



L'ENTRAIDE

Le journal d'information de l'Entraide du Faubourg

La rentrée à l'automne, c'est un peu comme la rentrée scolaire : on retrouve ses amis, on a la tête pleine d'idées, on commence déjà à penser à l'Halloween et à Noël...

La rentrée à l'Entraide vous prépare tout autant de beaux moments. Le début de l'année nous a donné des moments forts comme la manifestation du *Communautaire à boutte* et une assemblée générale annuelle très animée. On poursuit cette automne avec le lancement du **comité engagement et mobilisation** et la reprise de la marche **Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés**. À 88 ans comme à 18 ans, on peut s'impliquer et améliorer notre société.

Bien sûr, nos projets réguliers continuent tout autant. Vous trouverez dans ce journal plusieurs ressources utiles, des informations sur la popote roulante et sur Faisons notre épicerie, un retour sur les activités des derniers mois et, surtout, la recette du célèbre gâteau Reine Élisabeth que nous prépare Colette!

Nadine Westerveld

Bonne lecture!

En bref :

Page 1 : Mot de la direction

Page 2 et 3 : Nouvelles de l'Entraide

Page 4 : Dates importantes et élections

Pages 5 et 6 : Ressources utiles

Page 7 : Ressources utiles et Activités

Page 8 : Alimentation

Page 9 : Recette de gâteau

Page 10 : Formulaire membership

Nouvelles de l'Entraide



Retour sur l'assemblée générale

L'Entraide a tenu une assemblée record en juin dernier! 27 membres réguliers (votants), 27 membres amis ainsi que 9 personnes invitées et non membres se sont joints à nous, pour un grand total de 63 personnes!

Nous avons débuté l'assemblée par un dîner pizza commandité par Salvatoré, accompagnés par une salade ainsi qu'un dessert cuisiné par nos bénévoles.

Ce fût un réel plaisir d'avoir eu une réponse aussi positive à notre invitation à l'assemblée.

Si vous souhaitez regarder le rapport annuel d'activités ainsi que les états financiers pour l'année 2025-2026, vous pouvez venir les consulter à l'Entraide.

Changements au conseil d'administration (CA)

L'assemblée générale du moins de juin a apporté un vent de changement au CA! Les mandats de deux ans de Marie-Françoise Laîné et de Claudette Beaulieu-Simard ont pris fin en juin, laissant deux postes libres sur le CA. Il nous fait donc plaisir de vous présenter brièvement nos deux nouveaux administrateurs!

Ruddy Lelouche

Lorsque j'ai commencé à fréquenter l'Entraide du Faubourg, il y a une couple d'années, j'ai trouvé l'organisme très bien géré, et animé par Marie-Anne avec beaucoup de dévouement et de bienveillance. Pourquoi ai-je proposé de me joindre au Conseil d'administration? Pour vous faire profiter de mes compétences en français, en communication, et en musique (je suis prêt à chanter pour vous ou à vous faire chanter quand vous le voulez), et aussi de ma connaissance des aîné(e)s (j'ai animé le programme Viactive de la FADOQ pendant plusieurs années) dont je fais maintenant partie. À la prochaine, et longue vie à l'Entraide!

Michel Therrien

J'habite le quartier St-Jean-Baptiste depuis 1984 et je suis nouvellement retraité. J'ai commencé à l'automne passé comme bénévole au transport et je suis tombé sous le charme du lieu, de sa mission et de toute l'équipe qui se dévoue pour elle. Je pense vraiment que de développer un sentiment d'appartenance pour l'Entraide serait une bonne chose pour moi et je crois posséder plusieurs qualités personnelles et compétences qui pourraient être intéressantes pour l'Entraide. J'aime le monde et surtout j'aime à me sentir utile.

Membership

Le statut de membre de 2025-2026 vient à échéance le 1^{er} septembre. Si vous êtes déjà membre ami ou régulier (votant), vous recevrez une invitation par la poste pour renouveler votre statut de membre pour l'année 2026-2027.

