



*Centre d'action bénévole
de Grand-Mère*

Table des matières

Mot de la rédactrice en chef _____	page : 2
Mot de la présidente du CA du CAB _____	page : 3
Mot de la directrice du CAB _____	page : 4
Mot de nos élu(e)s _____	page : 5
Spécial coup d'éclat COVID-19 _____	page : 7
Témoignages de bénévoles _____	page : 8
Gestion des ressources humaines _____	page : 10
Clin d'œil du CAB _____	page : 11
Popote Volante de Grand-Mère _____	page : 22
Popote Roulante de St-Georges _____	page : 23
Reconnaissance en temps de pandémie _____	page : 24
Assemblée générale (3 nov.2020) _____	page : 26
Le Jardin du CAB _____	page : 28
Rions un peu _____	page : 30
Saviez-vous que ? _____	page : 31
Le Noël des Nôtres et la Guignolée des médias _____	page : 32
Fête de Noël des bénévoles 2020 _____	page : 33
Le coin des écrivains _____	page : 34
L'univers de Loulou _____	page : 35
Parlons santé _____	page : 36
David raconte... _____	page : 38
L'Atelier des Farfadets _____	page : 39
Livraison des cadeaux - Farfadets _____	page : 41
Gala hommage aux bénévoles 2021 _____	page : 42
Le CAB de Grand-Mère fête ses 45 ans _____	page : 59
Brico-Déco-Cuisto _____	page : 60
Mandala et recette Lise St-Arnaud _____	page : 61
Pause Caboulot _____	page : 62
Les services du CAB _____	page : 65
Nos partenaires _____	page : 66
Équipe du Caboulot _____	page : 67
Bénévoles en action _____	page : 68

Editorial



Carole Bédard
Rédactrice en chef

Bonjour chers (ères) bénévoles !

Au moment de vous écrire ces quelques lignes, nous sommes à presque une année du moment fatidique où la planète entière vivait une catastrophe inimaginable en 2020 ! Ce si microscopique organisme, ce virus importun, appelé COVID-19, qui sans s'être présenté, a bouleversé notre vie de tous les jours, et surtout, causé d'innombrables pertes humaines. Aujourd'hui, grâce à l'unification de tous les scientifiques, des vaccins vont nous redonner enfin l'espoir d'un retour vers notre liberté, sans toutefois, ne jamais oublier notre fragilité.

Pourtant, malgré la peur de l'intrus, tant de gestes de solidarité et d'humanité envers les autres ont été accomplis. Il y avait le souci de s'en sortir ensemble. Les mots d'encouragement de « Ça va bien aller » et les dessins d'arc-en-ciel, ces figures symboliques nous ont incités à la patience et à la persévérance.

Des efforts collectifs ont été concentrés pour aider notre communauté plus âgée, qui s'est trouvée isolée bien malgré elle. À cœur vaillant rien d'impossible ! Ici, au Centre d'action bénévole, un service de commissions d'épicerie aux aînés en perte d'autonomie et celui d'appels de bienveillance aux personnes âgées seules font partie maintenant de l'organisme.

Il faut aussi parler de ces héros qui après l'implantation des mesures sanitaires, ont poursuivi leur travail bénévole aux services essentiels. Il faut saluer aussi la présence de ceux qui ont répondu à l'appel de recrutement de nouveaux bénévoles ! Bravo et merci à vous tous !

Dans ce Caboulot, bien sûr, vous serez expliqués les décisions qui montrent de quelle façon le CAB a réagi avec la COVID, comment il a maintenu certains services disponibles à la population. Comme aucunes activités sociales n'ont pu être faites depuis le 12 mars 2020, nous souhaitons, que l'an prochain, nous pourrions remplir nos pages de nos belles rencontres.

Votre journal Le Caboulot célèbrera son 25^e anniversaire d'existence en décembre 2021. Wow ! C'est fou comme les années défilent vite ! Merci à mes valeureux collaborateurs et collaboratrices, nous formons une belle équipe !

Un gros merci à Chantal Gauthier pour son accompagnement durant 3 ans au journal Le Caboulot. Bonne chance dans ton nouveau défi ! Un gros merci également à toi, Carole Lemay, pour ton excellent travail lors de la mise en page et la conception du journal ! À vous chers lecteurs et lectrices, prenez soin de vous et gardez surtout confiance car les beaux jours s'en viennent...

« La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. »



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Me voilà présidente de notre C.A. depuis novembre dernier. Je chausse de grands souliers, ceux de notre amie Henriette Bellemare, qui a été honorée en recevant le trophée Micheline-Villemure, attribué à une grande bénévole.

La feuille de route d'Henriette est impressionnante et elle continue de la faire progresser.

Quelle année nous avons vécue ! Une année remplie de craintes, de deuils de toutes sortes, de solitude, de confinement et de nombreuses adaptations. Mais aussi une année exceptionnelle, remplie de débrouillardise, de bienveillance, de solidarité et d'amour.



Noëlla Gagnon
Présidente du
C.A. du CAB

C'est ce qui se vit au C.A.B. de Grand-Mère depuis cette pandémie qui a viré le monde à l'envers. Grâce au dynamisme de la directrice, de ses employées, du Conseil d'administration et surtout de nos chers bénévoles, même si certains services ont été mis en veilleuse, ceux qui étaient essentiels ont été maintenus et rendus en toute sécurité.

En contexte de pandémie, faute de notre gala annuel et autres activités pour honorer le bénévolat, nous avons quand même réussi à souligner de façon différente, l'action de bénévoles de plusieurs associations de notre territoire, identifiés pour le gala 2020.

Avec cette pandémie, un nouveau service d'appels de bienveillance et un autre d'aide à l'épicerie ont vu le jour, comme quoi cette situation exceptionnelle ne nous a pas coupé les ailes. Développer de nouveaux services, à la grandeur de nos moyens, fait partie de notre vision pour venir en aide à plus de gens possible.

Les bénévoles qui le peuvent sont à pied d'œuvre et je salue leur dévouement. Je salue aussi ceux qui ont dû se retirer temporairement et sachez que votre valeur n'a pas diminué à nos yeux.

Les employées et la direction font preuve d'une grande créativité et le C.A. est bien vivant. Je remercie d'ailleurs chacun d'entre eux pour leur ouverture, les partages et l'harmonie que chacun contribue à maintenir. C'est une action bénévole où des décisions doivent se prendre pour garder notre organisme en santé.

Un merci particulier aux généreux donateurs, au CIUSSS MCQ, à Centraide et aux représentants des différents gouvernements pour l'aide financière qui contribue à aider la population.

Longue vie à cet organisme de cœur qu'est le CAB de Grand-Mère et au plaisir de se revoir dans nos services et toutes nos belles activités sociales.

**« NE DOUTEZ JAMAIS DU FAIT QU'UN PETIT NOMBRE DE GENS
RÉFLÉCHIS ET ENGAGÉS
PEUVENT CHANGER LE MONDE.
EN RÉALITÉ, CELA S'EST TOUJOURS PASSÉ AINSI »**

Margaret Mead, Anthropologue



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Sylvie Gervais
Directrice générale

Cher(ère)s bénévoles,
Que d'émotions me viennent après cette traversée de la première année de la pandémie COVID-19. Un tsunami viral s'abat sur l'humanité depuis mars 2020 et transforme toutes nos vies sur cette belle planète.

C'est notre résilience et notre solidarité qui permet au CAB de traverser cette période de turbulence tout en gardant le cap sur notre mission, qui est d'offrir un milieu de vie sécuritaire à nos bénévoles et apporter un soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie et en situation de pauvreté.

L'équipe de travail a connu aussi le changement en 2020 avec le départ à la retraite d'Annie Vaugeois, l'absence pour un congé de maternité de Julie Boisvert qui a donné naissance à la belle Coralie, le départ de Chantal Gauthier pour relever d'autres défis et le départ de Diane Lemay suite à la fin du projet des proches aidants, financé par Appui Mauricie, le 31 mars dernier. De grandes réalisations ont été faites par ces femmes qui méritent toute notre reconnaissance. Ces départs nous ont permis d'accueillir Isabelle Gendron et Danaëlle Fafard au sein de notre équipe. Deux femmes dévouées à qui nous souhaitons la bienvenue.

Cette année, notre organisme a usé de créativité à plusieurs égards notamment pour offrir des services essentiels à la population avec des équipes bénévoles restreintes en raison des règles sanitaires. Il a fallu réorganiser le fonctionnement de tous nos services. Aux bénévoles qui sont en pause en raison de la COVID-19, nous ne vous oublions pas. Les meilleurs jours sont à venir et nous avons hâte de vous retrouver lorsque la situation sera moins critique. Aux bénévoles impliqués actuellement, MERCI d'être là, votre présence fait vraiment la différence.

L'an dernier, la pandémie a provoqué l'annulation de l'activité Reconnaissance Jeunesse et du traditionnel Gala hommage aux bénévoles lors de la Semaine de l'action bénévole. Ce qui a privé plusieurs bénévoles d'un hommage pleinement mérité. Cette année, il était important pour nous de rendre hommage à ces bénévoles lors de la Semaine de l'action bénévole 2021, en présence, dans un décor de Gala à notre salle communautaire, avec une formule plus intime dans le respect des règles de la santé publique. Les médias sociaux et un cahier spécial dans l'Hebdo du St-Maurice ont pu mettre en lumière ces bénévoles si dévoués.

C'est dans ce contexte que le Centre d'action bénévole de Grand-Mère fête ses 45 ans d'existence en 2021. La Caisse Desjardins du Centre-de-la-Maurice a souligné nos actions à travers les ans, notamment en cette période de pandémie, en remettant au CAB le « Prix Reconnaissance » lors de la Semaine de l'action bénévole 2021. Un honneur que nous partageons avec vous avec fierté.

Sur ce, je vous souhaite une belle lecture et un très bel été malgré la pandémie. Au plaisir de pouvoir nous rassembler très bientôt !

Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation.

Aristote.

MOT DE NOS ÉLU(E)S

Chères bénévoles et chers bénévoles,

Je suis heureux de profiter de cette belle tribune que votre journal Le Caboulot m'offre pour vous adresser ces quelques mots. De vous saluer généreusement, vous tous qui n'hésitez pas à donner de votre temps et de vos talents à faire de notre communauté un endroit meilleur et plus humain.

Comme vous le savez, la situation pandémique à laquelle nous sommes confrontés depuis plus d'une année a été difficile pour plusieurs. Toutefois, nous avons vu que la solidarité et l'entraide étaient au rendez-vous pour ceux et celles dans le besoin grâce à votre implication continue.

Peu importe le geste, l'action ou les paroles réconfortantes que vous apportez à celles et ceux qui sont démunis ou isolés, vous semez la joie et maintenez l'espoir dans leur quotidien. Guidés par des qualités de cœur exceptionnelles, vous êtes les héroïnes et les héros qui font du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, une des ressources indispensables de la belle collectivité de Shawinigan.

Votre organisme se démarque par son rayonnement dans la région. Cette belle reconnaissance n'est pas fortuite, car elle est redevable en grande partie au dynamisme et au sens de l'engagement de son conseil d'administration, de sa direction et de ses intervenants et intervenantes.

L'énergie que vous déployez pour assurer la mission du CAB de Grand-Mère donne tout son sens à la promotion du bénévolat, à la réduction des inégalités sociales ainsi qu'à l'accompagnement des personnes vulnérables. C'est pourquoi il est si important de reconnaître à sa juste valeur votre mission et de continuellement la soutenir.

À vous chers bénévoles, il est important que vous sachiez que l'on vous apprécie et je vous dis merci du fond du cœur pour tout ce que vous faites.



François-Philippe Champagne
Député d= Saint-Maurice - Champlain



CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

MOT DE NOS ÉLU(E)S



Marie-Louise Tardif
Députée de Lavoielette-
Saint-Maurice
Adjointe parlementaire
du ministre des Forêts,
de la Faune et des Parcs
(volet forêts)



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Chères et chers bénévoles,

C'est un grand privilège pour moi de m'adresser à vous par l'entremise de votre journal Le Caboulot. Un grand privilège, car vous êtes des personnes merveilleuses qui rendez notre monde meilleur.

Ouf ! L'année 2020, que nous venons de traverser, nous a apporté son lot de défis et de problématiques, mais vous avez su vous réinventer et continuer à aider et soutenir les gens dans le besoin. Je vous lève mon chapeau !

Les centaines de milliers de dollars que le gouvernement a ajouté en cours d'année, pour soutenir les organismes communautaires durant la pandémie du coronavirus, n'auraient pas pu être aussi bien investis sans vos actions de bénévolat. Du fond du cœur, je tiens à vous remercier sincèrement pour votre implication sociale et vous redire que je suis et serai là pour vous.

Merci et bonne santé !



Michel Angers

Michel Angers
Maire de
Shawinigan



Chères et chers bénévoles,

Nous venons de passer une année hors du commun avec la pandémie. Et le début d'année 2021 est tout aussi difficile, mais s'il est un point positif qui ressort de cette situation, c'est celui d'avoir mis en lumière l'importance d'un milieu tissé serré; l'importance de l'implication citoyenne, à tous les niveaux.

Vous, chers bénévoles, avez fait la différence dans la vie de nombreuses personnes cette année. Vos initiatives pour briser l'isolement, maintenir des activités extérieures, assurer le maintien à domicile ou encore soutenir la réussite scolaire de nos jeunes, toutes ces actions et bien d'autres donnent espoir et courage. Vous contribuez à la qualité de vie des citoyens et vous leur permettez de s'accomplir et de s'épanouir.

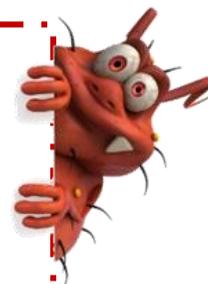
Je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre grand cœur et votre solidarité. Merci de faire rayonner Shawinigan à votre façon et de donner de votre temps pour le mieux-être de tous.

Au nom du conseil municipal et de tous les citoyens qui comptent sur vous, recevez toute notre admiration et notre reconnaissance.

