

ÉDITION DU MOIS DE FÉVRIER 2024

Chers membres,

En ce début d'année 2024, nous vous présentons à chacun et chacune d'entre vous, tous nos meilleurs vœux de bonheur. Que cette année soit synonyme de bonheur, de joie et de bonne santé pour vous ainsi que pour votre famille.

Nous sommes heureuses de vous présenter nos nouveaux bénévoles et nous espérons que cette nouvelle année vous apporte bien-être dans votre bénévolat et plein d'épanouissement personnel.

Merci encore chers bénévoles, nous sommes vraiment heureuses de travailler à vos côtés.

Nous débutons notre 48^{ième} année avec une très bonne nouvelle. Nous accueillerons prochainement un deuxième travailleur de milieu en Lotbinière pour les personnes aînées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation. Leur rôle est de rejoindre, soutenir, repérer et référer les personnes aînées vers les bons services. Il accompagne, à court terme, les aînés dans la recherche de solutions aux problèmes rencontrés. N'hésitez pas à communiquer avec eux, c'est confidentiel et gratuit.

Nous vous invitons à prendre connaissance de notre programmation hivernale. Comme nouvelle activité, gracieuseté de l'URLS, nous organisons une initiation gratuite pour la marche nordique, voir le calendrier. Au besoin, nous fournissons les bâtons et

nous vous rappelons l'importance de réserver vos places pour les activités à venir!

Comme nous faisons la parution de ce journal seulement trois fois par année, nous vous invitons à nous transmettre votre courriel ou à aller aimer nos pages Facebook afin de recevoir des nouvelles de nous en continu. En plus de la page Facebook du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière, vous pouvez aussi vous inscrire à la page Facebook du Comité de défense des droits des aînés en Lotbinière et à la page Facebook "Bougeons en Lotbinière".

Si vous recevez ce journal par la poste et que vous avez une adresse courriel, nous vous invitons à communiquer avec nous pour vous inscrire à la version électronique puisque c'est beaucoup plus écologique. N'oubliez pas qu'il est toujours possible de recevoir de l'aide pour l'utilisation d'un téléphone, d'un ordinateur, d'une tablette... C'est gratuit! Passez le mot!

Le comité de défense des droits des aînés en Lotbinière est actuellement à la recherche de nouveaux bénévoles. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour avoir plus d'information ou pour avoir de l'information pour tout autre service.

Notre prochaine parution du journal Le Message sera publié au mois de mai, d'ici là, prenez soin de vous! 😊

L'équipe du CPAL



IMPÔT



Nous prenons
les rendez-vous à partir
de la fin février jusqu'à
la troisième semaine d'avril

418.728.4054

Suis-je admissible à la Clinique d'impôt ?

Les critères:

- Résider dans la MRC de Lotbinière
- Être une personne, un couple ou une famille à faible revenu (revenu brut) :
 - Personne seule : 45 000 \$ et moins
 - Famille monoparentale : 45 000 \$ et moins + 5 000 \$ par enfant
 - Couple sans enfant: 60 000 \$* et moins
 - Famille biparentale : 60 000 \$* et moins + 5 000 \$ par enfant
- *Pour le revenu brut d'une famille, nous excluons du calcul les allocations familiales et la pension alimentaire
- Ne pas avoir de revenu de travail autonome ou de revenu de location d'immeuble à logement ou de location de terrain.
- Ne pas avoir vendu une résidence secondaire (exemple chalet) dans l'année d'imposition.
- Ne pas avoir plus de 1000 \$ par an en intérêts provenant de placements financiers.
- Ne pas avoir réalisé un gain ou subi une perte en capital.
- Ne pas avoir fait faillite dans l'année d'imposition (ou sinon la personne doit être libérée de sa faillite, c'est-à-dire avoir terminé les paiements).
- Ne pas faire la demande au nom d'une personne décédée (vu le lien fiscal toujours existant avec le défunt-e dans le cas d'un couple marié par exemple).
- Un couple doit faire ses impôts au même endroit.
- Ne pas faire de demande de remboursement de frais de transport (pour les personnes travaillant dans le domaine de la construction) car cela implique souvent plusieurs annexes qui compliquent les déclarations.
- Fournir idéalement ses deux avis de cotisations de l'an dernier (Québec comme Canada).

