

Rapport d'activités

2025-2026

**Carrefour
des Personnes
Aînées de
Lotbinière**



Table des matières

- 03..... **Mot de la présidente**
- 04..... **La mission / Conseil d'administration / Territoire couvert / Jours et heures d'ouverture /nombre de membres**
- 05..... **Assemblée générale annuelle 2025 / Présentation des services du CPAL dans la communauté**
- 06-07.... **Objectifs des concertations et représentations**
- 08..... **Soutien à domicile / Accompagnement-Transport / Programme de remboursement ATSA / Visites et appels**
- 09..... **Merci à ces donateurs ! / Les éclaireurs - Tournée des municipalités et conférence**
- 09..... **Journée pour l'élimination de la pauvreté / Programme de remboursement d'urgence**
- 10..... **Travailleuses de milieu en Lotbinière / Équipe de proximité**
- 11..... **Comité de défense des droits / Soutien technologique / Liratoutâge**
- 12..... **Intervenante sociocommunautaire (ISC) / Formations**
- 13..... **Bougeons en Lotbinière / Formation des bénévoles, mise à niveau et réseautage /**
- 13..... **Vivre en équilibre, à nous de jouer / Tai Chi**
- 14..... **Loisirs actifs / Viactive / Emploi été Canada 2025 /Animation estivale par la conseillère Viactive**
- 14..... **Comité plein air / Défi 28 jours « Viens prendre l'air »**
- 15..... **Stimulibox / Service l'Étincelle / Marche entraînement /**
- 15..... **Programme d'information aux aînés pour un choix de milieu de vie (P.I.A.)**
- 16..... **Comité du bénévolat / Activité de reconnaissance du bénévolat 2025**
- 16..... **Gala de reconnaissance du milieu communautaire de Lotbinière**
- 17..... **Les Incroyables Comestibles du Carrefour Lauvien / Projet de cohabitation participative / Journal Le Message**
- 18-19..... **Les activités**
- 20..... **Les ressources du CPAL / Conclusion**
- 21..... **Partenaires financiers / Nous sommes membres / Nos coordonnées**

Mot de la présidente

Chers(ères) membres,

Après une première année à la présidence, je tiens à vous remercier pour votre confiance et votre soutien. J'accomplis mon mandat avec beaucoup d'engagement et en faisant de mon mieux pour contribuer à la réussite du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière.

L'année qui s'achève a démontré, encore une fois, la force et l'implication de nos bénévoles. Au CPAL, nous nous efforçons de mettre tout en œuvre pour créer un environnement de bénévolat sain, inclusif et stimulant. Grâce à vous, le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a 50 ans cette année. Merci pour votre dévouement exceptionnel. Ça fait un demi-siècle que vous nous aidez, année après année, à réaliser notre mission. Vous êtes remarquables !

Cette année, nous souhaitons adresser un remerciement tout particulier à Madame Ghislaine Latulippe qui termine son mandat. Comme administratrice, elle y a consacré plusieurs années, beaucoup d'énergie et de dévouement. Son apport a été précieux et nous lui en sommes profondément reconnaissants(es). Merci Ghislaine !

J'en profite également pour souhaiter la plus chaleureuse bienvenue à nos nouvelles ressources, Mesdames Roxane Bellemare, Catherine Aubin et Léa Tremblay-Ouellet. Nous sommes heureux de vous accueillir parmi nous et nous espérons que vous trouverez au sein de notre organisation un milieu stimulant, enrichissant et convivial.

Merci à l'ensemble des ressources du CPAL. Nos membres sont chanceux de vous avoir au quotidien dans leur vie et vous faites vraiment une réelle différence.

Ensemble, poursuivons notre mission qui est d'agir pour le mieux-être des aînés.

Bien à vous,



Danielle Bédard
Présidente

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 2025-2026, les 7 postes de notre conseil d'administration étaient occupés. Merci à nos administratrices et conseillères bénévoles!



Madame Danielle Bédard
Présidente
Municipalité: Laurier-Station



Madame Carole Carrier
Vice Présidente
Municipalité: Lyster



Madame Liette Rheault
Secrétaire/Trésorière
Municipalité: Saint-Flavien



Madame Solange Baron
Conseillère
Municipalité: Laurier-Station



Madame Ghislaine Latulippe
Conseillère
Municipalité: Val-Alain



Monsieur Denis Lord
Conseiller
Municipalité: Laurier-Station



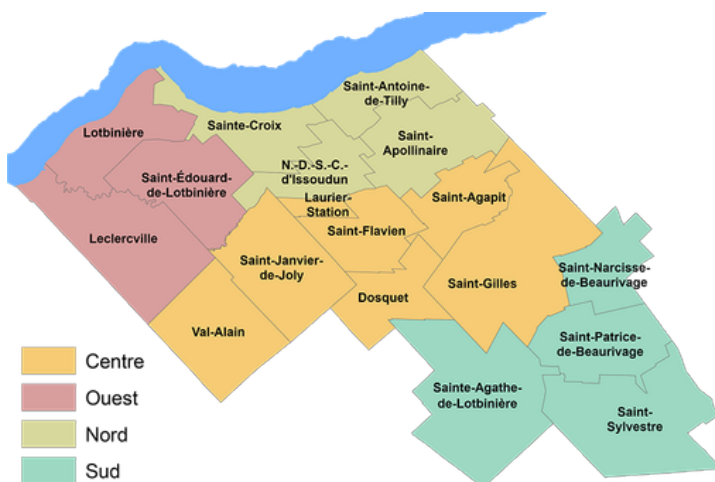
Madame Françoise Trépanier
Conseillère
Municipalité: Val-Alain

La mission

La mission de notre organisme est d'agir pour le mieux-être des personnes aînées 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.

