

ÉDITION - MAI 2026



Bonjour chers membres,

Le mois de mai marque enfin le retour du printemps, avec ses journées plus lumineuses et son énergie renouvelée. C'est le moment idéal pour reprendre nos activités, profiter du plein air et se rassembler.

Dans cette édition de notre journal, nous sommes heureux de vous inviter au lancement de notre guide de cohabitation participative et de vous proposer plusieurs activités à venir. Que ce soit pour bouger, socialiser ou simplement passer de bons moments, nous vous invitons à y participer en grand nombre.

N'oubliez pas, notre assemblée générale annuelle 2026 aura lieu le **vendredi 12 juin prochain**. Votre présence est précieuse et contribue à la vitalité de notre organisme.

Un grand merci à tous nos membres, bénévoles et partenaires pour votre engagement.

Nous vous souhaitons un merveilleux printemps !

Bonne lecture,

L'équipe du Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière

CALENDRIER D'ACTIVITÉS

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

- Assemblée générale annuelle 2026 - 12 juin à 13h00
- Lancement du guide de cohabitation participative - 12 juin à 14h30
- Journée pour contrer la maltraitance envers les aînés - 15 juin 2026
(Tournée du comité de défense des droits dans plusieurs commerces locaux)



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

ANNUELLE 2026

CARREFOUR DES PERSONNES ÂÎNÉES DE LOTBINIÈRE



Vendredi 12 JUIN 2026

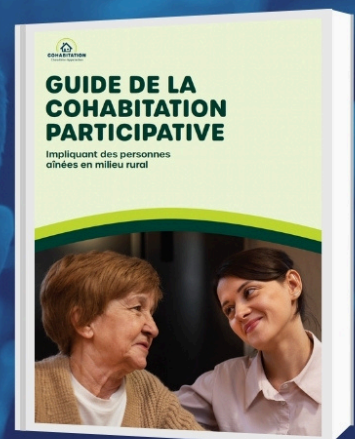
13h00 à 16h00



Salle des lions Laurier / Saint-Flavien
16 Rue des Érables, Saint-Flavien

■ Lancement du **Guide de la cohabitation participative**

■ Présentation d'une série humoristique sur la cohabitation



Inscription obligatoire !

418-728-4825 Poste 0





NOUS RECHERCHONS DES CITOYENS ENGAGÉS !



Frais de km remboursés !

Dans les municipalités suivantes :
**Sainte-Croix, Laurier-Station
Saint-Agapit et Saint-Apollinaire**

Qui aiment conduire

Qui ont une écoute attentive et bienveillante

Qui ont à coeur le bien-être des aînés

Grâce à vous, des aînés pourront se rendre à leurs rendez-vous médicaux !



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



NOUVELLES EMPLOYÉES



Nous vous présentons Léa Tremblay-Ouellet, l'étudiante qui sera active pour le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière cet été dans la MRC. Elle animera des séances VIACTIVE et Loisir Actif dans 10 milieux afin de garder les personnes âgées actives durant la saison estivale. De plus, elle visitera des personnes âgées en attente de visites d'amitié. Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe et espérons que vous aurez le plaisir de bouger bientôt avec elle !



Je me nomme Catherine Aubin, intervenante sociocommunautaire en remplacement de Daphnée Mongrain pendant son congé de maternité. Mon mandat est d'améliorer l'accessibilité aux services, la qualité de vie et le vivre-ensemble, de favoriser la participation sociale et la cohabitation, ainsi que de briser l'isolement des résident(e)s en OBNL et coopératives d'habitation. J'assume également la responsabilité de répondre aux demandes de visites d'amitié offertes par les bénévoles et de les jumeler ensemble. Au plaisir de vous rencontrer !



Je m'appelle Roxane Bellemare et je prends le relais de Daphnée Mongrain comme travailleuse de milieu pendant son congé de maternité. Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière. Je suis présente pour offrir un accompagnement aux personnes âgées de la région dans le but de favoriser leur autonomie, leur intégration sociale et leur bien-être. Au plaisir de faire votre connaissance !

PARCOURS D'EXERCICES SAINTE-CROIX

Venez découvrir votre parcours
d'entraînement extérieur !

Les 8-15-22 et 29 juillet

Les 5-12-19 août

Lieu : En face de l'aréna de Sainte-Croix

Heure: 10h30

Léa sera présente pour animer un entraînement extérieur.



CLUB DE MARCHÉ ST-ÉDOUARD

Venez marcher avec nous, chaque pas compte!

Les 8-15-22 et 29 juillet

Les 5-12-19 août

Lieu: Salle municipale

Heure: 9h00

Léa sera présente pour animer la marche.



POUR PLUS D'INFORMATION

 418 728-4825 poste 0

 info@cpalotbiniere.com

Léa Tremblay Ouellet

du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

Au plaisir de vous voir!!!



