

Journal

Moi et l'autre

Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière

Volume 14 / numéro 1 / Mars 2026

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



SOMMAIRE

Mot de bienvenue	3
Courrier des intervenants	4
Activités à venir	11
Jardin Lauvien	12
Espace de ressourcement libre-service.....	13
Activité reconnaissance du bénévolat.....	14
Cafés-rencontres.....	15
Conférence santé mentale	16
Avis de convocation - AGA	17
Élection des administrateurs.....	18
Souper-théâtre	21
Activité de la Saint-Valentin	22
Lotbinière terre d'accueil	23
ViActive	24
P'tite douceur.....	25
Pensées du mois.....	26
Infolettre RPAL	27

Mot de bienvenue



Bonjour à tous,

Le mois de mars s'installe tranquillement avec cette lumière qui revient doucement et ce petit vent de renouveau qui fait tellement de bien au moral. Le temps des sucres commence, et je dois vous avouer que ça me rend particulièrement heureuse, c'est une période qui rassemble, qui réconforte et qui nous invite à savourer les petits plaisirs simples.

Ce changement de saison me fait aussi penser à vous, personnes proches aidantes, qui donnez tant au quotidien. Votre présence, votre patience et votre dévouement font une réelle différence dans la vie de vos proches. Le printemps est un beau rappel que, même après les périodes plus exigeantes, il y a toujours place à la douceur, au repos et à l'espoir.

Les prochaines semaines s'annoncent d'ailleurs bien remplies avec plusieurs belles activités à venir. De beaux moments pour se retrouver, échanger et briser l'isolement nous attendent, notamment lors de nos cafés-rencontres, qui sont toujours des espaces chaleureux et rassembleurs. Je vous invite à prendre connaissance du journal pour découvrir tout ce qui se prépare au RPAL.

Aussi, des postes sont en élection afin de former le conseil d'administration. Si le cœur vous en dit, c'est le temps de vous investir auprès de la communauté des personnes proches aidantes. Votre voix, votre expérience et votre engagement sont précieux. Pour plus d'informations, référez vous à la page 18.

Au plaisir de vous croiser lors de nos activités printanières, et d'ici là, prenez soin de vous avec la même bienveillance que vous offrez aux autres.

Votre intervenante, Kate xx

Courrier de Catherine



Chers membres,

Le printemps est enfin à nos portes! Cette saison nous rappelle l'importance de prendre un moment pour respirer, se déposer... et s'accorder un peu de douceur.

Nous sommes heureux de vous proposer une programmation variée pensée spécialement pour vous. Ateliers, groupes de soutien, cafés-rencontres et activités thématiques seront au rendez-vous afin de vous offrir des espaces d'échange, d'apprentissage et de ressourcement.

Que vous soyez nouvellement dans un rôle d'aidant. e ou que vous accompagniez un proche depuis plusieurs années, sachez que vous faites partie d'une communauté solidaire et bienveillante. Votre engagement est précieux, et nous sommes là pour vous soutenir à chaque étape.

Affectueusement,
Catherine xx

CHANGEMENT : Le tarif du répit en appui passera de 3,00 \$ à 3,50 \$ de l'heure à compter du 1er avril. Merci de prendre en compte ce changement.

Si vous avez des questions, nous sommes disponibles pour y répondre.



MERCI POUR TOUT NATHAËL!

C'est avec le cœur lourd que nous soulignerons le départ de Nathaël Hubert, le 1er avril prochain. Non pas parce que son engagement s'est éteint, ni parce que sa contribution a diminué, mais parce que les contraintes financières de notre organisme nous privent du privilège de continuer à l'avoir parmi nous.

Il a été bien plus qu'un intervenant. Il a été une présence rassurante, une conscience éclairée et une voix profondément humaine. Son sens critique, exercé avec intelligence et bienveillance, a enrichi nos réflexions collectives. Sa capacité à voir au-delà des apparences, à comprendre la complexité des parcours humains et à intervenir avec justesse a marqué notre équipe autant que les personnes qu'il a accompagnées.

Nathaël, tu es une perle rare dans la sphère de l'intervention humaine et communautaire. Ta polyvalence, ta créativité et ton authenticité nous manqueront au quotidien; dans les échanges spontanés, les moments de réflexion, les défis partagés et les réussites célébrées ensemble.

