

PRINTEMPS 2021

# L'ENTRAIDE


BULLETIN D'INFORMATION DE L'ENTRAIDE DU FAUBOURG



## CHERS LECTEURS,

Nous revoici avec le Bulletin du printemps ! Ce qui veut dire que bientôt le soleil prendra des forces et nous réchauffera à nouveau. Nous espérons que les belles saisons à venir et les dernières nouvelles permettront à chacun de reprendre ses activités avec ses ses amis, sa famille, et avec nous, sans trop de contraintes.

C'est au mois de mars que nous soulignons l'importance de l'implication bénévole au sein de l'équipe de l'Entraide avec la Semaine québécoise des popotes roulantes et la Semaine de l'action bénévole. Nous profitons de cette occasion pour remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont apporté leur aide des plus précieuses dans la dernière année, une période difficile pour tous, durant laquelle l'entraide a fait la différence.

Nous avons, tout comme vous, hâte de retourner à une vie plus normale. On se prépare à pouvoir de nouveau vous recevoir pour participer aux activités dans nos locaux. À suivre... 

Regardez-bien, de petites coccinelles sont dissimulées sur chaque page de ce numéro. Combien en comptez-vous ?

Faites-nous signe si vous avez envie de prendre part à la rédaction du journal, nous serions heureux que vous apportiez votre collaboration. À bientôt !

### EN BREF !

#### LES NOUVELLES DE L'ENTRAIDE

- Semaine québécoise des popotes roulantes
- Semaine de l'action bénévole
- Conseil d'administration : recrutement !
- Vox pop
- Portrait de bénévoles
- Vaccination
- Activités en vidéoconférence
- Adresse courriel

#### INFORMATIONS

- Prendre soin de soi 

*L'équipe de l'Entraide*

# LES NOUVELLES DE L'ENTRAIDE

## SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES



Comme chaque année nous soulignons au mois de mars la *Semaine québécoise des popotes roulantes*. Le thème de cette année est « Les popotes : un service essentiel ». Cette semaine est l'occasion de rappeler que la popote roulante est un service essentiel qui contribue au maintien à domicile de plus de 30 000 personnes en perte d'autonomie, majoritairement aînées, partout à travers le Québec, en leur offrant des repas complets, sains et à un faible coût, tout en assurant une vigie grâce aux livraisons régulières par des équipes de bénévoles.

À l'Entraide, la livraison des repas se poursuit et nous sommes réellement reconnaissants pour la présence de nos chers bénévoles qui continuent de s'impliquer dans un contexte difficile. Merci à chacun d'eux de faire partie de l'équipe de l'Entraide !



## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

C'est du 18 au 24 avril prochain que se tiendra la Semaine de l'action bénévole pour une 47e année consécutive, sous le thème « Bénévolat, c'est chic ! ».

C'est l'occasion de reconnaître et de mettre en lumière l'importance de l'implication bénévole. Durant toute l'année, ce sont des heures et des jours offerts gratuitement à ceux qui ont besoin, et on sait que les besoins, sous toutes ses formes, sont immenses. La crise sanitaire offre un bel exemple de solidarité. Tous ensemble, on s'est retroussé les manches et nous avons mis la main à la pâte pour répondre aux demandes quotidiennes. Sans l'aide de nos précieux bénévoles notre mission serait des plus ardues et même impossible à réaliser.

De tout coeur nous leur disons merci !



## CONSEIL D'ADMINISTRATION : RECRUTEMENT !

Trois (3) postes d'administrateurs seront à pourvoir au sein du conseil d'administration de l'Entraide du Faubourg et un (1) poste sera en élection, lors de la prochaine assemblée générale annuelle prévue en juin 2021.

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, par vidéoconférence étant donné la situation actuelle. Vous souhaitez mettre vos compétences et votre expérience à profit ? Vous souhaitez vous impliquer afin d'aider l'organisme à poursuivre sa mission ? Contactez Caroline Carrol, directrice générale, pour en savoir plus ou pour manifester votre intérêt.