TRANSPORT

Brigitte Labrecque
Marcel Chouinard

VISITES D'AMITIÉ

Frédéric Desjardins

VIACTIVE

Céline Leclerc



Bienvenue

AUX NOUVEAUX

Bénévoles

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

Merci ! 

ENEZ BOUGER

Les lundis avec Léa

C'EST UN RENDEZ-VOUS AU:
524 RUE CURÉ ARMAND-ROY

SAINT-NARCISSE À 9H00

C'EST UN RENDEZ-VOUS AU:
475 RUE BEURIVAGE

SAINT-PATRICE À 10H30

29 JUIN

6-13-20-27 JUILLET

3-10-17 AOÛT

Les mardis avec Léa

C'EST UN RENDEZ-VOUS :
À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

SAINT-GILLES À 9H00

C'EST UN RENDEZ-VOUS :
AU PARC DES ALLIANCES

LAURIER-STATION À 13H00

30 JUIN

7-14-21-28 JUILLET

4- 11-18 AOÛT

Les mercredis avec Léa

C'EST UN RENDEZ-VOUS :
À L'ÉGLISE DE SAINT-SYLVESTRE
À L'EXTÉRIEUR

SAINT-SYLVESTRE À 13H00

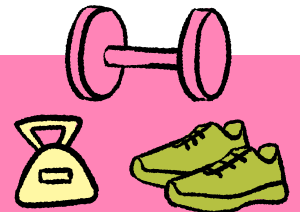
8-15-22-29 JUILLET

5- 12-19 AOÛT

Emplois d'été
Canada



POUR PLUS D'INFORMATIONS:
INFO@CPALOTBINIERE.COM
1866-728-4825 #0



TAI CHI

SESSION 2026-2027

LONGÉVITÉ EN SANTÉ SELON LES
SAISONS AVEC LE QI GONG, LE
TAI CHI ET LA SCIENCE

MARDIS MATIN DÈS 9h30

15 septembre & 22 septembre 2026

6 octobre & 13 octobre 2026

15 décembre & 22 décembre 2026

16 mars & 23 mars 2027

15 juin & 22 juin 2027

GRATUIT !

- **Les mardis à 9h30** pour une durée de 10 semaines selon les saisons.
- **Salle multifonctionnelle à Dosquet**, 154 route Saint-Joseph
- Cours offert aux **50 ans et plus** de la MRC de Lotbinière
- Professeur : François Cadet

Inscription obligatoire : **418 728-4825 poste 0**



COMMUNIQUÉS

Atelier - Hausse de loyer et droits des locataires - 5 février 2026



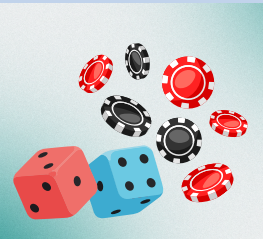
L'atelier organisé par le GRAP a réuni près de 40 participantes et participants. Lors de cette rencontre, les personnes présentes ont pu démystifier les avis de hausse de loyer et explorer les différents recours possibles. Un grand merci à Geneviève Saindon du SARL MRC de Lotbinière – Service gratuit d'aide à la recherche de logement, ainsi qu'à Jean Robens Theagene et Mélanie Rioux d'Espace Finances, et à Sammy Jo Baran du CAAP Chaudière-Appalaches pour leurs précieuses explications et leur contribution à cette rencontre enrichissante. Félicitations aux membres du GRAP pour cette belle initiative !

Soirée Levée de fond du CPAL - 13 février 2026



Un immense merci à toutes les personnes présentes lors de la soirée de danse country au profit du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière. Plus de 120 personnes étaient réunies pour danser, partager un beau moment et soutenir une bonne cause! Nous souhaitons également remercier à nouveau les Caisses Desjardins, Sleeman ainsi que la Municipalité de Saint-Apollinaire pour leur précieuse collaboration et leur soutien à l'événement.

Atelier de prévention - Les jeux de hasard et d'argent - 25 février 2026



Le comité de défense des droits des aînés de Lotbinière a organisé un atelier de prévention sur les jeux de hasard et d'argent, animé par la Maison l'Odyssee. Présenté sous forme de discussion interactive, l'atelier a été grandement apprécié par les participants. Le partage d'expériences a contribué à créer un moment vivant et enrichissant. Nous remercions la Corporation des aînés de Saint-Apollinaire pour son accueil. Les neuf participants ont bien apprécié l'activité et sont repartis mieux sensibilisés à cet enjeu.

Café-rencontre sur une thématique transport - 18 mars 2026



Des bénévoles se sont réunis autour d'un café pour discuter de l'application Transit, parler de Google Maps et évaluer leur intérêt à tester le transport en commun de la MRC en compagnie d'une travailleuse de milieu. Plusieurs personnes ont démontré leur intérêt. Nous avons également pris un moment pour échanger sur la réalité des bénévoles.