Bien que ton poste prenne fin, ta trace demeure bien vivante. Tu resteras dans nos cœurs, dans notre mémoire collective, et dans tout ce que tu as contribué à bâtir ici. Nous te souhaitons une suite à la hauteur de ton talent et de ton humanité. Là où tu iras, d'autres auront la chance immense de découvrir ce que nous avons eu le privilège de côtoyer.

Avec toute notre reconnaissance et notre affection,
Tes collègues & le conseil d'administration xx

Courrier de Julie



Bonjour à vous chers membres,

Le printemps qui sonne à nos portes et notre énergie qui émerge des profondeurs de l'hiver me donne un nouveau souffle. Je disais à mon amoureux récemment que je me trouve chanceuse d'aimer toutes les saisons du Québec puisque chacune d'elle me permet d'apprécier l'autre qui suit. J'aime aussi ce que chaque saison oblige comme rythme : le ralentissement de l'automne, le repli sur soi de l'hiver, l'éveil du printemps et la vivacité de l'été... Tout ça pour moi est essentiel à mon existence. Et vous ? Votre rapport avec les saisons vous influence dans votre rythme ?

Dans un autre ordre d'idées et toujours en discutant avec l'amoureux – qui est gestionnaire chez CAA Québec – il me fait le rappel que certaines compagnies d'assistance routière offrent souvent la possibilité de raccompagnement ; information que plusieurs ne savent pas. Lorsqu'on adhère à une compagnie d'assistance routière (peu importe laquelle) c'est souvent pour se sécuriser en cas de crevaison, panne d'essence, oubli de clé, bris de moteur, etc. Mais savez-vous ce qu'offre la totalité de votre forfait ? J'ai été étonnée de savoir que si je dois me rendre à l'hôpital pour recevoir un soin et que je n'ai pas de chauffeur pour revenir à mon domicile, ma compagnie d'assistance routière offre peut-être ce service ! Bon là, vous allez dire que je prêche pour ma paroisse en parlant de CAA-Québec, ...vrai ! PAR CONTRE, plusieurs autres entreprises telles que Costco, Canadian Tire, votre assurance de voiture ou même votre concessionnaire (Honda, Hyundai, etc.) offrent des services d'assistance routière. Il ne reste qu'à rouvrir votre contrat et relire les petits caractères parfois négligés. Je trouvais vraiment important de souligner que l'assistance routière peut être une alternative intéressante et à porter de main pour un raccompagnement (retour à domicile) en toute sécurité (alcool, rendez-vous médical, malaise, etc.). C'est le genre d'information qui fait partie de notre coffre à outils d'aides disponibles (avec des frais annuels sans toutefois l'utiliser pleinement).

Informez-vous ! Et d'ici à ce qu'on se revoit, je vous souhaite un joyeux printemps avec une énergie débordante de bourgeons et de floraisons.

Je vous serre, votre intervenante, Julie xx

Courrier de Marie

Bonjour à vous chers membres du Regroupement,

C'est avec joie que j'accueille la venue du printemps, c'est un temps qui me permet de revenir à mes amours soient ceux de retrouver la nature, le jardinage, les journées qui se rallongent et les oiseaux migrateurs.



Je veux aussi en profiter pour vous remercier d'être là, d'être les personnes exceptionnelles que vous êtes. Que vous aidiez ou que vous ayez déjà pris soin d'un enfant, d'un adulte ou d'un aîné, d'un voisin, d'un conjoint ou d'un membre de la famille malade, que ce soit de façon temporaire ou depuis des années : MERCI! Merci d'être ou d'avoir été présentes pour eux, d'être des personnes résilientes plus que quiconque.

Je vous souhaite un printemps rempli de douceurs et n'oubliez surtout pas que nous sommes là pour vous appuyer et cheminer avec vous dans cette grande aventure qu'apporte l'accompagnement d'un être cher.

En terminant, je vous partage un poème d'encouragement printanier, invitant au renouveau, à la joie et à l'espoir, parfait pour célébrer la nouvelle saison.

