
CPAL

CARREFOUR DES
PERSONNES ÂNÉES DE LOTBINIÈRE



Message

*Le journal des aînés
et des bénévoles*

de la MRC de Lotbinière

Septembre 2019 Volume 3 No 4

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

Nous voici déjà en septembre, le plein temps des récoltes, le temps de la rentrée scolaire, la reprise d'activités au ralenti ou en pause pendant l'été. L'automne au CPAL veut dire aussi reprise d'activités telles que les ateliers Musclez vos méninges, les animations VIACTIVE et Loisir actif, les cours de Tai chi, le programme P.I.A mais également des conférences, des événements, des services qui devraient intéresser autant les bénévoles que les aînés de toute la MRC de Lotbinière.

Sous le signe de la continuité, le Carrefour des personnes aînées travaille à développer ses services et à les rendre accessibles pour rejoindre le plus d'aînés possible. Plusieurs personnes s'y engagent avec ferveur, des bénévoles bienveillants, des intervenants attentifs, des administrateurs concernés. Nous avons d'ailleurs le plaisir d'accueillir de nouveaux visages parmi ces gens dévoués mais aussi la tristesse de dire au revoir à certains et adieu à d'autres tout aussi dévoués. Et la vie continue...

....aussi bien la vivre pleinement!

Alors, bonne continuité!

Johanne Guimond, intervenante
Carrefour des Personnes Ânées de Lotbinière

Bienvenue & Au revoir

Le conseil d'administration du CPAL est heureux d'accueillir parmi ses membres, une nouvelle recrue: Mme Sylvie Paquin



qui agira à titre de collaboratrice et de vice-présidente pour un mandat de 2 ans

et remercier chaleureusement

Mme Carole Barrette pour son implication au sein du CA depuis de nombreuses années



Bonne continuité à vous!

Et parmi son personnel, un nouveau visage, celui de Mme Mélanie Bergeron engagée comme intervenante pour remplacer l'autrice de ces lignes, moi-même, Johanne Guimond puisque je migre vers le poste de travailleur de milieu en collaboration avec M. Daniel Simard.

Mélanie reprendra les dossiers concernant les transports, les ateliers
Musclez vos méninges et le PIA.



Bienvenue au sein de la super équipe du Carrefour, Mélanie!

Nous voulons aussi souhaiter la bienvenue à



Mme Lucie Ducharme, nouvellement bénévole à St-Antoine-de-Tilly en accompagnement-transport.

Bravo et Merci !

Un départ annoncé

C'est lors de l'assemblée générale du Regroupement des personnes aidantes en juin dernier, que fut annoncé le départ prochain (en décembre) de Mme Marie-Claude Guay, directrice de l'organisme. Elle a été, pendant plusieurs années, personne ressource au niveau des droits des aînés pour le Carrefour.

Un hommage chaleureux lui a été rendu et nous voulions nous aussi la remercier pour son engagement envers les aînés, toujours empreint de bienveillance et de considération.



Et quelques adieux

Nous voulons présenter nos plus sincères condoléances aux familles de deux personnes décédées récemment. L'une d'elles a œuvré très longtemps pour le Carrefour et l'autre est l'épouse d'un bénévole très engagé du service ACCÈS+. Nous tenions à les SALUER.

Un grand merci à M. Roger Breton de Val-Alain et un doux au revoir à Mme Pierrette Bibeau-Gosselin de St-Flavien. Votre passage est gravé dans nos mémoires!

Que me reste-t-il de la vie?

Que cela est étrange! Il ne me reste que ce que j'ai donné aux autres.

Donner aux autres, c'est tendre la main, esquisser un sourire, adresser une bonne parole... Ce qu'il nous reste, c'est ce sentiment de fierté, ce bonheur, ce bien-être intérieur que l'on ressent d'avoir réussi à rendre les gens heureux en leur permettant de vivre des jours meilleurs.

Ronaldo Asselin

Félicitations!

À tous les participants du
Défi Chaque Minute Compte 2019

905 personnes de 16 municipalités de la MRC ayant réussi à faire 1 409 975 minutes d'activités physiques cette année!

