



# AUTOMNE 2022

# L'ENTRAIDE

## BULLETIN D'INFORMATION DE L'ENTRAIDE DU FAUBOURG



### EN BREF !

- Mot de la direction
- Quoi de neuf ?
- Portrait d'une bénévole
- Tranche de vie
- Activités
- Témoignages et gratitude
- Informations
- Urgent-Bénévoles recherchés
- Don

### TEMPS DES FÊTES FERMETURE DU BUREAU

Du 23 décembre au  
8 janvier 2023 le bureau  
sera fermé.

Retour de nos services :  
11 janvier 2023.

Bonjour à tous,

L'Entraide du Faubourg était à la recherche d'une nouvelle directrice générale et c'est avec joie que j'ai accepté ce nouveau défi avec une équipe de travail extraordinaire ainsi que des bénévoles fidèles et engagés dans la mission. Au fil des années l'Entraide du Faubourg a semé l'espoir avec des gestes de partage qui se répètent depuis 44 ans.

Soyez assurés que nous continuerons à offrir les services dans la joie, l'amour et la reconnaissance de nos prédécesseurs dans ce bel organisme qui est le vôtre.

Cordialement!

Hélène Demers  
Directrice générale

Bonjour ! Je suis la nouvelle responsable du service d'accompagnement-transport. J'ai commencé comme bénévole au transport en septembre 2020. J'ai adoré mon expérience et j'ai beaucoup appris des personnes que j'ai rencontrées au cours de ces trajets.

Avec le départ de Léa Bissardon , ce poste est devenu disponible et l'emploi me convenait parfaitement. Les journées sont pleines de défis; heureusement que nous avons de nombreux bénévoles sur qui on peut compter !

Nadine Westerveld

# QUOI DE NEUF ?

## L'équipe de l'Entraide

Hélène Demers - Directrice Générale : 418-522-2944

Marie-Anne Bossé - Animatrice activités : 418-524-0851

Sonia Lamontagne - Coordination popote roulante et réceptionniste : 418-522-2179

Nadine Westerveld - Coordination transport - accompagnement : 418-522-5431

Lucie Maurice - Administration : 418-522-0353



Bienvenue à nos deux nouvelles compagnes de travail : Hélène et Nadine



## NOS MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

France Larrivée, présidente

Marc-Antoine Bouchard, vice-président

Marie-Françoise Lainé, trésorière

Suzanne La Vallée, secrétaire

Claudette Myrand, administratrice

Pierre Rodrigue, administrateur

Poste à combler, administrateur

- Le conseil d'administration est constitué de bénévoles qui se réunissent plusieurs fois durant l'année afin de voir à la bonne marche de l'organisme.
- À l'occasion, les administrateurs participent à certains colloques, formations ou réunions d'information en lien avec la gestion d'un organisme communautaire.

Bienvenue à nos nouveaux membres : Marc-Antoine Bouchard, Pierre Rodrigue et Marie-Françoise Lainé



**Le service d'accompagnement-transport  
sera interrompu à partir du 20 décembre et  
reprendra le 11 janvier 2023**

## PORTRAIT D'UNE BÉNÉVOLE



Anaé Moreau est bénévole à l'Entraide du Faubourg depuis janvier 2022. Originnaire de France, elle est venue passer près d'un an à Québec avec son conjoint alors qu'il est aux études. Comme elle a beaucoup de temps libre, elle a décidé de s'impliquer auprès des personnes âgées. C'est le public qui l'intéresse le plus. À l'Entraide, on la retrouve partout : elle répond au téléphone, accompagne différentes personnes à leurs rendez-vous médicaux, aide à distribuer les repas de la popote roulante...

Toutes ces implications lui apprennent à mieux s'adapter au public avec lequel elle veut travailler à son retour en France, où elle espère accompagner les aînés au quotidien. Elle a même fait un retour au bercail durant l'été pour animer des activités dans une résidence pour personnes autonomes. De plus, elle découvre la culture québécoise, ses mots, ses expressions et ses accents.

D'ici Noël, quand elle nous quittera pour de bon, elle continue à prêter main forte partout où elle le peut. En novembre, elle animera même des capsules cinéma !

