

## ÉDITION - SEPTEMBRE 2025

Bonjour chers membres,

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

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

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

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

Bien chaleureusement,

*L'équipe du CPAL*

## CALENDRIER D'ACTIVITÉS

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

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



# PROGRAMME D'INFORMATION AUX AÎNÉS

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

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

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

**St-Narcisse de Beaurivage**



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



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



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



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



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



-La protection du consommateur et les  
mesures de protection

Places limitées  
Coût 10.00\$  
pour la session



Inscription obligatoire:  
Mélanie 418-728-4825 poste 102

intervenante@cpalotbiniere.com

## GROUPES VIACTIVE

### MUNICIPALITES

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

### HORAIRE

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

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



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

Pour information: **Samantha Dostie**  
418-728-4825 poste 101  
Consultez notre site Internet  
[www.cpalotbiniere.com](http://www.cpalotbiniere.com)



# JARDIN LAUVIEN



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

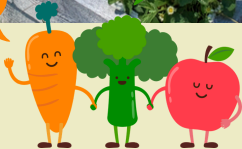
Merci également à toutes les personnes qui ont participé à la plantation du jardin le 4 juin 2025.



cultiver

partager

Sensibiliser



# Ensemble

POUR LES AÎNÉS !



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

## Saint-Antoine

**23 septembre - 13h30**  
Centre communautaire  
(2<sup>em</sup> étage)  
945, Rue de l'Église

## Val-Alain

**24 septembre - 13h30**  
Centre municipal  
1245, 2<sup>em</sup> Rang

## Laurier-Station

**1<sup>er</sup> octobre - 13h30**  
Sous-sol de la Chapelle  
364, boul. Saint-Joseph

## Leclercville

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

## Saint-Gilles

**29 octobre - 10h00**  
Salle communautaire  
1605, Rue principale

## Lotbinière

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

## Joly

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

## Sainte-Croix

**1<sup>er</sup> octobre - 10h00**  
Pavillon service des loisirs  
115, rue Gauthier

## Dosquet

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

## Saint-Agapit

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



## NOUS RECHERCHONS DES CONDUCTEURS (CONDUCTRICES)

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

Les besoins prioritaires se situent dans les municipalités de:

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

Respect de vos disponibilités

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



Frais de km remboursés !



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

# JOURNÉE POUR L'ÉLIMINATION DE LA PAUVRETÉ

# Invitation



Gratuit pour  
tous.tes!

## ENCORE EN MARCHÉ

pour transformer le monde  
Marche Mondiale des Femmes 2025

 15 octobre 2025  
Beau temps mauvais temps

 9h15 à 13h

 Complexe des Seigneuries  
St-Agapit



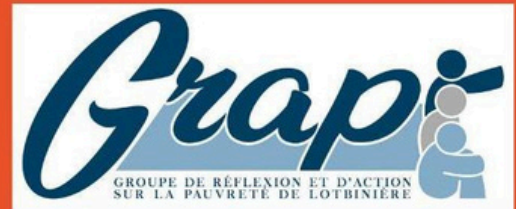
### Au programme:

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



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

Pour information: au 418 728-4402



# Merci

## À TOI DANIA !

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

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

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

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



## S'INFORMER, QUESTIONNER, AIDER



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

**DATE: Jeudi 25 septembre 2025, 13h30**

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

**DATE: Mercredi 8 octobre 2025, 9h30**

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

**DATE: Vendredi 10 octobre 2025, 9h30**

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

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



## INSCRIVEZ-VOUS À LA VERSION À ÉLECTRONIQUE DU JOURNAL

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



**Inscription au journal électronique**

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



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

# COMMUNIQUÉS

## Assemblée générale annuelle 2025



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

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

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

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

## Prix gala reconnaissance



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

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

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

*Merci aux Fonds de recherche du Québec pour leur soutien financier. Recherche menée par la Chaire de recherche CIRUSS de l'Université du Québec à Rimouski, en collaboration avec le centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches, l'Université Laval et l'Université de Montréal.*

## Animations estivales extérieures



Durant l'été, un programme d'animations d'exercices physiques extérieurs a été offert par Samantha Dostie, Conseillère VACTIVE, dans 10 lieux différents sur une période de 6 semaines. Au total, 56 participants ont pris part aux séances, avec une moyenne de 24 personnes par semaine. Après trois semaines, certaines localités ont dû être retirées de la tournée en raison du manque de participation, ce qui a permis de concentrer les efforts là où la demande était plus forte. Ce fut un véritable plaisir de vous faire bouger, de partager des moments dynamiques et conviviaux avec vous tout au long de l'été.

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



Merci !



VISITES

Dominique Leclerc

COMITÉ DÉFENSE DES DROITS

Francline Drouin





# Programmation plein air automne 2025- hiver 2026

*Une invitation du Comité plein air de Lotbinière*

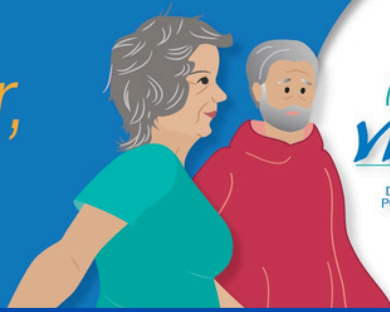
*Pour le plaisir de bouger en bonne compagnie !*



