

# CPAL

CARREFOUR DES  
PERSONNES ÂNÉES DE LOTBINIÈRE



RAPPORT  
D'ACTIVITÉS

CPAL 2019-2020

Agir pour le mieux-être des aînés

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente _____	1
Mission et Conseil d'administration _____	2
AGA 2018-2019 et ressources salariées du CPAL _____	3
Concertation et représentation au niveau local et régional _____	4
Soutien à domicile _____	5
Accompagnements-transports et programme ATSA _____	5
Visites d'amitié et appels amicaux _____	5
Travailleur de milieu _____	6
VIACTIVE, Loisir actif et le programme "Vivre en équilibre" _____	7
Défi "Chaque minute compte" _____	8
Tai Chi, Comité plein air le service "l'Étincelle pour trouver sa motivation à bouger!" _____	9
ACCÈS+ Lotbinière, Programme PIA et les ateliers "Musclez vos méninges" _____	10
Formation IPAD 1 et les formations "Être bien dans son rôle de bénévole" _____	11
Journées des bénévoles _____	11- 12
Formation: " Développer et raffiner votre réflexe aîné " _____	12
Virage proches aidants et activité de reconnaissance du bénévolat _____	13
Suite de l'ARB et Prix hommage aînés 2020 _____	14
Journée pour l'élimination de la pauvreté et les Incroyables Comestibles _____	15
Les coupons transport et la mesure 11 du PAGIEPS _____	16
Le Comité de défense des droits _____	17
Le programme "Ce n'est pas correct" _____	17
Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées _____	17
Goûtez Lotbinière et nous y étions! _____	18
Promotion des services _____	18
Documentation, comptoir prêt-à-bouger et journaux _____	19
Conclusion _____	19
Coordonnées _____	20

# CARREFOUR DES PERSONNES AINÉES DE LOTBINIERE

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers (ères) membres du CPAL,

Je suis heureuse de m'adresser à vous aujourd'hui, puisque la dernière année s'est terminée abruptement, à cause des différentes mesures préventives mises en place par notre gouvernement pour freiner la pandémie de la COVID-19.

Dans une telle situation, nous réalisons plus que jamais comment le bénévolat est important et je tiens à vous remercier chaleureusement pour toutes les actions que vous avez posées auprès des aînés au cours de la dernière année.

Nous suivons la situation et nous nous adaptons aux mesures gouvernementales afin de poursuivre notre mission qui est d' « Agir pour le mieux-être des aînés ». Nos ressources demeurent disponibles pour répondre à vos besoins et elles adaptent actuellement leurs façons de faire afin de demeurer présentes pour les aînés, les bénévoles et les partenaires. Merci aux ressources du CPAL pour leur dévouement.

Au cours des prochaines semaines, nous continuerons de vous tenir informés par l'intermédiaire de notre nouveau journal « L'Entre-Message » et aussitôt qu'il sera possible de reprendre les activités normales du CPAL, vous serez informés.

Comme autres défis pour la prochaine année, nous aurons à trouver un nouveau financement pour maintenir en place le programme ATSA et nous aurons aussi à mettre en place une levée de fonds pour le service ACCÈS+ Lotbinière.

Naturellement, nous désirons remercier le Ministère de la santé et des services sociaux, les ressources du CISSS-CA et les ressources du CLSC de Laurier-Station. Merci aussi au Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT) pour le financement de la dernière année accordé au Programme d'aide au transport pour la santé des aînés (ATSA) avec le fonds d'appui au rayonnement des régions. Et finalement, merci à tous nos partenaires locaux pour leur fidèle soutien et merci à nos bénévoles, grâce à leur précieuse collaboration, le CPAL peut encore et toujours agir pour le mieux-être des aînés.

En terminant, je vous invite à prendre le temps de lire ce rapport d'activités et à communiquer avec nous pour toute question. Nous sommes à votre disposition pour tout commentaire et toute suggestion pouvant améliorer notre fonctionnement et nous restons à votre entière disposition pour tout éclaircissement supplémentaire que vous estimeriez nécessaire.

Bien à vous,



Andrée Laroche

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## LA MISSION

La mission de notre organisme est d'agir pour le mieux-être des personnes âgées de la MRC de Lotbinière.

Nos moyens sont de promouvoir des activités favorisant le soutien à domicile des aînés, soutenir les bénévoles qui veulent s'occuper du mieux-être des aînés, intéresser le milieu à la réalité des aînés et regrouper ces derniers pour qu'ensemble, ils fassent valoir leurs intérêts.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre conseil d'administration a tenu 10 rencontres qui ont permis de partager et de décider ensemble des moyens à prendre pour soutenir les bénévoles œuvrant auprès des aînés et de contribuer activement à la qualité de vie des aînés de notre territoire. Merci à nos administrateurs bénévoles.

Au cours de l'année 2019-2020, les 7 postes de notre conseil d'administration étaient occupés par :

### Officiers:

Poste #5 : Andrée Laroche, présidente

Poste #6 : Sylvie Paquin, vice-présidente

Poste #3 : Micheline Rodrigue, secrétaire

Poste #4 : Liette Rheault trésorière

### Conseillères :

Poste #1 : Carole Carrier

Poste #2 : Judith Francoeur

Poste #7 : Michel Champagne



Membres du conseil d'administration 2019-2020, de gauche à droite : Mme Sylvie Paquin, Mme Andrée Laroche, Mme Micheline Rodrigue, M. Michel Champagne, Mme Judith Francoeur, Mme Liette Rheault, et Mme Carole Carrier.

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2018-2019

L'assemblée générale annuelle du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière s'est tenue le mardi, 4 juin 2019, à 9h00, au Centre Multi-Génération de Saint-Flavien-de-Lotbinière. 46 personnes étaient présentes dont 37 bénévoles âgés membres, les ressources salariées de l'organisme et des ressources partenaires dont Mathieu Poulin, coordonnateur professionnel par intérim du CLSC Laurier-Station (CISSS Chaudière-Appalaches), Xavier Beaupré (directeur d'ABC Lotbinière), Marie-Claude Guay (directrice du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière) et Olivier Ouellet de l'organisme Équijustice.

