

Rapport d'activités

2024-2025

**Carrefour
des Personnes
Aînées de
Lotbinière**



Table des matières

- 03.....**Mot de la présidente**
- 04.....**La mission / Conseil d'administration / Assemblée générale annuelle 2024**
- 05.....**Concertation et représentation / Présentation des services dans la communauté**
- 06.....**Soutien à domicile / Accompagnement-Transport / Programme de remboursement ATSA**
- 06.....**Visites et appels amicaux**
- 07**Merci à ces donateurs ! / Les Éclaireurs - Bougeons en Lotbinière - Vieillir en santé, ensemble**
- 07.....**Programme de remboursement d'urgence**
- 08.....**Travailleurs de milieu en Lotbinière / Équipe de proximité**
- 09.....**Comité de défense des droits / Soutien technologique / Intervenante sociocommunautaire (ISC)**
- 10.....**Ateliers de cuisine / Formations / Liratoutôte**
- 11..... **Bougeons en Lotbinière / Formation des bénévoles, mise à niveau et réseautage /**
- 11..... **Vivre en équilibre, à nous de jouer / Tai Chi / Loisirs actifs**
- 12..... **Viactive / 35^{em} Viactive / Emploi été Canada 2024**
- 12..... **Animation estivale par la conseillère Viactive / Comité plein air**
- 12..... **Défi 28 jours « Viens prendre l'air »**
- 13..... **Subvention URLS - Atelier de marche, matériel et formations / Service l'Étincelle**
- 13..... **Marche Entraînement / Activités intergénérationnelles**
- 13..... **Programme d'information aux aînés pour un choix de milieu de vie (P.I.A.)**
- 14..... **Comité du bénévolat / Activité de reconnaissance du bénévolat 2024**
- 14..... **Journée pour l'élimination de la pauvreté / Pique-nique Reconnaissance de la CDC Lotbinière**
- 15..... **Les Incroyables Comestibles du Carrefour Lauvien / Projet de cohabitation participative**
- 15..... **Journal Le Message**
- 16-17..... **Les activités**
- 18..... **Les ressources du CPAL / Conclusion**
- 19..... **Partenaires financiers / Nous sommes membres / Nos coordonnées**

Mot de la présidente

Chers (ères) membres du CPAL,

C'est avec beaucoup d'émotion que je quitte, cette année, la présidence du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière. Mon parcours à vos côtés a été riche en merveilleuses expériences. Grâce à notre bénévolat, nous offrons un service précieux et significatif à notre communauté.

Je tiens à souligner l'importance de cette mobilisation bénévole, qui est essentielle pour la continuation de notre mission d'agir pour le mieux-être des aînés. Cette mission-là, c'est l'affaire de tout le monde, et c'est important d'en parler autour de nous. Je vous encourage à poursuivre votre implication et à motiver d'autres personnes à bénévoler, à socialiser et à bouger.

Merci de m'avoir permis de vivre cette belle aventure à vos côtés. Ensemble, nous avons parcouru un chemin parsemé de défis et de réussites, et je suis profondément fière de ce que nous avons accompli au CPAL au cours des dernières années.

Je m'apprête à passer le flambeau et je vous encourage à poursuivre cette mission essentielle puisque plusieurs personnes aînées ont besoin de vous, de votre engagement, de votre expertise et de votre cœur. Ne laissez jamais les défis vous décourager. Chaque pas que vous faites est un pas vers un avenir meilleur pour nos aînés et encore une fois, merci de contribuer à créer un environnement chaleureux et accueillant pour nos aînés.

Merci aussi aux ressources salariées du CPAL pour votre dévouement, votre passion et votre professionnalisme. Chaque jour, vous faites preuve d'engagement et grâce à vos efforts, le CPAL est un milieu où chacun se sent écouté, respecté et soutenu.

Merci pour votre confiance, votre soutien et votre amitié. Ensemble, continuons à bâtir un monde où chacun se sent écouté, respecté et valorisé.

Avec toute ma gratitude et mes meilleurs vœux pour la suite,

Amicalement

Andrée Laroche
Présidente

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.

Le conseil d'administration

Notre conseil d'administration a tenu 8 rencontres. Ces rencontres 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. Au cours de l'année 2024-2025, les 7 postes de notre conseil d'administration étaient occupés.

Merci à nos administratrices et conseillères bénévoles!



Madame Andrée Laroche
Présidente



Madame Danielle Bédard
Vice Présidente



Madame Liette Rheault
Secrétaire/Trésorière



Madame Solange Baron
Conseillère



Madame Carole Carrier
Conseillère



Madame Ghislaine Latulippe
Conseillère



Madame Helen Bradley
Conseillère

Assemblée générale annuelle 2024



Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a tenu son Assemblée générale annuelle le 13 juin 2024 à la Salle des Lions de Laurier-Saint-Flavien. Plus de 76 membres étaient présents. Le conseil d'administration et les ressources du CPAL ont présenté les réalisations de la dernière année. Madame Solange Baron a été élue nouvelle administratrice au sein du conseil d'administration du Carrefour des Personnes âgées de Lotbinière. À la suite de l'AGA, le film "Testament" de Denys Arcand a été projeté.

Le 15 juin de chaque année est une journée où des communautés du monde entier se réunissent pour souligner la Journée mondiale de la lutte contre la maltraitance des personnes âgées. C'est d'ailleurs ce que le Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière a fait en remettant à l'AGA le ruban mauve afin de sensibiliser la communauté à la cause.

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 de :

- Convergence Action Bénévole et Centre d'action bénévole de Québec;
- Regroupement des organismes communautaires en soutien à domicile Chaudière-Appalaches (ROCSAD-CA);
- La Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA).