COUP D'ÉCLAT PANDÉMIE COVID-19



12 Mars 2020 :
Grand confinement du Québec
en raison d'une pandémie
causé par un virus,
la COVID-19

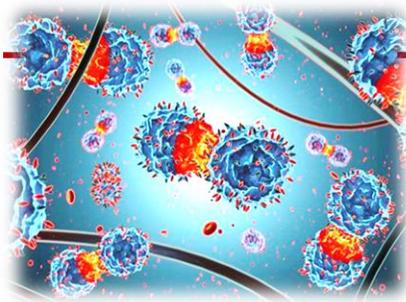


Suite aux recommandations gouvernementales, tous les organismes ont dû s'adapter aux nouvelles consignes :

- A) Le maintien des services essentiels uniquement : popote, comptoir alimentaire, accompagnement transport (hémodialyse), appels de bienveillance
- B) Arrêt de l'implication des bénévoles de 70 ans et plus ; 76 bénévoles du CAB sur 300 sont demeurés actifs, et 10 nouveaux bénévoles ont été recrutés.
- C) Obligation d'appliquer les mesures sanitaires : distanciation physique (2 mètres), lavage des mains, port du masque et installation de plexiglas dans les bureaux.

À partir de ces consignes, le CAB a donc réorganisé le fonctionnement de ses services et maintenu l'accessibilité à son personnel par téléphone seulement, pour la population. Ceci est encore effectif à ce jour (mars 2021).

Le CAB demeure toujours bien informé sur toutes les nouvelles mesures à venir.



COVID-19 ET SES IMPACTS SUR LES BÉNÉVOLES ET LES ORGANISMES



Carole Bédard
Rédactrice en chef

Le 12 mars 2020, le gouvernement provincial a pris la décision lors du grand confinement annoncé, de maintenir uniquement les services essentiels, interdisant aussi l'implication à ces services aux nombreux bénévoles âgés de 70 ans et plus. Suite à ces recommandations, au CAB de Grand-Mère, seulement 76 bénévoles sur 300 membres pouvaient subvenir au maintien des services essentiels, soit la popote, le comptoir-alimentaire et l'accompagnement-transport.

Pour combler un manque évident de bénévoles, le gouvernement, en collaboration avec la Fédération des Cabs du Québec, a fait la promotion de la plateforme « jebenevole.ca » pour inciter la population à prendre part à cette situation d'urgence. Grâce à ce mouvement, 80 bénévoles se sont inscrits au sein de notre organisme pour prêter main forte.

L'équipe du journal a choisi au hasard 3 bénévoles pour témoigner de leur engagement durant ce moment exceptionnel.

Mme Pierrette Trudel est bénévole au CAB depuis 12 ans au service de l'accompagnement-transport. Durant le confinement, elle a continué à emmener deux fois par semaine une dame pour sa dialyse à l'hôpital de Trois-Rivières. Mme Trudel était la seule bénévole à poursuivre le service de l'accompagnement-transport.

Aucunement inquiète pour leur sécurité, me dit-elle, car elles portaient chacune leur masque, sa compagne était assise à l'arrière, et toujours la désinfection de la voiture avant et après chaque transport était faite. Bien emmitouflée dans une couverture, Mme Trudel attendait dans sa voiture de 4 à 5 heures, le temps du traitement. Elle raconte, sur un ton très jovial, qu'elle en profitait pour faire une petite sieste ! Elle termine en ajoutant en riant, que c'est par égoïsme qu'elle fait de l'accompagnement-transport, car elle adore conduire ! Votre humilité, Mme Trudel, est l'attitude d'une bénévole au grand cœur !



Pierrette Trudel





COVID-19 ET SES IMPACTS SUR LES BÉNÉVOLES ET LES ORGANISMES

J'ai rencontré deux nouvelles bénévoles qui ont répondu à l'appel de « jebenevole.ca » : Anne-Marie Lacombe et Claire Pépin. Ces deux jeunes retraitées désiraient s'impliquer dans leur communauté et en temps de pandémie, encore plus. Claire connaissant déjà le CAB et sa directrice Sylvie Gervais, elle s'informa auprès d'elle pour savoir la démarche à faire pour y devenir bénévole. Sylvie la référa à la plateforme « jebenevole.ca », où elle pouvait s'inscrire. Claire appela sa grande amie Anne-Marie pour lui en parler. Drôle de coïncidence, celle-ci était justement en train de vérifier sur le site.

C'est à la popote que toutes les deux ont débuté leur bénévolat. Donc, à partir du 31 mars jusqu'en juin, à tous les mardis de chaque semaine, toutes les deux préparaient des repas pour les bénéficiaires. Elles appréciaient ces quelques heures à être ensemble, petits moments privilégiés pour socialiser. Elles étaient parmi les 13 bénévoles à soutenir le service.

Par son bénévolat, Claire mentionnait qu'elle voulait donner au suivant car elle a tellement reçu dans sa vie, et Anne-Marie d'approuver aussi pour elle-même en souriant.

Plus tard, à l'automne, pendant la 2^e vague du COVID, tout en poursuivant leur bénévolat à la popote, elles ont décidé de s'impliquer au service de L'Atelier des Farfadets où il y avait également un manque de bénévoles.

Je les regardais toutes les deux et je remarquais cette belle complicité qui les habitait. Vous êtes très inspirantes ! Merci pour cette belle rencontre !

Anne Marie Lacombe et Claire Pépin



« Aujourd'hui les gens connaissent le prix de tout et la valeur de rien. »

Oscar Wilde

GESTION DES RESSOURCES HUMAINES



Sylvie Gervais
Directrice générale

Annie Vaugeois- Départ pour la retraite

Merci Annie pour ces 6 belles années au CAB à titre de coordonnatrice du Comptoir alimentaire de Grand-Mère et de la Friperie communautaire du CAB. Femme rassembleuse, organisée et soucieuse d'aider les personnes en situation de pauvreté, tu as été un atout incroyable à la mise sur pied de ces deux services du CAB. Que ta nouvelle vie de retraiter puisse te combler. Nous sommes ravies de te côtoyer à nouveau mais à titre de bénévole au conseil d'administration et au sein de la Friperie communautaire du CAB.



Julie Boisvert- Congé de maternité

Nous sommes tous heureux de voir que tu as enfin réalisé ton rêve d'avoir un deuxième enfant. Félicitations pour la naissance de la belle Coralie que nous aimons tous. Profites bien des dernières semaines de ton congé de maternité qui prendra fin à la mi-août 2021. Au plaisir de te revoir bientôt.

Chantal Gauthier- Départ pour relever d'autres défis

Merci Chantal pour ces 3 années passées au CAB à titre de coordonnatrice du Courrier des Jeunes et Agente de développement. Ton enthousiasme, ta créativité, ta complicité avec les bénévoles et ton amour des enfants ont fait de toi la personne idéale pour remplir ces fonctions. La pandémie nous a amené sur d'autres routes mais l'important c'est que tu puisses réaliser tes rêves et t'épanouir professionnellement. Nous gardons un précieux souvenir de toi.



Isabelle Gendron- Embauche

Bienvenue Isabelle dans l'équipe de travail du CAB à titre de Coordonnatrice du Comptoir alimentaire de Grand-Mère et de la Friperie communautaire du CAB. Tu es entrée en fonction au moment fort de la pandémie en mai 2020. Femme dévouée, à l'écoute des besoins des bénévoles et de la clientèle, qui n'a pas peur de relever des défis, tu es la personne idéale pour poursuivre la mission de ces deux services. C'est un plaisir pour nous de t'avoir dans la grande famille du CAB.

Danaëlle Farfard- Embauche remplacement congé de maternité de Julie

Bienvenue Danaëlle dans l'équipe de travail du CAB au poste de Coordonnatrice des Services aux individus et Services administratifs, pour le remplacement du congé de maternité de Julie. Ton entrée en fonction s'est faite aussi durant la période critique de la pandémie à la fin du mois de mai 2021. Femme organisée, passionnée d'aider les autres par les différents services que tu coordonnes (Atelier des Farfadets, impôts, mamie tendresse, Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges), tu n'as pas peur des défis que posent la pandémie. C'est un plaisir pour nous de travailler avec toi.





CLIN D'ŒIL DU CAB

Bonjour à vous tous,

La Covid a apporté avec elle l'insécurité dans chacun de ces services :

Pour l'Atelier des Farfadets, là où la majorité des bénévoles de l'équipe ont 70 ans et plus, il a fallu mettre sur pause le triage des jouets reçus. C'est donc les 2 co-responsables qui ont eu la tâche de mettre un peu d'ordre dans les dons.

Pour sa part, le Service d'aide en impôts a arrêté dès l'annonce du grand confinement. Les bénévoles ont toutefois complété les 300 déclarations reçues entre le 1er mars et le 12 mars 2020. Les clients ont donc dû se tourner vers d'autres ressources pour faire produire leurs déclarations.

Cette situation a créé beaucoup d'insécurité auprès de la clientèle que nous aidons. Avec Carole Lemay, nous avons remis les déclarations produites par les bénévoles, à l'extérieur dans l'entrée du CAB lors de 2 journées ensoleillées, pour respecter les consignes sanitaires.

Pour les Mamies tendresse, 2 familles recevaient les visites à ce moment. L'une en était à la fin du service tandis que l'autre a continué de garder contact avec notre bénévole par courriel ou par téléphone.

Le Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges n'a pas cessé ses distributions puisqu'il est un service essentiel. La collecte du printemps de Moisson Mauricie a toutefois été annulée, moment où les étagères sont vides. Habituellement avec cette collecte de denrées on peut aider les familles jusqu'en décembre. Cette année, c'est grâce aux différents dons reçus que nous avons pu regarnir en partie les tablettes. Encore une fois dans ce service, la grande majorité des bénévoles sont demeurés à la maison. De nouveaux visages se sont greffés aux quelques-uns qui sont restés. Il a donc fallu aussi repenser à une nouvelle manière de fonctionner avec une équipe réduite mais très efficace afin de garder la distanciation. Apprendre à travailler avec un masque et une visière....

La situation vécue au printemps dernier n'a pas apporté que du négatif... on a eu la chance de côtoyer de nouvelles personnes, de découvrir de nouvelles richesses. Beaucoup de chaleur humaine est ressortie des actions posées par les bénévoles qui étaient en place dans ce contexte différent. Les bénévoles réguliers confinés à la maison ont eu énormément de gratitude envers ceux qui ont pris la relève.

Malgré tout... la vie nous apporte de beaux moments avec des gens super.

Au plaisir de vous revoir bientôt !

« Le bonheur n'est pas au sommet de la montagne mais dans la façon de la gravir. »



Julie Boisvert
Coordonnatrice clientèle
démunie et
Services administratifs

CLIN D'ŒIL DU CAB



Danaëlle Fafard

(Remplaçante de Julie pour 1 an)
Coordonnatrice clientèle
démunie et
Services administratifs

Bonjour à tous ☺

Premièrement, je vais me présenter, puisque plusieurs n'ont pas eu la chance de me connaître, en cette année de pandémie. Pour moi, l'entraide fait partie de ma vie, puisque le verbe aider a toujours été inné. Tout simplement par des gestes comme bricoler, dîner avec une personne, aider pour les devoirs. Ce sont des exemples d'entraide qui ont fait partie de ma vie. L'entraide n'a pas besoin d'être une corvée, mais plutôt un moment de bonheur pour tous. J'ai plusieurs connaissances à mon actif, puisque j'ai eu de la difficulté à trouver ma voie.

J'ai commencé par un cours d'infirmière auxiliaire et d'intervention en loisir pour me rendre compte que mon côté humain était trop grand pour être heureuse dans ces métiers. Ce qui m'a amenée à faire une Technique en comptabilité et gestion, dans laquelle j'ai obtenu mon diplôme en mai 2020.

Maintenant, je m'épanouis. Au CAB, je suis dans mes chiffres et je garde un contact avec la population. Cependant, en écrivant ces phrases, je suis déjà sur le point de vous quitter, puisque je remplace Julie durant son congé de maternité.

Cette année nous n'avons vécu que des changements. Chaque étape de notre vie et de travail est mise en attente ou change. On doit changer nos habitudes, afin de suivre les directives sanitaires. Alors, nous devons inspecter nos faits et gestes afin d'aider les autres en minimisant les chances de tomber malade. Ainsi, selon le risque potentiel de chacun, vous aidez le CAB à votre manière soit par votre présence, le travail à la maison, monétairement ou moralement.

Le moment du bénévolat en présentiel est un moment qui fait du bien au moral, puisque nous côtoyons d'autres personnes et on se remplit le cœur de gratitude et d'énergie. C'est rendu ma sortie pâtisserie. Il est sûr que cette aventure nous amène dans un monde d'inconnu et d'incertitude, mais ensemble nous continuons à partager du bonheur dans les familles par l'entremise de nos services.

Maintenant, nous allons parler des événements et des changements dans mes différents services...

Malheureusement, le service des Mamies tendresse est en pause, puisque ce service demande d'aller à la résidence des nouvelles familles. Votre santé nous tient à cœur et puisque ce geste n'est pas permis, nous devons nous abstenir. Cependant, nous avons l'idée de faire des appels de réconfort et d'accompagnement par téléphone, mais c'est en présentiel que préfère les nouvelles mamans.

Le comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et de St-Georges a vécu de grands changements dont celui d'être demeuré en opération en juillet en raison de la pandémie. Aussi, lors de nos distributions alimentaires, nous accueillons maintenant les clients à l'extérieur et avons travaillé avec la fraîcheur de l'hiver sous notre bel abri tempo. Nous aidons en moyenne une quarantaine de familles, deux fois par mois. Nous avons acquis de nouvelles méthodes de travail, afin que le travail se déroule en harmonie tout en respectant la multitude de règles.

CLIN D'ŒIL DU CAB suite

De plus, malgré les évènements qui ont été annulés les aliments ont été au rendez-vous grâce aux dons et des nombreuses denrées de Moisson. La communauté a été très généreuse, nous avons reçu plusieurs boîtes de denrées. Hélène Bellerive et sa fille ont vendu 400 sacs de guignolée au Marché Tradition de St-Georges, tout un exploit.

