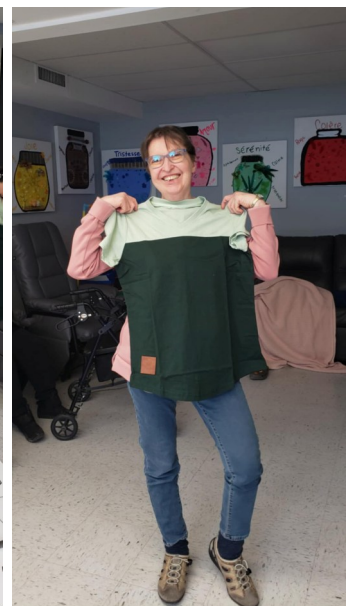
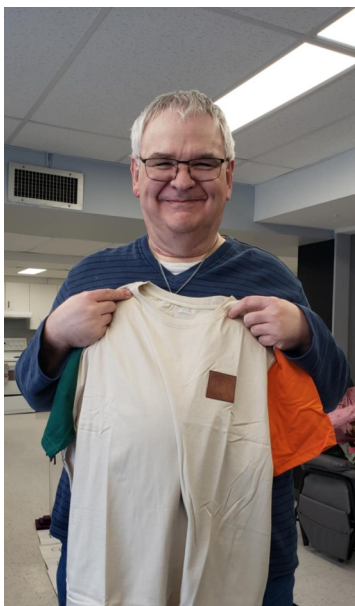
Vous souhaitez faire partie de ce service ?
Communiquez avec nous au 418 383-5252, poste 4.



Des dons qui font toujours du bien

Marie-Christine Audet, de Chaussures Orthèses Audet, soutient régulièrement notre organisme par des dons provenant de sa boutique. Cette fois-ci, nos membres ont eu la chance de remporter de beaux prix dans le cadre d'une compétition amicale.

Merci pour cette belle générosité !



Invitation à la 2^e édition du Défi inclusif



Le Défi inclusif est un événement gratuit de course et de marche (2, 5 et 10 km) organisé par Nouvel Essor, en collaboration avec le Comité des loisirs de Saint-Cyprien. Son objectif est simple : permettre à chacun de bouger dans un esprit d'inclusion, de respect et de plaisir.

Pensé pour être accessible à tous, peu importe les capacités, l'événement se déroule sur un parcours plat et sécuritaire à Saint-Cyprien. Des équipements adaptés, comme des fauteuils de course, sont offerts en prêt gratuit afin de permettre au plus grand nombre de participer pleinement.

Au-delà de l'activité physique, le Défi inclusif est surtout un moment de partage, d'entraide et de valorisation. Chacun avance à son rythme, dans une ambiance accueillante où chaque participation compte.

Nous avons déjà hâte à la prochaine édition... et espérons vous y voir en grand nombre !

Invitation !

**SOUPER BÉNÉFICE ET SOIRÉE DANSANTE
AUX PROFITS DE NOUVEL ESSOR**



Vendredi 5 juin 2026

Souper spaghetti dès 16 h
Danse country dès 18 h 30

40\$ / personne

Réservation et paiement
obligatoires à l'avance, places
limitées.

Scannez le code QR
pour acheter vos billets
en ligne



**Prévoyez de l'argent de poche pour
vos consommations sur place.



Salle paroissiale : 399, rue Principale
Saint-Cyprien-des-Échemins G0R 1B0

Pour toutes questions ou l'achat de billet, communiquez avec
Mariane au 418 383-5252 poste 4

Soirée en partenariat