Territoire couvert par l'organisme

Le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière offre ses services à la population âgée de 50 ans et plus pour les 18 municipalités de la MRC de Lotbinière.



Jours et heures d'ouverture

Les bureaux du Carrefour des personnes aînées de Lotbinière sont ouverts du **lundi au vendredi, de 8 h 30 à 15 h 30.**

Nombre total de membres

Le nombre de membres actifs pour l'année 2025-2026 s'élève à 488 personnes.

Assemblée générale annuelle 2025



Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a tenu son assemblée générale annuelle le 12 juin 2025 à la Salle MultiGénération de Saint-Flavien. **46 personnes** étaient présentes dont 35 bénévoles âgés membres, 7 ressources salariées du CPAL, 3 ressources partenaires et le préfet suppléant. Le conseil d'administration et les ressources du CPAL ont présenté les réalisations de la dernière année. Monsieur Denis Lord et Madame Françoise Trépanier ont été élus au sein du conseil d'administration du Carrefour des Personnes âgées de Lotbinière. À la suite de l'AGA, nous avons eu une présentation de Mme Eugénie Émond, journaliste, animatrice et autrice.

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 âgés de Lotbinière a fait en remettant à l'AGA le ruban mauve afin de sensibiliser la communauté à la cause. Une pochette de sécurité pour les cartes de débit et de crédit a aussi été remise aux personnes présentes.



Présentation des services du CPAL dans la communauté

Nous avons présenté les services du CPAL :

- Lors de notre Assemblée générale annuelle 2025 ;
- Aux participants du PIA de Dosquet et de Saint-Narcisse ;
- Aux visiteurs du Salon des personnes proches aidantes de Lotbinière ;
- Au party de la rentrée qui a eu lieu dans le jardin des Incroyables Comestibles ;
- Au balado Écho social de la CDC de Lotbinière : présentation de Viactive et du projet de cohabitation ;
- Lors de la soirée de levée de fond du Carrefour des Personnes Âgées de Lotbinière ;
- Lors de la tournée des Éclaireurs dans 10 municipalités de la MRC de Lotbinière ;
- Lors de la tournée de conférences « S'informer, questionner, aider », réalisée en partenariat avec la MRC, la policière communautaire, la Caisse Desjardins et la coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance ;
- Lors d'une tournée des HLM du territoire avec l'organisatrice communautaire du CISSS ;
- Lors de la journée du soutien à domicile au CLSC de Laurier-Station ;
- Lors de la présentation de l'atelier "ce n'est pas correct" auprès de 2 RPA ;
- Lors de la présentation à la FADOQ de St-Agapit et la FADOQ de Ste-Croix ;
- Lors d'une activité avec les locataires de la corporation des âgés de St-Apollinaire ;
- Lors de la tournée pour aller à la rencontre des administrateurs dans huit milieux de vie pour âgés (OBNL et corporation d'habitation).

Objectifs des concertations et représentations

Au niveau régional :

- **Comité organisateur des événements de concertation de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches.** Organiser les événements de concertation régionale avec d'autres partenaires de la TCA-CA ;
- **Regroupement des organismes communautaires en soutien à domicile Chaudière-Appalaches.** Le ROCSAD-CA est un espace de partage et d'information. (Mise en commun des expériences et des actions menées par les organismes communautaires offrant des services de soutien à domicile pour les personnes âgées ainsi que des services de soutien aux personnes proches aidantes);
- **La Table Experts-Conseils (Chaudière-Appalaches)** permet d'aborder des cas particuliers d'aînés pour lesquels l'expertise des membres de la Table est nécessaire pour discerner les interventions pertinentes, importantes ou non-avenues à effectuer dans pareil cas. Les rencontres à ces tables de concertation nous permettent de créer des liens avec les partenaires du milieu, de participer à différents plans d'actions et obtenir des références pour venir en aide à des aînés en situation de vulnérabilité;
- Les rencontres de la **communauté ITMAV** permettent d'échanger sur nos pratiques, de partager les trouvailles, les ressources, les réussites pouvant s'adapter à nos régions respectives et d'être au fait des développements ou directives concernant les Travailleurs de milieu;
- **Comité d'actions en lutte à l'Âgisme en Chaudière-Appalaches.** Développer des visuels et des outils de sensibilisation pour lutter contre l'âgisme;
- **Laboratoire vivant MOSAIC.** Responsable du comité milieu de vie et de la rédaction d'un guide de cohabitation participative pour les aînés en milieu rural.