Nous avons eu le plaisir d'intégrer un nouveau membre au conseil d'administration, soit Mme Sylvie Paquin de Saint-Antoine-de-Tilly. Un membre du conseil d'administration nous a quitté, soit Mme Carole Barrette qui siégeait à titre de vice-présidente. Une motion de grands remerciements est adressée à Mme Carole Barrette qui quitte le conseil d'administration et dont le mandat se termine à la fin de la présente assemblée générale annuelle.

Un mot de remerciement a aussi été adressé à Mme Marie-Claude Guay pour les 15 années de collaboration et d'implication au sein du CPAL. Et suite à l'AGA, nous avons pu profiter du spectacle « Jeunesse d'aujourd'hui » présenté par Mme Josée Nappert.



## RESSOURCES SALARIÉES



De gauche à droite : Mme Renée Thériault (adjointe administrative), Mme Johanne Guimond (travailleuse de milieu), M. Daniel Simard (travailleur de milieu), Mme Mélanie Bergeron (intervenante), Mme Samantha Dostie (intervenante) et Mme Annie Paquet (directrice).

## CONCERTATION ET REPRÉSENTATION

**Au niveau régional, en lien avec notre mission de soutien aux bénévoles et avec notre implication dans le développement communautaire, nous sommes membres du :**

- Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière et du Centre d'action bénévole de Québec ;
- Regroupement des organismes communautaires en soutien à domicile Chaudière-Appalaches (ROCSAD-CA);

**et de :**

- La Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA);
- La Table des partenaires communautaires en cancérologie de Chaudière-Appalaches (TPCC-CA);
- Intergénération Québec pour favoriser le rapprochement entre les générations.

**En lien avec notre mission d'agir pour le mieux-être des aînés, nous collaborons avec :**

- L'Association québécoise de défense des droits des retraités et préretraités (AQDR);
- Les Secteurs Tilly et Nouvelle-Beauce de la FADOQ Québec et Chaudière-Appalaches;
- La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA);
- La communauté d'apprentissage pour l'initiative de travailleur de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

**Au niveau de la MRC de Lotbinière, nous sommes membres et participons aux activités de la:**

- Table de concertation et de développement communautaire de Lotbinière (TCDCL);
- Table de concertation « Vieillir sans abus dans Lotbinière » ;
- Corporation de développement communautaire de Lotbinière (CDC) ;

**et du :**

- Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté dans la MRC de Lotbinière (GRAP);
- Comité « *Municipalités Amies des Aînés et de la Famille* » (MADA-Famille);
- Comité de développement Express Lotbinière.

**Notre organisme organise des rencontres de concertation et soutient les activités ou les instances de concertation suivantes :**

- La Table de concertation des partenaires des aînés de Lotbinière (TCPAL) ;
- Le Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière.
- Le comité organisateur de l'activité de reconnaissance du bénévolat en Lotbinière, nous parrainons l'événement;

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## SOUTIEN À DOMICILE

En 2019-2020, au total 94 personnes ont été bénévoles pour le soutien à domicile local des aînés. Elles ont offert 2728 services à 401 personnes aînées, en y consacrant plus de 4756 heures pour les services suivants : l'accompagnement-transport et les visites d'amitié.

## Accompagnements-transports

Nous soutenons, dans leurs actions, les bénévoles de 14 comités locaux de soutien à domicile. En 2019-2020, les bénévoles accompagnateurs-transporteurs ont accompagné 373 aînés à leurs rendez-vous médicaux et pour répondre à leurs besoins civiques, 56 bénévoles accompagnateurs-transporteurs et 13 bénévoles responsables ont consacré 3818 heures pour offrir 1986 services (1229 médicaux et 757 non-médicaux), en parcourant 109 473 kilomètres.

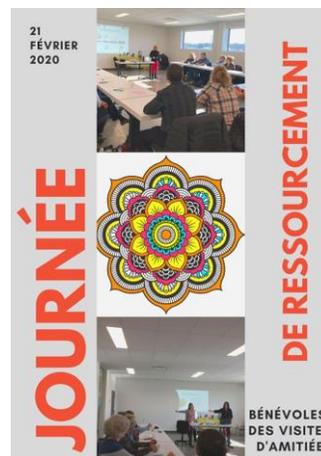
## PROGRAMME ATSA

Le Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire a priorisé le programme ATSA dans le cadre du Fonds d'appui au rayonnement des régions. Le programme ATSA, c'est une aide pour les personnes aînées démunies. Toute personne de 50 ans ou plus qui avait à se déplacer pour des services de santé, pouvait obtenir un remboursement pour ses frais de déplacement et de stationnement (maximum : 300\$ pour une année). Pour être admissible, il fallait résider dans la MRC de Lotbinière et fournir une preuve de revenu annuel brut inférieur à 27,000\$ (pour une personne seule) et 34,000\$ (pour un couple). Cette année, le programme ATSA a remboursé 26 010\$ en frais de déplacement et de stationnement à 131 aînés de la MRC de Lotbinière.

## VISITES OU APPELS D'AMITIÉ

Les visites et les appels d'amitié sont des occasions de partage et d'échange entre une personne aînée et un bénévole pendant une durée d'environ une heure. Le recrutement des personnes à visiter se fait par des références des intervenantes du CLSC, par les ressources des différents partenaires, par les propriétaires de résidences pour aînés, par la personne elle-même ou un membre de sa famille. Cette année, nous avons eu 25 nouvelles demandes pour un total de 28 jumelages en action, totalisant 742 visites et 938 heures de bénévolat par 25 bénévoles.

Le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière a tenu le 21 février dernier une journée reconnaissance des bénévoles des visites d'amitié. Une conférence S.O.S Énergie par Lucie Vézina leur a été offerte. Cette conférence a pour but de prévenir l'épuisement en s'accordant un moment de pause et en venant prendre le pouls de notre niveau actuel d'énergie. Ensuite, Mélanie et Samantha, intervenantes du CPAL, ont fait vivre l'atelier « Comment prendre soin de soi » aux bénévoles avec des trucs et astuces importants en lien avec le sujet. Pour faire suite à la gestion du stress lors de l'atelier, Mélanie, réflexologue, nous présente ce qu'est la réflexologie. Merci à tous ceux qui ont fait de cette journée une réussite.



# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

## TRAVAILLEUSE DE MILIEU ET TRAVAILLEUR DE MILIEU

Le travail de repérage des travailleurs de milieu s'est effectué tout au long de l'année aussi bien dans des endroits publics tels que les Tim Hortons, Dollarama, Ressourcerie ou Services d'Entraide que lors d'événements rassemblant un grand nombre d'aînés : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, Journée internationale des personnes âgées, Journée mondiale de lutte contre la pauvreté ou encore lors de repas communautaires ou d'activités organisées par les Clubs FADOQ, Lions, Chevaliers de Colomb. Leur présence dans les 5 localités où le CLSC opérait des cliniques de vaccination a permis de rencontrer individuellement près d'une centaine de personnes.

Par la présentation d'un sketch sur l'estime de soi, presque tous les groupes VIACTIVE ont pu être sensibilisés au rôle du travailleur de milieu et à l'importance de la considération dans nos rapports avec les aînés.

Plusieurs présences à des séances d'information, à des activités ou ateliers organisés par des organismes oeuvrant dans la MRC, à des Tables de concertation, à des rencontres d'intervenants des institutions ou des organismes communautaires ont fait connaître les travailleurs de milieu et ont permis de développer une belle collaboration avec plusieurs acteurs du milieu.

Le travailleur de milieu fait le pont entre les aînés en situation de vulnérabilité et les ressources disponibles. Soixante-huit (68) personnes ont été accompagnées depuis l'identification de leur besoin jusqu'à la résolution totale, partielle ou toujours en cours de leur problématique en passant par la référence aux ressources les plus pertinentes (communautaires ou institutionnelles).

Certaines initiatives ont eu plus d'impact que d'autres dans les différentes communautés où elles ont eu lieu:

- la reprise du spectacle "Inukshuk" dans 2 localités de la MRC a contribué à sensibiliser une soixantaine de personnes à l'importance du lien que crée le Travailleur de milieu avec la personne en situation de vulnérabilité;
- la présentation du documentaire "Le vieil âge et l'espérance" suivie d'une animation par les travailleurs de milieu a rejoint plus de 150 personnes dans 4 localités différentes;
- une tournée des résidences pour aînés afin de présenter l'atelier "Ce n'est pas correct" a conscientisé plus de 200 personnes aux attitudes aidantes et non-aidantes devant une situation de maltraitance.

En raison du coronavirus, le projet des Bienveillieurs-Bienveilleuses qui devait commencer par la présentation du spectacle "Nous sommes tous des Inukshuks" dans les 3 localités du sud de la MRC a dû être reporté.

### SPECTACLE



### DOCUMENTAIRE



### ATELIER



# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## VIACTIVE, PLEIN AIR ET LOISIR ACTIF

En collaboration étroite avec une ressource du CLSC, notre organisme assure la promotion du programme VIACTIVE. En 2019-2020, il y a eu 20 semaines d'activités, données par 27 bénévoles.

À ceux-ci, s'ajoutent 18 bénévoles du Loisir actif en résidence et 14 bénévoles du Comité Plein Air.

Ces 59 bénévoles de l'activité physique ont consacré au total : 3926 heures de bénévolat et ont rejoint plus de 1072 aînés.

**DU NOUVEAU :** Nous avons maintenant un groupe VIACTIVE à Saint-Narcisse de Beurivage, le mercredi, de 9h30 à 10h30, à la salle de la FADOQ située au 350 rue principale à Saint-Narcisse. Merci aux animatrices : Francine Blaney et Pauline Audet.

Nous avons organisé des journées de formation pour les bénévoles de VIACTIVE, Plein Air et Loisir actif (une moyenne de 15 bénévoles ont participé aux 3 rencontres planifiées durant l'année (en mai et septembre 2019 et en janvier 2020)).

La conseillère VIACTIVE du CPAL a exécuté des visites locales dans 5 groupes de Loisir actif et 10 visites ont été faites dans les groupes VIACTIVE.

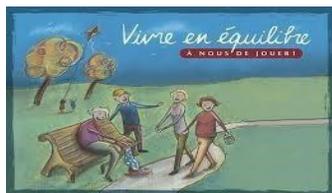
Les animatrices VIACTIVE ont maintenant une nouvelle routine « Faites du bruit! ».

Le 3 mai 2019 avait lieu une journée de formation pour les animatrices VIACTIVE et nous en avons profité pour faire vivre un atelier de la FADOQ : « Dans la peau d'un aîné ».



## VIVRE EN ÉQUILIBRE

*Vivre en équilibre, à nous de jouer!* Ce sont des ateliers qui visent à sensibiliser les aînés aux différentes façons de s'adapter aux changements associés au vieillissement ainsi qu'aux événements marquants de la vie.



Ces ateliers sont animés par des bénévoles qui présentent des thématiques sous forme d'activités éducatives telles que des sketches, jeux-questionnaires, rallyes, etc. Le thème de l'année : "L'estime de soi". Au total, 177 personnes ont été rejointes par 33 bénévoles.

Un sketch sur l'estime de soi a été présenté par le travailleur de milieu et une personne bénévole dans presque tous les groupes VIACTIVE ( 2 groupes n'ont pas été rejoints cette année en raison du confinement).

# CARREFOUR DES PERSONNES AINÉES DE LOTBINIERE



## Défi Chaque minute compte 2019

En 2019, pour une 8<sup>e</sup> année, la population de 18 localités de la MRC a été invitée à cumuler le plus de minutes d'activités physiques possible (marche, danse, ski, yoga, quilles, VACTIVE, etc.) Cette année, 905 personnes ont participé au Défi chaque minute compte.

