

ÉDITION DU MOIS DE MAI 2024

Bonjour chers membres,

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons notre journal printanier. En plus de prendre connaissance de notre **programmation**, vous aurez le bonheur de connaître les **deux nouvelles ressources** du Carrefour des Personnes Âgées de Lotbinière.

Ce printemps, nous accueillerons une **deuxième travailleuse de milieu** en Lotbinière. Cet été, une **étudiante** se greffera à l'équipe pour faire bouger les aînés dans différentes localités. Nous vous invitons à consulter l'horaire de ses animations dans ce journal, sur notre site web et sur la page Facebook: "Bougeons en Lotbinière.com".

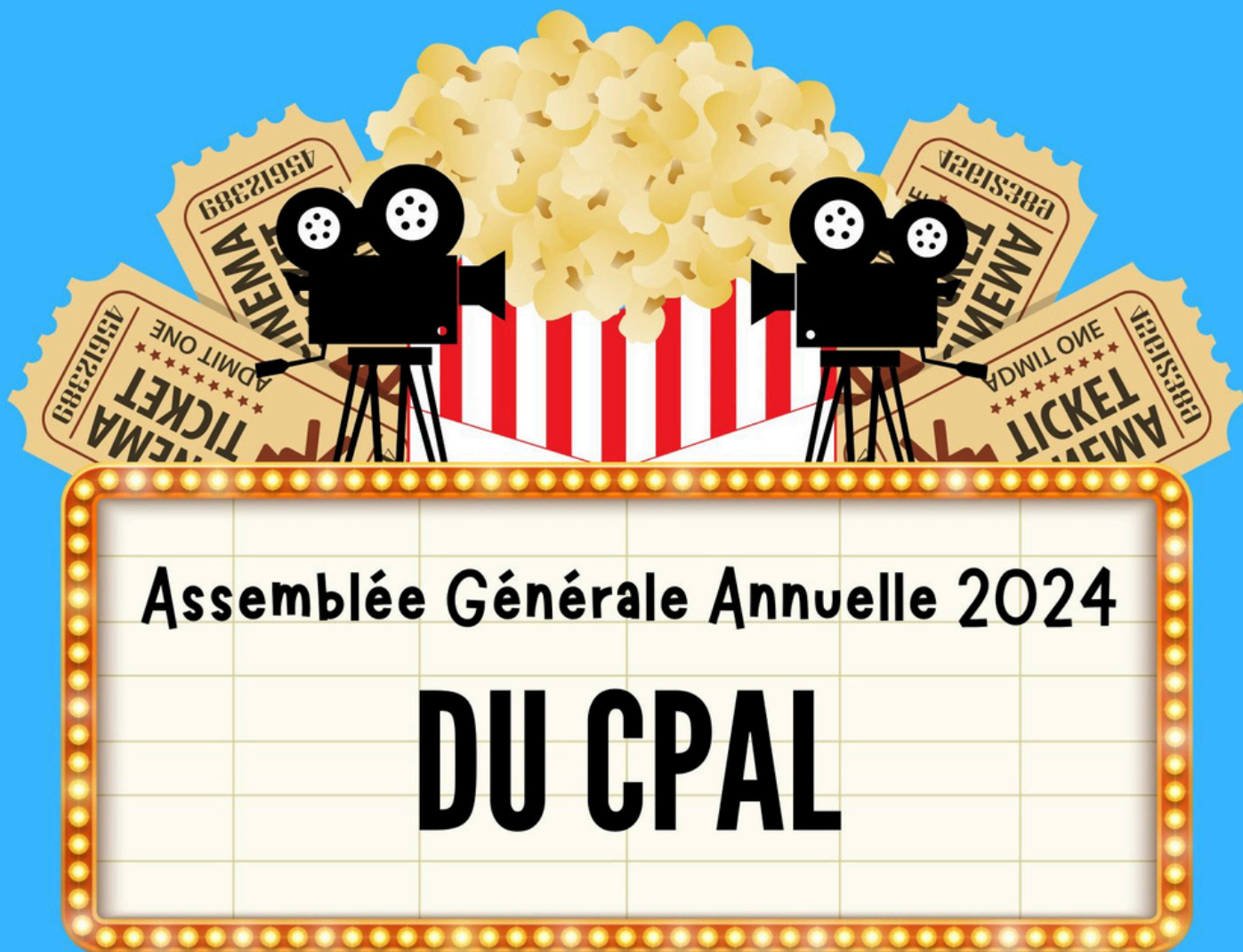
Les bénévoles du **comité plein air** vous ont préparé une belle **programmation vélo**. Vous êtes invités à les suivre cet été. Ils vont parcourir à vélo plus de 1400 km entre le mois de mai et le mois d'octobre. Si vous avez des questions ou si ce genre d'implication vous parle, n'hésitez pas à communiquer avec Edith Dumont pour le volet Viactive.

