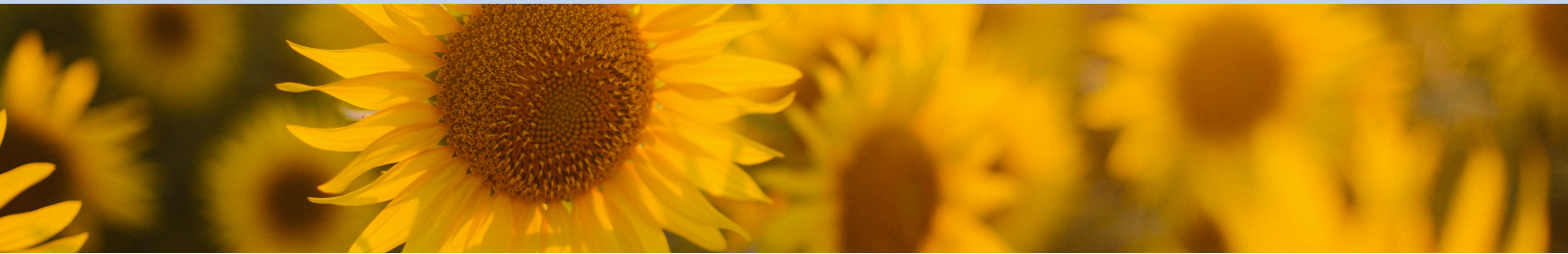


ÉDITION - SEPTEMBRE 2025



Bonjour chers membres,

C'est avec joie que nous vous souhaitons une belle rentrée 2025 ! Nous vous invitons à consulter le calendrier de la tournée "Ensemble pour les aînés !". Nous serons peut-être de passage dans votre localité prochainement.

Nous sommes fiers de vous annoncer que grâce au projet de cohabitation, le CPAL a reçu le Prix de l'organisme innovant de l'année au Gala de la CDC Lotbinière. N'hésitez pas à en parler autour de vous : une simple conversation peut parfois faire toute la différence.

Nous vous invitons à consulter ce journal pour découvrir nos activités, ateliers, conférences et la programmation du comité plein air. Profitez de l'automne pour essayer quelque chose de nouveau, socialiser, et surtout, venir nombreux à nos activités automnales.

Vous aimeriez gagner une carte cadeau de 50\$ chez Metro, inscrivez-vous au journal à la version électronique !

Bien chaleureusement,

L'équipe du CPAL

CALENDRIER D'ACTIVITÉS

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

- **PIA à St-Narcisse** - Début le 9 octobre am
- **Tournée des éclaireurs** - Début le 23 septembre
- **Série de conférences sur la fraude et la maltraitance** - 25 septembre - 8 octobre - 10 octobre
- **Défi 28 jours** - 9 - 16 - 23 et 30 octobre



PROGRAMME D'INFORMATION AUX AÎNÉS

Ateliers donnés sur 6 jeudis avant-midi
9h30 à 12h00

Date: **9-16-23** et **30** octobre ainsi que le **6** et **13** novembre 2025

Endroit: **350, rue Principale, Salle FADOQ**

St-Narcisse de Beaurivage



- Anticiper les transitions pour mieux les vivre
- Être proche aidant ou devoir être aidé : l'impact sur le choix d'un milieu de vie



- Le rôle du CISSS dans le soutien à domicile
- Loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité



- Les services à domicile proposés dans la MRC
- Les organismes communautaires disponibles
- La sécurité à domicile



- L'univers des résidences privées pour aînés
- Les droits et obligations des locataires



- Les différents types de milieux de vie adaptés aux aînés et l'élaboration d'une planification budgétaire au service de nos choix