Veuillez nous contacter
pour prendre
un rendez-vous
avant de vous présenter

Comment puis-je m'inscrire à la Clinique d'impôt ?

Lors de la **PREMIÈRE RENCONTRE**, il est très important d'apporter avec vous tous les documents nécessaires à vos déclarations d'impôt, ainsi que vos sous pour prendre votre carte de membre, le cas échéant.

Le bénévole à l'accueil complètera avec vous une fiche personnelle et vous fixera un deuxième rendez-vous, environ deux semaines plus tard pour vous remettre vos déclarations.

Une fois les déclarations d'impôt complétées et transmises par internet, vous devez vous présenter à votre **DEUXIÈME RENCONTRE** pour récupérer vos documents et prendre connaissance du contenu de vos déclarations d'impôt.

À quoi puis-je m'attendre en participant à la Clinique d'impôt ?

En participant à la Clinique d'impôt, l'équipe de bénévoles et la CDDS s'engagent à :

- Traiter votre dossier avec diligence et courtoisie
- Respecter la confidentialité de vos renseignements
- Vous remettre tous vos documents personnels ainsi qu'un sommaire de vos déclarations d'impôt, et ce, dans les meilleurs délais
- Transmettre vos déclarations d'impôt

Combien dois-je payer pour ce service ?

La Clinique d'impôt est un service entièrement financé par la CDDS et par la vente de cartes de membres. Ainsi, afin d'assurer la pérennité de la Clinique d'impôt, nous vous proposons de prendre ou de renouveler votre carte de membre lors de la première rencontre.

En plus de contribuer à la poursuite de notre mission, l'achat d'une carte de membre vous permet également de voter lors de l'assemblée générale annuelle de la CDDS, de recevoir des invitations à nos différents ateliers d'éducation populaire et de recevoir le journal Le Maillet. Nous vous remercions de votre solidarité et de votre engagement moral envers la CDDS.

Le coût de la carte de membre est de :
5 \$ pour les personnes à l'aide sociale
10\$ pour toute autre personne
~ Argent comptant seulement ~

Société Alzheimer
CHAUDIÈRE-APPALACHES



CONFÉRENCE SUR L'ALZHEIMER - LA MALADIE AUX MILLE ENIGMES

28 FÉVRIER - 13H À 16H

EN COLLABORATION AVEC
Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière



LIEU : SALLE ROBERT-DAIGLE
STE-CROIX (6310, RUE PRINCIPALE)

INSCRIPTIONS :
418-728-2663 OU
RPALOTB@HOTMAIL.COM

SUJETS ABORDÉS :

Historique et terminologie

La maladie d'Alzheimer et
les maladies apparentées

Statistiques

Le diagnostic

Stratégies aidantes

ACTIVITÉ GRATUITE POUR TOUS
LES BÉNÉVOLES DE LOTBINIÈRE

21 AVRIL
13H30 - 18H00

BÉNÉVOLER C'EST *Brillant*

ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT 2024

AU PROGRAMME

**REMISE DE PRIX
SPECTACLE
COCKTAIL DÎNATOIRE**

Inscription par courriel : arb.lotbiniere@gmail.com
par téléphone au 418-728-4825 #102 OU en balayant le CODE QR

Inscription
avant le
8 avril

Au Complexe des Seigneuries de St-Agapit,
(1080, Avenue Bergeron St-Agapit, Qc, G0S 1Z0)

Venez célébrer les

30
ANS

avec nous!

SCANNEZ MOI



GROUPES VIACTIVE

MUNICIPALITES

Saint-Narcisse

Sainte-Agathe

Saint-Patrice

Val-Alain

Saint-Édouard

Saint-Apollinaire

St-Sylvestre

St-Agapit

HORAIRE

Lundi, 9h30

Lundi, 13 h 30

Mardi, 13 h 30

Mardi, 13 h 30

Mercredi, 18 h 30

Mercredi, 9 h 30

Mercredi, 13 h30

Jeudi, 9h00

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



ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

TOUS LES MERCREDIS, À 13H30 - LIEU VARIÉ

Programmation hivernale jusqu'au 28 février

Programmation printemps - 1er mai

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

Pour information: 418-728-4825

Consultez site Internet

www.cpalotbiniere.com



La colocation ça vous parle?

Nous sommes à la
recherche de personnes
intéressées à avoir un
colocataire.

Le programme d'aide à la
recherche de logement désire
recruter des citoyens de
Lotbinière intéressés.



