

---

**CPAL**

CARREFOUR DES  
PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE



# Message

Le journal des bénévoles  
auprès des aînés  
de la MRC de Lotbinière

---

Bonjour à tous et à toutes,



Mars 2020 Volume 4 No 2

Gai printemps, quand reviendras-tu, faire pousser les feuilles, faire pousser les feuilles?  
Doux printemps...., Beau printemps..... Quelle que soit votre version de cette  
chansonnette d'enfance, on le souhaite beau, doux et gai ce printemps qu'on espère  
depuis plusieurs semaines!

Avec le printemps vient le temps des sucres, des semis, du grand ménage et le temps de  
la remise en forme! Vous avez besoin d'un peu d'encouragement? Demandez le soutien  
du service *l'Étincelle*, touchez-en un mot à Samantha au CPAL, elle vous "éclairera" sur  
le sujet! Ou encore participez au *Défi Chaque Minute Compte*, rien de tel qu'un peu de  
solidarité pour se motiver à bouger un peu plus.

Le printemps, c'est aussi le temps de reconnaître nos bénévoles. Venez participez à la  
plus grande activité de reconnaissance du bénévolat de tout le territoire de la MRC de  
Lotbinière. Une belle soirée de *GALA* pour honorer et célébrer des femmes, des  
hommes, des garçons et des filles au grand cœur. Et pour s'amuser, le cœur léger,  
avant la grande soirée, une activité-cadeau très populaire : un *BINGO* festif et récréatif!

Le thème de la semaine de l'action bénévole est "Bénévoler, c'est chic! Trouve ton style sur  
jebenevole.ca". À chacun son style, il y a tant de possibilités de donner, de faire du bien,  
de partager. C'est chic et c'est chouette de voir le sourire, la gratitude de celui qui reçoit.

Que vous soyez bénévole ou que vous utilisiez les services d'un bénévole, vous  
trouverez certainement une activité à votre goût pour vous aider à traverser le dernier  
droit avant la fin de l'hiver. En commençant par vous laisser inspirer par le contenu de  
ces pages! Bonne lecture!

***Bon début de printemps....!***



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

---



## *Gala Reconnaissance du bénévolat*

*22 avril 2020*

*Trouve ton style sur jebenevole.ca*

Le thème de la Semaine de l'action bénévole de cette année est "Bénévolat, c'est chic! Trouve ton style sur jebenevole.ca"

« À travers ce thème, on entend l'élégance des bénévoles où leurs gestes sont empreints de courtoisie et de bonté. Chic où les bénévoles sont gracieux en donnant sans rien attendre en retour. Chic dans le sens de généreux comme dans l'expression « Un chic type, une chic fille ». Chic en marquant le plaisir, la satisfaction que les bénévoles ressentent en posant leur geste de don de soi.»

Le Comité organisateur de l'Activité de Reconnaissance des Bénévoles invite toutes ces personnes qui s'impliquent dans leur communauté tant auprès des jeunes que des adultes ou des aînés à participer à la remise de certificats de reconnaissance qui aura lieu sous la forme d'un



*mercredi 22 avril 2020, 18h30  
Au Complexe des Seigneuries de  
St-Agait, au 1080 Ave Bergeron*

**Le Carrefour des personnes aînées se joint à tous les bénévoles et organismes communautaires pour vous souhaiter une heureuse semaine de l'action bénévole**

## *ACTIVITÉ-CADEAU*

Ce gala est précédé d'une activité-cadeau offerte à toute personne bénévole qui oeuvre dans la communauté :

### **"UN BINGO"**

vous est proposé de 14h00 à 15h30 au même endroit (Complexe des Seigneuries).

**Inscription obligatoire** : 418-728-4825 ou sans frais 1-866-728-4825

## **ÊTRE BÉNÉVOLE**

### **vous interpelle?**

Deux postes d'administrateurs au sein du conseil d'administration du CPAL sont à combler. Il suffit de compléter le bulletin de candidature 10 jours ouvrables avant la tenue de l'assemblée générale qui aura lieu le 10 juin 2020.

Bulletin disponible sur le site du CPAL [www.cpalotbiniere.com](http://www.cpalotbiniere.com) ou à nos bureaux au 1000, rue St-Joseph, St-Flavien (Carrefour Lauvien).

### ***Moment de réflexion***

«Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière».

Un aimable sourire adressé à une personne rencontrée parle sans rien dire. Et oui, ce silence du sourire aura un effet positif sur le moment et la personne ressentira un moment de bonheur et de joie de vivre.. Avec l'arrivée du printemps, soyons généreux et sourions ...

