

Rapport d'activités

2023-2024

**Carrefour
des Personnes
Aînées de
Lotbinière**



Table des matières

- 03..... **Mot de la présidente**
- 04..... **Mission / Conseil d'administration / Assemblée générale annuelle 2023**
- 05..... **Les nouvelles ressources salariées du CPAL / Concertation et représentation**
- 06..... **Soutien à domicile / Accompagnement-Transport / Programme de remboursement ATSA**
- 06..... **Les visites et appels amicaux**
- 07 **Le programme de remboursement de la fondation Mirella et Lino Saputo**
- 07..... **La tournée FADOQ du projet du réseau d'Éclaireurs**
- 08..... **Travailleur de milieu en Lotbinière / Équipe de proximité**
- 09..... **Comité de défense des droits / Soutien technologique / Ateliers de cuisine**
- 10..... **Liratoutâge / Bougeons dans Lotbinière / Formation des bénévoles, mise à niveau et réseautage**
- 10..... **Vivre en équilibre, à nous de jouer !!**
- 11..... **Viactive / Loisirs actifs / Tai Chi / Projet UQAR / Comité plein air**
- 11..... **Défi 28 jours « Viens prendre l'air »**
- 12..... **Atelier d'initiation à la marche nordique / Les marches de Noël / Service l'Étincelle**
- 12..... **Emploi été Canada 2023 / Programme d'information aux aînés pour un choix de milieu de vie (P.I.A)**
- 13..... **Comité du bénévolat**
- 13..... **Activité de reconnaissance du bénévolat 2023 / Journée pour l'élimination de la pauvreté**
- 14..... **Activités et formations**
- 15..... **Activités et formations**
- 16..... **Activités et formations**
- 17..... **Les incroyables comestibles du Carrefour Lauvien / Projet Mosaic / Journal Le Message**
- 18..... **Les ressources du CPAL / Conclusion**
- **Merci à nos partenaires financiers / Nous sommes membres / Nos coordonnées**

Mot de la présidente

Chers (ères) membres du CPAL,

C'est avec un grand plaisir que je vous présente le rapport d'activités 2023-2024 du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière. Merci aux bénévoles qui ont réalisé 7 074 heures de bénévolat cette année. C'est vraiment grâce à eux que nous pouvons vous présenter autant d'actions et d'interventions réalisées pour le mieux-être des aînés de la MRC de Lotbinière.

Comme toujours chers bénévoles, au cours de la prochaine année, nous souhaitons votre implication, votre engagement et votre participation puisque les défis sont grands. En plus d'être indispensable pour la mobilité des aînés du territoire, vous agissez à différents autres niveaux. Plusieurs facteurs exercent une influence sur le vieillissement, la santé et la qualité de vie des aînés et c'est pour ces raisons que nous réalisons de multiples actions avec vous. Nous voulons demeurer à l'écoute des aînés afin de répondre à la diversité de besoins variant d'une personne à l'autre. Merci de nous aider à réaliser toutes ces actions essentielles.

Avec les visites d'amitié, nous voulons continuer d'agir au niveau de l'isolement social et du sentiment de solitude. La solitude a des effets sur la santé cardio-vasculaire, la santé cognitive et mentale, ainsi que sur l'autonomie fonctionnelle. Avec Viactive, nous voulons un vieillissement actif. Optimiser les possibilités de bouger, favoriser la participation sociale dans la communauté et promouvoir de bonnes habitudes de vie afin d'augmenter la qualité de vie des aînés.

Nous souhaitons repérer de façon précoce les personnes aînées en situation de vulnérabilité avant que le processus de perte d'autonomie ne s'installe ou ne soit trop avancé. Nous voulons que nos actions visent à préserver et améliorer la santé des aînés, leurs bien-être physique, mental, cognitif, social, culturel, ainsi que leur autonomie et leur qualité de vie.

Pour nous aider à réaliser ces grands défis, nous accueillons entre autres une nouvelle ressource au Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière. Cette ressource est Daphnée Mongrain, une deuxième travailleuse de milieu pour les aînés de la MRC de Lotbinière. Le rôle des travailleuses de milieu est d'aller à la rencontre des personnes de 50 ans et plus et de les accompagner vers les bonnes ressources.

Pour la prochaine année, nous souhaitons maintenir nos services actuels à l'intention des personnes de 50 ans et plus en soutenant les bénévoles qui veulent s'occuper du mieux-être des aînés, en informant la communauté à la réalité des aînés et en regroupant des aînés pour qu'ils fassent valoir leurs intérêts.

Merci d'être présent auprès des aînés de votre communauté. Merci de donner le goût de bénévolat aux personnes de votre entourage, parce que bénévolat c'est brillant !

