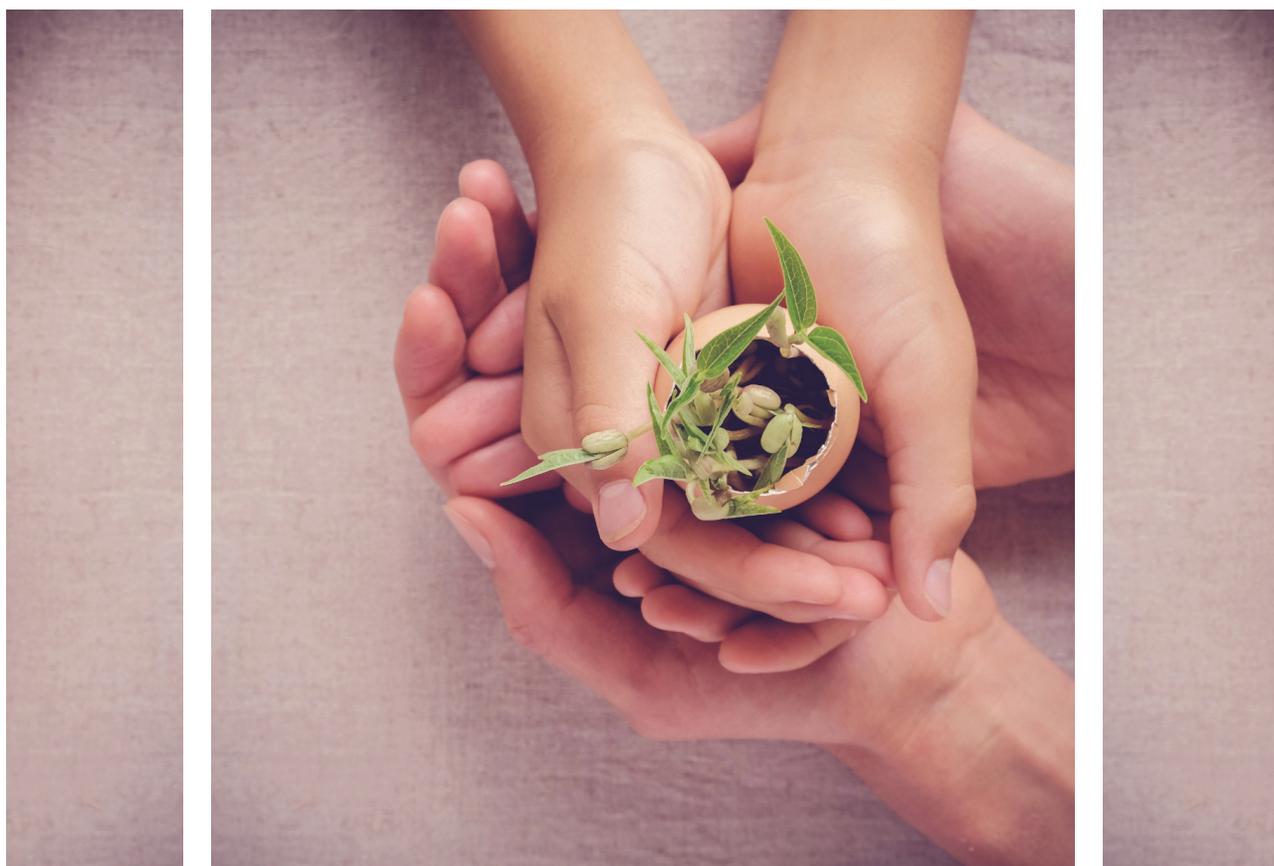


JUIN 2023 | VOLUME 26

# LE CABOULOT



*Le bénévolat, là où tout commence!*



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

# Le Caboulot

Le Caboulot, d'après le dictionnaire, le Larousse illustré, édition 1998, signifie petit café à la clientèle populaire.

Le Centre d'action bénévole (CAB) est l'endroit où tout commence et se continue. Les gens s'y réunissent amicalement, pour y faire leurs actions bénévoles, d'autres y viennent pour recevoir appui et services... Et du BOULOT, ce n'est pas ça qui manque pour les bénévoles !

Finalement, jeu de mots: CAB et BOULOT, à l'unisson, forment CABOULOT!

