SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2026

L'ENVOL

Nouvel Essor

PRÉSENTATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027



Michelle Drolet
Présidente
Lac-Etchemin
S'implique depuis 2025



Édith Bilodeau
Vice-présidente
Lac-Etchemin
S'implique depuis 2022



Martin Roy
Secrétaire-trésorier
Saint-Zacharie
S'implique depuis 2025



Mario Chrétien
Administrateur
Saint-Camille
S'implique depuis 2026



Madeleine Létourneau
Administratrice
Sainte-Aurélie
S'implique depuis 2023



Lucie Pouliot
Administratrice
Saint-Luc
S'implique depuis 2019

Merci à Johanne Busque pour son bref passage.
Nous avons un siège vacant au sein de notre conseil.
Envie de vous impliquer ? 418 383-5252 poste 6.

DANS CETTE ÉDITION

POUR NOUS JOINDRE 2

SERVICE D'ACTION BÉNÉVOLE 4-10

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS 11-13

TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS 14-15

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES 16-27



MERCI À NOS PARTENAIRES

Centraide Québec et Chaudière-Appalaches

Nouvel Essor

DU LUNDI AU JEUDI
DE 8 H À 16 H

191, RUE LANGEVIN
SAINTE-JUSTINE
G0R 1Y0

418 383-5252
SANS FRAIS :
1 844 383-5252

INFO@NOUVELESSOR.ORG

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

TRAVAIL DE MILIEU
581 372-0323

BIENVENUE, ÉLISE !



C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous accueillons Élise Ferland au sein de l'équipe de Nouvel Essor à titre d'adjointe à la direction.

Appréciant particulièrement le travail d'équipe, les relations humaines ainsi que les milieux où la collaboration et l'entraide sont au cœur des actions, Élise a choisi de mettre ses compétences au service de notre organisme.

Elle sera responsable des dossiers liés aux ressources humaines, aux ressources matérielles et aux communications.

Nous lui souhaitons la plus chaleureuse des bienvenues et beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions !

Nous profitons également de l'occasion pour remercier Nicole Lamontagne et Roxanne Rodrigue pour leur précieuse contribution et leur passage marquant au sein de Nouvel Essor. Nous leur souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de leurs projets.

UN MOMENT POUR SE RETROUVER EN DEHORS DU TRAVAIL

Le jeudi 11 juin, une partie de l'équipe a profité du beau temps pour se retrouver lors d'une agréable sortie en ponton. Ce moment de détente nous a permis d'échanger dans un contexte informel et de souligner le départ en congé de maternité de notre collègue Caroll-Anne.

Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur pour cette belle aventure qui commence !







MERCI POUR VOTRE SOUTIEN

SAMEDI 2 MAI

Remise d'un chèque et service de raccompagnement au gala de boxe



300 $ + 294 $

DIMANCHE 31 MAI

Profits du danse-o-don et certificats-cadeaux



400 $ + 100 $

VENDREDI 5 JUIN

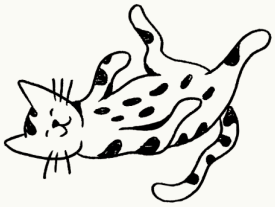
Souper spaghetti et danse country

- Épicerie Ami Claude Mathieu
- Coop Ste-Justine
- Chaussures Orthèses Audet
- Passion FM
- MG Danse Country-Pop Mathieu Gagné
- Dominique Vien
- Imprimerie Appalaches
- Intermarché St-Prosper
- Corporation 5 Étoiles
- Transport GG Inc. - Service de Transport Adapté
- Restaurant Fritou Le Camillois

4 575 $

SAMEDI 13 JUIN

Vente de hot dogs et de biscuits pour chiens



222,50 $ + 50 $

Dons à la mémoire de Diane Breton — **395 $**

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

NOUS VOUS SOUHAITONS UN BEL AUTOMNE !

L'automne est bien installé, apportant avec lui de magnifiques paysages et le retour des activités. Nous en profitons pour remercier chaleureusement tous nos bénévoles, dont l'engagement est essentiel à la réalisation de notre mission.

Nous souhaitons également la bienvenue à Nathalie Nadeau et Claude Vachon, de Lac-Etchemin, qui se joignent à notre équipe au transport-accompagnement et à Jean-Paul Poulin et Normand Poulin, de Saint-Prosper, qui s'ajoutent en soutien aux livreurs de popote roulante.

Merci de mettre votre temps et votre générosité au service de la communauté.



À tous nos bénévoles, un immense merci et un très bel automne!

TRANSPORT-ACCOMPAGNEMENT

Déjeuner des bénévoles au transport-accompagnement

REJOIGNEZ-NOUS POUR UN PETIT-DÉJEUNER
ET UN ATELIER
AU MANOIR LAC-ETCHEMIN
(1415, ROUTE 277, LAC-ETCHEMIN)
MERCREDI 21 OCTOBRE 2026
8 H 30 À 11 H 30

Réservez votre place auprès
d'Audrey Lemay
418 383-5252 poste 1
avant le 30 septembre 2026

Nouvel Essor









POPOTE ROULANTE DANS LES ETCHEMINS

10 $ Soupe, repas, dessert

Service adapté à vos besoins, pour les moments plus difficiles de votre vie ou sur une base plus régulière