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 et groupe expert conseil (AQDR) ;
- FADOQ régions de Québec et de Chaudière-Appalaches, secteur Tilly et Nouvelle-Beauce ;
- 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 participons :

- Table de concertation et de développement communautaire de Lotbinière (TCDCL) ;
- Aux activités de la Corporation de développement communautaire de Lotbinière (CDC) ;
- Comité de l'Espace Lafleur et à différentes actions avec l'équipe de proximité de l'Oasis de Lotbinière pour les OMH du sud et du nord ;
- 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) ;
- Table Virage proches aidants en Lotbinière ;
- Comité du bénévolat en Lotbinière ;
- Partenaire de la Mesure de soutien sociocommunautaire pour aînés en logement communautaire (OBNL et COOP d'habitation).

Notre organisme organise des rencontres de concertation

et soutient les activités ou les instances de concertation suivantes :

- Comité organisateur de l'activité de reconnaissance du bénévolat en Lotbinière ;
- Co-responsable avec le CISSS-CA de la Table de concertation des aînés de Lotbinière (TCA-Lot) ;
- Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière ;
- Comité des Incroyables comestibles du Carrefour Lauvien.

Présentation des services dans la communauté

Nous avons présenté les services du CPAL:

- lors du 35ième anniversaire du réseau Viactive ;
- devant les membres de la TCA-CA lors de leur tournée locale ;
- lors de notre assemblée générale annuelle 2024 ;
- aux participants du PIA d'Issoudun et de St-Antoine-de-Tilly ;
- aux membres de la FADOQ de Ste-Croix ;
- aux visiteurs du Salon des personnes proches aidantes de Lotbinière ;
- lors du "Souper spaghetti et soirée Karaoké" des Lions de Laurier/St-Flavien ;
- au party de la rentrée qui a eu lieu dans le jardin des Incroyables Comestibles ;
- aux membres du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière ;
- au cercle des fermières de Saint-Agapit.

Soutien à domicile

Au total 80 personnes ont été bénévoles pour le soutien à domicile des aînés de la MRC de Lotbinière. Elles ont offert 2010 services à 325 personnes aînées, en y consacrant plus de 3742 heures pour les services d'accompagnements-transports et des visites d'amitié.

Accompagnement - Transport

Nous soutenons dans leurs actions, les bénévoles de 13 comités locaux de soutien à domicile. En 2024-2025, les bénévoles ont accompagné **296 aînés** à leurs rendez-vous médicaux et répondu à leurs besoins civiques. **54 bénévoles** accompagnateurs-transporteurs ont consacré **3029 heures** pour offrir **1412 services** (720 médicaux et 692 non-médicaux), en parcourant **91 967 kilomètres**.



Programme de remboursement ATSA



Le programme ATSA est une aide pour les personnes aînées à faible revenu. Toute personne de 50 ans ou plus qui doit se déplacer pour des services de santé, peut obtenir un remboursement de 75 % du coût pour ses frais de déplacement et de stationnement (maximum : 300\$ pour une année). Pour être admissible, il faut résider dans la MRC de Lotbinière et fournir une preuve de revenu annuel brut inférieur à 27,000\$ (personne seule) 34, 000\$ (pour un couple). Cette année, le programme ATSA a remboursé plus de 23 200\$ en frais de déplacement et de stationnement à **152 aînés** de la MRC de Lotbinière. Le programme a été financé, du 1er janvier 2024 jusqu'au 31 décembre 2024, par la MRC de Lotbinière dans le cadre du Fonds Régions et ruralité (FRR), volet 2. Il a été renouvelé au 1er janvier 2025 au montant annuel de 26 500\$.

Merci à la MRC pour cette aide essentielle !

Les visites et appels amicaux

Les visites et appels d'amitié sont des moments de partage et d'échange entre une personne aînée et un(e) bénévole, d'une durée d'environ une heure. Le recrutement des personnes visitées se fait par l'entremise des intervenantes du CLSC, des ressources de nos différents partenaires, des propriétaires de résidences pour aînés, ou encore à la demande des personnes elles-mêmes ou de leurs proches.

Au cours de la dernière année, nous avons reçu **17 nouvelles demandes** et réalisé **13 nouveaux jumelages**, pour un total de **29 jumelages actifs**. Cela représente **92 appels** et **507 visites** effectués.



Ce sont donc **713 heures de bénévolat** qui ont été offertes par **26 bénévoles** dans le cadre du service des visites et appels d'amitié. En comparaison avec les données de l'année dernière, nous observons une baisse du nombre total d'heures de bénévolat. Cette diminution s'explique notamment par le vieillissement de certains de nos bénévoles ainsi que par l'arrêt de plusieurs jumelages en cours d'année.

Merci à ces donateurs !

Nous tenons à remercier chaleureusement les donateurs des fonds suivants :

La fondation de la famille de Jean-Paul Lortie ;

Le fond de M Jean-Paul Bourgault et Mme Claudette Gilbert ;

Le fond de la famille de M. Rosaire Laflamme et le fonds de la FADOQ.

Les Éclaireurs - Bougeons en Lotbinière - Vieillir en santé, ensemble

Le projet Bougeons en Lotbinière a été un franc succès ! Porté par les Éclaireurs, ce projet visait à bonifier l'offre d'activités physiques gratuites pour les 50 ans et plus, favoriser leur participation sociale et répondre aux besoins identifiés dans les vigies psychosociales. Résultat : **164 aînés ont été rejoints** dans plusieurs localités de la MRC grâce à l'engagement de notre conseillère Viactive et de nombreux partenaires locaux.

En collaboration avec les municipalités, les clubs FADOQ, le comité plein air, l'APSHV du CLSC et les responsables des OMH, une panoplie d'activités ont été mises en place : visites actives à domicile, ateliers de marche avec bâtons, animation de parcours extérieurs, séances en plein air et événements spéciaux, dont la fête des 35 ans de Viactive. Le projet a également permis la création de deux nouveaux groupes Viactive à St-Gilles et à Ste-Croix, ainsi que l'organisation d'une journée de formation et de reconnaissance pour les bénévoles.

Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière était dans le comité organisationnel de la journée conférence "Les soins palliatifs, si on en parlait!" qui a eu lieu en septembre dernier.