- La protection du consommateur et les mesures de protection

Places limitées
Coût 10.00\$
pour la session



Inscription obligatoire:
Mélanie 418-728-4825 poste 102

intervenante@cpalotbiniere.com

GROUPES VIACTIVE

MUNICIPALITES

Saint-Narcisse
Sainte-Agathe
Saint-Gilles
Saint-Patrice
Saint-Antoine de Tilly
Saint-Apollinaire
Saint-Sylvestre
Saint-Agapit
Ste-Croix
Val-Alain
Laurier-Station

HORAIRE

Lundi, 9 h 30
Arrêt temporaire
Mardi, 9 h 30
Mardi, 13 h 30
Mercredi, 9h 30
Mercredi, 9 h 30
Mercredi, 13 h 30
Jeudi, 9 h 00
Mercredi, 9h30
Mardi 13h30
À venir

« 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: **Samantha Dostie**
418-728-4825 poste 101
Consultez notre site Internet
www.cpalotbiniere.com



JARDIN LAUVIEN



Nous avons eu la chance de recevoir la classe de 5^e année de l'école La Source de Laurier-Station ainsi que leur enseignante, Mme Renée pour préparer les bacs de jardinage pour la 4^e saison du jardin des Incroyables Comestibles.

Merci également à toutes les personnes qui ont participé à la plantation du jardin le 4 juin 2025.



cultiver

partager

Sensibiliser



Ensemble

POUR LES AÎNÉS !



Présentation des services pour les 50 ans et plus et offres de bénévolat dans votre communauté !

Saint-Antoine

23 septembre - 13h30
Centre communautaire
(2^{em} étage)
945, Rue de l'Église

Val-Alain

24 septembre - 13h30
Centre municipal
1245, 2^{em} Rang

Laurier-Station

1^{er} octobre - 13h30
Sous-sol de la Chapelle
364, boul. Saint-Joseph

Leclercville

8 octobre - 13h30
Centre communautaire
8055, Route Marie-Victorin

Saint-Gilles

29 octobre - 10h00
Salle communautaire
1605, Rue principale

Lotbinière

24 septembre - 10h00
Centre Chartier, salle des Navigateurs
7440, Marie-Victorin

Joly

30 septembre - 13h30
Espace Fortier (Salle du haut)
699, Rue Principale

Sainte-Croix

1^{er} octobre - 10h00
Pavillon service des loisirs
115, rue Gauthier

Dosquet

21 octobre - 13h30
Salle FADOC
1a, Rue Viger

Saint-Agapit

29 octobre - 13h30
Complexe des Seigneuries Salle C
1080, Avenue Bergeron



NOUS RECHERCHONS DES CONDUCTEURS (CONDUCTRICES)

Qui veulent mettre à profit leurs aptitudes au service des gens de 50 ans et plus.

Les besoins prioritaires se situent dans les municipalités de:

Sainte-Croix, Laurier-Station, Saint-Agapit et Saint-Apollinaire

Respect de vos disponibilités

Sentiment de faire une différence pour votre communauté. Faire partie d'une grande équipe de bénévoles avec l'occasion de créer des liens.



pour information :
Lucie Demers 418-728-4825 poste 105



Frais de km
remboursés !



JOURNÉE POUR L'ÉLIMINATION DE LA PAUVRETÉ

Invitation

ENCORE EN MARCHÉ

pour transformer le monde
Marche Mondiale des Femmes 2025

 15 octobre 2025
Beau temps mauvais temps

 9h15 à 13h

 Complexe des Seigneuries
St-Agapit

Au programme:

- C'est quoi les Marches des Femmes?
- Marche et remise des revendications
(Complexe des Seigneuries au bureau de la députée provinciale)
- Retour au Complexe des Seigneuries et échanges
- Partage de la soupe

Gratuit pour
tous.tes!



Important de vous inscrire avant
le 10 octobre en ligne
ou numériser le QR

Pour information: au 418 728-4402



Merci

À TOI DANIA !

Nous tenons à remercier chaleureusement Dania pour ses 8 semaines d'emploi cet été.