Possibilité de recevoir plus de 2 repas par semaine

Livraison 2 jours par semaine

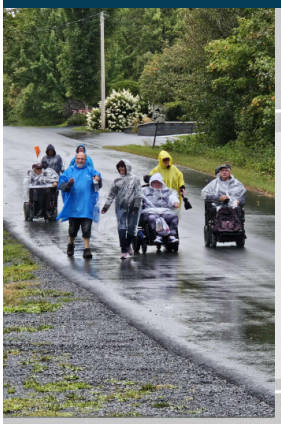
Livrés à domicile par un bébévole

Municipalités desservies

Mardi-jeudi	Mercredi-vendredi
Lac-Etchemin	Sainte-Justine
Saint-Benjamin	Sainte-Rose
Saint-Camille	Sainte-Sabine
Sainte-Aurélie	Saint-Cyprien
Saint-Louis	Saint-Magloire
Saint-Prosper	
Saint-Zacharie	

Pour information ou réservation 418 383-5252 # 2 www.nouvelessor.org

SAMEDIS D'BOUGER ÉTÉ-AUTOMNE 2026



SEPTEMBRE 12

LE DÉFI INCLUSIF

OTJ
712, Avenue Hormidas, Saint-Cyprien
13 h à 14 h

Le Défi inclusif est un évènement de course et de marche, permettant à chacun de bouger à son rythme dans un esprit d'inclusion et de plaisir. Parcours de 2,5 km ou de 10 km.

Mariane Lachance | Tél.: 418 383-5252 # 4
m.lachance@nouvelessor.org



SEPTEMBRE 12

FESTIVAL DE LA GROSSE ORANGÉE

Parc municipal
679, 12e Avenue, Saint-Zacharie
10 h à 22 h

Concours de la citrouille géante, tournois (balle molle, pickleball), dek hockey, shuffleboard, lancer de la hache, spikeball, lancer de corde et de boules et zone enfants. En soirée, danse en ligne et prestation d'un groupe rock.

Rosalie Caouette | Tél.: 418 593-3185 # 7
loisirstzacharie@sogetel.net



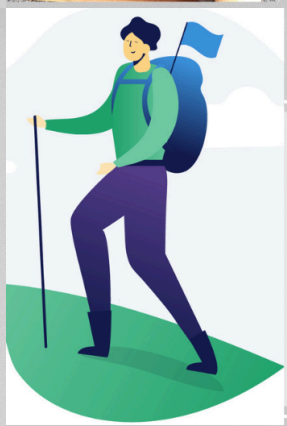
OCTOBRE 17

LA GRANDE MARCHE DÉFI PIERRE LAVOIE

Éco-Parc de Lac-Etchemin
213, 1re Avenue, Lac-Etchemin
10 h à 12 h

Parcours possibles : 1 km, 5 km ou 8 km. Vous pouvez venir accompagné de votre chien, s'il est en laisse.

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



OCTOBRE 17

DÉFI CHAÎNE DE VIE AU MONT-ORIGNAL

158, Rang du Mont-Orignal, Lac-Etchemin
13 h à 15 h

Le Défi Chaîne de vie, rassemblement annuel de la Journée mondiale du don d'organes et de tissus, vous invite à faire un don en participant (équipe ou individuel) à l'ascension d'une montagne pour soutenir la cause dans nos écoles.

melanie.fecteaucote@gmail.com
www.chainedevie.org/simpliquer/je-participe-au-defi

PROGRAMMATION LAC-ETCHEMIN - AUTOMNE 2026

Programme gratuit d'activités physiques pour les personnes de 50 ans et +.
Les activités adaptées et sécuritaires sont animées par des bénévoles formées.
AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

MIX ÉNERGIE / Animé par Francine (Debout, assis, au sol)	**Dès le lundi 12 OCTOBRE, de 9 h 15 à 10 h 15** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
MIX ÉNERGIE BALLON / Animé par Sylvie (Debout, au sol)	**Dès le lundi 12 OCTOBRE, de 10 h 30 à 11 h 30** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
VIACTIVE / Animée par Johanne (Debout, assis)	**Dès le mardi 15 SEPTEMBRE, de 9 h 30 à 10 h 15** BELVÉDÈRE DU LAC, SALLE DE L'ÂGE D'OR
DANSE AÉROBIQUE / Animée par Madeleine (Debout, au sol)	**Dès le mardi 6 OCTOBRE, de 12 h à 13 h** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
STRETCHING / Animé par Sylvie (Debout, assis, au sol)	**Dès le mercredi 7 OCTOBRE, de 9 h 15 à 10 h 15** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
DANSE EXERCICE / Animée par Marie-Lise (Debout seulement)	**Dès le mercredi 7 OCTOBRE, de 10 h 30 à 11 h 30** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
VIACTIVE / Animée par Colombe (Debout, assis)	**Dès le jeudi 29 OCTOBRE, de 13 h 15 à 14 h 15** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
VIACTIVE / Animée par Colombe (Debout, assis, au sol)	**Dès le jeudi 29 OCTOBRE, de 14 h 30 à 15 h 30** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE
DANSE AÉROBIQUE / Animée par Madeleine (Debout, au sol)	**Dès le jeudi 1ER OCTOBRE, de 16 h à 17 h** CENTRE DES ARTS ET DE LA CULTURE

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

PROGRAMMATION MRC ETCHEMINS - AUTOMNE 2026

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

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

Aucune inscription requise.



