695, Montée Sainte-Julie
Sainte-Julie, Qc • J3E 1W8
450 649-8874
www.lenvolee.org

Centre d'action bénévole
Sainte-Julie

L'ENVOL

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ENVOLÉE, CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SAINTE-JULIE

Octobre- novembre-décembre et janvier 2018 / Numéro 08

PARTICIPATION AU JOURNAL :

Marie-Josée Dubé
Chantal Brais
Diane Bolduc Dubé
Louise Marcoux

L'ÉQUIPE DE L'ENVOLÉE

Les membres de l'équipe (de gauche à droite)

Adjointe administrative ..... **Mme Marie-Josée Dubé**

Directrice générale..... **Mme Chantal Brais**

Coordonnatrice des bénévoles et services ..... **Mme Valérie Robert**

Superviseure services alimentaires ..... **Mme Chantal Bélanger**

NOUVEAUX BÉNÉVOLES

NOUS SOUHAITONS LA BIENVENUE

AUX BÉNÉVOLES QUI SE SONT JOINTS À NOTRE ÉQUIPE

ÉTÉ 2017

Julie Chabot (visites amicales)

Daniel Désilets (accompagnement-transport)

Olivier Lalancette (visites amicales et menus travaux)

Bibiane Lévesque (services alimentaires)

Marc Trudel (accompagnement-transport)

KERMESSE DE FIN D'ANNÉE

FÊTE VIEUX VILLAGE

Samedi, le 3 juin dernier, l'Envolée a tenu un kiosque pour la fête du Vieux Village à Sainte-Julie. Plusieurs bénévoles étaient au rendez-vous pour nous donner un petit coup de main !

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

Lundi, le 28 août dernier avait lieu la première édition de notre épluchette de blé d'inde annuelle pour les bénéficiaires de l'Envolée. La participation, l'animation et le soleil étaient au rendez-vous.

Nous étions plus de 60 personnes présentes sur le site.

Merci à vous tous pour votre participation !

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE – SUITE -

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE – SUITE -

Notre Député,monsieur
Stéphane Bergeron,
nous a rendu visite!

JOURNÉE DE LA FAMILLE

- **Fête de la famille (au parc Harvey)**

  Samedi, le 9 septembre 2017

CAFÉ-CROISSANT

Le 15 septembre dernier avait lieu notre rendez-vous café-croissant de la rentrée pour nos précieux bénévoles.

ÉVÈNEMENTS ET ACTIVITÉS À VENIR

SÉANCE D'INFORMATION JURIDIQUE

PRÉSENTÉE PAR L'ENVOLÉE CAB SAINTE-JULIE

MARDI 17 OCTOBRE

Lieu : Maison des jeunes de Sainte-Julie
1581 Chemin du Fer-à-Cheval

Heure : 13h15

Coût : Gratuit

La population de Sainte-Julie est invitée à venir assister à une séance d'information juridique, mardi le 17 octobre prochain. Me Sandra Clément, notaire à Sainte-Julie, viendra entretenir la population au sujet ***du testament, du mandat d'inaptitude et des traitements de fin de vie.***

Ces documents essentiels ont une grande importance et beaucoup de gens ne s'en occupent pas vraiment. Lorsque survient un décès ou la maladie, les proches sont confrontés à un véritable casse-tête et beaucoup d'impuissance. C'est donc une occasion à ne pas manquer.

La séance est gratuite, mais il faut réserver sa place auprès de Valérie Robert au 450-649-8874 ou valerie.robert@lenvolee.org avant le 10 octobre.