Disponible en ligne à l'adresse suivante:  
[www.cabgm.org](http://www.cabgm.org)

Cette publication est rendue possible grâce  
aux partenaires suivants:



**Centraide  
Mauricie**

**Députée de Laviolette–Saint-Maurice  
Coalition avenir Québec**

Adjointe parlementaire du ministre des Forêts,  
de la Faune et des Parcs (volet forêts)

695, avenue de la Station | RDC, bureau 101  
Shawinigan (Québec) G9N 1V9  
Tél. : 819 539-7292

90 Rue des Casernes,  
Trois-Rivières, QC G9A 1X2  
Tél. : 819 374-6207

## Table des matières

Mot de la rédactrice en chef .....	page : 2
Mot de la présidente du CAB .....	page : 3
Mot de la directrice générale du CAB.....	page : 4
Mot de François-Philippe Champagne .....	page : 5
Mot de la députée et du maire de Shawinigan .....	page : 6
Clin d'œil du CAB .....	page : 7
Assemblée générale .....	page : 14
Pique-nique annuel .....	page : 16
Nouveau logo du CAB .....	page : 19
Lac-à-l'épaule .....	page : 20
La fête de Noël des bénévoles .....	page : 22
La Guignolée des médias.....	page : 28
Rions un peu .....	page : 30
Saviez-vous que ? .....	page : 31
Le jardin du CAB .....	page : 32
Le CAB en fête .....	page : 34
Une carte spéciale .....	page : 37
L'Actualité du CAB.....	page : 38
Voyage à la cabane .....	page : 40
Les inspiration de Rebecca .....	page : 41
David raconte .....	page : 42
L'Univers de Loulou .....	page : 43
L'Atelier des Farfadets.....	page : 44
Livraison des cadeaux.....	page : 46
Reconnaissance-Jeunesse .....	page : 48
Gala hommage aux bénévoles .....	page : 50
Bénévolat au CAB .....	page : 63
Brico-déco .....	page : 64
Mandala.....	page : 66
Jeu de mots de 7 lettres .....	page : 67
Service de popote.....	page : 68
Nos services .....	page : 69
Nos Partenaires.....	page : 70
Équipe du Caboulot.....	page : 72



# Mot de la rédactrice en chef



**Carole Bédard**

Rédactrice en chef

Bonjour chers(ères) bénévoles!

Ressentez-vous le bonheur comme moi de savourer enfin notre liberté! La pandémie nous aura appris une chose, que rien n'est acquis dans la vie. On se souviendra toujours des terribles tragédies vécues par l'humanité entière. Toutefois, la compassion, l'altruisme, l'entraide, la solidarité, la créativité ont unifié les hommes face à l'adversité. Que dire du bénévolat qui a rayonné dans toutes les sphères de la société grâce à l'implication de bénévoles dévoués et de leur ingéniosité.

« Bénévolons à l'unisson! » est le thème de la Semaine de l'action bénévole, cette année. C'est « ensemble » que l'on peut donner le meilleur de nous-mêmes pour apporter un changement positif dans notre communauté. Les gestes posés, petits ou grands, contribuent à faire une différence pour celui qui a besoin d'aide. Indéniablement, les bénévoles sont des gens de cœur. Ce qui est formidable dans le bénévolat, c'est le sentiment de bien-être qui nous habite lors de nos actions. Comment ne pas être heureux d'appartenir à un groupe auquel on s'identifie et avec lequel on partage de bons moments? De plus, donner de son temps avec humilité et sans jugement, c'est accueillir la joie qui jaillit du cœur de ceux qui reçoivent!

Je donne une note parfaite à vous tous et toutes, les bénévoles du CAB de Grand-Mère. Votre énergie est débordante! Vous êtes fidèles à vos engagements et vous répandez du bonheur par toutes vos actions.

Grâce à vous, nous pouvons raconter en mots et en images tout ce qui se passe de magnifique au CAB. On y retrouve de l'amitié, de la joie, des défis, de la reconnaissance... Merci à toi, Julie St-Pierre, pour la mise en page et l'élaboration du journal Le Caboulot. Merci pour ton excellent travail fait avec professionnalisme!

**Merci à toute l'équipe de travail du CAB pour tout le support que vous nous apportez. Vous êtes l'étincelle!**

**Je remercie l'équipe du journal Le Caboulot pour votre précieuse et indispensable collaboration.**

À vous chers(ères) bénévoles, je vous souhaite de très belles vacances!

Bonne lecture!



# Mot de la présidente du CAB

**Annie Vaugeois**

Présidente du CAB



Bonjour à tous,

Je suis heureuse d'avoir pu vivre cette belle année avec vous en tant que présidente du conseil d'administration. Je peux vous assurer que chaque membre du C.A. s'applique à prendre les meilleures décisions possibles tout au long de l'année et ainsi rendre le CAB fort et viable. Notre mission est, entre-autres, de supporter l'équipe de travail, d'être à l'écoute des bénévoles et de veiller à la bonne administration des finances. Je peux vous affirmer que nous avons un CAB en très bonne santé.