Le Souffle du Renouveau
La neige fond, l'hiver s'efface, le soleil chaud reprend sa place.
Fini le temps des jours gris, le printemps chante et sourit.

Vois les bourgeons, vois la verdure, la vie éclate dans la nature.
C'est le moment de tout oser, fe laisser tes rêves avancer.

Comme la fleur qui sort de terre, laisse la joie être ta lumière.
Prends cette énergie, ce renouveau, et fais de chaque jour un cadeau.

Allez, courage, le ciel est bleu, le printemps t'offre un nouveau jeu.
Respire la vie, souris au temps, le bonheur renaît au printemps.

Auteur inconnu

Courrier de Joanny



Bonjour à vous chers membres,

Tout comme vous peut être, j'attends avec impatience l'arrivée de notre cher printemps. Bien que l'hiver me permet d'être plus casanière, je suis maintenant prête à sortir de mon hibernation et à bourgeonner de nouveau. C'est un peu comme si je me sentais renaître, au même moment où les arbres bourgeonnent. Cette sensation de légèreté que m'apporte le printemps fait surgir en moi la joie et la bonne humeur. Les journées rallongent, la lumière plus présente me font un bien énorme et me redonne de l'énergie.

Pour moi, l'arrivée du printemps rime avec festivité, rassemblement et renouveau. J'adore profiter des moments de redoux pour faire des feux en bonne compagnie. C'est aussi le moment où je me requestionne sur ce qui est vraiment essentiel pour moi et je me le rappelle.

Avec l'arrivée du printemps, je prends un moment pour souligner tout le chemin parcouru par chacun d'entre vous. Comme la nature qui reprend vie tranquillement, on avance parfois à petits pas, mais rappelez-vous que chacun de ces petits pas ont une importance significative dans votre parcours. Cette saison nous rappelle qu'il est toujours possible de repartir, d'essayer autrement et de laisser place à ce qui nous fait du bien. Je vous souhaite un printemps rempli d'énergie, de douceur et de petits moments qui font une grande différence au quotidien.

Chers proches aidants, je vous souhaite un printemps doux, parfumé et rempli de lumière.

Affectueusement, Jo xx

Courrier de Nathaël



Chers proches aidants,

Comme certains d'entre vous le savent déjà, mon poste sera aboli pour cause de contraintes financières au 1er avril prochain.

Bien que cette situation me fasse vivre beaucoup de tristesse, ce n'est pas ce qui m'habite le plus en ce moment. Malgré la froideur et l'injustice des coupures dans le financement de l'organisme, je me sens extrêmement choyé de mon passage en son sein. Je me sens le plus chanceux du monde d'avoir pu y vivre des relations authentiques et pleines de sens avec une équipe exceptionnelle qui a su m'accueillir dans mes forces et mes faiblesses avec ouverture et intelligence. Ces cinq femmes en or, généreuses et accessibles, m'ont fait sentir si confortable que je me suis permis d'être moi-même autant qu'elles brillent elles-mêmes de leurs couleurs propres, de leur éclat singulier. Je garderai pour toujours en mémoire ce bien-être du partage et de la confiance donnée de part et d'autre, cette permission de liberté, cette compréhension mutuelle, cet accueil et cette lune de miel que j'ai vécue en arrivant ici et qui ne semble pas avoir de fin. Ce fut un très grand privilège de côtoyer de si belles personnes et d'évoluer auprès d'elles. Je pars bien sûr avec les yeux mouillés, et en même temps, j'ai le cœur au chaud et rempli de gratitude.

Suite de à l'autre page...