Merci aux différents partenaires pour tout le travail acharné et le dévouement à notre équipe et merci aussi à l'équipe du CPAL. Merci de réaliser, jour après jour, la mission d'agir pour le mieux-être des aînés de la MRC de Lotbinière.

Bien à vous,

Andrée Laroche
Présidente

La mission

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

Le conseil d'administration

Notre conseil d'administration a tenu 8 rencontres qui 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 2023-2024, les 7 postes de notre conseil d'administration étaient occupés.

Merci à nos administratrices et conseillères bénévoles!



Madame Andrée Laroche
Présidente



Madame Sylvie Paquin
Vice Présidente



Madame Liette Rheault
Trésorière



Madame Danielle Bédard
Secrétaire



Madame Carole Carrier
Conseillère



Madame Ghislaine Latulippe
Conseillère



Madame Helen Bradley
Conseillère

Assemblée générale annuelle 2023



Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière a tenu son Assemblée générale annuelle le 15 juin 2023 à la Salle des Lions de Laurier-Saint-Flavien. Plus de 75 membres étaient présents lors de cet après-midi. Le conseil d'administration et les ressources du CPAL ont présenté les réalisations de la dernière année. Madame Helen Bradley a été élue comme nouvelle conseillère au sein du conseil d'administration du Carrefour des Personnes âgées de Lotbinière.

À la suite de l'AGA, nous avons fait le dévoilement officiel des Espaces Mémoires. Ce projet avait pour but de sensibiliser les aînés à la culture, d'offrir un lieu de rassemblement, de mettre en lumière des souvenirs collectifs, de stimuler les échanges et de promouvoir la bienveillance envers les aînés.

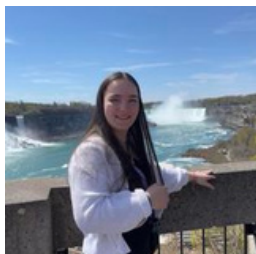
Le 15 juin, de chaque année, est une journée où des communautés du monde entier se réunissent pour souligner la Journée mondiale de la lutte contre la maltraitance des personnes âgées. C'est d'ailleurs ce que le Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière a fait en remettant à l'AGA le ruban mauve afin de sensibiliser la communauté à la cause.

Les nouvelles ressources salariées du CPAL



Nous vous présentons Daphnée Mongrain qui accompagnera Marie-Ève Bruzzese comme travailleuse de milieu. Son rôle est d'aller à la rencontre des personnes âgées de 50 ans et plus ainsi que de les accompagner vers les bonnes ressources.

Bienvenue dans l'équipe Daphnée!



Nous vous présentons également Léonie Bergeron qui sera cet été, l'animatrice Viaactive. De plus, elle visitera plusieurs aînés de façon hebdomadaire dans différentes résidences et fera aussi des visites d'amitié actives. Nous espérons que vous aurez bientôt le plaisir de bouger avec elle.

Bienvenue dans l'équipe Léonie!
et merci à emploi été Canada



Concertation et représentation

Au niveau régional, en lien avec notre mission de soutien aux bénévoles et avec notre implication dans le développement communautaire, nous sommes membres de :

- Convergence Action Bénévole et Centre d'action bénévole de Québec ;
- Regroupement des organismes communautaires en soutien à domicile Chaudière-Appalaches (ROCSAD-CA);
- La Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA);
- Groupe expert conseil (AQDR).

En lien avec notre mission d'agir pour le mieux-être des aînés, nous collaborons avec :

- L'Association québécoise de défense des droits des retraités et préretraités (AQDR) ;
- FADOQ régions de Québec et de Chaudière-Appalaches, secteur Tilly et Nouvelle-Beauce ;
- La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) ;
- La communauté d'apprentissage pour l'initiative de travailleur de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).

Au niveau de la MRC de Lotbinière, nous participons :

- Table de concertation et de développement communautaire de Lotbinière (TCDCL) ;
- Table de concertation : Vieillir sans abus dans Lotbinière ;
- Aux activités de la Corporation de développement communautaire de Lotbinière (CDC) ;
- Comité de l'Espace Lafleur et à différentes actions avec l'équipe de proximité de l'Oasis de Lotbinière pour les OMH du sud et du nord ;
- Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté dans la MRC de Lotbinière (GRAP) ;
- Comité Municipalités Amies des Aînés et de la Famille (MADA-Famille) ;
- Table Virage proches aidants en Lotbinière ;
- Comité du bénévolat en Lotbinière.

Notre organisme organise des rencontres de concertation

et soutien les activités ou les instances de concertation suivantes :

- Table de concertation des partenaires des aînés de Lotbinière (TCPAL) ;
- Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière ;
- Comité des Incroyables comestibles du Carrefour Lauvien ;
- Comité organisateur de l'activité de reconnaissance du bénévolat en Lotbinière.

