

PRINTEMPS 2023



L'ENTRAIDE

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ENTRAIDE DU FAUBOURG



Crédit Photo : Julien Djeki

EN BREF !

- Mot de la direction p. 1
- Quoi de neuf ? p. 2
- Portraits de bénévoles p. 3
- Tranche de vie p. 4
- Activités p. 5-6
- Informations diverses p. 7
- Don p. 8

FERMETURE ESTIVALE DE L'ENTRAIDE

L'Entraide sera en vacances du **lundi 17 juillet au vendredi 11 août inclusivement**. Ce mois de congé permettra à l'équipe et aux bénévoles de se reposer et de revenir en grande forme le **lundi 14 août**. Les services de transport et popote roulante reprendront le **16 août**.

CHERS LECTEURS,

C'est avec excitation et humilité que j'ai accepté le poste de directrice générale de l'Entraide du Faubourg. Avec excitation parce que j'ai à cœur de faire évoluer ce magnifique organisme qu'est l'Entraide et avec humilité parce que j'ai de grandes chaussures à porter.

Quand je vois tout le chemin parcouru depuis ses débuts, cela m'impressionne de voir toute la passion, le travail et le don de soi mis pour construire l'Entraide du Faubourg que nous connaissons aujourd'hui. L'impact de notre organisme dans la vie des gens du quartier est indéniable et restera à la hauteur de vos attentes, je l'espère.

Avec une telle équipe dévouée et des bénévoles consciencieux, déjà en place, je suis bien entourée pour poursuivre la mission, ça, j'en suis certaine! Au plaisir de vous croiser et n'hésitez surtout pas à venir me dire bonjour!

Mélanie Fleurent
Directrice générale

Bonjour à tous! À mon arrivée dans le quartier (et dans le pays) en février dernier, j'ai découvert une offre d'emploi sur la porte de l'Entraide. Bien que le poste à pourvoir ne correspondait pas du tout à mes anciens métiers, j'ai eu envie de pousser la porte et de découvrir le monde communautaire et ses bénévoles, les aînés de mon nouveau quartier, leur culture et façon de vivre et penser. Cette curiosité m'a permis d'être parmi vous depuis le mois de mars. J'espère pouvoir vous offrir le meilleur accueil possible, au téléphone ou directement à l'Entraide. C'est également important pour moi de perpétuer le travail et l'engagement des équipes précédentes dans un organisme qui existe depuis ma naissance (et donc très jeune!).

Carole Rigourd
Accueil et Popote roulante

QUOI DE NEUF ?

L'équipe de l'Entraide

De gauche à droite sur la photo :

- **Marie-Anne Bossé** - Animatrice activités (418-524-0851)
- **Mélanie Fleurent** - Directrice Générale (418-522-2944)
- **Nadine Westerveld**
Coordination transport - accompagnement (418-522-5431)
- **Carole Rigourd**
Accueil et coordination popote roulante (418-522-2179)



Bienvenue à nos deux nouvelles compagnes de travail : Mélanie et Carole!

NOS MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

- **France Larrivée**, présidente sortante
- **Marc-Antoine Bouchard**, vice-président
- **Marie-Françoise Lainé**, trésorière
- **Pierre Rodrique**, secrétaire
- **Claudette Myrand**, administratrice sortante
Postes à combler, 4 administrateurs



- 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.

Quatre postes seront à pourvoir au sein du conseil d'administration de l'Entraide du Faubourg, lors de l'assemblée générale annuelle prévue prochainement.

Nous cherchons des personnes possédant une grande ouverture d'esprit, ayant un intérêt réel pour le bien-être des aînés et sachant communiquer par courriel. Le conseil se rencontre une fois par mois. Vous souhaitez mettre vos compétences et votre expérience à profit? Vous souhaitez vous impliquer afin d'aider l'organisme à poursuivre sa mission? Contactez Mélanie Fleurent, directrice générale, pour en savoir plus ou pour manifester votre intérêt.

PORTRAITS DE BÉNÉVOLES

Françoise Cloutier



Françoise s'est jointe à l'Entraide durant la Covid. Avec la fermeture du musée, elle cherchait un nouvel organisme près de chez elle où elle pouvait mettre à profit son temps et son énergie. Depuis, elle est **chauffeuse à la popote** et elle anime des activités d'**origami**. Plus récemment, elle a commencé à préparer des **desserts** pour les bénévoles. Chaque fois qu'elle cuisine, la maison se remplit de parfums sucrés et, comme par magie, toute l'équipe passe faire un petit « contrôle de qualité » vers 11 heures. Il faut dire que ses gâteaux et ses biscuits sont excellents et appréciés de tous. Mais ce qu'on apprécie le plus de Françoise, c'est qu'elle est une dame au grand cœur, charmante et pleine d'énergie. Elle est bénévole pour rencontrer du monde agréable, mais c'est surtout elle qui apporte du **bonheur** à tous ceux qui l'entourent.

Par Nadine

Raymond Gagné



Comment décrire **Raymond**...

R, c'est pour **Reconnaissance** et valorisation.

Raymond est bénévole pour se savoir utile et pour soulager la misère humaine.