Félicitations aux participants de Sainte-Croix qui ont augmenté de 102 % le nombre de minutes bougées. Les participants de la municipalité de Dosquet ont amélioré leur taux de participation de plus de 69 % par rapport à 2018. Nous avons fait une mention spéciale aux municipalités de Laurier-Station et Saint-Sylvestre qui ont eu une amélioration autant en participation qu'en nombre de minutes bougées de plus de 35 %. Et finalement, le grand prix est allé à la municipalité de Lotbinière.

C'est le 22 juin 2019 qu'avait lieu la célébration du "Défi chaque minute compte 2019" à Lotbinière. Nous sommes allés remettre le prix de l'horloge à la localité de Lotbinière. Nous avons remercié tous les participants du défi. Plus de 146 personnes ont participé au défi pour un total de 182 243 minutes bougées.

Félicitations à tous les participants et surtout, merci aux 30 bénévoles du défi.

Pour souligner l'effort des participants de Sainte-Croix et Dosquet, nous avons offert des sessions de yoga, animées par Nora Byrne.



ACTIVITÉ CADEAU DE "YOGA"  
offerte aux participants du défi chaque minute compte de Ste-Croix pour avoir augmenté de 102% le nombre de minutes bougées cette année.

Date: Jeudi, le 10 octobre 2019  
Heure: De 10h00 à 10h45  
Lieu: Salle Municipale de Ste-Croix de Lotbinière

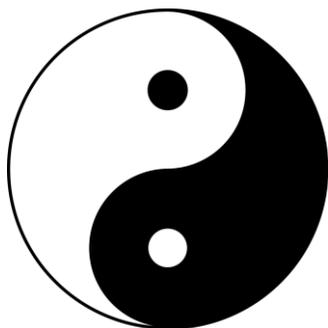
Inscription obligatoire: 418-728-4825  
Important: Prévoir une tenue vestimentaire souple et confortable



# CARREFOUR DES PERSONNES AINÉES DE LOTBINIERE

## Taï Chi

Des ateliers de Taï Chi ont eu lieu pendant 12 semaines à l'automne 2019. Des ateliers de niveau intermédiaire ont été offerts à 12 personnes de Saint-Agapit et un groupe débutant de 12 personnes a aussi bénéficié de ces ateliers à Saint-Agapit.



Lors de la session d'hiver, les ateliers de niveau intermédiaire ont été offerts à Leclercville et à Saint-Agapit. Pendant 8 semaines, 25 personnes ont pu bénéficier de ces ateliers animés par Monsieur François Cadet, un bénévole expérimenté.

Un cahier contenant les postures présentées lors des ateliers et un CD avec les exercices de Taï Chi ont été remis à chaque participant.

## LE COMITÉ PLEIN AIR

Le comité Plein air Lotbinière regroupe depuis plus de 15 ans des passionnés du plein air qui partagent ensemble la randonnée pédestre, le ski de fond, la raquette, la marche et le vélo dans la MRC de Lotbinière, dans la grande région de Québec, en Chaudière-Appalaches et parfois, un peu plus loin. Le comité offre des activités à toutes les semaines, peu importe la saison. En 2019-2020, pour la saison d'été, il y a eu 23 sorties à vélo ayant une moyenne de 21 participants. Pour la saison d'hiver, il y a eu 15 sorties ayant une moyenne de 12 participants. Merci de votre grande participation!



## LE SERVICE L'ÉTINCELLE POUR TROUVER SA MOTIVATION À BOUGER!



Le service l'Étincelle s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui souhaitent faire de l'activité physique mais qui ont besoin d'un coup de pouce pour passer à l'action. Au CPAL, une ressource est là pour vous afin de vous accompagner dans vos intérêts et vos besoins.

Le service propose une première rencontre en personne et trois suivis téléphoniques favorisant ainsi la motivation et son maintien. La ressource au CPAL vous aide à établir des objectifs réalistes, à identifier des moyens pour les atteindre et à anticiper les obstacles qui pourraient compromettre votre réussite. Cette démarche est gratuite et est d'une durée approximative de trois mois. Cette année, 7 références ont été reçues.

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

## ACCÈS+ LOTBINIÈRE

En 2019-2020, les 14 bénévoles transporteurs de ce service de dernier recours ont offert à 20 personnes atteintes de cancer, 345 services en y consacrant plus de 877 heures. Ils ont parcouru près de 20 118 kilomètres lors des 140 sorties effectuées avec l'auto du service et les quelques 40 sorties faites avec la voiture du bénéficiaire.



*A*ccompagnement  
*C*ompréhension  
*C*ompassion  
*E*ngagement  
*S*ympathie  
*+* Positif



**UN GROS MERCI AU  
CONCESSIONNAIRE LAURIER-  
STATION CHEVROLET BUICK GMC,  
D'OFFRIR GRACIEUSEMENT UNE  
VOITURE POUR LE SERVICE ACCÈS+  
LOTBINIÈRE.**

## **PROGRAMME D'INFORMATION AUX AÎNÉS SUR LE CHOIX D'UN MILIEU DE VIE (P.I.A.)**

Au printemps 2019 à St-Apollinaire, 17 personnes ont participé aux 6 rencontres du programme. À l'automne 2019, à St-Agapit, 12 personnes ont aussi participé à 6 rencontres. Le P.I.A. permet d'informer et d'outiller les aînés afin qu'ils soient en mesure de bien évaluer leurs besoins actuels et futurs quant au choix d'un milieu de vie.

## **ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »**

En partenariat avec la commission scolaire des Navigateurs, des résidences privées pour personnes âgées, les clubs FADOQ et les municipalités, nous avons collaboré à reconduire les ateliers Muscler vos méninges pour l'année 2019-2020. L'objectif des ateliers est de stimuler les capacités cognitives du cerveau et de garder sa mémoire et sa capacité d'apprendre même à un âge avancé.

Les ateliers se sont poursuivis dans 3 résidences de la MRC : à St-Agapit, St-Apollinaire, St-Flavien, dans les locaux de la FADOQ de Dosquet, St-Agapit et de St-Édouard, et dans des locaux des municipalités de Lotbinière, Ste-Croix et St-Antoine-de-Tilly. En 2019-2020, 182 personnes ont participé à 24 semaines d'ateliers en moyenne et 17 personnes ont participé à 10 semaines d'atelier.