Si vous n'êtes pas déjà membre et que vous êtes intéressés à le devenir, vous pouvez remplir un des coupons qui se trouve à la toute fin de ce journal. Vous pouvez nous le poster ou venir nous le porter en personne.

Voici un résumé des statuts de membres:

- **Membre ami** : vous souhaitez soutenir la mission de l'Entraide du Faubourg, **mais** sans avoir le droit de vote à l'assemblée générale
- **Membre régulier** : vous souhaitez soutenir la mission de l'Entraide du Faubourg **et** vous souhaitez avoir un droit de vote à l'assemblée générale

Vous n'êtes toujours pas certain de comprendre en quoi le statut de membre ami ou régulier ou vous avez des questions ? Nous vous invitons à une rencontre d'information **gratuite** portant sur le statut de membre!

Date et heure : Mardi 8 septembre, 13h30

Lieu : Entraide du Faubourg

Comité de mobilisation

La Grève du communautaire du mois d'avril dernier et la mobilisation surprenante (et émouvante!) que les participants de l'Entraide ont eu pour le mouvement nous a mené à réfléchir à la création d'un comité de mobilisation.

En résumé, nous mettons en place un comité de participants de l'Entraide qui se réunira afin de discuter de divers enjeux qui les touchent et de réfléchir à des actions à mettre en place pour améliorer leur quotidien et celui des autres aînés de la Haute-Ville.

Si vous avez des questions ou que vous aimeriez participer à ce comité, veuillez nous appeler à l'Entraide (418-522-2179 au poste 0). Surveillez votre calendrier : la première rencontre est prévue en **octobre**!



Dates importantes

Lundi 7 septembre : Fête du travail

Jeudi 1^{er} octobre : Marche Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés

« Parce qu'on croit que se rassembler est une **force**. Une force qui nous permet de célébrer les personnes âgées et leur présence dans notre monde.

Le 1er octobre prochain, on va se rassembler, on va marcher, on va briller.»

L'Entraide participera à la marche du 1^{er} octobre! Il s'agit d'un parcours d'environ 3 km de marche, et le départ est à 10h. Pour plus d'information, visitez le site internet en cliquant [ici](#) ou surveillez le calendrier des activités de l'Entraide.

Lundi 5 octobre 2026 : Élections provinciales

Lundi 12 octobre 2026 : Action de grâce

Nuit du 31 octobre au 1^{er} novembre: Changement d'heure (on **recule** l'heure)

Élections provinciales

La campagne électorale provinciale débute bientôt. L'Entraide profite de ce moment pour rappeler l'importance d'un financement à la mission adéquat pour tous les organismes communautaires.

À titre d'exemple, pour l'Entraide :

- Ce que nous avons reçu en 2025-2026 : 334 084 \$
- Ce que nous aurions dû recevoir : 445 783 \$
- Ce dont nous avons besoin : 830 674 \$

Le manque à gagner est réel!



Psst! Vous avez besoin d'un transport pour aller voter le 5 octobre? Appelez le service d'accompagnement-transport au 418-522-5431

Ressources utiles

Proche-aidance

Cliquez sur les titres
pour accéder aux
liens internet !

Ressources et services de soutien pour les personnes proches aidantes

Page web du Gouvernement du Québec répertoriant plusieurs informations, dont les soutiens financiers possibles, comme les crédits d'impôts.

L'APPUI des proches aidants

Répertoire de ressources et d'information pour les proches aidants. Il y a aussi une ligne téléphonique Info-aidant si vous avez des questions, souhaitez avoir des références, ou avez besoin de parler.

Info-aidant: 1 855-852-7784 (lundi au vendredi de 8h à 18h)

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

L'association offre différents services, tel que des conférences, du soutien psychosocial ou du répit.

418-688-1511 poste 228

info@apacn.org

Isolement social

Venez aux activités de l'Entraide du Faubourg!

Participer aux activités offertes par l'Entraide ou faire du bénévolat peut être une façon de briser l'isolement social! Vous aurez l'occasion de faire la connaissance de plusieurs personnes. N'hésitez pas à vous inscrire à nos activités!