Grâce à ton énergie et ton dynamisme, tu as permis à 88 aînés de bouger à travers les séances VACTIVE et les activités que tu as animées dans différentes municipalités de la MRC de Lotbinière.

Ton implication auprès de 6 aînés, à travers les visites d'amitié, a aussi apporté des moments précieux de réconfort et de complicité, contribuant grandement à leur bien-être.

Merci pour ton sourire, ta bienveillance et tout ce que tu as accompli auprès des aînés de Lotbinière. Nous te souhaitons un bon retour à l'école et beaucoup de succès dans la suite de tes projets !



S'INFORMER, QUESTIONNER, AIDER



Quoi faire face à des situations de fraude ou de maltraitance? 3 conférences gratuites !

DATE: Jeudi 25 septembre 2025, 13h30

LIEU: Salle des Lions (16, rue des Érables, ST-FLAVIEN)

DATE: Mercredi 8 octobre 2025, 9h30

LIEU: Centre Chartier (7440, Marie-Victorin, LOTBINIÈRE)

DATE: Vendredi 10 octobre 2025, 9h30

LIEU: Salle municipale (porte sur le côté gauche)
(400, rue principale, ST-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE)

Pour plus d'informations: Marie-Laure Pilette 418-926-3407 poste: 111



INSCRIVEZ-VOUS À LA VERSION À ÉLECTRONIQUE DU JOURNAL

Vous recevez déjà le journal en version papier? Saviez-vous qu'il est aussi offert en **version électronique**, avec encore plus de contenu? Inscrivez-vous dès maintenant!



Inscription au journal électronique

Mélanie Bergeron
intervenante@cpalotbiniere.com
418 728-4825 poste 102



En vous inscrivant, vous **courez la chance de gagner une carte cadeau de 50\$ chez Metro.**

COMMUNIQUÉS

Assemblée générale annuelle 2025



Le 12 juin 2025, le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a tenu son assemblée générale annuelle, rassemblant une cinquantaine de participants. La journaliste et autrice Eugénie Emond y a offert une conférence inspirante sur l'importance de raconter la vie des aînés pour créer des ponts entre les générations.

Nous avons profité de l'occasion pour remercier Mme Andrée Laroche, présidente du conseil d'administration, pour son engagement exemplaire, son dévouement et sa bienveillance au fil des années. Le départ de Mme Helen Bradley, conseillère au sein du conseil, a également été souligné.

Félicitations à notre nouveau conseiller, Monsieur Denis Lord et notre nouvelle conseillère Madame Françoise Trépanier.

Merci à toutes les personnes présentes et à celles qui s'impliquent auprès du Carrefour. **Votre soutien fait toute la différence!**

Prix gala reconnaissance



C'est avec une immense fierté que le Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière a remporté le prix de l'organisme innovant de l'année, au Gala de reconnaissance du milieu communautaire de la CDC Lotbinière 2025!

Félicitations à Camille Gagnon, Annie Paquet, aux membres du comité du projet de cohabitation participative et à l'équipe du laboratoire vivant MOSAIC.

Un grand merci à la CDC pour l'organisation de ce beau Gala!

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.

Animations estivales extérieures



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. Après trois semaines, certaines localités ont dû être retirées de la tournée en raison du manque de participation, ce qui a permis de concentrer les efforts là où la demande était plus forte. Ce fut un véritable plaisir de vous faire bouger, de partager des moments dynamiques et conviviaux avec vous tout au long de l'été.

La programmation des séances Viactive dans les différentes localités sera dévoilée sous peu. **Restez à l'affût et, surtout, continuez de bouger!**



Merci !



VISITES

Dominique Leclerc

COMITÉ DÉFENSE DES DROITS

Francline Drouin



Programmation plein air automne 2025- hiver 2026

Une invitation du Comité plein air de Lotbinière

Pour le plaisir de bouger en bonne compagnie !