Ronaldo Asselin

---

**Bienvenue**

à Monsieur  
**Réginald Audet**



Nouveau bénévole  
transporteur à St-Apollinaire

### Ce type de bénévolat vous intéresse?

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour St-Gilles pour le service en accompagnement-transport. Une personne intéressée à devenir responsable des demandes pour St-Gilles et d'autres qui seraient intéressées à transporter les aînés.

Rejoignez Mélanie au 418-728-4825.

---

## Adieu et M ERCI!

À deux personnes dévouées et chaleureuses qui nous ont quitté récemment et qui, pendant plusieurs années ont été impliquées au CPAL, assumant, pour l'une, le rôle de bénévole responsable des demandes en accompagnement-transport pour St-Flavien et Laurier-Station et pour l'autre, de bénévole responsable du matériel de gratuité de Ste-Croix.

C'est avec tristesse que nous leur disons au revoir et avec reconnaissance que nous leur disons merci pour leur grand coeur et leur gentillesse.



Madame Thérèse  
Bergeron  
Ste-Croix



Madame Gilberte  
Castonguay  
Laurier-Station

## Défi Chaque Minute Compte 2020

1<sup>er</sup> au 30 avril 2020

**Dans Lotbinière, on ne fait pas  
les choses à moitié...**

**Défi Santé 2020 !**



**Défi Chaque  
Minute Compte**



Pour « BOUGER PLUS », relevez le Défi Chaque Minute Compte qui consiste à cumuler vos minutes d'activité physique pendant les 30 jours du Défi, soit du 1er au 30 avril.

### COMMENT PARTICIPER?

Pour participer au Défi Chaque Minute Compte, téléchargez votre calendrier\* et cumulez vos minutes d'activité physique du 1er au 30 avril. Compilez vos minutes et remettez votre calendrier à votre bureau municipal avant le 6 mai 2020. Qui sait, votre municipalité sera peut-être LA MUNICIPALITÉ ACTIVE du Défi Chaque Minute Compte 2020!

**Pour obtenir votre calendrier  
d'ici le 31 mars:**

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

**\*pour obtenir le lien et télécharger  
votre calendrier ou consultez la page  
 facebook du CPAL.**

**418 728-4825 ou 1-866-728-4825**

Pour retrouver la forme ou se redonner la  
motivation de bouger au quotidien  
**après un long hiver.**

---

## COMITÉ DE DÉFENSE DES DROITS DES AÎNÉS

Le comité de défense des droits a le plaisir d'accueillir parmi ses membres, Madame Annie Fréchette, organisatrice communautaire au CLSC de Laurier-Station ainsi qu'un représentant de la CDDS de Lotbinière (Corporation de Défense de Droits Sociaux). Cette collaboration viendra certainement nous enrichir mutuellement.



**CDDS**  
Corporation de Défense de  
Droits Sociaux de Lotbinière Inc.

### *Parlant de la CDDS,*

Vous avez jusqu'à la mi-avril pour profiter de sa clinique d'impôt, offerte aux personnes à faible revenu de la MRC de Lotbinière.

Pour savoir comment procéder et si vous êtes admissible, appelez au 418-728-4054 ou par courriel à [impot@cddslotbiniere](mailto:impot@cddslotbiniere)

## *Programme ATSA*

Si vous profitez du programme de remboursement des frais de déplacement pour des services de santé (ATSA), il est important de faire parvenir vos factures **avant le 18 mars** au bureau du CPAL.

Pour information, demandez Renée au 418-728-4825 ou sans frais d'interurbains au 1-866-728-4825\*.

**\*Attention**, si vous utilisez ce numéro alors que vous appelez d'une région qui ne requiert pas d'interurbain, les frais sont tout de même chargés au CPAL et cela ne diminue en rien votre propre compte.

## ACCÈS+ Lotbinière

Dans le but de soutenir financièrement le service ACCÈS+ Lotbinière dont la mission est d'offrir transport et accompagnement à toute personne atteinte de cancer vers les centres de traitements de la région de Québec et de Lévis, une **collecte de fonds** prenant la forme d'une vente de produits Tupperware est proposée à la collectivité.

Pour chaque produit vendu, **40%** des recettes seront versées au CPAL directement pour le service ACCÈS+.

C'est Mme Sylvie Paquin, gérante Tupperware et membre du conseil d'administration du CPAL qui en assume la responsabilité.



Mme Paquin visitera entre autres, certains groupes VIACTIVE et Musclez vos méninges pour en faire la promotion.

Les produits seront disponibles du **15 mars au 25 avril**. Pour connaître les produits en question (une vingtaine), visitez notre page facebook ou passez nous voir au bureau du CPAL.

Tout membre ou toute personne intéressée à présenter la collecte de fonds à son entourage pour soutenir le service Accès+Lotbinière est bienvenue.