Vous avez des questions?

Communiquez avec le CPAL

418 728-4825 Poste 104



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES



Vous avez le **respect** des droits des aînés à cœur?
Vous aimez **apprendre**?
Vous avez du **temps à donner**?
Vous aimez les **projets concrets**?
Vous aimez **travailler en équipe**?

Votre place est avec nous dans notre comité de défense des droits! Vous participerez à des actions concrètes pour prévenir et contrer les abus envers les aînés.

Pour plus d'information :

418-728-4825 poste 103
ecoute@cpalotbiniere.com



PROGRAMME D'INFORMATION AUX AÎNÉS

Ateliers donnés sur 6 jeudis
13h30 à 16h00

Date: 10, 17, 24 avril ainsi que 1, 8 et 15 mai 2024

Endroit: Salle du Conseil 2^e étage, Centre Communautaire
268 rue Principale, Issoudun



-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



Pour inscription: Mélanie
1-418-728-4825
poste 102

Séance Viactive

Nouveauté à Saint-Gilles !

Mardi **20 février** de **9h30 à 11h00**
Salle municipale, 1605 rue principale
Saint-Gilles

Pour garder le moral et la forme, viens
découvrir le **réseau VIACTIVE!**
C'est une occasion de bouger en groupe
pour les 50 ans et plus !

Pour information et inscription

☎ 418 728-4825

✉ viactive@cpalotbiniere.com



Recherche de
nouveaux
bénévoles pour
l'animation !



LA MARCHÉ NORDIQUE

Activité d'initiation **gratuite** pour les personnes de 50 ans et plus de la MRC de Lotbinière !

Départ : **Aréna de Sainte-Croix**
Mercredi les **14 et 21 février**
Heure : **10 h - 11 h 30**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

 418 728-4825 poste 0

 viactive@cpalotbiniere.com



**NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES
POUR ENCADRER L'ACTIVITÉ !**

Le Carrefour des personnes âgées sera présent pour encadrer, superviser et offrir des outils d'animation.

Accompagnement-transport



Un nouveau tarif de **10\$** est en vigueur depuis le **1er décembre 2023** pour les **transports locaux**.

Pour plus d'information veuillez communiquer avec **Lucie Demers au 418-728-4825 #105**



Bienvenue

AU NOUVEAUX

Bénévoles

TRANSPORT

Alain Drapeau, Lotbinière
Pierrette Trépanier, Laurier-Station
Sylvie Bernier, St-Antoine
Monique Gélinas, Saint-Agapit

VISITES

Louis Renaud, St-Agathe
Renée Bleau, Ste-Croix
Madeleine Lauzé, Lotbinière
Guylaine Lauzé, Lotbinière

Merci !

COMMUNIQUÉS

Activités précédentes

Journée des bénévoles 13 octobre 2023



Vendredi le 13 octobre a eu lieu la journée des bénévoles automnale au centre multigénérationnel de Saint-Flavien. Il y a eu une participation de 24 personnes dont 6 membres de notre conseil d'administration. En matinée, la conférence «Déjouer l'inflation» a été offerte par Espace Finance. À la suite d'un bon buffet froid, Édith Dumont, conseillère VACTIVE, nous a fait bouger un peu avant le début d'une seconde conférence. Cette dernière se nommait : «Jamais trop vieux pour se sentir bien!» et a été donnée par Mouvement Santé Mentale Québec.

Organisé en partenariat avec Présence Lotbinière, nous avons eu la chance de recevoir Dr. Georges L'Espérance, médecin, conférencier et président de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité. Le 17 novembre dernier, environ 140 personnes se sont déplacés pour assister à la conférence par Dr. Georges L'Espérance. La conférence a été grandement appréciée et nous a permis d'en apprendre plus sur la loi et les critères.

conférence Aide médicale à mourir



Tournée FADOQ



L'oasis de Lotbinière, le CPAL ainsi que la CDC de Lotbinière ont collaboré pour offrir la conférence « Les clés de la bienveillance ». Ce sont près de 500 aînés dans 13 clubs FADOQ de la MRC qui ont participé. Cette conférence a été possible grâce au Réseau des Éclaireurs en Chaudière-Appalaches, qui est une initiative du réseau de la santé ayant pour objectif d'augmenter la capacité d'adaptation et la résilience de la population.

