



CPAL

CARREFOUR DES
PERSONNES ÂGÉES DE LOTBINIÈRE



Message

*Le journal des aînés
et des bénévoles
de la MRC de Lotbinière*

Novembre 2019 Volume 3 No 5



Bonjour à tous et à toutes!

Déjà novembre! Comment garder sa bonne humeur quand tout devient gris, que les journées raccourcissent et que le froid s'annonce?

Et comment trouver l'espérance quand le grand âge s'immisce dans notre vie...à notre insu, dirait-on. Car comme le disait une personne témoignant dans le documentaire "Le vieil âge et l'espérance", "on ne se sent pas vieux, on est toujours jeune à l'intérieur". Et pourtant, le corps se couvre de gris, le temps raccourcit, on devient plus frileux!

Peut-on poser un regard lucide sur son vieillissement et garder "une attitude espérante face à la vie et ses mystères?" C'est ce que le documentaire de Fernand Dansereau nous amenait à réfléchir en interpellant notre amour de la vie. Si vous n'avez pas eu la chance de voir cet excellent film, sachez qu'il serait possible d'organiser une séance "de p'tites vues" dans votre localité si un nombre suffisant de personnes le désiraient. La présentation serait suivie d'une période de discussion et d'échanges.

La projection du film a eu un tel succès que plusieurs personnes ont émis le désir de voir les deux autres films de M. Dansereau, "Le vieil âge et le rire" et "L'érotisme et le vieil âge". Alors, il se pourrait bien qu'au printemps, nous répétions l'expérience!

Mais pour le moment, la réalité de novembre nous convoque aux mesures à prendre pour se protéger des affres de l'hiver. Tout d'abord, en s'assurant que son logis est bien isolé et énergiquement économique. Pour ce faire, il est peut-être possible pour vous d'être admissible au programme ÉCONOLOGIS (voir les détails à l'intérieur de ces pages), et en tentant de prémunir son corps des microbes de la grippe par le vaccin antigrippal (plus de détails à l'intérieur).

Bons préparatifs hivernaux!



Johanne Guimond, travailleuse de milieu
Carrefour des personnes Âgées de Lotbinière

ÉCONOLOGIS

Des services gratuits en efficacité énergétique!

Le programme Éconologis permet aux ménages à budget modeste (propriétaire ou locataire) d'obtenir :

- une évaluation sommaire de l'efficacité énergétique de leur logis,
- des conseils personnalisés quant à leur consommation d'énergie,
- ainsi que l'exécution de travaux d'étanchéité et d'installation de thermostats électroniques, le tout **entièrement gratuitement**.

Enfin, sous certaines conditions, les participants admissibles peuvent aussi, sans démarche supplémentaire, bénéficier du remplacement de leur réfrigérateur.

Pour vous **inscrire** : **1-844-303-7333**

* Veuillez noter que le programme Éconologis est offert d'octobre à mars.



Êtes-vous parmi les personnes qui peuvent recevoir le vaccin antigrippal **gratuitement**? **OUI SI vous êtes considéré comme une personne à risque élevé de complications :**

- vous avez un problème de santé chronique, par exemple :
- le diabète, des troubles immunitaires, une maladie du cœur ou des poumons, l'asthme ou une maladie rénale;

- vous avez 75 ans et plus;
- vous êtes résident d'un CHSLD ou d'une ressource intermédiaire;
- vous vivez sous le même toit qu'une personne à risque, ci-haut mentionnée;
- vous êtes aidant naturel d'une personne à risque;
- vous êtes travailleur de la santé.

Faites-vous vacciner contre la grippe

Prenez rendez-vous :

MONVACCIN.CA

1 855 480-8094

HORAIRE DES CLINIQUES 2019

Laurier-Station	CLSC de Laurier-Station 135, rue de la Station	1-6-9-12-14-18-20 et 26 novembre
Sainte-Croix	NOUVEAU Hôtel de ville Salle Robert-Daigle 6310, rue Principale	4 novembre
Saint-Apollinaire	Salle communautaire 83, rue Boucher	11 novembre
Lotbinière	Centre Chartier 7440, route Marie-Victorin	21 novembre
Saint-Patrice-de-Beaurivage	Salle municipale 530, rue Principale	28 novembre

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Si vous n'êtes PAS admissible à la vaccination gratuite :

Vous devrez payer les frais d'injection de 8 à 15 \$ et le coût du vaccin, qui **peut varier** de 15 à 40 \$, **selon les pharmacies**. Vous pouvez prendre rendez-vous dans une clinique privée, où les frais varient de 25 à 50 \$ (vaccin et frais d'injection).

