

# Journal

Regroupement  
des personnes  
aidantes  
de Lotbinière



# Moi et l'autre

**Volume 13 / numéro 4 / Décembre 2025**

***Prendre soin de moi... Tout en prenant soin de l'autre.***



*Joyeuses fêtes !*

# SOMMAIRE

Mot de bienvenue.....	3
Courrier des intervenants.....	4
Activités à venir.....	10
Détails sur les prochaines activités.....	11
Horaire pour la période des fêtes.....	12
Lauréat-prix hommage Sauveur Champagne.....	13
Salon des personnes proches aidantes.....	14
Invitation—journée de ressourcement des aidants.....	16
Cafés-rencontres.....	17
Clinique d'impôts—CDDS Lotbinière.....	18
Prestations, conciliation travail et proche aidance.....	20
Groupe de soutien post-aidance (hiver 2026).....	22
Plateforme numérique Point de repère Lotbinière.....	23
Pensées du mois.....	24
Une petite douceur.....	25
Hommage à Madeleine Bergeron-Bilodeau.....	26
Anniversaires.....	27
Pour nous joindre.....	28

# MOT DE BIENVENUE



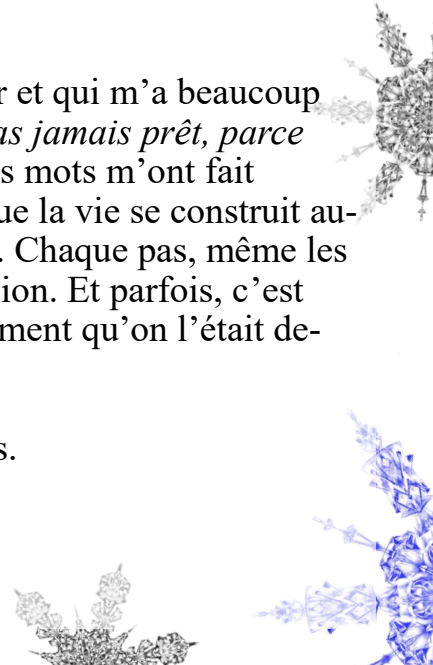
Alors que l'année tire doucement à sa fin, je tiens à vous dire merci pour tout. Ce fût encore une fois, une année pleine de douceur, de bienveillance, de rires, de pleurs, mais surtout, de liens tellement forts et de confiance. En janvier, cela fera déjà six ans que je suis parmi vous, que je suis intervenante auprès des proches aidants au RPAL. Je me sens tellement choyée et reconnaissante de pouvoir, année après année, vous accompagner, d'une façon ou d'une autre, dans votre parcours.

Je vous souhaite un temps des fêtes tout en douceur, à votre rythme et une nouvelle année remplie de petits bonheurs et de moments de paix avec vos proches. Je suis consciente que cette période, bien qu'elle soit souvent synonyme de joie et de moments partagés, elle peut aussi représenter une charge supplémentaire pour plusieurs d'entre vous. Si c'est le cas et que vous désirez partager ces dualités, n'hésitez pas à vous inscrire au café-rencontre du 12 décembre prochain (Noël et proche aidance).

Je termine en vous partageant une phrase que j'ai vu passer et qui m'a beaucoup fait réfléchir, et même qui m'a fait sourire : *Tu ne te sentiras jamais prêt, parce qu'être prêt ce n'est pas un ressenti, c'est une décision.* Ces mots m'ont fait ressentir que la vie avance parfois à un rythme incertain; que la vie se construit autour des mouvements et des décisions et non dans l'attente. Chaque pas, même les petits, les incertains sont une preuve de courage et de décision. Et parfois, c'est justement en avançant sans être prêt qu'on découvre finalement qu'on l'était depuis plus longtemps qu'on le croyait.

Je vous serre fort et encore une fois, joyeux temps des fêtes.

Kate xx



# COURRIER DE CATHERINE

Bonjour à toutes et à tous,

En juin dernier, lors de notre Assemblée générale annuelle, nous avons annoncé le lancement d'une levée de fonds en ligne avec pour objectif d'amasser 35 000\$. Ceci est en réaction à la perte financière importante que notre organisme doit absorber pour les trois prochaines années.

Six mois plus tard, nous pouvons vous annoncer avec beaucoup de fierté et de reconnaissance, les résultats de cette campagne. Nous pouvons affirmer qu'elle nous a demandé beaucoup de travail et d'énergie mais que le résultat est à la hauteur de nos efforts collectifs.

Grâce à la mobilisation exceptionnelle de notre communauté, nous pouvons se réjouir d'avoir atteint notre objectif, pour un total de 38 831 \$ amassés.

Au total, c'est 97 dons qui ont été reçus, soit en ligne, en argent ou en chèque. Derrière chacun de ces dons se trouve un geste de confiance, de générosité et d'attachement à notre mission. Nous sommes profondément touché par toute cette solidarité, elle nous démontre l'importance que vous accordez aux personnes proches aidantes et nous reflète votre confiance envers le travail que nous accomplissons chaque jour pour elles.

Un immense merci à VOUS, chers membres du Regroupement, VOUS qui avez répondu présents avec cœur et conviction, votre soutien financier et moral est essentiel à la poursuite de notre mission.