A, c'est pour **Anne**, son épouse, dont il nous parle souvent, comme dans « Je vais demander à Anne si je suis libre ».

Y, c'est pour **Youpi!** Yahoo! S'il y en a un qui aime rire, taquiner et blaguer, c'est bien Raymond!

M, c'est pour 1,83 **Mètre**... il est particulièrement grand! J'imagine que c'est pour faire de la place pour son grand cœur?

O, c'est pour **Oui!** Il aime toujours donner un coup de main, tant à la popote qu'au transport.

N, c'est pour **Natation**. C'est un grand sportif, notre Raymond. S'il ne va pas nager, c'est qu'il joue au tennis, au volleyball, au badminton...

D, c'est pour **Depuis toujours**. À l'Entraide depuis 7 ans, Raymond a commencé à faire du bénévolat très jeune, comme en témoigne sa photo!

Par Nadine

Merci à tous nos bénévoles !

TRANCHE DE VIE

« C'est l'été dernier que je me suis risquée à pousser la porte de l'Entraide du Faubourg. J'étais revenue du **Japon** en avril 2022; j'avais passé **38 ans** au Japon et décidé de finir ma vie dans mon pays d'origine. J'avais bien quelques amies, mais je voulais m'en faire d'autres.

Pour me faire des amis, j'avais commencé à donner de mon temps au Mieux-Être, à Sainte-Foy. J'y pratique une activité qui s'appelle « aide individuelle à la pratique du français ». (J'étais professeur de français langue étrangère au Japon.) J'ai connu cet organisme en m'adressant à une dame qui fouinait dans l'une de ces petites « maisons du livre » que l'on peut voir sur la rue Cartier. J'étais très intriguée par ces **maisonnettes**. Elle m'a expliqué le système et puis, tout en bavardant, on en est venu au sujet de la francisation. Je rapporte cette anecdote parce qu'on me demande souvent quelles ont été mes impressions à mon retour au Québec. La première a été que j'ai trouvé les gens d'un abord facile. Sur le trottoir, on croise quelqu'un de tout à fait inconnu et cette personne nous sourit! C'est une belle qualité des Québécois.

L'autre chose qui m'avait frappée, c'est la quantité incroyable de gens venus d'ailleurs qui circulent en ville. Cela m'a plu, cette **ouverture** au monde du Québec. J'ai toujours pensé que les Québécois étaient des gens qui s'adaptent facilement. Je l'ai en fait constaté au Japon par rapport à d'autres groupes d'étrangers. Je ne sais pas si j'ai raison, mais je crois que cette caractéristique vient du fait que nous avons été longtemps un peuple colonisé. Cette facilité à assimiler des nouveautés a de bons côtés, mais cache aussi un petit défaut : les Québécois n'adoptent-ils pas des choses nouvelles sans se questionner?

À Tokyo, ce qui impressionne, c'est la quantité de **trains** de surface qui quadrillent la ville dans tous les sens. À Québec, ce qui m'a impressionnée, ce sont les énormes métrobus qui grimpent et dévalent les côtes. À l'intérieur, on se sent vraiment emportés et on a intérêt à bien s'agripper. Les chauffeurs de bus japonais coiffés d'une casquette réglementaire et gantés de blanc attendent que les nouveaux passagers se soient assis avant de redémarrer. Et puis, au Québec, climat oblige, les véhicules sont très sales la moitié de l'année; au Japon, ils sont brillants de propreté en tout temps. Dans le domaine routier encore, le **déneigement** au Québec est aussi une activité très fébrile. Réveillée par le train que cela mène, je me suis souvent relevée pour regarder passer les chasse-neige, les souffleuses, les gros camions qui les suivent de près pour transporter la neige et les modèles plus petits mais non moins bruyants qui dégagent les trottoirs. »



Louise Fontaine

ACTIVITÉS AU FIL DES MOIS

Informations générales sur nos activités

Nos activités sont offertes aux personnes de 55 ans et plus de la Haute-Ville de Québec. Elles sont offertes à faible coût.

La plupart de nos activités se déroulent dans nos locaux, et d'autres, dans des centres communautaires à proximité ou encore à l'extérieur.

Informations et inscriptions, contactez Marie-Anne Bossé, responsable des loisirs au 418-524-0851

Voici quelques-unes d'entre elles qui ont eu lieu dans la dernière année.

Ne manquez pas le pique-nique annuel de l'Entraide le 19 juin 2023! (remis au lendemain en cas de pluie)

Fête de Noël au Domaine Notre-Dame

En décembre dernier, nous sommes allés fêter l'arrivée du temps des fêtes au **Domaine Notre-Dame**... quelle magnifique journée! Nous avons été reçus comme des rois par le personnel qui a tout mis en place pour que ce soit une réussite. En effet, l'**accueil**, la **décoration**, le **feu de foyer** qui nous réchauffait le cœur, la qualité de la nourriture et la piste de danse que les participants ont usé... tout était **parfait**! Merci à tous les participants qui ont rendu cette journée mémorable après une période de confinement plutôt difficile!