Saint-Camille	**Dès le mardi 13 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30** SALLE PAROISSIALE
Sainte-Justine	**Dès le lundi 28 septembre, de 13 h 30 à 14 h 30** CENTRE CIVIQUE
Sainte-Rose	**Dès le lundi 21 septembre, de 9 h 30 à 10 h 30** SALLE J.-A. NADEAU
Saint-Louis	**Dès le mardi 15 septembre, de 10 h 30 à 11 h 30** ÉDIFICE MUNICIPAL
Saint-Benjamin *NOUVEAU* STRETCHING DÉTENTE	**Dès le mercredi 7 octobre, de 10 h 45 à 11 h 45** SALLE DANIEL LESSARD (252, AVENUE PRINCIPALE)
Saint-Magloire	**Dès le lundi 28 septembre, de 13 h 30 à 14 h 30** SALLE MUNICIPALE
Saint-Zacharie	**Dès le lundi 14 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

PROGRAMMATION SAINT-PROSPER AUTOMNE 2026

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

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



VIACTIVE	**Lundi 14 septembre de 9 h 30 à 10 h 30** SALLE PAROISSIALE (2875, 20E AVENUE) **GRATUIT**
WUTAO	**Mercredi 14 octobre de 9 h à 10 h** CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS, SALLE SBC SUD (2275, 25E AVENUE) 55 $ POUR 8 COURS NSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 26 SEPTEMBRE
MÉDITATION	**Mercredi 14 octobre de 10 h 30 à 11 h 30** CENTRE RÉCRÉATIF DESJARDINS, SALLE SBC SUD (2275, 25E AVENUE) **GRATUIT**

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

RECONNECTER AVEC SON CORPS APRÈS 50 ANS

Du 27 octobre au 15 décembre
Les mardis de 13 h 15 à 15 h 30
Centre des arts et de la culture, Lac-Etchemin



DEUX BLOCS COMPLÉMENTAIRES - 1 HEURE CHACUN

Fascias & Viniyoga - Plancher pelvien, étirements & renforcement

ACCOMPAGNEMENT GUIDÉ PAR UN FORMATEUR QUALIFIÉ EN VINIYOGA ET PLANCHER PELVIEN

100 $ pour 8 cours - Fonds dédiés à Nouvel Essor

Pour femmes et hommes-Bienvenue aux débutants

Matériel nécessaire: deux grosses serviettes, bas antidérapants et une bouteille d'eau.

Inscription obligatoire
avant le 19 octobre 418 383-5252 # 2

Nouvel Essor

BESOIN DE SOCIALISER ET DE BOUGER?



MARCHEZ AUTREMENT !

Cette année, relevez le Défi 28 jours et découvrez la marche autrement ! Nos marches découverte vous feront vivre des expériences variées qui pourraient vous inspirer de nouvelles passions et rendre vos sorties encore plus agréables. Venez bouger, explorer et partager de beaux moments en bonne compagnie !

HORAIRE DES RANDONNÉES ANIMÉES

- **Mercredi 7 octobre, de 10 h à 12 h, stationnement de l'église de Saint-Aurélie :** Marche bien-être au bord du lac Abénaquis. Étirements, respiration, exercice d'équilibre et collation santé.
- **Mercredi 14 octobre, de 10 h à 13 h, au pied du sentier Morne à Giroux de Saint-Luc :** Marche à la découverte des champignons ou des végétaux et pique-nique au sentier.
- **Mercredi 21 octobre, de 10 h à 14 h, Centre des arts et de la culture de Lac-Etchemin :** Marche photo automnale et pique-nique au sentier du lac Caribou.
- **Mercredi 28 octobre, de 10 h à 13 h, stationnement de l'église de Saint-Magloire :** Randonnée de clôture au Mont Bonnet avec arrêt gourmand découverte des produits de Les délices du Bonnet.

HORAIRE DES CLUBS DE MARCHE

- **Jeudis 1er, 8, 15 et 22 octobre, de 9 h à 10 h, à Nouvel Essor, Sainte-Justine :** Animation par Johanne Delorme.
- **Jeudis 1er, 8, 15 et 22 octobre, de 9 h 30 à 10 h 30, au Sentier Probiski St-Prosper :** Animation par Danielle O'Shaughnessy.
- **Vendredis 2, 9, 16 et 23 octobre, de 9 h 30 à 10 h 30, au Sentier écologique de la Haute-Etchemin de Lac-Etchemin :** Animation par Marlène Gagné.
- **Mardis 6, 13, 20 et 27 octobre, de 9 h à 10 h, au stationnement de l'église de Sainte-Sabine :** Animation par Marjorie Carrier.

SAUTEZ À PIEDS JOINTS SUR CETTE BELLE OCCASION !
À VOS MARCHES, PRÊTS, SANTÉ !

Consignes du défi des 28 jours

- Inscrivez, à chaque jour, le nombre de minutes de marche dans la chaussure. Un minimum de 15 minutes doit être fait pour l'inscrire. Une seule inscription par jour, faites un cumulatif de la journée.
- Remettez, à la fin du défi, votre fiche de participation au responsable de votre groupe de marche.

Faites de l'eau, votre boisson de choix!