## VOX POP

Beau printemps... quand reviendras-tu ?  
Vox pop, par Marie-Joëlle Lemay-Brault

Nom : Denis

Âge : 75 ans... bientôt 76

Lien avec l'Entraide : utilise régulièrement les transports

**Qu'est-ce qu'évoque l'arrivée du printemps pour vous, année après année ?** Pour Denis, le printemps évoque le réveil de la nature, l'anniversaire de sa blonde, une teinte de vert tendre dans les arbres que l'on ne voit qu'à un moment très précis de l'année. Et tout cela est très important pour lui. Il aime particulièrement le mois de mai avec ses journées de plus en plus longues...

**Quelle signification particulière revêt le printemps 2021, vu la pandémie actuelle ?** Le soleil des derniers temps, le sol qui se débarrassera bientôt de la neige et le vaccin qu'il a reçu dernièrement donnent envie à Denis de sortir encore plus dehors cette année. Il a envie de profiter davantage du parc des Braves qui n'est pas loin de chez lui.

**Qu'émergera-t-il de positif pour la collectivité à l'issue de la crise que nous vivons ?** Denis doute parfois qu'il y aura du positif après la crise. Mais s'il devait y avoir un truc, il souhaite que ce soit une plus grande attention portée aux personnes vulnérables comme les aînés ou les gens en situation de pauvreté. Avec beaucoup d'émotion, il nomme aussi toutes ces personnes essentielles qui sont au service des autres et à qui on ne pense pas si souvent quand il n'y a pas de crise : les soignants, les caissières, etc. Il espère aussi que nous réalisons que la science n'est pas une certitude, mais plutôt une recherche, une attitude, une démarche qui n'est jamais terminée. Aussi, que le doute est le moteur de la science qui mène éventuellement à la certitude et donc, qu'il est normal que l'on chemine à petits pas...

Nom : Lise Bussièrès-Careau

Âge : 82 ans

Lien avec l'Entraide : participe régulièrement aux activités de l'Entraide

**Qu'est-ce qu'évoque l'arrivée du printemps pour vous, année après année ?** Pour madame Bussièrès-Careau, le printemps c'est le renouveau, la chaleur, les journées qui allongent. C'est aussi aller vers l'été, admirer le vert extraordinaire et la beauté de la nature. Autant l'automne l'éteint, à l'inverse, le printemps la réanime avec sa lumière.

**Quelle signification particulière revêt le printemps 2021, vu la pandémie actuelle ?** Cette année, madame Bussièrès-Careau attend le printemps avec plus d'impatience qu'à l'habitude. Elle a trouvé l'hiver plus difficile avec le confinement, même s'il était moins rude. Le beau temps et la douceur lui feront du bien. La nouvelle saison résonne aussi avec l'espérance pour elle de sortir à nouveau, de pouvoir revoir nos familles et de retrouver des services et des distractions... L'espérance d'aller vers du mieux.

**Qu'émergera-t-il de positif pour la collectivité à l'issue de la crise que nous vivons ?** Dans la famille de madame Bussièrès-Careau les liens sont tissés serrés. Elle croit que ce sera encore plus le cas après tout ça, vu le manque. Elle n'est pas tout à fait certaine que nous reviendrons à la vie normale, mais elle souhaite que cette crise nous amène à faire plus attention à la terre et à apprendre collectivement des difficultés. Elle souhaite moins de conflits, moins d'animosité et que les esprits s'ouvrent à l'amitié et à la générosité car elle juge que notre société est très critique et pas assez tournée vers le positif.



Nom : Jean-François Audet

Lien avec l'Entraide : habitué de l'Entraide et recevait des appels d'amitié

**Qu'est-ce qu'évoque l'arrivée du printemps pour vous, année après année ?** Pour monsieur Audet, le printemps c'est une occasion d'envisager la vie avec un regard nouveau. C'est aussi le retour de la lumière et le renouveau. C'est chaque année une cure de rajeunissement.