Au niveau local :

- **La Table de concertation des aînés de Lotbinière.** Le CPAL est coresponsable avec le CISSS-CA. La mission est de rassembler les partenaires engagés dans le mieux-être des personnes âgées sur le territoire de la MRC de Lotbinière, de favoriser la concertation inter organismes et de faire circuler l'information d'intérêt. Elle permet d'identifier les besoins actuels et émergents des aînés, de partager les priorités d'action des membres et de contribuer à la lutte contre la maltraitance envers les aînés;
- **Comité des Éclaireurs:** mettre en place des projets favorisant le rétablissement et la résilience communautaire;
- **Table de concertation et de développement communautaire de Lotbinière.** Les membres de la TCDCL se concertent. Démarche territoriale intégrée visant à renforcer la mobilisation des acteurs locaux, le lien social et l'innovation sociale au sein de la MRC de Lotbinière ;
- **Équipe locale élargie** est un regroupement multisectoriel de concertation et de soutien social. Son mandat principal est d'améliorer la qualité de vie et le soutien communautaire des résidents en logement social, notamment dans les HLM, les coopératives d'habitation et les organismes à but non lucratif (OBNL) d'habitation;
- **Comité de pilotage de l'Espace Lafleur.** Le comité supervise la vision et la pérennité du projet de l'Espace Lafleur;

Objectifs des concertations et représentations

Au niveau local (suite):

- **L'Équipe de proximité** offre un soutien psychosocial, de l'aide en prévention de l'itinérance, un accompagnement pour le logement et une aide globale;
- **Le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté dans la MRC de Lotbinière.** Le GRAP est un regroupement d'organismes communautaires et de partenaires socio-économiques. Sa mission est de coordonner la lutte contre la pauvreté et de sensibiliser la population et les leaders locaux à ses effets;
- **Le Comité Municipalités Amies des Aînés et de la Famille** . Le comité MADA-Famille en Lotbinière est un groupe de concertation locale mis en place dans les municipalités de la MRC de Lotbinière. Son mandat est d'adapter les milieux de vie, les infrastructures et les services pour répondre spécifiquement aux besoins des jeunes familles et des personnes âgées;
- **Comité santé (Cellule de la MRC de Lotbinière)** est un regroupement d'élus municipaux et d'intervenants locaux mis en place pour défendre et maintenir l'accès aux soins de santé sur l'ensemble du territoire de Lotbinière;
- **Table Virage proches aidants en Lotbinière** est un comité de concertation locale réunissant des organismes communautaires et des établissements du réseau de la santé. Sa mission est de placer les besoins des personnes proches aidantes au centre des préoccupations des intervenants et d'améliorer la qualité de vie de ces personnes et de leurs proches;
- **Le comité Relève bénévoles et le Chantier participation citoyenne** sont des initiatives coordonnées par la CDC Lotbinière. Leur but est de mobiliser la population, de favoriser l'engagement social et de soutenir concrètement les projets portés par les citoyens de la région;
- Partenaire de la **Mesure de soutien sociocommunautaire pour aînés en logement communautaire** (OBNL et COOP d'habitation).
- **Comité organisateur de l'activité de reconnaissance du bénévolat en Lotbinière:** ce comité organise l'activité de reconnaissance du bénévolat pour l'ensemble des bénévoles de la MRC de Lotbinière;
- **Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière:** ce comité est composé d'aînés bénévoles et des partenaires du communautaire et du réseau de la santé qui se concertent pour une meilleure reconnaissance des droits des aînés de la MRC de Lotbinière;
- **Comité du jardin communautaire du Carrefour Lauvien;** Nous sommes coresponsables du comité qui coordonne le jardin communautaire du Carrefour Lauvien;
- Nous sommes responsables du **comité plein air Lotbinière** et de la préparation et la diffusion des deux programmations annuelles;
- Nous participons à la **Table des directions des loisirs de la MRC de Lotbinière** pour la programmation annuelle.

Pour consulter les détails concernant le nombre de rencontres, les membres de chaque comité et de chaque table de concertation, scannez le code QR.



Soutien à domicile

Au total 73 personnes ont été bénévoles pour le soutien à domicile des aînés de la MRC de Lotbinière. Elles ont offert 2621 services à 351 personnes âgées, en y consacrant plus de 4 802 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 2025-2026, les bénévoles ont accompagné **327 aînés** à leurs rendez-vous médicaux et répondu à leurs besoins civiques. **54 bénévoles** accompagnateurs-transporteurs ont consacré **4036 heures** pour offrir **1964 services** (**1073** médicaux et **891** non-médicaux), en parcourant **116 985 kilomètres**. Cela représente près de 3 fois le tour de la Terre en distance parcourue!!



Programme de remboursement ATSA



Le programme ATSA est une aide pour les personnes âgées 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) et 34, 000\$ (pour un couple).

Cette année, le programme ATSA a remboursé plus de **25 000\$** en frais de déplacement et de stationnement à **103 aînés** de la MRC de Lotbinière. Le programme a été financé, du 1er janvier 2025 jusqu'au 31 décembre 2025, par la MRC de Lotbinière dans le cadre du Fonds Régions et ruralité (FRR), volet 2.

Merci à la MRC pour cette aide essentielle !

Les visites et appels d'amitié

Les visites et appels d'amitié sont des moments de partage et d'échange entre une personne âgée 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 **20 nouvelles demandes** et réalisé **9 nouveaux jumelages**, pour un total de **24 jumelages actifs**. Cela représente 48 appels et **609 visites** effectuées.

Ce sont **766 heures** de bénévolat qui ont été offertes par **19 bénévoles** dans le cadre du service des visites et appels d'amitié. En comparaison avec l'année dernière, une diminution du nombre de bénévoles est observée. Toutefois, quelques bénévoles passent davantage de temps lors de chaque visite et certains visitent plus d'une personne, ce qui augmente le nombre total d'heures de bénévolat.



Merci à ces donateurs !

Nous tenons à remercier chaleureusement les donateurs des fonds suivants :

Fondation Armelle-Larochelle ;
Cusine Laurier ;
Les chevaliers de colombs ;
Fondation Richard Boucher ;
Le club des Lions.