Programme de remboursement d'urgence

Lors des repérages par nos travailleuses de milieu, il arrive régulièrement que des besoins pressants soient à combler. Lorsque ceux-ci engendrent des coûts que la personne aînée ne peut défrayer, l'organisme doit parfois faire plusieurs démarches pour trouver des solutions.

Avec le soutien financier de la Fondation Mirella et Lino Saputo, nous bénéficions d'un programme d'aide qui fait une réelle différence dans la vie de plusieurs aînés. Ce programme d'aide nous permet de soutenir les personnes aînées en situation de vulnérabilité en les aidant avec des besoins urgents et ponctuels qui ne peuvent être comblés par un autre programme d'aide financière. Cette année, ce sont 15 aînés qui ont bénéficié de ce programme.

Merci à la Fondation Mirella et Lino Saputo.

Votre aide est vraiment précieuse et tellement appréciée !



Travailleurs de milieu en Lotbinière

Avec l'arrivée d'une 2^e ITMAV dans l'équipe, nous avons augmenté de façon significative nos actions au niveau du repérage. Nous avons fait le tour de nos 18 municipalités pendant la période estivale. Nous avons été dans les bureaux municipaux, dans différents commerces, dans des HLM et des pharmacies. Les pharmacies se sont engagées à mettre nos encarts dans la livraison de médicaments aux aînés. Nous avons été présentes lors des AGA des différents partenaires, lors d'activités organisées dans le communautaire comme un souper-spectacle, les journées des bénévoles de notre organisme et lors d'une conférence de notre policière communautaire sur les différentes fraudes. Nous avons effectué du repérage lors de 7 ateliers « Ce n'est pas correct » dans des FADOQ, aux bénévoles du RPAL et également à l'Oasis de Lotbinière. Nous avons participé à une journée conférence organisée par l'AQDR pour la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées. Nous avons présenté nos services aux membres du RPAL.

Pendant la période estivale, nous avons fait des journées sans rendez-vous au bureau. Nous étions présentes lors d'une conférence offerte par Revenu Québec, pendant le salon des proches aidants de Lotbinière, pendant un dîner des intervenants organisé par la CDC de Lotbinière pour se faire connaître des nouveaux intervenants des autres organismes ainsi que sur des tables de concertations avec de nouveaux partenaires. Nous étions présentes à 3 reprises lors de différentes marches organisées par notre collègue Samantha. Nous sommes allées faire du repérage au Tim Horton. Nous avons été présentes à l'extérieur dans quelques endroits clef (les quais de Leclercville, Lotbinière et Ste-Croix.)

Nous avons sensibilisé, tout au long de l'année, les nouvelles ressources du CLSC qui nous téléphonaient (ergothérapeutes, infirmières, intervenantes...). Les membres de 2 conseils d'administration d'OBNL d'habitation ont été rencontrés. Nous avons également parlé de nos services lors d'un café-rencontre avec nos bénévoles. Finalement, nous étions présentes lors d'un kiosque à l'épicerie d'une de nos localités et lors de la soupe au caillou (lors de la journée d'élimination de la pauvreté). Cette année, nous avons donc doublé nos actions de repérage. Ce sont **2185 personnes** qui ont été rejointes cette année. Ce sont **1000 personnes de plus** versus l'année dernière.

Au total, **80 personnes** ont été accompagnées individuellement mais pour plusieurs d'entre elles, plus d'une intervention a eu lieu. **154 interventions en personne** et **129 par téléphone**. Nous avons donc effectué **283 interventions**. Il y a également eu **71 contacts** auprès de différentes ressources du milieu pour faire une référence personnalisée ou bien pour faire des démarches pour la personne aidée. Les suivis peuvent durer de quelques jours à quelques mois. La durée moyenne des suivis est donc très variable. Parfois, la même personne peut bénéficier des services de l'ITMAV à plusieurs reprises pendant l'année car il y a de nouveaux besoins. Parfois, nous devons être présents plus longtemps que prévu à cause des manques de services et également la difficulté d'accès aux services.

Équipe de proximité



Une des collaborations significatives est l'équipe de proximité en soutien communautaire formée des travailleurs de milieu, du travailleur de proximité de l'OASIS, de l'ÉLÉ, et de la coordonnatrice de l'espace Lafleur. L'équipe de proximité est coordonnée par l'organisatrice communautaire en logement social. Les membres de cette équipe travaillent en synergie et se réfèrent mutuellement des personnes présentant des besoins selon les orientations et les champs de compétences de chacun des acteurs. Plusieurs références ont été faites au sein de cette équipe. L'équipe se rencontre à chaque mois pour mettre à jour les informations, arrimer des interventions, des discussions de cas, etc.

Votre équipe de proximité	
<p>Casandra Organisatrice communautaire Soutien à la vie collective, associative et communautaire des locataires</p>	<p>Émilie Intervenante sociocommunautaire en logement social (HLM + Coop Trois Pignons) Office d'habitation du Sud des Appalaches</p>
<p>Anne Marie Coordonnatrice de l'Espace Lafleur</p>	<p>Mélanie Intervenante de proximité Prévention de l'itinérance</p>
<p>Marie-Ève Intervenante de milieu Soutien aux aînés CPAL</p>	<p>Daphnée Intervenante de milieu Soutien aux aînés Intervenante sociocommunautaire en logement social (COOP et OBNL) CPAL</p>

Tu ne sais pas qui rejoindre ?
Composer le 418-926-1202 poste 3

Comité de défense des droits

Le comité de **défense des droits des aînés de Lotbinière** s'est réuni à 5 reprises en plus de participer à la "Table Vieillir sans abus dans Lotbinière". Le comité a poursuivi ses actions pour atteindre les objectifs du plan d'action. La tournée « Ce n'est pas correct » s'est poursuivie. Une bénévole du comité a accompagné la travailleuse de milieu pour présenter l'atelier à 7 reprises dans des FADOQ, aux bénévoles du RPAL et également à l'Oasis de Lotbinière. Ce sont **114 aînés** qui ont participé à l'atelier. Qu'est-ce que l'atelier « Ce n'est pas correct »? L'atelier permet d'outiller les témoins afin qu'ils puissent reconnaître les situations de maltraitance, savoir comment réagir et orienter la personne maltraitée vers les services ou recevoir elle-même du soutien.