**Quelle signification particulière revêt le printemps 2021, vu la pandémie actuelle ?** Cette année particulièrement, le printemps représente l'espoir. Pour monsieur Audet qui est demeuré très actif et sorteur au fil des ans qui s'accumulent, il s'imagine retrouver des habitudes plus normales, aussi banales que de flâner sur un banc public, d'aller au restaurant et d'avoir des contacts plus étroits avec les gens. La saison à venir lui permettra aussi peut-être de sortir à la campagne. Il trouve que ça devient long en ce moment... Qu'il y a peu d'opportunités ou d'endroits pour se distraire et socialiser un peu.

**Qu'émergera-t-il de positif pour la collectivité à l'issue de la crise que nous vivons ?** Monsieur Audet croit que la crise présente nous forcera à procéder à un remodelage de la société. Il pense particulièrement aux résidences pour les personnes âgées et aux CHSLD, dont le fonctionnement actuel n'est pas adéquat. La crise a mis en évidence l'isolement immense vécu par un grand nombre de personnes âgées, mais aussi le regard si négatif que notre société pose sur la vieillesse. Il constate aussi que le contexte actuel devrait nous amener à revoir l'organisation des villes, notamment celle des espaces publics. Les trottoirs, les rues, les parcs, etc., sont les derniers endroits qu'il nous reste quand tout est fermé.

Nom : Monique Vaillancourt

Âge : 86 ans

Lien avec l'Entraide : inscrite à la popote roulante depuis quelques mois

**Qu'est-ce qu'évoque l'arrivée du printemps pour vous, année après année ?** Madame Vaillancourt attend le printemps avec joie car ce sera plus facile de sortir et de bouger sans la neige et la glace. En outre, il lui rappelle chaque année la joie, la nature qui s'éveille, la beauté et intérieurement, elle sent sa vitalité se raviver.

**Quelle signification particulière revêt le printemps 2021, vu la pandémie actuelle ?** Cette année, le printemps place madame Vaillancourt dans des émotions contradictoires. Elle a très hâte au printemps, mais ressent une limitation comparativement à l'habitude. Elle alimente tout de même l'espoir de retrouver plus de libertés.

**Qu'émergera-t-il de positif pour la collectivité à l'issue de la crise que nous vivons ?** Par le fait que tout le monde est touché en même temps, madame Vaillancourt espère que la situation et les contraintes nous fassent réfléchir collectivement et nous amène à être plus solidaires et aimants. Elle aimerait que nos mentalités s'améliorent et que nous soyons moins amère. Et pour y croire, elle se fredonne les paroles de la chanson de Raymond Lévesque... « Quand les hommes vivront d'amour. Il n'y aura plus de misère. Et commenceront les beaux jours. Mais nous, nous serons morts mon frère ».



## PORTRAIT DE BÉNÉVOLES

Dans ce numéro, nous vous présentons deux nouveaux bénévoles qui œuvrent au sein de l'Entraide du Faubourg. Nous avons demandé à **Jocelyne** et **Claude-Édouard** de nous dire ce que représente leur bénévolat et leur implication à l'Entraide.



Les valeurs communautaires ont toujours été importantes pour **Jocelyne** et la pandémie lui a offert l'occasion d'employer cet arrêt de travail en redonnant du temps à un organisme de son quartier : l'Entraide du Faubourg. Comme elle dit : « Comme bénévole nous donnons selon nos aptitudes et surtout l'autre nous donne l'occasion de nous dépasser. Il y a aussi le plaisir depuis **un an** de faire partie d'une équipe ayant un but commun ».

L'implication bénévole comme baladeuse à la popote roulante et et aux visites d'amitié est décrite par Jocelyne comme une richesse pour la communauté qui répond à d'importants besoins que nous sommes à même de combler.

Livrer la popote pour l'Entraide du Faubourg depuis maintenant **8 ans** est sûrement le bénévolat le plus agréable et le plus satisfaisant auquel **Claude-Édouard** participe.

