



Journal Moi et l'autre

Volume 14 / numéro 3 / Septembre 2026

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



SOMMAIRE

Mot de bienvenue		3
Courrier des intervenants		4
Activités à venir		8
Cafés-rencontres		9
Nouveau groupe de soutien		10
Au-delà des mots		11
Une année pour mieux vivre		12
Groupe de soutien Post-aidance		13
Cafés-rencontre dans les CHSLD		14
Formation PDSP		15
Salon des personnes proches aidantes		16
Prix hommage Sauveur Champagne		17
Formulaire de mise en candidature		18
Infolettre RPAL		19

Mot de bienvenue



Chers proches aidants, chères proches aidantes,
Septembre marque la fin de la période estivale et le retour à nos habitudes. Après des semaines qui, nous l'espérons, vous auront permis de profiter de quelques moments de repos et de ressourcement, c'est avec grand plaisir que nous amorçons une nouvelle saison d'activités.

L'automne s'annonce riche en occasions de se retrouver, d'échanger, d'apprendre et de prendre soin de soi. Au cours des prochains mois, notre équipe vous proposera une programmation variée, pensée pour répondre à vos besoins et vous offrir des moments de soutien, d'information et de ressourcement.

Parmi les rendez-vous à ne pas manquer, nous sommes heureux de vous annoncer la tenue de la **4e édition du Salon des personnes proches aidantes**. Cet événement devenu incontournable rassemblera de nombreux partenaires et exposants afin de vous faire découvrir les ressources, les services et les outils disponibles pour vous accompagner dans votre rôle. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre le 1er novembre prochain.

Être proche aidant demande beaucoup de générosité, d'engagement et d'énergie. C'est pourquoi nous souhaitons que cette nouvelle saison soit aussi une occasion de prendre du temps pour vous, de tisser des liens avec d'autres personnes vivant une réalité semblable et de vous rappeler que vous n'êtes pas seul à parcourir ce chemin.

Au nom de toute notre équipe, nous vous souhaitons une excellente rentrée!
Bonne lecture !
Catherine xx

Courrier de Kate



Bonjour à tous,

Comme plusieurs d'entre vous le savent déjà, mon départ pour mon congé de maternité a eu lieu un peu plus rapidement que prévu, au début du mois d'août. Je passe le flambeau à mon collègue Nathaël Hubert, qui prendra officiellement le relais à vos côtés à compter du 21 septembre.

Je pars l'esprit tranquille, sachant que vous serez entre bonnes mains. Nathaël utilisera mon adresse courriel pour communiquer avec vous mais, vous pouvez également communiquer directement avec le Regroupement pour un besoin de soutien. Mes collègues sont là pour répondre à vos questions et vous accompagner.

J'aurais aimé pouvoir annoncer cette nouvelle à chacun d'entre vous, mais mon départ s'est fait plus rapidement que prévu et le temps m'a malheureusement manqué. Je tenais néanmoins à vous dire à quel point j'ai apprécié vous accompagner et partager un bout de chemin avec vous.

Il est maintenant temps pour moi de me consacrer à ma petite famille et d'accueillir mes deux petits bébés. Une magnifique aventure commence pour moi et je peux déjà vous dire que j'aurai grand plaisir à vous retrouver à mon retour.

Merci pour votre confiance, votre ouverture et tous les beaux moments que nous avons partagés au fil du temps. Je vous souhaite le meilleur pour les prochains mois et j'espère avoir le plaisir de vous retrouver à mon retour.

Prenez bien soin de vous et à bientôt!

Kate xx



Courrier de Julie



Bonjour à vous chers membres,

L'automne s'entame avec fierté pour l'équipe du Regroupement puisque nous vous avons – sous les rayons du soleil chaud - préparé un calendrier d'activités contenant de la variété, du plaisir en vue et des rencontres riches en échanges et en reconnaissance.

Pendant mes périodes de repos estival, j'ai lu une phrase qui tombait à point dans ma Vie et je me permets de vous la partager puisqu'elle pourrait aussi tomber à point dans la vôtre.

***« Ce que nous donnons ne nous revient pas toujours,
mais ce que nous donnons est toujours ce que nous sommes. »***

Comme humaine, comme mère, comme amoureuse, comme amie autant que comme personne proche aidante que vous êtes, la reconnaissance est un besoin fondamental dans nos relations. Et souvent, nous sommes déçus que ce que nous donnons ne soit pas remercié, reconnu ou redonné en retour.