Les Éclaireurs - Tournée des municipalités et conférences



Automne 2025 - Tournée: "Ensemble pour les aînés" - Présentation des services pour les personnes de 50 ans et plus et offres de bénévolat dans la communauté - 10 localités ont été visitées (Saint-Antoine de Tilly, Val-Alain, Laurier-Station, Leclercville, St-Gilles, Lotbinière, Joly, Sainte-Croix, Dosquet et St-Agapit) et 102 personnes ont été présentes. La tournée a été faite avec la collaboration de Présence Lotbinière ainsi qu'Aide Alimentaire Lotbinière.

Le 27 avril 2025 - Une conférence sur le deuil a été organisée en collaboration avec Présence Lotbinière, le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière, le Centre-Femmes de Lotbinière et la CDC Lotbinière. Animée par le travailleur social Réjean Carrier, l'activité a rassemblé une cinquantaine de participants dans une atmosphère empreinte d'humanité. Par son approche sensible, M. Carrier a su transmettre des repères concrets et inspirants pour mieux comprendre et traverser le processus du deuil.

Journée pour l'élimination de la pauvreté

Le 15 octobre 2025, le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté (GRAP) de Lotbinière, dont fait partie le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière, a organisé une activité rassembleuse et inspirante en lien avec la Marche mondiale des femmes. Plus de 130 personnes étaient présentes. Plusieurs participants(es) ont marché du Complexe des Seigneuries jusqu'au bureau de la députée provinciale, Isabelle Lecours, afin d'y présenter les revendications de la marche. L'événement s'est terminé dans une ambiance chaleureuse autour de la traditionnelle soupe au caillou, préparée et servie grâce à l'implication de nombreux bénévoles et partenaires du milieu.



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 20 aînés qui ont bénéficié de ce programme.

**Merci à la Fondation Mirella et Lino Saputo.
Votre aide est vraiment précieuse et tellement appréciée !**



Travailleuses de milieu en Lotbinière

Nous avons poursuivi et consolidé nos actions de repérage sur l'ensemble du territoire. Nous avons diversifié nos approches afin d'aller à la rencontre des aînés dans différents milieux de vie et contextes. Nous avons notamment participé à une sortie à la cabane à sucre avec les résidents de plusieurs HLM de la MRC, ce qui a favorisé des échanges informels et la création de liens. Nous avons également pris part au dénombrement des personnes en situation d'itinérance visible au Québec, en collaboration avec une intervenante de proximité, une démarche exigeante mais essentielle pour mieux comprendre les réalités du milieu.

Nous avons été présentes dans plusieurs milieux de vie, dont des résidences privées pour aînés (RPA), des logements sociaux (HLM, coopératives et OBNL d'habitation), ainsi que dans des lieux publics comme les bureaux municipaux. Nous avons effectué du repérage lors d'ateliers « Ce n'est pas correct », de séances Viactive dans la majorité des localités, ainsi que lors de la présentation du programme d'information aux aînés sur le choix d'un milieu de vie (P.I.A.). Nous avons également accompagné l'organisatrice communautaire du CLSC lors de sa tournée estivale dans les logements sociaux.

Pendant la période estivale, nous avons tenu des journées sans rendez-vous au bureau afin d'accueillir les aînés souhaitant en apprendre davantage sur nos services ou formuler une demande d'aide. Nous avons aussi participé à diverses activités et événements : AGA de partenaires, tournée des éclaireurs dans 10 localités, marches organisées par notre conseillère Viactive, ainsi que des activités communautaires comme la soupe aux cailloux et des ateliers/conférences sur différentes thématiques (hausse des loyers, âgisme, jeux de hasard et d'argent).

Nous avons multiplié les occasions de présenter nos services, notamment auprès des conseils d'administration de coopératives d'habitation, des ressources du CISSS-CA, de groupes Viactive, ainsi que de bénévoles du CPAL lors des activités de reconnaissance. Nous avons également participé aux 3 conférences de sensibilisation aux fraudes de la policière communautaire, les caisses Desjardins et notre coordonnatrice régionale spécialisée en maltraitances.

Nous avons également expérimenté différentes stratégies de visibilité, comme la distribution de pamphlets dans des lieux publics et sur des pare-brises, ainsi que l'installation d'accroche-portes dans certains quartiers ciblés. Ces méthodes visaient à rejoindre davantage d'aînés, tout en respectant leur sentiment de sécurité.

Ce sont **725 personnes** qui ont été rejointes cette année.

Au total, **74 personnes** ont été accompagnées individuellement mais pour plusieurs d'entre elles, plus d'une intervention a eu lieu. **127 interventions** en personnes et **152 par téléphone**. Nous avons donc effectué **279 interventions**. Il y a également eu **167 contacts** auprès de différentes ressources du milieu et/ou les proches de la personne aidée pour faire une référence personnalisée ou bien pour faire des démarches. 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 présentes plus longtemps que prévu due aux trous 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 formé des travailleurs de milieu, de l'intervenante sociocommunautaire en logement social, de la travailleuse de proximité de l'OASIS, de l'ÉLÉ, de la travailleuse de rue du regroupement des jeunes de Lotbinière 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. Énormément de références ont été fait au sein de cette équipe. L'équipe se rencontre à chaque mois pour mettre à jour les informations, arrimer des interventions, discussions de cas etc.



Comité de défense des droits

Le comité de défense des droits des aînés de Lotbinière s'est réuni à **6 reprises** au cours de l'année afin de planifier et mettre en œuvre différentes actions de sensibilisation et de prévention.