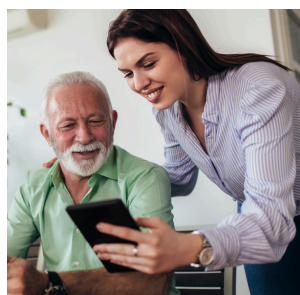
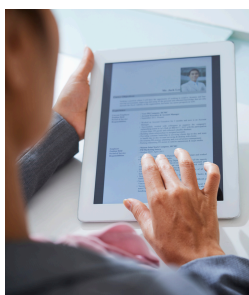
Nous avons offert 2 conférences aux aînés de Lotbinière. L'une avec la policière communautaire de la MRC de Lotbinière pour sensibiliser aux fraudes ainsi qu'une conférence offerte par Revenu Québec intitulée "les personnes aînées et la fiscalité".



ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION POUR LA JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES Le 14 juin 2024, pour souligner la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées, les aînés de la MRC étaient invités à assister à une journée conférence "Sous le signe de la bienveillance". Un transport à partir du CPAL a été organisé pour faciliter les déplacements puisque l'activité avait lieu à Lévis.



Soutien technologique



Nous offrons un service de soutien technologique. Que ce soit pour la tablette, l'ordinateur ou bien le téléphone intelligent. Une ressource du CPAL va à domicile pour offrir du soutien technologique. Cette année, nous avons été à la rencontre de **20 aînés**, allant d'une à quelques rencontres, selon leurs besoins. C'est pourquoi, au total, nous avons offert **23 fois** du soutien technologique.

Intervenante sociocommunautaire (ISC)

En 2024-2025, le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière a amorcé la mise en place d'un nouveau service d'intervention sociocommunautaire, visant à favoriser le maintien et la stabilité résidentielle des aînés vivant en logement communautaire, particulièrement celles en situation de vulnérabilité. Ce service repose sur une approche de soutien communautaire de proximité.

Ce projet s'inscrit dans la mise en œuvre de la nouvelle Stratégie de soutien communautaire aux coopératives et OBNL d'habitation pour aînés. Il est porté par la Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec et Chaudière-Appalaches (FROHQC).

L'objectif principal de ce service est d'accompagner les locataires aînés afin de prévenir les situations pouvant compromettre leur capacité à demeurer dans leur logement de manière stable et sécuritaire. Une attention particulière est accordée aux personnes qui vivent des enjeux de santé, d'isolement ou qui ont un faible accès aux ressources. Ce programme cherche à améliorer l'accessibilité aux services sociaux, de santé et communautaires, tout en favorisant la qualité de vie et un « vivre-ensemble » harmonieux entre les locataires. L'initiative encourage également la participation sociale et citoyenne des locataires afin de favoriser le développement des communautés.

Le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière, par cette initiative, souhaite contribuer à la création de milieux de vie inclusifs, dynamiques et durables, où les aînés peuvent s'épanouir et rester acteurs de leur quotidien.

Ateliers de cuisine

Les ateliers de cuisine offerts en partenariat avec le CPAL et Aide alimentaire Lotbinière ont eu lieu à l'automne 2024 (entre le mois d'octobre et la mi-décembre). Ils étaient animés par Lucie Demers du CPAL. Il y a eu 6 ateliers d'une durée de 3 heures chacun et 6 personnes de 50 ans et plus ont participé aux ateliers. Le but premier était de cuisiner des repas équilibrés et nutritifs pour des personnes dans le besoin et, par la même occasion, de socialiser. 144 portions de soupe, 99 portions de mets principaux et 225 portions de desserts ont été préparés. Nous tenons à remercier Aide Alimentaire Lotbinière pour le prêt des équipements et de la cuisine.

Formations

Voici les formations auxquelles des ressources du CPAL ont assistés :

Formation de base en relation d'aide qui offre des outils pour identifier une personne en détresse psychologique afin de savoir comment agir pour l'aider - Sentinelle en gériatrie sociale - Secourisme en milieu de travail - Intervention auprès des hommes en détresse - Calacs intervention auprès des femmes victimes d'actes sexuelles - Oméga - Agir en sentinelle pour la prévention du suicide - Présentation d'un projet baccalauréat en sciences infirmières : le syndrome de Diogène - Une demi-journée thématique sur le thème du trouble d'accumulation compulsif (TAC)!

Voici les Webinaires auxquels des ressources du CPAL ont assistés :

La stigmatisation du TNC - Introduction à la lutte contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité - Identification et signalement d'une situation de maltraitance envers un aîné ou toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité - Réalités et besoins des personnes aînées LGBT - Prévention du suicide chez les résidents aînés, repérer et agir - Intervention psychosociale dans la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées et toute personne adulte en situation de vulnérabilité - Mieux comprendre la dépression chez les aînés, comment bien intervenir avec les aînés qui souffrent de dépression - Sensibilisation aux réalités autochtones - Intervention en contexte de négligence - Optimiser nos interventions chez les aînés ayant des troubles neurocognitifs majeurs - Réalités et besoins des personnes aînées LGBT - Démence, soins palliatifs et fin de vie, mieux comprendre le rôle du Curateur public dans les situations de maltraitance - Journée conférences au Congrès ROHQ - Sexualité des personnes aînées : mythe ou réalité? - Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés - Trouvons les erreurs âgistes : devenons détectives ensemble - L'encombrement et l'accumulation à l'intérieur du domicile de personnes aînées : accompagner tout en prenant soin de soi - Revenu Québec, les personnes aînées et la fiscalité - Lancement des bandes dessinées en lien avec la bientraitance et la lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées et adultes en situation de vulnérabilité - Les femmes aînées aux prises avec de la violence conjugale : que savez-vous ? Un état des connaissances sur la problématique - Le Webinaire « Qui a peur de la mort? Un regard anthropologique » - SMQ « Trouver sa zone de recharge, un incontournable » ! et finalement, la 4e édition de la Caractérisation des communautés locales de Chaudière-Appalaches.