Et si on voyait la chose autrement ? Cette phrase, pendant mes vagues tumultueuses de l'été, est venue me rappeler qui je suis au-delà de toutes tempêtes. Ces mots se sont déposés en moi comme une assurance lors de tremblement situationnel. Me rappeler pourquoi je donne m'a permis de reprendre position et m'ancrer sur le plaisir, la satisfaction, ma valeur et le sens de mes actions. C'est moi. Ce que je donne n'est pas obligé de revenir, parce que c'est moi et j'en suis fière. Point. *Vous en pensez quoi ?*

Sur ces mots toujours un peu philosophique * je *m'en excuse pour ceux qui aiment moins hihhi*, je vous souhaite un magnifique automne et je vous donne rendez-vous à l'une ou l'autre des invitations qui sera faites dans ce journal.

Douce saison de récolte, Votre intervenante, Julie.

Courrier de Marie



Bonjour à vous chers membres du Regroupement,

J'espère que vous avez passé un bel été! Maintenant que les vacances sont derrière nous, que les journées raccourcissent et que l'air se rafraîchisse, l'automne nous rappelle que c'est le temps de récolter. C'est la saison de savourer ce que l'on a semé depuis le printemps et de se remplir l'esprit des couleurs que nous offre cette belle saison.

Aussi, qui dit automne, dit activités qui recommencent! L'équipe du Regroupement des personnes aidantes a très hâte de vous revoir et de vous faire vivre encore une fois cette année un beau programme ressourçant. Ce sont de belles activités qui vous sont proposées afin de vous permettre de vivre de bons moments tous ensemble mais également de vous offrir la reconnaissance à laquelle vous avez droit et, nous l'espérons, vous permettre de vous rendre compte de toute l'importance des gestes que vous posez pour le bien-être de votre proche.

En terminant, je partage cette petite réflexion positive et vous souhaite à chacun d'entre vous, un bel automne et n'oubliez pas que nous ne sommes pas loin si le besoin se fait sentir, il suffit d'un appel !

« La vie est un voyage qui nécessite de la patience, de la persévérance et de la gratitude. Chaque jour est une nouvelle opportunité de grandir et de découvrir le meilleur de soi-même. En cherchant le positif dans chaque situation, en apprenant de nos erreurs et en restant ouverts à l'évolution, nous pouvons transformer nos vies et les rendre plus heureuses ».

dubonheuretdeslivres.com

Marie 😊

Courrier de Joanny



Bonjour à vous,

Enfin de retour, après des vacances d'été plus qu'appréciées. Si je pouvais résumer mon été en quelques mots, ce serait, amour, famille et simplicité. Cet été, j'ai eu la chance de passer du temps avec mes 2 grandes filles d'amour. Ce qui est rare quand elles deviennent adultes et autonomes. Oh quel bien immense cela m'a fait ! Rien de grandiose, rien de majestueux, juste des petits moments simples où rire et s'aimer était notre mission première. Mission réussie !!

Maintenant que la routine reprend, à mon grand bonheur, j'aimerais vous souhaiter une bonne rentrée. Un troisième automne à vos côtés, à vous accompagner, vous guider et vous soutenir avec tout mon amour.

Bien que l'automne nous invite à ralentir, j'aime profiter de cette saison pour admirer les changements que nous offre la nature. C'est aussi le moment idéal pour moi de préparer tranquillement notre petit cocon pour l'hiver qui viendra.

J'aimerais vous souhaiter, chers proches aidants, chères proches aidantes, un doux automne. À travers votre précieux rôle, prenez un moment, aussi minime soit-il pour vous mettre en priorité et faire ce qui vous fait du bien. Je vous le dis souvent, mais je vous le répète, la personne la plus importante pour vous, c'est VOUS !

Affectueusement Joanny xxx

ACTIVITÉS À VENIR

**17
SEPTEMBRE**

Dîner-conférence des aidants

Thème : Accompagner son proche malentendant, sans s'oublier(avec Audison)
Lieu : Salle multifonctionnelle, Dosquet (154, route St-Joseph)

Heure : 11h30 à 14h30

**14
OCTOBRE**

Webinaire des aidants

Thème : La mesure d'assistance du Curateur public

Lieu : Visioconférence sur Teams

Heure : 18h00 à 19h30

**1
NOVEMBRE**

Salon des personnes proches aidantes de Lotbinière

Thème : Conférence et kiosques

Lieu : Salle communautaire

Saint-Apollinaire (83, rue Boucher)

Heure : 13h00 à 16h30

**25
NOVEMBRE**

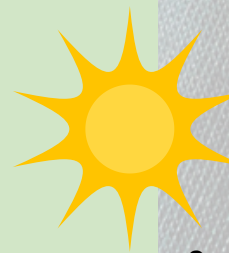
Souper de Noël des aidants et des aidés

Thème : Hommages et animation

Lieu : club de golf Lotbinière

Saint-Gilles (269, route 269)

Dès 17h00



CAFÉS-RENCONTRES

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

Toutes les rencontres se déroulent au bureau du Regroupement. Au plaisir!