Club de lecture

Une fois par mois, quelques **passionnés** de lecture se retrouvent autour d'un café pour discuter d'un même livre... quels beaux **échanges**!

« Le club de lecture? Une mine d'or! Non, je ne voudrais pas me priver de partager ces richesses avec les copines. Pensez donc : ma tasse de thé près de moi, je voyage dans tous les pays et je rencontre les plus grands. Agatha Christie s'est assise dans mon salon de même que Michelle Obama! » On n'est jamais seul, on ne peut pas s'ennuyer quand on lit. On devient plus empathique et plus intelligent », dit Eric-Emmanuel Schmitt. Allez, venez vite vous joindre à nous ».

Lisette Bernier



Halloween!!

Nous avons eu bien du plaisir à fêter l'**Halloween** et la **Saint-Patrick**! Déguisements, sucreries, rires et danse étaient au rendez-vous! Toutes les raisons sont bonnes pour s'amuser!

Petit mot d'une participante (à gauche de la première photo ci-haut) qui est déménagée en avril pour une nouvelle **aventure** :

*« Voici quelques mots pour exprimer le bienfait du travail de tous et des participants qui ont fait la différence sur mon chemin. J'ai connu une « sorte de **famille** » à l'Entraide du Faubourg où j'ai senti que chaque personne est importante, unique et a le droit d'être, d'être différente et d'être dans la joie. Merci aux gens de cœur simple, ce parfum me suivra afin de redonner ces valeurs sur mon chemin qui va de l'avant. Je suis très heureuse de ma nouvelle demeure, ma nouvelle vie ici et de mes généreux enfants et petits-enfants. »*

Émélie Goudreault



Atelier de peinture

Depuis 7 ans, notre **bénévole** Frida Franco donne généreusement de son temps et partage ses connaissances artistiques lors des ateliers de peinture! **MERCI Frida!** Voici quelques œuvres du dernier vernissage qui a eu lieu en avril dernier.

« Bravo à notre professeur Frida! Merci de nous avoir offert de précieux conseils et des connaissances pour nos cours de peinture. Une expérience à renouveler sans hésiter. » **Alice Fleury**

Alice Fleury et Frida Franco



Ginette Tremblay

TÉMOIGNAGE

« Bonjour,

Je voulais en quelques mots vous parler de l'amitié. À partir de notre petite enfance et tout au long de notre vie de jeune fille et jeune femme, on s'est fait des amis. Ça nous semblait très important, aussi important que notre famille qui aujourd'hui, malheureusement, a diminué.

Nos parents, frères et sœurs, plusieurs nous ont quittés.

Comme nous sommes rendus à la retraite, les amis c'est encore très important, car avec eux, on peut partager de bons moments et faire de belles sorties. Il faut dire un gros merci à l'équipe de l'Entraide qui travaille à nous embellir la vie. Je suis sûre que, tout comme moi, c'est

apprécié par les amis! » **Cécile Aubé**

INFORMATIONS DIVERSES

Tarifs de la RTC :

À compter du mois de mai 2023, le RTC met en place une nouvelle tarification pour les personnes à faible revenu. Le **programme ÉquiMobilité** est offert aux personnes avec un revenu de 29 380\$/an (personne seule), 36 570\$/an (couple). Pour y avoir accès, il faut obtenir une preuve d'admissibilité auprès de la Ville de Québec, puis obtenir une carte OPUS ÉquiMobilité auprès du RTC.



Pour plus d'informations, appelez au 418-627-2511, option 1

Voici quelques tarifs du RTC qui pourraient vous intéresser (en vigueur à partir du 01 juillet) :

	Général	65+	ÉquiMobilité
Laisser-passer mensuel	94,50\$	63,00\$	63,00\$
Abonne Bus	70,88\$ (minimum 3 mois)	47,25\$ (minimum 3 mois)	Non-disponible
Billet	3,40\$	2,75\$	2,25\$
Lots de billets	20 billets: 61\$ (revient à 3,05\$ chaque)	10 passages hors-pointe: 21,50\$ (revient à 2,15\$ chaque)	--

L'abonne Bus permet d'acheter automatiquement un laisser-passer mensuel et de bénéficier d'un rabais de 25% sur le tarif régulier.

Les 10 passages hors pointe sont valides en semaine, de 9h à 15h30 et après 17h30. Ils sont valides en tout temps les samedis et dimanches.

Le Service de Transport Adapté de la Capitale (STAC) :

Pour les personnes qui ne sont pas en mesure de prendre l'autobus (difficulté à monter/descendre du bus, difficulté à marcher une distance de 400 m, etc.), le RTC offre le Service de Transport Adapté de la Capitale (STAC). Ce service de transport **personnalisé** est offert au même coût que les autres services du RTC. Pour y avoir accès, demandez à un professionnel de la santé ou des services sociaux de remplir le **formulaire de demande d'admission**.

Pour plus d'informations, appelez au 418-687-2641, option 2

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 : Carole, Pauline, Gisèle, Ghislaine, Carmen, Mélanie, Marie-Anne, Nadine et Carole.
Merci aussi à tous nos facteurs bénévoles.

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 !