



# L'ENTRAIDE

L'été est dans l'air, et ça se sent! Les fleurs et les feuilles sont de retour — les cônes aussi, mais ça, on n'en parlera pas! Les vélos, motos, décapotables et àVelo font leur apparition sur les routes, les touristes commencent à sillonner les quartiers centraux et les crèmeries sont ouvertes. La ville fourmille!

À l'Entraide aussi, ça bouge de toutes parts! Les services d'accompagnement-transport et de popote continuent toujours, bien entendu! Antoine et Eve ont leurs équipes de bénévoles pour donner un coup de main à ceux qui en ont besoin. Pour ma part, je travaille pour préparer l'assemblée générale annuelle se tiendra le 12 juin.

Du côté des activités, Marie-Anne a tout qu'un horaire pour les prochaines semaines. Tout le mois de juin, ce sera le projet En route vers Duchesnay! En partenariat avec le défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION, présenté par Novo Nordisk, on vous a préparé une belle tablee d'activités, de cours et de conférences, culminant avec une sortie à la station touristique Duchesnay le 26 juin. Le 17 juin, c'est l'occasion de découvrir une pièce de théâtre présentée par le Théâtre des Aînés de Charlesbourg sur le thème de la maltraitance. Pour clore la saison, on aura notre pique-nique annuel le 8 juillet. On m'a même dit que la chorale y présentera quelques classiques.

On devra ensuite se dire au revoir le temps de quelques semaines de vacances, mais on vous retrouvera frais et pleins d'énergie le 18 août. Et pour l'automne? Eh bien, on a tout plein de beaux projets à vous proposer aussi, mais il faudra être patients encore un peu!

*Nadine Westerveld, directrice générale*

## En bref:

- Page 1 : Introduction
- Page 2 : Page de l'Entraide
- Page 3 : Ressources utiles
- Page 4 : Activités
- Page 5 : Défi Ensemble, on bouge
- Page 6 : Bienveillance
- Page 7 : Jeu
- Page 8: Portrait de bénévoles
- Page 9: Portrait de bénévoles (suite)
- Page 10 : Rappels et dons



# Page de l'Entraide

## L'équipe :

### **Nadine Westerveld**

directrice générale

418-522-2179

### **Antoine Laforest**

responsable du service  
d'accompagnement-transport

418-522-5431

### **David Poitras**

adjoint administratif

418-522-0353

### **Marianne Gagné,**

responsable des bénévoles,  
nous a quitté récemment  
pour de nouveaux défis!

### **Eve Gagné**

accueil et responsable  
de la popote roulante

418-522-2179

### **Marie-Anne Bossé**

animatrice des activités

418-524-0851

## Dates importantes:

Fête des Patriotes : lundi 19 mai

Assemblée générale annuelle :

jeudi 12 juin à 10h30

Saint-Jean Baptiste : mardi 24 juin

Fête du Canada : mardi 1er juillet

Pique-nique annuel : mardi 8 juillet

Fermeture d'été : 21 juillet au 15 août

Fête du travail : lundi 1er septembre

Action de grâce : lundi 13 octobre

## Petit rappel:

Vous déménagez cet été?

Pensez à nous avvertir afin que nous  
changions votre adresse ou que nous  
fermions votre dossier .

Cela nous évite de gaspiller des  
timbres!

Merci!

# Ressources utiles

## Travailleur de milieu de l'AQDR

581-982-6260

Les travailleurs de milieu sont là pour vous écouter, vous soutenir, vous référer vers la bonne ressource dans votre communauté et vous accompagner dans vos démarches.

Voici des exemples de situations où vous pourriez faire appel au travailleur de milieu:

- Vous avez besoin d'aide pour trouver des services à domicile, comme de l'aide au ménage ou du transport médical.
- Vous avez besoin d'aide dans votre recherche de logement ou pour votre déménagement.

N'hésitez pas à le contacter par téléphone ou par courriel! Si votre demande est complexe, le travailleur de milieu pourra venir vous rencontrer chez vous, afin de prendre le temps de bien comprendre vos besoins, en toute confidentialité.

Adresse courriel: [tm.hauteville.aqdr@gmail.com](mailto:tm.hauteville.aqdr@gmail.com)

## Projet Techno Solidarité, de l'organisme Croissance Travail

418-522-1244 poste 226 ou 581-982-6260

Techno solidarité, c'est un projet d'assistance numérique !

