

---

**CPAL**

CARREFOUR DES  
PERSONNES ÂÎNÉES DE LOTBINIÈRE



# *Entre- Message*

Bulletin d'information aux  
aînés de la MRC de  
Lotbinière

---

Bonjour à toutes et à tous

Mars 2020 Volume 4 No 2.1

Devant les grands chamboulements causés par la pandémie, le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière annonce que les portes de ses bureaux seront fermées jusqu'au

**1er mai 2020.**

Mais, comme vous l'entendez chaque jour dans les médias, la situation évolue de jour en jour. Des recommandations, des consignes voire des directives changent presque quotidiennement. Ce qui peut causer beaucoup d'anxiété, d'insécurité dans la population et en particulier auprès des gens qui se sentent vulnérables parce qu'ils sont isolés, malades ou simplement âgés.

Nous cherchons des moyens de rester en lien avec ces personnes et avec vous qui recevez ce bulletin. Voilà pourquoi nous avons créé cet "*Entre-Message*" qui devrait vous parvenir régulièrement pour vous tenir informés du travail qui continue de se faire au CPAL par tous les intervenants qui y travaillent...à distance.

Vous trouverez donc dans ces quelques pages :

- une mise à jour concernant les services offerts par le CPAL;
- un suivi des programmes/activités/événements du CPAL;
- des informations sur des services dans la région, pouvant répondre à certains de vos besoins.

Si vous-mêmes, un de vos proches ou de vos connaissances est dans le besoin et que vous ne savez pas trop comment faire pour l'aider ou pour trouver des ressources, n'hésitez pas à nous appeler, nous prenons les appels 2 fois par jour à distance mais nous retournons tous les appels. Si un de vos proches a moins de 70 ans et désire faire du bénévolat, vous pouvez le référer au CPAL.

***Prenons soin de nous et soyons solidaires!***

Johanne Guimond, travailleuse de milieu  
Carrefour des Personnes Âînées de Lotbinière

---

---

# SERVICES DU CPAL

## Accompagnement-transport

Ce service **ne doit pas être effectué** par les bénévoles transporteurs de plus de 70 ans dans les différentes municipalités de la MRC de Lotbinière. Si nous exécutons des transports, des mesures préventives doivent être mises en place et les transports demandés doivent être jugés urgents. Nous devons nous limiter à ceux qui maintiennent la vie (ex : cancer, épicerie d'urgence). Pour les autres rendez-vous, il faut inviter la personne à communiquer avec son médecin. Actuellement, plusieurs suivis se font en ligne ou par téléphone. Si le médecin décide de maintenir le rendez-vous, il est demandé de respecter le jugement du médecin et d'essayer de trouver un transport.

Le CPAL doit veiller, dans son programme de gestion des risques, à protéger ses bénévoles dans ce genre de circonstances. C'est pour cette raison que nous traitons les demandes de façon individuelle et que nous transmettons au bénévole qui exécutera le transport, les mesures à prendre pour se protéger et protéger la personne.

Nous sommes conscients de l'impact de telles mesures pour les aînés qui comptent se rendre à leur rendez-vous, pour faire leur épicerie ou répondre à d'autres besoins civiques. Nous demandons au bénévole de communiquer avec nous en cas de besoin urgent pour un aîné de leur localité. Nous demandons aussi au bénévole de prendre des nouvelles des personnes qui utilisent habituellement les services du CPAL et de nous référer les personnes en difficulté.

Nous faisons actuellement des démarches pour trouver de nouveaux bénévoles. Certaines personnes ont déjà été référées aux responsables locaux. Ce sont des temps de réorganisation où il faut faire preuve de solidarité et de créativité. Certaines municipalités constituent des banques de bénévoles pour porter assistance à leurs gens dans le besoin (livrer des victuailles, prendre des nouvelles...).

Nous vous informerons au fur et à mesure de ce qui sera mis en place dans les prochaines semaines. Mais déjà vous pouvez consulter "Le guide du transporteur en situation de pandémie" dans sa version électronique ou le demander au CPAL.

## ACCÈS+ Lotbinière

Ce service d'accompagnement-transport pour les personnes atteintes de cancer **est réduit** au DERNIER dernier recours. Seules les personnes présentement en traitement peuvent recourir à ce service qui comptait sur plusieurs bénévoles de 70 ans et plus!



Accompagnement  
Compréhension  
Compassion  
Engagement  
Sympathie  
+ Positif

Une seule personne bénévole est actuellement autorisée à faire ces transports.

---

---

## **VISITES AMICALES**



Toutes les visites en personne sont **annulées** qu'elles soient en maison privée ou en résidence. Mais nous encourageons nos bénévoles à garder le contact avec les aînés qu'ils visitaient en les appelant au téléphone.

## **VIACTIVE / Loisir actif / Tai chi**



Tous les groupes VIACTIVE et les animations du Loisir actif sont **suspendues** et ce jusqu'en septembre prochain de même que les cours de Tai chi. Les participants des groupes de Tai chi pourront reprendre leur session l'automne prochain.

## **Plein Air**

Les amateurs de Plein Air peuvent encore prendre l'air... mais individuellement. Tout rassemblement est proscrit donc les sorties à vélo sont suspendues jusqu'à nouvel ordre. Le déjeuner pré-saison prévu le 22 avril est **annulé**.

