



# Message

*Le journal des aînés  
et des bénévoles*



*de la MRC de Lotbinière*

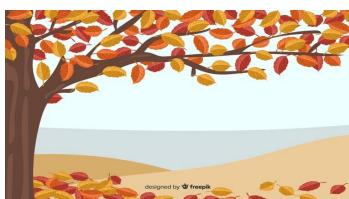
Octobre 2020 Volume 4 No 4

Bonjour à tous et à toutes, aîné(e)s et bénévoles,

Nous voici en octobre, après une rentrée chamboulée à nouveau par la COVID-19. La deuxième vague s'est mise à déferler, gagnant du terrain pratiquement chaque jour.

Malgré les restrictions dues à la pandémie, certains services du Carrefour ont été maintenus de même que le télétravail. Mais depuis le 1er septembre, nous revoilà en poste à nos bureaux avec des mesures détaillées et des règles précises de prévention à respecter. Vous trouverez d'ailleurs les consignes sanitaires de la santé publique applicables aux personnes qui se présentent à nos bureaux au verso de cette page.

La situation pandémique amène l'annulation ou le report de plusieurs activités rassemblant les personnes aînées. Plusieurs propositions d'activités de groupe ont dû être repensées ou modifiées, ou abandonnées quand ce n'était pas possible. Il est certain que le virtuel prend et prendra de plus en plus de place dans nos vies. D'ailleurs, parmi les changements provoqués par la pandémie, l'utilisation du virtuel est peut-être un de ceux qui affectent le plus les personnes aînées en les "obligeant" pratiquement à se familiariser avec ces technologies pour pouvoir rester en contact avec la famille, les amis, les services. Si vous êtes concernés par la question et que vous cherchez des solutions, voyez ce qui peut peut-être répondre à vos besoins à l'intérieur de ces pages.



*Alors, bonne lecture!*

Johanne Guimond, travailleuse de milieu  
Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière

# Consignes sanitaires

pour les personnes qui se présentent au CPAL (visiteurs ou usagers de nos services)

- Porter le masque en entrant dans la bâtisse et dans les bureaux du CPAL;
- Se désinfecter les mains en utilisant la solution hydroalcoolique mise à la disposition des visiteurs;
- À l'accueil, demeurer derrière l'écran de protection (plexiglass) pendant la durée de l'entretien;
- Garder une distance de 2 mètres entre les personnes qui ne sont pas de la même famille;
- Votre nom sera consigné dans le registre.

## Un moment de réflexion...

Nos actes ne sont éphémères qu'en apparence. Leurs répercussions se prolongent parfois pendant des siècles. La vie du présent tisse celle de l'avenir.  
(Gustave Lebon)

En effet, je pense qu'instinctivement l'enfant copie ses parents. Les éducateurs doivent prêcher par l'exemple et non seulement par la parole. Ainsi, grâce à eux, l'enfant profitera d'une bonne éducation et d'une bonne formation qui se propageront dans le temps...

Ronaldo Asselin

## Bienvenue & Au revoir

Le conseil d'administration du CPAL est heureux d'accueillir parmi ses membres, deux nouvelles recrues: Mme Danielle Bédard et M. René Harvey



administrateurs  
pour un mandat de  
2 ans

et remercier chaleureusement



Mme Micheline Rodrigue (3<sup>e</sup> sur la gauche), M. Michel Champagne (trouvez l'homme!) et Mme Judith Francoeur (3<sup>e</sup> à partir de la droite) pour leur belle implication au sein du CA.

Bonne continuité à vous!

À souligner qu'un poste est toujours vacant au conseil d'administration. Sachez qu'il est possible d'intégrer le conseil en cours de mandat en faisant la demande auprès de celui-ci.

## Nouveaux bénévoles

Bienvenue aussi à quatre (4) nouveaux bénévoles en accompagnement-transport qui apporteront leur soutien aux aînés de leur localité.



M. Claude Désy  
St-Antoine-de-Tilly



M. Luc Auger  
St-Apollinaire



M. Christian Lavoie  
Lotbinière



Mme Odile Hébert  
Ste-Croix

Bravo et Merci !

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous cherchez un moyen de vous rendre utile, d'apporter votre soutien en donnant de votre temps?

Sachez que, malgré les restrictions imposées par la situation covid, nos services continuent d'avoir besoin de bénévoles pour répondre aux besoins de personnes aînées.

Le service

### ***d'accompagnement-transport***

pour les aînés qui n'ont pas d'autres moyens pour se rendre à leur rendez-vous médical, pour se rendre au magasin, à la caisse, enfin pour répondre à leurs besoins de base recherche des personnes de **70 ans et moins\***. Vous aimez conduire, vous aimez rendre service et vous aimez les personnes aînées...appelez-nous!