Courrier de Nathaël

Quant à vous chers proches aidants, qui avez l'intention pure et la générosité naturelle, vous ferez aussi partie des souvenirs impérissables de mon monde intérieur. Bien sûr, quelques détails m'échapperont. Vos noms se mélangeront dans ma tête, comme pour ceux qui m'ont appelé Nathan, Raphaël ou Nathananel, je me demanderai qui m'a raconté cette anecdote deux fois, je ne me souviendrai pas de la personne à qui j'ai offert des souhaits d'anniversaire en retard et j'oublierai vos chansons préférées. Ma mémoire a des limites qu'elle connaît et qu'elle accepte. Mais quoi qu'il en soit, d'autres souvenirs auront la couenne dure. Comme celui de vos yeux, remplis de lumière et de la certitude que donner de soi-même aux plus vulnérables est une bonne chose. Je me souviendrai aussi du courage qui vous habite et qui vous fait avancer malgré la peine et l'incertitude. Je me souviendrai de votre ouverture, de votre honnêteté et de votre humilité avec lesquelles vous partagez vos émotions et votre vécu. Je me souviendrai de votre humanité, cette valeur forte qui fait déployer l'entraide et qui fait prendre conscience de la beauté et de la fragilité de la vie. Je me souviendrai de votre confiance, de votre reconnaissance et de votre amour que l'on ressent et qui sont une part importante de ce qui nourrit notre enthousiasme au travail. Je me souviendrai aussi, bien sûr, de vos sourires lorsque je penserai à vous en remerciant la vie de vous avoir fait croiser mon chemin. Mon souvenir de vous sera bon. Vous êtes admirables.

Pour ma part, je ne sais pas ce qui m'attend dans le futur, mais une chose est sûre, c'est que j'y arriverai avec le bagage précieux de mon aventure vécue parmi vous.

Merci à tous, chères collègues, proches aidants, bénévoles et membres du conseil d'administration. Vous avez embelli ma vie.

Avec toute mon affection,

Nathaël xx

ACTIVITÉS À VENIR

14
AVRIL

Thé à l'anglaise
Thème : Tout savoir sur le bail en résidence privée pour aînés (RPA)
Salle municipale, St-Édouard (2590, rue Principale)
13h30 à 15h30

13
MAI

Soirée-conférence dans le cadre de la semaine de la santé mentale
Thème : Augmenter le volume de sa vie
Salle des Lions, Saint-Flavien (16, rue des Érables)
Dès 19h

15
JUN

Assemblée générale annuelle suivie d'un 5 à 7 festif
Salle de l'Église, St-Janvier-de-Joly (699, rue Principale)
Dès 15h

25
JUN

Souper-théâtre des aidants et des aidés
Thème : En quête de votre argent
Complexe des Seigneuries St-Agapit (1080, ave Bergeron)
Dès 15h

PLUS D'INFORMATION DANS LES PAGES SUIVANTES

VOUS AIMERIEZ JARDINER *C'est gratuit!*

Vous pouvez réserver dès maintenant un espace au jardin du Carrefour Lauvien (1000 rang St-Joseph, Laurier-Station)

Pour information: Lucie Demers 418-728-4825 poste: 105





Espace de ressourcement libre-service
Le salon l'Accueil

NOUVEAU SERVICE

Un espace pour vous, proches aidants !

Nous sommes heureux d'offrir un nouvel espace pensé pour vous, les **proches aidants**.

Une fois par mois, notre salon vous ouvre ses portes : un lieu accueillant pour prendre une pause, échanger, briser l'isolement ou simplement vous déposer.

Livres, cartes, dessins, café... tout est là pour vous permettre de souffler, jaser avec d'autres proches aidants ou profiter d'un moment de calme.

Aucune obligation, aucune attente.

Seulement un espace pour vous.

Le service est offert à nos bureaux.

Une plage horaire par mois de **9h à 15h**.
21 avril, 15 mai et 11 juin.

Parce que vous aussi, vous méritez un espace pour vous ressourcer.

Au plaisir de vous accueillir !



CONTACTEZ-NOUS

418-728-2663

rpalotb@hotmail.com

1000, boul. St-Joseph
Saint-Flavien, GOS 2M0



32^E ÉDITION

ACTIVITÉ DE RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT



SOUS LE THÈME SOIRÉE DE DANSE COUNTRY

♥ **Activité offerte exclusivement aux bénévoles
de la MRC de Lotbinière.**

MERCREDI 22 AVRIL 2026

Salle des Lions
16 rue des Érables, **St-Flavien**

Accueil : 18h à 18h30

.....
**SOIRÉE
GRATUITE !**
.....