Nous sommes aussi à la recherche de **bénévoles** pour l'entretien du **jardin Lauvien**. Si vous avez le goût de venir jardiner avec nous, nous vous invitons à communiquer avec Lucie Demers, responsable du comité pour le jardin du Carrefour Lauvien.

Nous avons également de belles **conférences** à vous offrir au cours des prochaines semaines. Pour conclure, nous vous invitons à de notre **Assemblée Générale Annuelle** où nous vous préparons une belle activité **Cinéma**! Nous vous recevrons à la Salle des Lions de Laurier / St-Flavien, le **jeudi 13 juin à 13h00** pour notre AGA. Comme pour chacune de nos activités, nous vous demandons de vous inscrire et nous espérons sincèrement que cette programmation vous plaira.

L'équipe du CPAL vous souhaite un très beau printemps et un bel été 2024. Profitez-en bien pour vous ressourcer et n'hésitez pas à communiquer avec nous, au besoin, puisque le **bureau restera ouvert durant toute la période estivale**. Au plaisir de vous revoir!

L'équipe du CPAL

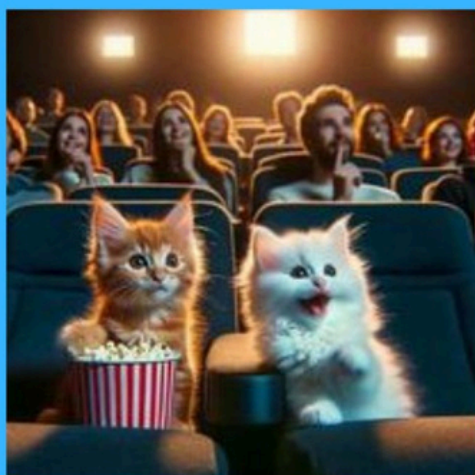


Assemblée Générale Annuelle 2024 DU CPAL

SUIVI DU FILM DE DENYS ARCAND
"TESTAMENT"

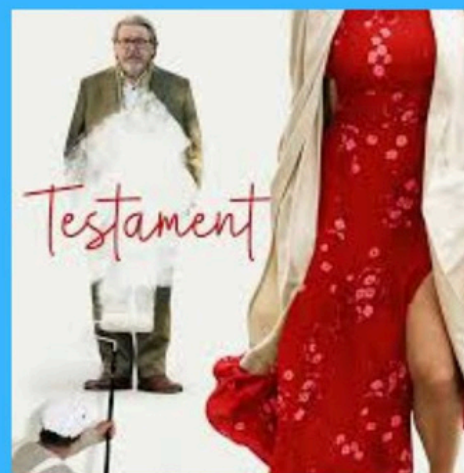
13 JUIN 2024, 13H00

À la salle des Lions de Laurier / St-Flavien



INSCRIPTION :
418-728-4825 OU
1-866-728-4825

www.cpalotbiniere.com



Vous aimeriez être bénévole?

Bénévoles transporteurs recherchés pour Ste-Croix!



Accompagner et transporter des aînés vers leurs rendez-vous médicaux ou pour répondre à leurs besoins civiques.

Nous cherchons également une perle rare qui peut prendre les demandes de transport provenant des aînés (es) et les attribuer à nos bénévoles transporteurs en leur téléphonant.