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## FORMATIONS IPAD 1 et ANDROID 1

COURS OFFERTS PAR LA COMMISSION SCOLAIRE  
132, RUE OLIVIER, LAURIER-STATION  
SALLE COMMUNAUTAIRE  
DOSQUET  
CPAL

**IPAD ET ANDROID**

Date d'inscription: 12 décembre 2019  
Lieu: CÉVAL, 127 rue Olivier, Laurier-Station  
Heure: 9H00 à 12H00  
Obligatoire: certificat de naissance et pièce d'identité avec photo

**iPad 1 Laurier-Station**, mardi 9H00 à 12H00  
durée: 10 semaines  
début des cours: 14 janvier 2020  
coût: \$7.00

**Pod 1 Dosquet**, jeudi de 9H00 à 12H00  
durée: 10 semaines  
début des cours: 16 janvier 2020  
coût: \$7.00

**Android 1 mardi** de 13H00 à 15H00  
durée: 10 semaines  
début des cours: 14 janvier 2020  
coût: \$5.00

Pour information: Marie-Laurence Beaudry  
418-856-8566 poste 5018

En partenariat avec la commission scolaire des Navigateurs, les cours de IPAD (1) ont eu lieu à Dosquet (14 personnes) et les cours Android 1, ont eu lieu à Laurier-Station (11 personnes) lors de la session d'hiver (10 cours). Les objectifs du cours : Acquérir des habiletés permettant d'utiliser adéquatement les différentes applications de base et d'acquérir des habiletés actuelles pour communiquer avec les gens.

Malheureusement la session de printemps n'a pas démarré en raison de la COVID-19, 18 personnes étaient inscrites.

## FORMATION : ÊTRE BIEN DANS SON RÔLE DE BÉNÉVOLE

La formation "Être bien dans son rôle de bénévole" au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière comprend 5 séances de 2 heures, offertes par le CÉAN. Nous avons 18 bénévoles inscrits à cette formation. Par contre, une seule formation a été donnée le 21 février dernier en raison de la pandémie.

Les notions abordées pendant ces cours sont les suivantes:

- Techniques pour reconnaître les émotions des personnes qui nous entourent;
- Stratégies de communication verbale ou non verbale;
- Techniques pour gérer ses émotions (distanciation émotionnelle);
- Être capable de reconnaître les besoins des personnes qui nous entourent;
- Stratégies favorisant l'estime de soi et la confiance en soi;
- Stratégies pour résoudre un conflit;
- Stratégies d'écoute attentive;
- Mieux comprendre la confiance envers autrui;
- Mieux connaître les règles de l'organisation par rapport à la gestion des confidences.

## JOURNÉES DES BÉNÉVOLES DU SOUTIEN À DOMICILE



Une journée de formation s'est tenue le 5 avril 2019, au centre municipal de Ste-Agathe de Lotbinière, pour 34 bénévoles transporteurs du CPAL. Une journée bien remplie avec, en alternance, deux ateliers : une formation sur les principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) spécifique aux transporteurs et un bingo animé par le centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP-CA). Les activités prévues étaient riches d'enseignement, intéressantes et bien animées.



# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE



## JOURNÉES DES BÉNÉVOLES DU SOUTIEN À DOMICILE (SUITE)

Une autre journée de formation s'est tenue le 22 novembre 2019, dans les nouveaux locaux de Cétal à Laurier-Station. Ce sont 32 bénévoles du CPAL qui ont participé à une demi-journée bien remplie avec deux ateliers. Une première formation provenant de la FADOQ avec l'atelier « Dans la peau d'un aîné » ainsi qu'un deuxième atelier « Ce n'est pas correct », ce dernier parle de la maltraitance envers les aînés. Des ateliers intéressants et ressourçants. Le tout s'est terminé avec un dîner convivial offert par le CPAL comme reconnaissance envers ces bénévoles.



## FORMATION : DÉVELOPPER ET RAFFINER VOTRE RÉFLEXE AÎNÉ

**DÉVELOPPER ET RAFFINER VOTRE RÉFLEXE AÎNÉ®**

TOURNÉE DE FORMATIONS POUR LES BÉNÉVOLES

Cette formation vise à outiller les bénévoles des organismes pour les aider dans leurs interactions auprès des personnes aînées. La formation sera offerte aux endroits suivants:

Lieux	Date	Heure	Inscription   Information
Saint-Georges - Georgesville (Salle Beauce-Nord)	24 avril	8h30	ABB5 : 418-228-0007
L'Islet - Salle municipale de St-Eugène	1 mai	13h00	CAB-CECB : 418-248-7242 # 109
Lévis (Saint-Nicolas) - Days Inn by Wyndham	2 mai	13h30	SEB : 418-832-1671 #226
Thetford Mines - Salle de réception du Mont Granit	9 mai	8h30	AAVA : 418-334-0111
Sainte-Marie - Centre Caztel	10 mai	9h00	Lien-Partage : 418-387-3391

Proposé par le Regroupement des organismes communautaires en soutien à domicile de Chaudière-Appalaches.

**GRATUIT**  
Inscription obligatoire | Places limitées

Offert par **Unité**

Grâce au financement du **Québec**

Les ressources et des bénévoles du CPAL ont participé à cette formation pour développer et raffiner leur réflexe aîné afin de cibler des gestes et des stratégies qui feront une différence dans le service offert. C'est également avoir un regard et une vision juste des défis variés que peuvent surmonter les personnes aînées. On se rappelle qu'on ne vieillit pas tous au même rythme ni de la même façon...

# CARREFOUR DES PERSONNES AINÉES DE LOTBINIERE

## VIRAGE PROCHES AIDANTS

Des ressources et des bénévoles du CPAL ont participé au projet pilote de repérage des proches aidants. Ils ont reçu des formations pour devenir des agents de repérage et/ou agents pivot.