Au programme:

**Cours débutant
de danse country**

P'tites bouchées
sucrées concoctées
et servies par

Soirée dansante
pour tous

*Sandra
Foadie Creative*



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

arb.lotbiniere@gmail.com
418-728-4825 #102
ou en balayant le CODE QR

CODE QR



DATE LIMITE D'INSCRIPTION

8 avril 2026

Convergence
action bénévole



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

Desjardins





Cafés-rencontres

Venez discuter avec nous de sujets variés.
Les places sont limitées, inscrivez vous en
téléphonant au 418-728-2663

Lundi 20 avril de 13h30 à 15h30 - Les promesses que l'on ne peut pas tenir

Promettre, c'est aimer. Mais en proche aidance, certaines promesses deviennent lourdes quand la réalité change. Et si on s'offrait un espace pour en parler franchement, sans pression ni culpabilité?

Joignez-vous à notre café-rencontre pour échanger autour d'un bon café.

Vendredi 15 mai de 9h30 à 11h30 - Gestion de conflits

Venez échanger lors de notre café-rencontre sur la gestion des conflits au quotidien : comprendre, prévenir et mieux réagir dans des situations parfois délicates. Un moment convivial pour partager, apprendre et repartir avec des outils concrets !

Vendredi 12 juin de 9h30 à 11h30 - Atelier créatif

Intitulé « Mon Jardin Intérieur », ce café-rencontre créatif vise à renforcer l'estime de soi par l'expression artistique bienveillante (écriture et coloriage). Sans besoin de compétences artistiques, les participants créent un « arbre des qualités » pour valoriser leurs forces, se détendre et se recentrer sur le positif.



Pour souligner la semaine de la santé mentale

Conférence

Augmenter le volume de sa vie:

Joie, émerveillement et antidote au stress par la pleine conscience avec Isabelle Soucy, Psychologue

Le 13 mai 2026

de 19h à 21h

à la salle des Lions

16, rue des Érables St-Flavien

Découvrez des trucs simples et concrets pour enrichir votre vie, apaiser votre système nerveux et cultiver un bien-être durable.

- Comprendre les effets du stress
- Explorer les bienfaits de la pleine conscience
- Adopter des pratiques faciles à intégrer au quotidien

Ouvert à TOUS!
C'est gratuit

Utilisez le QR suivant

pour vous inscrire

ou cliquez sur le lien suivant

<https://forms.gle/PRpZXDCfDBVX9Bg89>

Information au 418 728-4402



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE



Partenaire financier

Isabelle Lecours
Députée de Lotbinière-Frontenac



AVIS DE CONVOCATION – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Chers membres,

Il nous fait plaisir de vous inviter à l'assemblée générale annuelle du Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière qui se tiendra :

DATE : Lundi 15 juin 2026

HEURE : Dès 15h – Suivi d'un 5 à 7 festif

LIEU : Salle de l'Église, Saint-Janvier-de-Joly (699, rue Principale)

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : rpalotb@hotmail.com ou 418 728-2663

Lors de cette assemblée, les membres du conseil d'administration feront la présentation des principaux événements qui ont marqué l'année 2025-2026. Cette assemblée vise également la présentation des états financiers au 31 mars 2026. Finalement, en vertu des règlements généraux, nous procéderons à l'élection des administrateurs. L'appel de candidature est ouvert jusqu'au 1er juin.

L'assemblée générale annuelle, c'est aussi :

- Participer à la vie associative de l'organisme;
- Exercer votre droit de vote librement;
- Êtes informés du rayonnement et du potentiel de changement social de l'organisme;
- Rencontrer l'équipe d'administrateurs, d'intervenants et de bénévoles de l'organisme;
- Faire une différence dans un tissu social soutenant pour tous les proches aidants.

Prière de nous confirmer votre présence avant le 8 juin. Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre!

Solidairement vôtre!

Catherine Martel, directrice
au nom du conseil d'administration



ÉLECTION DES ADMINISTRATEURS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Pour permettre à chacun de nos membres qui souhaiterait poser sa candidature pour un poste en élection au sein du conseil d'administration, nous procédons par appel de candidatures. Nous utilisons cette édition du journal "Moi et l'Autre", comme moyen de communication privilégié. Ceux et celles qui le souhaitent, sont invités à remplir le formulaire de mise en candidature ci-joint. Pour toute question de précision, nous vous invitons à communiquer avec nous, il nous fera plaisir de vous informer davantage sur le poste d'administrateur.