Activité de reconnaissance du bénévolat - 22 avril 2026



Le mercredi 22 avril 2026 s'est tenue la 32e édition de l'Activité de reconnaissance du bénévolat (ARB) à la Salle des Lions, à St-Flavien, réunissant près de 200 bénévoles de la MRC de Lotbinière dans une ambiance festive et chaleureuse. Sous le thème d'une soirée de danse country, les participants ont eu l'occasion de s'initier grâce à un cours pour débutants, suivi d'une collation sucrée offerte par Sandra Foodie créative. Cette année nous avons procédé par tirage pour déterminer les « Bénévoles de l'année » parmi les gens présents. Félicitations aux 2 gagnantes.

Journée Viactive - 30 avril 2026



Le 30 avril dernier, la conseillère Viactive, Samantha Dostie, a rencontré 21 animatrices de la MRC de Lotbinière dans le cadre d'une demi-journée d'échanges et de discussions enrichissantes. Un déjeuner leur a été offert afin de souligner leur précieuse implication au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière. Par leur engagement, ces animatrices jouent un rôle essentiel dans la promotion d'un mode de vie actif et contribuent à briser la sédentarité chez les aînés de la MRC. Cette rencontre a également permis de partager des expériences, de renforcer les liens et de soutenir la mission commune auprès des personnes âgées.

VOUS AIMERIEZ JARDINER

C'est gratuit!

Vous pouvez réserver dès maintenant un espace au jardin du Carrefour Lauvien (1000 rang St-Joseph, Laurier-Station)

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



Souper- théâtre

Pièce de théâtre - prévenir les fraudes et l'abus chez les aînés

En quête de votre argent



Jeudi 25 juin 2026

Complexe des Seigneuries, Saint-Agapit

15 h 00 : Accueil

15 h 30 : Représentation gratuite et ouverte à tous !

Vous souhaitez prolonger le plaisir ?

Un souper convivial est offert pour 30 \$ / personne

17 h 30 : Souper



Inscription et paiement : avant le 1er juin

418 728-2663 | rpalotb@hotmail.com

1000 Saint-Joseph, Saint-Flavien Qc G0S 2M0



Cette activité est réalisée par le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière en collaboration avec le comité de défense des droits des aînés, la Sûreté du Québec et grâce à la contribution financière de Desjardins.

Programmation vélo été-automne 2026

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
Mai	6	St-Agapit ↔ St-Rédempteur (± 40 km) Départ : 9h30, Nouvelle halte 1133 avenue bergeron, Déjeuner ; Restaurant Normandin (nouveau)
	13	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 à Lyster ou votre lunch à la gare
	20	St-Henri ou St-Anselme ou Ste-Claire ↔ 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.
	27	St-Agapit ↔ Lyster sur la Route Verte (± 52 km) Départ : 9h30, Nouvelle Halte 1133 avenue bergeron, Dîner : Apportez votre lunch ou dîner rapide au restaurant
Juin	3	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 10h00 Salle de quilles à Ste-Marie. Dîner; apportez votre lunch
	10	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
	17	Circuit de la Côte de Lotbinière (± 55 km) Départ : 9h30, Centre Culturel et Sportif de Ste-Croix au 6377 rue Garneau, Ste-Croix. Dîner à Leclercville: Apportez votre lunch (noter qu'il n'y a aucun restaurant à disposition)
	24	Villeroy ↔ Deschaillons (± 54km) Départ : 9h30 Stationnement Église de Villeroy (385 rue Principale) Dîner au Casse-Croûte ou apportez votre lunch
Juillet	1	Dosquet ↔ St-Agapit ↔ Chute de Charny (± 50 km) Départ : 8h45 : Halte à Dosquet, 9h30 : Nouvelle Halte 1133 avenue bergeron, Dîne: Restaurant rapide ou lunch.
	8	SORTIE EN SOIRÉE St-Agapit ↔ St-Étienne (± 35 km) Départ : 15h30 gare de St-Agapit. Souper au restaurant Le 2000
	15	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 ou au casse-croûte
	22	Princeville ↔ Warwick (± 55 km) Départ : 9h30, Église de Princeville. Dîner au resto ou apportez votre lunch pour manger à la Gare.
	29	St-Apollinaire ↔ Ste-Croix (± 45 km) Départ : 9h30, au restaurant la Fabrik, situé au 360 rue Laurier, à St-Apollinaire. Dîner : Apportez votre lunch ou au restaurant

Membres du comité plein air :

Ginette Dion : 418- 209-1870 / Albert Laflamme : 599-2405 / Micheline Martineau : 418-599-2334 / André Moore : 418-888-3449 / 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

Veuillez noter que les sorties sont reportées au jeudi en cas de pluie ou mauvaise température.
Vérifier le groupe Facebook ou votre courriel.



Pour consulter la programmation complète

1. Scannez le **code QR** avec votre téléphone intelligent

2. Consultez le **site Internet** du Carrefour des personnes âgées de Lotbinière :

www.cpalotbiniere.com/_files/ugd/1b9eb9_9560114dca7740098a12d31f47a45c5a.pdf