Mois	Date	Description de l'activité
Octobre 2025	9	<b>MARCHE DANS LE SENTIER DE LA RIVIÈRE NOIRE À SAINT-AGAPIT.</b> Départ : 13h30, au 0 rue Centrale (Stationnement au début du sentier)
	16	<b>MARCHE STE-AGATHE – SENTIER DU PARC AGATHOIS</b> Départ; 13h30 Stationnement et Accès; 2554, rue Saint-Pierre
	23	<b>MARCHE SAINTE-ANTOINE DE TILLY</b> Départ : 13h30 Stationnement ; Quai St-Antoine ; 4578 route Marie-Victorin
	30	<b>MARCHE À STE-CROIX</b> Départ : 13h30 Stationnement et Accès; 0 rue Garneau
Novembre 2025	5	<b>MARCHE À St-Apollinaire</b> Départ : 13h30 Stationnement du Centre Multifonctionnel, 20 rue Terry-Fox
	12	<b>MARCHE DE DOSQUET vers LYSTER</b> Départ : 13h30 Stationnement à la halte de Dosquet
	19	<b>MARCHE AU SENTIER DE LA TOURBIÈRE ISSOUDUN</b> Départ : 13h30 Stationnement 455 route de l'église
	26	<b>MARCHE AU PARC TASCHEREAU</b> Départ : 10h Stationnement et Accès; 750 rue Notre-Dame Nord Ste-Marie <b>(Dîner au resto)</b>
	3 déc.	<b>PROMENADE DE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE BÂTI- SAINT-NICOLAS.</b> Départ : 13h30 stationnement en arrière de l'ancien presbytère.
Décembre 2025		<b>MARCHES DE NOËL</b> Invitation spéciale aux familles et aux nouveaux arrivants. Marches familiales pour admirer les décorations extérieures. L'horaire des marches sera disponible au début du mois de décembre
Janvier 2026	7	<b>SKI DE FOND, MARCHE, RAQUETTE* À SAINT-APOLLINAIRE</b> Départ : 13h30, Stationnement : au bout de la rue des Pins et du Grand-Duc
	14	<b>SKI DE FOND, RAQUETTE* À LAURIER-STATION</b> Départ : 13h30, stationnement, voisin du 377 rue des Plaines (prendre rue de la Station).
	21	<b>RAQUETTE À VAL-ALAIN</b> Départ : 10h, au chalet de Martine Paquet, 1240 1 <sup>er</sup> rang. Apportez votre lunch
	28	<b>RAQUETTE*, MARCHE À SAINT-SYLVESTRE</b> Départ : 10h, 195 route Clark (cabane à Sucre Gaétan Bilodeau). Apportez votre lunch.
Février 2026	4	<b>SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINT-FLAVIEN</b> Départ : 13h30 au relais de ski au bout de la rue Bernatchez.
	11	<b>SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À DOSQUET</b> Départ : 13h30, en face du 456, Route 116.
	18	<b>SKI DE FOND, MARCHE ET RAQUETTE* À SAINTE-AGATHE</b> Départ : 13h30, (Stationnement au 2554 rue St-Pierre).
	25	<b>RAQUETTE*, MARCHE À ST-GILLES</b> Départ; 13h30, stationnement de l'aréna
		
*Vous n'avez pas de raquettes ? Sachez que vous pouvez en emprunter au Carrefour des personnes âgées de Lotbinière (418-728-4825 ou 1 866 728-4825) de même qu'aux municipalités de Dosquet, Issoudun, Laurier-Station (\$), Lotbinière, Ste-Agathe et Ste-Croix		
<b>COVOITURAGE POSSIBLE</b>		

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

# Viens prendre l'air, défi des 28 jours!



Inscription obligatoire

418 728-4825 poste 101

viactive@cpalotbiniere.com

## LES JEUDIS D'OCTOBRE

### MARCHE ST-AGAPIT -

Date - 9 octobre à 13h30

Lieu - Sentier de la rivière noire;  
0 rue Centrale

### MARCHE ST-ANTOINE DE TILLY -

Date - 23 octobre à 13h30

Lieu - Quai St-Antoine, sur chemin du Quai

### MARCHE ST-AGATHE -

Date - 16 octobre à 13h30

Lieu - Parc Agathois; 2554 rue St-Pierre

### MARCHE STE-CROIX

Date - 30 octobre à 13h30

Lieu - Rue Garneau (stationnement de l'aréna)

### Consignes du défi des 28 jours

- Inscrivez, à chaque jour, le nombre de minutes de marche dans la chaussure. Un minimum de 15 minutes doit être fait pour l'inscrire. Une seule inscription par jour, faites un cumulatif de la journée.
- Remettez, à la fin du défi, votre fiche de participation au responsable de votre groupe de marche.

Faites de l'eau, votre boisson de choix!



Nom: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Municipalité: \_\_\_\_\_

Jour 1		Jour 8		Jour 15		Jour 22	
Jour 2		Jour 9		Jour 16		Jour 23	
Jour 3		Jour 10		Jour 17		Jour 24	
Jour 4		Jour 11		Jour 18		Jour 25	
Jour 5		Jour 12		Jour 19		Jour 26	
Jour 6		Jour 13		Jour 20		Jour 27	
Jour 7		Jour 14		Jour 21		Jour 28	

## Les organismes mandataires du défi

**Lotbinière**  
CPAL - CLASSEMENTS DES PÉNIONNÉS ÂGÉS DE LOTBINIÈRE

**Lévis**  
maison des aînés de Lévis

**Nouvelle-Beauce**  
Lien Partage

**Bellechasse**  
Entente Solidarité Bellechasse

**Montmagny-L'Islet**  
CAB - CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

**Appalaches**  
Association de l'action volontaire Appalaches

**Robert-Cliche**  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE Beauce-Etchemins

**Etchemins**  
Nouvel Essor

**Beauce-Sartigan**  
Association Bénévole Beauce-Sartigan

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