Et plus particulièrement celle de Ste-Croix qui a augmenté de 102% son nombre de minutes bougées et celle de Dosquet qui a amélioré son taux de participation de 69% par rapport à 2018.

Mais le grand prix revient à **Lotbinière** qui a mobilisé le plus grand nombre de participants en 2019 pour un total de 146 participants. L'horloge-trophée pourra trôner pendant toute l'année dans les bureaux de la municipalité!

M. Jean Bergeron,
maire de Lotbinière et
Mme Julie Gauron,
personne pivot pour
le Défi Chaque Minute
Compte 2019



Une mention spéciale est accordée aux municipalités de St-Sylvestre et de Laurier-Station tant pour l'amélioration de leur taux de participation que pour le taux de leurs minutes bougées (plus de 35%).

Bravo à tous et à chacun !

Et pour souligner les efforts des participants de Ste-Croix et de Dosquet, une séance d'essai d'une nouvelle activité telle qu'un cours de yoga, de Pickelball ou de danse country leur est offerte, pour eux prioritairement, et pour la population de ces localités. (voir la section: "ATELIERS*ANNONCES")

Rappel

À toutes les personnes inscrites au programme ATSA (remboursement des frais de déplacement vers des services de santé), ne pas oublier de faire parvenir votre avis de cotisation 2018 au bureau du CPAL, par la poste au 1000, rue St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0 ou en personne.

Être BÉNÉVOLE VIACTIVE

C'est aimer bouger et faire bouger!
Devenez animateur-animateur VIACTIVE et contribuez au maintien d'une bonne santé pour vous-même et pour les aînés de votre communauté.

Formation, matériel et suivi personnalisé offerts par le CPAL.



Venez voir à quoi ça ressemble en assistant à la rencontre automnale des bénévoles. N'hésitez pas à communiquer avec Samantha pour tous les détails, au 418-728-4825.

Vous préférez les tête-à-tête?



L'échange, la conversation, la rencontre vous parlent davantage que l'animation?

Choisissez les Visites amicales et devenez une personne bénévole qui visite une personne aînée qui se sent seule. Faites une différence dans la vie de cette personne.

Vous serez jumelé selon votre disponibilité et vos intérêts. Les frais de déplacement sont remboursés.

Appelez au 418-728-4825
demandez Samantha

SÉANCE D'INFORMATION PROGRAMME

LE BAIL DE LOGEMENT POUR AÎNÉS

SÉANCE D'INFORMATION

Le Comité de défense des droits des aînés du Carrefour et le Centre de justice de proximité de Québec vous invite à une séance **d'information gratuite** portant sur le bail de location pour les aînés.

Pour répondre aux questions souvent posées, pour se démêler dans les procédures ou pour se renseigner tout simplement!

3 séances offertes, 3 vendredis de 13h30 à 15h30

- le 20 septembre à la Salle des Loisirs de St-Flavien, 12, rue Roberge
- le 4 octobre à la Salle Municipale de St-Patrice de Beaurivage, 530, rue Principale
- le 25 octobre au Centre Chartier de Lotbinière, 7440, Marie-Victorin

P.I.A.

PROGRAMME d'Information aux Aînés sur le choix d'un milieu de vie.

Pour réfléchir aux choix possibles avant de se retrouver obligé par la maladie, l'incapacité ou l'accident par des questions telles que "Puis-je rester dans ma maison en vivant une perte d'autonomie nécessitant une aide extérieure? Dois-je vendre ma maison ou attendre? Quand et comment faut-il choisir une résidence? Quelles sont les ressources de ma région? Les services offerts ont-ils tous des coûts?

Des personnes ressources du milieu présentent les services offerts dans la région, informent des lois et des pratiques, renseignent sur les aspects économiques et légaux à considérer afin de prendre une décision éclairée quant le temps sera venu.

Ce programme est offert dans la MRC de Lotbinière sous la forme de sessions de 6 rencontres de 2h30 chacune dont l'une se donne au printemps et l'autre à l'automne. Il suffit d'une douzaine de personnes intéressées pour former un groupe et pour inviter les ressources à se déplacer dans la localité concernée.