Merci à tous  
nos bénévoles !

DEPUIS 1979

## TRANCHE DE VIE – À VOUS LA PAROLE !

Nous avons ajouté une section TRANCHE DE VIE car nous aimerions que vous partagiez avec nous un petit récit, une journée épatante, un voyage extraordinaire et plus encore. Cette section nous permettra de découvrir une parcelle de votre vie.

Contactez Sonia au : 418-522-2179.



## TRANCHE DE VIE

### Qui suis-je ?

Bonjour à tous !



Moi, c'est Anaé et j'ai 23 ans. Arrivée en janvier dernier à Québec, je suis originaire d'Angers, une charmante ville en France. J'ai fini les beaux-arts en 2019 et depuis je fais de l'animation auprès de nombreux publics : enfants, adolescents, adultes et aînés.

Ma passion dans la vie ? L'art en général, mais surtout, le cinéma et le théâtre. Je vais réaliser bénévolement trois ateliers sur le cinéma à l'Entraide du Faubourg dans le cadre du programme du mois de novembre, et ce, avec le soutien de Marie-Anne Bossé.



### Voyage à New-York

Un de mes plus beaux voyages est celui à New-York en mars 2022. Je pourrais le décrire comme une pause dans le temps. Un moment suspendu d'une semaine, dans un décor comme tout droit sorti d'un film américain des années 1990. Nous avons marché, marché puis marché. Tout était à voir, à connaître, à sentir... Nous goûtions tout comme si c'était la première et dernière fois. Chaque pas m'emmenait vers une nouvelle sensation. Je me souviens de tout, absolument de tout : les bruits, la hauteur, le vent, le métro, les parcs, les gens... Une carte postale gravée dans ma mémoire qui se relance tel un film dans ma tête quand j'y repense.

Anaé Moreau

# ACTIVITÉS AU FIL DES MOIS L'été, c'est fait pour jouer !

## Festival KWE : de belles découvertes !

Visite en juin : **Festival KWE** qui visait à mettre de l'avant les 11 nations autochtones présentes au Québec par des prestations artistiques et musicales, des ateliers sur les savoirs traditionnels, des discussions sur leurs enjeux et leurs réalités. Super enrichissant!



## Une expérience visuelle unique !

En juillet dernier, nous sommes allés nous émerveiller devant l'événement des **Mosaïcultures** au Parc du Bois-de-coulogne ! Je ne me trompe pas en disant que cette journée nous en a mis plein la vue, à moi et aux 20 participants!



## Canyon Sainte-Anne

C'est avec un beau groupe de 21 personnes que nous avons eu la chance d'aller visiter le magnifique site du **Canyon Sainte-Anne** en août dernier! Quels paysages époustouflants! Soleil, bonne humeur et rires étaient au rendez-vous!



## Pétanque, pétanque et encore la pétanque!

Tous les mercredis, un groupe de bons vivants se retrouvait sur **les Plaines d'Abraham** pour venir lancer des boules et s'amuser en bonne compagnie!



« La pétanque est une activité très agréable, car en plus de profiter du plein air, nous sommes avec des ami(e)s et socialisons ensemble. C'est bon pour le cœur et le corps. Continuons d'en profiter tant que nous le pouvons. » Pauline T. participante



## Joignez-vous au club de marche les Passionnés !

Une fois par semaine, principalement le vendredi, nous nous rejoignons pour marcher, admirer les paysages, placoter et découvrir de nouveaux coins de notre magnifique ville! Venez prendre l'air avec nous!

## Activité à venir :

En septembre dernier, nous avons malheureusement dû annuler notre épluchette de blé-d'Inde considérant la mauvaise température annoncée. C'est avec enthousiasme que je vous informe que l'activité sur ce beau site du Domaine Notre-Dame à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier sera remise pour y faire **notre dîner de Noël et ce, le mercredi 14 décembre!** Nous pourrons ainsi nous promener en nature, manger un bon repas, danser et s'amuser en bonne compagnie !