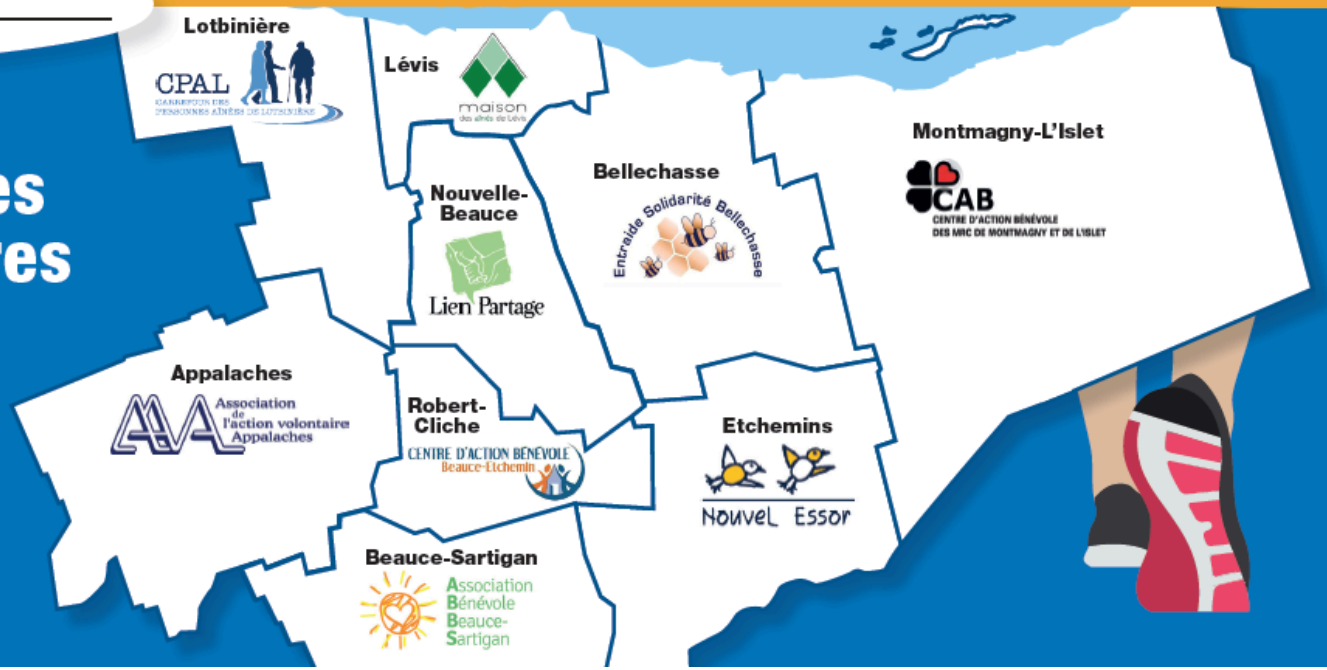
Jour 1	Jour 8	Jour 15	Jour 22
Jour 2	Jour 9	Jour 16	Jour 23
Jour 3	Jour 10	Jour 17	Jour 24
Jour 4	Jour 11	Jour 18	Jour 25
Jour 5	Jour 12	Jour 19	Jour 26
Jour 6	Jour 13	Jour 20	Jour 27
Jour 7	Jour 14	Jour 21	Jour 28

Nom : _____

Téléphone : _____

Municipalité : _____

Les organismes mandataires du défi



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

CIM 2022-161

Envoyez votre formulaire complété à m.carrier@nouvelessor.org ou au 191, rue Langevin, Sainte-Justine QC G0R 1Y0 avant le lundi 9 novembre

ON VOUS ATTEND !

Fête de Noël bénévoles et proches aidants

Rejoignez-nous le mercredi 9 décembre 10 h à 15 h

SALLE PAROISSIALE DE SAINT-PROSPER (2875, 20E AVENUE)
APPORTEZ VOTRE BREUVAGE

25$/personne

CONFIRMER ET PAYER AVANT LE 30 NOVEMBRE
418 383-5252 #2

RELEVEZ LE DÉFI









JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES !

NOS OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT

🚗 **Transport-accompagnement**
- Accompagner des personnes à leurs rendez-vous médicaux et psychosociaux
- Offrir une présence rassurante et bienveillante
- Selon vos disponibilités, de façon ponctuelle ou régulière

💻 **Aide à l'impôt**
- Produire des déclarations de revenus simples
- Formation et accompagnement offerts

🏋 **Animation ViActive** : Saint-Benjamin, Saint-Cyprien, Sainte-Aurélie, Sainte-Sabine et Saint-Luc
- Animer des activités physiques douces
- Aucune expérience nécessaire, juste l'envie de contribuer

🍜 **Livraison de repas de popote roulante** : Lac-Etchemin, Saint-Cyprien, Saint-Luc et Saint-Zacharie
- Apporter bien plus qu'un repas : un sourire, une présence et un soutien précieux
- Quelques heures par mois peuvent faire toute la différence

Nouvel Essor
191, rue Langevin, Sainte-Justine
418 383-5252 postes 1 ou 2
info@nouvelessor.org



OFFRE POUR NOS MEMBRES

FORMATION

COÛT : **20 $**

Vivre et bénévoler en toute sécurité !
Formation adaptée aux membres de Nouvel Essor

JEUDI 5 NOVEMBRE, DE 9 H À 11 H, À LA SALLE J.A. NADEAU (495, RUE PRINCIPALE, SAINTE-ROSE)

Différents sujets seront abordés, tels que :
* Les chutes * Le diabète * Les arrêts respiratoires * Les étouffements *
* Les malaises cardiaques * L'AVC * Les techniques de réanimation * La perte de conscience *
Minimum de 10 personnes pour que la formation ait lieu.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 29 OCTOBRE

Pour information et inscription : 418 383-5252 poste 2

SERVICE AUX PROCHES AIDANTS



Conseillère en soutien psychosocial

Bonjour à vous,

Les vacances sont maintenant derrière nous et je suis heureuse de vous retrouver!