Nous serons maintenant en mesure de mieux soutenir les proches aidants ( repérage précoce, meilleure compréhension des besoins), de bien comprendre son rôle en tant qu'acteur dans la trajectoire, de sensibiliser les acteurs à la réalité du proche aidant, de permettre aux agents de repérage de bien repérer les proches aidants, de permettre aux différents acteurs de connaître leurs rôles et responsabilités dans la trajectoire de repérage, de repérer les proches aidants n'étant pas bénéficiaires de services et d'instaurer une structure de repérage solide et fluide.

## ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT

Pour une 26e année, l'implication bénévole dans Lotbinière a été honorée. L'activité de reconnaissance du bénévolat a eu lieu cette année le 10 avril 2019, à Sainte-Croix. Plus de 150 bénévoles s'étaient réunis à la salle Robert-Daigle pour assister à une soirée hommage aux accents country.

Cette soirée avait comme objectif de mettre en valeur et de souligner la contribution des bénévoles qui œuvrent partout sur le territoire de la MRC de Lotbinière.

«La Coopérative funéraire des Deux Rives est fière d'être partenaire majeur de cette activité qui reconnaît les bénévoles comme une véritable richesse ayant un impact réel sur notre communauté», a mentionné Pierrette Trépanier, membre du conseil d'administration de la Coopérative funéraire des Deux Rives et mairesse de Laurier-Station. Cette dernière souhaitait ainsi souligner l'engagement et le travail des volontaires de la région.

**ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT**

UNE AMBIANCE COUNTRY SERA AU RENDEZ-VOUS ! ENFILEZ VOS BOTTES ET CHAPEAUX !

LE MERCREDI 10 AVRIL | À LA SALLE ROBERT DAIGLE (6310, rue Principale, Sainte-Croix)

Laissez-vous raconter l'histoire de l'arrivée des premiers cowboys vers les années 1850, le tout agrémenté de chansons country, dans:

**«CŒUR DE COWBOY»**  
PAR LA TROUPE **DANS LE TEMPS**

- ★ Activité offerte aux **BÉNÉVOLES** et aux **ORGANISMES** de Lotbinière
- ★ De 19 h à 21 h 30
- ★ Démonstration de **DANSES COUNTRY** pendant la pause, avec Cynthia Fortier

Réservation avant le 8 avril, auprès du CPAL, au 418 728-4825.



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DES DEUX RIVES



## CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE



Pendant la soirée, l'ensemble "Dans le temps" a présenté sa comédie musicale *Cœur de cowboy* qui relate l'arrivée des premiers cowboys dans les années 1850.

De plus, au moment de l'entracte, les participants à la soirée ont pu s'initier aux rudiments de la danse country avec Cynthia Fortier et sa troupe de danse.

Merci au comité organisateur pour cette belle soirée!

### PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2020

**Notre présidente, Mme Andrée Laroche est une bénévole qui ne compte pas ses heures. Le 6 novembre dernier, elle a vu son apport à la société être récompensé par le gouvernement du Québec, en recevant le prix Hommage Aînés 2019 pour la région de Chaudière-Appalaches.**



Dans sa municipalité, Andrée Laroche s'implique activement au sein de la FADOQ, des Filles d'Isabelle ainsi que des comités d'urbanisme et famille – municipalité amie des aînés de Sainte-Croix, en plus d'être la présidente du conseil d'administration du CPAL. Parmi ses réalisations, elle a notamment contribué à l'instauration d'un programme d'information des aînés sur le choix d'un milieu de vie et à l'offre de formations diverses à l'intention des aînés et des bénévoles. Elle a aussi travaillé à la mise sur pied du programme Aide transport santé aînés (ATSA), une initiative visant à soutenir financièrement les aînés démunis de la communauté qui doivent effectuer des déplacements liés à des rendez-vous de santé. Merci et félicitations à Mme Andrée Laroche!

# CARREFOUR DES PERSONNES AINÉES DE LOTBINIERE

## JOURNÉE POUR L'ÉLIMINATION DE LA PAUVRETÉ

**Journée pour l'élimination de la pauvreté**

**Pauvreté et logement**

**Judi le 17 octobre 2019**  
9h à 13h  
Au Complexe des Seigneuries  
1080, Avenue Bergeron, Saint-Agapit

- État de la situation
- Témoignages
- Ressources disponibles
- Les suites possibles
- Partage de la soupe au caillou

**Gratuit pour tous!**

Inscriptions avant le 10 octobre  
En ligne : [soupecaillou.eventbrite.ca](http://soupecaillou.eventbrite.ca)  
Par téléphone : 418 726-4402

**Une invitation du** 

Depuis 2001 le GRAP Lotbinière organise un événement pour sensibiliser la population à l'élimination de la pauvreté. Le partage de la traditionnelle soupe au caillou s'ajoute au partage de témoignages qui se réalisent en un geste concret dans la lutte aux inégalités.

Le Groupe de Réflexion et d'Action sur la Pauvreté de Lotbinière (GRAP) soulignait la Journée pour l'élimination de la pauvreté, jeudi le 17 octobre, sous le thème « Pauvreté et logement ». Près de 200 personnes étaient présentes. L'activité a débuté avec une présentation du CISSS Chaudière-Appalaches sur le portrait du logement et de la pauvreté dans la MRC de Lotbinière. Les moments forts de la journée ont été les témoignages de Madame Nancy Vaillancourt et de Monsieur Marc Sévigny sur leurs difficultés à trouver un logement décent qui convient à leur budget. «Vous savez, ce n'est pas facile de s'en sortir avec un budget très serré et quand il y a des imprévus tout se débalance». « Je rêve de voir le soleil l'hiver dans mon logement parce qu'actuellement, je vis dans un sous-sol. L'hiver, pour voir dehors, je dois pelleter les margelles. »

Par la suite les initiatives suivantes ont été présentées : Réno-Région qui s'adresse à des propriétaires à faible revenu pour les aider à rénover leur propriété, les HLM, le Projet Clés en main pour des personnes ayant une problématique en santé mentale et finalement l'ACEF qui offre du soutien aux locataires. Les participants étaient ravis d'avoir plus d'information sur les initiatives pour aider les gens en lien avec le logement. La soupe au caillou est une tradition à poursuivre!