Soutien à domicile

Au total 79 personnes ont été bénévoles pour le soutien à domicile des aînés de la MRC de Lotbinière. Elles ont offert 3164 services à 460 personnes âgées, en y consacrant plus de 5 132 heures pour les services suivants : accompagnements-transports et les visites d'amitié.

Accompagnement - Transport

Nous soutenons, dans leurs actions, les bénévoles de 12 comités locaux de soutien à domicile. En 2023-2024, les bénévoles ont accompagné 299 aînés à leurs rendez-vous médicaux et pour répondre à leurs besoins civiques. 51 bénévoles accompagnateurs-transporteurs ont consacré 4094 heures pour offrir 1863 services (1227 médicaux et 636 non-médicaux), en parcourant 115974 kilomètres.



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 a à 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\$ (pour une

personne seule) et 34,000\$ (pour un couple). Cette année, le programme ATSA a remboursé plus de 23 000\$ en frais de déplacement et de stationnement à **133 aînés** de la MRC de Lotbinière. Le programme a été financé au montant de 23 200\$ du 1er avril 2023 jusqu'au 31 mars 2024 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 amicaux

Les visites et les appels d'amitié sont des occasions de partage et d'échange entre une personne âgée et un bénévole pendant une durée d'environ une heure. Le recrutement des personnes à visiter se fait par des références des intervenantes du CLSC, les ressources des différents partenaires, par les propriétaires de résidences pour aînés ou par la personne elle-même et ses proches. Cette année, nous avons eu **30 nouvelles demandes, 11 nouveaux jumelages** pour un total de **28 jumelages en action**, totalisant **67 appels** ainsi que **769 visites**. Au total, **905 heures de bénévolat** ont été effectuées par **24 bénévoles**.

Le sapin des visites

Le 25 novembre 2023, Camille, la responsable des visites et appels amicaux était accompagnée de deux bénévoles lors de l'exposition artisanale de Lotbinière. Elles étaient accompagnées d'un sapin des visites d'amitié. Rempli de boules du CPAL, représentant symboliquement un aîné sur la liste d'attente. Les passants étaient donc invités 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!



Programme de remboursement de la fondation Mirella et Lino Saputo

Lors des repérages, par nos travailleuses de milieu ou les ressources du CPAL, 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 avons mis en place un cadre de référence pour baliser les demandes. Pour être admissible au remboursement la personne doit signer le formulaire d'adhésion au programme d'aide de la fondation Mirella et Lino Saputo, être âgée de 50 ans et plus, résider dans la MRC de Lotbinière et n'avoir accès à aucune autre forme de remboursement pour les frais pour lesquels une demande est faite. La personne doit fournir une preuve de revenu annuel de moins de 27 000 \$ ou être inscrite au programme ATSA ou être référée par un organisme qui confirme son admissibilité.

Le montant pour ce programme d'aide est de \$ 25 000. En date du 31 mars 2024, nous avons utilisé une somme de 6 253 \$ et un montant de 18 747 \$ sera reporté pour la prochaine année financière. L'entente avec la fondation Mirella et Lino Saputo est en vigueur jusqu'au 1 novembre 2024.

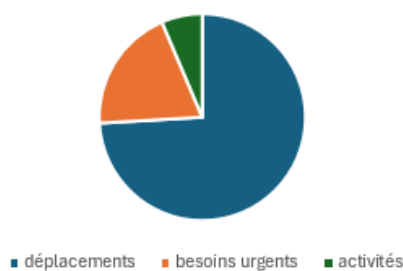
Nous espérons pouvoir maintenir cette aide qui fait une réelle différence dans la vie de plusieurs aînés. Ce programme d'aide nous permet de soutenir les personnes aînées en situation de vulnérabilité en favorisant une meilleure accessibilité aux services santé (frais pour les déplacements, stationnements), en les aidant avec des besoins urgents et ponctuels (lunettes, déménagement), en aidant les aînés vulnérables avec des frais pouvant répondre à des besoins de base et au maintien de l'autonomie à domicile (épicerie d'urgence...) et en favorisant leur inscription à une activité sociale ou/et sportive.

Merci à la Fondation Mirella et Lino Saputo.

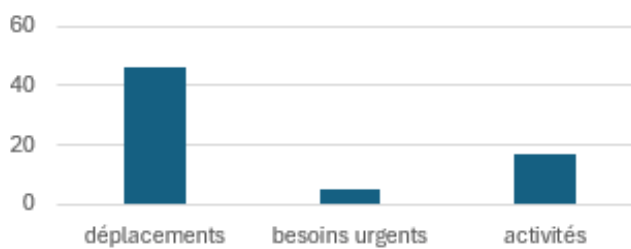
Votre aide est vraiment précieuse et tellement appréciée !