Le service des impôts est revenu en mars 2021 mais sur rendez-vous seulement. Une réorganisation importante pour nous, au bureau, puisque nous avons reçu des centaines d'appels pour permettre un roulement efficace et sécuritaire dans la salle.

Depuis septembre 2020, l'Atelier des Farfadets a modifié son horaire de travail et réparti le groupe de bénévoles, afin que tous les bénévoles qui le souhaitent en zone orange puissent venir compléter leurs tâches avant Noël. Ils ont donné plus de 825 heures de bénévolat en 3 mois afin de s'assurer que chaque famille reçoive du bonheur. Nous avons aidé une centaine de familles lors de notre distribution de cadeaux et par l'entremise de nos partenaires.

Cette année, les 3 responsables de l'Atelier ont été importantes en zone rouge, car elles ont été les seules à pouvoir visiter cet endroit rempli de trésors, afin de trier la multitude de jouets et de vêtements qui arrivent. Elles espèrent que la période de confinement se termine bientôt afin de reprendre le dessus sur les jouets à nettoyer. Cependant, les casse-têtes n'ont pas de la misère à trouver preneur, car c'est un moyen de désennuie.

Pour terminer, vous avez relevé le lot de défis que la pandémie nous a amené avec une mention d'excellence. Vous avez fait preuve d'ingéniosité et d'innovation, afin de servir la population de façon sécuritaire. La joie de vivre et l'entraide de chacun se sont fait ressentir lors des sorties de bénévolat.



« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé... »

Voltaire



Isabelle Gendron

Coordonnatrice du
Comptoir alimentaire de
Grand-Mère et de la
Friperie communautaire
du CAB

C'est avec un grand plaisir que je vous salue !!!

Je me présente, Isabelle Gendron. Je suis une maman de 5 enfants. C'est avec enthousiasme, que je remplace, Annie Vaugeois au poste de coordinatrice du Comptoir alimentaire de Grand-Mère, et de la Friperie Communautaire du CAB. Je désire partager du bonheur, mettre des sourires sur les visages des familles, ainsi que pour les personnes seules en situation de pauvreté.

À mon arrivée, au mois de mai 2020, à mon grand regret, je n'ai pu rencontrer tous les bénévoles, en raison de la pandémie. Plusieurs ont pris la décision de se retirer, dû à la Covid et aux restrictions du gouvernement. Donc, les bénévoles de 70+ ont pris une pause, le temps que le tout rentre dans l'ordre. Une bonne réorganisation s'imposait. Grâce à une bonne équipe, nous avons travaillé fort, pour trouver des bénévoles en renfort. Un appel bien entendu.

Par la suite, nous avons dû revoir notre façon de servir nos clients. Avec la restriction des 2 mètres, nous avons sorti les fruits et les légumes du local de distribution, pour nous étendre dans le corridor, ce qui nous a permis d'être moins collés les uns sur les autres. De cette façon, nous nous servons de tout l'espace à notre disposition. Plus tard, avec l'obligation de porter le masque en tout temps, nous avons pris la décision de servir nos clients à l'extérieur. Une grande adaptation difficile pour les bénévoles. Avec une grande compréhension, les bénévoles ont su relever le défi avec brio.

Durant cette période difficile, les fermetures de plusieurs commerces, non essentiels, ont eu comme conséquence, une perte de revenu considérable pour plusieurs familles. Ce qui nous a apporté une augmentation d'inscriptions. Par conséquent, pour mieux servir le plus de familles possible, le comptoir alimentaire a décidé d'offrir des paniers de nourriture à nos familles dans le besoin, tout au long de l'été. Quel bonheur de ressentir d'avoir fait la différence dans la vie quotidienne d'au moins une personne.

De plus, comme les gens, le Comptoir alimentaire a été aussi victime de la Covid. Avec la décision de Moisson Mauricie, de ne pas tenir la Grande collecte, nous avons dû trouver des solutions de rechange. Grâce aux programmes fédéraux, nous avons eu un soutien financier pour acheter des denrées, tout au long de l'année. Sans oublier tous les généreux donateurs qui ont été au rendez-vous. Merci, sans leur grande générosité, il nous aurait été impossible d'embellir et de bonifier nos paniers.

Malgré la pandémie, avec beaucoup d'amour et de patience, les bénévoles ont fait preuve d'une extrême grandeur d'âme. En seulement quelques mois de travail, j'ai découvert en chacun d'eux une pépite d'or, qui donne à chacun une valeur inestimable. Oh que oui ! J'ai une équipe en or et j'adore me lever de bonne heure, le jeudi matin, pour aller partager, cette belle histoire d'amour.

Pour ce qui est de la Friperie communautaire de Grand-mère maintenant :

Durant la pandémie, la friperie a dû se réorganiser. Depuis juin 2020, nous avons mis sur pied un système de rendez-vous. Nous avons également installé des postes de lavage pour les mains, et surtout demandé de porter le masque en tout temps. Toutes ces mesures en place, nous ont permis de garder la friperie ouverte. Lorsque, notre région a transféré dans le rouge, nous avons fermé jusqu'au moment où l'ouverture des magasins fut permise.

Il faut souligner le succès de la friperie, pendant la pandémie, en grande partie, grâce à nos merveilleux bénévoles. Des bénévoles impliqués, remplis de passion, avec une bonne humeur extraordinaire pour vous servir tout au long de la visite. Malgré la pandémie, ils ont pu offrir du bonheur dans plus de 686 familles.

C'est avec un grand regret, au mois de juin 2020, qu'une bénévole nous a quittés pour entreprendre un nouveau projet familial. Bénévole depuis 4 ans, Mme France Dionne, était une femme avec le sens de l'organisation, elle a su redonner une nouvelle vie à la friperie. Nous tenons à la remercier sincèrement et lui souhaitons du bonheur dans son nouveau projet de vie.



Je termine en disant que la friperie est vraiment une petite mine d'or. Nous ne vendons pas juste des vêtements, nous vendons aussi du bonheur.



Manon Roy Branchaud et Louise Vaugeois Paquin à la Friperie communautaire du CAB de Grand-Mère située à St-Georges de Champlain.



Nicole Lehoux co-responsable de la Friperie.

Claude Soulière et Denis Mongrain s'affairent à décharger le camion de denrées qui vient de Moisson Mauricie.



Manon Bureau, parmi de nombreux bénévoles, s'affaire à la préparation de paniers pour les personnes qui sont inscrites au Comptoir de Grand-Mère

« Ne perds jamais espoir, lorsque le soleil se couche, les étoiles apparaissent. »

CLIN D'ŒIL DU CAB



Carole Lemay
Coordonnatrice
service maintien
à domicile

Bonjour chers(ères) bénévoles,

Ouf ! toute une année qu'on vient de passer ! Cette pandémie nous a fait réaliser que tout peut basculer en un rien de temps.

Pour ma part, depuis mars 2020, le Service d'accompagnement-transport a été mis sur pause. Mis à part une bénévole (Pierrette Trudel) qui a continuée d'accompagner une cliente en hémodialyse 2 fois semaine. Un grand merci Pierrette d'être restée au front avec nous. La plupart des bénévoles pour l'accompagnement-transport sont âgés de 70 ans et plus et on les comprend d'avoir mis sur pause leur bénévolat sans savoir comment et quand cela se terminera.



Pour le Service d'accompagnement-transport, nous avons repris en août 2020 avec un petit nombre de bénévoles disponibles (8 bénévoles au lieu de 21) pour lesquels nous avons préparé une trousse sanitaire qui comprenait (gants, visière, masques de procédure, désinfectant à main, lingettes désinfectante, etc). Les clients étaient bien contents qu'on reprenne le service. La plupart de nos bénévoles à l'accompagnement reviendront après qu'ils aient reçu le vaccin. Les statistiques de l'année 2020-2021 ne sont pas énormes mais elles sont quand-même là, 339 transports pour 82 clients différents pour un nombre de 1 152 heures bénévoles.

Pour ce qui est des Visites d'amitié, elles se sont transformées en appels d'amitié et en appels de bienveillance. Mes bénévoles (8) des Visites ont continué de s'informer des clients (8) dont ils avaient pris la charge en les appelant un peu plus souvent, vu que les visites n'étaient plus permises. Tant qu'à moi, j'ai appelé tous les clients qui avaient pris un transport dans la dernière année, plus d'une centaine, pour savoir s'ils voulaient recevoir des appels de bénévoles pour briser leur isolement durant cette période de grand confinement. Ce sont 18 d'entre eux que j'ai moi-même appelé avec 2 de mes bénévoles sur le pouce (Henriette Bellemare et Noëlla Gagnon) pendant plus de 3 mois à raison d'une fois par semaine ou aux 2 semaines selon leur besoin



Pour 2020-2021, nous avons recruté une équipe de 6 bénévoles de plus pour faire les appels de bienveillance. C'est 748 personnes qui ont reçu au moins un appel pour un nombre d'heures bénévoles de 162h50 pour l'année. Un total de 12 petits gâteaux a été envoyés aux clients de la popote, pour leur anniversaire, par Louise Gervais avec un appel de sa part. À ce jour, au moins 40 personnes différentes bénéficient d'un appel soit aux 2 semaines ou à chaque semaine.

Comme mes services étaient diminués, j'ai aidé Julie pour la remise des impôts, Tina à la popote. Parfois en faisant quelques repas congelés, mais la plupart du temps, j'épluchais les patates pour les bénévoles qui faisaient les repas et j'aidais Tina pour la préparation des livraisons. Je vous dis que j'en ai vu passer des 50 lbs de patates...



CLIN D'ŒIL DU CAB suite

En février dernier, les appels de bienveillance ont pris une autre tournure car, nous faisons partie d'un programme avec d'autres organismes impliqués auprès des aînés de Shawinigan qui invitent les gens des résidences à recevoir eux aussi un appel d'un bénévole. J'ai fait une première approche auprès des résidents de la résidence St-Louis-de-Gonzague (environ 110 appels) pour en venir à une bonne trentaine de personnes qui se trouvaient seules dans leur logement à n'avoir pratiquement personne à qui parler. Hourra ! mais il y a sûrement d'autres personnes âgées seules qui aimeraient avoir un petit coup de fil de temps à autre. Soyez aux aguets si vous décelez des personnes âgées ayant besoin de nos services.



Nous avons aussi mis sur pied, après plusieurs demandes en ce sens, un service d'épicerie pour les personnes n'ayant pas de moyen de transport et pour celles qui sont inquiètes à l'idée de sortir en temps de pandémie. Nous avons recruté 12 bénévoles pour ce service.

Le fonctionnement est bien simple. Le client appelle au CAB à mon poste (poste1), j'achemine l'appel à un (e) bénévole. Le bénévole l'appellera ensuite pour prendre sa commande. Le bénévole a 48h pour effectuer la commande du client. Sa commande doit être d'au minimum 40\$. Le bénévole va ensuite faire la commande du client qui sera livrée ensuite par l'épicier. Le bénévole après avoir fait la commande, appelle le client pour lui dire le montant de sa facture et il doit préparer un chèque à l'ordre du CAB de Grand-Mère que le ou la bénévole ira chercher après le service. Le client reçoit sa commande livrée, soit par IGA ou Marché Tradition, dans la même journée.

Bon et bien bref, on a quand-même du pain sur la planche au CAB. Je termine en vous disant que nous sommes toujours là pour vous.

Prenez soin de vous et on se souhaite de traverser cette tempête tous ensemble et de bientôt revenir à une certaine normalité.



**Ce n'est surtout pas de briller
qui nous empêchera de tomber...**



**Ce n'est sûrement pas de tomber
qui nous empêchera de rêver.**



CLIN D'ŒIL DU CAB



Tina Leblanc
Coordonnatrice
Service des popotes

Bonjour à tous,
Cette année fût une année d'adaptation et de résilience. Une année d'adaptation autant au travail que dans nos vies personnelles. La pandémie de Covid-19, nous a frappés de plein fouet au mois de mars 2020. On a dû mettre nos vies sur pause. Notre activité « Popote expérience » qui faisait vivre à nos invités une journée d'émotions a dû être annulée.

Nous avons relevé nos manches et en suivant les consignes de la santé publique nous avons continué à servir la clientèle de la Popote en livrant des repas congelés aux 2 semaines. Nous avons continué ce service essentiel grâce à 14 bénévoles qui ont accepté de venir toutes les semaines pour cuisiner et faire la livraison aux 2 semaines. Un gros merci pour votre dévouement.

En septembre 2020, les bénévoles de plus de 70 ans, ont pu reprendre leur bénévolat à la Popote. Revoir nos bénévoles qui sont impliqués depuis tant d'années revenir faire leur bénévolat, c'était vraiment l'fun ! Et aussi de prendre le temps de se parler de tout ce qu'on a vécu ces derniers mois.

De septembre 2020 à mai 2021, la pandémie de COVID-19 n'étant pas terminée, nous avons continué le service de Popote avec des livraisons de repas congelés aux 2 semaines. Le 7 février 2021, la Popote Volante a eu 45 ans. Habituellement, on souligne l'anniversaire d'un service avec une activité pour nos bénévoles mais vu la situation, on fera l'activité lorsqu'on pourra de nouveau se réunir pour faire la fête.

Notre activité « Popote expérience » dans le cadre de la Semaine québécoise des Popotes Roulantes, n'a pas eu lieu encore cette année vu la crise sanitaire. Toutefois nous avons souligné cette semaine spéciale par l'annonce du don important de RONA Grand-Mère au montant de **8 914,95\$** au profit notre service de Popote, grâce à la campagne les Héros.

Grâce à nos équipes de cuisiniers et à nos équipes de chauffeurs, baladeurs nous avons servi pour l'année 2020-2021, **4679 repas et cuisiner 1254 portions de desserts**. Sans oublier les bénévoles qui font dons de desserts préparés, merci.