**POUR INFORMATION ET FORMATION D'UN GROUPE :
Mélanie 418-728-4825 ou sans frais 1-866-728-4825**



N.B. Un groupe est en formation à St-Agapit pour la session d'automne 2019, début prévu le 25 septembre de 13h30 à 16h pour les 6 mercredis suivants, communiquez avec Mélanie pour plus d'informations.

☀ **DES COURS POUR VOUS** ☀

TAÏ CHI



COURS

Des cours d'**Initiation au Taï chi** "Petite forme de Pékin" seront donnés au Chalet des Sports de St-Agapit.

Les **mardis de 9h30 à 11h**. Du 24 septembre au 10 décembre 2019 (12 semaines).

Des cours de **niveau intermédiaire** "Étirements des méridiens et des vaisseaux, acupression sur des points d'acupuncture" seront aussi donnés au Chalet des Sports de St-Agapit.

Les **lundis de 9h30 à 11h**. Du 23 septembre au 9 décembre 2019 (12 semaines).

Pour inscription, communiquez avec Samantha au 418-728-4825. **C'est gratuit!**

IPAD et ANDROID



COURS

Il est possible de s'inscrire à un cours de IPAD et à un cours d'Android donnés par la Commission scolaire des Navigateurs pour une session de 10 semaines.

IPad 1

Quand : Jeudi 9h00 à 11h30
Début : 3 octobre 2019
Fin : 12 décembre 2019
Coût : 7\$

Android 1

Quand : Jeudi 13h00 à 15h30
Début : 3 octobre 2019
Fin : 12 décembre 2019
Coût : 5\$

Les cours seront dispensés à Laurier-Station dans les locaux du nouvel édifice du CÉTAL au 132, rue Olivier. Il faut apporter sa propre tablette numérique.

Vous devez vous inscrire en fournissant votre certificat de naissance ou extrait de baptême et en complétant le formulaire prévu à cette fin en venant au Carrefour des personnes âgées **avant le 20 septembre**.

Il est IMPORTANT de vous annoncer en appelant au CPAL avant de vous déplacer.

Au 418-728-4825 ou sans frais et, si vous devez faire un interurbain au 1 866 728-4825.

NOUVELLES TECHNOLOGIES

COURS GRATUIT DÉBUTANT OU INTERMÉDIAIRE

Tablette, téléphone intelligent, réseaux sociaux, etc.

À St-Flavien, St-Apollinaire et Ste-Croix.

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



ATELIERS ☀ ANNONCES

YOGA



ACTIVITÉ CADEAU

Aux participants du Défi Chaque Minute Compte édition 2019 de **Ste-Croix**, gagnants du prix accordé à ceux qui ont amélioré leur nombre de minutes bougées, est offerte une séance de YOGA qui sera donnée par Nora Byrnes à la Salle Municipale de Ste-Croix

Jeudi le 10 octobre de 10h à 10h45

Inscription obligatoire 418-728-4825

Important : prévoir une tenue vestimentaire souple et confortable.

AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE

ATELIERS

Pour mieux gérer ses inquiétudes au quotidien, une session de 10 semaines ,
Quand : Les mercredis à compter du 18 septembre 2019.

Heure : 13h à 16h

Où : L'Oasis de Lotbinière, 17 rue des Érables à St-Flavien (face à la Salle des Lions)

Coût : 40\$

Pour informations: 418-728-2085, Mélanie poste 6

ANNONCES

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 - 17 septembre - 21 octobre - 18 novembre - 16 décembre

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



CAFÉ-JASETTE
POUR LES 50 ANS ET PLUS

Venez rencontrer des **employeurs**, connaître des services disponibles pour vous sur le territoire de la MRC de Lotbinière

Jeudi 3 octobre de 9h à 11h, Centre Multifonctionnel St-Apollinaire - 20, rue Terry-Fox

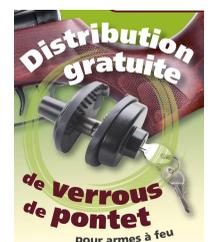
Information : Judith Riopel 418-888-885, poste 223 ou info@cjelotbiniere.qc.ca

Dans le cadre de la journée mondiale de prévention du suicide,

Afin de prévenir les accidents, les suicides ou les homicides, distribution gratuite et démonstration de l'utilisation des verrous de pontet.