Remboursements effectués en date du 31 mars 2024



Voici le nombre des personnes aidées selon les besoins



La tournée FADOQ du projet du Réseau d'Éclaireurs

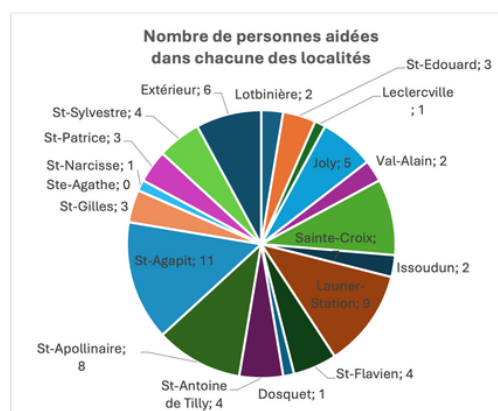
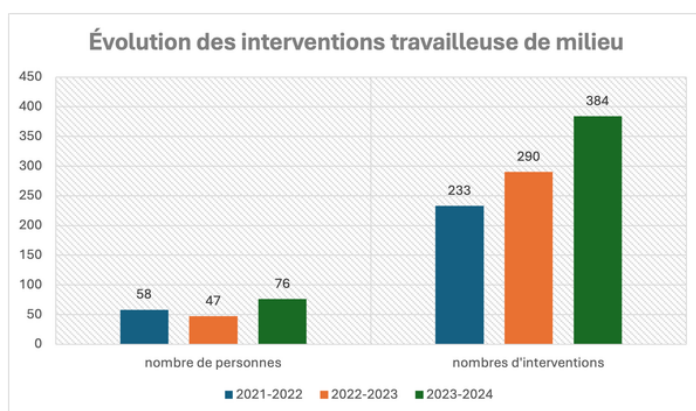


L'oasis de Lotbinière, le CPAL ainsi que la CDC de Lotbinière ont collaboré pour offrir la conférence « Les clés de la bienveillance ». Ce sont près de 500 aînés dans 13 clubs FADOQ de la MRC qui ont participé. Cette conférence a été possible grâce au Réseau des Éclaireurs en Chaudière-Appalaches, qui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

Travailleur de milieu en Lotbinière

Pour joindre les aînés en situation de vulnérabilité, notre travailleuse de milieu doit faire du repérage. Nous avons eu l'occasion de repérer des aînés lors de soutien technologique à domicile, lors de 2 journées « sans rendez-vous » où nous avons invité les aînés de la MRC à rencontrer l'ITMAV dans nos locaux. Également, lors d'un Café-jasette à l'inter-café, un café ouvert par l'organisme Carrefour emploi Lotbinière. Des aînés et des nouveaux arrivants y étaient invités. Nous avons également pu faire du repérage dans différentes sorties avec les HLM de la MRC, dans les différentes activités organisées par le CPAL, etc.

Au niveau des accompagnements, **76 personnes** ont été aidées individuellement. Pour plusieurs d'entre elles, plus d'une intervention a eu lieu soit parce que les besoins étaient multiples, soit parce que la problématique nécessitait plusieurs suivis, soit parce qu'elle concernait plusieurs ressources. Nous avons donc effectué **384 interventions** auprès de ces personnes. **149 interventions en personne** et **169 par téléphone**. Il y a également eu **66 contacts** auprès de différentes ressources du milieu pour faire une référence personnalisée ou bien pour faire des démarches pour la personne aidée.



Équipe de proximité

Le rôle de la travailleuse de milieu au sein de cette équipe est de venir en aide à tous les aînés (50 ans et plus) en situation de vulnérabilité (alimentation, finances, difficultés physiques, perte d'autonomie etc.). La travailleuse de milieu fait le pont entre l'aîné et les ressources existantes. La travailleuse de milieu peut se déplacer à domicile, rencontrer l'aîné au bureau du CPAL ou faire des suivis téléphoniques.

Tout comme la travailleuse de milieu, le rôle des intervenantes de proximité de L'Oasis est de prendre contact avec les locataires du milieu (50 et moins, famille, toxicomanie, santé mentale, clientèle judiciairisée, itinérance) et développer une relation de confiance, apporter un soutien, une aide, un accompagnement visant à améliorer la qualité de vie des locataires en logement social de la MRC.

Dans cette équipe, il y a également la coordonnatrice de l'espace Lafleur, qui est également une travailleuse de proximité à l'Oasis de Lotbinière.

Leurs rôles sont complémentaires à ceux des directions d'OMH et à celui de l'organisatrice communautaire en logement social du CISSS. 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.