C'est un projet pour aider les personnes qui ont des questions et des problèmes concernant leurs appareils numériques, comme les ordinateurs, les tablettes et les téléphones cellulaires.

Adresse courriel: [ct.projet.techno@gmail.com](mailto:ct.projet.techno@gmail.com)

## Projet d'autobus FAISons notre épicerie

Nous avons le bonheur de vous confirmer que la projet d'autobus gratuit vers Fleur de Lys se poursuivra à l'**automne**!

Les sorties auront maintenant lieu aux deux semaines afin de vous faciliter l'accès à des magasins économiques.

Nous vous communiquerons les dates officielles au retour des vacances.



# Activités : les moments marquants

## Février

Nous avons eu le premier café-rencontre avec Deuil Jeunesse qui portait sur la mort. Aussi, l'atelier d'information « Où et quand consulter pour un problème de santé » donné par des étudiants en médecine de l'université Laval fut un succès !



## Mars



Ce fut le grand retour des dîners d'anniversaire! Une quinzaine de personnes nés en janvier, en février et en mars sont venus célébrer un bon repas en excellente compagnie! Il y a aussi eu la délicieuse sortie à la cabane à sucre l'Érablière le Chemin du Roy. Nous avons été chanceux, il a fait tellement beau! Enfin, le magnifique spectacle de Carmina Burana fut un succès!

## Avril

Le 8 avril a eu lieu la sortie au cinéma Cartier pour voir le film Dieu, ma mère et Sylvie Vartan. Un beau film, où il ne faut pas oublier ses mouchoirs! Il y a aussi eu l'intéressante visite guidée du théâtre Le Diamant. Aussi, un dîner-rencontre à la Maison Livernois est venu clore le mois d'avril.



## Mai



Un gros mois de mai au programme! Une visite guidée du complexe Méduse, un concert des Violons du Roy, un spectacle Route d'Artiste donné par Sandra Contour, un atelier de cuisine « Apprendre à faire son pain », un dîner-rencontre au Restaurant Montego , et bien plus!

# Défi santé, en route vers Duchesnay!

Grâce à une subvention du défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION, présenté par Novo Nordisk, l'Entraide vous organise un mois de **juin** sur la thématique de l'activité physique ainsi que du bien être physique et mental avec des activités gratuites.

## Au programme:

- Des clubs de marche et de marche nordique
- Des cours de Viactive en virtuel et à l'extérieur
- Un cours de méditation
- De la pétanque à l'extérieur
- Des cours de Gi-gong
- Une conférence sur les bon gras: « Dans la jungle des gras »
- Un atelier de cuisine pour « Apprendre à faire son pain »
- Une sortie GRATUITE en autobus à la station touristique Duchesnay



**La station touristique Duchesnay** fait parti du réseau de la Sépaq. Il y a de nombreux sentiers pédestres, des pistes de vélo, un centre nautique, des hébergements, un restaurant et bien plus. Situé à environ 40 min de l'Entraide, vous passerez une belle journée dans la nature!



Présenté par



### Qu'est-ce que la bienveillance?

« La bienveillance est une approche valorisant le respect de toute personne, ses besoins, ses demandes et ses choix, y compris ses refus.

Elle s'**exprime** par des attentions, des attitudes et par un savoir-être et savoir-faire collaboratifs, respectueux des valeurs, de la culture, des croyances, du parcours de vie et des droits et libertés des personnes.

Elle s'**exerce** par des individus, des organisations ou des collectivités qui, par leurs actions, placent le bien-être des personnes au cœur de leurs préoccupations.

Elle se **construit** par des interactions et une recherche continue d'adaptation à l'autre et à son environnement. »

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-830-58W.pdf>

### Consultez les bandes dessinées sur la bienveillance en cliquant [ici](#) !

Lorsqu'on fait la promotion de la bienveillance, on agit à réduire la maltraitance !