Nous souhaitons souligner le soutien exceptionnel de la ministre déléguée à la Santé, madame Sonia Bélanger, dont la contribution de 15 000 \$ a joué un rôle déterminant dans le succès de cette campagne. Nous remercions également notre porte-parole, madame Isabelle Lecours, pour son appui constant et son engagement envers notre cause. Nous remercions aussi les quelques fondations, clubs sociaux et entreprises participantes qui se sont joints à l'effort collectif avec leur contribution financière.



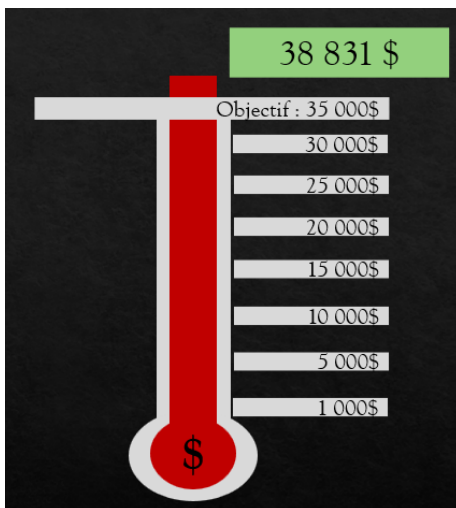
# COURRIER DE CATHERINE

Cette levée de fonds est une belle réussite, un gage de confiance et d'appui, mais elle ne constitue pas une solution miracle à long terme. Dans le but de gérer sagement nos ressources et nos obligations, le conseil d'administration et la direction retournera à la table à dessin pour ajuster ses stratégies et les priorités pour les deux prochaines années.

Nous devons poursuivre nos efforts dans la diversification de nos sources de revenus durables et pérennes afin d'assurer un financement adéquat à notre mission et sécuriser nos services sur le long terme.

Enfin, nous continuerons à rappeler aux instances gouvernementales l'importance de notre mission au sein de la communauté. Assurer un meilleur financement des organismes qui soutiennent les personnes proches aidantes est indispensable, surtout dans un contexte où le réseau de la santé dépend largement de leur engagement.

Merci à chacun de vous pour votre présence, votre confiance et votre engagement envers notre mission. Catherine xx



# COURRIER DE JULIE

Chers membres du Regroupement,

Déjà le dernier journal de l'année.

Déjà le froid qui vient s'installer après une autre année qui a passé si vite, avec son lot de rebondissements, certains joyeux, d'autres plus épineux. Étrangement, cette année je reconnais que cette saison de recueillement, de repli sur soi m'oblige à ralentir et ce, avec bonheur. Je ne le dis pas trop fort puisque ce n'est pas " populaire " d'aimer ralentir. Et pourtant ! En fait, je l'attendais ce moment où je peux m'autoriser à juste être, en dormance un peu certes, mais juste être et prendre soin de moi, de ma garde rapprochée, de ma maison.

Comme l'hiver qui s'installe pour permettre à la nature de se régénérer dans son ralentissement, je sens que mon corps demande la même clémence. Est-ce qu'on se l'autorise vraiment de ralentir ? Sommes-nous pas " minder " à performer toujours ?!



En préparant les rencontres sur la post-aidance, j'ai lu des écrits sur le cycle des saisons en comparaison avec le corps et ça a beaucoup résonné en moi.

Le corps humain, tout comme la nature, suit un cycle.

- **L'hiver** est le temps du repos et de l'intériorité. Comme la terre qui se met en veille, notre corps réclame chaleur et récupération.
- **Le printemps** apporte l'élan vital : l'énergie renaît, les projets bourgeonnent et notre organisme s'ouvre à la nouveauté.
- **L'été** est la saison de l'expansion. Le corps rayonne, il se nourrit de lumière et de mouvement, comme les champs en pleine floraison.
- **L'automne** invite au ralentissement. C'est le moment de récolter, de se recentrer et de préparer doucement le retour au calme.

Ainsi, écouter son corps, c'est comme écouter les saisons : accepter les périodes de force et celles de fragilité, accueillir les cycles de croissance et de repos. Nous ne sommes pas des machines, nous sommes vivants. Il est essentiel de s'en rappeler et de réaliser qu'on ne peut pas toujours être dans l'été ou le printemps, que l'hiver et son repos est tout autant essentiel que le renouveau du printemps...

Joyeuse réflexion à tous et douce saison de repos à chacun de vous !

# COURRIER DE MARIE

Bonjour à vous chers membres,

Je souhaite vous remercier pour cette belle année 2025 passé avec vous. Elle a été remplie d'entraide, de défis et d'amour pour tous et chacun.



Dans notre communauté de Lotbinière, nous sommes conscients que les proches aidants jouent un rôle inestimable auprès de leurs proches. Pour les soutenir dans cette mission souvent exigeante, j'ai eu le grand plaisir d'animer deux formations de groupe sur les « Principes de déplacements sécuritaires des personnes » au cours de cette dernière année. Ce fût un véritable privilège de rencontrer des participants aussi engagés, bienveillants et soucieux du bien-être de leurs proches.

Ces formations (animées soient en groupe ou individuellement à domicile), ont permises aux participants de mieux comprendre comment effectuer des déplacements avec leurs proches, tout en préservant leur sécurité.

