

ÉDITION - SEPTEMBRE 2026



Bonjour chers membres,

L'automne s'installera doucement avec ses magnifiques couleurs, nous invitant à ralentir le rythme et à savourer ces moments de douceur. Toute l'équipe tient à vous souhaiter une magnifique et sereine saison automnale.

Cette année s'annonce particulière pour le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière. En effet, c'est avec une immense fierté que notre organisme célébrera son **50e anniversaire!** Cinq décennies de partage, de soutien et de complicité grâce à vous tous.

Enfin, rappelez-vous que peu importe les défis de la vie quotidienne ou les petits besoins du moment, toute notre équipe est là pour vous aider, vous écouter et vous accompagner. Bon automne à chacun de vous, et au plaisir de vous revoir bientôt !

Bonne lecture,

L'équipe du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière

CALENDRIER D'ACTIVITÉS

Nous vous invitons à feuilleter le journal pour connaître l'ensemble de notre programmation.

- **Marche de groupe Défi 28 jours** : 8 -15 - 22 et 29 octobre
- **Début du Programme d'information aux aînés** : 13 octobre
- **Journée pour l'élimination de la pauvreté** : 14 octobre
- **Formation aux bénévoles** : 28 octobre



Merci Léa

pour ce bel été avec nous !

**Emplois d'été
Canada**



Cet été, grâce au programme Emplois d'été Canada, nous avons eu le plaisir d'accueillir Léa Tremblay-Ouellet au sein de l'équipe du CPAL.

Au cours de l'été, Léa a animé des séances VACTIVE et Loisir Actif dans plusieurs milieux de la MRC de Lotbinière, permettant à de nombreuses personnes de rester actives et de bouger dans le plaisir. Elle a également effectué des visites auprès de personnes en attente de visites d'amitié, contribuant ainsi à briser l'isolement et à créer de beaux moments de partage.

Merci pour ton énergie, ta bonne humeur, ton implication et tous les beaux liens que tu as créés au fil de l'été.

Nous te souhaitons un beau retour à l'école et du succès dans tes futurs projets !



PROGRAMME D'INFORMATION AUX AÎNÉS

Débute le 13 octobre 2026

Lieu: 6310 rue Principale, Ste-Croix
(Salle Robert-Daigle, 2^e étage, Hôtel de ville)

Ateliers sur 6 mardis de 9h00 à 11h30
13, 20, 27 octobre ainsi que le 3, 10 et 17 novembre

Vous vous questionnez sur votre milieu de vie ?
Vous aimeriez avoir plus d'information pour faire des choix éclairés ?

Participez à notre session d'automne, une série de 6 rencontres pour découvrir les ressources qui peuvent vraiment faire la différence.

Un rendez-vous incontournable pour anticiper les transitions et faire des choix éclairés !

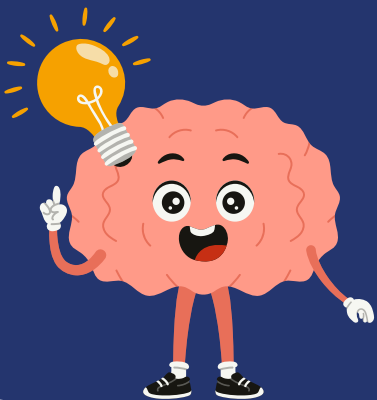
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
ENTRE LE 8 ET LE 25 SEPTEMBRE 2026**

Mélanie Bergeron
418 728-4825 poste 102
1-866-728-4825

intervenante@cpalotbiniere.com



Places limitées
Coût 10.00\$



FORMATION GRATUITE !

LE RÔLE RELATIONNEL DES BÉNÉVOLES

Convergence
action bénévole

Une formation offerte par Convergence action bénévole
pour mieux comprendre l'importance de la relation humaine
dans l'engagement bénévole.

28 OCTOBRE

ACCUEIL 8H15 / FORMATION 9H00 À 12H00

SALLE LA CHAPELLE

364 Boulevard St Joseph, Laurier-Station

AU PROGRAMME

- Le rôle du bénévole et comment respecter ses limites
- Jeux et discussions pour créer des liens entre bénévoles
- Module sur la clientèle vulnérable
- Outils pour mieux repérer les besoins

Café et collations sur place !



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

visites@cpalotbiniere.com

418 728-4825 poste 106



Bienvenue

AUX NOUVEAUX

Bénévoles

TRANSPORT

Isabelle Marceau
Brigitte Labrecque

VIACTIVE

Nicole Croteau
Micheline Gagné

VISITES D'AMITIÉ

Célestin Bouchard
Monique Lemay
Jade Blanchette
Isabelle Marceau

Bienvenue aux nouveaux bénévoles et merci du fond du cœur à tous ceux qui s'impliquent. Par votre présence, votre écoute et votre générosité, vous changez réellement la vie des aînés de la MRC de Lotbinière.