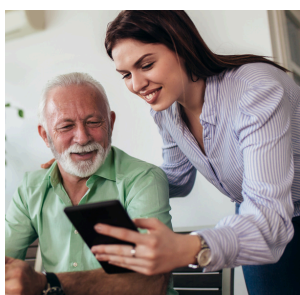
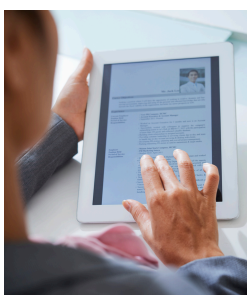
La tournée de l'atelier « Ce n'est pas correct » s'est poursuivie. Une bénévole du comité a accompagné une travailleuse de milieu pour animer l'atelier à 3 reprises, soit dans 2 résidences privées pour aînés (RPA) ainsi qu'au sud de Lotbinière auprès de résidents d'OBNL et de coopératives d'habitation. Au total, **75 aînés** ont participé à ces rencontres.

Nous avons également déployé l'atelier « Vivre en équilibre : à nous de jouer ! Bougeons contre l'âgisme : apprendre et agir ensemble ». Deux ressources du CPAL ont présenté la notion d'âgisme, ses manifestations ainsi que les façons de le reconnaître et d'y réagir. L'atelier a été offert dans différents groupes Viactive de la MRC ainsi que dans des FADOQ, rejoignant un total de **470 participants**.

Des protèges-cartes à l'effigie du comité ont été confectionnés et distribués avec du matériel informatif lors d'activités de visibilité, notamment dans le cadre de la tournée des Éclaireurs. Cette tournée nous a permis de visiter 10 municipalités et de rejoindre **102 personnes**.

Nous avons participé à la tournée de conférences « S'informer, questionner, aider », réalisée en partenariat avec la police communautaire, la Caisse Desjardins et la coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance. Cette initiative a permis de sensibiliser la population aux enjeux de fraude et de maltraitance envers les aînés

ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION POUR LA JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES Le 12 juin 2025, pour souligner la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, nous avons invité Eugénie Emond journaliste indépendante spécialisée en gérontologie, animatrice et chercheuse. Elle nous a livré une conférence inspirante et enrichissante. Les bénévoles du comité ont également pris le temps de distribuer des rubans mauves pour l'occasion. Une table d'information a aussi été tenue par ceux-ci afin de sensibiliser le public.



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 **17 aînés**, allant d'une à quelques rencontres, selon leurs besoins. C'est pourquoi, au total, nous avons offert **26 fois** du soutien technologique.

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 **3 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.

Intervenante sociocommunitaire (ISC)

L'intervenante sociocommunitaire vise à favoriser le maintien et la stabilité résidentielle des aînés vivant en logement communautaire, particulièrement ceux en situation de vulnérabilité.

Ce projet s'inscrit dans la mise en œuvre de la Stratégie de soutien communautaire aux coopératives et aux 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.

L'intervenante a été en mesure d'intégrer huit coopératives et OBNL. Une tournée des conseils d'administration a été effectuée afin de présenter le service. L'intervenante a également animé des activités dans les milieux. Une tournée de la Stimulibox a été réalisée dans quatre milieux, pour un total de 20 résidents présents. L'intervenante a aussi offert son soutien aux comités de loisirs et son aide pour l'élaboration d'activités. Elle a également offert un soutien individuel, pour un total de 100 interventions individuelles auprès de la clientèle.

Elle a aussi travaillé en collaboration avec le CLSC et Équijustice pour l'animation d'un atelier sur l'intimidation et la gestion de conflits. L'intervenante travaille aussi en collaboration avec l'équipe de proximité.

Formations

Voici les formations auxquelles des ressources du CPAL ont assistés :

Journée des partenaires de Chaudière-Appalaches : Unis contre la maltraitance - Diversité et inclusion gris Chaudière-Appalaches - Séance d'information sur les services du centre de justice de proximité - Bien vieillir, les changements, les pertes et les gains à vivre - De chez moi à chez nous ; défi, adaptation et ouverture - Présentation des services de TSS-CA - Conférence : Assez de silences : s'unir pour changer les choses – Léa Clermon-Dion - Journée de formation organisé par le PASO ITMAV.

Voici les Webinaires auxquels des ressources du CPAL ont assistés :

Lancement officiel de la plateforme de formation en ligne PASO-ITMAV - Dénombrement des personnes en situation d'itinérance/Formation - Conférence CREGÉS : Itinérance à un âge avancé : impact des services publics sur les trajectoires résidentielles des femmes de plus de 50 ans au YWCA-Québec - « La peur de tomber chez les personnes âgées : à partir de quand devons-nous nous inquiéter? » - Thème du trouble d'accumulation compulsive - Repéré, accompagner et référer les personnes âgées en situation de vulnérabilité - Fraude amoureuse : comprendre et intervenir auprès des victimes - Aînées avisées - Suivi / sentinelle - Les environnements favorables à la saine alimentation chez les aînées - Comment présenter efficacement les connaissances dans un langage adapté au public cible? - Atelier Maltraitance, Uval - Formation 1 sur la participation sociale des personnes âgées - Formation 2 sur la participation sociale des personnes âgées - Formation : Développer sa résilience pour une santé mentale positive dans un contexte d'intervention sociale - La population âgée du Québec face aux inégalités - L'âgisme dans le temps des Fêtes - La Charte : une protection contre l'exploitation des personnes âgées ou handicapées (CDPDJ) - Le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (résidence privée pour aînés) - Proche aidance en contexte LGBTQ+ - Le stress et l'anxiété démystifiés" présentée dans le cadre de la Journée Bell Cause pour la cause - Trucs et astuces pour communiquer avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif majeur - Colloque-Action 2026 (L'inclusion des personnes en situation de handicap en bénévolat, Le feedback efficace : un levier de reconnaissance et de progrès pour les bénévoles et L'IA comme bras droit du gestionnaire d'OBNL).