Les proches aidants ont pu acquérir des outils simples et efficaces pour faciliter les transferts, les déplacements et prévenir les chutes au quotidien. Cette formation contribue à renforcer la confiance et les compétences des proches aidants, essentiels au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.

Je tiens à remercier sincèrement chaque participant pour sa présence, sa participation active et la confiance manifestée durant ces moments. C'est toujours inspirant de voir combien votre rôle est empreint de générosité, de dévouement et d'humanité.

En terminant, je souhaite à chacun de vous de passer un bel hiver et de joyeuses fêtes remplies de petites douceurs qui réchauffent le cœur.

Affectueusement, Marie Pagé

## COURRIER DE JOANNY

Bonjour à vous chers membres,

L'hiver est à nos portes et s'installe doucement en transformant le paysage d'un magnifique tapis blanc. C'est une période propice à la convivialité, à la détente et à la réflexion. Les journées sont plus courtes et nous amènent inconsciemment à ralentir et prendre le temps. Prendre le temps de cuisiner de bons repas réconfortants, de relaxer devant un bon film et de s'offrir des petites douceurs. Se ramener à l'essentiel quoi !

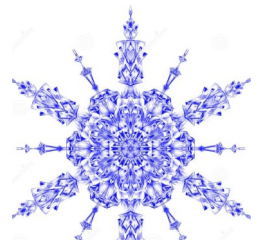


Alors que cette période des fêtes approche à grands pas, je souhaite vous adresser mes vœux les plus chaleureux. Que cette saison soit synonyme de joie, de partage et de moments précieux avec vos proches. Profitons de cette occasion pour réfléchir à l'année écoulée, exprimer notre gratitude et accueillir l'avenir avec optimisme et enthousiasme. Que la paix, la santé et le bonheur vous accompagnent tout au long de cette période et au-delà. Bien que chacun ait une réalité différente, je me permets de vous dire que vous pouvez doser chacune de mes paroles, en toute bienveillance.

Je tiens également à vous remercier pour votre confiance tout au long de cette année passée. Je suis reconnaissante de pouvoir vous offrir mon soutien, mon écoute et mes câlins bien sentis! Souvenez-vous que vous êtes tous importants à mes yeux, mais jamais autant que vous l'êtes pour vous-mêmes.

Je vous serre fort et vous envoie de l'amour à profusion.

Jo xx



# COURRIER DE NATHAËL

Chers proches aidants,

En ces temps de couvertes de laine et de bourrage de poêle (ou pitonnage de thermostat, c'est selon;), de givre, de slotche et de boissons chaudes aux senteurs de cannelle et de cardamome, je profite de l'arrivée imminente de la période des fêtes pour vous inviter à porter votre attention sur ce qu'il y a de bon dans la vie.

Si vous le voulez, prenez un moment pour vous demander ce que vous avez fait de bien dans votre journée. Demandez-vous qui sont les personnes qui vous ont fait vivre des sentiments heureux. Demandez-vous quels sont les éléments de beauté qui ont croisé votre esprit attentif. Demandez-vous ce qui vous a apaisé, ce qui a été sécurisant.

Si vous voulez aller un peu plus loin, faites l'exercice conscient de vous demander ce que vous avez envie de retenir de votre vie, de garder en souvenir. Que voulez-vous retenir de vos saisons (même l'hiver;), de vos relations, de vos intentions, de votre temps des fêtes, etc. Demandez-vous quels souvenirs pourraient vous remplir de gratitude, vous rendre confortable, ouvert, libre, calme, fier et comblé, une fois ramenés au présent.

Si ce n'est déjà fait, et toujours si vous le souhaitez, débutez la fabrication de nouveaux souvenirs heureux en faisant quelque chose pour vous approcher de ce

qui est important pour vous, des valeurs qui vous sont chères et des personnes que vous aimez. Chaque geste compte.

Vous pourrez ensuite déballer ces souvenirs comme des cadeaux de Noël au moment qui vous conviendra. En guise d'illustration de la puissance de cet acte, je vous laisse sur un très joli poème de Julos Beaucarne qui s'intitule L'esseulé. Je vous souhaite à tous un très joyeux temps des fêtes !  
Affectueusement, Nathaël xx



*L'esseulé*

*Un jour, l'esseulé rencontre une belle*

*Et les voilà qu'ils vivent ensemble*

*À l'année longue, cinq années pleines*

*Un soir, entre chien et loup, la belle lui dit*

*Comme la chèvre de monsieur Seguin "J'ai*

*envie de m'en aller, mon amour*

*J'ai un autre amour"*

*Et lui, de répondre "J'ai reçu tant de cadeaux de toi*

*Pendant cinq années pleines*

*Tant d'amour que s'il t'arrivait de partir Je*

*passerais tout mon temps à me ressouvenir*

*J'ai vécu tant de moments forts*

*Que rien que le fait de me les remettre en mémoire*

*Pourrait me suffire à être heureux trois siècles"*

# ACTIVITÉS À VENIR

## **JOURNÉE DE RESSOURCEMENT DES AIDANTS**

Mercredi 21 janvier 2026

Lieu : Salle des Lions, Saint-Flavien (16, rue des Érables)

Heure : 10h à 15h

Thème : Explorer la culpabilité pour mieux l'accueillir

\*\*Si une tempête avait lieu lors de cette journée, nous avons prévu une date de report (Plan B tempête).  
Vous en serez informés le cas échéant.