Vous êtes **64** bénévoles à donner de votre temps pour notre clientèle d'aînés en perte d'autonomie ou en convalescence. Être bénévole à la popote, c'est apporter du soutien, du réconfort et une présence lors de la livraison du repas. Vous contribuez de cette façon à briser la solitude et l'isolement de nos aînés. La clientèle apprécie nos repas et la visite de nos sympathiques baladeurs (ses).

Je nous souhaite à tous un très bel été, profitons-en et on se revoit septembre.

**« Le matin tu peux rester couché pour poursuivre tes rêves
ou te lever pour les réaliser. »**

CLIN D'ŒIL DU CAB



**POPOTÉ
DE GRAND-MÈRE**



On a trouvé notre style... nous sommes bénévoles à la Popote ! Et vous ?

Céline Daneault et Diane Poitras



Livraison des repas congelés ! (de gauche à droite)
Mario Désaulniers, Carmen Kiolet, Rosaire Morin, Richard Boisvert, Sylvie Cadotte et Guy Tessier.

CLIN D'ŒIL DU CAB



Diane Lemay

Travailleuse de milieu (PPA)
Personnes proches aidantes

Une dernière année au CAB
*Une première pour l'Association des proches aidants de
l'Énergie et de la future Maison Gilles-Carle*

Et oui ! Mon engagement au CAB se termine avec la fin de l'année financière au 31 mars ! Ces 5 années m'ont permis de retrouver ma créativité, de découvrir ce qu'est un proche aidant et le bonheur d'accompagner ces magnifiques personnes résilientes.

Quelle année difficile que cette année de la COVID-19. En mars, malgré le premier confinement, nous avons pris la décision de garder à l'horaire des conférences, des cafés-rencontres, des groupes d'entraide. On ne sait jamais ...notre service doit continuer en cas que... Éclatement à la mi-mars ! Il fallait tout annuler, pandémie oblige. Des tas de téléphones aux participants, aux conférenciers... Il nous a fallu se réinventer...comme plusieurs se plaisent à dire.

Le développement de nos outils numériques s'est amorcé en grande trombe. Nous avons participé au **1er** Salon des aidants et des aînés virtuel en novembre 2020 qui a connu un franc succès. Nous avons créé des rencontres avec Messenger, ZOOM et fait des entrevues avec des personnes ressources que nous avons diffusées sur notre page *Facebook Proches aidants Mauricie*. La page FB regroupe à ce jour 1295 abonnés et le groupe privé est constitué seulement de proches aidants soit 182 membres.

Au moment d'écrire ces lignes, nous avons reçu près 154 téléphones pour information et soutien psychosocial. Plusieurs de ces personnes ont communiqué avec nous par le biais de la page Facebook. Nous avons rejoint 172 personnes uniques dont 157 proches aidants. Comme il n'y avait plus de conférences en présence, nous pouvons dire que ce sont presque tous des proches aidants qui sont entrés en contact avec notre service. Nous pourrions dire « plus de proches aidants et moins de participants »

Une infolettre mensuelle d'information (365 membres x 10 mois) sur des sujets d'intérêt a été envoyée aux membres proches aidants. Des téléphones de bienveillance par une bénévoles ont été faits aux deux mois auprès des proches aidants plus vulnérables.

Le groupe d'entraide s'est rencontré virtuellement par Messenger une fois par mois pour partager, ventiler et échanger. Nous avons eu la joie d'accueillir en co-animation Diane Noël coach d'écriture et la Dre Sarah-Maude Joubert psychologue.

Malgré la pandémie, l'Association des proches aidants de l'Énergie et le projet de la Maison de répit Gilles-Carle de Shawinigan, se sont déployés. Heureusement à l'été 2020, les travaux de mise aux normes ont commencé en mode « grand V ». Après des mois de travail acharné du CA et des comités provisoires, la Maison ouvrira en mars 2021. La directrice générale est en fonction depuis janvier.

L'Association des proches aidants de l'Énergie offrira les mêmes services que le service du CAB de Grand-Mère aux proches aidants. Des rencontres d'information, de formation et du soutien psychosocial (rencontres individuelles ou de groupe) seront offertes aux membres. Nous aurons aussi un service de rencontres avec une psychologue à moindre coût soit, 5\$ de l'heure et un service d'évaluation pour obtention d'une homologation gratuite.

La maison de répit sous le modèle des Maison Gilles-Carle accueillera quant à elle des aidés pour des répits de jour et des répits hébergement.

Ainsi le CAB de Grand-Mère aura aidé à donner naissance à un organisme qui pourra assurer la pérennité des services aux proches aidants de Shawinigan et de sa région !

Finalement, je veux vous confirmer que j'ai passé des années extraordinaires tant auprès de mes compagnes de travail, de Sylvie, des bénévoles et des proches aidants. Je ne serai pas bien loin...je demeure présidente de l'Association des proches aidants de l'Énergie, et qui sait, un jour, bénévole au CAB de Grand-Mère ?

**« Accompagner quelqu'un, c'est se placer
ni devant, ni derrière, ni à la place. C'est être à côté »**

Joseph Templier

Association des
proches aidants
de l'Énergie



MAISON GILLES-CARLE
SHAWINIGAN



**1660, 10^e Avenue
Shawinigan (QC) G9T 5M8
819 729-1600**

Merci Diane d'avoir mené à bon port le projet des personnes proches aidantes du CAB de Grand-Mère, financé par Appui Mauricie, de 2016 à 2021.

À titre de travailleuse de milieu, tu as su rejoindre les proches aidants des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles, par ta créativité, ton écoute et ton sens de l'organisation. De tes actions découle la mise en place de l'Association des proches aidants de l'Énergie à Shawinigan, un legs incroyables pour notre communauté.

Bravo pour le travail accompli et bonne retraite.

LA POPOTE VOLANTE DE GRAND-MÈRE



Louise T. Gervais
Responsable

Bonjour à tous et à toutes,

Cette année, il y a eu du changement dans la cuisine, car à cause de la pandémie, je me suis retirée pour cuisiner les plats principaux. Car, on demande aux personnes de 70 ans et plus, de s'éloigner là où il y a plusieurs personnes, car elles sont plus vulnérables au « virus ». Dès que ce fut permis, en août 2020, j'ai choisi de revenir cuisiner seulement les desserts, car nous ne sommes que deux dans la cuisine. Cela faisait mon affaire, car j'ai la dent sucrée... j'ai de la peine de ne pas revoir aussi souvent les cuisiniers (ères), mais je suis assurée que leur travail est toujours remarquable. Je vous dis « Merci » pour votre dévouement, sans oublier Tina la coordonnatrice qui est toujours là pour le bon fonctionnement.



Je vous salue tous. Passez un bel été sous le soleil radieux. Prenez soin de vous en amassant plein d'énergie pour l'automne. Je vous aime.

Recette Tarte au sucre délicieuse

1 ½ tasse de cassonade pâle
¼ tasse de farine
¼ tasse de sirop d'érable
1 ½ tasse de crème à cuisson 35 %
1 cuillère à table d'essence de vanille ou érable
Un peu de sel



Bien mélanger. Verser dans une abaisse de 9 pouces. Cuire au four à 350° pendant 35 à 40 minutes selon le four.

Bon appétit !



Voici en partie les bénévoles cuisiniers, livreurs et baladeurs de la popote.

LA POPOTE ROULANTE DE ST-GEORGES

Cher(ère)s bénévoles,

Quelle année spéciale nous avons tous vécue !
Nous avons tous été « confinés » et non « confisqués » comme j'ai
entendu d'une dame âgée.

Le bénévolat s'est continué d'une autre façon. Pour cuisiner les
desserts, nous étions en équipe de 2 personnes au lieu de 4 personnes
dans la cuisine...distance oblige. Il faut savoir s'adapter.

Merci aux bénévoles de la Popote roulante de St-Georges. Nous avons
tous hâte de se revoir. C'est ce qui nous manque le plus.

Au plaisir de se revoir bientôt.



Louise Léveillé
Porte-parole



Recette Tarte impossible

4 œufs
½ tasse de farine
2 tasses de lait
1 c. à thé de vanille
½ tasse de margarine
¾ tasse de sucre
1 tasse de noix de coco

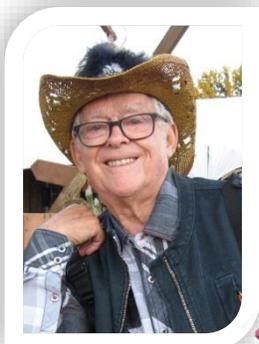


Battre la margarine et les œufs.
Incorporer le lait. Mélanger le sucre et la farine.
Ajouter au mélange précédent ainsi que la noix de coco et la vanille.
Verser dans 2 assiettes en pyrex.

Cuire au four, à 350 degré, de 40 à 45 minutes.

Bon appétit !

RECONNAISSANCE EN TEMPS DE PANDÉMIE



Gaston Bouffard
Bénévole



Le 22 septembre 2020 se déroulait à la Place Biermans une cérémonie assez spéciale pour souligner l'implication bénévole exceptionnelle des personnes qui ont maintenu les services essentiels du Centre d'action bénévole de Grand-Mère durant la période du grand confinement de la COVID-19 du 13 mars au 30 juin 2020...



Pas moins de 84 personnes ont été honorées en ce bel après-midi de septembre. D'abord, un comité d'accueil nous recevait à la porte et nous étions escortés jusqu'à une arche de ballons multicolores surmontée d'un énorme MERCI de couleur or. Une photo était ensuite prise, individuelle ou en couple, selon le cas, devant ce merveilleux décor. Cette photo souvenir nous sera remise plus tard.

Nous recevions ensuite une enveloppe contenant un certificat honorifique de l'Assemblée nationale du Québec, signé par la députée de Laviolette - Saint-Maurice Marie-Louise Tardif. Pour l'occasion, nous recevions également la médaille canadienne de reconnaissance à titre de bénévole exceptionnel. Nous remercions le député Fédéral de Saint-Maurice-Champlain, M. François-Philippe Champagne pour sa bonne collaboration. Cette médaille, couleur argent peut se porter d'un côté ou l'autre sur un vêtement étant retenue par un aimant. Un côté est frappé d'une feuille d'érable dans laquelle trois personnes se tiennent par les épaules avec la mention « merci » en dessous. De l'autre côté, on y retrouve un cœur superposé par une partie de feuille d'érable et le mot Canada.

Nous étions ensuite invités à nous diriger dans la salle de cinéma, en maintenant bien sûr la distanciation sociale, où plus tard, après le mot de bienvenue de Sylvie, monsieur le maire Michel Angers et Mme Tardif se sont adressés à nous pour nous féliciter et nous remercier d'avoir tenu le fort durant cette pénible période. Le ministre François-Philippe Champagne s'est aussi adressé à nous par la voie d'une vidéo qu'il avait préalablement enregistrée avec notre directrice Sylvie.

Le tout s'est terminé par une photo de groupe par les médias présents. Tous les bénévoles étaient très heureux de se retrouver pour partager cette belle surprise qui fait très chaud au cœur. Nous espérons tous que bientôt "Ça va vraiment bien aller" et que nous pourrons tous reprendre notre bénévolat et surtout se revoir.

Voici quelques photos de cette belle journée !

« Le bonheur est comme du parfum. On le porte sur soi pour le faire respirer aux autres. »

Photos Reconnaissance du 22 septembre 2020



À l'accueil du Biermans, Yvon Charette faisait respecter les consignes du 2 mètres de distanciation.

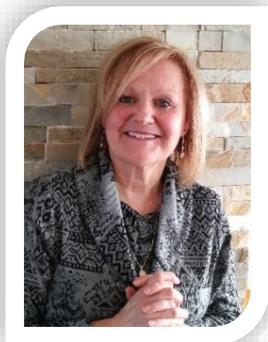


Notre photographe Claude Gill n'a pas eu le temps de s'ennuyer.



Plus de 80 bénévoles ont été honorés pour leur dévouement pendant cette belle journée de septembre 2020.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du 3 novembre 2020



Carole Bédard
Rédactrice en chef



Quelques mois plus tard que prévu, car la COVID-19 exigeait un arrêt temporaire des activités, nous sommes enfin réunis pour cette 45^e assemblée à la Salle communautaire du CAB, au grand bonheur de notre directrice Sylvie Gervais.

La façon de faire était totalement différente, bien sûr ! 24 autres personnes sont présentes, soit 2 coordinatrices de l'équipe de travail, les membres du conseil d'administration et une dizaine de membres bénévoles. Les règles sanitaires de distanciation et de port du masque étaient respectées.

Mme Chantal Gauthier, coordonnatrice au centre, vient nous annoncer son départ de l'équipe de travail, avec beaucoup d'émotions. Bonne chance à toi, Chantal, sois heureuse dans ce nouveau défi qui s'offre à toi !

Nous débutons cette réunion par un mot de bienvenue de Mme Henriette Bellemare, présidente du c.a., qui souligne sa dernière présence en tant que présidente puisqu'elle termine son dernier mandat.

Après adoption du procès-verbal de la 44^e AGA tenue le 30 mai 2019, Sylvie, directrice du CAB, invite Mme Isabelle Vincent, comptable agréée de la firme Désaulniers, Gélinas, Lanouette, à présenter aux membres, à l'aide du power point, le rapport de l'auditeur indépendant des états financiers au 31 mars 2020. Mme Vincent dit être très satisfaite des résultats financiers, parlant d'une excellente gérance d'un organisme en santé, qui travaille fort et est plein de projets ! Après le départ de Mme Vincent, un vote unanime adopte le rapport et un autre vote renouvelle le contrat de la firme pour la prochaine année.

Notre directrice Sylvie poursuit en exposant les prévisions budgétaires pour l'année 2020-2021. Elle nous fait connaître aussi les montants déboursés en date du 30 septembre 2020. Sur Power Point, Sylvie continue en présentant le rapport annuel pour l'année 2019-2020, mentionnant le nombre d'actions (784) et d'heures bénévoles (2,204) dans les différents services. Un travail remarquable de tous les membres actifs !