- **Cours RCR offert aux bénévoles intéressés (maximum 14 participants)**

  Vendredi, le 10 novembre 2017 à l'Envolée, de 8h30 à 12h30

Offert aux bénévoles de L'Envolée

Au Centre d'action bénévole, 695 Montée Sainte-Julie
Vendredi, le 10 novembre 2017
De 8H30 à 12H30

Ce cours de RCR/DEA est offert pour vous, mais pour un maximum de **14 personnes**. Si vous êtes intéressés, vous devez donner votre nom à Valérie Robert ou Marie-Josée Dubé au 450-649-8874.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT
AU PROFIT DE L'ENVOLÉE

Vente du temps des fêtes

Tourtière et pâté au poulet (format individuel)	3,50 $
Tourtière et pâté au poulet (format familial)	8,50 $
Tarte au sucre maison (format familial)	7,50 $

Disponibles à partir du 1er novembre 2017

Veuillez communiquer avec nous à partir du 16 octobre

afin de réserver vos produits, au 450-649-8874

ou passez nous voir à la réception

<u>En vente jusqu'au 20 décembre 2017</u>

Livraison disponible pour ceux qui ne peuvent se déplacer

MERCI POUR VOTRE ENCOURAGEMENT!

OYEZ OYEZ OYEZ

VISITE AMICALE

L'Envolée Centre d'action bénévole de Sainte-Julie est à la recherche de gens de cœur, spécifiquement des hommes pour le moment, qui aimeraient donner de leur temps à des aînés isolés ou en perte d'autonomie.

Le programme consiste en un jumelage entre aîné et bénévole afin de créer un lien amical et significatif. Si vous avez envie de contribuer au bien-être des aînés de votre communauté et que vous avez du temps à donner.

ACCOMPAGNEMENT- TRANSPORT MÉDICAL

L'Envolée Centre d'action bénévole de Sainte-Julie recherche des personnes ayant une voiture et désirant s'impliquer auprès des aînés en perte d'autonomie ou en convalescence, en les accompagnant à leurs rendez-vous médicaux. Horaire flexible selon la disponibilité du bénévole et frais d'essence remboursés.

Pour plus d'informations, contacter Valérie Robert au 450-649-8874

RECETTE DE NOTRE SERVICE ALIMENTAIRE

Potage de citrouille Tchai ou Thaï

Préparation : 15 minutes

Temps total : 1 heure

Portions : 4 à 6 portions

3 tasses de bouillon de poulet

4 tasses de chair de citrouille en morceaux

2 pommes de terre

1 branche de céleri

1 oignon

2 c. soupe d'huile

Au goût, sel, poivre, cannelle, gingembre moulu et clou de girofle

2 tasses de lait

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes. Ajouter le céleri, les pommes de terre et la chair de citrouille. Couvrir de bouillon de poulet.
2. Laisser mijoter jusqu'à tendreté. À l'aide d'un robot culinaire, réduire le tout en purée. Assaisonner de sel et poivre… ainsi que de cannelle, de gingembre et de clou de girofle.
3. Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait. Bien mélanger et réchauffer avant de servir.

La citrouille est peu énergétique (environ 39 calories par portion de 100g) et elle est une excellente source de potassium et de vitamine A. Elle contient aussi de la vitamine C et de l'acide folique. La citrouille est donc un aliment à privilégier !!

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS ET DES SERVICES OFFERTS

☙ DÎNER COMMUNAUTAIRE

Le service de repas communautaire est disponible deux jours par semaine. Deux types de repas sont proposés. Le repas du mardi est dédié à des aînés autonomes afin de briser leur isolement, créer des liens amicaux et leur permettre de bien s'alimenter à faible coût. Le repas du jeudi est offert aux bénéficiaires atteints de légères pertes physiques ou cognitives. Les bénévoles font le service des repas. Les repas communautaires sont suivis d'animation et d'activités, parfois à l'extérieur du centre, afin d'offrir un divertissement aux bénéficiaires.

☙ POPOTE ROULANTE ET REPAS CONGELÉS

La popote roulante est un service de préparation de repas chauds livrés à domicile par des bénévoles attentionnés. Ce service favorise le soutien à domicile des personnes âgées, handicapées ou en convalescence et leur permet de bien s'alimenter à prix abordable. Le superviseur alimentaire et l'équipe de bénévoles préparent de délicieux repas congelés qui peuvent eux aussi être livrés. Cette visite permet de briser l'isolement, d'apporter une parole réconfortante et de vérifier que tout va bien.