## LES INCROYABLES COMESTIBLES

**Incroyables Comestibles**  
de Lotbinière

**SÉANCE D'INFORMATION**  
**25 Février 2020**  
9h15 - 12h00  
Salle de la Chapelle  
364 boul. Saint-Joseph, L'Anse-au-Loup

**Qu'est-ce que les incroyables comestibles ?**  
C'est un mouvement mondial qui consiste à pousser les légumes et d'autres plantes comestibles dans ou sur les trottoirs et partager les récoltes avec les autres membres de la communauté.

Inscription souhaitable avant le 21 février  
au 418-726-4402 (dans l'annuaire Lotbinière)  
ou par courriel [lotbiniere@grap.net](mailto:lotbiniere@grap.net)

Organisé par le 

**OUVERT À TOUTS!**

**VENEZ NOMBREUX POUR EN SAVOIR PLUS!**

Le 25 février dernier, un comité issu du Groupe de Réflexion et d'Action sur la Pauvreté de Lotbinière (GRAP) invitait à une séance d'information tous ceux et celles ayant un intérêt pour le projet des Incroyables Comestibles dans Lotbinière.

Cette séance d'information, qui comptait près de 50 participants, visait à faire connaître ce mouvement mondial, que sont les Incroyables Comestibles, à informer sur les rôles et les limites du comité ainsi qu'à offrir un lieu d'échanges pour les participants. La séance s'est terminée par un atelier de réflexion en équipe et dont les questions portaient essentiellement sur la mise en place du mouvement dans Lotbinière.

**Nous invitons toutes personnes intéressées à participer au mouvement, à se joindre au groupe Facebook Incroyables Comestibles de Lotbinière.**

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

## LE PROJET DES COUPONS-TRANSPORT

Le projet de Coupons-transport consiste à mettre en place une distribution de coupons pour les personnes en situation de précarité qui éprouvent des difficultés à accéder à de la nourriture. Des Coupons-transport d'une valeur de 3 \$ seront disponibles pour l'utilisation du service Express Taxi dans la MRC de Lotbinière. La balance du coût du transport collectif sera assumée par la personne. La distribution sera effectuée par plusieurs organismes communautaires, dont le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière.

Pour en savoir plus, communiquer directement avec une ressource du CPAL.



## PAGIEPS : Mesure 11

Dans le cadre du plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale 2017-2023, le CPAL a déposé un projet dans la mesure 11. Notre projet sera réalisé en collaboration avec les membres du GRAP de Lotbinière qui ont travaillé à prioriser les axes d'intervention en matière de lutte à la pauvreté en Lotbinière. Les membres du GRAP ont formé un comité de gestion du projet. Ce comité est composé de représentants d'Aide Alimentaire Lotbinière, du Carrefour des personnes âgées Lotbinière, de l'Oasis et du CISSS Chaudière-Appalaches. Voici pour chacune des priorités les objectifs du projet;

### Logement :

- Analyser les données recueillies à la soupe au caillou 2019;
- Créer et animer une concertation sur le logement social en Lotbinière;
- Documenter ce qui se fait dans les territoires semblables au nôtre;
- Identifier des stratégies durables, efficaces et réalistes pour contrer la pauvreté dans Lotbinière.

### Transport :

- Se joindre au comité transport de la MRC;
- Analyser les données recueillies lors de la rencontre des membres de la CDC (juin 2019);
- Analyser le sondage sur le transport de la MRC (août 2019);
- Documenter ce qui se fait dans les territoires semblables au nôtre;
- Identifier des stratégies durables, efficaces et réalistes pour contrer la pauvreté dans Lotbinière.

### Sécurité alimentaire :

- Analyser les données récoltées à la Soupe au caillou 2016 et le portrait de l'offre alimentaire;
- Réunir les différents acteurs ayant un intérêt en sécurité alimentaire;
- Documenter ce qui se fait dans les territoires semblables au notre;
- Identifier des stratégies durables, efficaces et réalistes pour contrer la pauvreté dans Lotbinière.

**Résultats attendus :** Suite aux travaux réalisés par la chargée de projet, le GRAP sera en mesure d'élaborer un ou deux projets avec des actions concertées et pérennes qui réduiront la pauvreté et l'inclusion sociale sur notre territoire.

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## LE COMITÉ DE DÉFENSE DES DROITS



Le comité de défense des droits du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière et le Centre de justice de proximité de Québec sont heureux de vous inviter à une séance d'information gratuite ayant pour titre:

### *Le bail de logement pour aînés*

**Date: Vendredi, le 20 septembre 2019**

Heure: 13h30 à 15h30

Lieu: Salle des Loisirs, 12 rue Roberge  
St-Flavien

**Date: Vendredi, le 4 octobre 2019**

Heure: 13h30 à 15h30

Lieu: Salle municipale, 530 rue principale  
St-Patrice de Beauvillage

**Date: Vendredi, le 25 octobre 2019**

Heure: 13h30 à 15h30

Lieu: Centre Chartier, 7440 Marie-Victorin  
Lotbinière

INSCRIPTION OBLIGATOIRE:  
1-866-728-4825



Le Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière est composé de 5 aînés bénévoles qui s'y concertent pour une meilleure reconnaissance des droits des aînés. Cette année s'est ajoutée Madame Annie Fréchette, organisatrice communautaire au CLSC de Laurier-Station et une invitation a été lancée à la Corporation de Défense des Droits Sociaux (CDDS) pour qu'une personne de l'organisme se joigne au comité étant donné qu'ils veulent développer le volet aîné sur le plan des droits sociaux.

En 2019-2020, le comité s'est réuni à 4 occasions.

Le comité a tenu 3 séances d'information sur le "Bail de logement pour aînés" dans 3 localités (St-Flavien, St-Patrice et Lotbinière). Elles étaient animées par une ressource du Centre de justice de proximité de Québec.