Liratoutâge

Cette activité, qui s'adresse à ceux/celles qui résident dans une RPA, consiste à faire la lecture de textes choisis ou de chansons selon l'intérêt des participants, et ce, pour une durée de 45 à 60 minutes. La forme et les sujets peuvent être très variés: poèmes, contes et légendes, courts romans ou nouvelles, articles de journaux, biographies, etc.

Chaque lecture peut être suivie d'une période de discussion entre les participants afin de leur permettre d'échanger. Cette année, **5 séances** ont pu être réalisées dans **1 résidence** de la MRC de Lotbinière. Ce qui a permis le divertissement pour **6 aînés** grâce à la participation de **1 bénévole** actif de notre organisme. Merci à Monsieur Patrice de la Brosse qui a accordé **15 heures de bénévolat** pour ce service.

Bougeons en Lotbinière

Une belle offre de services est accessible pour inciter les personnes âgées de 50 ans et plus à bouger en groupe, chaque semaine, de façon sécuritaire et adaptée, et ce, le plus souvent près de leur domicile. Au total, **10 groupes** Viactive incluant **1 nouveau, 4 loisirs actifs** en résidence privée, une programmation d'activités en plein air et deux sessions de Tai chi !

Ce service de proximité favorise le maintien de l'autonomie ainsi que le "bien vieillir" et ce, le plus longtemps à domicile. Ce dernier n'existerait pas sans la généreuse implication de plusieurs bénévoles.

Viactive est un programme du réseau de la santé qui est soutenu financièrement par la Direction de la santé de publique du CISSS-CA. En Chaudière-Appalaches, neuf organismes incluant le CPAL ont le mandat de promouvoir, former, accompagner et superviser les bénévoles Viactive.

Voici l'accompagnement offert par la conseillère Viactive.

Formation des bénévoles, mise à niveau et réseautage

- Journée des bénévoles Viactive qui a eu lieu le vendredi 5 septembre. L'objectif était de présenter les outils, de motiver les animateurs et de les remercier. **18 animateurs** ont participé activement à la rencontre.
- Formation « Devenir animateurs Viactive » : Deux ateliers pour former **2 nouveaux animateurs**
- À l'automne 2024 et au printemps 2025, deux tournées ont été faites par la conseillère Viactive dans chacun des groupes pour offrir de l'accompagnement et du soutien aux animateurs.
- Visites supplémentaires dans certains groupes selon les besoins.

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. En complément aux séances d'exercices, les animateurs ont partagé **30 capsules d'information**, soit en lien avec la thématique de « la sécurité à la maison et dans les déplacements ». Ces capsules ont rejoint environ **200 participants**.

Tai Chi

M. Francois Cadet anime gracieusement deux sessions de **12 semaines** de Tai chi. À l'automne et à l'hiver, les séances ont eu lieu à Dosquet. Un total de **30 personnes** ont participé aux séances.

Loisirs actifs

Des bénévoles engagés animent chaque semaine des séances d'exercices adaptés et de jeux dans **quatre résidences**. La conseillère Viactive a participé à une séance et a organisé une rencontre de réseautage pour les bénévoles. Le Loisir Actif regroupe **5 animateurs bénévoles** et ils ont rejoint environ **45 participants** lors de leurs séances.

Viactive

Les séances VIACTIVE comprennent des exercices d'échauffement, des activités qui sollicitent le cœur, des exercices de renforcement musculaire, des étirements, des mouvements qui sollicitent l'équilibre et une période de retour au calme. Ces séances ont été animées par **23 animateurs** dans **10 municipalités** du territoire. Le tout a permis de rejoindre plus de **200 personnes âgées** durant au moins 24 semaines.



35ième Viactive

Le Carrefour des personnes de Lotbinière (CPAL) a célébré les 35 ans du programme VIACTIVE lors d'un événement festif tenu le 4 avril à la Salle des Lions Laurier/Saint-Flavien. Malgré la météo, 80 personnes ont participé à cette activité combinant reconnaissance et conférence. Les bénévoles engagés dans VIACTIVE, le Loisir Actif, le Tai chi et le groupe plein air ont été chaleureusement honorés. Dre Michèle Morin a captivé l'auditoire avec une conférence sur les bienfaits de l'activité physique, de la socialisation et du plaisir pour un vieillissement en santé. L'événement s'est conclu dans la bonne humeur avec un cadeau symbolique remis à chaque participant.

Emploi été Canada 2024

Dans le cadre d'un projet d'emploi été Canada, nous avons eu le plaisir d'intégrer une étudiante au sein de notre équipe durant la saison estivale 2024. Pendant cette période de 8 semaines, les aînés de la MRC de Lotbinière ont pu bouger avec une étudiante, Léonie Bergeron. Cette dernière, animait des séances Viactive dans 7 municipalités différentes de la MRC de Lotbinière, tout en mettant en place des animations dans les parcours actifs de Ste-Croix et de St-Flavien qui ont grandement motivé les participants. Léonie a aussi fait des visites d'amitié auprès de 9 aînés. Durant ce projet estival, 63 visites d'amitié ont été effectuées. Merci Léonie pour ce bel été!

Animation estivale par la conseillère Viactive

Durant l'été 2024, la conseillère Viactive étant de retour de son congé de maternité à temps partiel, a animé des séances d'exercices extérieur à la résidence les Jardins Marie-Pier à Saint-Flavien. Il y a eu **5 séances** d'animations et il y avait une participation moyenne de **15 résidents** pour chacune des séances.

Comité plein air

Vous préférez bouger à l'extérieur ? Vélo, marche, raquette- il y a une activité pour vous !

Chaque semaine, les bénévoles vous invitent à bouger en groupe, de façon sécuritaire et dans des lieux variés. Deux programmations par année totalisant près de **40 sorties**. Le comité plein air est composé de **11 bénévoles**. Lors de chacune des sorties, le nombre de participants varie, mais nous totalisons **100 participants** différents inscrits durant l'année 2024-2025. La conseillère Viactive accompagne le groupe pour la planification et fait au moins deux sorties avec eux.