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

Recherche de bénévoles pour le jardin Lauvien

Plantation - Arrosage - Désherbage



Le jardin se situe à la droite
du carrefour Lauvien et vers
l'arrière de la cour.

Pour une 4e année, nous vous offrons l'occasion de
vous joindre à nous en venant faire pousser de
beaux et bons légumes. Ce jardin est un beau lieu
de partage de connaissances, d'échanges et de
découvertes !



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

N'hésitez pas à partager l'information!

Vous êtes sans médecin de famille?

Voici différentes ressources disponibles en santé, selon votre situation.

Pour un problème urgent	Composez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.
Pour un renouvellement ou un ajustement de médicament	Adressez-vous à votre pharmacien. Dans plusieurs situations, il peut prolonger votre ordonnance de médicaments, ajuster ou administrer de la médication, selon le cas. Il peut aussi prescrire certains médicaments tels que pour : la diarrhée du voyageur, des nausées liées à la grossesse, la contraception orale d'urgence, l'infection urinaire chez la femme, la conjonctivite allergique, etc. Pour en savoir plus, visitez monpharmacien.ca .
Pour des conseils ou des questions sur un problème de santé physique ou psychosocial non urgent	Contactez le 811, option 1 (Info-Santé) option 2 (Info-Social).
Pour une demande de suivi de grossesse	Inscrivez-vous en ligne au Quebec.ca/magrossesse . Un intervenant communiquera avec vous par la suite.
Pour être orienté vers divers services de consultation en ligne	Visitez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) numérique .
Pour obtenir de l'information générale sur la prise en charge par un groupe de médecins ou sur le Guichet d'accès à la première ligne (GAP)	Contactez Services Québec au 1 877 644-4545 si vous n'avez pas besoin de consulter un professionnel de la santé et que vous désirez obtenir de l'information générale.
Pour consulter un médecin ou pour savoir à qui s'adresser pour un problème de santé	Service offert exclusivement aux personnes sans médecin de famille. Contactez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) au 811, option 3. Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h.

Qu'est-ce que le GAP?

Le GAP est un nouveau service offert exclusivement aux personnes SANS médecin de famille. Pour en bénéficier, il faut :

- Être en attente d'un médecin de famille et être inscrit au [Guichet d'accès à un médecin de famille \(GAMF\)](#);
- ou
- Être pris en charge par un groupe de médecins.

Au GAP, une infirmière clinicienne ou une travailleuse sociale analyse le besoin de l'utilisateur et l'oriente vers le bon professionnel ou le bon service.

Le GAP permet de répondre à un besoin ponctuel, il n'attribue pas de médecin de famille.

L'utilisateur demeure inscrit sur le Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) jusqu'à ce qu'un médecin lui soit officiellement attribué.



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

Québec

ORGANISÉ PAR LE COMITÉ DE DÉFENSE DES
DROITS DES AÎNÉS DE LOTBINIÈRE

CONFÉRENCE CONTRE LES FRAUDES

**AVEC PAMELA ANN BÉLANGER,
SERGENTE, COORDONNATRICE
LOCALE EN POLICE
COMMUNAUTAIRE**

La fraude peut prendre de nombreuses formes
et entraîner des pertes financières importantes.
Afin de mieux la reconnaître, veuillez vous
inscrire à cette conférence pour une meilleure
protection.

LE 14 MAI 2024 | 13 H 30 À 15 H 00 AU
CENTRE COMMUNAUTAIRE - LAURIER-STATION

Inscrivez-vous par téléphone :
418-728 4825 ou 418-728-4054



À la rencontre de centenaires. Les secrets de la longévité !

Vendredi le 7 juin 2024
13 h 30

Au Moulin du Portage
1080 chemin du Vieux-Moulin
Lotbinière

- Projection d'un documentaire à la rencontre de centenaires en France
 - Témoignages de quelques centenaires de la MRC de Lotbinière
 - Discussion sur l'art de bien vieillir avec Daniel Simard

Prix d'entrée 6 \$ aucune réservation
Renseignements: 418-796-3134

Programme ATSA

2023

Prendre note que votre **avis de cotisation 2023** est obligatoire pour que vos remboursements de frais pour les transports puissent être complétés. Actuellement, la subvention reçue nous permet de rembourser les demandes datant du 1er avril 2024 au 31 décembre 2024 et ce, jusqu'à ce que les fonds soient épuisés.