Le service d'accompagnement-transport

### ***ACCÈS+Lotbinière***

pour les personnes atteintes de cancer et qui ont besoin, en dernier recours, d'un transport vers leur lieu de traitement (en majorité au pavillon CRIC près de l'Hôtel-Dieu de Lévis) recherche aussi des bénévoles qui acceptent d'utiliser l'auto du service pour conduire les gens à leur traitement.

Le service de

### ***visites ou appels amicaux***

auprès de personnes aînées qui souffrent de solitude. Faites une différence dans la vie de ces personnes.

( Les visites en personne ne sont pas possibles en ce moment)

Vous serez jumelé selon votre disponibilité et vos intérêts.



Quand les visites en personne seront à nouveau autorisées, sachez que les frais de déplacement sont remboursés.

## ***Le Comité de défense des droits***

Vous êtes concernés ou préoccupés par vos droits, vous aimeriez vous impliquer pour mieux les connaître et les faire connaître? Devenez membre de ce comité et participez à des actions concrètes pour prévenir et contrer les abus envers les aînés tout en bénéficiant de l'opportunité de participer à des présentations, formations, séances d'information ciblant les droits des aînés.

## ***BÉNÉVOLAT VIRTUEL***

Vous aimeriez partager ou enseigner votre passion en temps de covid?

Il est possible de le faire de façon virtuelle. Déjà certains le font avec la lecture en étant bénévole pour LIRATOUTÂGE.

D'autres domaines peuvent être explorés: la musique, le tricot, la cuisine, la menuiserie, etc.

Il suffit de concevoir quelques capsules et de se filmer ou de se faire filmer.

Besoin d'aide technique, de support pour la conception? Il est possible de vous apporter une aide individualisée à domicile ou à nos bureaux pour réaliser ce beau défi!

Quelque soit vos champs d'intérêt, n'hésitez pas à nous en faire part.

\* Il est recommandé aux personnes de 70 ans et plus de ne pas faire de bénévolat **MAIS si vous avez plus de 70 ans, que vous êtes en santé et que vous vous sentez à l'aise et en confiance, il ne vous est pas interdit d'en faire**,appelez au CPAL pour plus d'information.

Puisque les groupes VIACTIVE ont dû cesser leurs activités plus tôt que prévu au printemps, que le Défi Chaque Minute Compte fut annulé et que la reprise d'automne demeurait incertaine, le CPAL s'est demandé comment garder la motivation de bouger chez les 50 ans et plus dans la MRC de Lotbinière. C'est alors qu'une belle initiative a vu le jour!

Êtes-vous parmi ceux qui ont eu la chance de participer aux animations musicales appelées **"Sortons dans la cour"** ?

Eh oui! Ces animations ont eu lieu dans 3 des 5 municipalités ciblées cet automne. Samantha s'est promenée dans la MRC avec micro et haut-parleur pour faire bouger les personnes de 50 ans et plus de St-Antoine-de-Tilly, Dosquet et Ste-Agathe.

## ***Que du plaisir!***

Cependant, à cause de l'entrée en zone rouge, l'animation prévue dans les municipalités de St-Agapit et de St-Apollinaire a été remise à plus tard et sera déterminée en fonction des recommandations de la santé publique.

Toujours à la recherche de moyens pour rejoindre les gens en vue de stimuler leur motivation à bouger, une autre innovation voit le jour : ***le profil facebook "Bougeons en Lotbinière"***

POUR faire bouger les 50 ans et plus de la MRC de Lotbinière. Ce profil sera alimenté d'exercices, de sujets et de thèmes variés.

Vous n'êtes pas très "techno" et cherchez quelque chose de plus personnalisé? Voici un

## **service disponible pour vous!**



« L'Étincelle » pour trouver  
**sa motivation à bouger!**

Vous habitez dans la MRC de Lotbinière, vous avez 50 ans et plus et vous souhaitez faire de l'activité physique mais vous avez besoin d'un coup de pouce pour passer à l'action.

Le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière est là pour vous afin de vous accompagner dans vos intérêts et vos besoins.

N'hésitez pas: 418 728-4825  
➤ Gratuit

Pour toute information sur ces services communiquez avec ***Samantha au 418-728-4825 ou sans frais interurbains au 1-866-728-4825***

## ***Du Nouveau virtuel à voir ou à revoir***

Découvrez chaque semaine une nouvelle capsule vidéo sur les ressources et les services offerts aux aînés sur la page facebook du CPAL.