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous présente la programmation d'automne du Service aux proches aidants. Cette saison, nous avons souhaité diversifier les activités et en offrir tout au long de l'année, parce que nous savons à quel point il est important, lorsqu'on prend soin d'un proche, de s'accorder aussi du temps pour soi, pour se ressourcer et reprendre son souffle.

J'espère avoir le plaisir de vous y accueillir! Si vous souhaitez obtenir plus d'information sur les activités ou réserver votre place, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Au plaisir de vous rencontrer! 😊

Christina Morin
418 383-5252 poste 5

L'ART COMME OUTIL DE RÉFLEXION



MARDI 27 OCTOBRE
AVEC JOHANNE MAHEUX
« LE COCON »

MARDI 10 NOVEMBRE
AVEC JULIE MORIN
« L'ARBRE DE VIE »

CHALET DES LOISIRS
2925, 15E AVENUE, SAINT-PROSPER
DÈS 13 H 30

Ces activités ne requièrent aucune expérience artistique
Sans frais / Matériel fourni
Inscription obligatoire : 418 383-5252 poste 5

INVITATION À LA CÉLÉBRATION



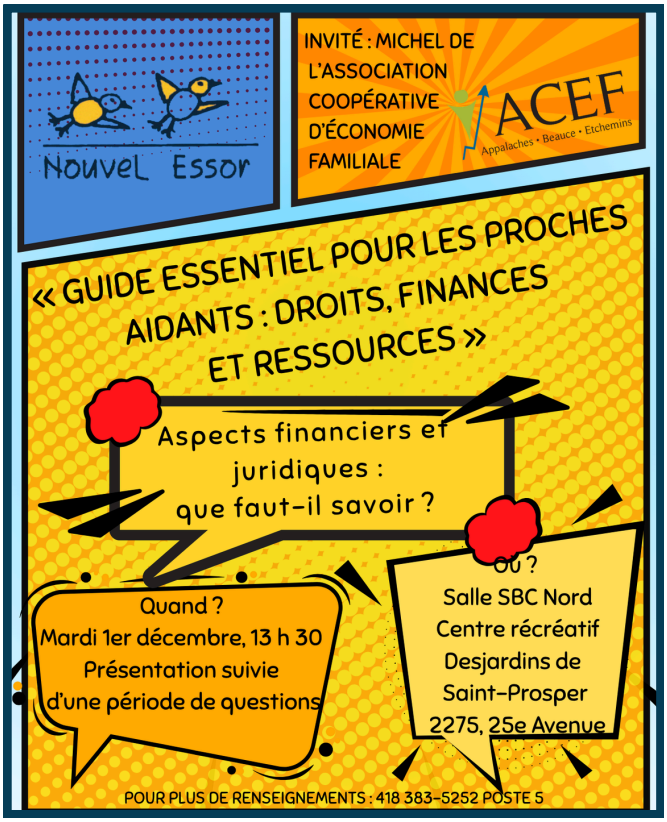
GROUPES DE SOUTIEN DESTINÉS AUX PROCHES AIDANTS

SAINT-PROSPER SALLE PAROISSIALE LES MARDIS, 9 H 30	SAINTE-JUSTINE NOUVEL ESSOR LES MERCREDIS, 13 H 30	
10 NOVEMBRE	11 NOVEMBRE	« Proche aidant : une présence qui fait toute la différence »
17 NOVEMBRE	18 NOVEMBRE	« Qualité plutôt que quantité : enrichir le temps partagé »
24 NOVEMBRE	25 NOVEMBRE	« Cultiver son bien-être en étant attentif à soi »
1ER DÉCEMBRE	2 DÉCEMBRE	« Ensemble, c'est plus léger : l'importance du soutien »
PAUSE POUR LE SOCIAL DE NOËL		
15 DÉCEMBRE	16 DÉCEMBRE	« Trouver un sens à la proche aidance »

INSCRIPTION ET INFO : CHRISTINA - 418 383-5252 POSTE 5 - C.MORIN@NOUVELESSOR.ORG

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR





À METTRE À L'AGENDA



CE QU'EST LA RESPIRATION CONSCIENTE

La respiration consciente est une technique simple qui invite à ralentir et à porter attention à sa respiration. En prenant quelques instants pour respirer de façon calme et intentionnelle, on favorise la détente, on diminue le stress et on retrouve un sentiment de mieux-être. Facile à intégrer au quotidien, elle offre une précieuse pause pour prendre soin de soi.



SUIVEZ JOANIE ROY SUR FACEBOOK

DE BELLES COLLABORATIONS SONT À VENIR !



TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Rôle :

Repérer les aînés vulnérables. Référer et accompagner vers les ressources du milieu.

Lucie Rodrigue

418 383-5252 poste 8

581 372-0323

ANNONCE DE LA DÉPUTÉE

Stéphanie Lachance
14 juillet à 16 h 00 ·

🏠 Un investissement de 88 M$ pour aider les personnes ayant des limitations fonctionnelles !

À compter du 12 août 2026, les inscriptions au Programme d'adaptation de domicile (PAD) reprendront.