Vendredi 30 octobre de 9h30 à 11h30

La proche aidance au masculin

Une rencontre pour échanger, partager des expériences et réfléchir ensemble aux réalités de la proche aidance au masculin.

Vendredi 27 novembre de 9h30 à 11h30

Apprivoiser les changements

Venez échanger sur les changements vécus en contexte de proche aidance et partager des stratégies pour mieux les apprivoiser au quotidien.

Vendredi 11 décembre de 9h30 à 11h30

Atelier d'art créatif

Venez confectionner votre boule de Noël en y ajoutant une touche significative ou un message positif.

GROUPE DE SOUTIEN

POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

CALENDRIER DES RENCONTRES :

Les vendredis :
9 octobre
23 octobre
6 novembre
20 novembre
4 décembre

LIEU ET HEURE :

Au Regroupement
1000, Saint-Joseph,
Saint-Flavien
de 10h00 à 12h00

C'EST QUOI UN GROUPE DE SOUTIEN ?

Il est normal de ressentir le besoin de partager son vécu avec des gens qui vivent la même réalité que vous. Le groupe de soutien permet d'échanger et tout ça dans une ambiance bienveillante et dans la confidentialité.

Le groupe permet également de s'informer et de s'outiller, via les intervenants, mais aussi par un partage de connaissances entre vous.

Les intervenants aborderont les thèmes suivants : la culpabilité, les émotions, le changement, le sens de l'accompagnement et plus encore.

INSCRIPTIONS OU INFORMATIONS

418-728-2663
rpalotb@hotmail.com



AU-DELÀ DES MOTS

Groupe d'échanges pour les personnes proches aidantes

Série de 7 rencontres où nous visionnerons le documentaire « Au-delà des mots - Paroles de proches aidants » pour ensuite discuter ensemble des thèmes abordés.



Quand : Automne 2026

Lieu : Bureau du
Regroupement
(1000, rte St-Joseph)

Heure : 9h30 à 11h30



DATES / THÈMES :

23 septembre - 9h30 à 11h30 : Les premiers symptômes, devenir une personne proche aidante.

7 octobre - 9h30 à 11h30 : La quête des services, demander et obtenir de l'aide.

21 octobre - 9h30 à 11h30 : Le quotidien à domicile de plus en plus lourd.

4 novembre - 9h30 à 11h30 : La séparation, envisager la relocalisation et prendre la décision.

18 novembre - 9h30 à 11h30 : La vie hébergement, redéfinir mon rôle.

2 décembre - 9h30 à 11h30 :
Retomber en amour lorsqu'on est encore proche aidant.

16 décembre - 9h30 à 11h30 : Se préparer à vivre la fin de vie de l'aidé.

INSCRIPTIONS : 418 728-2663

rpalotb@hotmail.com

Société Alzheimer

CHAUDIÈRE - APPALACHES



Une année pour *Mieux vivre*

Programme de bien-être créé par Nicole Bordeleau - Auteure et maître Yoga - et animé par une intervenante du Regroupement.

Méditations, réflexions et exercices sur la patience, la gratitude, le pardon, le stress, la colère, etc.

Quand : Une rencontre par mois (les mardis),
pendant 12 mois, à partir du 29 septembre
De septembre 2026 à août 2027

Heures : 13h30 à 15h30

Où : Bureau du Regroupement
(1000, rte St-Joseph - St-Flavien)

*Inscriptions limitées : 418 728-2663 ou
rpalotb@hotmail.com*





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.

Automne 2026



**17 septembre, 15 octobre,
19 novembre et 17 décembre**



9h30 à 12h00



Bureau du Regroupement

Inscription obligatoire, places limitées :

418 728-2663 ou rpalotb@hotmail.com



Invitation Café-rencontre pour les proches aidants

Prenez un moment pour vous, dans un espace convivial et bienveillant, pour échanger, partager et vous ressourcer. Ces rencontres sont l'occasion de briser l'isolement, de rencontrer d'autres personnes vivant des réalités similaires et de repartir avec des conseils et du soutien.