## **BRUNCH DE LA SAINT-VALENTIN DES AIDANTS ET DES AIDÉS**

Jeudi 12 février 2026

Lieu : Salle La Chapelle, Laurier-Station  
(364, rue St Joseph)

Heure : 11h à 14h

Thème : Karoké et animation

\*\*Si une tempête avait lieu lors de cette journée, nous avons prévu une date de report (Plan B tempête).  
Vous en serez informés le cas échéant.

## **CONFÉRENCE EN LIGNE POUR LES PROCHES AIDANTS**

Mercredi 25 mars 2026

Lieu : En visioconférence - sur la plateforme TEAMS

Heure : 11h30 à 13h00

Thème : Crédits d'impôts et mesures fiscales

# DÉTAILS SUR LES ACTIVITÉS

**IMPORTANT !** Pour chaque activité il est nécessaire de s'inscrire auprès du RPAL au 418-728-2663 ou par courriel [rpalotb@hotmail.com](mailto:rpalotb@hotmail.com)

**Journée de ressourcement des aidants : Explorer la culpabilité pour mieux l'accueillir ! — 21 janvier 2026 à la Salle des Lions, St-Flavien**

Voir à la page 13 pour plus d'informations.

**Brunch de la Saint-Valentin des aidants et des aidés  
12 février 2026 — Salle de la Chapelle, Laurier-Station**

Venez danser et chanter avec nous pour la fête de l'amour. C'est le moment de faire le plein d'énergie et de déguster un brunch en compagnie des membres du RPAL. Plaisir garanti ! N'hésitez pas à venir accompagner de votre personne aidée ou d'une personne proche de vous ! Envoyez-nous vos chansons préférées et nous pourrons les chanter avec vous !

**Conférence pour les proches aidants : Crédits d'impôts et mesures fiscales 25 mars 2026 — En visioconférence - TEAMS**

L'organisme Espace Finances sera avec nous le 25 mars prochain afin de présenter les différents crédits d'impôts et les mesures fiscales destinés aux personnes proches aidantes. Ce sera l'occasion de poser vos questions et d'en apprendre plus sur les aspects financiers et fiscaux souvent complexes lorsque l'on est proche aidant.

# HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES



## L'équipe du Regroupement vous souhaite de merveilleuses Fêtes !

Alors que l'année tire à sa fin, nous vous souhaitons de savourer chaque moment : du repos bien mérité, des rires partagés, de l'amour, de la douceur et une bonne dose de bienveillance. Que la nouvelle année vous apporte santé, sérénité et de beaux projets à réaliser !

## Fermeture pour le temps des Fêtes

Nos bureaux seront fermés du **19 décembre au 4 janvier 2026 inclusivement** afin d'offrir à notre équipe un moment de pause et de ressourcement.

Nous sommes conscients que le rôle de proche aidant ne s'interrompt pas pendant cette période.

Si vous avez besoin d'aide ou de soutien, n'hésitez pas à communiquer avec :

**Info-Social** au 8-1-1, option 2

**En cas de crise suicidaire** : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Toute l'équipe — **Catherine, Julie, Marie, Kate, Joanny et Nathaël**

# PRIX HOMMAGE SAUVEUR CHAMPAGNE

Hommage à Mario Demers - Lauréat 2025

Né en 1958 au sein d'une famille d'agriculteurs, monsieur Mario Demers a grandi dans un environnement où les valeurs d'entraide, de respect et de solidarité humaine étaient au cœur de la vie quotidienne. Ces valeurs, il les a portées tout au long de son parcours, et elles continuent d'inspirer chacune de ses actions.



Homme de cœur, attentionné et profondément sensible au bien-être humain, Mario se distingue par sa capacité exceptionnelle à conjuguer sa vie professionnelle à sa réalité de proche aidant. Conseiller funéraire de métier, il évolue dans un environnement où l'écoute et la compassion sont au centre de chaque rencontre.

Malgré les exigences de sa profession, il parvient à offrir une présence bienveillante et soutenue à sa mère Pauline, qu'il accompagne avec patience et tendresse dans sa perte d'autonomie liée au vieillissement. Il a aussi accompagné son père Guy, atteint de sclérose en plaques, jusqu'à son décès en 2013.

Cet engagement profond, demande une souplesse et une adaptabilité constantes, une conviction inébranlable et une bonne dose d'amour. Maintenir un tel équilibre, aussi délicat qu'exigeant, représente un véritable défi. Mario y parvient avec une sérénité inspirante et une force intérieure hors du commun.

Conscient des défis que représente cet équilibre, il profite de toutes les occasions pour sensibiliser le milieu des affaires à cette réalité souvent méconnue. Par son expérience de vécu, il contribue à ouvrir la voie à une meilleure compréhension et à une reconnaissance des proches aidants dans le milieu professionnel. Pour cela, il est un véritable ambassadeur de la conciliation proche aidance et emploi.

Depuis juin 2014, Mario est aussi bénévole personne-liaison au sein du Regroupement des personnes aidantes pour les localités de Lotbinière et Leclercville. Son dévouement, sa disponibilité et sa bienveillance font de lui un repère et une source d'inspiration pour de nombreux aidants.