Les travailleurs de milieu vous présentent par de courtes mises en situation comment nos services peuvent répondre à vos besoins ou à ceux de personnes aînées de votre entourage.

Ces capsules seront éventuellement disponibles sur le site web du CPAL.

# ***Rencontres virtuelles***



Les travailleurs de milieu vous proposent des ***RENCONTRES VIRTUELLES***

favorisant la parole et l'échange afin de permettre à toute personne aînée de pouvoir dire comment la pandémie a affecté et affecte encore sa vie, son quotidien.

Le but de ces moments d'échange est de créer des liens entre nous, des liens de sens, des liens d'encouragement et de support. Aussi, créer des liens qui nous aideront à rejoindre d'autres personnes pouvant vivre des situations de perte de sens et de fragilité.

Pour trouver du sens à notre vie, il faut parfois s'ouvrir, parler à quelqu'un. Nous proposons par ces rencontres utilisant l'application Zoom et appelées judicieusement « Zoom sur ma vie en quête de sens » créer un pont entre les personnes, nous aidant ainsi à trouver un sens, une direction pour prendre soin les uns des autres.

Pour ceux ayant de la difficulté avec ce qui a trait à l'ordinateur et à l'internet, nous pouvons nous rendre chez vous, en prenant les précautions nécessaires, pour vous aider dans le processus de connexion.

Pour vous inscrire, téléphonez au Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière au 418-728-4825, ligne sans frais 1-866-728-4825.

# ***Projet Connexion aînés***

Grâce à une subvention obtenue du Fonds d'urgence et de soutien communautaire de Centraide, ce projet permettra à des aînés en résidence, en HLM ou autre d'avoir accès à une tablette électronique. Que ce soit pour communiquer avec sa famille, pour chercher des informations, pour se documenter, la personne aînée pourra réserver son "temps de tablette" selon un horaire pré-établi.

Pour le moment, 10 tablettes ont été distribuées sur le territoire de la MRC. Cette initiative a pour but de contribuer à briser l'isolement des aînés tout en facilitant l'apprentissage à ces technologies qui, pour plusieurs, sont encore un peu "étranges".

De plus, ABC Lotbinière offrira aux résidents ciblés la possibilité de recevoir des ateliers d'initiation à la tablette.



Plusieurs organismes doivent repenser leurs propositions d'activités afin de respecter les recommandations de la santé publique.

Nous vous conseillons de communiquer directement avec l'organisme.

Voici quelques coordonnées utiles:



581-983-9294 ou  
[presencelotbiniere@hotmail.com](mailto:presencelotbiniere@hotmail.com)

418-728-2663 ou sans frais  
interurbains 1-833-728-2663



**CÉAN** 418-838-8566 #31018  
[brouardm@csnavigateurs.qc.ca](mailto:brouardm@csnavigateurs.qc.ca)

## \* ANNONCES\*

### **NOUVEAU TRAITEUR DANS LA MRC DE LOTBINIÈRE**

Située à Laurier-Station, Marilyn Poulin propose des mets cuisinés à des prix variés. Elle offre la livraison à domicile gratuitement dans un rayon de 15km. Des frais supplémentaires s'appliquent au-delà de 15km (maximum 15\$).

Prise de commande par tél : 418-575-4113

par courriel : mp.lebonheur@gmail.com (le jeudi)

Menu disponible sur facebook



Obtenez des lunettes à moindre coût auprès du **Marchand de Lunettes**, dans les locaux de l'Oasis de Lotbinière au 17, rue des Érables à St-Flavien (face à la Salle des Lions) Notez ces dates : les lundis - 19 octobre 2020 - 16 novembre 2020

**Vous devez prendre rendez-vous** en téléphonant au 581-983-3883.



### **COURS et ATELIERS THÉMATIQUES GRATUITS**



- Tablette (débutant/ intermédiaire), téléphone intelligent, réseaux sociaux
- L'ABC du consommateur averti (reconnaître une fraude, comprendre les forfaits cellulaire, détecter une fausse nouvelle, etc.)
- Récit de vie (écriture de son autobiographie)

À St-Flavien, St-Apollinaire et Laurier-Station.

Information ou inscription : 418 728-2226 / abclotbiniere.com / info@abclotbiniere.com

### ***SOUPE AU CAILLOU VIRTUELLE !***

**CONFÉRENCE EN LIGNE** dans le cadre de la journée pour l'élimination de la pauvreté

Thème: Marche mondiale des femmes 2020 par Virginie Larivière, co-porte-parole du Collectif pour un Québec sans pauvreté et de la Marche des Femmes 2020.