**Je remercie chaudement chaque bénévole de leur implication dans chacun des services. Vous faites une énorme différence pour la population desservie par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère.**

**Nous avons passé à travers trois années très éprouvantes et nous en sortons grandis et fiers.**

Prenez le temps de vous installer confortablement afin de savourer ce magnifique ouvrage qu'est le Caboulot. Chaque page regorge d'anecdotes, de remerciements, de bons et beaux moments vécus en votre présence, de changements et ..... bref, c'est votre histoire.

**Passez un très bel été.**

**Profitez-en pour vous amuser et faire le plein d'énergie.**



# Mot de la directrice générale



**Sylvie Gervais**

Directrice générale du CAB

Cher(ère)s bénévoles,

Quel bonheur pour nous tous d'avoir réalisé notre mission cette année dans un contexte moins critique de la pandémie. Une année presque normale avec le retour de nos activités et le fonctionnement régulier de nos services.

Les membres bénévoles et la permanence du CAB ont réalisé avec brio notre mission qui est d'offrir un milieu de vie accueillant et sécuritaire à nos bénévoles et apporter un soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie et en situation de pauvreté.

Parmi les faits marquants de l'année citons :

- L'embauche de Madame Audray Lemay, en octobre dernier, au poste de coordonnatrice des services maintien à domicile suite au départ de Madame Louise Vincent. Nous souhaitons bonne chance à Louise dans ses projets et bienvenue à Audray qui est en remplacement du congé de maladie de Madame Carole Lemay. Soulignons aussi, le départ, en décembre, de Madame Julie St-Pierre à la coordination du Courrier des Jeunes et responsable des communications, pour une réorientation de carrière. Toutefois, nous gardons un bon lien avec elle pour la mise en page du journal Le Caboulot. Nous lui souhaitons du succès dans ses nouvelles fonctions.

- Également, la tenue de plusieurs activités de reconnaissance pour souligner les anniversaires d'existence de différents services du CAB en présence des bénévoles et le retour du Pique-Nique annuel;
- Tous nos efforts de recrutement de bénévoles dans tous nos services.
- Le dévoilement de notre nouveau logo et la création de notre nouveau matériel promotionnel dont nous sommes très fiers.

Je profite de l'occasion pour remercier Madame Carmen Kiolet et Monsieur Gilles Bellemare, deux bénévoles qui terminent leur 3e et dernier mandat au conseil d'administration cette année. Merci pour votre disponibilité et votre apport professionnel afin d'amener le CAB un peu plus loin. Ce fut un plaisir de travailler avec vous deux.

**À tous nos bénévoles, MERCI d'être là, vos actions font réellement la différence.**

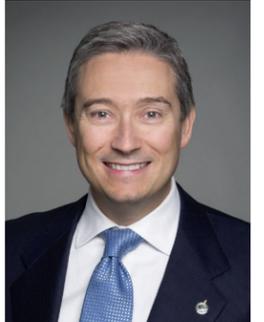
Merci aussi à l'équipe du journal Le Caboulot qui illustre bien toutes nos réalisations et prouve notre unité pour aider la communauté.

Quelle belle famille nous formons.

**Soyons fiers de nous.**

Je vous souhaite de belles vacances.  
Bonne lecture !

# Mot de nos élu(e)s



**François-Philippe Champagne**

Député de Saint-Maurice-Champlain

À vous, chers bénévoles et chères bénévoles,

C'est sans cesse un plaisir renouvelé de me joindre à vous chaque année lors de la Semaine de l'action bénévole, en soulignant les actions de ceux et celles qui œuvrent pour le bien de notre communauté.

Les dernières années n'ont pas été faciles pour plusieurs de nos concitoyens et concitoyennes. Mais grâce à vos actions et à votre générosité, vous avez contribué à rendre la vie plus douce et agréable pour ces personnes.

Peu importe l'action bénévole que vous entreprenez, chaque geste posé profite à son prochain, contribue à tisser des liens ainsi qu'à façonner notre milieu de vie. La plus belle richesse que nos communautés possèdent est celle du capital humain. Sans celle-ci, l'entraide et le bien-vivre ensemble ne trouveraient écho.

À vous tous, chers bénévoles et intervenants, sachez que nous vous estimons et nous vous remercions du fond du cœur pour tout ce que vous faites.