Sylvie nous jase du plan d'action 2020-2021 dans le contexte de la pandémie. Elle nous raconte ce qui a été réalisé malgré la covid-19 par les bénévoles, le maintien des services essentiels avec toutes les mesures sanitaires requises. Un nouveau service de commissions pour l'épicerie est en développement pour aider les aînés en perte d'autonomie. Le CAB continue le soutien aux organismes, comme le Noël des Nôtres et la Grande Guignolée des médias qui auront une toute autre formule. Depuis le 12 mars 2020, l'accessibilité au personnel du bureau se fait par appel téléphonique. Tout a été mis en œuvre pour protéger les bénévoles et l'équipe de travail par les achats de produits sanitaires et d'équipements. Vous pouvez accéder à toute l'information en consultant le site web du CAB.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE suite

Pour remercier Mme Henriette Bellemare pour toutes ses années au sein du conseil d'administration, Sylvie lui remet un cadeau de la part du CAB. Mme Bellemare, émue, souhaite une longue continuité à l'organisme et souligne qu'elle en gardera un beau souvenir. Suite au départ de la présidente et d'un administrateur, M. Jean-François Duplessis, de nouvelles élections désignent Mme Annie Vaugeois et M. Denis Mongrain, comme nouveaux membres du C.A.

Voici le conseil d'administration 2020-2021 :

Mme Noëlla Gagnon, présidente, M. Yvon Charrette, vice-président, Mme Carmen Kiolet, secrétaire, Mme Madeleine Allard, trésorière, M. Gilles Bellemare, administrateur, Mme Annie Vaugeois, administratrice, M. Denis Mongrain, administrateur. Félicitations à chacun et chacune d'entre vous !

L'assemblée générale terminée, nous repartons, à tour de rôle, avec un présent, une délicate attention du CAB.

Malgré cette pandémie qui brime notre vie, ces retrouvailles ont fait du bien à notre moral ! Le CAB tient le fort et a très hâte de revoir ses membres !

« Le bonheur c'est parfois de regarder la vie autrement. »



Conseil d'administration pour l'année 2020-2021

De gauche à droite :

Gilles Bellemare, administrateur, Madeleine Allard, trésorière, Sylvie Gervais, directrice générale du CAB, Annie Vaugeois, administratrice, Yvon Charrette, vice-président, Carmen Kiolet, secrétaire, Noëlla Gagnon, présidente et Denis Mongrain, administrateur.



Vu les mesures sanitaires mises en place, seulement 25 personnes pouvaient être réunies dans la salle pour l'assemblée générale 2020.

LE JARDIN DU CAB



Le couple Lise & Gaston Bouffard,
nos 2 maîtres jardiniers.

NOTRE JARDIN EN TEMPS DE PANDÉMIE

La saison 2020 pour notre jardin fut marquée par une canicule que je qualifierais de persistante. On a aussi connu une longue période de sécheresse qui nous a fait perdre la verdure du terrain. Si nous étions un tant soit peu superstitieux, nous dirions que c'est la guigne d'une 13^{ième} année. La combinaison de ces deux éléments climatiques a fait que nous ne pouvions passer une seule journée sans arroser les jardinières et les annuelles.

Comme le terrible virus de la pandémie nous empêchait de voyager, nous avions tout le temps désiré pour le faire, si bien que la température normale revenue, les fleurs ont connu un sursaut d'énergie et se sont multipliées jusque tard en automne.

Chose incroyable, en novembre, un chou décoratif était encore bien érigé et trônait seul, comme un roi, au centre de la platebande. Pour nous c'était comme un petit miracle et un merci pour s'en être occupé. Au temps du ramassage des feuilles et du grand ménage d'automne qui prépare le jardin pour le printemps et la saison prochaine, nous avons reçu l'aide de madame Nicole Tousignant, une autre amoureuse des fleurs, qui a joint notre équipe de bénévoles et son apport fut grandement appréciée.

Cette année, il n'y a pas eu de concours de Maisons fleuries mais les fleurs que nous avons bien entretenues étaient là pour accueillir l'équipe du CAB à leur retour de congé forcé et leur remonter le moral en ces temps de solitude, en contemplant notre havre de paix.

En attendant un printemps d'espoir, nous vous offrons ces citations :

« Un simple regard sur une fleur et voilà une journée remplie de bonheur ». Céline Blondeau

« Si Dieu n'avait fait la femme, Il n'aurait pas fait la fleur ». Victor Hugo



LE JARDIN DU CAB



Gaston nourrit avec amour ses jolies fleurs.



Lise prépare avec délicatesse la terre pour les semences.

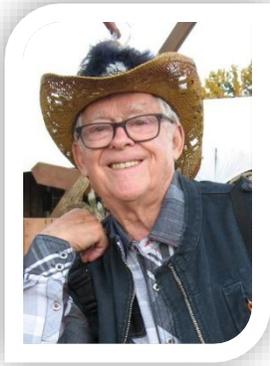


Une belle équipe de travailleurs.



Pour les travaux d'automne Nicole Tousignant nous a été d'une très grande aide.
Merci Nicole

RIONS UN PEU



Gaston Bouffard
Humoriste sénior

Le rire est un accélérateur de relations humaines. Il permet de nous connecter instantanément de cœur à cœur. Alors aujourd'hui j'essaierai de me connecter à vous.

D'abord des histoires courtes.

Un monsieur est à l'hôpital avec la tête enveloppée d'un solide pansement. Son infirmière lui dit : Mon pauvre monsieur, votre femme doit vous manquer !

Ce dernier répond : D'habitude oui, mais cette fois-ci elle m'a eu.

* * * * *

Deux vieux amis se rencontrent. L'un dit : Hier, 6 femmes m'ont invité à sortir. Oh la chance... mais qu'as-tu fait ? Je me suis trompé de toilettes au bar...

* * * * *

**Je vous offre quelques blagues sur le confinement.
Après tout ce temps, on peut en rire un peu.**

Le pot est légal et les coupes de cheveux interdites.
Ça aura pris 50 ans
mais les hippies ont gagné !



C'est sûr qu'il y a plein de gens intelligents.
Plein, mais la plupart sont asymptomatiques.

Dire qu'on mangeait le gâteau après que quelqu'un ait soufflé dessus.

Le raton laveur est l'animal officiel de la pandémie.
Il porte un masque et se lave les mains.



* * * * *

Et la meilleure :

Dictée de la maîtresse.

"Les poules sortaient du poulailler dès qu'on avait ouvert la porte."

Les élèves ont écrit :

"Les poules sortaient du poulailler. Des cons avaient ouvert la porte."

Et pour terminer des citations anonymes :

« Une robe de femme, doit être comme une plaidoirie assez longue pour couvrir le sujet, assez courte pour être suivie. »

Le vin d'ici vaut mieux que l'eau de là !

Avis aux buveurs :

« Vaut mieux être bourré ; que con. Ça dure moins longtemps. Qu'on se le dise. »

SAVIEZ-VOUS QUE ?



Par : Gaston Bouffard, bénévole
Humoriste sénior



On utilise 900 mètres de dentifrice au cours d'une vie.

En Israël, la colle sur les enveloppes est certifiée casher.

L'albatros est le seul oiseau au monde qui peut dormir en volant.

Les grenouilles ne boivent pas ; elles se contentent de l'eau contenue dans leur nourriture.

En Floride, une loi interdit de faire l'amour à un porc-épic. Allez donc savoir pourquoi !

Le seul aliment qui ne pourri pas est le miel.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la grande muraille de Chine n'est pas visible de la lune. De toute façon, il n'y a personne là pour la voir.

Le Portugal est le premier producteur de liège au monde avec près de 157,000 tonnes de liège chaque année. L'Espagne suit. Ensemble ils accaparent 80% du marché mondial.

Voici un texte paru lors de l'année 1995, décrétée comme l'Année Internationale de la Tolérance par les Nations Unies. Il est bon de se le rappeler, en cette année où cette vertu est grandement mise à l'épreuve et dans laquelle la violence fait de plus en plus de ravage.

LA TOLÉRANCE

La tolérance c'est :

Le respect de la liberté d'autrui,

Le respect de ses manières de penser,

Le respect de ses façons de vivre,

Le respect de ses opinions politiques et religieuses.

Sans tolérance, la vie en société est intolérable, voire impossible.

Le Noël des Nôtres et la Guignolée des médias...en mode pandémie !



Sylvie Gervais

Directrice
générale

Bilan de la 52^{ième} édition du Noël des Nôtres

La 52^e édition du Noël des Nôtres a permis d'amasser la somme de **62 217\$** lors de sa campagne spéciale du 4 novembre au 7 décembre 2020, dans le contexte particulier de la pandémie.



Le défi était grand pour le comité organisateur, dont le CAB fait partie, en raison des restrictions de la santé publique sur les moyens permis pour amasser de l'argent. Nous ne pouvions pas tenir de téléthon, ni de collecte porte-à-porte et l'annonce de l'autorisation de tenir finalement un barrage routier nous a été transmise seulement 2 jours avant la journée du 20 novembre, journée de notre grande collecte dans les communautés, ce qui rendait la tenue du barrage routier difficile.

Malgré tout, les gens ont donné généreusement en ligne sur la plateforme GoFundMe et ont participé à l'activité du 20 novembre, journée à laquelle les gens pouvaient se présenter pour faire leur don en argent et en denrées dans les 7 communautés des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue, St-Jean-des-Piles et la municipalité de Grandes-Piles, de midi à 20h00.

La communauté s'est mobilisée de différentes façons et a été créative pour apporter sa contribution. Parmi les nombreuses initiatives du milieu, citons celle de Nous TV, diffuseur de notre téléthon depuis une vingtaine d'années, qui a choisi de diffuser sur ses ondes une émission spéciale sur le Noël des Nôtres, le 20 novembre dernier, en plus de s'impliquer en donnant des denrées à chacune des communautés et en mettant à profit son équipe sur la route pour aller chercher les dons à domicile.

Également, la radio CFUT-92,9 de Shawinigan qui a produit des reportages sur ses ondes en provenance des 7 communautés, durant toute la journée du 20 novembre dernier, pour inviter les gens à donner généreusement.

Une autre belle initiative du milieu est celle de Véronique Bergeron, responsable des ressources humaines pour Sterma-Pro et Rembourrage-Pro, du secteur Grand-Mère et son conjoint Jonathan St-Jean, courtier en immobilier, qui ont choisi de s'impliquer en famille avec leur fils pour la cause du Noël des Nôtres à titre de porte-parole et qui ont amassé plusieurs dons en denrées et en argent auprès de leur entourage personnel et professionnel pour aider notre communauté. D'autres organisations telles que Synapse et l'école secondaire du Rocher ont usé de créativité également pour offrir des dons en argent et en denrées. Des initiatives qui ont permis d'atteindre le montant respectable amassé.

Rappelons que chaque don fait au Noël des Nôtres donnait droit à une participation pour gagner une magnifique toile d'une valeur de 1 400\$ de l'artiste peintre de Ste-Flore, Madame Lynn Garceau. Le tirage au sort a favorisé Madame Carmelle Gélinas du secteur Grand-Mère, grande gagnante de cette toile. Toutes nos félicitations à cette dame.

62 217\$ fois MERCI... POUR CE DON D'ESPOIR AUX NÔTRES !

La Guignolée des médias 2020 a pour sa part uniquement recueilli des dons en ligne, le 3 décembre dernier, puisqu'aucun barrage routier n'était autorisé. La campagne s'est concentrée principalement à Trois-Rivières. On se reprendra donc en 2021 !



Fête de Noël des bénévoles Version COVID-19

Et oui, un gros changement s'est produit sur la planète il y a un an, un virus appelé (la Covid) s'est invité dans notre monde. Presque tout s'est arrêté.

Le Centre d'action bénévole qui toute l'année offrait différentes activités comme : la cabane à sucre en mars, l'AGA en juin, le pique-nique en août et la belle fête des bénévoles en novembre. Ces activités furent annulées. Nous avons un bon repas, une remise de certificats, de la danse, un échange, un partage et de beaux cadeaux dont tous les bénévoles ont profité et repartaient heureux.



Colette Bouffard
Bénévole

Tout s'est arrêté, mais tout va rebouger, continuons à garder espoir. Comme le Centre d'action bénévole voit à tout dans la solidarité, en décembre, une jolie carte de Noël nous a été remise avec à l'intérieur de belles photos de la directrice, du personnel, du C.A. En plus, un bon d'achat dans un restaurant de la ville y était. Une merveilleuse façon de compenser les activités manquées et d'encourager les restaurants des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles, notre territoire.

Un gros merci au Centre d'action bénévole de cette bonne pensée et bon appétit à tous les membres.



LE COIN DES ÉCRIVAINS



Revenir à l'essentiel



Rebecca Bergeron
Bénévole

Depuis plus d'un an maintenant que nous vivons dans un contexte sociétal différent. Des changements soudains dans notre routine quotidienne, dans nos habitudes bien ancrées. Forcés à nous adapter rapidement à une nouvelle réalité qui dérange, qui inquiète, qui fait peur. Cette pandémie m'a fait réaliser une chose en particulier qui est très importante à mes yeux mais aussi aux yeux du peuple québécois : le besoin de se rassembler, de festoyer, de ressentir la chaleur humaine, le contact humain.

Selon moi, c'est LA chose qui nous a été enlevée et qui a fait le plus mal. Je ne pouvais plus aller visiter mes parents, mes grands-parents. Je ne pouvais plus faire des activités avec mes ami(e)s. Les grands-parents ne pouvaient plus voir leurs petits-enfants à cause des risques trop élevés pour la santé. Les individus en CHSLD et en RPA n'avaient plus le droit d'avoir de la visite. Ça nous a détruit, mais c'était nécessaire.

C'était nécessaire non seulement pour tenter de sauver le plus de vies possible, mais aussi pour nous faire revenir à l'essentiel. Pour ma part, j'ai réalisé que je prenais le privilège du contact humain pour acquis. Comme si ça m'appartenait et que personne ne pourrait jamais me l'enlever. Ça m'a ouvert les yeux. J'ai réalisé à quel point j'ai de la chance de pouvoir compter parmi mon entourage toutes ces personnes. Je dois en prendre soin, parce que ça pourrait m'être enlevé n'importe quand, sans que je puisse me préparer d'avance.