L'équipe de proximité se réunissait aux 4 semaines 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 3 reprises en plus de participer à la Table Vieillir sans abus dans Lotbinière. Le comité a poursuivi ses actions pour atteindre les objectifs du plan d'action. La tournée « Ce n'est pas correct » s'est poursuivie. Une bénévole du comité a accompagné la travailleuse de milieu pour présenter l'atelier à 2 COOP d'habitation ainsi que 2 HLM. Ce sont **32 aînés** qui ont participé à l'atelier. Qu'est-ce que l'atelier « Ce n'est pas correct »? L'atelier permet d'outiller les témoins afin qu'ils puissent reconnaître les situations de maltraitance, savoir comment réagir et orienter la personne maltraitée vers les services ou recevoir eux-mêmes du soutien.

ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION POUR LA JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AÎNÉES Le 15 juin 2023, pour souligner la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, les aînés de la MRC étaient invités à assister à une pièce de théâtre du Théâtre « Parminou » qui s'intitulait « Passée date ». Un transport à partir du CPAL a été organisé pour faciliter les déplacements car l'activité avait lieu à Lévis.



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 **27 aînés**, allant d'une à quelques rencontres, selon leurs besoins. C'est pourquoi, au total, nous avons offert **42 fois** du soutien technologique. Incluant le déplacement, ce sont **69 heures** qui ont été consacrées à ce service.

Ateliers de cuisine

C'est en septembre 2023 qu'ont débuté les ateliers de cuisine offerts en partenariat avec le CPAL et Aide alimentaire Lotbinière. Mélanie Bergeron était la responsable du groupe de St-Apollinaire et Lucie Demers du groupe de St-Narcisse. Le but premier de ces ateliers était d'offrir des plats équilibrés pour des aînés dans le besoin. Par le fait même, ces ateliers étaient un beau lieu d'échange et de socialisation. Nous tenons à remercier la municipalité de St-Apollinaire ainsi que celle de St-Narcisse pour le prêt des locaux. À St-Apollinaire se sont en moyenne 6 bénévoles aînés qui se sont rencontrés 13 demi-journées pour cuisiner un total de 125 repas.

Dans la municipalité de St-Narcisse, 15 personnes ont participé aux 13 ateliers de cuisine qui se déroulaient sur une période de 3 heures. Nous avons 2 groupes en alternance. Lors des 13 ateliers, nous avons cuisiné un repas complet avec des portions en surplus qui étaient vendues à prix modiques totalisant 130 repas. Cela a permis à certaines personnes de découvrir de nouveaux aliments qui sont parfois plus abordables que les mets traditionnels.



Liratoutâge

Cette activité consiste à faire la lecture de textes choisis ou de chansons selon l'intérêt des participants pour une durée de 45 à 60 minutes à ceux et celles qui résident dans une résidence privée. 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 un échange. Cette année, **33 séances** ont pu être réalisées dans **2 résidences** de la MRC de Lotbinière. Ce qui a permis le divertissement à **26 aînés** grâce à la participation de **2 bénévoles** très actifs de notre organisme. Merci à Monsieur Patrice de la Brosse et Madame Rita Bélanger qui ont accordé **144 heures de bénévolat** pour ce service.

Bougeons dans Lotbinière : Viactive, Plein Air, Loisirs actifs, Service l'Étincelle et Tai Chi

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, **10 groupes** Viactive incluant **2 nouveaux**, **3 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:

- Relance des activités VIACTIVE avec les animateurs au restaurant Larry, vendredi le 8 septembre. L'objectif est de présenter les outils, de motiver les animateurs et de les remercier !
- Quatre demi-journées offertes soit dans le sud et le nord de la MRC pour faciliter la participation : routine TABATA et mise à niveau (**25 personnes**)
- Formation « Devenir animateurs VIACTIVE » : Deux ateliers = **3 nouveaux animateurs**
- Journée des animateurs: **18 animateurs** ont participé activement à la rencontre du 1 février 2024 au Centre multifonctionnel de St Flavien. L'agent de promotion de SHV du CLSC a démontré et remi un circuit d'exercices pour prévenir les chutes.
- Visite de tous les groupes à au moins une reprise

Vivre en équilibre, à nous de jouer !!

Ce sont des ateliers qui visent à sensibiliser les aînés aux différentes façons de s'adapter aux changements associés au vieillissement ainsi qu'aux événements marquants de la vie.

En complément aux séances d'exercices les animateurs ont partagé **24 capsules d'information** soit en lien avec les thématiques de la fraude et celle de « bien vieillir un choix possible! ». Ces capsules ont rejoints environ **200 participants**.

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 animé par **21 animateurs** dans **10 municipalités** du territoire. Le tout a permis de rejoindre plus de **250 personnes aînées** durant au moins 24 semaines.



Loisirs actifs

Des bénévoles engagés animent chaque semaine des séances d'exercices adaptés et de jeux dans **trois résidences**. La conseillère Viactive a participé à une séance et a organisé une rencontre de réseautage pour les bénévoles. Le Loisir Actif regroupe **8 animateurs bénévoles** et ils ont rejoints environ **45 participants** lors de leurs séances.