Félicitations!



Le 6 novembre
prochain, notre
présidente,
Mme Andrée Laroche

recevra le prix **HOMMAGE AÎNÉS 2019** décerné à des personnes des régions du Québec qui se sont distinguées par leur apport exceptionnel à l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Mme Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants invite Mme Laroche à une cérémonie au Manoir Morency pour lui remettre cette marque de reconnaissance en présence d'autres lauréats de partout au Québec.

C'est avec joie et fierté que nous lui disons félicitations et merci pour toutes ces années d'implication au sein du conseil d'administration du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière. Son engagement n'a d'égale que son désir de "partager son temps pour répandre le bonheur".



L'art d'être heureux est la capacité d'extraire la joie d'un quotidien ordinaire.

La joie de respirer ce matin, la joie de pouvoir vivre une nouvelle journée, la joie d'être en santé, etc.. En fait, tout réside dans cette volonté de trouver un sens positif à notre vécu de tous les jours.. et, en agissant ainsi, nous serons heureux.

Ronaldo Asselin

BIENVENUE! BIENVENUE!

❖ Aux nouveaux bénévoles en **accompagnement-transport** de Laurier-Station



M. Raynald Bilodeau



Mme Danielle Bédard

de St-Narcisse

M. Joffre Grenier



❖ Aux nouvelles bénévoles des **Visites Amicales:**

Mesdames Blanche Roy et Marie-Claude Lamothe de Laurier-Station et Mme Frédérique L.Boucher de Joly.

❖ Aux nouvelles bénévoles VIACTIVE de St-Narcisse :



Mmes Pauline Audet et Francine Blaney

❖ À deux étudiants en technique policière qui font du bénévolat en Loisir actif au Pavillon Joseph-Rhéaume de Ste-Croix :



Zacharie Gougeon et Nathan Ruel-Viger



Comité Plein air en action!

C'est le 23 octobre qu'avait lieu le souper du comité Plein air au restaurant "Chez Larry" à Saint-Agapit.

37 personnes étaient présentes au souper pour souligner la fin de la saison de vélo. 23 sorties eurent lieu durant la dernière saison et une moyenne de 21 personnes étaient présentes à chacune de ces sorties.

Merci à tous de votre participation!!

N'hésitez pas à vous joindre au groupe de Plein Air Hiver Lotbinière pour des sorties en raquettes ou en skis de fond.

Voir la programmation d'hiver 2019-2020 du comité Plein air sur notre site internet
→ www.cpalotbiniere.com ←

Sincères Condoléances

C'est avec tristesse que nous apprenions le décès de deux personnes longtemps impliquées dans leur communauté : **Mme Marie-Claire Auclair**, qui fut entre autre, bénévole responsable du service d'accompagnement-transport à VAL-Alain pendant plusieurs années et **Mme Fleurette Desrochers**, responsable du même service à Joly. Des dames dynamiques, avec lesquelles nous avons beaucoup apprécié collaborer.

Toutes nos sympathies aux membres de leur famille.

Travailleur et travailleuse de milieu



Daniel Simard



Johanne Guimond

Un automne bien occupé pour les travailleur(se) de milieu! Du pain sur la planche pour promouvoir l'estime de soi et la bientraitance, pour faire ce qu'on appelle du "repérage", pour répondre aux demandes, aux références, pour participer aux tables de concertation qui permettent aux partenaires des aînés de partager l'information et de collaborer au mieux-être de tous les aînés de la MRC de Lotbinière.

À surveiller prochainement : une invitation à la "bienveillance". Vous entendrez parler, dans notre édition de janvier, de "bienveilleurs" et de "bienveilleuses" mais peut-être aurez-vous déjà eu l'occasion d'entendre Daniel en parler, quelque part près de chez-vous!