Aujourd'hui, c'est avec une immense reconnaissance que nous soulignons son parcours. Le Prix hommage Sauveur-Champagne lui est décerné pour son apport inestimable auprès de sa mère, pour sa force tranquille et son humanité, mais aussi pour son rôle visionnaire dans la reconnaissance sociale des proches aidants.

Mario, nous sommes fiers et honorés de ta confiance renouvelée, année après année, et nous te remercions pour tout ce que tu incarnes : la générosité, le respect de la dignité et l'engagement.

# SALON DES PERSONNES PROCHES AIDANTES

## Une 3e édition réussie !



Le comité organisateur dresse un bilan positif de la 3e édition du Salon des personnes proches aidantes, présentée le dimanche 2 novembre 2025 à la salle communautaire de Saint-Apollinaire.

Rassemblant plus de 130 participantes et participants et près de 30 organismes et entreprises, l'événement

avait pour objectif de mettre en valeur le rôle essentiel des personnes proches aidantes et de souligner l'engagement des organismes qui les soutiennent au quotidien. Il visait également à sensibiliser la population à la réalité et aux défis que vivent les proches aidants, ces personnes souvent « invisibles » qui contribuent pourtant de manière inestimable à notre société.



Au Québec, près d'une personne sur quatre soutient un proche ayant une incapacité, souvent sans même se reconnaître dans ce rôle. En veillant au bien-être de leurs proches, ces personnes contribuent aussi à alléger la pression sur le réseau de la santé et des services sociaux.

Sous le thème « Unis, au-delà des différences », le Salon a offert aux visiteurs un espace d'échanges, de découvertes et de ressourcement. Les organismes présents ont profité de l'occasion pour réaffirmer leur engagement envers la population en mettant de l'avant la diversité de leurs services. Parmi les activités offertes, les visiteurs ont pu :

- Découvrir l'espace ressourcement, animé par Lucie Talbot, qui proposait gratuitement une expérience de Healing Touch, soin thérapeutique et relaxant ;
- Assister à la présentation de la « boîte à outils » du Regroupement des organismes de personnes handicapées de la région Chaudière-Appalaches, mettant en lumière les étapes clés du parcours de vie des personnes handicapées et de leurs proches aidants ;



· Assister à la conférence inspirante de l'artiste Marie-Sol St-Onge, « Regarder loin devant », où elle a témoigné avec courage, humour et humanité de son parcours de résilience après une épreuve marquante.

« Le succès de cette 3e édition démontre l'importance de créer des espaces d'échanges et de reconnaissance pour les proches aidants. Ces personnes, souvent dans l'ombre, méritent toute notre admiration et notre soutien », souligne Catherine Martel, directrice du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière.



Le comité organisateur remercie chaleureusement tous les organismes, entreprises et partenaires pour leur précieuse collaboration, ainsi que l'ensemble des visiteurs pour leur présence à cette journée empreinte d'humanité.

Partenaires privilège : Complexe funéraire Grégoire et Desrochers

Partenaires collaborateurs : Fondation Philippe Boucher, Coopérative funéraire des deux Rives et la municipalité de Saint-Apollinaire.

### **Membres du comité organisateur:**

Fanny Beaulieu de l'Association des personnes handicapées de Lotbinière, la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches (absente), Suzanne Cyr de la Coopérative de solidarité de services à domicile de Lotbinière, Mama Diao de la Corporation de développement communautaire de Lotbinière, Annie Fréchette du centre intégré de santé et de services sociaux Chaudière-Appalaches et Présence Lotbinière (absente). Et toute l'équipe du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière, Catherine, Joanny, Julie, Kate, Marie et Nathaël.



---

# Journée de ressourcement des aidants

du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

## Mercredi 21 janvier 2026 de 10h à 15h

à la Salle des Lions de Laurier-St-Flavien - 16 rue des Érables  
plan B prévu en cas de tempête - vous serez avisés le cas échéant

---

### Explorer la

# CULPABILITÉ

pour mieux l'accueillir



Regroupement  
des personnes  
aidantes  
de Lotbinière



---

## Conférence, repas chaud et ateliers interactifs

25\$ - Date limite d'inscription 15 janvier 2026

Information - 418-728-2663 - rpalotb@hotmail.com

---

# ☉ Cafés-rencontres ☉

Venez discuter avec nous à nos cafés-rencontres. Les places sont limitées, veuillez vous inscrire en téléphonant au 418-728-2663.  
Lieu : à nos bureaux, 1000.boul. St-Joseph, Saint-Flavien

- **Émotions et créativité (19 janvier 13h30 à 15h30)**

Venez prendre un moment lors de ce café-rencontre où créativité et émotions se rencontrent. Un espace simple et chaleureux pour s'exprimer, échanger et se déposer en tant que proche aidant.

- **La roue de satisfaction (27 février 9h30 à 11h30)**

Cet exercice est inspiré de « la roue de la vie », la roue de satisfaction est un outil permettant de déterminer votre satisfaction dans différentes dimensions de votre vie. Venez réfléchir et échanger avec nous !

- **La gratitude (23 mars 13h30 à 15h30)**

Explorons ensemble la gratitude pour comprendre pourquoi nous en avons tant besoin et comment la développer simplement.



# IMPÔT CDDS

La Corporation de défense de droits sociaux de Lotbinière (CDDS) est un organisme à but non lucratif qui dispense essentiellement des services de défense de droits à des personnes qui reçoivent des indemnités de remplacement de revenus.