☙ VISITES AMICALES

Ce service vise à briser l'isolement de la personne âgée par une visite amicale hebdomadaire qui apporte support et réconfort. Il offre aux personnes seules qui désirent parler et partager, une présence régulière et distrayante.

☙ PRÊT ORTHOPÉDIQUE

Ce service permet d'emprunter - à moyen ou long terme, si nécessaire - du matériel orthopédique (marchettes, cannes et béquilles)

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS ET DES SERVICES OFFERTS - SUITE

☙ TRANSPORT MÉDICAL

L'Envolée offre un service de transport médical et d'accompagnement sécuritaire aux personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou n'ayant pas de ressources humaines pour les aider à se rendre à un rendez-vous. Une équipe de bénévoles recrutés par l'Envolée assure le service qui a comme objectif d'offrir une présence physique et sécurisante ainsi qu'un moyen de transport à des personnes vulnérables.

☙ PETITES COURSES

Ce service vient en aide aux bénéficiaires en perte d'autonomie ayant besoin d'accompagnement lors d'un déplacement occasionnel pour des courses essentielles (banque, pharmacie, épicerie, etc.)

☙ MAGASINAGE

Ce service vient en aide aux bénéficiaires aînés autonomes ayant besoin d'un transport pour faire des achats à l'extérieur de la ville de Sainte-Julie, ce qui leur permet de se rendre au Centre commercial à un coût modique.

☙ SOUTIEN AUX ORGANISMES

Le support aux organismes se réalise dans une perspective communautaire. Le Centre est toujours attentif et soucieux d'analyser les besoins des organismes. Nous apportons un support technique et professionnel à plusieurs organismes ou groupes. Nous pouvons également recruter et former des bénévoles.

SUGGESTION LECTURE

La faille en toute chose

Penny, Louise

Éditeur : **Flammarion Québec**

Genre : **Policier, polar**

À propos de ce livre :

Noël approche. La campagne revêt son blanc manteau et s'égaye de joyeuses lumières. Toutefois, pour l'inspecteur-chef Armand Gamache, le temps des retrouvailles au coin du feu est troublé par des ombres menaçantes. Ses meilleurs agents ont quitté la section des homicides, son fidèle lieutenant Jean-Guy Beauvoir ne lui parle plus depuis des mois et des forces hostiles semblent liguées contre lui. Quand Myrna Landers, la libraire de Three Pines, lui demande de l'aider à retrouver l'amie qui devait la rejoindre pour les Fêtes, il saisit l'occasion d'aller se réfugier dans les Cantons-de-l'Est avec ceux qui lui sont restés loyaux. Intrigué par le refus de Myrna de révéler l'identité de la disparue, Gamache découvre qu'il s'agit de la dernière des quintuplées Ouellet. Au terme de son enquête, il trouvera certainement un assassin, mais pourra-t-il enfin trouver la paix ?

Les 50 ans d'Expo 67

Luc Désilets

Éditeur : GUY SAINT-JEAN EDITEUR

Genre : Histoire, politique

Nous sommes au début des années 1960.
Duplessis parti, c'est la fin de la grande noirceur. Le début d'un temps nouveau.
Une idée folle naît dans la tête de quelques visionnaires. Un truc hors normes, incomparable, qui dépasse l'imaginaire de son peuple.
Tenter d'obtenir une exposition universelle à Montréal.
Pendant six ans, rêveurs, concepteurs, gestionnaires, politiciens, architectes, designers et ouvriers unissent leurs efforts pour mettre en œuvre ce projet grandiose. Puis, le 27 avril 1967, l'Exposition universelle de Montréal ouvre ses portes au monde entier.