**Pour toutes informations supplémentaires :**  
Sylvie Paquin 418-886-4225 ou 418-655-3913  
[sylpaquin@gmail.com](mailto:sylpaquin@gmail.com)



Accompagnement  
Compréhension  
Compassion  
Engagement  
Sympathie  
+ Positif

# CONFÉRENCE\*SPECTACLE\*THÉÂTRE

## CONFÉRENCE



Docteure Michèle Morin  
gériatre

### *"Les enjeux de la conduite automobile et l'avancée en âge"*

**Quand** : Vendredi 17 avril 2020 à 10h

**Où** : Salle La Chapelle

364, rue St-Joseph, Laurier-Station

**Coût** : Gratuit

La conduite automobile constitue un immense privilège dont nous souhaitons tous jouir le plus longtemps possible. Cependant, le vieillissement amène divers changements qui peuvent modifier cette capacité à conduire de manière adéquate et sécuritaire. À plus forte raison, si des difficultés cognitives se développent. Comment conjuguer alors "sécurité" et "liberté"? Comment se préparer à l'éventualité de la perte de son permis de conduire?

**Information et inscription : 418-728-4825 ou sans frais 1-866-728-4825**



## HISTOIRES ET CHANSONS

**Nous sommes  
tous  
des Inukshuks**

## *Spectacle gratuit*

### À St-Patrice

**Quand** : Mardi le 24 mars à 13h30

**Où** : Salle municipale

### À St-Narcisse

**Quand** : Mercredi le 1er avril à 10h

**Où** : Local FADOQ

**Information : 418-728-4825 et sans frais 1-866-728-4825**

## Place au théâtre!

Quelques places disponibles pour aller voir la pièce

"Tout inclus" au théâtre Périscope

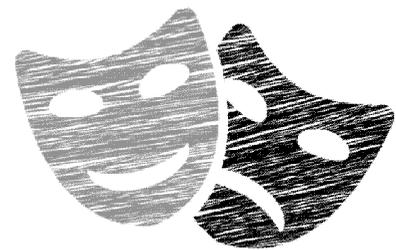
Judi le 30 avril 2020 Aller/Retour en autobus

Départ 17h30 au CPAL

Coût par personne : 35\$ (argent comptant)

Pour information ou réservation : Mélanie au 418-728-4825

Si interurbain : 1-866-728-4825



**Une quête pour trouver l'or  
dans notre vieillesse**

# \*ATELIERS \*COURS\* ANNONCE\*

Le *Café Ateliers* de Laurier-Station vous propose plusieurs activités intéressantes en **avril**. En voici un aperçu :

Tous les mardis 13h à 15h30	→ Peinture	→ 95\$
Tous les mercredis 9h à 11h	→ Tricot	→ 25\$
Tous les mercredis 13h à 16h	→ Rouging Faux Vitrail	→ indéterminé
Mardi et mercredi 7 et 8 avril pm	→ Bouquet de fleurs en papier de livre	→ 41\$
Lundi les 2 et 9 avril pm	→ Dessin	→ 44\$

Certains de ces ateliers pourraient se donner de jour ou de soir à votre demande (4-5 personnes) .

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



## FORMATION pour les 50 ans et plus

Une nouvelle session débute dans la semaine du 13 avril

Initiation au téléphone intelligent Iphone	6\$
Initiation au téléphone intelligent Androïd	6\$

Possibilité de s'inscrire en ligne jusqu'au 20 mars sur :  
[formationcean.csdn.qc.ca](http://formationcean.csdn.qc.ca)

Vous devez par la suite, vous rendre au secrétariat aux adultes au 6380, rue Garneau à Ste-Croix (polyvalente) avec les documents exigés : certificat de naissance ou baptistaire et carte d'assurance-maladie (avant le 20 mars). Pour info : 418-796-0504

**Le Marchand de Lunettes** sera présent dans les locaux de l'Oasis de Lotbinière deux fois encore en 2020, soit

lundi le 16 mars et lundi le 20 avril

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.**



## Nouveau service offert

### COURS DE YOGA ONCOLOGIQUE

Cours de yoga adaptés en oncologie et groupes d'échange. Petits groupes permettant une approche personnalisée.

#### Cours gratuits

Les lundis du 23 mars au 4 mai 2020 de 13h15 à 15h45.

Centre multi générations de St-Flavien.