Défi 28 jours « Viens prendre l'air »



En octobre, la population est invitée à relever ce défi de marche qui est une initiative du régional. Le défi consistait à marcher tous les jours ou presque, de façon individuelle ou entre amis, et à participer aux marches de groupe une fois par semaine. Les groupes étaient animés par la conseillère Viactive. Nous avons eu la **participation de 179 personnes** dont 22 hommes et 157 femmes. Quatre groupes Viactive ont mobilisé leurs participants soit : St Agapit (12), Ste-Agathe-de-Lotbinière (25), St-Antoine-de-Tilly (17) et Ste-Croix (17). Un rendez-vous à ne pas manquer en octobre prochain!

Subvention URLS - Atelier de marche, matériel et formations

Un grand merci à l'Unité Régional de Loisirs et de Sports (URLS CA) pour l'achat de matériel destiné à notre atelier d'initiation à la marche avec bâtons à Ste-Croix. Grâce à votre soutien, **12 participants** ont bénéficié de cet atelier durant 4 semaines. Un second merci pour le financement de 2 000 \$ ayant permis l'achat de matériel pour l'activité RythmoFlex 50+ ainsi que le soutien à deux formations pour notre conseillère Viactive. Votre appui fait une réelle différence pour la mise en place et la pérennité du projet!

Service l'Étincelle

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. Nous avons eu **2 références**.



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

Marche Entraînement

Les trois marches d'entraînement organisées en mars à Laurier-Station ont attiré 10 participants, venus pour bouger, socialiser et améliorer leur forme. L'initiative, axée sur l'activité physique et le bien-être, a permis à chacun de gagner en endurance tout en profitant de l'air frais. « C'est motivant de voir notre communauté se rassembler pour bouger et prendre soin de leur santé », souligne Samantha Dostie, conseillère VIACTIVE. Une belle réussite pour promouvoir les saines habitudes de vie dans la municipalité.

Activités intergénérationnelles

La conseillère Viactive a orchestré une activité intergénérationnelle des plus dynamiques, en collaboration avec les Scouts de Laurier-Station. Ce rassemblement a permis à 18 participants de tous âges de prendre part à un circuit multiâge composé de six stations variées, combinant activité physique, stimulation cognitive, exercices d'équilibre et de coordination. Animée par Samantha Dostie, conseillère VIACTIVE du CPAL, l'activité a su créer un espace à la fois ludique et stimulant, favorisant la mobilité, la santé... et le plaisir de bouger ensemble.

En complément, trois marches multi-âges ont été organisées à l'automne dans trois sentiers différents, rejoignant une dizaine de participants. Ces initiatives renforcent les liens entre générations tout en promouvant un mode de vie actif dans notre communauté.

En collaboration avec des élèves de l'école Beurivage de Saint-Agapit, des cartes de Noël ont été confectionnées et envoyées aux personnes figurant sur la liste d'attente pour les visites d'amitié.

Programme d'information aux aînés pour un choix de milieu de vie (P.I.A.)

Le P.I.A. permet d'informer et d'outiller les aînés et leurs proches afin qu'ils soient en mesure de bien évaluer leurs besoins actuels et futurs quant au choix d'un milieu de vie. Différents intervenants participent tout au long des 6 ateliers d'une durée de trois heures afin de transmettre de l'information pour une prise de décision éclairée: rester dans le logement actuel ou envisager un autre milieu de vie. Au printemps 2024, les ateliers se sont donnés à **12 aînés** de la municipalité d'Issoudun et à l'automne 2024, ce sont **20 participants** de Saint-Antoine de Tilly qui ont profité de ces ateliers.

Comité du bénévolat

Afin de souligner la semaine de l'action bénévole, le comité relève bénévole de la MRC de Lotbinière a créé 6 vidéos qui présentent des histoires inspirantes de bénévoles en action. Ces courtes vidéos décrivent divers services offerts par différents organismes locaux. De son côté, le CPAL a présenté des bénévoles et des usagers de Viactive et du service d'Accompagnement transport. Le rôle des bénévoles ainsi que leur relation avec les usagers sont mis de l'avant dans le but d'inciter la population à devenir bénévole. Ces vidéos ont été partagées dans les médias sociaux. Les organismes impliqués dans ce projet sont; Le Carrefour des personnes âgées, Présence Lotbinière, Convergence Action Bénévole, CDC Lotbinière, Le Voilier de Lili ainsi que la collaboration du CISSS de Chaudière-Appalaches. Merci aux bénévoles et aux usagers pour votre implication et votre participation dans les vidéos.

Activité de reconnaissance du bénévolat 2024



Le 21 avril dernier, s'est déroulé la 30e édition de l'Activité Reconnaissance du Bénévolat de la MRC de Lotbinière au Complexe des seigneuries de Saint-Agapit, dont l'objectif est de souligner la formidable contribution des bénévoles. Plus de 210 personnes ont assisté à l'événement. Cette année, une nouvelle formule a été privilégiée afin d'offrir l'activité un dimanche, sous la forme d'un gala suivi d'une activité cadeau. L'après-midi a débuté avec la remise des certificats aux 46 nominés(es) dans 6 catégories. Par la suite, un petit mélange des chansons thèmes antérieures a été chanté par Madame Claire Bergeron, accompagnée de la troupe de chanteurs et musiciens de Marianne Daigle. Pour poursuivre la journée, un magnifique spectacle de chansons populaires fut présenté par le même groupe. Nous avons eu le privilège d'écouter et de chanter plus d'une heure en leur compagnie. L'activité s'est poursuivie avec un délicieux repas de style cocktail dînatoire servi aux tables. Finalement, plus de 30 prix de présence ont été tirés parmi l'auditoire grâce aux commanditaires suivants : Familiprix Laurier-Station, Familiprix Sainte-Croix et Familiprix Saint-Agapit, Festival Country Lotbinière, Le Sainte-Emmélie resto-pub, Resto-Bar Le Cube, Benny & Co., Fromagerie Victoria, Brunet Saint-Apollinaire, Oxymore Microbrasserie et la boutique Feuille de Lune. Cette activité fût un grand succès.