418-728-2663 / rpalotb@hotmail.com

Ce poste est-il pour moi ?



PROFIL RECHERCHÉ

- Être un membre actif du RPAL
- Avoir envie de s'impliquer envers la cause des proches aidants
- Avoir une voiture ou un moyen de transport pour exercer son rôle (Par exemple, déplacement réunion)
- Avoir le désir de travailler en équipe et dans le respect
- Avoir envie de partager son expertise avec le conseil d'administration (C.A) ainsi que les membres du RPAL.



IMPLICATION

- L'implication est bénévole, cependant les frais occasionnés pour les déplacements pourront être remboursés
- Participer aux réunions du C.A ainsi qu'aux activités des membres
- Respecter la confidentialité des sujets traités lors des séances du conseil
- Être capable d'objectivité lorsque vient le moment de prendre des décisions.



PROCESSUS

- Le C.A doit déterminer lors de la séance de mars, les postes en élection
- L'appel de candidatures est lancé dans le journal en mars et se termine le 1 juin 2026
- Les candidatures sont évaluées par le C.A qui accepte ou non, en se basant sur certains critères
- Lorsqu'il y a une seule candidature pour un poste, la candidature est élue par acclamation, dans le cas contraire, c'est un vote secret lors de l'AGA
- Aucune candidature ne peut être soumise lors de l'AGA des membres.

FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE - ÉLECTION AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

ADMINISTRATEUR - ADMINISTRATRICE

Pour présenter votre candidature au poste d'administrateur-administratrice, faites-nous parvenir ce formulaire dûment complété.

Veillez noter que la durée du mandat est de 3 ans.



Merci de compléter le formulaire ci-dessous et le retourner au plus tard le lundi 1 juin 2026 :

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière

1000, Saint-Joseph,
Saint-Flavien, Québec G0S 2M0

Téléphone : 418 728-2663

Adresse courriel : rpalotb@hotmail.com

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Adresse électronique : _____

Quelle est votre motivation à poser votre candidature :

SIGNATURE

DATE

Souper- théâtre

Pièce de théâtre - prévenir les fraudes et l'abus chez les aînés

En quête de votre argent



PARMINOU
Théâtre socialement engagé

Jeudi 25 juin 2026

Complexe des Seigneuries, Saint-Agapit

15 h 00 : Accueil

15 h 30 : Représentation gratuite et ouverte à tous !

Vous souhaitez prolonger le plaisir ?

Un souper convivial est offert pour 30 \$ / personne

17 h 30 : Souper

Inscription et paiement : avant le 1er juin

418 728-2663 | rpalotb@hotmail.com

1000 Saint-Joseph, Saint-Flavien Qc G0S 2M0



Regroupement
des personnes
aidantes
de Lotbinière

Cette activité est réalisée par le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière en collaboration avec le comité de défense des droits des aînés, la Sûreté du Québec et grâce à la contribution financière de Desjardins.

ACTIVITÉ DE LA SAINT-VALENTIN

Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière a célébré la Saint-Valentin le 12 février dernier dans une ambiance remplie de chaleur et de sourires.

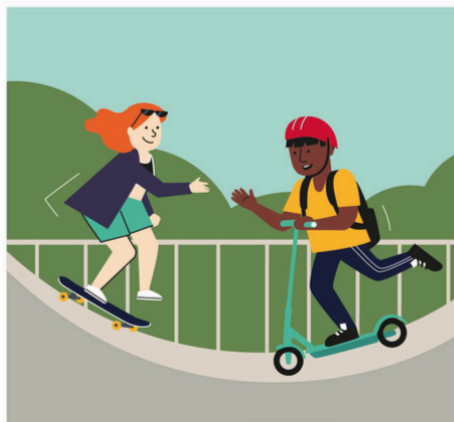
Près de 60 personnes se sont jointes à nous pour un brunch festif suivi d'un karaoké haut en couleur. Ce fut un doux moment partagé entre les personnes proches aidantes et leurs proches, des moments précieux qui font du bien.