Il n'aime pas beaucoup parler de lui, plus habitué à écouter les autres et si la conversation tourne autour de l'actualité, il n'intervient que rarement. Il préfère parler de la vie intérieure qui l'anime et de ses sources plus ésotériques qui lui donnent confiance et joie.



Comme il dit « Il ne faut pas chercher le bonheur à l'extérieur de nous, nous avons TOUS une partie divine en nous et quand on peut la percevoir chez les autres, tout devient très facile. » Concernant les événements que nous vivons, Claude dit n'avoir souffert aucunement du confinement. « Nous quittons une ère marquée par beaucoup de souffrances, de guerres, de maladies pour aller vers un âge d'or. Les choses ne reviendront jamais comme avant, mais nous serons aidés par des Êtres bienveillants. »

Claude-Édouard remercie l'équipe de l'Entraide de l'avoir invité à rejoindre les rangs à l'occasion du deuxième confinement.



Bénévoles impliqués,  
ils sont une source d'inspiration.  
**Merci de faire partie  
de l'équipe de l'Entraide !**

# COVID-19 : DÉBUT DE LA VACCINATION POUR LES AÎNÉS

## Vous avez besoin d'aide ?

L'Entraide du Faubourg peut vous accompagner pour la prise de rendez-vous par internet.

Le service d'accompagnement-transport\* est aussi disponible pour vous amener au centre de vaccination.

\*Nous accommoderons le plus grand nombre de personnes possible, en fonction de la disponibilité de nos bénévoles.



---

## ACTIVITÉS EN VIDÉOCONFÉRENCE



Récemment nous avons ajouté à notre calendrier d'activités des séances d'information par vidéoconférence (Zoom). Pour ceux et celles qui désirent assister à ces rencontres, vous devez avoir accès à un ordinateur ou une tablette avec une connexion internet. La veille de la rencontre, nous vous envoyons par courriel le lien qui permet de rejoindre les participants et d'assister à ces séances. **Si vous éprouvez de la difficulté à vous brancher, nous pouvons vous aider.** Si les vidéoconférences vous intéressent, contactez-nous !

## COMMUNICATIONS PAR COURRIEL



Savez-vous qu'il est possible de recevoir nos communications par courriel ? Profitez des avantages : documents en couleur, pas d'attente pour recevoir votre horaire et le Bulletin, réduction de votre empreinte écologique (papier, enveloppe, impression, timbres).

**Vous désirez passer à la version numérique ?** Rien de plus simple ! Téléphonnez-nous au 418 522-2179 pour demander que le changement soit apporté à votre dossier ou simplement nous envoyer un courriel à l'adresse suivante : [info@entraide-faubourg.org](mailto:info@entraide-faubourg.org).

Merci de votre collaboration !

## CONGÉ DE PÂQUES

Prenez note qu'à l'occasion du congé de Pâques, **l'Entraide du Faubourg sera fermée le vendredi 2 avril et le lundi 5 avril 2021.** Il n'y aura pas de livraison de popote roulante ni d'accompagnement-transport ces deux journées. Le service d'accompagnement-transport reprendra dès le mardi 6 avril. La livraison de la popote roulante reprendra le mercredi 7 avril.

**JOYEUSES PÂQUES !**



# INFORMATIONS

Dans le cadre des activités organisées à l'Entraide, une séance d'information s'est tenue en décembre dernier sous le thème **Prendre soin de soi**, la nécessité de faire le plein pour continuer à avancer. Présentée par Judith Riendeau du « Cercle Polaire », voici quelques pistes d'informations pour prendre soin de soi en ces temps particuliers.

- Réfléchissez à combien de temps vous avez consacré à votre bien-être dans la dernière semaine ? Que ce soit du temps pour lire, un moment de détente, une activité qui vous fait plaisir...