**« À nos bénévoles, merci pour tout ce que vous faites pour notre collectivité! »**

**L'honorable François-Philippe Champagne**

**Député de Saint-Maurice-Champlain**

**Ministre de l'Innovation, des Sciences et de l'Industrie**





## Marie-Louise Tardif

Députée de Laviolette–Saint-Maurice  
Coalition avenir Québec

Adjointe parlementaire du ministre des Forêts,  
de la Faune et des Parcs (volet forêts)



Chères et chers bénévoles, Chères et chers employés,

C'est toujours un privilège pour moi de m'adresser à vous. Un privilège, car, en tant que bénévoles et employés du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, vous semez des graines de bonheur.

C'est grâce à des gens, tels que vous, que la société est meilleure et que le partage et le don de soi prennent tout leur sens. Chaque année représente de nouveaux défis que vous relevez avec brio. Merci et bravo ! Sans votre apport, les centaines de milliers de dollars injectés dans le communautaire par le gouvernement n'auraient pas autant d'impact et nous ne réussirions pas à soutenir toutes ses personnes dans le besoin.

L'important est aussi que vous demeuriez en santé, en santé physique et mentale, et bien entourés de gens aimants.

Je désire vous remercier sincèrement pour vos implications sociales et vous redire que je demeure disponible pour vous.



## Michel Angers

Maire de Shawinigan



« Seul, on va vite, mais ensemble, on va plus loin. » Sans vous, chers bénévoles, on n'irait pas très loin! C'est pourquoi je tiens à souligner, année après année, l'importance de votre contribution dans notre communauté. Notre ressource la plus précieuse est notre capital humain et vous en faites partie.

Les organismes et fondations de Shawinigan ont besoin de gens comme vous pour assurer leur bon fonctionnement et réaliser leur mission. Grâce à votre implication, vous contribuez à briser l'isolement et à améliorer la qualité de vie des citoyens. Par votre présence et votre écoute, vous leur permettez de s'accomplir et de s'épanouir.

Je tiens à vous remercier pour votre grand cœur. Merci de faire rayonner Shawinigan à votre façon et de partager 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.

# Clin d'oeil du CAB

## Julie Boisvert

Coordonnatrice  
Clientèle démunie et Services administratifs



Bonjour à vous les bénévoles,

Déjà le temps d'un autre Caboulot... l'année a vite passé! On a pu voir la grande famille du CAB en mouvement avec la reprise de toutes nos activités et chacun de nos services qui fonctionnent à plein régime. Et que c'est bien de se retrouver tous ensemble!

Pour l'Atelier des Farfadets, je vous invite à lire leur chronique à l'intérieur du Caboulot. Merci beaucoup à l'équipe bénévole d'être présente chaque semaine.

Le service d'aide en impôts a accueilli une nouvelle bénévole dans son équipe (Clémence). Le mois de mars étant un moment intense mais grâce à la disponibilité de chacun, on arrive à aider beaucoup de gens avec leur déclaration. Nos bénévoles sont très compétents et courtois ce qui fait en sorte que chacun s'y sent à l'aise et écouté. On a la crème de la crème en matière de bénévoles dévoués au service d'aide en impôt. On offre aussi le service de cueillette des documents pour certaines résidences pour aînés. Lucie Vaugeois se fait un plaisir à chaque année d'organiser un horaire et de rencontrer les clients de ces RPA (résidence pour aînés). Merci Lucie pour ce beau service que tu rends à ces résidents. Merci également à toute l'équipe bénévole car je sais à quel point c'est intense comme bénévolat.

Cette année, j'ai pris la relève d'Isabelle et j'ai accepté d'être la coordonnatrice de la Friperie Communautaire du CAB. Un beau service qui vient en aide à beaucoup de gens grâce à la générosité de la population et au don de soi des bénévoles. Une super équipe que j'apprends à

découvrir. Pour les 5 ans de la Friperie, l'équipe bénévole s'est déplacée pour aller visiter la Société St-Vincent de Paul de Shawinigan qui est un gros partenaire de la Friperie et du CAB. Merci à cette équipe de leur grande implication. Un merci spécial aux co-responsables, Louise V. Paquin et Nicole Lehoux pour votre grande disponibilité.

Les Mamies Tendresses sont en pause mais seront de retour dès juin.

Le Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue/St-Georges une équipe dévouée et dynamique qui s'est agrandie avec l'arrivée de 5 nouveaux bénévoles (Diane, Marianne, Vincent, Patrick et Linda). Si vous avez le goût de vivre une journée de distribution alimentaire, contactez-moi, il nous fera plaisir de vous faire une place dans l'équipe. C'est une belle expérience de bénévolat pour vivre pleinement l'aide apportée à son prochain. Pour souligner les 30 ans du service, l'équipe a choisi d'aller visiter Moisson Mauricie. Merci à chacun de vous de faire vibrer le groupe en apportant votre couleur.