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, **13 groupes** Viactive incluant **2 nouvelles municipalités**, **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 9 mai. L'objectif était de remettre le nouveau matériel reçu par le PNHA, de motiver les animateurs et de les remercier avec un bon brunch. **20 animateurs** ont participé activement à la rencontre.
- 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. **22 animateurs** ont participé activement à la rencontre.
- Journée des bénévoles Viactive qui a eu lieu le vendredi 16 janvier. L'objectif était de former les animateurs pour l'utilisation des élastiques lors des séances. **18 animateurs** ont participé à la rencontre.
- Formation « Devenir animateurs Viactive » : Deux ateliers pour former **4 nouveaux animateurs**.
- À l'automne 2025 et au printemps 2026, deux tournées ont été faites par la conseillère Viactive dans chacun des groupes pour offrir de l'accompagnement et du soutien aux animateurs.
- Présentation et animation d'une séance VIACTIVE aux membres du regroupement des proches aidants à l'automne 2025.
- Visites supplémentaires dans certains groupes selon les besoins.

Vivre en équilibre, à nous de jouer

Ces ateliers ont pour objectif de sensibiliser les aînés aux différentes stratégies leur permettant de mieux s'adapter aux changements associés au vieillissement ainsi qu'aux événements marquants de la vie. En complément des séances d'exercices, les animateurs ont présenté **17 capsules** d'information portant notamment sur la thématique de la « résolution de problèmes ». Cet atelier a rejoint environ **354 participants**. Ces contenus visaient à outiller les participants et à favoriser leur autonomie au quotidien. Par ailleurs, l'atelier sur l'âgisme a été offert dans chacun des groupes Viactive, au club FADOQ de Laurier-Station, au club FADOQ de St-Sylvestre ainsi que les Filles d'Isabelle de Saint-Agapit contribuant à susciter la réflexion et les échanges sur cette réalité. Au total, l'atelier sur l'âgisme a rejoint environ **470 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 **32 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 **70 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 **26 animateurs** dans **13 municipalités** du territoire. Le tout a permis de rejoindre plus de **354 personnes âgées** durant au moins 24 semaines.



Emploi été Canada 2025

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 2025. Pendant cette période de 8 semaines, les aînés de la MRC de Lotbinière ont pu bouger avec une étudiante, Dania Turmel. Cette dernière animait des séances Viactive dans 8 municipalités différentes de la MRC de Lotbinière. De plus, elle a fait des animations dans un parcours actif de Ste-Croix et a animé un club de marche à St-Édouard. Cela lui a permis de rejoindre plus de **88 aînés** lors de ces animations en activité physique. Dania a aussi fait des visites d'amitié auprès de 6 aînés. Durant ce projet estival, **48 visites d'amitié** ont été effectuées.

Animation estivale RythmoFlex 50+ par la conseillère Viactive

Durant l'été, un programme d'animations d'exercices physiques extérieurs a été offert par Samantha Dostie, Conseillère VIACTIVE, dans **10 lieux différents** sur une période de 6 semaines. Au total, **56 participants** ont pris part aux séances, avec une moyenne de **24 personnes** par semaine.

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 entre 20 à 30 participants, mais nous totalisons **100 participants** différents inscrits durant l'année 2025-2026. 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 161 personnes** dont 15 hommes et 146 femmes. Quatre groupes Viactive ont mobilisé leurs participants soit : St Agapit (12), Ste-Agathe-de-Lotbinière (29), St-Antoine-de-Tilly (12) et Ste-Croix (15). Un rendez-vous à ne pas manquer en octobre prochain!

Stimulibox

Grâce à un financement de 5 000 \$ obtenu dans le cadre du programme « Au cœur de Lotbinière » de Promutuel Assurance, nous avons eu la chance de concrétiser un beau projet pour notre communauté. Ce soutien nous a permis de créer des boîtes de jeux appelées Stimulibox, destinées aux milieux de vie de la MRC de Lotbinière. Quelques-unes sont également disponibles à notre bureau afin d'enrichir notre comptoir Prêt à bouger, accessible à nos membres. Ces Stimulibox ont été conçues avec un objectif bien précis : favoriser le bien-être des aînés, encourager la stimulation cognitive et physique, et surtout, créer des occasions de liens sociaux. Quatre Stimulibox ont été distribuées entre la fin novembre et la mi-décembre derniers dans différents milieux de vie de la MRC. Trois Stimulibox ont été remises dans des corporations d'habitation pour aînés, soit à Joly, Saint-Apollinaire et Saint-Agapit, tandis qu'une quatrième a été offerte aux bénévoles œuvrant au sein du programme de visites d'amitié. L'initiative a été chaleureusement accueillie par l'ensemble des participants totalisant environ **24 personnes rejointes** lors des distributions. Les jeux proposés ont suscité un vif intérêt et ont contribué à créer des moments significatifs, empreints de plaisir et de convivialité. Fort de ce succès, une prochaine tournée de distribution est déjà prévue au début de l'année 2026. Celle-ci se déroulera dans d'autres milieux d'habitation pour aînés, en partenariat avec l'intervenante sociocommunautaire de la MRC de Lotbinière, afin de poursuivre et d'élargir cette action porteuse pour la communauté. Cette initiative s'inscrit dans une volonté continue de soutenir le bien-être des aînés et de renforcer les liens sociaux au cœur des milieux de vie.