CONSEILS SANTÉ

C'est l'automne. Les feuilles changent déjà de couleur. Le matin, en vous rendant au travail, vous observez du gel sur les plantes, les objets. Oui, dans quelques semaines, nous devrons affronter l'hiver québécois. Comment vous y préparer? Voici huit trucs qui pourront vous aider à affronter cette dernière ligne droite avant la saison froide.

1. Ouvrez les fenêtres

Même si c'est frisquet, ne vous gênez pas pour ouvrir toutes grandes vos fenêtres, dix minutes avant d'aller au lit. Vous assainirez ainsi l'atmosphère de votre résidence, vous vous débarrasserez de la poussière et vous renouvellerez l'air ambiant.

Après ces dix minutes, refermez les fenêtres, en laissant une petite ouverture dans votre chambre et les pièces plus passantes. Le lendemain matin, l'air de votre résidence sera plus vivifiant.

2. Prémunissez-vous contre les virus

C'est connu : l'automne ramène son lot de virus. Rhume, grippe, gastro-entérite, rhinite sont plus fréquents en cette période de l'année.

Profitez-en pour améliorer vos défenses naturelles avec des probiotiques pour vos intestins et pour consommer des fruits et des légumes frais. C'est la saison idéale! Ingurgitez aussi des huîtres qui regorgent d'oligoéléments, dont le zinc. Lavez vos mains plus fréquemment.

3. Consommez vitamines et suppléments alimentaires

Miel et gelée royale vous apporteront une énergie additionnelle. Optez donc pour des compléments alimentaires, ampoules, poudres ou comprimés à base de ces produits naturels. Ils vous procureront ce petit plus qui vous aidera à affronter les premiers froids automnaux.

4. Songez à l'aromathérapie

Les huiles essentielles, en plus d'emplir la maison de bonnes odeurs, peuvent également vous prémunir contre les infections hivernales. Thym, menthe poivrée, sauge et eucalyptus auront un effet bénéfique sur votre organisme. À mettre dans le diffuseur, l'eau du bain, sur un mouchoir que vous inhalerez occasionnellement, ou sur l'oreiller.

5. Faites de l'exercice

Marchez davantage. Quinze minutes de marche de plus chaque jour amélioreront votre forme physique et vous procureront plus d'énergie pour passer la journée. Changez votre routine matinale. Bien sûr, vous devrez vous lever plus tôt, peut-être avant le soleil, mais ces minutes additionnelles consacrées à votre bien-être seront bénéfiques.

Vos obligations matinales vous empêchent de le faire? Revenez un peu plus tard le soir ou sortez prendre une marche après le repas, au lieu de vous installer sur votre canapé ou dans votre fauteuil.

6. Imposez-vous un défi

Si vous êtes actif, imposez-vous un défi additionnel, une fois par semaine. Muni d'un sac à dos, arpentez les trottoirs pendant quelques heures en faisant du lèche-vitrine ou en explorant votre localité ou votre arrondissement. Laissez votre portefeuille à la maison. Quelques dollars suffisent pour acheter un café (pour vous réchauffer) ou une bouteille d'eau (essentielle pour vous hydrater). Vous ne le regretterez pas.

7. Faites le plein d'énergie

- Couchez-vous tôt (avant 22 h) deux ou trois fois par semaine. Vous rechargerez vos batteries.
- Prenez une vraie pause dîner, au lieu de manger devant votre écran d'ordinateur.
- Restez au lit, un matin par semaine, à lire ou carrément à ne rien faire. Seul ou en couple, profitez de ce moment pour vous détendre loin des tracas quotidiens.
- Prenez une semaine de vacances, si possible sous le soleil.

8. Songez à la luminothérapie

Les journées plus courtes vous dépriment, songez à la luminothérapie. En vous exposant à une lumière artificielle blanche à large spectre, très vive, vous pourrez combattre les symptômes de la dépression saisonnière, voire ceux liés au syndrome prémenstruel (selon certaines études).