**Bonne lecture du Caboulot,  
profitez de la vie et de chaque moment  
qui vous sont offerts.**



L'équipe bénévole des impôts 2023

# Clin d'oeil du CAB



**Audray Lemay**

**Coordonnatrice  
Service maintien à domicile**

Bonjour à tous,

Le 24 octobre 2022, j'entrais dans la merveilleuse équipe du CAB de Grand-Mère en tant que remplaçante de Carole Lemay, coordonnatrice maintien à domicile. J'ai la grande tâche de m'occuper des services d'accompagnement transport, d'épicerie, visites, appels d'amitié et programme PAIR. J'ai su m'adapter très vite dans le domaine, grâce aux précieux conseils des bénévoles qui sont des personnes extraordinaires!

Je travaille souvent avec l'accompagnement transport, qui est un service tellement essentiel auprès des aînés et des personnes à mobilité réduite. À tous les jours, mes services me permettent de parler avec une clientèle âgée et j'aime ça, car chaque appel est un défi pour moi et mon but est de les aider du mieux que je peux, parce que chaque merci est une victoire satisfaisante. Et que dire de mon équipe de bénévoles, qui aiment ce qu'ils font.

**Pour eux ce n'est pas un travail, mais une bonne action qui permet de mettre un peu de lumière dans la vie de ces personnes qui sont seules. Comme ils me disent souvent, ils ne font pas seulement accompagner les gens, ils sont là pour les écouter.**

Je côtoie aussi les services d'épicerie, visites et appels d'amitié qui sont tous aussi indispensables pour la même clientèle. Je peux vous dire que ces équipes ont aussi un grand cœur. Des personnes tellement aimables, qui prennent soin de leur client comme si c'était un membre de leur famille.

À tous mes bénévoles du maintien à domicile je vous dis ceci, restez comme vous êtes, vous faites votre bénévolat à la perfection!

Un gros merci à la superbe équipe du CAB de Grand-Mère, Sylvie, Julie, Tina et Isabelle de m'avoir accueillie. C'est toujours motivant d'aller travailler avec vous quatre. Je n'ai jamais vu une équipe aussi soudée, c'est beau à voir.

# Clin d'oeil du CAB



**Tina Leblanc**

**Coordonnatrice  
Service de popote**

Bonjour à tous,

Le service de Popote n'est pas seulement un service de livraison de repas comme un restaurant. C'est beaucoup plus que ça! J'ai demandé à une cliente de m'écrire un petit mot pour savoir ce que la popote représentait pour elle.

Voici sa réflexion :

« La classe dirigeante parle beaucoup des moyens pour garder le plus longtemps possible les aînés à leur domicile. Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère leur offre le service de la « popote ». C'est un excellent moyen concret pour nous venir en aide, nous les aînés qui voulons demeurer à la maison.

Il y a 4 ans une mauvaise grippe m'avait enlevé l'énergie nécessaire pour vaquer à mes besoins journalières. J'ai demandé l'aide de la « popote » pour un couple de mois... par la suite, tout en échangeant avec Mme Sylvie et vu mon âge, 85 ans, elle m'annonce que désormais je serais cliente régulière de la popote. Grande fut ma joie manifestée par de gros remerciements.

Qu'est-ce que la « popote »?

Ce sont des repas complets : viandes et légumes variés, rehaussés d'épices et fines herbes, pas trop salés, pas trop gras, des repas santé. Ils sont accompagnés d'un dessert succulent et varié. Le tout pour la modique somme de 5\$.

À l'occasion de Noël (un menu du temps des fêtes) c'est gratuit ainsi qu'à notre anniversaire. Pour notre fête, Mme Louise vient nous porter un beau gâteau! C'est la cerise sur le sundae! Tous les mois, des repas congelés nous sont offerts (4 à 12) pour combler les autres jours de la semaine. Ces repas sont préparés avec amour, générosité, disponibilité par des bénévoles dévoués, des rayons de soleil! Le mardi et le jeudi, elles viennent frapper à notre porte et joyeuses de nous offrir un délicieux repas chaud !!

**Mille mercis à l'équipe dynamique!  
Bravo et longue vie!  
Toutes mes félicitations!  
C'est comme ça que nous vous aimons!  
Marguerite Gélinas, cliente.**

Et voilà! Tout est dit! Grâce à vous, bénévoles, vous permettez au maintien à domicile de nos aînés et vous apportez du soutien aux familles.

Pour souligner la semaine québécoise des popotes roulantes qui a eu lieu dans la semaine du 19 au 25 mars 2023, les clients ont reçu un repas gratuit et des bénévoles ont fait un témoignage de leur implication au service de popote dans l'hebdo.