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



Bienvenue

AU NOUVEAUX

Bénévoles

TRANSPORT

Pierette Laroche - Laurier-Station

Merci !

MARCHE MULTI-ÂGE

Une activité intergénérationnelle de marche vous est offerte. Que vous ayez de 0 à 100 ans, vous êtes les bienvenus à venir marcher avec nous!

Lieu: **Sentier de la Rivière Noir Saint-Agapit**

Départ: **0 rue Centrale**

Jeu- di le **27 juin**

Heure : **13h30**

Lieu: **Sentier du Parc Agathois à Saint-Agathe de Lotbinière**

Départ: **2554 rue Saint-Pierre**

Jeu- di le **15 août**

Heure : **13h30**

Lieu: **Sentier de la Tourbière d'Issoudun**

Départ: **455 route de l'Église**

Jeu- di le **11 juillet**

Heure : **13h30**



Samantha Dostie du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière sera présente pour animer et encadrer les marches !

Au plaisir de vous voir !!!

POUR PLUS D'INFORMATIONS



418 728-4825 poste 0



viactive@cpalotbiniere.com



NOUVELLES RESSOURCES

L'équipe s'agrandi !



Nous vous présentons Daphnée Mongrain. Elle est nouvellement travailleuse de milieu en Lotbinière.

Marie-Ève Bruzzese est toujours au sein de notre équipe et Daphnée, la deuxième travailleuse de milieu, sera en poste avec elle pour travailler auprès des aînés de la MRC de Lotbinière.

Bienvenue dans l'équipe Daphnée!

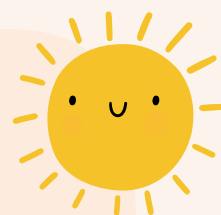


Nous vous présentons Léonie Bergeron, elle sera l'animatrice Viactive pour cet été.

Elle visitera plusieurs aînés de façon hebdomadaire cet été dans différentes résidences et elle fera aussi des visites d'amitié actives.

Nous lui souhaitons bienvenue dans l'équipe et nous espérons que vous aurez le plaisir de bouger bientôt avec elle!

Venez bouger avec Léonie
aux circuits actifs



Du 1er juillet au 19 août

**En pause pendant les deux
semaines de la construction**

SAINT-FLAVIEN - LES LUNDIS À 13H30

Près du Centre Multi-Generations - 12 Rue Roberge

SAINTE-CROIX - LES MARDIS À 10H30

Près du Pavillon de Services - 6373 rue Garneau



SOUS LE SIGNE DE LA BIENTRAITANCE

14 JUIN 2024

AU CENTRE RAYMOND-BLAIS, LÉVIS

Alliés contre la maltraitance

PLACES LIMITÉES
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 4 JUIN 2024

TRANSPORT PAR AUTOBUS INCLUS
INFORMEZ-VOUS AU 418-728-4825 POSTE 103

DÉROULEMENT

9h30 Accueil et café
10h Atelier **"Tranches de vie"** avec **équijustice**
11h15 Pause VIACTIVE
11h30 Dîner sur place et kiosques
13h Activité Bien-être
13h30 Conférence
"Lutter contre la fraude et la maltraitance financière"
14h45 Tirages et mot d'aurevoir
15h Départ

Desjardins

LÉVIS
Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

**Transport en autobus offert
par Desjardins**
repas offert par le CPAL



Départ du CPAL à 8h15
départ Desjardins à St-Apollinaire à 8h30

COMMUNIQUÉS

Activités précédentes

ARB - 30 ans !