JOURNÉE POUR L'ÉLIMINATION DE LA PAUVRETÉ

Invitation

CONFÉRENCE **ORANGE**

Reprendre le pouvoir sur ma vie

Avec Dre Kathia Bissonnette

Découvrez le témoignage de Kathia qui a traversé l'itinérance, les dépendances et plusieurs épreuves, et qui a réussi à reprendre le pouvoir sur sa vie. Une histoire vraie, touchante et inspirante.

 14 octobre 2026

 9 h à 13 h

 Complexe des Seigneuries
de Saint-Agapit

Au programme

- Conférence Orange
- Présentation des services dans la région
- Partage de la **Soupe au Caillou**



Dre Kathia Bissonnette,
psychologue et conférencière

Important de vous inscrire
avant le 9 octobre
en numérisant ce code QR
Pour informations: au 418 728-4402



Bienvenue

WILLIAM



Bonjour,
je m'appelle William Côté et je suis étudiant de deuxième année en éducation spécialisée au Centre d'étude collégiale de Lotbinière.

Du 27 août au 10 décembre, je ferai mon stage au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (CPAL). J'ai choisi cet organisme parce que je souhaite approfondir mes connaissances auprès des personnes âgées. Je désire également m'impliquer pleinement afin de contribuer à répondre aux besoins de cette clientèle.

Je serai très heureux de vous rencontrer et d'avoir l'occasion de collaborer avec vous.

Au plaisir !

SALON DES PERSONNES **Proches aidantes**

Prendre soin de moi tout en prenant soin de mon proche

**Dimanche 1 novembre 2026
De 13h à 16h30**

Salle communautaire, St-Apollinaire
83, rue Boucher

Le saviez-vous ?

Nous offrons un service de prêt
de jeux de société gratuit !



Passez au bureau choisir un jeu
et apportez-le à la maison.

Une belle façon de s'amuser tout en gardant l'esprit actif.



GROUPES VIACTIVE

MUNICIPALITES

HORAIRE

Saint-Narcisse	Lundi : 9 h 30
Sainte-Agathe	Lundi : 13h30
Saint-Gilles	Mardi : 9 h 30
Saint-Patrice	Mardi : 13 h 30
Saint-Antoine-de-Tilly	Mercredi : 9h 30
Saint-Apollinaire	Mercredi : 9 h 30
Saint-Sylvestre	Mercredi : 13 h 30
Saint-Agapit	Jeudi : 9 h 00
Sainte-Croix	Mercredi : 9h30
Val-Alain	Mardi 13h30
Laurier-Station	Mardi 13h30

« Bouger c'est
santé, en
groupe c'est
inégalé ! »



Pour le plaisir et la motivation
de bouger en groupe - Joins
toi à nous. C'est gratuit!

Pour information: **Annie Paquet**
418-728-4825 poste 104
Consultez notre site Internet
www.cpalotbiniere.com



COMMUNIQUÉS

Assemblée générale annuelle 2026 - 12 juin



Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (CPAL) a tenu son assemblée générale annuelle le 12 juin dernier, en présence de près de 60 membres. La journée a permis de souligner les principales réalisations de la dernière année et l'engagement de l'équipe et des bénévoles.

Mme Louise Tessier a été accueillie au sein du conseil d'administration, alors qu'un hommage a été rendu à Mme Ghislaine Latulippe pour son implication. Les 10 ans d'Annie Paquet comme directrice du CPAL ont également été soulignés lors d'un moment rempli d'émotion.

La journée s'est poursuivie avec le lancement du Guide de la cohabitation participative impliquant des personnes âgées, développé dans le cadre du Laboratoire vivant MOSAIC. L'événement s'est clôturé avec la diffusion d'une mini-série humoristique portant sur la cohabitation.



Programmation plein air automne 2026- hiver 2027

Une invitation du Comité plein air de Lotbinière

Pour le plaisir de bouger en bonne compagnie !