## TÉMOIGNAGES DE GRATITUDE

"Pour la deuxième fois, je viens de terminer une saison d'ateliers Viactive, gymnastique et étirements. Quel bonheur! Non seulement les séances sont agréables et bien animées mais elles permettent aussi de faire des rencontres entre résidents. Des personnes qu'on salue ensuite dans le bâtiment, les commerces du quartier. Et les exercices appris font beaucoup de bien. Il est facile de les refaire chacun chez-soi et d'améliorer notre condition physique. C'est un gros acquis pour moi et je dis un gros merci à Entraide du Faubourg." Julien B.

### Cartes de souhaits

"Grand MERCI pour vos vœux ! Les gens comme vous rendent le monde encore plus beau. Beaucoup de bonheur dans vos services." Claire M.

"Merci pour la belle carte d'anniversaire ! Merci d'exister !" Charlotte L.

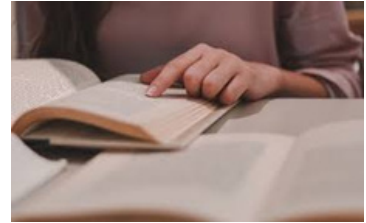
"Certaines choses ne s'oublient pas. Merci de penser à moi. C'est tout à votre honneur." Nicole T.



**Atout-Lire** est un groupe populaire situé dans le quartier Saint-Sauveur depuis 40 ans ! Les ateliers sont tous gratuits.

Vous pouvez vous inscrire pour :

- atelier d'écriture
- atelier de lecture
- atelier de calcul
- atelier d'initiation à l'informatique et à internet



Inscriptions et informations : 418-524-9353 ou [alpha@atoutlire.ca](mailto:alpha@atoutlire.ca)



L'**abonnement BUS Perso** vous offre 25% de rabais si vous adhérez au mode de paiement automatisé pour une durée de 3 mois minimum.

L'abonnement Mensuel 65+ revient à 45.98\$ / mois au lieu de 61.30\$/mois.

Comment s'abonner ?

Rendez-vous sur le site <https://www.rtcquebec.ca/tarifs-et-achat/programmes-dabonnement>.



### **SERVICE D'ASSISTANCE TECHNOLOGIQUE !!!**

Saviez-vous que la Bibliothèque de Québec offre un service gratuit, personnalisé et sur rendez-vous dans toutes les bibliothèques du réseau, afin de vous aider à maîtriser les nouvelles technologies de plus en plus présentes dans notre vie?

Ce service a pour but de vous aider dans l'utilisation d'ordinateurs, de tablettes, de téléphones intelligents, de liseuses, etc. Vous pouvez aussi vous faire accompagner pour utiliser le service de prêt de livres électroniques, explorer le contenu des ressources en ligne, vous servir des moteurs de recherche plus efficacement, comprendre le fonctionnement des divers médias sociaux, configurer vos comptes ou remplir des formulaires en ligne, etc.

Comment prendre rendez-vous?

Téléphonez, présentez-vous à votre bibliothèque ou inscrivez-vous par courriel à l'adresse [assistancetechnologique@bibliothequedequebec.qc.ca](mailto:assistancetechnologique@bibliothequedequebec.qc.ca) en indiquant votre numéro de téléphone et numéro d'abonné RBVQ; un agent vous contactera.

# URGENT – BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

- Deux équipes de bénévoles (conducteur et livreur) distribuent les repas tous les lundis, mercredis et vendredis. Début vers 10h30 jusqu'à environ midi.
- Conducteurs pour le service d'accompagnement-transport pour les rendez-vous médicaux seulement.



418-522-2179

418-522-5431

Faites partie de notre belle équipe !



Merci à l'équipe du bulletin pour la rédaction, la révision, l'assemblage et la distribution : Carole, Françoise, Pauline, Gisèle, Claudette, Sonia, Hélène, Anaé, Marie-Anne, Carmen, Nadine.

## MERCI POUR VOTRE DON

**OUI, je souhaite soutenir la mission de l'Entraide du Faubourg :**  
favoriser l'autonomie et le soutien à domicile des aînés.

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

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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



**Nous vous remercions pour votre générosité et votre fidélité !**