Le 21 avril dernier s'est déroulé la 30e édition de l'Activité Reconnaissance du Bénévolat de la MRC de Lotbinière au Complexe des seigneuries de Saint-Agapit. Cette année, pour célébrer les 30 ans, nous tenions à faire différent en offrant l'activité un dimanche. Il s'agissait d'un beau mélange entre un gala et une activité cadeau afin de gâter les nombreux bénévoles de la région. Suite à la remise des certificats des nominés, nous avons assisté à un magnifique spectacle de chant présenté par la troupe de chanteurs et musiciens de Marianne Daigle. L'activité s'est poursuivie avec un délicieux repas de style cocktail dînatoire servi directement aux tables. Finalement, plus de 30 prix de présence ont été tirés parmi l'auditoire grâce aux nombreux commanditaires. Nous considérons que l'après-midi fut un réel succès et avons eu bien du plaisir à organiser ce bel événement. Nous pouvons donc nous dire à l'an prochain pour la 31ème édition !

Membres du comité organisateur

- Mélanie Bergeron et Annie Paquet du CPAL
- Oona Pelage de Convergence action bénévole
- Marie Pagé du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière
- Claire Bergeron du Club Optimiste de Sainte-Agathe
- Louise Tessier de la Maison de la Famille Lotbinière
- Olivier Laurin-Bélanger de la CDC Lotbinière

COMMUNIQUÉS

Activités précédentes

Café rencontre St-Valentin



Le 14 février dernier a eu lieu un café rencontre où une dizaine de bénévoles se sont déplacés pour apprendre quelques trucs et astuces pour contrer les maux d'hiver. Nous avons également eu de beaux échanges autour d'un bon café. Merci à Mélanie Bergeron pour la belle présentation et aux personnes présentes.

Le 15 mars dernier, plus de 15 personnes étaient présentes à la formation écoute active qui a eu lieu au centre multifonctionnel de Saint-Apollinaire. Le but était d'en apprendre plus sur l'écoute active et de connaître l'importance de l'empathie. Cette formation a été organisée en collaboration avec Présence Lotbinière. Merci aux participants ainsi qu'à la formatrice !

Formation Écoute active



Formations PDSB



Les formations PDSB 1 et 2 offertes le 23 février et le 22 mars ont été bien appréciées par nos bénévoles. Environ 15 personnes se sont déplacés au centre communautaire de Laurier-Station pour assister à ces deux formations. Nos bénévoles ont appris et testé les principes de déplacement sécuritaire de personne pour prévenir les chutes et les blessures. Merci aux participants ainsi qu'à la formatrice !

Le 4 avril dernier a eu lieu un bel événement pour souligner et célébrer le 35e de Viactive. L'activité de reconnaissance a permis de souligner l'engagement et le dévouement d'une quarantaine de responsables bénévoles pour l'animation des groupes VACTIVE, du Loisir Actif (animation en RPA), du Tai chi et de l'encadrement des sorties du groupe plein air. Par la suite, Dre Michèle Morin, médecin gériatre, a suscité beaucoup d'intérêt avec la conférence « Bouger, socialiser et avoir du plaisir, la combinaison gagnante d'un vieillir en santé ». Malgré une météo plus difficile, 80 personnes se sont déplacés à la salle des Lions de Laurier / Saint-Flavien.

35e Viactive



MAI 2024

Conférence Contre les fraudes

- 14 mai - 13h30 à 15h00
- Centre communautaire de Laurier-Station

Juin 2024

Assemblée Générale Annuelle et activité cinéma

- 13 juin - 13h00
- Salle des Lions de Laurier-Station et Saint-Flavien

Journée sous le signe de la Bienveillance

- 14 juin - 9h30
 - Transport en autobus
 - Départ du CPAL à 8h15
- Départ chez Desjardins de St-Apollinaire à 8h30

À VENIR CET AUTOMNE



PROGRAMME D'INFORMATION AUX ÂÎNÉS

Ateliers donnés sur 6 mardis

Date: à venir mi-septembre
13h30 à 16h00

Endroit: Centre communautaire

945 Rue de l'Église, Saint-Antoine-de-Tilly

Places limitées
Coût 10.00\$
pour la session



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



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



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



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



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



-La protection du consommateur et les
mesures de protection

Programmation vélo été-automne 2024

une invitation du *Comité plein air de Lotbinière*

Les sorties de vélo sont GRATUITES.