Je me suis rendue compte que de célébrer un anniversaire, un mariage, une retraite, un baptême, une réussite avec les gens que j'aime autour de moi, c'était ça le plus important. Et je suis reconnaissante aujourd'hui de voir ce cadeau me revenir tranquillement.

Je ne verrai plus jamais ce cadeau de la vie de la même manière. Je vais le chérir au maximum. Et vous ?





L'UNIVERS DE LOULOU

(Ceci est une histoire vraie racontée par Bernard St-Onge)

C'était un pauvre fermier au nom de Fleming. Un jour, qu'il travaillait la terre, il entendit un appel au secours provenant d'un marécage voisin. Il laissa tomber ses outils et y trouva un jeune garçon en train de se noyer. Le fermier sauva le jeune homme de ce qui aurait pu être une mort lente et cruelle.



Louise T. Gervais
Bénévole

Le lendemain, un attelage élégant se présenta à la ferme. Un noble, élégamment vêtu en sortit et se présenta comme étant le père du garçon que le fermier avait aidé. « Je veux vous récompenser, car vous avez sauvé la vie de mon fils ». « Non, je ne peux accepter de paiement pour ce que j'ai fait », répondit le fermier écossais.

À ce moment, Le fils du fermier vint à la porte de la cabane. « C'est votre fils, demanda le noble ? » Oui, répondit fièrement le fermier. « Je vous propose un marché » Permettez-moi d'offrir à votre fils la même éducation qu'à mon fils. Si le fils ressemble au père, je suis sûr qu'il sera un homme dont tous deux seront fiers. Et le fermier accepta.

Le fils du fermier Fleming suivit les cours des meilleures écoles de l'Angleterre et devint un médecin réputé. Il fut par la suite reconnu du monde entier, car c'est lui le célèbre Dr Alexander Fleming qui découvrit la pénicilline.

Des années plus tard, le fils du noble qui avait été sauvé du marécage, fut atteint d'une pneumonie. Qui lui sauva la vie cette fois ? La pénicilline... Le noble s'appelait Rodolphe Churchill, et son fils Sir Wilfrid Churchill.

Cette histoire me porte à penser, que ce n'est ni l'or, ni la grandeur d'une personne qui me rendra heureuse en la côtoyant, mais c'est le geste que je pose envers cette personne pour la rendre heureuse, et que ce bonheur je dois sans cesse le cultiver.



Alexander Fleming
inventeur de la pénicilline

PANDÉMIE DU CORONA VIRUS



Lise St-Arnaud
Bénévole

Depuis décembre 2019, la planète tout entière a été touchée par cette nouvelle maladie du COVID-19, causée par le Corona Virus (SARS – CoV-2) qui a débuté à Wuhan en Chine et déclarée « pandémie mondiale » depuis le mois de mars 2020.

Alors, pour en savoir un peu plus, passons-le sous la loupe et voici un gros plan sur ce virus !!

Cette maladie n'a jamais été observée auparavant, les Coronavirus sont une grande famille de virus dont certains peuvent infecter autant les humains que les animaux. D'après les dernières études, la plupart des personnes infectées développent une forme légère à modérée de symptômes de la maladie et guérissent sans aucune hospitalisation. Les gens plus vulnérables qui en sont atteints et qui présentent des problèmes respiratoires plus inquiétants ou qui sont sous assistance respiratoire sont souvent traités avec de la dexaméthasone, un médicament qui fait partie de la famille des corticoïdes, aidant à réduire l'inflammation au niveau des poumons.

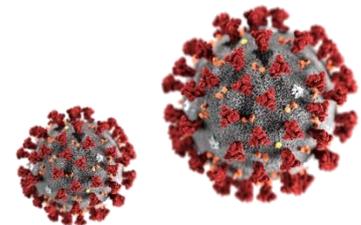
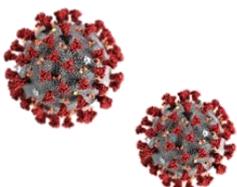
Les symptômes fréquents sont : la fièvre (plus de 38c), frissons, toux sèche, fatigue, maux de gorge, congestion ou écoulement nasal, courbatures, maux de tête (céphalée), conjonctivite, perte de l'odorat ou du goût, nausées, vomissements, décoloration des doigts ou des orteils. Chez l'enfant, cependant on remarque qu'ils ont tendance à présenter des symptômes abdominaux.

Devant cette maladie contagieuse et dévastatrice, nous étions démunis et sans solution à court terme, la seule issue était d'avoir un super vaccin pour enrayer ce fléau sans cesse grandissant. Grâce aux généticiens et aux microbiologistes de plusieurs laboratoires, en unissant leurs efforts, ils ont créé un nouveau vaccin contre la Covid-19.

Les plus connus sont le vaccin de **PFIZER, MODERNA, ASTRAZÉNÉCA** et le **MÉDICAGO**, leurs taux de réussite à plus de 95% d'efficacité selon les dernières informations.

Pourquoi se faire vacciner me diriez-vous ? Tout d'abord il faut savoir que la vaccination est hyper importante, car c'est le moyen le plus sûr de prévenir les maladies et de sauver des vies dans notre famille et notre entourage, maintenant plus que jamais !

Présentement il existe des vaccins qui nous protègent contre 20 maladies au moins ex : la grippe, la rougeole, le tétanos, la coqueluche, la malaria etc., à eux seuls ils sauvent jusqu'à 3 millions de personnes par année.



PARLONS SANTÉ...suite

Ce n'est pas rien ...ils sont plus que nécessaire !!!

Comment agit un vaccin ? Les vaccins travaillent directement sur les défenses naturelles de l'organisme pour se construire une protection. Le vaccin a pour effet de stimuler la production d'anticorps spécifiques (protéines produites naturellement par le système immunitaire) contre le virus ou la bactérie responsable de la maladie, c'est ce qui nous protège si notre corps rencontre par la suite ce microbe. Chaque vaccin renforce donc les défenses immunitaires contre les infections qu'il a pour cible.

La composition du vaccin COVID-19 : Il faut savoir que chaque composant joue un rôle important pour garantir l'immunité et l'efficacité du vaccin.

1-L'antigène : est composé de l'**ARNm** (un messenger qui contient des instructions génétiques qui servent à la production d'anticorps). L'antigène est une forme inactive d'un virus, d'une bactérie ou d'un germe qui apprend à l'organisme à le reconnaître et à le combattre dès qu'il est de nouveau en sa présence.

2-Les adjuvants : renforcent et stimulent la réponse immunitaire et aident les vaccins à mieux agir.

3-Les conservateurs : ils maintiennent l'efficacité et la force du vaccin.

4-Les stabilisateurs : ils protègent le vaccin pendant le stockage et le transport de celui-ci. Les composants des vaccins nous semblent peut-être étranges, mais ils sont pourtant nombreux et présents naturellement dans notre organisme ; comme dans l'environnement et les aliments que nous mangeons. Tous les composants ainsi que les vaccins sont testés soigneusement et contrôlés pour garantir leur efficacité et leur innocuité absolue (qu'ils soient sans danger pour la santé).

Les effets secondaires à la suite des vaccins sont généralement mineurs et temporaires soit un bras endolori, une faible fièvre, des effets plus sérieux sont possibles, mais extrêmement rares. Bonne nouvelle ! Les laboratoires **PFIZER et BioNTech** travaillent déjà sur un vaccin renforcé afin de pouvoir faire face aux futurs variants (une mutation génétique du virus).

En conclusion, la prévention demeurera la meilleure arme qui soit à la propagation de cette maladie pandémique.

Continuez à suivre les consignes, gardez le moral et comme dit la chanson

**** Une chance qu'on s'a**!**

Source : internet

Lise St-Arnaud

DAVID RACONTE...

Démystifier l'isolement



David Bourassa-Cloutier
Bénévole



La pandémie que nous vivons depuis plus d'un an, nous fait tous vivre une multitude de « premières fois » dont nous nous serions bien passés. Comme la première fois qu'on est privé de contacts physiques avec nos êtres les plus chers. La première fois où plusieurs gens perdent d'un seul coup leur emploi et les multitudes de liens humains qui viennent avec. Ou la première fois où plusieurs sont privés d'activités sportives et sociales. Ce genre de dure épreuve est unique, elle vient nous priver d'un besoin essentiel, celui de communiquer, de se toucher. Si on ajoute le masque, c'est souvent l'expression même des sentiments qui est ainsi filtré.

Au départ, même en temps normal et bien avant la crise sanitaire, une grande quantité de gens se trouvaient déjà isolés, certains depuis longtemps. Que ce soit à cause d'un handicap physique ou mental, une condition de santé précaire, toute forme de dépendance ou autre chose, l'isolement fait des ravages. Car l'âme humaine est profondément sociable et le besoin de se voir dans les yeux de nos pairs est fondamental pour notre bien-être. Alors, ceux dont le cercle social ou de soutien était déjà fragile avant, se retrouvent ainsi complètement isolés et cette situation occasionne de la souffrance psychologique. À long terme, cela peut même causer des troubles de santé mentale.

Peu importe notre capacité de résilience face à cette réalité, apprendre à poser le genou par terre et demander de l'aide est naturel et sain. Il n'y a pas de place pour l'orgueil mal placé ou l'hésitation. Appeler un proche, sortir prendre une marche, aller promener l'animal de compagnie d'un ami, utiliser les réseaux sociaux, etc, bref tout contact est bon à prendre. Saluer et souhaiter une bonne journée à un inconnu tout comme dire je t'aime à quelqu'un qu'on ne voit presque plus réchauffe le cœur et nourrit l'âme. On sous-estime trop souvent les bienfaits de reprendre contact avec la nature, pourtant partie intégrante de notre être. Seul ou en famille, rétablir le lien entre nos yeux, notre cœur et tout le monde qui nous entoure est une thérapie quotidienne pour de plus en plus de gens. Ouvrez la porte aux opportunités car même si vous ne vous sentez pas au meilleur de vous-même, dites-vous que cela ne peut que faire du bien !

Avec cette pandémie, plusieurs ont malheureusement dû quitter leur emploi et se relever les manches pour continuer à gagner leur vie. Je profite donc de cette occasion pour remercier du fond du cœur Chantal Gauthier qui fût pour moi une belle chandelle dans un moment sombre. Au service du CAB depuis plusieurs années, c'est par la porte du Courrier des Jeunes que j'ai commencé à « bénévoler » moi aussi. Elle m'a redonné confiance en l'être humain par sa pure bonté et sa bienveillance envers les enfants. Merci pour ces années à penser aux autres et à guider les plus vulnérables. Merci de m'avoir aidé à redonner un sens à mon chemin. Les jeunes que tu côtoies désormais sont entre très bonnes mains et sont privilégiés.

« Le bonheur c'est parfois de regarder la vie autrement. »

L'ATELIER DES FARFADETS

(Département des vêtements)



Inutile de vous dire que le Noël dernier s'est déroulé avec un sentiment de « je ne sais quoi » à l'intérieur de moi, qui me rendait un peu peureuse à cause du « vilain virus », mais tout s'est bien déroulé.

Grâce à votre grandeur d'âme, je suis certaine d'avoir comblé le cœur de tous ces chers petits en leur offrant ce dont ils ont besoin pour affronter l'hiver.

Une fois de plus, j'ai reçu tellement de très jolies choses provenant de vos mains habiles et qui m'ont aidée à remplir les demandes qui m'étaient adressées.

Du fond du cœur un gros merci, de toujours croire en la nécessité d'aider tous ceux qui sont dans le besoin. Aussi, un merci spécial à Denis Belley, qui m'a fabriqué un bel ilot de travail, qui m'est d'une grande utilité pour vaquer à mes occupations. J'étais aussi heureuse qu'un enfant qui reçoit un cadeau des mains du « Père Noël ».

L'hiver tire à la fin, le printemps approche, mais je me dois de toujours être vigilante à faire attention, car ce « vilain virus » rode toujours. Je pris le Ciel qu'il ne s'infilte pas à l'intérieur de l'Atelier des Farfadets.

Passez un bel été sous les rayons chauds du soleil.
Je vous donne rendez-vous à l'automne.

Je vous aime !

Louise T. Gervais

Co-fondatrice de l'Atelier des Farfadets et
responsable du département des vêtements

« La beauté est dans les yeux de celui qui regarde. »



Louise T. Gervais
Bénévole



L'ATELIER DES FARFADETS



À l'automne 2020, les membres des Farfadets se sont surpassés. La pandémie nous a fait revoir notre façon de faire. Il a fallu réduire nos bons bénévoles à une demi-journée par semaine et réduire le nombre de bénévoles pour répondre aux exigences de la santé publique.

Les rencontres se faisaient le mardi matin et l'après-midi et aussi le mercredi matin en petit nombre. De cette façon, nous avons réussi à remplir les étagères. Les inscriptions se sont faites avec l'aide de Danaëlle, la responsable du service. Les demandes des tout-petits furent respectées à la lettre. Chaque enfant avait pu avoir ce qu'il demandait. Quel exploit !

Décembre est un mois très occupé pour nos membres, pendant qu'une équipe prépare les demandes à l'atelier, d'autres bénévoles emballent les cadeaux avec du joli papier de Noël et agrémentent d'une belle peluche. Les bénévoles emballants les cadeaux devaient porter un masque et une visière pour travailler en équipe. Ils étaient plus de 10 bénévoles à travailler sans compter leurs heures, encore bien moins de prendre une pause.

Merci à Tina, Carole et Danaëlle. Votre aide fût grandement appréciée. Il y a eu plus de 300 cadeaux à envelopper et une journée et demie, c'est un record !

Le sprint final fût la livraison dirigée sous l'œil de notre charmante directrice Sylvie Gervais. Le soir venu, il y a eu une conférence de presse tout en respectant les règles sanitaires. Un remerciement aux commanditaires car vous faites la différence à l'Atelier des Farfadets. Les dons en argent et en produits sont très appréciés. Au moment de la livraison, les cadeaux sont placés en ordre d'adresses et de quartiers avec l'aide de Danaëlle. C'est plus facile pour la livraison. Nous tenons à remercier les pompiers de Shawinigan qui ont livré la totalité des cadeaux en raison de la pandémie pour assurer la sécurité de nos bénévoles.