### Qu'est-ce que la maltraitance?

« La maltraitance est un geste singulier ou répétitif ou une absence d'action appropriée qui se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance et qui cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse à une personne. »

<https://www.ciusscentreouest.ca/a-propos-du-ciuss/notre-ciuss/lutte-contre-la-maltraitance/>

#### Les types:

- Maltraitance psychologique
- Maltraitance physique
- Maltraitance sexuelle
- Maltraitance matérielle ou financière
- Maltraitance organisationnelle
- Âgisme

<https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-maltraitance-envers-les-personnes-aines/definition>

#### Les formes:

- **Violence:** Malmener une personne adulte ou la faire agir contre sa volonté, en employant la force et/ou l'intimidation.
- **Négligence:** Ne pas se soucier de la personne majeure, notamment par une absence d'action appropriée afin de répondre à ses besoins.
- **Maltraitance intentionnelle ou non intentionnelle**

<https://ciuss-outaouais.gouv.qc.ca/la-voix-de-lusager/maltraitance-bienveillance/>

Le **17 juin** aura lieu une représentation de la **pièce de théâtre** « Le droit d'être vieux » par le Théâtre des Aînés de Charlesbourg portant sur le thème de la maltraitance des aînés.

Appelez-nous au 418-522-2179 pour vous inscrire.



**Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés**

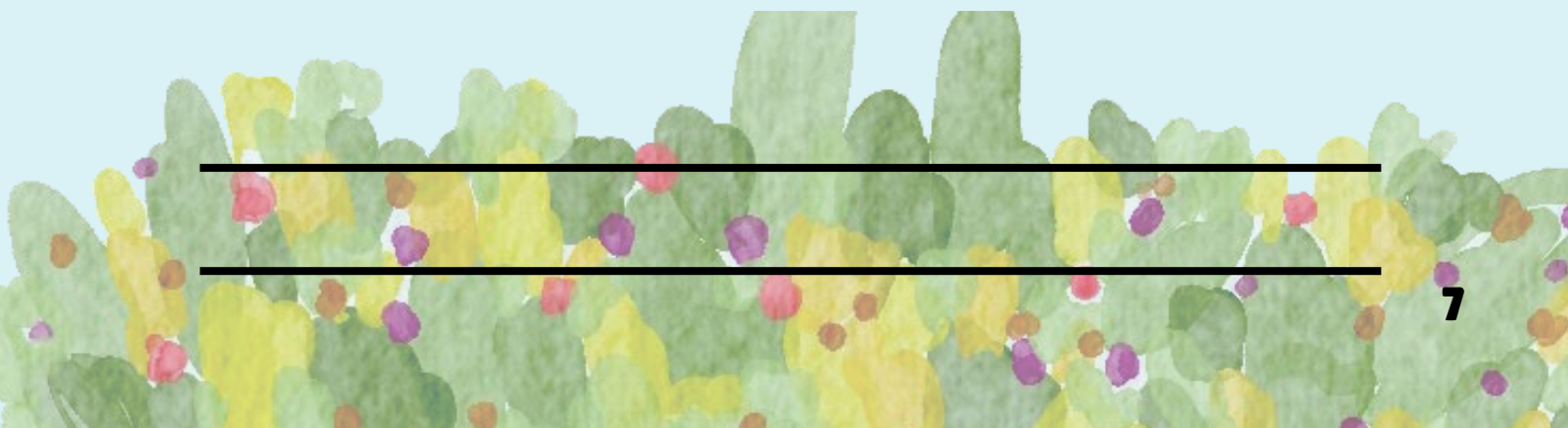
**1-888-489-2287**

# Jeu: Mot caché de l'Entraide

Dans la grille de lettres, trouvez les mots de la banque situés sous le tableau. Découvrez la phrase cachée avec les lettres restantes. Bonne chance!

E	N	T	R	A	I	D	E	N	O	V	I	E
S	O	R	T	I	E	S	U	S	A	V	N	O
U	F	A	U	B	O	U	R	G	I	S	S	S
O	I	N	F	O	U	H	O	B	N	L	C	A
I	T	S	A	N	T	E	O	E	E	N	R	H
S	U	P	N	B	O	G	E	N	S	N	I	O
Q	J	O	U	R	N	A	L	E	E	T	P	R
U	B	R	E	A	C	T	I	V	E	A	T	A
E	U	T	D	E	P	O	P	O	T	E	I	I
B	B	D	O	M	I	C	I	L	E	U	O	R
E	T	D	A	M	I	T	I	E	E	T	N	E
C	A	F	E	N	E	U	R	O	N	E	S	E