Co-voiturage possible, contactez un membre du comité plein air (voir liste au bas du tableau).

La vitesse moyenne est de 18 km/h. Les vélos avec assistance sont acceptés.

IMPORTANT :

- S'assurer que son vélo soit en bonne condition. Pas de service de réparation lors des sorties, dépannage seulement
- Apporter un tube de rechange et clés en cas de crevaison (obligatoire). Apporter de l'eau et des collations. Porter un casque de vélo.
- S'engager à respecter les consignes de sécurité émises par les responsables de la sortie.
- Aviser l'accompagnateur de tout problème médical qui mérite d'être connu (diabète, allergie, etc.)
- Aviser l'accompagnateur en cas de départ précipité

Mois	Date	Activité /Description
Avril	24	St-Agapit ↔ Restaurant les 2R à St-Flavien (± 35 km) Bienvenue aux nouveaux participants Départ : 9h30 de la gare de St-Agapit. Déjeuner : 10h45 au resto à St-Flavien.
Mai	1	Issoudun ↔ St-Nicolas (± 60 km) Départ : 9h30 Église d'Issoudun. Dîner à la fromagerie Victoria à St-Nicolas ou lunch.
	8	St-Agapit (Passer par le haut de la paroisse) ↔ St-Apollinaire (± 50 km) Départ : 9h30, à la gare de St-Agapit, Dîner à St-Apollinaire : Restaurant ou lunch.
	15	Val-Alain – Notre-Dame de Lourde – Lyster – Val-Alain (± 48 km) Départ : 9h30 salle municipale de Val-Alain, 1241 2 ^e Rang, Dîner au restaurant le Jaseur à Lyster ou apporter votre lunch
	22	St-Henri ou St-Anselme ↔ St-Malachie (± 69 km, selon le point de départ) Départ: 9h30 Stationnement de la piste cyclable de St-Henri ou à 10h au Stationnement à l'église de St-Anselme (rejoindre le groupe à la lumière de la piste cyclable). Dîner rapide au resto ou lunch.
	29	St-Agapit ↔ Lyster sur la Route Verte (± 52 km) Départ : 9h30 gare de St-Agapit. Dîner Apportez votre lunch ou dîner rapide au restaurant
Juin	5	Scott ou Ste-Marie ↔ St-Joseph de BCE. (± 60 km, selon le point de départ) Départ : 9h30, la piscine de Scott au bout de la 6 ^{ième} rue ou 10h30 Salle de quilles à Ste-Marie. Dîner; apportez votre lunch
	12	Quai des Cageux (Qc) – Rivière St-Charles - Baie de Beauport (± 50 km) Départ : 9h30 Deuxième stationnement du Quai des Cageux, 2795 Bd, Champlain. Dîner: Baie de Beauport : apportez votre lunch
	19	Circuit de la Côte de Lotbinière (± 55 km) Départ : 9h30, bureau de la MRC au 6375 rue Garneau, Ste-Croix. Dîner à Leclercville: Apportez votre lunch
	26	Valcartier ↔ St-Raymond (± 65 km) Départ : 9h30 Stationnement face à la base militaire. Dîner à la Pizza Paquet de St-Raymond ou apportez votre lunch
Juillet	3	Dosquet ↔ St-Rédempteur (± 70 km, selon le point de départ) sur la Route Verte Départ : 9h de la halte de Dosquet. ou 10h de la gare de St-Agapit. Dîner rapide au restaurant ou au Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Apportez votre lunch)
	10	<u>SORTIE EN SOIRÉE</u> St-Agapit ↔ St-Rédempteur (± 50 km) Départ : 15h gare de St-Agapit. Souper au restaurant Normandin St-Rédempteur
	17	St-Apollinaire ↔ St-Antoine (± 50 km) Départ : 9h30, au restaurant la Fabrik, situé au 360 rue Laurier, à St-Apollinaire. Dîner à St-Antoine : Apportez votre lunch
	24	Princeville ↔ Warwick (± 55 km) Départ : 9h30, Église de Princeville. Dîner au resto ou apportez votre lunch pour manger à la Gare.