Jumelage et appel

Ces deux organismes offrent des services de visites ou d'appels d'amitié. Vous pourrez être jumelés à des bénévoles afin de passer un moment avec eux et discuter. À noter qu'il est possible qu'on doive vous placer sur une liste d'attente si aucun bénévole n'est disponible.

Contact Aînés : 418 687-3553

Les Petits Frères (75 ans et plus) : 418 683-5533

Ressources utiles (suite)

Mobilité

Réseau de transport de la Capitale (RTC).

Si vous avez des questions concernant les trajets d'autobus, comme les horaires de passages ou les noms des arrêts, vous pouvez contacter le RTC par téléphone au **418-627-2511 poste 1**.

Vous pouvez aussi consulter leur site internet en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.rtcquebec.ca/horaires-et-trajets/horaires-des-bus/tous-les-parcours>

Une application pour cellulaire est aussi disponible, vous pouvez la télécharger dans l'App store ou votre Google Play (RTC Nomade temps réel)

Transport adapté (STAC)

Critères d'admission:

Seules les personnes handicapées dont l'incapacité compromet grandement leur mobilité peuvent y être admises. Dans ce contexte, la [Politique d'admissibilité en transport adapté du ministère des Transports du Québec](#) détermine les critères d'admission et le processus de traitement des demandes.

Ainsi, pourra être reconnue admissible toute personne qui répond aux deux exigences ci-dessous. Seules les incapacités suivantes pourront être retenues aux fins de l'admissibilité :

- marcher sur une distance de 400 mètres sur un terrain uni;
- monter une marche de 35 centimètres de hauteur avec appui ou descendre une marche sans appui;
- effectuer la totalité d'un déplacement en utilisant le transport en commun régulier;
- s'orienter dans le temps ou dans l'espace;
- maîtriser des situations ou des comportements pouvant être préjudiciables à sa propre sécurité ou à celle des autres;
- communiquer de façon verbale ou gestuelle; toutefois, cette incapacité ne peut à elle seule être retenue aux fins d'admission.

Exigences :

1. Être une personne handicapée, c'est-à-dire « toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes »;
2. Avoir, sur le plan de la mobilité, des limitations justifiant l'utilisation d'un service de transport adapté.

Le formulaire d'admission peut être commandé en composant le **418-687-2641, option 2**, ou par internet au lien suivant :

<https://www.rtcquebec.ca/transport-adapte-stac/admission>

Le formulaire est séparé en deux parties. La première partie est remplie par la personne qui fait la demande du service, et la deuxième partie doit être remplie par un professionnel de la santé (infirmière physiothérapeute, etc.) qui peut attester de votre incapacité.

Ressources utiles (suite)

Mobilité

311 Ville de Québec

Si vous avez des questions sur les travaux du Tramway, souhaitez faire une demande d'intervention pour effectuer des réparation sur la chaussée, aimeriez que la Ville rajoute un banc, ou toute autre question concernant la Ville de Québec, vous pouvez appeler au 311 (simplement composer le 311 sur votre téléphone) ou vous pouvez suivre le lien dans le titre et remplir un formulaire en ligne.

Activités

Juin

Le mois de juin avait pour thématique le bien-être et l'activité physique. Grace à une généreuse subvention dans le cadre du Défi Ensemble, on bouge de participACTION présenté par Novo Nordisk, nous avons pu assurer les coûts d'une séance d'information du Centre Déclic. Nous avons aussi organisé une sortie au Marais du Nord, et malgré la pluie, les participants ont pu prendre un moment en nature et admirer les beaux paysages du marais.

Juillet et Août

Avant de partir en vacances, nous avons tenu notre traditionnel pique-nique annuel au kiosque Edwin-Bélanger. Au retour des vacances, l'engouement pour les activités était à son comble et de belles sorties, comme la visite des Chutes Montmorency, sont venues entammer la rentrée.

Alimentation

Popote roulante

Nous avons des places libres sur nos trajets de popote roulante.