Le travailleur de milieu accompagné d'un membre du comité ainsi que de l'intervenant d'Équijustice, Olivier Ouellet ont proposé l'atelier "**Ce n'est pas correct!**" dans 4 HLM cette année, dans 6 résidences pour personnes âgées dans la MRC, aux bénévoles du CPAL et aux membres de l'organisme L'Oasis. Plus de 200 personnes ont été rejointes au cours de la dernière année.

## FORMATION : « CE N'EST PAS CORRECT ! »

Le programme **Ce n'est pas correct!** s'adresse aux proches qui sont souvent les premiers témoins d'une situation de maltraitance et qui savent rarement comment porter assistance. Il pallie à ce manque en amenant ces personnes à reconnaître les indices de maltraitance chez les personnes âgées de leur entourage et à poser des gestes simples et pratiques pour apporter leur aide avec respect et de manière sécuritaire.

Nous désirons poursuivre la présentation de cette formation pour favoriser la sensibilisation du public et faciliter l'accompagnement des personnes âgées dans le milieu communautaire. N'hésitez pas à communiquer avec une ressource du CPAL, si vous désirez suivre cette formation.

## JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES AÎNÉES

Saviez-vous que le 15 juin est la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées....

Le 14 juin, dans les Tim Hortons de Laurier-Station et de St-Apollinaire, au McDonald de St-Apollinaire, trois personnes ont distribué des feuillets et des rubans rappelant l'importance de lutter contre la maltraitance envers les aînés



Ce petit effort collectif de sensibilisation pourrait faire une énorme différence dans la vie d'une personne âgée. Parlez-en autour de vous! Ensemble, luttons contre la maltraitance envers les personnes âgées!

# CARREFOUR DES PERSONNES AINÉES DE LOTBINIERE

## GOÛTEZ LOTBINIÈRE

Les membres du conseil d'administration et les ressources du CPAL ont participé au concours #jemangelocalautravail de Goûtez Lotbinière.



## NOUS Y ÉTIIONS!

Nous avons été exposant au premier Salon Bel âge, en Lotbinière, au centre communautaire de St-Apollinaire,

Merci à Madame Andrée Laroche pour votre participation au Salon du Bel Âge à St-Apollinaire !

Et merci aussi à Madame Liette Rheault pour sa participation au Salon des organismes de St-Flavien.



# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## **JOURNAUX « LE MESSAGE » ET « L'ENTRE-MESSAGE »**

Nous avons publié à cinq reprises, le journal « *Message* », à plus de 400 exemplaires chacun et inaugurer un *Entre-Message* pour pallier à la fermeture des bureaux du CPAL à cause de la pandémie. Si vous désirez recevoir le *Message* ou l'*Entre-Message*, 3 possibilités s'offrent à vous :

- 1) téléphoner au Carrefour des personnes aînées, au 418 728-4825 ou sans frais au 1 866 728-4825 pour recevoir une copie papier,
- 2) donner son adresse courriel pour recevoir la version électronique,
- 3) consulter notre site internet : [www.cpalotbiniere.com](http://www.cpalotbiniere.com)

## **DOCUMENTATION ET COMPTOIR PRÊT-À-BOUGER**

Notre local du Carrefour Lauvien joue un rôle de centre **de références**. On y retrouve livres et documentation intéressant les aînés. Nous avons également un « comptoir de prêt-à-bouger » qui permet aux animateurs VIACTIVE, Loisir actif et Plein air d'utiliser du matériel pour leurs activités, sous forme de prêt.

## **CONCLUSION**

Quelle belle année nous avons passé! C'est vrai qu'elle s'est terminée abruptement mais nous avons tellement cheminé au cours de la dernière année. Nous avons maintenant deux travailleurs de milieu, Monsieur Daniel Simard et Madame Johanne Guimond et nous avons accueilli une nouvelle ressource au niveau du soutien à domicile, Madame Mélanie Bergeron. De plus, nous avons accueilli une chargée de projet, Madame Manon Leblanc, du GRAP pour la mesure 11 du PAGIEPS.

Pour le début de la prochaine année, les ressources salariales sont en télétravail, mais elles sont en mesure de vous supporter malgré la distance. N'hésitez pas à faire appel à elles.

Soyez assurés que nous travaillerons à maintenir le programme ATSA en place et que nous nous efforcerons de vous garder informés avec l'*Entre-Message*.

Nous avons bien hâte de vous revoir et de reprendre notre programmation habituelle. D'ici là, prenez soin de vous et n'oubliez pas de maintenir une vigie auprès des aînés vulnérables de votre localité.

L'équipe du Carrefour des personnes aînées de Lotbinière

# CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIERE

## L'équipe de Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

1000 Boulevard St-Joseph, Saint-Flavien, Québec, G0S 2M0

Tél : 418-728-4825 ou le 1-866-728-4825

Facebook : Carrefour des personnes âgées de Lotbinière Site web : [www.cpalotbiniere.com](http://www.cpalotbiniere.com)

**ANNIE PAQUET : DIRECTRICE GÉNÉRALE**



[info@cpalotbiniere.com](mailto:info@cpalotbiniere.com)

**RENÉE THERIAULT : ADJOINTE ADMINISTRATIVE**



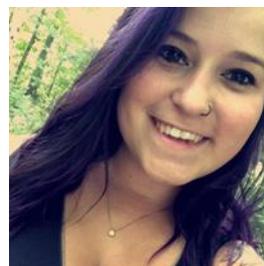
[adjointe@cpalotbiniere.com](mailto:adjointe@cpalotbiniere.com)

**JOHANNE GUIMOND : TRAVAILLEUSE DE MILIEU**



[aide@cpalotbiniere.com](mailto:aide@cpalotbiniere.com)

**SAMANTHA DOSTIE : INTERVENANTE**



[soutien@cpalotbiniere.com](mailto:soutien@cpalotbiniere.com)

**DANIEL SIMARD : TRAVAILLEUR DE MILIEU**



[ecoute@cpalotbiniere.com](mailto:ecoute@cpalotbiniere.com)

**MÉLANIE BERGERON : INTERVENANTE**



[intervenante@cpalotbiniere.com](mailto:intervenante@cpalotbiniere.com)