Tai Chi

M. Francois Cadet anime gracieusement deux sessions de **12 semaines** de Tai chi. À l'automne, les séances ont eu lieu à St Narcisse et cet hiver à Dosquet. Un total de **30 personnes** ont participé aux séances.

Projet UQAR

Supervision et accompagnement d'un projet d'intégration pour une infirmière de l'UQAR afin de joindre des aînés vulnérables et de les inciter à devenir plus actifs. Atelier sous forme de café rencontre offerte à cinq personnes qui n'avaient pas l'habitude de faire de l'activité physique.

Vous préférez bouger à l'extérieur ?

Vélo, marche, raquette- il y a une activité pour vous !

Comité plein air

Chaque semaine, les bénévoles, vous invite 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 composée de **11 bénévoles**. Lors de chacun des sorties, le nombre de participants varie, mais nous totalisons **100 participants** différents inscrits durant l'année 2022-2023. 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 animées par la conseillère Viactive. Nous avons eu la **participation de 102 personnes** dont 20 hommes et 82 femmes. Quatre groupes Viactive ont mobilisé leurs participants soit: St Agapit (29), Ste-Agathe-de-Lotbinière (16), St-Patrice-de-Beaurivage (14) et St-Sylvestre (22). Un rendez-vous à ne pas manquer en octobre prochain!

Atelier d'initiation à la marche nordique

Deux ateliers ont été annoncés toutefois faute de participants ont été annulées. Nous nous reprendrons l'automne prochain. Le CPAL a obtenu un financement non récurrent de 2500 \$ de l'Unité Régional de Loisirs et de Sports (URLS CA) pour l'achat de matériel et la promotion de cette activité.

Les marches de Noël

Le CPAL incite les municipalités à tenir une marche de Noël et en fait la promotion. **Sept marches** étaient au calendrier en décembre 2023. Merci à tous ceux qui ont organisé ces événements !

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 **3 références**.



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

Emploi été Canada 2023

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 2023. Pendant cette période de 8 semaines, les aînés de la MRC de Lotbinière ont pu bouger avec une étudiante, Dania Turmel. Cette dernière, animait 3 séances Viactive dans autant de localités, en plus d'animer du loisir actif dans 5 résidences pour aînés. Elle a aussi organisé du pickleball dans deux localités et effectuée 4 visites d'amitié de façon hebdomadairement durant les huit semaines du projet. Merci Dania pour ce bel été!

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 2023, les ateliers se sont donnés à 11 aînés de la municipalité de Leclercville et à l'automne 2023, ce sont 12 participants de Saint-Patrice-de-Beaurivage qui ont profité de ces ateliers.

Comité du bénévolat

Afin de souligner la semaine de l'action bénévole, le comité relève bénévole de la MRC de Lotbinière a créé 6 vidéos qui présentent des histoires inspirantes de bénévoles en action. Ces courtes vidéos décrivent divers services offerts par différents organismes locaux. De son côté, le CPAL a présenté des bénévoles et des usagers de Viactive et du service d'Accompagnement transport. Le rôle des bénévoles ainsi que leur relation avec les usagers sont mis de l'avant dans le but d'inciter la population à devenir bénévole. Ces vidéos ont été partagées dans les médias sociaux. Les organismes impliqués dans ce projet sont; Le Carrefour des personnes âgées, Présence Lotbinière, Convergence Action Bénévole, CDC Lotbinière, Le Voilier de Lili ainsi que la collaboration CISSS de Chaudière-Appalaches. Merci aux bénévoles et aux usagers pour leur implication et leur participation dans les vidéos.

Activité de reconnaissance du bénévolat 2023



Le 19 avril dernier s'est déroulé la 29e édition de l'activité reconnaissance du bénévolat de la MRC de Lotbinière à la Salle des Lions de Laurier-St-Flavien. Cette année, l'activité consistait en la projection du film québécois Les 12 travaux d'Imelda et d'un souper, en formule 5 à 7, concocté par le traiteur Le Bonheur MP. Le film a été projeté une fois en après-midi et une fois en soirée. Au total, c'est **235 bénévoles** qui ont participé à l'activité. Le tout s'est déroulé dans le cadre de la semaine de l'action bénévole qui se tenait du 16 au 22 avril. Elle vise à remercier l'apport des bénévoles qui s'investissent corps et âme dans les activités communautaires, municipales, sportives ou autres et sans qui notre communauté ne serait pas la même. Les bénévoles ont grandement apprécié le film et le déroulement du 5 à 7. Lors du repas, une chanson composée par Claire Bergeron et Michel Champagne a été présentée accompagnée du musicien Justin Ouellet. Cette chanson avait comme thématique: Bénévolons à l'unisson. Nous considérons que la soirée fut un réel succès.