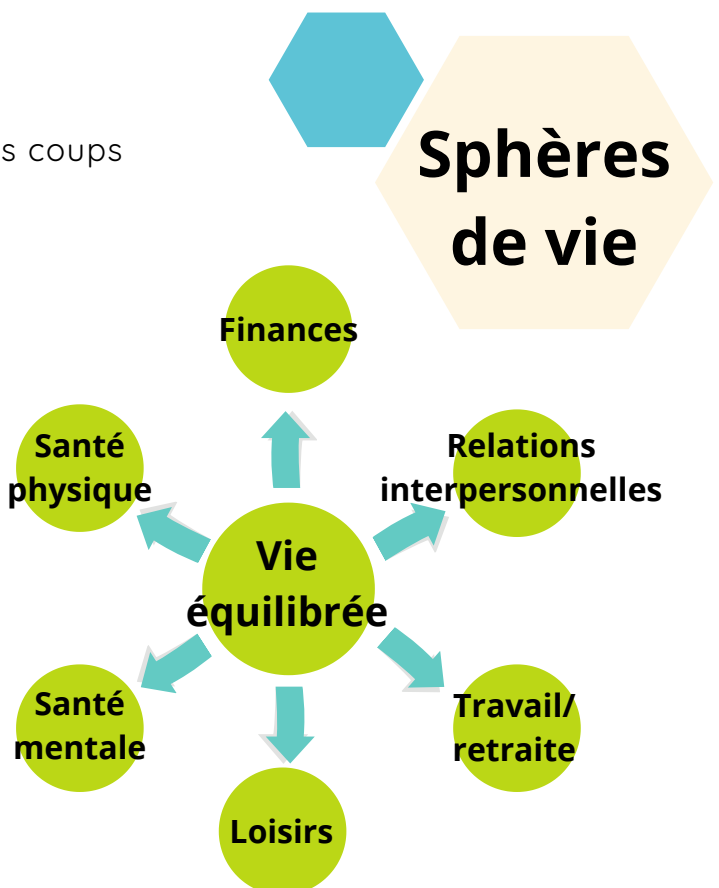
- Questionnez-vous ensuite : est-ce que cela est suffisant pour vous ? Qu'est-ce qui explique que vous répondez de la sorte ?

Besoins : c'est ce qui s'apparente le plus à une nécessité d'ordre vital, fonctionnelle, pragmatique. Ils appartiennent au domaine du physiologique et du psychologique et possèdent un caractère naturel.

Désirs : c'est une représentation consciente d'une volonté nous conduisant à combler un besoin non satisfait. Il s'agit d'un moyen pour combler le besoin. Il est important de ne pas confondre les deux dans nos relations. En effet, si l'on prend notre désir pour un besoin, nous augmentons nos chances qu'il reste insatisfait et nous n'avons alors accès à aucun autre moyen (désir) pour le combler.

## Activité : j'apprends à me connaître

- Mes accomplissements/réussites/fiertés/bons coups
- Mes erreurs/échecs
- Mes passions/goûts/intérêts
- Mes besoins/attentes/désirs
- Mes rêves/buts/objectifs
- Mes croyances/Mes préjugés
- Je suis heureux quand...
- Je suis malheureux quand...
- Mes leçons de vie
- Mes forces/habilités/qualités/talents
- Mes limites
- Mes blessures
- Mon passé/histoire
- Mes valeurs
- Mes défauts/faiblesses/patterns



## MASQUES DISPONIBLES

Pour ceux et celles qui aimeraient avoir un masque en tissu, nous vous offrons la possibilité de vous en procurer un à l'Entraide au coût de 5 \$.

Téléphonez-nous au 418 522-2179 pour faire la demande.



Réponse : 15 petites coccinelles



Merci à l'équipe du bulletin pour la rédaction, la révision, l'assemblage et la distribution : Carmen, Carole, Diane, Lise, Claudette, Diana, Jocelyne, Claudette, Ginette, Marie-Joëlle, Marie France et Caroline.



## 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

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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 appui !**