Malgré la pandémie, les Farfadets ont pu répondre à la demande. Nous ne pouvons pas annuler Noël pour les enfants dont les familles sont à faibles revenus. Les Farfadets ont relevé tout un défi et ont pu offrir des cadeaux de Noël à 84 enfants pour un total de 39 familles.

L'année 2020 est terminée, 2021 sera une année de production et surtout une année axée sur la générosité de la population et des bénévoles.

Merci à tous.

L'équipe de l'Atelier des Farfadets

**« S'il y a un problème, il y a une solution.
S'il n'y a pas de solution,
alors ce n'est pas un problème. »**

« Le cœur connaît la bonne réponse. »
Deepak Chopra



LA LIVRAISON DES CADEAUX 14-15 DÉCEMBRE 2020

Les pompiers de Shawinigan deviennent des pères Noël.



Les pompiers de Shawinigan prennent la relève des bénévoles pour la distribution de cadeaux aux enfants défavorisés.

(photo : Radio Canada)

Pendant deux jours, les pompiers de la ville de Shawinigan ont rendu visite à 84 enfants habitant les secteurs de Grand-Mère, St-Georges-de-Champlain, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles. Les enfants issus de familles défavorisées ont eu droit à une surprise de Noël lundi soir le 14 et mardi soir le 15 décembre 2020, grâce à l'Atelier des Farfadets du Centre d'action bénévole de Grand-Mère et sa livraison annuelle de cadeaux et de vêtements chauds.

Les pompiers terminent le travail de la vingtaine de bénévoles de l'organisme, qui ne peuvent participer à la livraison en raison de leur âge et des risques que pose le virus. Ces derniers ont investi plus de 6 000 heures de travail afin de trier, laver et réparer les jouets et vêtements récupérés.

Les cadeaux offerts aux enfants contiennent également des masques et des vêtements chauds tricotés par des citoyennes.

Merci à nos généreux pompiers pour ce beau travail bénévole.

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021- 27^e ÉDITION



Carole Bédard
Rédactrice en chef



Chaque année le CAB de Grand-Mère déploie tous les honneurs pour rendre hommage à de nombreux bénévoles œuvrant dans notre communauté, soit des secteurs Grand-Mère, Saint-Georges, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue de la ville de Shawinigan. L'an dernier, le CAB a dû annuler toutes les activités réalisées durant la Semaine de l'action bénévole à cause de la COVID-19. Heureusement, malgré les restrictions de 25 personnes et des mesures préventives sanitaires, le CAB a su « se réinventer » cette année pour souligner cet événement si attendu. L'hommage aux bénévoles s'est déroulé de façon plus intime mais autant solennel et a été réparti sur 4 jours : le 10 avril, 2 bénévoles, 1 association et 1 événement furent honorés pour leur don de soi exceptionnel et ont reçu l'un des prestigieux trophées (sauf celui de Frank Gauthier, présenté antérieurement) ; les 19-20 et 21 avril, 40 bénévoles furent reconnus par leur organisme respectif pour leur implication marquante.

Ce 10 avril, c'est à la Salle communautaire du CAB qu'étaient accueillis les futurs récipiendaires des prestigieux trophées. La Salle décorée avec élégance et raffinement nous transportait subtilement dans une ambiance de gala. Une assemblée enthousiaste, un décor festif et cérémonial, une musique d'accompagnement douce ou plus éclatante ont rendu ces glorieux moments inoubliables. (Réalisation : M Maurice Foucher de l'entreprise "Faut fêter ça").

Le thème de la Semaine de l'action des bénévoles était : « Bénévolat, c'est chic ! », à chacun son style de bénévolat ! Il fallait remarquer le port du nœud papillon en bois, fabriqué par l'ébéniste Denis Belley, aidé de sa conjointe Tina Leblanc, par toute l'équipe de travail et les membres du c.a. du CAB, ainsi que les distingués invités : Mme Marie-Louise Tardif, Députée de Laviolette-Saint-Maurice; M. Pierre Grégoire, attaché politique de l'honorable François-Philippe Champagne, Député de Saint-Maurice-Champlain, Ministre des Sciences de l'Industrie et de l'innovation; M. Michel Angers, Maire de la grande Ville de Shawinigan et M. Léo-Paul Laforme, vice-président de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie.

C'est avec fierté que Sylvie Gervais, directrice du CAB, a débuté la cérémonie en affirmant que « rien n'avait été négligé pour mettre en lumière les bénévoles honorés. Et que c'était beau ce qui se passait dans notre communauté, et que nous étions choyés de pouvoir vivre ce moment ». La présidente du conseil d'administration, Mme Noëlla Gagnon, a relaté l'apport exceptionnel des bénévoles et qu'ils étaient essentiels dans notre société.

À tour de rôle, les dignitaires ont chaleureusement félicité les bénévoles pour leur engagement, leur motivation et leur impact dans la communauté. Les bénévoles sont des personnes inspirantes, qui mettent en valeur l'humain et embellissent le quotidien des gens du milieu. Il faut reconnaître le travail accompli par ceux et celles qui font la différence !

Chaque récipiendaire a reçu des certificats de nos élus soit : M. François-Philippe Champagne, Mme Marie-Louise Tardif et M. Michel Angers ; un ensemble de plante succulente et bougie sur un socle en bois (création Naja-Nature) offert par Desjardins ; et du CAB, des fleurs et une carte-semences.

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021- 27^e ÉDITION (suite)

Le curriculum vitae témoignant du bénévolat remarquable pour chacun des nominés donne l'ampleur de leur générosité et de leur altruisme. Les heureux récipiendaires ont défilé sur le tapis rouge pour recevoir le prestigieux trophée leur étant attribué, des instants mémorables captés par la caméra du photographe, M. Gaston Bouffard.

BRAVO à vous tous !

Les 19, 20 et 21 avril, partagés en petit groupe, en matinée et en après-midi, le gala s'est poursuivi pour reconnaître les 40 bénévoles choisis par leur organisme... une continuité autant émotive dans le déroulement des honneurs jour après jour. La présidente du c.a. Mme Noëlla Gagnon a lu le texte composé par l'organisme pour chacun des honorés. Un certificat-reconnaissance personnalisé offert par le CAB fut remis à chacun, en accompagnement par ceux donnés par les dignitaires et l'ensemble de la plante-bougie. Une photo prise par Gaston leur sera acheminé plus tard. Sylvie, notre directrice bien-aimée ☺, était heureuse d'annoncer que toutes les photos prises au gala-hommage seraient publiées dans le journal l'Hebdo-du-St-Maurice pour une visibilité au grand public.

Félicitations au CAB de Grand-Mère pour avoir démontré que même lorsque tout paraît impossible dans les moments les plus difficiles, vous avez réussi à faire jaillir des étincelles de bonheur dans le cœur de gens exceptionnels !



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021
TROPHÉE MICHELINE M. VILLEMURE

Récipiendaire : Mme Henriette Bellemare

Le trophée Micheline M. Villemure est offert par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère à un (e) bénévole pour son implication exceptionnelle depuis plusieurs années dans tous les secteurs, sauf celui du sport.



De gauche à droite :

Mme Sylvie Gervais, directrice du Centre d'action bénévole de Grand-Mère,
Mme Henriette Bellemare, bénévole récipiendaire
et Mme Noëlla Gagnon présidente du CAB de Grand-Mère



Félicitations!



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021 TROPHÉE BÉNÉVOLAT JEUNESSE

Récipiendaire : Jeffrey Antonin Marcouiller

Le Trophée bénévolat-jeunesse est offert par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère à un (e) bénévole de niveau secondaire ou collégial, qui s'est distingué (e) par ses actions bénévoles de façon significative.



De gauche à droite :

Mme Sylvie Gervais, directrice du Centre d'action bénévole de Grand-Mère,
Jeffrey Antonin Marcouiller, bénévole récipiendaire
et M. Yvon Charette, vice-président du CAB de Grand-Mère

Félicitations!

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021 TROPHÉE FRANK GAUTHIER

Réципиendaire : Mme Liliane Bronsard

Le trophée Frank Gauthier est offert par la Ville de Shawinigan (secteur Grand-Mère, St-Georges, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue), en collaboration avec les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, à un (e) bénévole pour souligner son implication exceptionnelle depuis plusieurs années dans le secteur sportif.



De gauche à droite :

M. Michel Angers, maire de la Ville de Shawinigan,
Mme Liliane Bronsard, bénévole réципиendaire
et M. Gilles Garceau, Grand chevalier, Chevaliers de Colomb de Grand-Mère
conseil 1209

Félicitations!

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021 PRIX RECONNAISSANCE

Le prix reconnaissance est offert par
la Caisse Desjardins du Centre-Mauricie
à un organisme qui se distingue.



Prix reconnaissance de l'année Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère

De gauche à droite :

Mme Sylvie Gervais directrice du Centre d'action bénévole de Grand-Mère,
Mme Noëlla Gagnon présidente du CAB de Grand-Mère
et M. Léo-Paul Laforme, président
de la Caisse Desjardins du Centre-Mauricie.

**UNE BELLE SURPRISE QUI SOULIGNE BIEN LE
45^E ANNIVERSAIRE DU CAB DE GRAND-MÈRE**



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2021 TROPHÉE ÉVÉNEMENT DE L'ANNÉE

Le trophée événement de l'année perpétuel est offert par la Caisse Desjardins du Centre-Mauricie pour souligner les initiatives bénévoles qui contribuent à attirer de grandes foules sur notre territoire.



Événement récipiendaire de l'année
« L'Anneau de glace sur le lac »
Du Comité de bénévoles du Sentier de Lac-à-la-Tortue

De gauche à droite :

Mme Marie-Hélène Tousignant, conseillère en communication à la Caisse Desjardins du Centre-Mauricie,
Mme Nathalie Côté et M. Éric Lambert,
représentants de l'événement récipiendaire.



Félicitations!



BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Ginette Grenier
Auxiliaires bénévoles
CHSLD Lafèche



Gracia Dubé
Visites d'amitié
CAB de Grand-Mère



Pierre Tousignant
Chevaliers de Colomb
de St-Georges Conseil 2909



Hélène Descôteaux
Artisanat St-Paul
de Grand-Mère



BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Hélène Muise
L'Atelier des Farfadets



Denis Asselin
Club optimiste
de St-Georges



Ghislaine D'Anjou
Aféas St-Jean-Baptiste



Nicole Lehoux
Friperie communautaire du
CAB de Grand-Mère

BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Céline Daneault
Cercle de Fermières Le Rocher



Jocelyn Letellier
Accompagnement-transport
CAB de Grand-Mère



Sylvette Leclerc
Club Fadoq Sérénité
de Grand-Mère



Michel Béliveau
Comité organisateur du
Noël des Nôtres



BÉNÉVOLES HONORÉS

Par les organismes



René Cadotte et Madeleine Allard
Comptoir alimentaire
Lac-à-la-Tortue et St-Georges



Alain Morin
Club de Curling Grand-Mère



Laurence Thiffault Massicotte
Communauté chrétienne
de St-Georges



Rebecca Bergeron
Journal Le Caboulot
du CAB de Grand-Mère

BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Claire Robert
Courrier des jeunes
du CAB de Grand-Mère



René Normandin
Communauté chrétienne
St-Jean-Baptiste



Micheline Leblanc
Filles d'Isabelle Cercle St-Paul – 661
de Grand-Mère



Jean-François Duplessis
Conseil d'administration
CAB de Grand-Mère



BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Noëline Thiffault
Communauté chrétienne
de St-Georges



Jean-Claude Brousseau
Comité des loisirs de la Résidence
St-Louis-de-Gonzague



Henriette Bellemare
Conseil d'administration
CAB de Grand-Mère



Jean-Guy Vincent
Communauté chrétienne
de Ste-Flore

BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Martin Thériault
Dames charitables
St-Jean-Baptiste



Denis Leblanc
Comptoir alimentaire
de Grand-Mère



Carmen Petit
Légion Royale Canadienne
Filiale 101 de Grand-Mère



Thérèse Drouin
Résidence Grand-Mère



BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



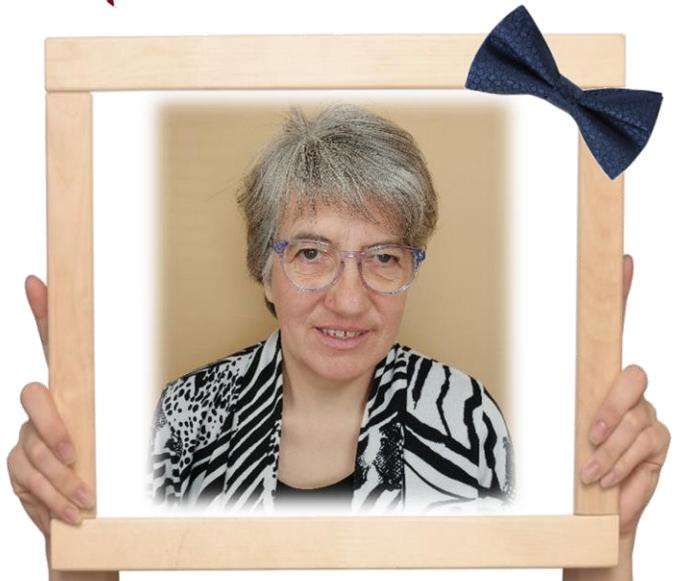
David Bourassa Cloutier
Service des impôts
CAB de Grand-Mère



Louise Léveillé
Popote roulante de St-Georges



Félix Lapointe
J'ai mon appart'



Marie-Christine Morand
J'ai mon appart'

BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Cécile Lefebvre
Résidence Grand-Mère



Denis Boulet
Regroupement des artisans
du Centre-Mauricie



Marie Joséphe Dessureault
Popote volante de Grand-Mère



Micheline Petit et Yvon Proteau
Communauté chrétienne
de St-Paul



BÉNÉVOLES HONORÉS
Par les organismes



Aline Houle
Projet Personnes proches aidantes
CAB de Grand-Mère



Raymonde Cossette
L'Éveil Féminin
de Grand-Mère

Félicitations!