Coordonnées : 418-728-4054 / 388-C Rue St-Joseph, Laurier-Station

## **Suis-je admissible à la clinique d'impôt ?**

- ◆ Résider dans la MRC de Lotbinière
- ◆ Être une personne, un couple ou une famille à faible revenu

*Personne seule* : 45 000\$ et moins

*Famille monoparentale* : 45 000\$ et moins + 5 000\$/enfant

*Couple sans enfant* : 60 000\$ et moins

*Famille biparentale* : 60 000\$ et moins + 5 000\$/enfant

\*\* Les allocations familiales et la pension alimentaire sont exclus du calcul

- ◆ Ne pas avoir de revenu de travail autonome ou de revenu de location d'immeuble à logement ou de location de terrain
- ◆ Ne pas avoir vendu une résidence secondaire dans l'année
- ◆ Ne pas avoir plus de 1 000\$ par an en intérêts provenant de placements financiers
- ◆ Ne pas avoir réalisé un gain ou subi une perte en capital
- ◆ Ne pas avoir fait faillite dans l'année d'imposition (ou sinon la personne doit être libérée de sa faillite, c'est-à-dire avoir terminé les paiements)
- ◆ Ne pas faire la demande au nom d'une personne décédée
- ◆ Un couple doit faire ses impôts au même endroit
- ◆ Ne pas faire de demande de remboursement de frais de transport
- ◆ Fournir idéalement ses deux avis de cotisations de l'an dernier

## Comment puis-je m'inscrire à la clinique d'impôt ?

Lors de la première rencontre, il est très important d'apporter avec vous tous les documents nécessaires à vos déclarations d'impôt, ainsi que 5\$ pour payer votre carte de membre, le cas échéant. Le bénévole à l'accueil complètera avec vous une fiche personnelle et vous fixera un deuxième rendez-vous, environ deux semaines plus tard pour vous remettre vos déclarations. Une fois les déclarations d'impôts complétées et transmises par internet, vous devez vous présenter à votre deuxième rencontre pour récupérer vos documents et prendre connaissance du contenu de vos déclarations d'impôts.

## À quoi puis-je m'attendre en participant à la clinique d'impôt ?

En participant à la clinique d'impôt, l'équipe de bénévoles et la CDDS s'engagent à :

- ◆ Traiter votre dossier avec diligence et courtoisie
- ◆ Respecter la confidentialité de vos renseignements
- ◆ Vous remettre tous vos documents personnels ainsi qu'un sommaire de vos déclarations d'impôts, et ce, dans les meilleurs délais
- ◆ Transmettre vos déclarations d'impôts

## Combien dois-je payer pour ce service ?

La clinique d'impôt est un service entièrement financé par la CDDS et par la vente de cartes de membres. Afin d'assurer la pérennité de la clinique, la CDDS propose de prendre ou de renouveler la carte de membre lors de la première rencontre.

En plus de contribuer à la poursuite de leur mission, l'achat d'une carte de membre vous permet de voter lors de l'assemblée générale annuelle, de recevoir des invitations aux différents ateliers d'éducation populaire et de recevoir le journal le Maillet.

**Le coût de la carte de membre est de 5\$ pour les personnes à l'aide sociale et 10\$ pour toute autre personne. ARGENT COMPTANT SEULEMENT.**

**Prise de rendez-vous à partir de la fin février.**

**418-728-4054**

## Prestations, conciliation et proche aidance

Les absences de courte durée (Loi 176)

Cette mesure prévue dans la [Loi sur les normes du travail du Québec](#) vous permet de vous absenter 10 jours par année (dont 2 jours rémunérés) pour vos obligations de personne proche aidante.

### En résumé :

- 2 jours de congé rémunéré (s'ils n'ont pas été pris pour un autre motif au cours de l'année)
- 8 jours de congé non rémunéré (après 3 mois de service continu chez le même employeur ou employeuse)
- absence sans salaire\*:
  - *jusqu'à 16 semaines pour une personne majeure gravement malade ou blessée (sur une période de 12 mois)*
  - *35 semaines pour un enfant (sur une période de 12 mois)*
- prolongation sans salaire :
  - *jusqu'à 27 semaines pour une personne majeure en fin de vie*
  - *jusqu'à 104 semaines pour un enfant mineur de la personne salariée (avec un certificat médical attestant que l'enfant souffre d'une maladie grave potentiellement mortelle).*
- 5 jours d'absence, dont 2 avec salaire en cas de décès (membre de la famille proche)
- 1 jour d'absence en cas de décès d'un membre de la famille éloignée
- absence sans salaire\* jusqu'à 104 semaines en cas de décès de son enfant de moins de 18 ans

\*Pour être admissible, vous devez obtenir [une attestation](#) de personne proche aidante auprès d'un [professionnel de la santé ou des services sociaux](#).

Pour plus d'information sur les conditions et pour avoir accès aux formulaires visitez le site web de la CNESST

## Les prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi

Les prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi proposent de l'aide financière lorsque vous vous absentez du travail pour fournir des soins ou du soutien à une personne gravement malade ou blessée ou à quelqu'un qui a besoin de soins de fin de vie. Vous pourriez recevoir jusqu'à 55 % de votre rémunération pour un maximum de 668 \$ par semaine (Service Canada 2024).