Encore une fois cette année, nous avons eu le plaisir de couronner notre Valentin et notre Valentine : madame Nicole Turgeon et monsieur André Tremblay. Félicitations à vous deux !

Merci à tous et à toutes pour votre belle énergie et votre présence, on repart le cœur léger et rempli de beaux souvenirs.



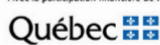
Parfois, on se croit différent...



Les personnes immigrantes sont essentielles au développement de la région de Lotbinière, accueillons-les avec **BIENVUEILLANCE** pour faire de leur intégration une réussite.



Avec la participation financière de :



carrefouremplottlotbiniere.com

regionlotbiniere.com

CAREFOUR
EMPLOI · LOTBINIÈRE
RESSOURCES · ACCOMPAGNEMENT · ORIENTATION



VIACTIVE

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
POUR LES 50 ANS ET +

On veut votre avis!



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

GALETTE À L'AVOINE

Ingredients:

- 2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 de cuillère à thé de sel
- 1 tasse (250 ml) de beurre non salé, ramolli
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille

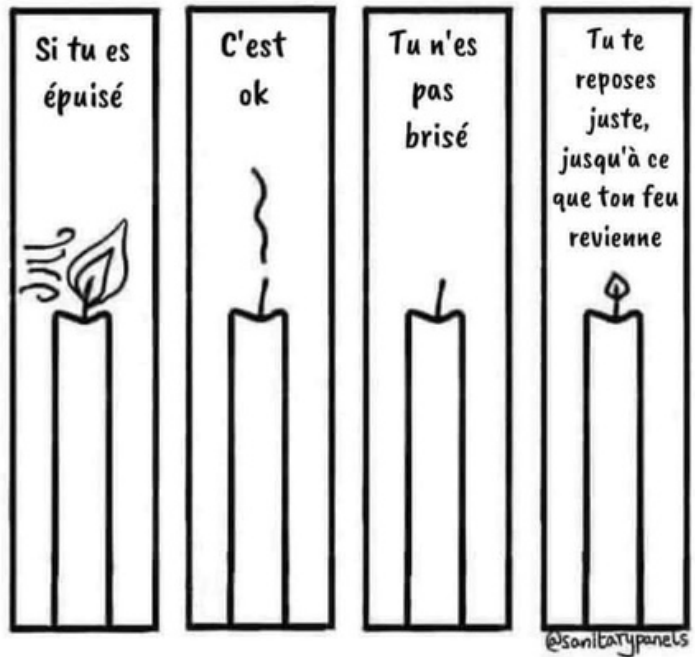


Instructions:

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Tapiser une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
2. Dans un bol, combiner l'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans le bol de votre mélangeur électrique, battre le beurre, le sucre et la cassonade en crème jusqu'à ce que la texture soit légère.
4. Ajouter l'œuf et battre pendant une minute. Ajouter la vanille et mélanger.
5. Réduire la vitesse, ajouter les ingrédients secs et mélanger.
6. Utiliser une grosse cuillère et déposer la pâte sur la plaque à cuisson. Écraser avec un verre ou une fourchette.
7. Faire cuire pendant 13 minutes.
8. Laisser reposer et manger!

Il y a des décisions qui semblent soudaines... après des mois de maturation silencieuse

- *Le petit déclic*



Ce qui te fait le plus réagir émotionnellement est souvent ce qui demande le plus d'attention, pas d'évitement.

- *Phare intérieur*

Infolettre du RPAL!

Vous souhaitez recevoir directement par courriel toutes les invitations à nos activités, événements, cafés-rencontres et nouveautés? C'est simple!

Il suffit de nous transmettre votre adresse courriel et vous recevrez, chaque mois, toute l'information concernant les activités du RPAL.

Restez informés, ne manquez rien et demeurez connectés avec nous!

Pour vous inscrire :

Écrivez-nous : rpalotb@hotmail.com

Appelez-nous : 418 728-2663

Au plaisir de vous compter parmi nos abonnés!



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, Saint-Flavien, Qc, G0S 2M0

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 16h

Téléphone : 418 728-2663

Ligne sans frais : 1 833 728-2663

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

Adresse électronique : rpalotb@hotmail.com

Site web : aidants-lotbiniere.org

Votre Regroupement est sur Facebook !