Mois	Date	Description de l'activité
Octobre 2025	9	MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT. Départ : 13h30, au 0 rue Centrale (Stationnement au début du sentier)
	16	MARCHE STE-AGATHE – SENTIER DU PARC AGATHOIS Départ; 13h30 Stationnement et Accès; 2554, rue Saint-Pierre
	23	MARCHE SAINTE-ANTOINE DE TILLY Départ : 13h30 Stationnement ; Quai St-Antoine ; 4578 route Marie-Victorin
	30	MARCHE À STE-CROIX Départ : 13h30 Stationnement et Accès; 0 rue Garneau
Novembre 2025	5	MARCHE À St-Apollinaire Départ : 13h30 Stationnement du Centre Multifonctionnel, 20 rue Terry-Fox
	12	MARCHE DE DOSQUET vers LYSTER Départ : 13h30 Stationnement à la halte de Dosquet
	19	MARCHE AU SENTIER DE LA TOURBIÈRE ISSOUDUN Départ : 13h30 Stationnement 455 route de l'église
	26	MARCHE AU PARC TASCHEREAU Départ : 10h Stationnement et Accès; 750 rue Notre-Dame Nord Ste-Marie (Dîner au resto)
	3 déc.	PROMENADE DE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE BÂTI- SAINT-NICOLAS. Départ : 13h30 stationnement en arrière de l'ancien presbytère.
Décembre 2025		<p>MARCHES DE NOËL</p> <p>Invitation spéciale aux familles et aux nouveaux arrivants. Marches familiales pour admirer les décorations extérieures. L'horaire des marches sera disponible au début du mois de décembre</p> 
Janvier 2026	7	SKI DE FOND, MARCHE, RAQUETTE* À SAINT-APOLLINAIRE Départ : 13h30, Stationnement : au bout de la rue des Pins et du Grand-Duc
	14	SKI DE FOND, RAQUETTE* À LAURIER-STATION Départ : 13h30, stationnement, voisin du 377 rue des Plaines (prendre rue de la Station).
	21	RAQUETTE À VAL-ALAIN Départ : 10h, au chalet de Martine Paquet, 1240 1 ^{er} rang. Apportez votre lunch
	28	RAQUETTE*, MARCHE À SAINT-SYLVESTRE Départ : 10h, 195 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau). Apportez votre lunch.
Février 2026	4	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINT-FLAVIEN Départ : 13h30 au relais de ski au bout de la rue Bernatchez.
	11	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À DOSQUET Départ : 13h30, en face du 456, Route 116.
	18	SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINTE-AGATHE Départ : 13h30, (Stationnement au 2554 rue St-Pierre).
	25	RAQUETTE*, MARCHE À ST-GILLES Départ; 13h30, 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, Laurier-Station (\$), Lotbinière, Ste-Agathe et Ste-Croix

COVOITURAGE POSSIBLE

Pour Info : Ginette Dion: 418 596-2137 / Claudette Olivier : 418 728-2638 / Pierrette Therrien : 418 728-3317 / OPAL : 1 866 728-4825

Viens prendre l'air, défi des 28 jours!



VIACTIVE
PROGRAMME
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
POUR LES 50 ANS ET +

Inscription obligatoire

☎ **418 728-4825** poste 101

✉ **viactive@cpalotbiniere.com**

LES JEUDIS D'OCTOBRE

MARCHE ST-AGAPIT -

Date - 9 octobre à 13h30

Lieu - Sentier de la rivière noire;
0 rue Centrale

MARCHE ST-AGATHE -

Date - 16 octobre à 13h30

Lieu - Parc Agathois; 2554 rue St-Pierre

MARCHE ST-ANTOINE DE TILLY -

Date - 23 octobre à 13h30

Lieu - Quai St-Antoine, 4578 Marie-Victorin

MARCHE STE-CROIX

Date - 30 octobre à 13h30

Lieu - 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