Sur ces belles paroles, je vous souhaite à tous un très bel été, rempli de soleil !

Merci et à bientôt!

# Clin d'oeil du CAB



## Isabelle Gendron

Coordonnatrice du Comptoir alimentaire de Grand-Mère  
au Centre communautaire St-Jean-Bosco

## Une belle année au Comptoir alimentaire de Grand-Mère

Bonjour,

Enfin, nous sommes en période après pandémie avec la réduction des mesures sanitaires. Quel bonheur de revoir le sourire des gens que l'on reçoit chaque jeudi.

Encore cette année, j'ai la chance de travailler avec un groupe formidable. Des bénévoles impliqués qui ne regardent ni le temps ni l'énergie à consacrer pour ce service essentiel. Je suis heureuse de constater à quel point on collabore dans une atmosphère remplie d'humour et de bienveillance. Grâce à leur sens des responsabilités, ils ont pallié au fait que j'ai dû m'absenter quelques semaines pour une opération mineure. Tout s'est bien déroulé, je suis fière de la belle équipe que j'avais hâte de retrouver.

La vie n'est pas facile pour beaucoup de personnes aujourd'hui encore. Que ce soit à cause d'une perte d'emploi, d'un problème de santé ou tout autre événement malheureux, ces gens vivent une expérience traumatisante que l'on souhaite passagère. C'est pourquoi, nous prenons le temps d'établir un contact avec ces êtres humains riches de compétences, de vécu et de reconnaissance. Un bon accueil à l'entrée me semble aussi nourrissant pour la personne devant nous que la contribution à leur garde-manger et ainsi alléger un peu leur fardeau.

### Je garde une pensée spéciale pour leur courage et leur résilience.

Comme partout, il y a des pénuries. Moisson Mauricie et le Comptoir alimentaire voient les denrées se faire plus rares. Il nous est difficile de remplir les boîtes de nourriture comme nous aimerions. Pour Noël, nous avons acheté des tourtières et du bœuf haché afin d'ajouter aux denrées déjà offertes. Nous avons aussi préparé une table de cadeaux que chacun pouvait choisir à sa guise. Évidemment, comme la vie est ce qu'elle est, il y a eu quelques pépins durant l'année. Un réfrigérateur qui brise lors d'une fin de semaine, deux congélateurs qui ne fonctionnent plus à cause d'une panne électrique, entraînant ainsi des dégâts et des pertes. Puis, une tempête de neige qui réduit la possibilité de déplacement des gens. À cela s'ajoute le fait que nous avons maintenant un seul camion pour aller chercher la nourriture à Moisson Mauricie, pour la livrer au Comptoir alimentaire de Grand-Mère. Mais tout cela n'est rien à comparer aux besoins criants de plusieurs de nos concitoyens et concitoyennes.

Toutefois, nous avons de généreux donateurs. Je veux remercier sincèrement le Tigre Géant de Grand-Mère qui a offert un don substantiel en vêtements pour toute la famille; la Friperie



communautaire du CAB qui ont aidé les gens à se trouver quelque chose à leur taille et fait don aux deux comptoirs du CAB de leurs profits ; la Société Saint-Vincent-de-Paul qui, par le projet «Bonne mine» a fait cadeau de bons de 50\$ à chaque enfant pour la rentrée scolaire, en plus de nous prêter leur camion et fait un don financier aux deux comptoirs du CAB pour nous aider. Quant au Garage St-Onge Ford, il nous offre gratuitement un camion chaque semaine. Sans oublier les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209 et la pharmacie Jean-Coutu de Grand-Mère pour leurs dons en argent et en biens.

### Encore mille fois MERCI!

Avant de conclure, je tiens à féliciter madame Nicole Bourassa, notre bénévole de l'année au Comptoir, qui a été honorée au Gala hommage aux bénévoles le 22 avril dernier.

Enfin, je voudrais remercier Moisson Mauricie, le soutien de la direction du CAB et toutes les personnes impliquées au comptoir alimentaire. Vous faites « une grande différence » pour ceux et celles qui en ont vraiment besoin.

Bon été !



# Clin d'oeil du CAB



**Julie St-Pierre**

**Responsable de la mise en page du Caboulot**

C'est en décembre 2022 que je quittais l'équipe du CAB de Grand-Mère, pour un retour aux études, en massothérapie et maintenant en kinésithérapie. J'aurai fait partie de la belle équipe de travail en tant que responsable des communications et coordonnatrice du Courrier des jeunes durant 16 mois.