Bienvenue aux 50 ans et plus

Mois	Date	Description de l'activité
Octobre 2026	8	MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT. Départ : 13h30, au 0 rue Centrale (Stationnement au début du sentier).
	15	MARCHE STE-AGATHE – SENTIER DU PARC AGATHOIS Départ; 13h30 Stationnement au 2554, rue Saint-Pierre.
	22	MARCHE ST-ANTOINE-DE-TILLY Départ : 13h30 au Quai de St-Antoine, sur le chemin du Quai.
	29	MARCHE À STE-CROIX Départ : 13h30 Stationnement au 0 rue Garneau.
Novembre 2026	4	MARCHE À ST-APOLLINAIRE Départ : 13h30, Centre Multifonctionnel, 20 rue Terry Fox.
	11	MARCHE DE DOSQUET À LYSER Départ : 13h30 Stationnement à la halte de Dosquet.
	18	MARCHE AU PARC TASCHEREAU (dîner au restaurant) Départ : 10h, Stationnement au 750 rue Notre-Dame nord, Sainte-Marie.
	25	MARCHE À ST-NARCISSE DANS LE SENTIER RÉMI LANDRY Départ : 13h30 au 508 rue de l'école, Stationnement au centre communautaire.
Décembre 2026	2	PROMENADE DE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE BÂTI-ST-NICOLAS Départ : 13h30 stationnement en arrière de l'ancien presbytère.
		MARCHES DE NOËL Invitation spéciale aux familles et aux nouveaux arrivants. Marches familiales pour admirer les décorations extérieure L'horaire des marches sera disponible au début du mois de décembre 
Janvier 2027	6	SKI DE FOND, MARCHE, RAQUETTE* À SAINT-APOLLINAIRE Départ : 13h30, à partir du bout de la rue du Geai-Bleu à St-Apollinaire. 
	13	SKI DE FOND, MARCHE, RAQUETTE* À LAURIER-STATION Départ : 13h30, stationnement voisin 377 rue des Plaines à Laurier-Station
	20	RAQUETTE ET MARCHE À VAL-ALAIN Départ : 10h au 1230 1 ^{er} rang, Val-Alain. Apportez votre lunch. 
	27	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À DOSQUET Départ : 13h30, en face du 456, Route 116.
Février 2027	3	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINT-FLAVIEN Départ : 13h30 au relais de ski au bout de la rue Bernatchez. 
	10	RAQUETTE*, MARCHE À SAINT-SYLVESTRE Départ : 10h, 195 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau et Ginette Dion). Apportez votre lunch.
	17	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINTE-AGATHE Départ : 13h30, Stationnement au 2554 rue St-Pierre.
	24	RAQUETTE À ST-GILLES Départ : 13H30 dans le stationnement de l'aréna.

*Vous n'avez pas de raquettes ? Sachez que vous pouvez en emprunter au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (418-728-4825 ou 1 866 728-4825) de même qu'aux municipalités de Dosquet, Issoudun, Lotbinière, Ste-Agathe et Ste-Croix **COVOITURAGE POSSIBLE**

Pour Info : Ginette Dion: 418-209-1870 / Martine Paquet 418-999-5804 / Pierrette Therrien : 418 728-3317 / CPAL : 1 866 728-4825
Micheline Martineau : 418-599-2334

Viens prendre l'air, défi des 28 jours!



Inscription obligatoire

☎ 418 728-4825 poste 104

✉ info@cpalotbiniere.com

LES JEUDIS D'OCTOBRE

MARCHE ST-AGAPIT

Date : 8 octobre à 13h30

Lieu : 0 rue Centrale (Sentier de la rivière noire)

MARCHE STE-AGATHE

Date : 15 octobre à 13h30

Lieu : 2554 rue St-Pierre (Parc Agathois)

MARCHE ST-ANTOINE DE TILLY

Date : 22 octobre à 13h30

Lieu : Au bout du chemin du Quai (Quai St-Antoine-de-Tilly)

MARCHE STE-CROIX

Date : 29 octobre à 13h30

Lieu : 6377 rue Garneau (Stationnement de l'Aréna)

Consignes du défi des 28 jours

- Inscrivez, à chaque jour, le nombre de minutes de marche dans la chaussure. Un minimum de 15 minutes doit être fait pour l'inscrire. Une seule inscription par jour, faites un cumulatif de la journée.
- Remettez, à la fin du défi, votre fiche de participation au responsable de votre groupe de marche.

Faites de l'eau,
votre boisson de choix!

Nom :

Téléphone :

Municipalité :

Jour 1	Jour 8	Jour 15	Jour 22
Jour 2	Jour 9	Jour 16	Jour 23
Jour 3	Jour 10	Jour 17	Jour 24
Jour 4	Jour 11	Jour 18	Jour 25
Jour 5	Jour 12	Jour 19	Jour 26
Jour 6	Jour 13	Jour 20	Jour 27
Jour 7	Jour 14	Jour 21	Jour 28

Les organismes mandataires du défi

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