Journée pour l'élimination de la pauvreté

Le GRAP de Lotbinière a souligné la Journée pour l'élimination de la pauvreté le 16 octobre sous le thème « Déjouer l'inflation ». Plus de 130 personnes étaient présentes. L'événement a débuté par le témoignage touchant de Nancy Vaillancourt, experte de vécu, suivi d'une conférence interactive de Mélanie Rioux (Espace Finances) sur les pièges de l'épicerie. Des élèves de l'école secondaire Beurivage ont offert leur aide sur place et ont remis un don au GRAP, fruit d'une initiative étudiante.



Pique-nique reconnaissance de la CDC Lotbinière

Le 19 juin dernier avait lieu la première édition du Pique-nique reconnaissance de la CDC Lotbinière. L'événement a mis en lumière le travail des intervenant(e)s du milieu communautaire, dont trois employées du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière. Mélanie Bergeron a été honorée dans la catégorie Visionnaire sans limite, Marie-Ève Bruzzese comme Rassembleuse d'équipe, et Édith Dumont dans la catégorie Le bonheur au quotidien. Félicitations et merci pour tout ce que vous apportez au quotidien !

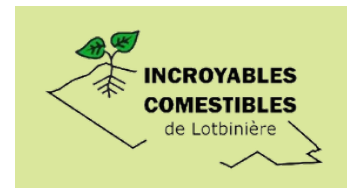


Les Incroyables Comestibles du Carrefour Lauvien

Le jardin des Incroyables comestibles au Carrefour Lauvien est de retour cette année. Ne vous gênez pas pour venir jardiner ou cueillir de bons fruits et légumes.

Les Incroyables comestibles est un mouvement mondial qui consiste à inviter la population à planter des légumes et d'autres plantes comestibles partout où cela est possible et de partager les récoltes avec les autres membres de la communauté. L'objectif est de créer ou d'utiliser des espaces de solidarité et de partage dans

notre communauté. Les citoyens qui participent au mouvement « Incroyables Comestibles » le font en toute générosité. Ils n'attendent rien en retour : ni argent, ni échange. L'objectif est de rendre la nourriture accessible. Un merci tout spécial aux bénévoles et aux étudiants de 5e année de l'école la Source de Laurier-Station pour leur aide lors de la journée de plantation du 10 juin dernier.



Projet de Cohabitation participative

En 2024-2025, le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a amorcé la gestion d'un projet novateur de cohabitation participative, issu du Laboratoire vivant MOSAIC de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR). Cette initiative vise à favoriser le maintien à domicile des aînés, tout en offrant une réponse humaine à la pénurie de logements.

Le projet s'inscrit dans les travaux de l'équipe « Milieu de vie agréable et inclusif en milieu rural », dirigé par Annie Paquet et Camille Gagnon. Le Carrefour assure la mise en œuvre du projet sur le terrain, en collaboration avec les membres de l'équipe projet.

Le modèle repose sur l'entraide et l'échange : une personne aînée peut accueillir un cohabitant qui offre un soutien au quotidien (aide légère, repas, etc.), ou inversement, un aîné peut emménager dans une famille et contribuer à la vie commune. Le partage des frais (internet, électricité, etc.) vise à maintenir un équilibre équitable.

Pour encadrer l'expérience, le projet s'appuie sur des outils adaptés : un guide pratique, des suivis personnalisés, des ressources externes, ainsi qu'une entente de cohabitation qui balise les attentes et les responsabilités de chacun, afin de promouvoir une expérience harmonieuse pour tous. Cette initiative propose une solution abordable et durable, qui soutient l'autonomie des aînés, favorise la solidarité intergénérationnelle et contribue à réduire l'isolement.

La recherche est menée par la Chaire CIRUSSS de l'UQAR, en partenariat avec le centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches, l'Université Laval et l'Université de Montréal. Le Carrefour remercie les Fonds de recherche du Québec pour leur soutien précieux.



Merci aux Fonds de recherche du Québec pour leur soutien financier. Recherche menée par la Chaire de recherche CIRUSSS de l'Université du Québec à Rimouski, en collaboration avec le Centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches, l'Université Laval et l'Université de Montréal.

Journal Le Message

Nous avons publié à trois reprises, le journal « Le Message », à plus de **490 exemplaires** chacun de façon virtuelle ou postale. Si vous désirez recevoir le journal « Le Message », 2 possibilités s'offrent à vous :

1- Pour recevoir une **version électronique**, téléphoner au Carrefour des personnes âgées, au 418 728-4825 ou sans frais au 1 866 728-4825 afin nous donner votre adresse courriel.

2- Consulter notre **site internet** où se trouve une version électronique dans la section "Publications": www.cpalotbiniere.com



Activités

Plantation du jardin Lauvien

C'est le 10 juin dernier qu'un groupe d'étudiants de 5ième année de l'école La Source de Laurier-Station s'est joint à l'équipe des bénévoles pour la plantation du jardin des incroyables comestibles.



SOUS LE SIGNE DE LA
BIENTRAITANCE
14 JUIN 2024

AU CENTRE RAYMOND-BLAIS, LÉVIS

DÉROULEMENT

9h30 Accueil et café

10h Atelier "Tranches de vie" avec **équijustice**

11h15 Pause VIACTIVE

11h30 Dîner sur place et kiosques

13h Activité Bien-être

13h30 Conférence "Lutter contre la fraude et la maltraitance financière"

14h45 Tirages et mot d'adieu

15h Départ



équijustice
LÉVIS
Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
civique



Journée "Sous le signe de la bienveillance" à Lévis

Le 14 juin dernier, plus d'une dizaine d'ainés de Lotbinière se sont réunis au Centre Raymond-Blais de Lévis pour prendre part à la journée « Sous le signe de la bienveillance », organisée par l'AQDR Lévis dans le cadre de la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance envers les personnes âgées.