Qu'il s'en est passé des choses durant ces quelques mois! Nouvelle image du CAB avec son nouveau logo, nouveau matériel promotionnel... J'aurai aussi passé une magnifique année en tant que Coordonnatrice du Courrier des jeunes avec la belle équipe de bénévoles. Et finalement avec l'équipe du Caboulot pour un nouveau vent de fraîcheur en 2022 ainsi que la mise en page pour l'année 2023. En décembre passé, c'est le cœur lourd mais fière et rassurée que je laissais le Courrier des jeunes, pour les quelques mois restants. Rassurée; car ce sont les bénévoles du Courrier des jeunes qui ont pris la relève du service de janvier à avril 2023.

Mon passage au Courrier des jeunes aura été marqué par la présence des bénévoles en OR, que j'aurai appris à connaître au fil des mois. Merci BEAUCOUP à tous les bénévoles d'avoir si bien travaillé durant ces quelques mois passés ensemble. Vous êtes vraiment une source d'inspiration pour moi! Bravo pour votre beau travail, votre dévouement et votre amour inconditionnel pour le service. C'est grâce à vous tous que ce service existe!

L'équipe y met vraiment tout son amour, chaque semaine, pour répondre personnellement à tous les enfants qui écrivent au Courrier et c'est magnifique de les voir faire...

Chaque lundi matin, j'aurai eu la chance de voir Madame Henriette Bellemare avec qui j'ai eu le privilège de travailler, de m'amuser, de bavarder chaque semaine... Alors un ÉNORME merci à vous Mme Henriette pour tout ce que vous avez fait pour moi, afin que je me sente bien outillée et rassurée pour débiter le tout... Votre beau sourire me manque encore beaucoup! Heureusement, nous gardons contact !

Je souhaite aussi faire une mention spéciale à Mme Carole Bédard qui a travaillé très fort afin que je puisse faire la mise en page du Caboulot... C'est un gros travail que réalisent les bénévoles du Caboulot, bravo pour votre beau travail! Et toi aussi chère Carole nos moments à jaser me manquent... Finalement, un gros merci à Sylvie, aux filles de l'équipe et aux membres du CA de m'avoir si bien accueillie dans votre belle grande famille du CAB de Grand-Mère! Je pense à vous et je garde vraiment de beaux souvenirs de mon passage au CAB. Je suis fière d'y avoir contribué durant ces quelques mois et d'y avoir laissé une petite trace...

**Bon été tout le monde, amusez-vous et profitez bien de chaque moment car ils sont précieux!!!**



# Clin d'oeil du CAB

**Carole Bédard**

**Bénévole**



Endécembre2022, Julie St-Pierre, coordonnatrice du Courrier des jeunes et responsable des communications, quittait le CAB de Grand-Mère pour relever un autre défi et prendre une nouvelle voie. Ton passage au Centre fut bref mais tu nous as laissé ta trace dans les belles réalisations que tu as accomplies. Nous avons pu apprécier ta bienveillance, ta bonne humeur, ta compétence, ton souci du travail bien fait, une gentille personne à côtoyer quoi!

Le 16 janvier 2023, une rencontre est faite par Sylvie, directrice, avec les 25 bénévoles du Courrier des jeunes. N'ayant plus d'employée responsable du service, Sylvie nous a proposé pour la continuité du service, d'impliquer les bénévoles en formant de petits comités. Des bénévoles sont choisis pour être les co-responsables du service ayant comme fonctions d'aller chercher le courrier dans les écoles, de lire et de trier le courrier. D'autres s'offrirent à céduer et à faire les appels des bénévoles. D'autres, en alternance, feront la lecture de la lettre écrite à l'élève par le bénévole. Deux autres bénévoles s'occuperont de monter la salle avant l'arrivée des écrivains bénévoles. Certains feront partie du comité de promotion. Henriette, une bénévole d'expérience du Courrier des jeunes, poursuivra son travail, celui de la relecture des lettres écrites par les bénévoles. Elle prépare également chaque envoi de la lettre avec une attention méticuleuse, au bonheur de l'enfant lorsque celui-ci la reçoit. Un beau travail d'équipe!

Pour favoriser la relance du Courrier des jeunes auprès des élèves de retour des vacances des Fêtes, une tournée dans les écoles participantes est organisée. Le croirez-vous, que 72 lettres furent reçues! Ce fut des rencontres très bénéfiques!

Au début du mois de mars, un bénévole suggère d'écrire une lettre aux 36 classes dans les différentes écoles. Le message leur rappelle que nous serons de retour en septembre, qu'il ne reste que quelques semaines à travailler fort dans leurs études avant de profiter des belles vacances à venir, et une petite note est spécifiquement adressée aux finissants(es) de 6e année qui partiront pour l'école secondaire. Un bricolage de fleurs est entrepris par les bénévoles pour enjoliver la lettre écrite qui sera remise après le 3 avril, dernière journée d'écriture pour les écrivains du Courrier des jeunes. Cette activité a permis à chaque bénévole de mettre sa touche personnelle.