Le comité de défense des droits des aînés

entreprend une tournée auprès des participants de VIACTIVE afin de leur présenter un sketch sur "L'estime de soi". Et cela dans le cadre du volet "Vivre en équilibre, à vous de jouer!" du programme VIACTIVE... pour ainsi joindre l'exercice physique à la mise en forme mentale!



*ATELIERS *COURS* ANNONCE*

Le *Café Ateliers* de Laurier-Station vous propose plusieurs activités intéressantes en **novembre**, que ce soit des cours de faux-vitrail, dessin, tricot, bricolage ou pouring. Certains ateliers sont gratuits, d'autres non. En voici un aperçu:



Mardis 12 et 19 novembre en pm	→ Faux-vitrail	→ 43\$
Mercredis 13 et 20 novembre pm	→ Dessin: débutants	→ 44\$
Mercredi le 20 novembre en am	→ Tricot	→ Gratuit
Samedi le 23 novembre en pm	→ Bricolage de Noël	→ 14\$
Jeudi 28 novembre en pm	→ Pouring	→ 52\$
Samedi 30 novembre en pm	→ Cartes de Noël	→ 17\$

Centre communautaire, 372 St-Joseph, Laurier-Station
Inscription: Francine Drouin, 418-728-4041



Les cours de Ipad et d'Android n'ont pas eu lieu cet automne par manque d'inscriptions. Il est toujours possible que ces cours se donnent à la session d'hiver si au moins 15 personnes y participent.

Si ces cours vous intéressent, donnez votre nom au **CPAL, 418-728-4825** pour que nous puissions constituer une banque d'éventuels participants. Nous vous rappelons que le certificat de naissance ou baptistaire est exigé au moment de l'inscription.

Le Marchand de Lunettes sera présent dans les locaux de l'Oasis de Lotbinière deux fois encore en 2019, soit lundi le 18 novembre et le lundi 16 décembre



Obtenez des lunettes à moindre coût !
C'est au 17, rue des Érables à St-Flavien (face à la Salle des Lions)

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



La session d'automne du Programme d'Information aux Aînés vient de se terminer à St-Agapit et déjà nous nous préparons pour la session de printemps.

Nous vous rappelons qu'il suffit de rassembler de 12 à 15 personnes pour que ce programme très apprécié puisse se donner dans votre localité. Pour plus d'informations, appelez Mélanie au 418-728-4825 ou pour les localités concernées, sans frais d'interurbain au 1 866 728-4825.



Calendrier de rencontres



Du 3 au 9 novembre : SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

Les mercredi de novembre : ACTIVITÉS DU COMITÉ PLEIN-AIR (voir programmation sur le site Vivre en Lotbinière ou sur la page facebook du Carrefour).

- 18 nov **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.
- 19 nov **VIACTIVE et Comité défense des droits.** Sketch sur l'estime de soi. Joly. Sous- sol de l'église. 9h30. Pour participants VIACTIVE.
- 19 nov **VIACTIVE et Comité défense des droits.** Sketch sur l'estime de soi. Val-Alain. Salle municipale. 13h30. Pour participants VIACTIVE.
- 20 nov **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Conseil d'administration. 9h00
- 22 nov **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Rencontre automnale des bénévoles. Locaux du CÉTAL, Laurier-Station, 9h00 à 13h30. Inscription requise.
- 2 déc **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Comité de défense des droits. 13h à 16h30.
- 4 déc **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Dîner-conférence des aidants. "Les réseaux sociaux". Centre communautaire, Laurier-Station. De 11h à 14h.
- 11 déc **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Conseil d'administration. 9h00.
- 16 déc **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.

Du 23 décembre 2019 au 7 janvier 2020 : LES BUREAUX DU CPAL SERONT FERMÉS

Vous êtes convié(e)s à ... Cette année encore,

VIACTIVE/Plein Air Lotbinière et ses collaborateurs vous convient à participer aux «**Marches de Noël**». Elles auront lieu dans certaines localités de la MRC de Lotbinière **du début du mois jusqu'à Noël**. Elles vous permettront de **marcher en agréable compagnie tout en admirant les décorations de Noël**. **Invitation spéciale aux nouveaux arrivants !**

Horaire disponible au début décembre sur le site Vivre en Lotbinière, section pour les 50 ans et plus.