L'événement a connu un franc succès grâce à une programmation variée et engagée, mettant de l'avant la prévention, l'écoute et le respect des droits des aînés.

Journée des bénévoles Viactive

Le 5 septembre dernier, **18 bénévoles** de Viactive se sont rencontrés à Dosquet pour une journée enrichissante de formation et d'échanges. Les animatrices VIACTIVE sont prêtes à mettre en place de nouveaux outils pour dynamiser les séances et aider les participantes et les participants à rester motivés. Les bénévoles ont bien apprécié leur après-midi et tout le monde était heureux de se retrouver.



Party de la rentrée

Le 6 septembre dernier avait lieu le party de la rentrée au Jardin Lauvien. Pour l'évènement, nous avons fait une épluchette, **25 personnes** se sont rassemblées pour échanger autour d'un bon maïs. Plusieurs participants ont joué à notre roulette chanceuse. Plusieurs prix ont été remis lors de cette chaude journée. Merci de participer à nos activités. Nous sommes toujours bien heureuses de vous voir et d'avoir de vos nouvelles.

Journée des bénévoles du soutien à domicile

Vendredi le 4 octobre a eu lieu la journée des bénévoles automnale au centre multifonctionnel de Saint-Apollinaire. Ce sont 31 bénévoles qui ce sont déplacés pour participer à cet avant-midi. Pour l'occasion, Mylène Dion a présenté la formation *Quoi faire en cas d'incident ou d'accident?* Les bénévoles ont ensuite eu le temps de discuter autour d'un bon buffet froid. Finalement, l'avant-midi s'est terminée par une petite séance Viactive animée par notre conseillère Samantha Dostie.



Activités



Café rencontre - Formation sur la fraude

Mercredi le 13 novembre, à la salle multi-génération de Saint-Flavien, 16 bénévoles se sont réunis lors d'un café jasette. Pour agrémenter notre rencontre, nous avons eu la visite de la policière communautaire Pamela-Ann Bélanger qui a parlé de la fraude. Les types de fraudes les plus répandues ont été présentés ainsi que des manières de les déjouer. Les bénévoles ont bien apprécié la présentation ainsi que la générosité de la policière qui est restée avec nous pour discuter et répondre aux questions.

Déjeuner du Nouvel an

Vendredi le 10 janvier, nous nous sommes rassemblés au Resto pub Larry de Saint-Agapit pour souligner la nouvelle année et pour remercier les bénévoles. Ils étaient 35 pour discuter et échanger autour d'un bon déjeuner. Merci à vous chers bénévoles pour votre implication, vous faites une réelle différence dans la vie des aînés de la MRC de Lotbinière !



Souper et soirée bénéfice organisé par les Lions

Le 15 mars dernier avait lieu le souper spaghetti et la soirée karaoké au profit du Carrefour des personnes aînées de Lotbinière. Cette activité fut organisée par les Lions de Laurier/St-Flavien. Ce fut un véritable succès avec la présence de plus de 200 personnes. L'équipe du CPAL a débuté la soirée karaoké avec une chanson modelée sur l'air d'une chanson de la Compagnie Créole. Merci à Claire Bergeron et Michel Champagne pour les magnifiques paroles. Nous tenons à dire un énorme MERCI au Club Lions de Laurier/St-Flavien d'avoir choisi notre organisme et d'avoir mis autant de travail et d'efforts pour la réussite de cette belle soirée.



Les ressources du CPAL



Annie Paquet
Directrice

- Gestion administrative
- Gestion des ressources humaines
- Gestion des différents projets



Mélanie Bergeron
Intervenante
Soutien aux bénévoles

- PIA
- ARB
- Soutien aux bénévoles
- Liratoutâge



Lucie Demers
Intervenante
Transport accompagnement

- Transport-accompagnement
- ATSA
- Jardin Lauvien
- Ateliers de cuisine



Marie-Ève Bruzzese
Travailleuse de milieu

- Repérer et accompagner les aînés en situation de vulnérabilité
- Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière
- Soutien technologique



Samantha Dostie
Intervenante
et conseillère Viactive

- Viactive
- Loisir actif et Comité plein air
- Service l'Étincelle
- Défi chaque minute compte



Daphnée Mongrain
Travailleuse de milieu

- Repérer et accompagner les aînés en situation de vulnérabilité;
- Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière
- Intervenante sociocommunautaire



Édith Dumont
Conseillère Viactive

- Viactive
- Loisir actif et Comité plein air
- Service l'Étincelle
- Défi chaque minute compte



Camille Gagnon
Intervenante

- Visites et appels d'amitié
- Journal Le Message
- Projet de cohabitation

Conclusion

L'année qui se termine témoigne une fois de plus de la force et de la pertinence de notre mission "d'agir pour le mieux-être des personnes âgées de la MRC de Lotbinière." Grâce à l'implication exceptionnelle de notre équipe et de nos bénévoles, nous avons pu offrir des services essentiels et améliorer la qualité de vie des aînés. C'est un privilège de pouvoir compter sur des bénévoles aussi engagés, dont l'écoute, la générosité et le respect des besoins des aînés sont au cœur de chacune de leurs actions. C'est avec confiance et enthousiasme que nous envisageons l'année à venir.

N'hésitez pas à faire appel à nous et à faire connaître nos services auprès de vos proches.

Bon été! Et au plaisir de vous revoir!

L'équipe du CPAL

Merci à nos partenaires financiers !



Nous sommes membres



Nos coordonnées

📍 1000, Boulevard Saint Joseph,
Saint-Flavien (QC), G0S 2M0

🌐 **Site Internet**
www.cpalotbiniere.com

☎️ **418 728-4825**
Sans frais: 1 866 418 728-4825

📘 **Facebook**
facebook.com/CPALotbiniere
facebook.com/Bougeons en Lotbinière
facebook.com/comité de défense des droits des aînés de Lotbinière