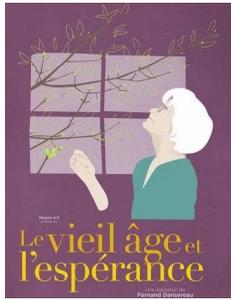
Le **14 septembre** de 10h30 à 13h30 à la quincaillerie BMR de St-Agapit 1107, avenue Daigle.

le **19 septembre** de 15h à 18h30 à la quincaillerie BMR de Ste-Agathe, 119, rue St-Georges.



ÉVÉNEMENTS GROUPE

CINÉMA



Le vieil âge et l'espérance est un documentaire de Fernand Dansereau qui sera présenté au Moulin du Portage de Lotbinière le vendredi **11 octobre** à 13h30

Entrée : 5\$ Réservation : 418-796-3134

La séance sera suivie d'une discussion animée par Daniel Simard du CPAL

Quand le grand âge impose la déchéance physique et quelques fois mentale, y a-t-il moyen de conserver une attitude espérante face à la vie et ses mystères?

SOUPE AU CAILLOU

Journée pour l'élimination de la pauvreté

Judi le 17 octobre 2019 de 9h à 13h

Au Complexe des Seigneuries, 1080, Avenue Bergeron, St-Agait

Inscriptions avant le 10 octobre En ligne : soupecaillou.eventbrite.ca

Par téléphone : 418-728-4402



Une invitation du



Gratuit pour tous!

SALON



Samedi le 19 octobre 2019 de 9h30 à 16h
au Centre multifonctionnel 20, rue Terry-Fox

Plus de 60 exposants

Entrée gratuite

Santé Mieux-être Mode Loisirs Finances Alimentation Services

GROUPE

Vous vivez un deuil, vous aimeriez partager avec d'autres personnes?

Présence Lotbinière anime un groupe de deuil tous les lundis à compter du **23 septembre** pour se terminer le 18 novembre

à la Maison de la Famille de Lotbinière - 81, rue Rousseau, St-Apollinaire

Pour inscription : 581-983-9294





Calendrier de rencontres



SEPTEMBRE

- 14 sept **PRÉVENTION DU SUICIDE.** Distribution de verrous de pontet. Quincaillerie BMR 1107, avenue Daigle, St-Agapit. 10h30 à 13h30.
- 17 sept **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.
- 18 sept **ATELIERS AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ.** L'Oasis de Lotbinière. Les mercredis 13h à 16h pour 10 semaines. Info: 418-728-2085 Mélanie poste 6.
- 19 sept **PRÉVENTION DU SUICIDE.** Distribution de verrous de pontet. Quincaillerie BMR 119, rue St-Georges, Ste-Agathe. 15h à 18h30.
- 20 sept **Comité Défense Droits Aînés.** Séance d'information sur le Bail de location pour les aînés. Salle des Loisirs de St-Flavien. 13h30 à 15h30.
- 23 sept **PRÉSENCE LOTBINIÈRE.** Groupe de deuil. Maison de la Famille St-Apollinaire. Tous les lundis jusqu'au 18 novembre. **Inscription** : 581-983-9294
- 23 sept **TAÏ CHI.** Début niveau **intermédiaire.** St-Agapit. Lundis 9h30 à 11h jusqu'au 9 déc.
- 24 sept **TAÏ CHI.** Début niveau **débutant.** St-Agapit. Mardis 9h30 à 11h jusqu'au 10 déc.
- 24 sept **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Déjeuner-conférence des aidants. "Tu es formidable, le sais-tu?" Centre multifonctionnel, St-Apollinaire 8h30 à 11h.
- 25 sept **P.I.A.** St-Agapit, module 1 de 13h30 à 16h, Local de la Rencontre.
- 27 sept **VIACTIVE / Loisir actif.** Rencontre bénévoles. Salle communautaire Laurier 9h-12h.