Inscription et information : 581-983-9294 [presencelotbiniere@.com](mailto:presencelotbiniere@.com)



# Calendrier de rencontres

- 15 mars au 25 avril **COLLECTE DE FONDS.** Vente de produits Tupperware aux bénéficiaires du service ACCÈS+ Lotbinière. Site web/ bureau du CPAL/ Sylvie Paquin, 418-886-4225.
- 16 mars **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis. St-Flavien. Rendez-vous obligatoire.
- 20 mars **CÉAN.** Date limite inscription cours téléphone intelligent. Secrétariat aux adultes polyvalente Ste-Croix. Apporter certificat de naissance et carte ass-maladie.
- 23 mars **PRÉSENCE VIE.** Cours de yoga oncologique. Centre multi-génération. St-Flavien. 13h15 à 15h45.
- 20 mars **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Conseil d'administration. 8h30
- 24 mars **SPECTACLE "NOUS SOMMES TOUS DES INUKSHUKS".** Salle municipale. St-Patrice. 13h30.
- 24 mars **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Cabane à sucre des aidants et des aidés. Cabane à sucre du Père Normand. St-Sylvestre. 11h à 14h.
- 25 mars **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Conseil d'administration 8h30.
- 27 mars **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Déjeuner-retrouvailles des ex-aidants. Restaurant Chez Larry, St-Flavien. 8h30 à 10h30.

**1<sup>er</sup> au 30 avril DÉFI Chaque Minute Compte ! Compilez vos minutes bougées!**  
**En avril Activités diverses au CAFÉ ATELIERS de Laurier-Station**  
**19 au 25 avril SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2020.**

- 1er avril **SPECTACLE "NOUS SOMMES TOUS DES INUKSHUKS".** Salle municipale. St-Narcisse. 13h30.
- 7 avril **REGROUPEMENT PERSONNES AIDANTES.** Thé interculturel des aidants. Atelier dur l'immigration. Résidence Fatima. Ste-Agathe. 14h à 16h.
- 17 avril **CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES.** Rencontre des bénévoles en accompagnement-transport et ACCÈS+. 8h30 à 11h30. Laurier-Station.
- 20 avril **MARCHAND DE LUNETTES.** L'Oasis. St-Flavien. Rendez-vous obligatoire.
- 22 avril **COMITÉ PLEIN AIR.** Déjeuner pré-saison. Restaurant Chez Larry. St-Agapit. 8h30. Inscription obligatoire, 418-728-4825.
- 22 avril **ACTIVITÉ CADEAU POUR BÉNÉVOLES. BINGO** au Complexe des Seigneuries. St-Agapit. 14h à 15h30. Inscription obligatoire.
- 22 avril **ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT.** Formule **Gala** . 18h30. Complexe des Seigneuries. St-Agapit.

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. Son bureau est situé au Carrefour Lauvien, 1000 St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0. Pour plus d'information sur le contenu du 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)  Suivez nous sur Facebook : Carrefour des personnes âgées de Lotbinière



# RUBRIQUE DES BÉNÉVOLES

## AUX BÉNÉVOLES EN ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT ET AU SERVICE ACCÈS+ Lotbinière



### Rencontre des bénévoles

Réservez dès maintenant votre

**Vendredi 17 avril 2020**



C'est un rendez-vous à la Salle **La Chapelle**  
au 364, rue Saint-Joseph  
à Laurier-Station

**Au programme :**

- 8 h 30 : Accueil et partage de viennoiseries/café
- 9 h 00 : Point d'information pour les bénévoles transporteurs
- 9 h 30 : Arrivée et accueil des participants pour la conférence
- 10 h 00 : Conférence "Les enjeux de la conduite automobile avec l'avancée en âge". Par la Dre Michèle Morin
- 11 h 30 : Mot de la fin et évaluation de la rencontre

Une confirmation de votre part serait grandement appréciée. Pour ce faire, vous devez appeler au bureau du CPAL au 418-728-4825 ou sans frais interurbain au 1-866-728-4825. N'oubliez pas d'apporter ou de rappeler aux bénévoles d'apporter à cette rencontre **tout matériel nous permettant de compléter les rapports** (factures+rapports de transport, jusqu'au 31 mars 2020).

En cas de tempête, la rencontre sera reportée au 24 avril alors que la conférence du Dre Morin sera remplacée par une animation des intervenantes Samantha et Mélanie.

**À noter :** la conférence du Dre Morin est ouverte à tous, **bénévoles et non-bénévoles**.

## AUX BÉNÉVOLES VIACTIVE ET LOISIR ACTIF

Rencontre de formation et de partage  
au Restaurant Chez Larry à Saint-Flavien.

**8 mai 2020**

**Au menu :**

9h00 Accueil  
9h15 Mot de bienvenue, objectifs : partager nos bons coups et préparer la prochaine année  
On bouge! Bilan de l'année Viactive, Loisir Actif et Vivre en équilibre et thème pour 2019-2020  
10h45 Mot du CPAL : AGA, Défi CMC, rencontre des bénévoles du CPAL, dates de rencontre pour 2020-21, activités plein air, etc.  
11h Atelier Surprises  
12h Évaluation de la rencontre et Dînons tous ensemble!!



*N'oubliez pas de confirmer votre PRÉSENCE avant le 1 mai pour que vous puissiez dîner avec nous : au 418-728-4825 (1 866 728-4825)*