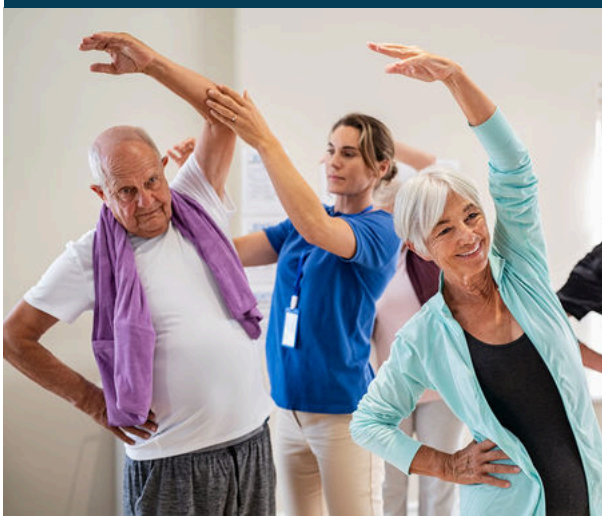
Ce programme vise à aider financièrement les personnes ayant une incapacité ou des limitations fonctionnelles afin de réaliser des travaux qui leur permettent d'adapter leur domicile à leurs besoins, d'améliorer leur autonomie et de demeurer dans leur milieu de vie en toute sécurité.

L'aide financière peut atteindre jusqu'à 50 000 $ pour la première personne admissible d'un ménage et jusqu'à 10 000 $ supplémentaires pour chaque personne admissible additionnelle.

💻 La grande nouveauté : les demandes pourront désormais être faites en ligne, grâce à un formulaire simple et sécurisé qui permettra de faciliter les démarches et d'accélérer le traitement des demandes.

Pour plus d'information : https://tinyurl.com/2s3h232y

PRÉVENTION DES CHUTES





Vous avez 65 ans ou plus et vous vous préoccupez de votre équilibre? Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est offert gratuitement aux personnes vivant à domicile qui ont fait une chute au cours de la dernière année ou qui souhaitent réduire leur risque de chute.

Pendant 12 semaines, les participants prennent part à deux rencontres par semaine comprenant des exercices en groupe, un programme à réaliser à la maison ainsi que des capsules d'information sur la prévention des chutes. L'objectif est d'améliorer l'équilibre, la force, la coordination et la souplesse afin de favoriser le maintien de l'autonomie.

Le programme est animé par un professionnel de la santé et comprend une évaluation au début et à la fin de la session. Pour plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez avec l'équipe du programme PIED au 1 833 882-5290 ou par courriel à pied.csssca@ssss.gouv.qc.ca.

Invitation

Journée au Miller Zoo avec Nouvel Essor

Lundi 21 septembre 2026

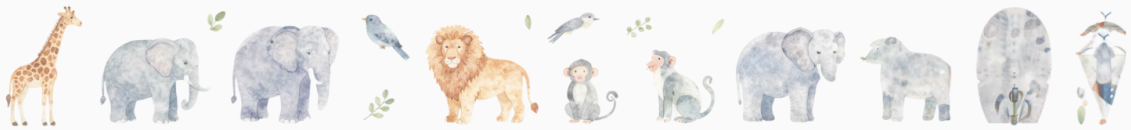
Autobus organisée
Départ 9h de Nouvel Essor
Départ 9h30 du Métro Lac-Etchemin

Coût
50 $ (autobus incluse)
40 $ (déplacement autonome)

Vous devez apporter votre lunch ou de l'argent de poche pour votre dîner.

Le retour se fera à 14 h 30 à Lac-Etchemin et à 15 h à Sainte-Justine

*Un minimum de 30 inscriptions est requis pour que l'activité ait lieu.



Coupon réponse

Coût et inscription

Nom : _____

téléphone: _____

☐ 50 $ départ en autobus de Sainte-Justine

☐ 50 $ départ en autobus de Lac-Etchemin

☐ 40 $ je me renderai de façon autonome

Merci de retourner cette feuille ainsi que le paiement avant vendredi 11 septembre 2026 au 191 rue Langevin Ste-Justine QC G0R 1Y0. Vous pouvez faire un chèque à l'ordre de Nouvel Essor.
Pour toutes questions, Lucie Rodrigue 581 372-0323

SERVICE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Mariane Lachance
418 383-5252 poste 4



Caroll-Anne Lamontagne
418 383-5252 poste 3

Chers membres et familles,

Nous espérons que vous avez passé un bel été! 🌞 C'est avec plaisir que nous vous retrouvons pour une nouvelle saison d'activités.

Comme vous le savez, Caroll-Anne est actuellement en congé de maternité et sera de retour à l'automne 2027. D'ici là, notre équipe est un peu plus restreinte, mais nous poursuivons notre mission avec le même enthousiasme afin de vous offrir des activités et des services de qualité.

Merci de votre confiance. Au plaisir de vous retrouver bientôt !

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

Rangée du haut, de gauche à droite :

Marilou Vachon
Anna Roy
Cynthia Poulin
Caroll-Anne Lamontagne



Rangée du bas, de gauche à droite :

Sophie Blanchette
Kelly-Anne Gourde
Sabrina Morin
Mariane Lachance

Nous sommes fiers de vous présenter notre belle équipe ! Grâce à leur présence, leur disponibilité et leur engagement, nous pouvons offrir une programmation variée et des activités de qualité, tant en semaine que les fins de semaine.

Chacune apporte ses forces, ses talents et sa personnalité, faisant de notre équipe un groupe complémentaire, dynamique et dévoué. Ensemble, elles créent un milieu accueillant, inclusif et stimulant, où nos membres peuvent s'épanouir et vivre de beaux moments.