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 **7 références**.



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

Marche Entraînement

Les quatre marches d'entraînement organisées en mars et avril à Lotbinière 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 VACTIVE. Une belle réussite pour promouvoir les saines habitudes de vie dans la municipalité.

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 2025, les ateliers se sont donnés à **20 aînés** de la municipalité de Dosquet et à l'automne 2025, ce sont **12 participants** de Saint-Narcisse de Beauvillage qui ont profité de ces ateliers.

Comité du bénévolat

Le comité relève bénévole a décidé de mener une grande campagne de publicité afin de recruter de nouveaux bénévoles. Mais c'est quoi la bénévolation ? Le bénévolat fait évoluer les personnes qui s'impliquent autant que celles qui en bénéficient. La BÉNÉVOLUTION c'est le bénévolat qui fait évoluer ! Découvrez l'étendue des possibilités de bénévolation dans Lotbinière. Plus d'une trentaine d'organismes communautaires ont recours à des bénévoles. Cette campagne s'est déroulée du 8 septembre au 18 décembre 2025 via la plate-forme Facebook avec la collaboration de Convergence Action Bénévole ainsi que la CDC Lotbinière. Voici les organismes participants : CPAL, Sentinelles, Équijustice, Présence Lotbinière, Au Voilier de Lili, ABC Lotbinière, Tel-Écoute, CISSS-CA Éclaireurs, CDDS, CISSS-CA (comité), A-Droit CA et Aide alimentaire. Lors de cette campagne, le site web du CPAL a été visité 215 fois.

Activité de reconnaissance du bénévolat 2025



Le 4 mai dernier, s'est déroulée la 31e édition de l'Activité Reconnaissance du Bénévolat de la MRC de Lotbinière à L'Espace Fortier à Saint-Janvier-de-Joly, dont l'objectif est de souligner la formidable contribution des bénévoles. Près de 200 personnes ont assisté à l'événement. Les participants ont eu le plaisir d'assister à une pièce de théâtre divertissante, « Belle-mère et Catastrophe », brillamment interprétée par la troupe de théâtre de Lotbinière. Les éclats de rire et les applaudissements témoignaient de l'appréciation du public. Une collation leur a été offerte gracieusement, comprenant breuvages, croustilles et Timbits, pour accompagner ce moment convivial. En guise de remerciement, chaque bénévole est reparti avec un magnifique "montage surprise", soigneusement préparé pour souligner leur dévouement. L'événement a été animé avec brio par Madame Claire Bergeron, qui a également composé, avec son mari Michel Champagne, une chanson thème spécialement pour l'occasion, ajoutant une touche personnelle et émotive à la journée. Cette activité fut un vibrant hommage à tous ceux et celles qui, par leur temps, leur énergie et leur cœur, font une réelle différence dans notre communauté. Encore une fois, merci à tous nos bénévoles : vous êtes la force vive de notre milieu!

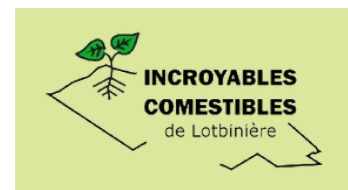
Gala reconnaissance du milieu communautaire de Lotbinière

C'est avec une immense fierté que le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a reçu le prix de l'organisme innovant de l'année lors du Gala de reconnaissance du milieu communautaire de la CDC Lotbinière 2025. Cette reconnaissance souligne l'engagement et le travail réalisés dans le cadre du projet de cohabitation participative par Annie Paquet et Camille Gagnon, ainsi que par les membres de l'équipe-projet cohabitation du laboratoire vivant MOSAIC.



Les Incroyables Comestibles du Carrefour Lauvien

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 des « 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. Tout au long de l'été 2025, des légumes ont été offerts aux personnes qui se sont impliquées et il y a aussi eu 3 journées où des légumes ont été placés dans le frigo communautaire situé à St-Flavien.

Projet de Cohabitation participative



En 2025-2026, pour une deuxième année consécutive, Annie Paquet et Camille Gagnon du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière ont assuré la coordination de l'équipe-projet « Milieu de vie agréable et inclusif en milieu rural » dans le cadre du Laboratoire vivant MOSAIC. L'équipe s'est réunie à quatre reprises afin de poursuivre ses échanges et réflexions autour de la cohabitation participative impliquant des personnes âgées en milieu rural.

Au cours de la dernière année, les membres du comité "Milieu de vie" ont produit un guide de cohabitation participative impliquant une personne âgée. Ce guide est disponible gratuitement sur le site web du CPAL et une version papier est aussi disponible au montant de 20\$.

La cohabitation participative repose sur l'entraide et le partage de services. Il permet, par exemple, à une personne âgée d'accueillir un cohabitant offrant un soutien au quotidien (aide légère, préparation de repas, présence, etc.), ou encore à une personne âgée d'intégrer un milieu familial et de contribuer à la vie commune. Le partage des frais liés au logement (internet, électricité, etc.) vise à assurer une cohabitation équitable et accessible.