Les équipements offerts en pharmacie ou dans certaines boutiques sont plutôt onéreux, mais ils sont efficaces pour plusieurs. Si vous disposez d'un petit budget, profitez de chaque rayon de soleil, habillé chaudement.

En suivant ces quelques conseils, vous pourrez affronter l'hiver en toute quiétude, en évitant la déprime et les malaises qui s'y rattachent. Et rappelez-vous qu'en mars, les premiers signes du printemps viendront agrémenter vos journées...

Henri Michaud, Rédacteur Canal V

Des centaines d'aînés meurent complètement seuls

Hugo Duchaine | Agence QMI
Extrait de Le Journal de Montréal, Actualités, 15 juillet 2017

Ignorés et oubliés, des centaines d'aînés du Québec meurent complètement seuls... Si seuls qu'on ne les retrouve parfois qu'un mois plus tard. Une mort indigne, dénoncent des experts, qui sonnent l'alarme sur le problème grandissant de l'isolement des personnes âgées.

Le tiers des aînés du Québec vivent seuls, souvent incapables de sortir de leur appartement ou de leur chambre de CHSLD. « Ils ne voient personne et personne ne s'intéresse à leur sort », lance le coroner Raynald Gauthier, qui voit urgence d'agir.

Le coroner Gauthier vient d'ailleurs de publier un rapport dévastateur sur une femme de 65 ans de Trois-Rivières, qui ne recevait pas d'appel ou de visite, dont la mort n'a été constatée qu'un mois plus tard, quand une odeur pestilentielle s'échappait de son logement. Ces tristes cas ne sont plus rares, selon M. Gauthier. D'ailleurs, le bureau du coroner dénombre actuellement une centaine de corps d'aînés non réclamés.
« C'est un peu indécent de laisser des gens mourir chez eux sans que personne s'en aperçoive ».

« Mourir avant le temps »

« La société québécoise n'a aucune idée de l'ampleur du problème. On ne réalise pas que c'est une vraie souffrance. On dit que l'ennui, ce n'est rien à côté du cancer, mais c'est comme mourir avant le temps », dénonce sans équivoque la directrice générale de l'organisme Les Petits Frères, dédié aux aînés.

Selon Caroline Sauriol, l'isolement est une véritable maladie. « C'est quelque chose qui nous arrive, ça nous tombe dessus au fil de deuils et de pertes », explique-t-elle, donnant l'exemple d'une hanche cassée qui force un aîné à déménager.

« Ce n'est pas parce qu'ils l'ont souhaité », insiste-t-elle, à propos de ce problème de santé publique qui guette surtout les femmes, puisqu'elles vivent plus vieilles.

« Le gouvernement ne peut pas remplacer les familles », déclare quant à lui le ministre de la Santé Gaétan Barrette, assurant du même coup que son gouvernement s'intéresse au problème. « L'isolement, ça commence par l'isolement de sa propre famille », remarque l'ancien médecin. Le nombre de visites dans les CHSLD, dit-il, n'est « pas très élevé ».

Il y a déjà une quantité « impressionnante » de bénévoles, remarque-t-il, et des douzaines de programmes financés par le gouvernement. Pour le coroner Gauthier, il faut les faire connaître et les financer, car le temps presse pour contrecarrer l'isolement des Québécois qui sont toujours plus nombreux à vivre de plus en plus vieux.

JEUX

AUTOURS DE L'ART

Rayez les mots trouvés ET découvrez la maxime

E	E	T	S	I	Z	E	P	A	R	T	E
R	E	E	H	P	E	T	E	O	P	O	H
A	R	T	I	R	L	A	A	R	L	P	P
P	U	S	T	R	A	S	O	N	S	I	A
L	T	I	C	R	E	A	T	I	O	N	R
E	A	R	E	U	E	H	C	A	U	O	G
M	R	U	E	T	P	L	U	C	S	A	I
S	E	P	S	S	O	N	A	T	E	R	L
P	T	M	U	S	I	C	I	E	N	E	L
A	T	A	M	L	I	B	E	R	E	M	A
L	I	E	R	U	T	A	C	I	R	A	C
C	L	A	M	E	U	R	U	E	T	C	A