Merci à chacune d'entre elles de contribuer, jour après jour, à faire une réelle différence dans la vie des personnes que nous accompagnons.

GALA DU MÉRITE SPORTIF BEAUCERON

Le Défi inclusif s’est démarqué lors du Gala du Mérite Sportif Beauceron, alors que Nouvel Essor figurait parmi les finalistes de la catégorie Inclusion pour la toute première édition de l’événement, tenue le 6 septembre 2025.



Nous félicitons également Éric Montmigny, finaliste dans cette même catégorie, pour son engagement en faveur de l’inclusion. Le jury a tenu à souligner la qualité des deux initiatives, qui contribuent chacune à leur façon à rendre notre communauté toujours plus accessible et inclusive.

Merci aux organisateurs du Gala pour cette belle reconnaissance et bravo à tous ceux qui contribuent au succès du Défi inclusif !

CERTIFICAT REMIS AU DÉFI BEAUCERON



À l'occasion de la Semaine québécoise des personnes handicapées et de la Semaine nationale de l'accessibilité, Nouvel Essor a remis un certificat de reconnaissance au comité organisateur du Défi Beauceron.

Année après année, l'organisation accueille nos membres avec générosité et met tout en œuvre pour leur permettre de vivre une expérience accessible, inclusive et rassembleuse.

Par ce geste, nous souhaitions souligner l'engagement du comité envers l'inclusion et l'accessibilité. Merci de contribuer à bâtir une communauté où chacun peut participer et trouver sa place!

MARCHÉ AUX PUCES LE GOÛT D'AGIR

La 21e édition du Marché aux puces du Goût d'Agir a connu un beau succès ! Grâce à l'implication de 41 bénévoles, du comité organisateur, de nos partenaires et de toutes les personnes qui sont venues nous encourager, des ventes totalisant 2 077 $ ont été réalisées. Un immense merci à chacun de vous ! Félicitations à Martine Morissette, gagnante du tirage moitié-moitié, qui remporte 255 $!

Cette édition marque toutefois la fin de cette belle aventure. Après 21 ans, nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à faire du Marché aux puces un rendez-vous rassembleur et un précieux moyen d'autofinancement pour notre organisme.

Un merci tout particulier à Alain Audet et Pauline Asselin, qui ont assuré, année après année, le tri des dons reçus. Leur dévouement et leur disponibilité ont grandement contribué au succès de cette activité. Merci à toutes les personnes qui ont fait partie de cette belle aventure au cours des 21 dernières années.



Si le Marché aux puces tire sa révérence, le comité du Goût d'Agir poursuit son engagement. De nouveaux projets d'autofinancement et de nouvelles activités destinées aux personnes vivant avec une déficience physique sont déjà en préparation.







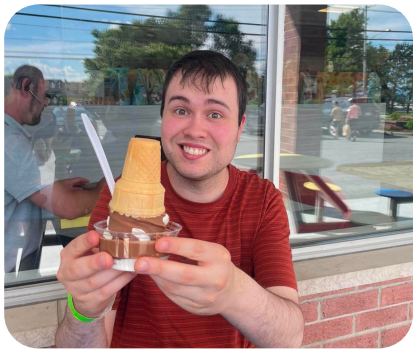




PREMIÈRE ÉDITION DU « ROAD-TRIP » INCLUSIF

Du 23 au 25 juin dernier, quatre de nos membres, accompagnés de deux intervenantes, ont pris la route vers la région de Lac-Mégantic pour la première édition de notre « Road trip » inclusif. Au programme : plusieurs visites, de belles découvertes et surtout, beaucoup de plaisir ! Une première expérience grandement appréciée des participants.











Nous souhaitons remercier chaleureusement toutes les personnes qui nous ont accueillis à bras ouverts lors de nos différentes visites, ainsi que nos précieux partenaires qui ont rendu ce beau projet possible.

RETOUR SUR NOS LOISIRS D'ÉTÉ

Les activités de loisirs nous permettent de partager de précieux moments avec nos membres et, encore une fois, la participation a été exceptionnelle ! Avec 47 inscriptions, le dîner au St-Hubert a remporté la palme de l'activité la plus populaire. Quoi de mieux qu'un bon repas en bonne compagnie ?

Les photos parlent d'elles-mêmes : sourires, plaisir et bonne humeur étaient au rendez-vous! Ces activités demeurent des moments très appréciés de nos membres.




















RETOUR SUR NOS LOISIRS D'ÉTÉ (SUITE)






















RETOUR SUR NOTRE CAMP D'ÉTÉ JEUNESSE

Une programmation estivale remplie de découvertes, de plaisir et de beaux moments partagés. Nous pouvons le dire : l'été a été une belle réussite! 🌞

C'est toujours un bonheur de voir nos membres évoluer, créer de nouvelles amitiés et gagner en confiance. Pour notre équipe, c'est un véritable privilège de les accompagner, de les voir s'épanouir et de partager tous ces beaux moments avec eux.





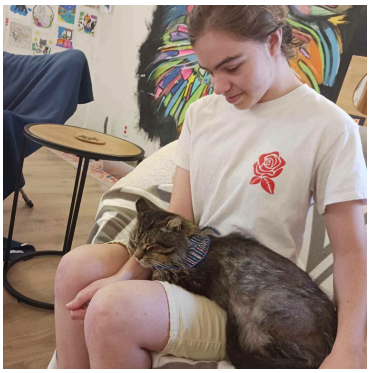










RETOUR SUR NOTRE CAMP D'ÉTÉ ADULTES

Année après année, notre camp d'été accueille de plus en plus d'adultes. Cette année, nous avons même battu un record avec des groupes comptant en moyenne 22 membres !