Dates et lieux :

- **Jeudi 17 septembre 2026 – 9h30 à 11h00**

CHSLD Ste-Croix - 6245 rue Principale, Ste-Croix

- **Jeudi 1er octobre 2026 – 9h30 à 11h00**

CHSLD St-Flavien – 82 rue Principale, St-Flavien

- **Jeudi 8 octobre 2026 – 9h30 à 11h30**

CHSLD St-Apollinaire– 12 rue du Muguet, St-Apollinaire



Au programme :

- **Discussions thématiques**
- **Partage d'expériences**



Gratuit & confidentiel

Inscription obligatoire, places limitées :

418 728-2663 ou rpalotb@hotmail.com



FORMATION PDSP – NIVEAU 2

(PRINCIPES DE DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES DES PERSONNES)

OFFERTE AUX PROCHES AIDANTS DE LOTBINIÈRE



Vous souhaitez être mieux outillé pour prévenir les blessures ou les chutes lorsque vous aidez votre proche à se déplacer? Le Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière vous offre gratuitement une formation PDSP adaptée à vos besoins à la maison



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Tél. : 418728-2663/

1-833-728-2663

Courriel : rpalotb@hotmail.com

(Places limitées)



Date : 16 octobre 2026

Heure : 9h00 à 12h00

**Lieu: Au CHSLD de Ste-Croix
(6245 rue Principale, Sainte-Croix)**

Salon des familles

Qu'est-ce que le PDSP Niveau 2 ?

Le niveau 2 est une formation axée sur la pratique qui vous permet d'acquérir les bons réflexes pour mobiliser votre proche de façon sécuritaire afin d'éviter les blessures.

Ce que vous apprendrez:

- **Techniques de transferts sécuritaires; au lit, au fauteuil, toilette, etc.**
- **Chute au sol, repositionnement au lit**
- **Utilisation adéquate des équipements d'aide; marchette, lève-personnes, etc**





Prendre soin de moi tout en prenant soin de mon proche

Dimanche 1 novembre 2026

De 13h à 16h30

Salle communautaire, St-Apollinaire
83, rue Boucher

Conférence, kiosques, ressources d'aide, espace ressourcement

Programmation

13h00 : Accueil et visite des kiosques

15h00 : Colette Provencher

Proche aidance : Une histoire d'amour et de résilience

Avec beaucoup d'authenticité, Colette partage son expérience de proche aidante auprès de sa mère, qu'elle a accompagnée avec sa sœur dans un cadre empreint de respect et de tendresse. Elle raconte cette période marquée par des choix difficiles, des apprentissages précieux et des moments de bonheur pur. Cette conférence, touchante et inspirante, amène à réfléchir sur la place des aînés, la dignité, l'accompagnement et la résilience dans les familles d'aujourd'hui.

16h30 : Mot de la fin



Gratuit et ouvert à tous !

INFORMATION : 418 728-2663

info@aidants-lotbiniere.org

Prix hommage Sauveur Champagne



appel de candidature

Dans le cadre de la Semaine nationale des personnes proches aidantes qui se déroulera en novembre prochain, le Regroupement soulignera pour une neuvième année, le dévouement d'une personne proche aidante par la remise de son prix hommage Sauveur Champagne.

Suite au décès de Sauveur en avril 2018, le conseil d'administration de l'organisme a tenu bon de souligner l'apport de son co-fondateur en désignant un prix en son nom. Ce prix permet de mettre en lumière la contribution des proches aidants de notre organisme et sera remis lors du souper de Noël du Regroupement, le 25 novembre prochain.

La sélection du lauréat 2026 se fera par tirage au sort parmi toutes les candidatures que nous aurons reçues d'ici le 6 novembre prochain. Nous vous invitons à soumettre la candidature d'une personne proche aidante membre de l'organisme. Il est permis de déposer plus d'une candidature différente et il est également possible de proposer sa propre candidature.

Faites parvenir vos formulaires de mise en candidature complétés aux coordonnées suivantes :

Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière
1000, Saint-Joseph, St-Flavien, Québec G0S 2M0

Pour des informations supplémentaires : 418 728-2663 ou par courriel au rpalotb@hotmail.com

**Offrez de la reconnaissance à une personne proche aidante,
ça fait chaud au coeur!**

**Formulaire de mise en candidature
Prix hommage Sauveur Champagne**

Nom de la personne proche aidante :

Municipalité :

Brève description : prend soin de..., depuis quand... etc.

Votre signature :

Date :

Votre nom en lettres moulées :

Faire parvenir le formulaire
complété au plus tard le 6
novembre 2026 aux coordonnées
suivantes (par courrier, courriel
ou en personne)

RPAL
1000, Saint-Joseph
St-Flavien, Québec G0S 2M0
rpalotb@hotmail.com

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 et Instagram !