Membres du comité plein air :

Ginette Dion : 418-209-1870 / Albert Laflamme : 599-2405 / Micheline Martineau : 418-599-2334 / André Moore : 418-888-3449
/ Claudette Olivier : 418-728-2638 / Bertrand Rancourt : 418-401-0977 / Jacques Rousseau : 418-728-3272 / Pierrette Therrien :
418-728-3317 / André Vaillancourt : 418-599-2903 / Gaétan Bergeron : 418 881-2740 / Martine Paquet : 418-999-5804

Programmation vélo été-automne 2024

une invitation du *Comité plein air de Lotbinière*

Les sorties de vélo sont GRATUITES.

Co-voiturage possible, contactez un membre du comité plein air (voir liste au bas du tableau).

La vitesse moyenne est de 18 km/h. Les vélos avec assistance sont acceptés.

IMPORTANT :

- S'assurer que son vélo soit en bonne condition. Pas de service de réparation lors des sorties, dépannage seulement
- Apporter un tube de rechange et clés en cas de crevaison (obligatoire). Apporter de l'eau et des collations. Porter un casque de vélo
- S'engager à respecter les consignes de sécurité émises par les responsables de la sortie.
- Aviser l'accompagnateur de tout problème médical qui mérite d'être connu (diabète, allergie, etc.)
- Aviser l'accompagnateur en cas de départ précipité

Mois	Date	Activité /Description
Juillet	31	Val-Bélair ↔ Lac St-Joseph (± 66 km) Départ : 9h30 Aréna des 2 glaces, Val Bélair, 1515 rue de l'Innovation, Dîner : Apportez votre lunch.
Août	7	St-Romuald ↔ Chute Montmorency (± 50 km) (La traverse sera payée par le comité) Départ : 9h00 Stationnement de la rivière Des Etchemins Dîner : Apportez votre lunch.
	14	Dosquet ↔ Gare de Lyster ↔ Chemin Grosse-île (± 50 km) Départ : 9h30, Halte de Dosquet. Dîner au retour à la Gare de Lyster ou apportez votre lunch.
	21	Pintendre ↔ Ste-Claire (± 60 km) Départ : 9h30 Aéroport de Pintendre : 438 Chemin Ville-Marie Dîner au restaurant à Ste-Claire (Subway) ou apportez votre lunch.
	28	Scott ou Ste-Marie ↔ St-Joseph de Beauce. (± 60 km, selon le point de départ) Départ : 9h30, la piscine de Scott au bout de la 6 ^{ième} rue ou 10h30 Salle de quilles à Ste-Marie Dîner : Apportez votre lunch
Sept	4	Golf de Plessisville ↔ Victoriaville + le tour du réservoir (± 70 km) Départ : 9h30 du golf de Plessisville. Dîner au restaurant Victoria ou apportez votre lunch
	11	Saint-Romuald ↔ St-Henri (± 60 km) Départ : 9h30 stationnement à la Rivière Des Etchemins Dîner : au restaurant Le Jeannot à St-Henri ou apportez votre lunch
	18	Laurier-Station ↔ Val-Alain ↔ Joly (± 55 km) Départ : 9h30 Chapelle de Laurier-Station, Dîner : Apportez votre lunch.
	25	St-Romuald ↔ Charny (± 66 km) Départ : 9h30 Stationnement de la rivière des Etchemins Dîner : Apportez votre lunch
Oct.	2	Robertsonville ↔ Black Lake (± 45 km) Départ : 9h30, de l'église de Robertsonville. Dîner au resto ou apportez votre lunch
	9	À déterminer
	16	Souper de fermeture à 17h30 chez Larry à St-Agapit. <u>Réservation obligatoire</u> auprès d'André Moore (888-3449) ou par Courriel à l'adresse suivante : gdion@axion.ca Bienvenue aux conjoints et conjointes.