

## ON JOUE AUX QUILLES !



Les samedis matin à 9h00, entre septembre et mai, plus d'une douzaine de personnes accueillies à l'Arche et une quinzaine de personnes avec une déficience intellectuelle se donnent rendez-vous au Salon de quilles Laval. Claude Bernier, bénévole à l'Arche, organise cette activité depuis plus de 45 ans. En plus de ce bénévolat extraordinaire de Claude, le propriétaire du Salon de quilles, Dave Deschênes, nous offre des tarifs spéciaux. Bravo à Claude pour ces 45 ans de bénévolat et à tous les parents et amis de l'Arche pour leur participation et leur soutien !

### POUR FAIRE UN DON À L'ARCHE DE LA CAPITALE-NATIONALE (organisme de bienfaisance : 10759 7684 RR 0001)

Par **CARTE DE CRÉDIT** via notre site web au [www.arche-quebec.ca](http://www.arche-quebec.ca)

Par un **CHÈQUE LIBELLÉ À L'ORDRE DE L'ARCHE DE LA CAPITALE-NATIONALE** et le faire parvenir à notre bureau au 218, rue Saint-Sauveur, Québec, G1N 4S1

Par des **DONS PLANIFIÉS** : Vous pouvez aider l'Arche par un don planifié de titres cotés en bourse, d'obligations, d'une assurance vie, d'une propriété ou par un legs testamentaire. Ces formes d'aide sont réglementées par l'Agence du Revenu du Canada. Informations: Michel Pagé au 418-692-5176

Par **VIREMENT INTERAC** via notre adresse courriel: [larchecn@gmail.com](mailto:larchecn@gmail.com)

Par **TÉLÉPHONE** au 418-527-8839 pour faire des dons mensuels ou pour obtenir de l'information.

## L'INFOLETTRE

Avril 2023 – no. 86

Même si cette infolettre est publiée pour le temps de Pâques, elle est écrite en plein cœur de l'hiver ! Il fait froid, mais on tient bon ! Il neige trop, mais on tient bon aussi ! Malgré le froid, nos amis de l'Arche de la Capitale-Nationale étaient bien présents lors du Pentathlon, il y a quelques semaines et c'est avec un sourire aux lèvres et un entrain contagieux qu'ils ont participé activement à cet événement qui grossit de fois en fois. Il faut toute une équipe pour s'occuper de notre petit groupe afin qu'ils puissent s'élaner dans le tumulte de la course soit en patins, en raquettes, en skis de fond ou simplement à pied. Mathieu Mazé et Matthieu Daout étaient présents bien avant la journée du 19 février. Ils ont rencontré les participants, les ont aidés à s'exercer, à relever le défi d'aller plus loin et plus longtemps sans trop se plaindre (pas à moi du moins...). C'est quand même magnifique tout ce que l'on peut accomplir en équipe quand la bonne motivation est au cœur de l'exercice.

Aussi, le temps est venu pour nous de réécrire le nouveau mandat de la communauté pour les quatre prochaines années. Dans les semaines à venir, nous prendrons le temps de discuter ensemble de ce que nous rêvons pour les quatre prochaines années. Vous le constaterez, l'Arche est en pleine transformation; notre mission reste la même, mais il est fort probable que notre vision se verra porter de nouvelles lunettes... De plus, avec l'arrivée du printemps, nous vous invitons à notre super-bénéfice le jeudi 25 mai au Patro Roc-Amadour. Nous avons l'honneur, cette année, de recevoir Monsieur Guillaume Parent, fondateur de l'organisme Finandicap. Cette soirée, qui a été mise sur pause pendant les trois années de la pandémie, revient avec force et c'est toute l'équipe du comité qui se joint à moi pour vous accueillir les bras ouverts... Les billets sont disponibles en ligne, au coût de 50\$ + frais, sur le site : [www.arche-quebec.ca](http://www.arche-quebec.ca) D'ici là, que la paix du cœur puisse vous reconforter dans un espace de bienveillance et d'amour ! Merci !

*Erik Pirro, responsable de la Communauté*



## Voilà enfin le printemps...!

Saison tant attendue pour bien des raisons, nous sommes tous heureux de la voir se pointer le bout du nez...! Qui dit printemps dit aussi le renouveau et la magnifique fête de Pâques où Jésus, ressuscité, entreprend une nouvelle vie. Cette année, de façon très particulière, je ne peux m'empêcher de voir une grande analogie entre la résurrection du Christ et ce qui se vit dans et autour de la Communauté qui nous unit. Tout comme le Seigneur qui revit après l'épreuve, nous devons assumer le passé en se tournant vers l'avenir, accepter de devoir penser et faire autrement, se centrer sur notre mission et au-delà de tout, sur les personnes qui en sont à la base, ces gens qu'on dit parfois différents, mais qui sont avant tout plus vulnérables et qui doivent être la raison d'être de notre mouvement communautaire. Nous devons aussi réaliser que les temps ont changé et que tout doit s'y adapter, allant des structures jusqu'au travail terrain, l'Arche étant avant tout une ressource visant l'amélioration de la qualité de vie des personnes pour qui elle existe, on se doit d'accepter de devoir prendre parfois des chemins différents afin d'y parvenir, c'est l'essence même de la mission. Sur ce, je vous souhaite du fond du coeur, un beau printemps, de Joyeuses Pâques et la sérénité dans le renouveau...!



*François Lantier, Président du C.A.*

## Line Lantier, une bénévole d'exception

Depuis sa tendre enfance, Line fait du bénévolat auprès de différents organismes à la fois paroissiaux et pour les démunis. En 2000, elle a senti un appel pour oeuvrer auprès des personnes vivant avec une déficience intellectuelle; ce désir ne s'est jamais estompé. Lorsqu'elle a pris sa retraite en février 2010, Line est devenue bénévole à l'Arche de la Capitale-Nationale. Elle y est très active depuis ce temps. Forte d'une expérience en administration et en gestion, Line s'est impliquée dans différents comités. Elle a été membre du conseil d'administration pendant cinq ans, a été membre du comité de financement et du conseil communautaire. Elle a accepté plusieurs mandats au niveau administratif. Elle est membre du conseil d'administration de l'Association des Arches du Québec depuis janvier 2021 et présidente depuis juin 2022. Ce qui l'ancre dans sa mission est toujours les personnes vivant avec une déficience intellectuelle. Elle fait du bénévolat au Centre de jour, le mercredi, depuis maintenant 13 ans. Elle pensait donner mais elle a réalisé qu'elle reçoit beaucoup plus que ce qu'elle donne. Elle a grandi et changé grâce à eux.

Line est une femme de tête mais surtout une femme de coeur. **Merci LINE** pour toutes ces années de bénévolat pour le mieux-être de nos personnes accueillies.

*Michel Pagé,  
bénévole*



## L'Arche au Pentathlon des neiges 2023



Nos athlètes étaient heureux de participer à nouveau au Pentathlon des neiges dans la section Défi intégration sociale. Les compétitions se déroulaient le 19 février dernier dans le magnifique décor des Plaines d'Abraham et la belle température était de la partie. Plusieurs assistants de L'Arche ont participé à l'organisation de cette journée et tout spécialement Mathieu Mazé qui y contribue généreusement depuis quelques années. Il faut souligner aussi la participation et le soutien de nombreux parents et amis à cette compétition.



**Merci à tous... et à l'an prochain sur les Plaines !**

*Michel Pagé, bénévole*