Quel bonheur de les voir créer des liens, s'entraider et évoluer ensemble. Cette belle solidarité est au cœur de ce qui rend notre camp d'été si spécial.


















L'ARLPH-CA PART SUR LA TROTTE !

Cet été, nous avons eu le plaisir d'accueillir l'ARLPH-CA à deux reprises, lors de nos camps adulte et jeunesse.

Grâce à leurs animations gratuites, nos membres ont pu découvrir et pratiquer différentes activités physiques adaptées, dans une ambiance dynamique et inclusive. Une belle occasion de bouger, de s'amuser et d'expérimenter de nouvelles disciplines!










UN DON QUI CONTRIBUE À NOTRE MISSION

Nous souhaitons remercier chaleureusement Les Chalets du Souvenir pour leur généreux don de 250 $.

Antoine Lapointe, copropriétaire de l'entreprise, s'est déplacé pour nous remettre personnellement ce don, qui contribuera à soutenir nos activités de loisirs auprès des personnes que nous accompagnons.

Merci de croire en notre mission et de contribuer, à votre façon, à une communauté plus inclusive !



INVITATION : LE DÉFI INCLUSIF !

Nous vous invitons à venir bouger avec nous le samedi 12 septembre prochain!
Les départs, les arrivées et toutes les activités auront lieu à l'OTJ de Saint-Cyprien, situé au 712, avenue Hormidas. Afin de nous aider à bien planifier la journée, nous vous encourageons à vous inscrire à l'avance. Les inscriptions sur place seront également les bienvenues.
L'activité est entièrement gratuite. En plus des parcours de marche et de course, plusieurs animations et activités vous attendront sur le site. Plaisir, mouvement et inclusion seront au rendez-vous !



COLLABORATION AVEC LA MAISON DE L'HORREUR DE SAINT-CYPRIEN

Cette année, nos membres auront la chance de mettre leur créativité à l'œuvre en participant à la préparation de la Maison de l'Horreur de Saint-Cyprien! Ils prêteront main-forte à l'assemblage des décors et à l'aménagement des différentes salles afin de préparer une expérience des plus terrifiantes aux visiteurs.

Lors de chaque soirée du parcours, un tirage moitié-moitié sera également organisé au profit du Service aux personnes handicapées de Nouvel Essor et de la Maison de l'Horreur de Saint-Cyprien. Une belle façon d'encourager deux bonnes causes… tout en courant la chance de repartir avec un joli montant !

📅 Réservez ces dates à votre agenda! 👻🎃
Le Parcours de l'horreur vous attend, de 19 h à 22 h, les :
🕸 Vendredi 23 octobre
🕸 Samedi 24 octobre
🕸 Vendredi 30 octobre
🕸 Samedi 31 octobre
On vous y attend en grand nombre… si vous osez !



Suivez notre page Facebook afin de connaître le lieu de l'événement !

LE RETOUR DE NOS ACTIVITÉS SAISONNIÈRES

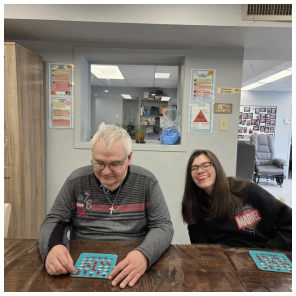
Le mois de septembre marque le retour de nos activités régulières !

Du lundi au jeudi, nos activités de jour reprendront pour les membres adultes. Les Samedis jeunesse seront également de retour, permettant aux jeunes de participer à des activités adaptées tout en offrant un moment de répit aux parents.

Nos sorties de quilles et nos activités de loisirs de fin de semaine reprendront elles aussi progressivement au cours des prochaines semaines.

Vous souhaitez en savoir plus sur nos services ou nos activités ? N'hésitez pas à communiquer avec nous!

418 383-5252, poste 4
m.lachance@nouvelessor.org


Nouvel Essor

VOUS ÊTES INVITÉ(E) À

LA FÊTE DE NOËL

du Service aux personnes handicapées

Samedi 5 décembre 2026, de 10h 30 à 15h 30

Centre récréatif Desjardins: 2275, 25e avenue St-Prosper

- REPAS TRADITIONNEL (DINDE ET PÂTÉ À LA VIANDE AVEC ACCOMPAGNEMENTS)
- VISITE DU PÈRE-NOËL
- APRÈS-MIDI DANSANT

Invitez votre famille et vos amis !

Faites-nous savoir votre présence avant le 11 septembre.

35 $ par adulte

20 $ par Enfant (12 ans et moins)

5$ demi-journée seulement

20 $ Cadeau de Noël surprise

Questions ? Mariane Lachance 418 383-5252 poste 4 ou m.lachance@nouvelessor.org

Retour de la vente de bûches

Michaud

Fudge



Framboisier



Sucre à la crème



Whisky à l'érable



Achetez les vôtres d'ici le vendredi 20 novembre

Au profit de Nouvel Essor
191, rue Langevin, Sainte-Justine
418 383-5252 poste 2

Paiement par Interac
a.mercier@nouvelessor.org

Conception : Équipe de Nouvel Essor. Impression : Imprimerie Appalaches inc.