Le bulletin d'information « Message » est publié par le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière, organisme d'entraide desservant le territoire de la MRC de Lotbinière. So 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 ou pour Leclercville, Saint-Narcisse, Saint-Patrice, Saint-Sylvestre, sans frais interurbains 1-866-728-4825. Télécopie 418-728-4822. Courriel : info@cpalotbiniere.com

Consultez notre site web: www.cpalotbiniere.com ou visitez la page Facebook du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière.



RUBRIQUE DES BÉNÉVOLES



Aux bénévoles des visites amicales, en accompagnement-transport et au service ACCÈS+ Lotbinière

Vous êtes cordialement invités à la rencontre automnale des bénévoles

VENDREDI LE 22 NOVEMBRE 2019

(au lieu du 15 tel qu'annoncé dans l'édition de septembre)

En cas de tempête, remis au 29 novembre 2019

Dans les locaux de **CÉTAL** de **Laurier-Station**

Au 132, rue Olivier

De 8h30 à 13h30

Au programme:

- 8h30 : Arrivée et accueil des participants
- 9h00 : **Groupe 1** : Atelier "Dans la peau d'un aîné" suivi de quelques informations utiles
- Groupe 2** : Atelier "Ce n'est pas correct!"
- 10h30 : Pause
- 10h45 : **Groupe 1** : Atelier "Ce n'est pas correct!"
- Groupe 2** : Atelier "Dans la peau d'un aîné" suivi de quelques informations utiles
- 12h30 : Dîner convivial (voir détail plus bas)
- 13h30 : Mot de la fin et évaluation de la rencontre

Un repas de la Rôtisserie Fusée Laurier-Station vous sera offert par le CPAL. Vous devez choisir entre un repas cuisse ou poitrine (ou mentionner vos besoins alimentaires particuliers).

IMPORTANT : Confirmez votre présence avant **le 15 novembre 12h00**, ainsi que votre **choix de menu** (pas de confirmation/pas de repas) puisque nous devons réserver le nombre de dîners. Pour ce faire, vous devez appeler au bureau du CPAL au **418-728-4825** ou pour les localités de Leclercville, St-Patrice, St-Narcisse et St-Sylvestre au **1-866-728-4825**.

Pour les bénévoles concernés : SVP, apportez tout matériel nous permettant de compléter les rapports de soutien à domicile : **factures et rapports de transport jusqu'au 31 octobre 2019** (feuilles vertes et bleues) .

Merci et au plaisir de vous accueillir!



P.S. Les frais de déplacement (en covoiturage) pourront être remboursés par le Carrefour.



À tous les bénévoles

Que vous soyez : accompagnateur-transporteur
bénévoles pour les Visites Amicales
responsable des demandes de transport
responsable du matériel de gratuité
responsable ou aide aux repas communautaires

animateur ou aide-animateur VIACTIVE

membre du comité Plein Air

animateur ou aide-animateur au Loisir
Actif

membre du Conseil d'administration
membre du Comité de défense des droits
des aînés

Des "formations sur mesure" vous seront proposées prochainement

Dans la perspective d'aider tout bénévole à ***Être bien dans son rôle de bénévole*** des formations d'environ 3 heures chacune sont actuellement en préparation grâce à une collaboration entre le CÉAN (Centre d'éducation des adultes des Navigateurs) et le Carrefour des Personnes aînées.

Un minimum de 15 personnes est nécessaire pour que la formation se donne. Il pourrait être possible d'offrir les cours au début de l'année 2020.

Pour un avant-goût :

- Mon identité, dans mon rôle de bénévole
- Gestion de mes émotions
- L'écoute active
- La communication non-violente
- Se respecter soi-même

À savoir : pour répondre aux exigences du CÉAN, il faut fournir son certificat de naissance ou son baptistaire au moment de l'inscription, le CPAL peut vous aider dans cette démarche.