Journée pour l'élimination de la pauvreté



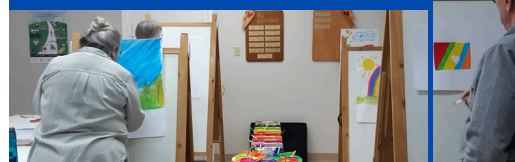
Cette année, 132 personnes ont répondu à l'invitation de la soupe au caillou pour souligner la Journée pour l'élimination de la pauvreté. Cet événement est organisé par le GRAP de Lotbinière et est gratuit pour tous. Il a permis d'entendre la présentation des bons coups réalisés en Lotbinière et l'échange de plusieurs idées pour lutter contre la pauvreté. Cette soupe au caillou s'est tenue, le mardi le 17 octobre 2023, au Complexe des Seigneureries, À Saint-Agapit.

Merci pour votre participation!

Activités et formations

Le 12 avril 2023, afin de remercier nos bénévoles des transports et des visites d'amitié, a eu lieu un atelier de peinture dirigé par Mme Marlène Robin. Les bénévoles ont laissé aller leur créativité lors de cette activité.

Atelier de peinture créative



Rencontre des bénévoles Viactive



C'est au Restaurant Chez Larry de St-Agapit, vendredi le 8 septembre 2023 que les bénévoles Viactive ont eu la chance de se rencontrer pour un avant-midi d'échange et de préparation pour le lancement automnal. 19 bénévoles étaient présents lors de cet événement. Cette rencontre a permis de présenter Edith Dumont qui remplacera Samantha Dostie lors de son congé de maternité. Afin de remercier les bénévoles pour leur implication et leur dévouement, le CPAL a offert le petit déjeuner. Ce fut une belle journée remplie d'échange et de belles discussions.

Activités et formations

Le 7 septembre 2023, sous un chaud soleil d'été se sont réunis au Jardin Lauvien une vingtaine de personnes pour souligner la rentrée. Nous avons d'abord discuté autour d'une bonne épluchette de blé d'Inde. Nous avons ensuite eu la chance d'assister à un atelier sur le compostage offert par l'organisme Les Choux Gras.

Party de la rentrée au jardin Lauvien



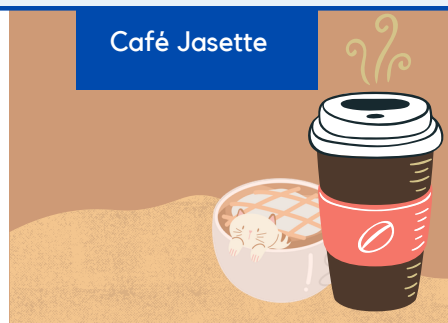
Journée des bénévoles



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, Edith Dumont, conseillère VIACTIVE, nous a fait bouger un peu avant le début d'une seconde conférence. Cette dernière se nommait "Jamais trop vieux pour se sentir bien!" qui a été donnée par Mouvement Santé Mentale Québec.

Le 15 novembre 2023, afin d'échanger et de faire connaissance, les bénévoles des transports et des visites d'amitié se sont réunis autour d'un bon café. Une quinzaine de personnes étaient présentes. Aucun thème ou présentation n'était à l'honneur, simplement du temps pour parler des défis, des bons coups et des différentes expériences vécues par nos bénévoles.

Café Jasette



Présentation sur la sédentarité et l'activité physique



Le 8 février 2023 a eu lieu la présentation "De la sédentarité à l'activité physique : De petits changements pour de grands bienfaits". Ce programme éducatif fut présenté par Sarah-Michel Caron, infirmière et finissante au Baccalauréat en sciences infirmières à l'UQAR. Ce sont 6 personnes qui ont participé à cette activité qui était sous la forme d'échanges et de discussions accompagnés d'exercices.

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 déplacées pour assister à la conférence. Cette dernière fut grandement appréciée et nous a permis d'en apprendre plus sur la loi et les critères.

Conférence Aide médicale à mourir



Activités et formations

Déjeuner du Nouvel An



Le 12 janvier 2024, 24 bénévoles du transport et des visites se sont réunis au Resto Pub Larry de Saint-Agapit pour débiter la nouvelle année du bon pied. Ce rassemblement nous a permis d'échanger et de discuter. Merci aux bénévoles pour votre implication, vous faites une réelle différence dans la vie de nos aînés.

Merci aux animateurs VIACTIVE de la MRC de Lotbinière qui ont participé à la journée de formation du 1 février! Grâce à votre implication bénévole et à votre dévouement, les personnes âgées de 50 ans et plus de 8 municipalités se donnent rendez-vous pour bouger chaque semaine dans le plaisir et en toute sécurité. Vous êtes des rayons de soleil qui font la différence pour la qualité de vie des personnes.