Vous n'avez pas besoin d'être de la même famille que la personne à laquelle vous fournissez des soins ou du soutien ou de vivre avec elle, mais elle doit vous considérer comme un membre de la famille.

Pour en savoir plus sur les critères d'admissibilité et le processus à suivre, [cliquez ici](#) ou demandez l'aide de votre intervenante au RPAL.

## Les prestations de compassion pour personnes proches aidantes

Si vous prenez soin d'un proche en fin de vie, ces prestations vous permettent de recevoir jusqu'à 55 % de votre salaire, pour un maximum de 650 \$ par semaine, jusqu'à 26 semaines.

### Pour être admissible, vous devez :

- obtenir une attestation médicale spécifiant le risque de décès de votre proche dans les 6 prochains mois;
- avoir accumulé 600 heures d'emploi assurable au cours des 52 semaines précédentes;
- faire remplir [une attestation de personne proche aidante](#) par un [professionnel de la santé ou des services sociaux](#).

Les semaines de prestations peuvent être partagées avec une, ou plusieurs personnes proches aidantes de votre famille.

Suite au décès, la Loi sur les normes du travail du Québec permet de vous absenter jusqu'à 5 jours, dont 2 jours rémunérés.

N'hésitez pas à demander cette prestation sur le site de l'assurance-emploi du Canada.

Pour du soutien demandez à votre intervenante du RPAL : 418-728-2663.

Source : [Lois et mesures - Proche aide travail - Lois et mesures](#)



## Groupe de soutien en post-aidance

Pour les personnes qui ont pris soin d'un proche et pour qui le rôle a pris fin en raison d'un décès, d'une séparation ou l'arrêt des soins. Les thèmes abordés ensemble : Le deuil, le sentiment de vide, la reconstruction et recommencer à prendre soin de soi, etc.

### Hiver 2026



18 février, 18 mars,  
22 avril, 20 mai



9h30 à 12h



Bureau du Regroupement

Inscription obligatoire, places limitées :

418 728-2663 ou [rpalotb@hotmail.com](mailto:rpalotb@hotmail.com)



Regroupement  
des personnes  
aidantes  
de Lotbinière



## POINT DE REPÈRE LOTBINIÈRE

Trouvez réponse à vos besoins en quelques clics !

Point de repère Lotbinière

Numériser le code QR pour vous rendre directement sur le site Web

Plateforme numérique regroupant l'ensemble des organismes en santé et services sociaux de la région de Lotbinière

Point de repère Lotbinière  
 Répertoire d'organismes et de services communautaires dans la région de Lotbinière  
[www.pointdereperelotbiniere.ca](http://www.pointdereperelotbiniere.ca)

La plateforme numérique Point de repère Lotbinière est officiellement en ligne !!

Point de repère Lotbinière est le fruit d'une collaboration soutenue. Derrière cette plateforme, un comité de travail passionné a investi temps et énergie pour définir les priorités, orienter le répertoire et s'assurer que l'outil répond bien aux besoins de la communauté. Le comité était composé des organismes suivants : la CDC Lotbinière, le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière, Au voilier de Lili, le Centre-Femmes Lotbinière, L'Oasis de Lotbinière, le Regroupement des jeunes de Lotbinière et le CISSS Chaudière-Appalaches.

Point de repère se positionne désormais comme l'outil central pour trouver rapidement et efficacement les services d'aide et les ressources disponibles en Lotbinière. Nous vous invitons fortement à consulter le site web et de vous familiariser avec celui-ci.

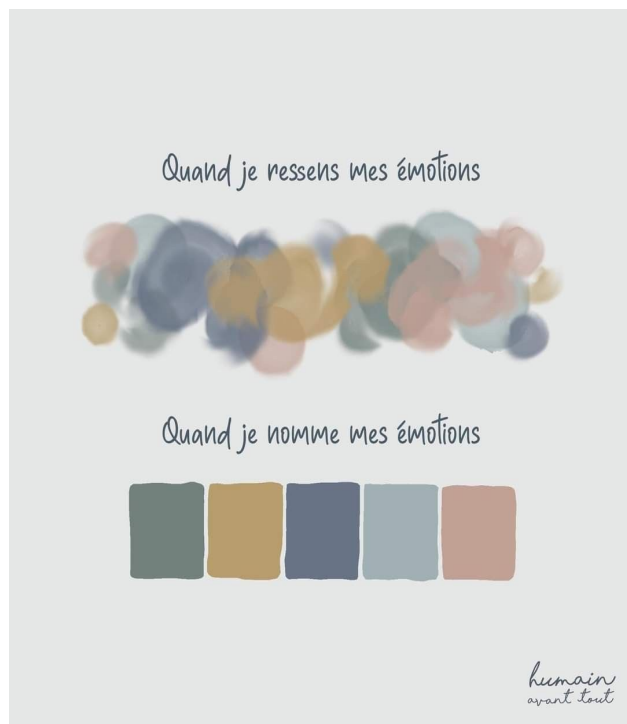
**[Point de repère Lotbinière | Aide et services communautaires](http://www.pointdereperelotbiniere.ca)**

## PENSÉES DU MOIS



Chaque petit  
pas compte,  
même les plus  
discrets !