Samedi le 25 novembre, Camille était accompagnée de deux bénévoles lors de l'exposition artisanale de Lotbinière. Ils présentaient le sapin des visites d'amitié. Rempli de boules du CPAL, chacune représentait un aîné sur la liste d'attente des visites d'amitié. Nous invitons donc les gens à choisir une boule afin de leur rendre visite dans le temps des fêtes. Lors de cette journée, nous avons trouvé 3 nouveaux bénévoles et un nouveau jumelage officiel s'est formé. Merci aux bénévoles pour leur implication!

Sapin des visites d'amitié



CALENDRIER D'ACTIVITÉS



FÉVRIER 2024

Formation PDSB - Niveau 1

- 23 février -10h30 à 12h00
- Centre Communautaire 372 boul. Saint-Joseph, Laurier-Station

** En cas de tempête : remis au 28 février

Marche nordique

- 14 février et 21 février - 10h à 11h30
- Aréna de Sainte-Croix

Viactive Saint-Gilles

- 20 février - 9h30 à 11h00
- Aréna de Sainte-Croix

Conférence sur l'alzheimer

- 28 février - 13h à 16h
- Salle Robert-Daigle
6310 Rue Principale, Sainte-Croix

MARS 2024

Conférence L'écoute active, ça s'apprend

- 15 mars - 10h30 à 12h00
- Centre Multifonctionnel, Salle 101, Saint-Apollinaire

** En cas de tempête : remis au 26 mars

Formation PDSB - Niveau 2

- 22 mars -10h30 à 12h00
- Centre Communautaire 372 boul. Saint-Joseph, Laurier-Station

** En cas de tempête : remis au 27 mars

AVRIL 2024

Activité de reconnaissance du bénévolat

- 21 avril -13h30 à 18h00

CALENDRIER D'ACTIVITÉS



FÉVRIER 2024

Formation PDSB - Niveau 1

- 23 février -10h30 à 12h00
- Centre Communautaire 372 boul. Saint-Joseph, Laurier-Station

** En cas de tempête : remis au 28 février

Marche nordique

- 14 février et 21 février - 10h à 11h30
- Aréna de Sainte-Croix

Viactive Saint-Gilles

- 20 février - 9h30 à 11h00
- Aréna de Sainte-Croix

Conférence sur l'alzheimer

- 28 février - 13h à 16h
- Salle Robert-Daigle
6310 Rue Principale, Sainte-Croix

MARS 2024

Conférence L'écoute active, ça s'apprend

- 15 mars - 10h30 à 12h00
- Centre Multifonctionnel, Salle 101, Saint-Apollinaire

** En cas de tempête : remis au 26 mars

Formation PDSB - Niveau 2

- 22 mars -10h30 à 12h00
- Centre Communautaire 372 boul. Saint-Joseph, Laurier-Station

** En cas de tempête : remis au 27 mars

AVRIL 2024

Activité de reconnaissance du bénévolat

- 21 avril -13h30 à 18h00

Formations offertes aux bénévoles



Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) **Niveau 1** **Inscription obligatoire**

Apprendre comment prévenir les risques et assurer sa sécurité et celle de la personne aidée lors des déplacements de cette dernière. Qu'il s'agisse de l'accompagner pour qu'elle se lève, s'assied ou se déplace, apprenez comment le faire sans vous blesser!

Vendredi le 23 février 2024
9 h - 12 h 00

Centre communautaire, 372 boul. St-Joseph
Laurier-Station

***remis au 28 février en cas de tempête**



Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires **Inscription obligatoire (PDSB) Niveau 2**

Approfondissement des principes de bases vus au niveau 1

Vendredi le 22 mars 2024
9 h - 12 h 00

Centre communautaire, 372 boul. St-Joseph
Laurier-Station

***remis au 27 mars en cas de tempête**

Inscription obligatoire



L'écoute active, ça s'apprend

Exploration des principes de l'écoute active et de l'empathie par des ateliers et jeux d'écoute développés par le service d'écoute Tel-Écoute de Convergence action bénévole.

Le contenu est basé sur des années d'expérience et de bénévolat.

Vendredi le 15 mars 2024
9 h - 12 h 00

Centre Multifonctionnel, salle 101
St-Apollinaire

***remis au 26 mars en cas de tempête**

Places limitées
pour les
formations

Pour informations/inscription:CPAL: (418) 728-4825