Journée de formation aux animateurs Viactive



Café rencontre Saint-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 café chaud. Merci à Mélanie Bergeron pour la belle présentation et aux personnes présentes.

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 déplacées 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 !

Formation PDSB



Formation Écoute Active



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 !

Les Incroyables Comestibles du Carrefour Lauvien

Le jardin des Incroyables comestibles au Carrefour Lauvien est de retour cette année. Ne vous gênez pas pour venir jardiner ou cueillir de bons fruits et légumes.

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 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 « 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.



Projet Mosaic

Le Laboratoire vivant Mosaic porte sur le vieillir en milieu rural pour, avec et par les personnes âgées. En fait, le Laboratoire Mosaic est une méthode de recherche où l'on met de l'avant la co-création. Les parties prenantes sont donc des aînés et leurs proches, des personnes représentantes de la collectivité comme des personnes des municipalités, des personnes du milieu de l'enseignement et de la recherche ainsi que des personnes provenant d'organisations publiques, privées ou communautaires.



Depuis **mars 2023**, Annie Paquet ainsi que Camille Gagnon sont plus actives dans le laboratoire car elles sont devenues les responsables de l'équipe projet ; Milieu de vie agréable et inclusif en milieu rural. Comme organisme, nous devons donc créer une équipe de travail afin de nous aider dans la recherche d'une solution en lien avec ce thème. Cette solution doit être réaliste et innovante dans le but de perdurer dans le temps. Elle doit également répondre à des besoins précis et réels d'où l'importance d'intégrer des aînés dans l'équipe projet. Nous sommes bien heureuses de faire partie de ce Laboratoire vivant et souhaitons trouver une solution qui fera une différence dans la vie des aînés.

Journal Le Message



Nous avons publié à trois reprises, le journal « Le Message », à plus de **470 exemplaires** chacun de façon virtuelle ou postale. Si vous désirez recevoir Notre journal « Le Message », 3 possibilités s'offrent à vous :

- 1- Pour recevoir une **copie papier**, Téléphoner au Carrefour des personnes âgées, au 418 728-4825 ou sans frais au 1 866 728-4825
- 2- Donner son adresse courriel pour recevoir la **version électronique**,
- 3- Consulter notre **site internet** où se trouve une version électronique dans la section "Publications": www.cpalotbiniere.com

Les ressources du CPAL



Annie Paquet
Directrice

- Gestion administrative
- Gestion des ressources humaines
- Gestion des différents projets



Mélanie Bergeron
Intervenante
Soutien aux bénévoles

- PIA
- ARB
- Soutien aux bénévoles
- Ateliers de cuisine
- 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 chaque minute compte



Daphnée Mongrain
Travailleuse de milieu

- Repérer et accompagner les aînés en situation de vulnérabilité;
- Comité de défense des droits des aînés de Lotbinière



Édith Dumont
Conseillère Viactive

- Viactive
- Loisir actif et Comité plein air
- Service l'Étincelle
- Défi chaque minute compte



Camille Gagnon
Intervenante aux
visites d'amitié

- Visites d'amitié
- Journal Le Message
- Projet Mosaic

Conclusion

Cette année encore, nous sommes fiers de la qualité du travail accompli par l'ensemble du personnel et des bénévoles du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière. C'est un privilège et une fierté pour nous de travailler avec des bénévoles qui ont à cœur le respect des besoins de nos membres.

Une fois de plus, notre équipe s'agrandit et nous sommes heureux d'accueillir deux nouvelles ressources ; Daphnée et Léonie. Grâce aux nombreux bénévoles ainsi qu'à notre belle équipe, nous sommes bien confiantes face à la prochaine année.

N'hésitez pas à faire appel à nous et à faire connaître nos services auprès de vos proches.
Bon été! Et au plaisir de vous revoir!

L'équipe du CPAL

Merci à nos partenaires financiers !

Québec 

 *Mirrella & Lino*
Saputo
FONDATION
FOUNDATION

 MRC
Lotbinière

UQAR

Canada 

 Desjardins
Caisse du Centre de Lotbinière

 COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES



 fadoq
Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

Isabelle
Lecours
Lotbinière-Frontenac

 URLs
Chaudière-Appalaches

PROMUTUEL
ASSURANCE

 Chevaliers
de Colomb®

Nous sommes membres

Convergence
action *bénévole*

 Trocca
Table régionale des
organismes communautaires
Chaudière-Appalaches

 TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

 CDC
Lotbinière
Développement social,
communautaire et socioéconomique




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
www.facebook.com/CPALotbiniere
www.facebook.com/Bougeons en Lotbinière
[www.facebook.com/comité de défense des droits des aînés
de Lotbinière](http://www.facebook.com/comité de défense des droits des aînés de Lotbinière)