Pour la réalisation de ce projet, nous tenons à remercier le Fonds de recherche du Québec pour son soutien financier au projet MOSAIC. 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 et l'Université Laval. Merci également à la Fondation Québec Philanthrope, plus précisément au Fonds Arnel-Larochelle, pour son soutien financier.

Et finalement, nous tenons à souligner le travail de Madame Camille Gagnon, responsable des communications au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière pour sa persévérance, son professionnalisme et tout le soutien apporté aux membres du comité. Merci et félicitations à Camille et aux membres du comité.

Journal Le Message

Nous avons publié à trois reprises, le journal « Le Message », à plus de **500 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

Un merci tout spécial aux étudiants de 5e année de l'école la Source de Laurier-Station ainsi qu'à leur enseignante pour leur aide lors de la journée de désherbage du 3 juin 2025. Les étudiants se sont bien amusés les deux mains dans la terre. Leur implication a permis de préparer les 19 bacs de jardin qui ont ensuite été ensemencés et plantés le 4 juin 2025. Pour la plantation, nous avons pu compter sur la présence de certaines employées du RPAL, du CPAL ainsi que sur des bénévoles.

Journée des bénévoles Viactive

Le 5 septembre dernier, **22 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 12 septembre dernier avait lieu le party de la rentrée au Jardin Lauvien. Pour l'occasion, le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous. Lors de cette belle journée, une épluchette de blé d'Inde a permis à 32 personnes de se rassembler et d'échanger dans une ambiance conviviale autour d'un bon maïs. Plusieurs tirages ont également eu lieu au cours de l'événement, ajoutant une touche de plaisir et de surprise à cette rencontre festive.

Atelier - Hausse de loyer et droits des locataires

Le 5 février 2026, l'atelier organisé par le GRAP a réuni près de 40 participantes et participants. Lors de cette rencontre, les personnes présentes ont pu démystifier les avis de hausse de loyer et explorer les différents recours possibles. Un grand merci à Geneviève Saindon du SARL MRC de Lotbinière, ainsi qu'à Jean Robens Theagene et Mélanie Rioux d'Espace Finances, et à Sammy Jo Baran du CAAP Chaudière-Appalaches pour leurs précieuses explications et leur contribution à cette rencontre enrichissante. Félicitations aux membres du GRAP pour cette belle initiative !



Activités



Café-rencontre sur une thématique transport - 18 mars 2026

Le 18 mars dernier avait lieu un café-rencontre qui a rassemblé 12 bénévoles. Les participants se sont réunis autour d'un café et de quelques douceurs afin de discuter de l'application Transit, de découvrir Google Maps et d'évaluer leur intérêt à tester le transport en commun de la MRC en compagnie d'une travailleuse de milieu. Plusieurs personnes ont démontré un bel intérêt pour cette initiative. Un moment a également été consacré aux échanges sur la réalité et les défis vécus par les bénévoles.

Déjeuner du Nouvel an

Le 8 janvier dernier, le CPAL a tenu un brunch de reconnaissance pour ses bénévoles transporteurs et des visites d'amitié. Plus de 41 bénévoles étaient présents pour assister à des points d'information, une présentation sur le transport adapté et collectif, et une courte animation Viactive. Merci à tous pour votre engagement et bonne année 2026!



Soirée Levée de fond du CPAL - 13 février 2026

Un immense merci à toutes les personnes présentes lors de la soirée de danse country au profit du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière. Plus de 120 personnes étaient réunies pour danser, partager un beau moment et soutenir une bonne cause! Nous souhaitons également remercier à nouveau les Caisses Desjardins, Sleeman ainsi que la Municipalité de Saint-Apollinaire pour leur précieuse collaboration et leur soutien à l'événement.



Atelier de prévention - Les jeux de hasard

Le comité de défense des droits des aînés de Lotbinière a organisé un atelier de prévention sur les jeux de hasard et d'argent le 25 février 2026 animé par la Maison l'Odyssee. Présenté sous forme de discussion interactive, l'atelier a été grandement apprécié par les participants. Le partage d'expériences a contribué à créer un moment vivant et enrichissant. Nous remercions la Corporation des aînés de Saint-Apollinaire pour son accueil. Les neuf participants ont bien apprécié l'activité et sont repartis mieux sensibilisés à cet enjeu.

**Maison
L'Odyssee**

TRAITEMENT DU JEU
ET PRÉVENTION

Les ressources du CPAL 2025-2026



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 28 jours en octobre



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



Camille Gagnon
Intervenante

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

Conclusion

Cette année encore, le CPAL a poursuivi sa mission avec cœur et engagement afin de contribuer au mieux-être des personnes âgées de la MRC de Lotbinière. Grâce au dévouement de notre équipe et à l'implication précieuse de nos bénévoles, nous avons pu offrir des services essentiels, créer des moments de partage significatifs et soutenir de nombreuses personnes âgées dans leur quotidien.

Nous tenons à souligner l'apport inestimable de nos bénévoles, dont la générosité, l'écoute et la bienveillance font une réelle différence dans la communauté. Leur engagement est au cœur de chacune de nos actions et contribue grandement à la vitalité de notre organisme.

C'est avec gratitude, confiance et enthousiasme que nous regardons vers l'année à venir, en souhaitant continuer à répondre aux besoins des aînés avec humanité et proximité.

N'hésitez pas à faire appel à nos services et à les faire connaître à votre entourage.

Nous vous souhaitons un très bel été et espérons avoir le plaisir de vous revoir bientôt!

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