---

## **PROGRAMMES/ACTIVITÉS/ÉVÉNEMENTS**

### **ATSA** (Programme de remboursement des frais de déplacement vers des services de santé)

Malheureusement, le programme ATSA **n'a pas été retenu** par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation dans le cadre du programme fonds d'appui au rayonnement des régions. Depuis le 18 mars dernier, nous n'effectuons plus de remboursements et cela, jusqu'à nouvel ordre.

Nous sommes conscients que ce programme est important puisqu'il favorise une meilleure accessibilité aux services de santé, en diminuant les frais de déplacement des personnes âgées à faibles revenus. Il participe à maintenir nos aînés dans leur domicile le plus longtemps possible. Une meilleure accessibilité engendre un sentiment de sécurité, elle favorise leur épanouissement, ce qui leur permet de rester plus actifs et en santé.

Nous déposerons une demande à la MRC de Lotbinière afin de maintenir le programme ATSA en fonction.

## **Liratoutâge**



Les visites des "liseurs et liseuses" dans certaines résidences de la région sont aussi **annulées**.

---

---

## L'Étincelle

Ce service d'accompagnement à la motivation dans le but de bouger plus, est **maintenu** par téléphone seulement. La personne qui souhaite utiliser ce service communique avec Samantha qui pourra faire le suivi (coordonnées à la fin de ce bulletin).

## Défi Chaque Minute Compte

Cette activité est **annulée** cette année. Toutes les personnes pivots responsables de distribuer et de compiler les calendriers du défi en seront informées de même que les municipalités impliquées.



## Gala Reconnaissance du Bénévolat du 22 avril



Cette activité offerte à tous les bénévoles qui oeuvrent sur le territoire de la MRC de Lotbinière est **annulée** de même que l'activité-cadeau qui devait la précéder (le bingo) annoncé dans le dernier Message. Le comité organisateur de l'événement réfléchit aux suites possibles dans la prochaine année.

## Conférence

La conférence du Dre Michèle Morin, "Les enjeux de la conduite automobile et l'avancée en âge", prévue à la salle La Chapelle de Laurier-Station, le 17 avril prochain est **annulée**.



---

# **INFORMATIONS**

Vous trouverez en pièces jointes à votre courriel des informations variées sur des offres de services disponibles dans notre MRC.

- Offre alimentaire partout dans la MRC de Lotbinière;
  - La liste des pharmacies, leurs coordonnées ainsi que les endroits qu'elles desservent;
  - La liste des épiceries et leurs modalités de livraison;
  - Un document sur le stress, l'anxiété et la déprime associés au Covid-19;
  - Le guide autosoins;
  - L'organigramme de l'équipe du CPAL.
-

# RUBRIQUE DES BÉNÉVOLES

## AUX BÉNÉVOLES EN ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT ET AU SERVICE ACCÈS+ Lotbinière

La rencontre prévue le 17 avril est **annulée**.

Une intervenante entrera en contact avec vous pour trouver une façon de récupérer vos rapports et factures de transport couvrant la période de novembre 2019 à mars 2020.

Merci de votre grande collaboration!

Des vidéos ont été réalisées pour démontrer comment un transporteur doit s'y prendre pour exécuter un transport sécuritaire en ces temps de coronavirus. Ils sont accessibles en pièces jointes. Si vous ne pouvez les visionner, appelez au CPAL pour les explications sur la façon de procéder au 418-728-4825 ou pour ceux qui ont des frais d'interurbain au 1-866-728-4825.



## AUX BÉNÉVOLES VIACTIVE ET LOISIR ACTIF

La rencontre de formation et de partage prévue le 8 mai au restaurant Chez Larry de St-Flavien pour tous les bénévoles

VIACTIVE et Loisir actif est **annulée**.



### Coordonnées de l'équipe du CPAL

Annie Paquet, directrice

Renée Thériault, adjointe administrative

Samantha Dostie, intervenante

Mélanie Bergeron, intervenante

Daniel Simard, travailleur de milieu

Johanne Guimond, travailleuse de milieu

info@cpalotbiniere.com

adjointe@cpalotbiniere.com

soutien@cpalotbiniere.com

intervenante@cpalotbiniere.com

ecoute@cpalotbiniere.com

aide@cpalotbiniere.com

Pour connaître les responsabilités de chacun, voir l'organigramme de l'équipe en pièces jointes ou demandez-le en appelant aux bureaux du CPAL.

Le bulletin d'information « Message » est publié par le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière, organisme d'entraide desservant le territoire de la MRC de Lotbinière. Son bureau est situé au Carrefour Lauvien, 1000 St-Joseph, St-Flavien, G0S 2M0. Pour plus d'information sur le contenu de ce bulletin, téléphonez au 418-728-4825. Télécopie 418-728-4822 ou pour Leclercville, Saint-Narcisse, Saint-Patrice, Saint-Sylvestre, sans frais interurbains 1-866-728-4825. Courriel :

[info@cpalotbiniere.com](mailto:info@cpalotbiniere.com)  Suivez nous sur Facebook : Carrefour des personnes âgées de Lotbinière