#

LE CAB DE GRAND-MÈRE FÊTE SES 45 ANS !

Le Centre d'action bénévole fête ses 45 ans cette année. Un parcours incroyable dont nous sommes fiers.

Fondé en 1976, notre organisme a vu le jour grâce à des femmes et des hommes soucieux d'aider les aînés en perte d'autonomie. La Popote Volante fut le premier service, puis s'est ajouté rapidement les service Accompagnement-transport et Visites d'amitié.

Le CAB est à l'écoute des besoins de sa communauté et avec le temps, 45 ans plus tard, ce sont 12 services que nous offrons à la communauté grâce à nos bénévoles. Ainsi, nous aidons les personnes en perte d'autonomie, en situation de pauvreté et d'isolement.

La pandémie nous empêche de nous rassembler pour souligner cet anniversaire. Toutefois, un beau cadeau nous est offert par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie qui nous décerne le « Prix Reconnaissance ». Cette remise a eu lieu, le 10 avril dernier, lors de la Semaine de l'action bénévole à notre salle communautaire

Une belle façon de reconnaître tout le travail accompli depuis 45 ans par le CAB de Grand-Mère, notamment en cette période de pandémie. Merci à nos 310 membres bénévoles et l'équipe de travail pour faire du CAB de Grand-Mère une ressource indispensable pour la communauté.

Merci à la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie pour ce cadeau d'anniversaire très apprécié.

Félicitations!



Merci!

Brico-Déco -Cuïsto

Carrés de rêve au chocolat avec Rice Krispies



Simone Émond
Bénévole



Ingrédients :

½ tasse de beurre ou margarine ramollie	1/8 cuil à thé de sel
¾ tasse de sucre	½ tasse de pacanes ou noix de Grenoble
1 cuil à thé vanille	2 tasses de guimauves miniatures
2 œufs	1 tasse de brisures de chocolat mi-sucré
¾ tasse de farine	1 tasse de beurre d'arachide
2 cuil à soupe de cacao	2 tasses de céréales Rice Krispies
¼ cuil à thé poudre à pâte	

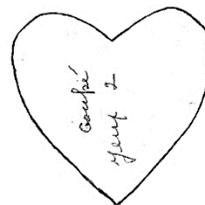
Préparation :

Dans un bol, battre le beurre en crème et le sucre jusqu'à consistance légère. Ajouter la vanille et les œufs, un à la fois et bien mélanger. Combiner farine, cacao, poudre à pâte, sel, noix et incorporer au mélange aux œufs. Bien mélanger puis étendre la préparation dans un moule de 13 x 9 pouces bien graissé.

Cuire 15 à 20 minutes à 350°. Garnir uniformément de guimauves et cuire 3 autres minutes puis laisser refroidir. Dans une petite casserole combiner les brisures de chocolat et le beurre d'arachide. Faire fondre en remuant constamment. Incorporer les céréales et verser le mélange uniformément sur la guimauve refroidie. Réfrigéré puis coupez en morceaux et dégustez.



Pour la St-Valentin
ou pour faire un petit
coucou à son
amoureux (se) ou
encore entre amis



MANDALA ET RECETTE LISE ST-ARNAUD

RECETTE DE BROWNIES sans lait et sans gluten

Ces muffins style brownies sont très moelleux et savoureux, c'est une recette facile à faire et idéale pour les personnes allergiques au gluten et au lait.

1 boîte de pois chiches (540 ml) égouttés et rincés

3 œufs battus

½ tasse de sirop d'érable

½ tasse de cacao

¼ tasse de sucre

1 c.à thé de soda

3 c.à soupe d'huile ou de compote de pomme

1 c.à thé de vanille

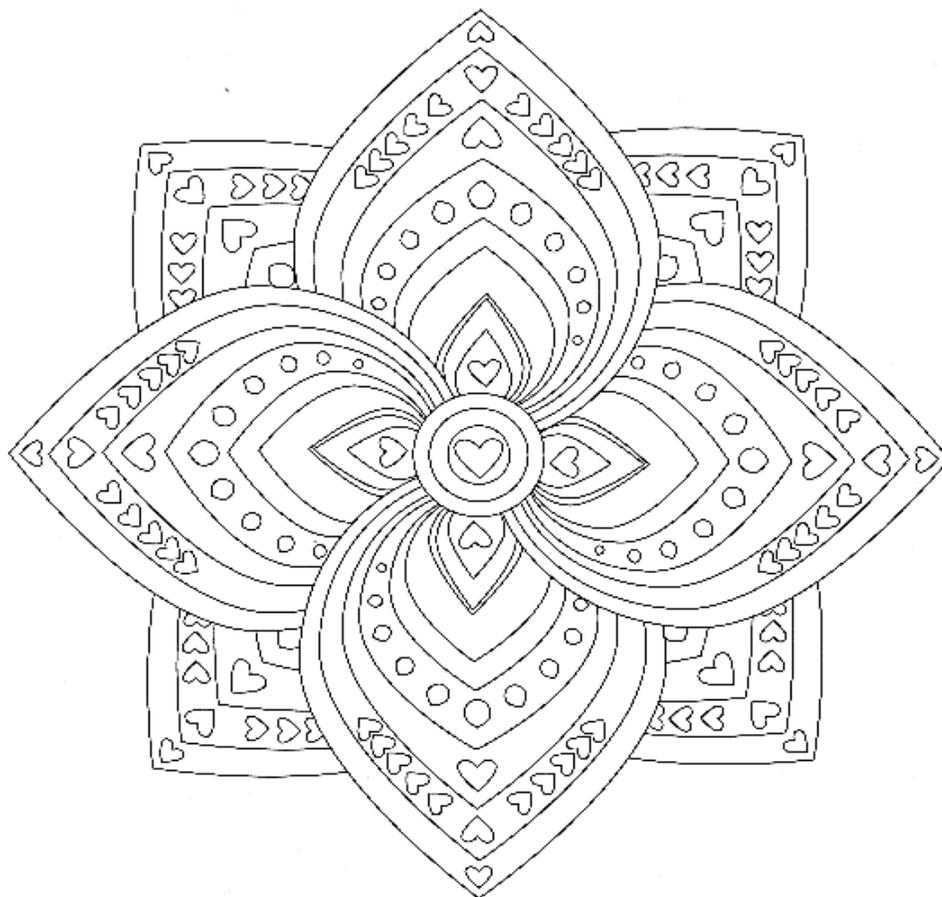
1/3 tasse de pépites de chocolat pour le dessus des brownies



Préparation :

À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, y mélanger tous les ingrédients ensemble (sauf les pépites de chocolat), bien mêler afin d'obtenir une pâte bien lisse. Ensuite, verser ce mélange dans 12 moules à muffins préalablement enduits de petits moules de papier et parsemer le dessus de pépites de chocolat. Cuire à 350 degrés durant 25 minutes environ et déguster !!

Bon appétit !!



PAUSE CABOULOT
MOT DE 11 LETTRES
(harmoniser)

A

accorte
acculée
avoine

C

capote
carat
cardinale
cécité
châtelet
cheminot
chiotte
courtois
cruciale

D

décisive
dehors
dilution
dudit

E

ébahir
ébattre
éclore
émincé
encre

F

févier
finie

I

inclure
inouïe
insane
iouler

L

lattis

M

miche

N

niveau
nonante

O

ogivale
ombilic
opération

P

pastis
pouding

R

rachidien
rapiécer

S

sautoir
savant
sépia
skier
stariser

T

tendinite
thorax
togolais

U

ubiquité
ululer

V

vermouth
vigilance

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	S	I	A	L	O	G	O	T	H	O	R	A	X	C	E	U	R	N
2	I	E	R	U	L	C	N	I	O	U	L	E	R	H	L	T	E	N
3	O	M	B	I	L	I	C	D	C	A	R	A	T	I	A	E	I	O
4	E	T	I	U	Q	I	B	U	L	U	L	E	R	O	N	L	V	I
5	E	V	I	S	I	C	E	D	E	H	O	R	S	T	I	E	E	T
6	E	T	O	P	A	C	E	C	I	T	E	F	E	T	D	T	F	U
7	E	R	O	L	C	E	T	N	A	N	O	N	E	E	R	A	I	L
8	R	I	H	A	B	E	N	A	S	N	I	O	I	R	A	H	N	I
9	R	N	O	I	T	A	R	E	P	O	M	N	E	V	C	C	I	D
10	R	H	T	U	O	M	R	E	V	S	G	S	O	H	E	N	E	R
11	E	E	T	R	O	C	C	A	I	I	I	I	I	U	C	A	E	A
12	S	E	R	T	T	A	B	E	C	E	G	O	V	T	I	I	U	C
13	I	R	A	P	I	E	C	E	R	C	C	I	T	A	T	E	M	H
14	R	S	E	L	A	I	C	U	R	C	U	N	L	R	L	A	E	I
15	A	T	N	A	V	A	S	K	I	E	R	L	I	A	U	E	L	D
16	T	R	I	O	T	U	A	S	E	P	I	A	E	M	N	O	R	I
17	S	S	I	T	S	A	P	O	U	D	I	N	G	E	E	C	C	E
18	E	T	I	N	I	D	N	E	T	O	N	I	M	E	H	C	E	N

**COLORIAGE
MANDALA HIBOU**



VOICI NOS NOMBREUX SERVICES OFFERTS À LA POPULATION

Atelier des Farfadets
 Accompagnement-transport
 Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges
 Comptoir alimentaire de Grand-Mère
 Courrier des jeunes
 Popote Volante de Grand-Mère
 Popote Roulante de St-Georges
 Service des impôts
 Service d'épicerie
 Visites d'amitié et Appels de bienveillance
 Mamie Tendresse
 La Friperie communautaire du CAB
 Programme PAIR
 Guignolée des médias
 Secrétariat populaire
 Références et informations




Centre d'action bénévole de Grand-Mère
 660, 13^e Rue
 C.P. 10 006, Shawinigan (QC) G9T 5K7

Tél. : 819 538-7689
 Fax : 819 538-7579

Courriel : info@cabgm.org

Site internet : www.cabgm.org

Suivez-nous sur
 Facebook !



RÉPONSE PHRASE SECRÈTE :

LA MAGIE DU PREMIER AMOUR
 C'EST D'IGNORER QU'IL PUISSE FINIR UN JOUR.

RÉPONSE MOT DE 11 LETTRES : UNIFORMISER

1	AEILNR	LANIÈRE
2	AENOUUV	NOUVEAU
3	ADFLNOP	PLAFOND
4	AEIDSUX	OISEAUX
5	DEEIMX	DIXIÈME
6	BEEEMRT	EMBÊTER
7	EILMMOS	SOMMEIL
8	DEINNOR	INONDER
9	AEGOPRT	POTAGER
10	EEGIRTV	VERTIGE

Un merci très spécial aux partenaires du CAB de Grand-Mère

Nous tenons à les remercier pour leur contribution financière, tout au long de l'année :



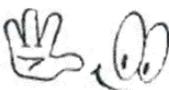
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-et-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)
- Monsieur François-Philippe Champagne, député Saint-Maurice/Champlain et Ministre de l'Innovation, des Sciences et de l'Industrie depuis
- Madame Marie-Louise Tardif, députée Lavolette/Saint-Maurice, adjointe parlementaire du ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs.

- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Casse-croûte Auger
- Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- CL Enr.
- Club Âge d'or Le Rocher
- Club Âge d'or Ste-Flore
- Club Optimiste de St-Georges
- Comité de partage de Ste-Flore
- Communauté chrétienne St-Jean-Baptiste
- Communauté chrétienne St-Paul
- Communauté chrétienne St-Théophile-du-Lac
- Dames Charitables St-Jean-Baptiste
- Dames Charitables Grand-Mère
- Financière Banque Nationale de Shawinigan
- Paroisse Ste-Marie-de-l'Incarnation
- Promutuel Assurance
- Proxim S. Roy et C.Garceau
- Rona Grand-Mère
- Service de Sécurité Incendie de Shawinigan
- Société St-Vincent-de-Paul de Shawinigan
- Ville de Shawinigan
- Plusieurs donateurs anonymes

Un merci très spécial aux partenaires du CAB de Grand-Mère (suite)

Nous tenons à remercier pour leur commandite ou services rendus tout au long de l'année :

- Âge d'or de Ste-Flore
- Au Grenier du sport
- Boucherie Le Trio
- Boucherie Nobert
- Boulangerie La Fournée
- Boulangerie La mie de Grand-Mère
- Familiprix St-Georges
- Garage Gilbert
- Garage Isabelle
- Garage St-Onge Ford
- IGA Gauthier et Frères
- La Corde à linge
- Magasin Hart de Shawinigan
- Maison Coude à coude
- Marché Tradition de St-Georges
- Méga Toit
- Moisson Mauricie
- Maxi Grand-Mère
- Métal Corbert
- Paul Dubuc, Fruits et Légumes inc.
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Restaurant St-Antoine
- Tigre Géant
- Tim Hortons Grand-Mère
- V.P. Alimentation
- Plusieurs donateurs anonymes


Merci Beaucoup

L'ÉQUIPE DU CABOULOT



Équipe du journal Collaborateurs/Collaboratrices (Textes)

Carole Bédard	Sylvie Gervais	Noëlla Gagnon
Colette Bouffard	Julie Boisvert	François-Philippe Champagne
Gaston Bouffard	Carole Lemay	Marie-Louise Tardif
Simone Émond	Tina Leblanc	Michel Angers
Louise T. Gervais	Isabelle Gendron	
Lise St-Arnaud	Diane Lemay	
Rebecca Bergeron	Louise Léveillé	
David Bourassa-Cloutier	Danaëlle Fafard	

Mise en page

Carole Lemay

Photos

Gaston Bouffard

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Bénévoles en action
1976 à 2021
45 ans d'amour