Aider les autres,  
c'est **précieux**,  
mais s'aider  
soi-même c'est  
**essentiel !**



# UNE PETITE DOUCEUR

**Vous avez envie de partager avec les membres du RPAL ? Envoyez-moi vos petites douceurs par courriel au [rpal\\_kate@hotmail.com](mailto:rpal_kate@hotmail.com) ou au 1000 St-Joseph, Saint-Flavien.**

## CARRÉS AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE

*Une petite douceur colorée, facile à préparer et parfaite pour partager avec les proches.*

### Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 1 tasse de canneberges fraîches ou surgelées
- Le zeste d'une orange (facultatif, mais délicieux!)
- ½ tasse de noix hachées (optionnel)



### Préparation :

1. Préchauffer le four à **350 °F (175 °C)**.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
3. Ajouter les œufs et bien brasser jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
4. Incorporer les canneberges, le zeste d'orange et, si désiré, les noix.
5. Étendre la pâte dans un moule carré beurré (8x8 po).
6. Cuire environ **30 à 35 minutes**, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
7. Laisser refroidir et couper en carrés.
- 8.

**Astuce :** Saupoudrer un peu de sucre à glacer avant de servir pour une touche festive !



### **Madeleine Bergeron Bilodeau 1937-2025**

Au sein d'une communauté, certaines personnes se démarquent par leur dynamisme, leurs compétences et leur savoir-être. Aujourd'hui, notre organisation a l'immense tristesse de vous annoncer le décès d'une dame au grand cœur, une perle rare qui possédait une feuille de route impressionnante dans la sphère du bénévolat. Son humanisme et son don de soi ont fait d'elle une personne indispensable dans notre organisation.

Pendant près de 18 ans, Madeleine a fait partie du comité des personnes liaisons au sein du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière. Elle agissait comme sentinelle pour repérer et faire le premier contact avec les proches aidants qui pourraient bénéficier des services de notre organisme. Proche aidante innée, elle a pris soin de ses parents malades pendant une dizaine d'années, elle comprenait donc très bien la réalité que peuvent vivre les aidants qui prennent soin d'une personne de leur entourage ayant une incapacité.

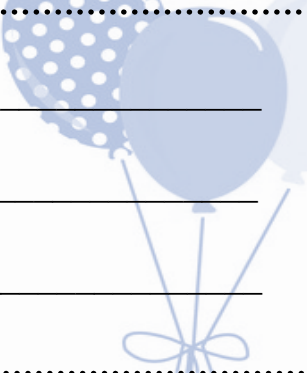
Il n'y a pas de mots assez grands pour exprimer notre gratitude envers elle. Tous les gestes qu'elle a accomplis pendant toutes ses années sont des preuves indéniables de l'amour qu'elle portait à l'être humain.

Humblement, le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière remercie Madeleine Bergeron pour sa chaleur humaine et son sourire qu'elle a si généreusement offerts à notre organisation pendant toutes ces années. Elle continuera de nous accompagner dans la réalisation de notre mission et sera à jamais dans le cœur de ceux qui l'ont côtoyé.

## NOUS VOULONS CONNAÎTRE VOTRE DATE D'ANNIVERSAIRE!

Remplissez le coupon au bas de la page et retournez-le par la poste ou en personne au bureau du Regroupement des personnes aidantes pour recevoir une petite pensée à l'occasion de votre anniversaire!

Notre adresse : 1000, rang Saint-Joseph St-Flavien, QC, G0S 2M0



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

Date d'anniversaire : \_\_\_\_\_

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

### **Vous avez un courriel ?**

Écrivez-nous par courriel au [rpal\\_kate@hotmail.com](mailto:rpal_kate@hotmail.com) ou remplissez le coupon ici et retournez-le au bureau du Regroupement pour recevoir votre journal des membres par courriel ainsi que nos informations concernant les activités.

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

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

Prochaine  
parution  
Mars 2026

**SOUTENIR** régulièrement un proche, lui  
**DONNER** des soins,  
**INVESTIR** de son temps sans rémunération...  
**C'est ça, être PROCHE AIDANT.**



## **NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.**

Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière vous offre les outils nécessaires pour prévenir l'épuisement et maintenir votre qualité de vie et ce, peu importe l'âge et la nature de la maladie de la personne aidée.

- ◇ **SERVICES GRATUITS ET CONFIDENTIELS**
- ◇ **ACCUEIL, INFORMATION ET RÉFÉRENCE**
- ◇ **ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL**
- ◇ **FORMATIONS, ACTIVITÉS SOCIALES ET RESSOURCEMENT**
- ◇ **GROUPES DE SOUTIEN**
- ◇ **RÉFÉRENCES VERS LE RÉPIT**
- ◇ **CENTRE DE DOCUMENTATION**

## **POUR NOUS JOINDRE**

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière  
1000, St-Joseph, St-Flavien, Qc G0S 2M0  
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h à 16 h  
**Téléphone : 418 728-2663**

**Ligne sans frais : 1 833 728-2663**

Ligne sans frais pour les municipalités de Leclercville, St-Patrice, St-Narcisse et St-Sylvestre

Site web : [aidants-lotbiniere.org](http://aidants-lotbiniere.org)

Adresse électronique : [rpalotb@hotmail.com](mailto:rpalotb@hotmail.com)

Votre Regroupement est sur Facebook! Aimez et partagez sa page!