- Entraide
- Transport
- Faubourg
- OBNL
- Bénévole
- Santé
- Journal
- Horaire
- Active
- Gens
- Sorties
- Café Neurones
- Aînés
- Domicile
- Info
- Inscriptions
- Vie
- Amitié
- Québec
- Popote



# Portrait de bénévoles

## Accompagnement- transport



**Texte écrit par Michel, bénévole**

### Donner et recevoir au centuple

Il n'est pas rare que des collègues me disent redouter le jour où ils prendront leur retraite, craignant ne pas savoir ce qu'ils feront de tout le temps dont ils disposeront après avoir tiré leur révérence. Mais ces craintes ne m'habitaient pas au moment de quitter mon poste de chercheur en décembre 2022.

D'abord, il était clair que j'allais, pour un temps, consacrer encore quelques heures par semaine à certaines activités scientifiques via des collaborations avec mes anciens collègues. Puis, d'autres activités allaient rapidement se greffer à la première : musique (guitare et chant), apprentissage de la langue russe, lecture, rencontres familiales, voyages et bricolage à la maison, sans compter les balades à travers le quartier Saint-Jean-Baptiste qu'Olga (mon épouse) et moi allions faire dans nos temps libres. C'est d'ailleurs au cours d'une de ces balades que nous avons été interpellés par une invitation à devenir bénévoles pour l'Entraide du Faubourg (annonce affichée sur la porte des bureaux de l'Entraide). Nous avons tous les deux envie de redonner à la société, cette société dans laquelle nous avons pu nous épanouir professionnellement. Plus particulièrement, nous souhaitons offrir notre soutien aux aînés, cette tranche de la population à laquelle nous sommes tous redevables et que nous nous apprêtions nous-mêmes à intégrer.

# Portrait de bénévoles

## Accompagnement-transport



Le lendemain, nous sommes allés cogner à la porte de l'Entraide pour y offrir nos services. L'accueil chaleureux et sympathique qui nous a été réservé semblait confirmer l'intuition positive que nous avons eue en décidant de nous lancer dans cette aventure. Pour ma part, l'option de participer aux services de transport me plaisait particulièrement parce qu'elle ne me contraignait pas à un calendrier fixe, me permettant ainsi d'offrir ma participation hebdomadaire selon mes disponibilités. Dès les premiers voyages que j'ai effectués, j'ai été impressionné par la clientèle que l'Entraide desservait : conversations agréables, stimulantes et variées pendant les trajets, bénéficiaires aux parcours de vie intéressants et parfois surprenants, des exemples inspirants de résilience face à d'importants défis de santé, et une immense appréciation pour le service que nous leur offrons. Cette reconnaissance s'est avérée si gratifiante qu'elle m'a encouragé à offrir aux bénéficiaires plus qu'un simple transport, mais un bref moment de convivialité qui, je l'espère, ajoute un peu de soleil dans leurs vies. De son côté, Olga a choisi d'offrir ses services comme accompagnatrice pendant les rendez-vous lorsque des aînés en expriment le besoin. Ainsi, il arrive que nous travaillions ensemble. En décembre dernier, une dame que nous avons transportée et accompagnée nous a dit, lorsque nous l'avons déposée chez elle, qu'elle avait tellement aimé les moments passés en notre compagnie que nous avions « fait son Noël ». Le regard embué, nous lui avons confié qu'elle avait fait notre Noël à nous aussi.



# Rappel

## Fermeture de l'Entraide pour les vacances !!!

Lundi 21 juillet au vendredi 15 août

### Accompagnement-transport

- Pas de transport le:
  - Jeudi 12 juin
  - Mardi 24 juin
  - Mardi 1er juillet
  - Mardi 8 juillet
- Dernière journée du service : mercredi 16 juillet
- Reprise du service : mercredi 20 août

### Popote roulante

- Livraison spéciale de mets congelés : semaine du 14 juillet
- Dernière journée du service : vendredi 18 juillet
- Reprise du service : mercredi 20 août

## Merci pour votre don

(tous les dons, petits ou grands, font une différence!)

OUI, je souhaite soutenir la mission de l'Entraide du Faubourg qui est de 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 et nom : \_\_\_\_\_

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!