ACTE
ACTEUR
ART
AS
CLAMEUR
CAMERA
CLAP
CALLIGRAPHE
CARICATURE
COTE
GOUACHE
LITTERATURE
LUTH
MAITRE
MUSEE
MUSICIEN
PARE
PISTE
POETE
POLIR
PRO
PURISTE
RE
SCULPTURE
SONATE
SONS
STAR
STRAS
TOP
TRAPEZISTE
UT

Tous droits réservés pour tous pays par Mathieu VIGNAL ©

DATES À RETENIR….

FERMETURE DU CENTRE

L'Envolée sera fermée lundi, le 9 octobre prochain pour la fête de l'Action de grâces.

SOUPER ET SOIRÉE DE NOËL DES BÉNÉVOLES

La soirée de Noël destinée aux bénévoles aura lieu vendredi, le 8 décembre 2017.
Elle aura lieu au pavillon Thérèse Savard Côté.
Nous vous attendons en grand nombre!

DÎNER ET FÊTE DE NOËL DES BÉNÉFICIAIRES

La soirée de Noël destinée aux bénéficiaires aura lieu mardi, le 19 décembre 2017.
Elle aura lieu au pavillon Thérèse Savard Côté.
Nous vous attendons en grand nombre !

FERMETURE DE NOËL

**Veuillez prendre note que l'Envolée sera fermé du 22 décembre 2017 au 5 janvier 2018.
Nous serons s de retour le 8 janvier 2018 selon l'horaire régulier de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.**

L'équipe de l'Envolée

CAFÉ-CROISSANT

L'Envolée invite tous ses bénévoles à venir discuter, échanger entre eux autour d'un petit déjeuner qui aura lieu vendredi, le 26 janvier 2018. Si vous êtes intéressés, donnez votre nom à Valérie Robert avant le 19 janvier 2018.

REMERCIEMENT

Nous souhaitons remercier notre nouveau partenaire
Les Jardins du Grand-Côteau
pour leur don en fruits et légumes durant la saison estivale.

De gauche à droite, Chantal Bélanger, superviseure alimentaire
Et Geneviève Lacasse, propriétaire - Les Jardins du Grand-Côteau

UN NOUVEAU SITE WEB POUR L'ENVOLÉE

L'Envolée, Centre d'Action bénévole Sainte-Julie, célèbre ses trente ans d'existence cette année. À cette occasion, elle lance un tout nouveau site web. Bien entendu, ce site met en valeur le nouveau logo de l'organisme dans un format beaucoup plus convivial. Il présente avec beaucoup plus de détails les services que l'organisme offre à la population.

Toutefois, il dépasse largement la simple liste des services. Comme le souligne Chantal Brais, directrice générale de l'Envolée, il s'agit d'un outil qui s'inscrit tout à fait dans la prolongation de la mission de l'organisme, qui est de « promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine afin de susciter une réponse aux besoins du milieu ». Il deviendra très certainement un soutien pour tous les organismes de Sainte-Julie qui cherchent à recruter des bénévoles.

En effet, il contient une vitrine d'action bénévole qui permet aux organismes communautaires de faire part de leur besoin en bénévoles. Les Julievillois et les Julievilloises qui désirent faire du bénévolat pourront également le consulter afin de s'informer des postes offerts et ainsi offrir leur candidature. On y retrouve également une page dédiée particulièrement au bénévolat étudiant. Voilà un moyen simple qui donnera la possibilité à chacun de s'impliquer concrètement dans son milieu.

L'adresse est la suivante : **www.lenvolee.org**

Vous pouvez aussi visiter notre nouvelle page Facebook « Centre d'action bénévole Sainte-Julie, L'Envolée ».