OCTOBRE

- 3 oct **CAFÉ-JALETTE.** Centre multifonctionnel St-Apollinaire 9h-11h. Emplois 50 ans+
- 3 oct **CPAL et CÉAN.** Cours IPAD 9h -11h30. ANDROID 13h-15h30. Locaux CÉTAL.
- 4 oct **Comité Défense Droits Aînés.** Séance d'information sur le Bail de location pour les aînés. Salle Municipale St-Patrice de Beaurivage. 13h30 à 15h30.
- 10 oct **YOGA.** Activité-cadeau Ste-Croix. 10h-10h45. Inscription obligatoire 418-728-4825.
- 11 oct **CINÉMA.** "Le vieil âge et l'espérance". Moulin du Portage. 13h30. Entrée 5\$.
- 17 oct **SOUPE AU CAILLOU.** Complexe des Seigneuries St-Agapit. 9h à 13h. Inscription avant 10 oct 418-728-4402.
- 19 oct **SALON DU BEL ÂGE.** Centre multifonctionnel St-Apollinaire. 9h30 à 16h. Gratuit.
- 21 oct **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.
- 23 oct **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Soirée de ressourcement des aidants. "SOS énergie!". 17h à 20h. Salle municipale St-Patrice.
- 25 oct **Comité Défense Droits Aînés.** Séance d'information sur le Bail de location pour les aînés. Centre Chartier Lotbinière. 13h30 à 15h30.

NOVEMBRE

- 6 nov **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Souper annuel des aidants et des aidés. Musique et hommages. Dès 17h30. Club de golf St-Gilles.
- 18 nov **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis de Lotbinière. Rendez-vous obligatoire.



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 et suivez-nous sur notre page facebook.

RUBRIQUE DES BÉNÉVOLES

FORMATION OFFERTE
EXCLUSIVEMENT
AUX BÉNÉVOLES

*Prendre plaisir à se
faire du bien !*

*par Mme Line Bolduc
(Formatrice et conférencière)*



Les participants à cette formation seront outillés pour apprendre à penser à eux, s'autoriser à se choisir avec plaisir. Ils auront des moyens pour valoriser la santé, la joie de vivre, le plaisir de prendre soin de soi, et ce, sans culpabilité à travers leur engagement social.

C'est dans une atmosphère enjouée que chacun pourra vivre certains exercices de connaissance de soi, tout aussi amusants que profonds, afin d'être encore plus apte à favoriser un plus grand bien-être.

Cette conférence fera émerger le meilleur en chaque personne. Les participants ressortiront avec un bon regain d'énergie et se sentiront ressourcés, détendus, allégés, en plus d'avoir rit un bon coup.

Mardi le **15 octobre** de 13h30 à 15h
Salle de la Chapelle Laurier-Station
364, rue St-Joseph
Inscription obligatoire : 418-728-4825
(sans frais) 1 866-728-4825

C'est gratuit!

Bénévoles VIACTIVE & Loisir actif

Rencontre automnale des bénévoles
vendredi le 27 septembre, de 9h à midi,
Salle communautaire de Laurier-Station.

Belle occasion de ressourcement, de
renouvellement et de partage!

Bénévoles en accompagnement-transport

La rencontre automnale des bénévoles est
prévue le 15 novembre. Le lieu, les
heures et le contenu vous seront
communiqués dans le Message de
novembre.

Nous profitons de l'occasion pour rappeler
aux bénévoles transporteurs,
l'importance de compléter
le reçu, on dit communément
"faire une facture" pour
chaque transport
effectué.



Si l'aîné vous dit qu'il ne veut pas de
facture, gardez l'originale **ET** la copie
carbone dans votre carnet. Vous remettez
le tout à votre responsable ou au CPAL au
moment de la rencontre des bénévoles
(automne et printemps) ou au bureau
directement.

AUTRE RAPPEL

Quand vous utilisez les cartes de
stationnement des hôpitaux pour vous ou
votre conjoint(e), vous **n'avez pas** à faire
de facture ni à l'inscrire sur la feuille verte.
Vous **devez seulement** présenter votre
preuve de rendez-vous à la personne
responsable du matériel de gratuité de
votre localité.