**14 octobre de 12h à 12h30.**

Lien pour s'inscrire à la rencontre <https://url9.fr/gBUhFe>



# AUX BÉNÉVOLES CONCERNÉS

## Annulation de la rencontre automnale des bénévoles

L'équipe du CPAL réfléchit actuellement à une formule différente afin d'offrir un ressourcement pertinent et intéressant aux bénévoles cet automne. Les bénévoles du service d'accompagnement-transport et du service ACCÈS+ seront rejoints dès que la formule sera trouvée.

Si vous poursuivez votre bénévolat et que vous avez besoin de matériel de protection supplémentaire (masques, lingettes, désinfectant, gants, visière, protection oculaire), n'hésitez pas à en demander pour combler tout matériel manquant ou pour remplacer les défectueux. Les modalités d'utilisation de ce matériel (pour le bénévole et pour l'usager) vous ont été transmises en même temps que le matériel lui-même. Il est toujours possible de demander des copies supplémentaires.

En appelant au CPAL au 418-728-4825 ou sans frais interurbains au 1-866-728-4825.

Dans le but d'éviter la contamination, de vous protéger et de protéger les personnes que vous transportez. Il est primordial de s'assurer de ne pas être à risque. Ce questionnaire vous servira à en juger pour vous-même et pour les personnes à transporter. Nous vous suggérons de poser ces questions à la personne au moment de la demande d'accompagnement-transport.

## **AUTO-ÉVALUATION DES SYMPTÔMES**

<b>UN SEUL DES SYMPTÔMES SUIVANTS JUSTIFIE UN RETRAIT IMMÉDIAT DU TRAVAIL</b>	
Avez-vous la sensation d'être fiévreux, d'avoir des frissons comme lors d'une grippe, ou une fièvre mesurée avec une température prise par la bouche égale ou supérieure à 38 °C (100,4 °F)?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Avez-vous de la toux récente ou empirée depuis peu?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Avez-vous de la difficulté à respirer ou êtes-vous essoufflé?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Avez-vous une perte soudaine de l'odorat ou du goût?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non

<b>UNE RÉPONSE « OUI » À AU MOINS DEUX DES TROIS QUESTIONS SUIVANTES (A-B-C) JUSTIFIE UN RETRAIT IMMÉDIAT DU TRAVAIL</b>	
A. Avez-vous un ou plusieurs des symptômes généraux suivants? <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fatigue intense inhabituelle sans raison évidente</li><li>▪ Douleurs musculaires ou courbatures inhabituelles sans raison évidente</li><li>▪ Mal de tête inhabituel</li><li>▪ Perte d'appétit</li></ul>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
B. Avez-vous eu des nausées, des vomissements ou de la diarrhée dans les 12 dernières heures?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
C. Avez-vous un mal de gorge sans autre cause évidente?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non



# Calendrier de rencontres



## OCTOBRE

- 14 oct **SOUPE AU CAILLOU VIRTUELLE.** Conférence en ligne sur La Marche mondiale des femmes 2020. Lien pour s'inscrire à la rencontre <https://url9.fr/gBUhFe>. 12h à 12h30.
- 16 oct **Comité Défense Droits Aînés.** Séance d'information sur l'Office de Protection du Consommateur. Carrefour emploi Lotbinière. 1159 Principale, St-Agapit. 13h30 à 15h30.
- 19 oct **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.
- 22 oct **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Conférence musicale des aidants. « Retrouver sa passion de vivre ». En virtuel sur Zoom de 18h à 20h. Pour les aidants seulement, INSCRIPTION OBLIGATOIRE. Appelez au 418-728-2663 ou sans frais interurbains 1-833-728-2663.

## NOVEMBRE

- 16 nov **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.

*La COVID-19 n'atteint pas les couleurs d'automne...  
elles sont toujours aussi flamboyantes.*

*Consolation? Non, ÉVIDENCE!*

*Il y a de ces évidences qu'il est bon de se rappeler  
quand tout paraît sombre!*



Le bulletin d'information « Message » est publié par le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière, organisme d'entraide desservant le territoire de la MRC de Lotbinière. Son bureau est situé au Carrefour Lauvien, 1000 St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0. Pour plus d'information sur le contenu de ce bulletin, téléphonez au 418-728-4825. Télécopie 418-728-4822 ou pour Leclercville, Saint-Narcisse, Saint-Patrice, Saint-Sylvestre, sans frais interurbains 1-866-728-4825. Courriel : [info@cpalotbiniere.com](mailto:info@cpalotbiniere.com) et suivez-nous sur notre page facebook