695, Montée Sainte-Julie
Sainte-Julie, Qc • J3E 1W8
450 649-8874
www.lenvolee.org

L'Envolée
Centre d'action bénévole
Sainte-Julie

695 Montée Sainte-Julie,
Sainte-Julie (Québec)
J3E 1W8
Tél. : (450) 649-8874
Courriel : info@lenvolee.org
Site web : www.lenvolee.org

HEURES D'OUVERTURE :

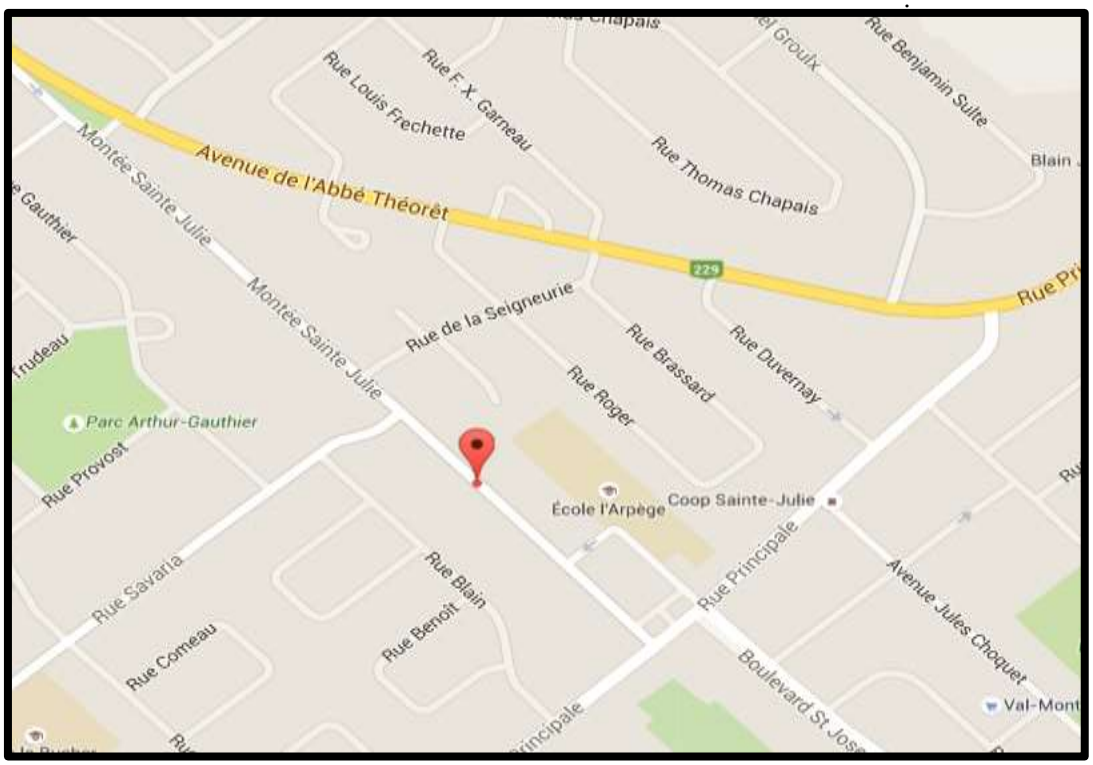
Lundi au vendredi de
9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h30

PERSONNES RESSOURCES :

Chantal Brais, directrice générale
Marie-Josée Dubé, adj. administrative
Chantal Bélanger, superv. alimentaire
Valérie Robert, coordonnatrice bénévoles et services

BUT :

Le CAB de Sainte-Julie, L'Envolée, est un organisme à but non lucratif dont la mission est de promouvoir et de développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine, afin de susciter une réponse à des besoins du milieu.

ACTIVITÉS ET SERVICES :

Accueil et référence
Clinique d'impôt
Conférences & formation
Prêt d'appareils orthopédiques
Repas communautaires
Popote roulante
Repas congelés
Transport (médical, humanitaire et aide aux courses)
Visite amicale