Critères:

- Vous habitez dans les quartiers de Vieux-Québec ou Saint-Jean-Baptiste (en Haute-Ville, à l'**est** de l'avenue de Salaberry)
- Vous avez de la difficulté à vous cuisiner des repas complets pour des raisons de santé physique ou cognitive
- Vous n'avez pas d'allergies ou de diète particulière (ex: diète réduite en sel, diète diabétique, etc.)
- Vous avez plus de 55 ans

Il est important de savoir que vous ne pouvez pas choisir vos repas. Il y a un menu fixe pour le mois.

Chaque repas coûte **8,50\$** et inclue une soupe ou une salade, le plat principal et le dessert, ainsi que la livraison,

Vous voulez plutôt aider vos voisins? Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles conducteurs ou baladeurs pour livrer les repas!

Faisons notre épicerie



Le projet continue sur les deux trajets pour cet été!

Chaque **deux semaines**, le **mardi matin**, un autobus circule dans les quartiers de la Haute-Ville pour vous transporter **gratuitement** à la Place Fleur-de-Lys pour que vous puissiez faire vos achats au Maxi, Walmart, Dollarama, etc.

Une nouvelle **navette en taxi** est maintenant disponible si vous n'habitez pas sur le trajet. Appelez-nous au **418-522-2179** pour connaître les dates dans votre quartier ou vous inscrire!

Rappel des critères :

- Avoir plus de 55 ans
- Pouvoir porter ses paquets seuls (ou avoir un accompagnateur)
- Être capable de monter dans un autobus scolaire jaune

Recette du fameux gâteau Reine Élisabeth de Colette

Ingrédients gâteau:

- 1 tasse de dattes hachées
- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 1 œuf battu
- 1 c. à thé de vanille
- 1 ½ tasse de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

Ingrédients glaçage à la noix de coco:

- ½ tasse de cassonade
- ½ tasses de noix de coco
- 2 c. à table de lait ou crème 15%
- 4 c. à table de beurre



Préparation :

- Mélanger les dattes et l'eau dans un bol.
- Cuire au micro-onde 2 minutes.
- Garder le mélange de datte en attente.
- Dans un deuxième bol, défaire en crème le beurre, le sucre, l'œuf battu et la vanille.
- Dans un troisième bol, tamiser les ingrédients secs et incorporer au mélange de beurre.
- Ajouter les dattes.
- Mélanger le tout.
- Beurrez un moule rond de 9 pouces de diamètre. Cuire à 350 degré environ 40 minutes.
- Pour le glaçage à la noix de coco, mélanger tous les ingrédients,.
- Cuire environ 2 minutes dans une casserole à HIGH en brassant à mi-cuisson.
- Glacer le gâteau.
- Laissez tiédir et dégustez!

Formulaire **MEMBRE AMI** (sans droit de vote)

Je soutiens la mission de l'Entraide du Faubourg, je peux assister à l'assemblée générale annuelle mais je n'ai pas de droit de vote

Nom : _____

Adresse postale : _____

Adresse courriel : _____

Numéro de téléphone : _____

☐ Oui, je souhaite devenir **MEMBRE AMI** pour l'année 2026-2027.

Signature : _____

Formulaire **MEMBRE RÉGULIER** (avec droit de vote)

Je soutiens la mission de l'Entraide du Faubourg, je suis convoqué(e) à l'assemblée générale annuelle, j'ai le droit de vote et je peux faire partie du conseil d'administration.

Nom : _____

Adresse postale : _____

Adresse courriel : _____

Numéro de téléphone : _____

☐ Oui, je souhaite devenir **MEMBRE RÉGULIER** pour l'année 2026-2027

Signature : _____

Formulaire **DON** (facultatif)

J'aimerais également soutenir la mission de l'Entraide par un don.

Je souhaite faire un don d'un montant de : _____ \$

Je souhaite obtenir un reçu pour fin d'impôts : oui ☐ non ☐

Nom : _____

Adresse postale : _____

Téléphone : _____

Adressez votre don à l'ordre de :
Entraide du Faubourg inc.
369, rue Saint-Jean,
Québec (QC) G1R 1N8

Merci!