# Assemblée générale

6 juin 2022



**Carole Bédard**

**Bénévole**

C'est avec beaucoup de plaisir que Sylvie Gervais, directrice du CAB de Grand-Mère, les membres du conseil d'administration et les employés nous accueillent à la Salle communautaire de l'organisme. Pour cette 47e assemblée, 44 membres sont présents, par conséquent un quorum suffisant pour la séance.

Mme Noëlla Gagnon, présidente du conseil d'administration, nous souhaite chaleureusement la bienvenue. La parole est donnée à Mme Isabelle Vincent, comptable agréée de la Firme Désaulniers, Gélimas et Lanouette s.e.n.c., qui nous expose le rapport de l'auditeur indépendant des états financiers du CAB de Grand-Mère terminés le 31 mars 2022. La projection sur grand écran permet à Mme Vincent de commenter tous ces tableaux de chiffres qui vérifient la bonne marche du CAB et des différents services. Les finances sont excellentes! À la demande, le rapport papier peut être consulté au bureau du CAB.

Mme Vincent annonce qu'ayant obtenu un nouveau poste, elle ne pourra plus continuer son travail de vérificatrice des finances pour le Centre d'action bénévole. Son partenariat avec le CAB a été fort apprécié et du succès dans ses nouvelles fonctions lui est souhaité par notre présidente. Donc, l'an prochain, nous ferons la connaissance d'un(e) autre comptable agréé(e).

Sylvie dépose les prévisions budgétaires, adoptées par le C.A., pour l'année 2022-2023. Elle poursuit en nous présentant, par power-point, le rapport annuel 2021-2022.

« Merci aux bénévoles d'avoir continué malgré tout! » s'inscrit en première page. Sylvie éprouve une profonde reconnaissance envers les bénévoles, son équipe de travail et les membres du conseil d'administration d'avoir traversé cette crise humanitaire tous ensemble. Malgré tout, la mission du CAB s'est accomplie selon ses 3 champs d'action : le développement de l'action bénévole et communautaire, le soutien à la communauté, la gouvernance et la vie associative.

En voici quelques faits : la réalisation d'activités de reconnaissance pour les bénévoles comme le Gala hommage aux bénévoles, la participation au Gala mérites de l'école secondaire Du Rocher, la reconnaissance-jeunesse de jeunes élèves des écoles primaires, l'organisation d'un repas de Noël pour les membres bénévoles; la présentation de conférences virtuelles pour les membres, l'accueil de 26 nouveaux bénévoles, des rencontres avec les bénévoles pour les règles sanitaires à suivre dues à la covid, la formation des bénévoles pour le service du Courrier des jeunes; le maintien des services offerts à la communauté; la collaboration et le soutien à la Guignolée, au Noël des Nôtres, à Héma-Québec... Pour en savoir davantage, je vous invite à vous rendre sur le site du Cab, [www.cabgm.org](http://www.cabgm.org), où vous retrouverez le rapport détaillé et de nombreuses photos de nos bénévoles en actions!

Le plan d'action 2022-2023 proposé par la direction et le C.A. prévoit une année mouvementée! Elle parle, entre autres, d'un

nouveau logo, de promouvoir l'action bénévole, d'une reprise des activités sociales selon les règles sanitaires en vigueur, de souligner l'anniversaire de plusieurs des services, d'accentuer le soutien des aînés vulnérables, de maintenir le fonctionnement des services en harmonie avec la pandémie.

L'assemblée se continue avec la dissolution du conseil d'administration. Après la fin de leurs 3 mandats, Mmes Noëlla Gagnon, présidente, et Madeleine Allard, trésorière, tirent leur révérence. Un cadeau de remerciement est remis à chacune pour leur grande implication. Il y a l'élection de 2 nouveaux membres, Mmes Diane Hould et Hélène Lanouette. Le conseil d'administration se composera pour l'année 2022-2023 de : Annie Vaugeois présidente, Yvon Charrette vice-président, Denis Mongrain trésorier, Carmen Kiolet secrétaire, Gilles Bellemare administrateur, Diane Hould et Hélène Lanouette administratrices. Félicitations!

C'est avec une grande fierté que l'équipe de rédaction du journal « Le Caboulot » distribue à chaque personne un « Caboulot » présentant un tout nouveau visuel, plus moderne, un beau cadeau pour ses 25 ans d'existence. La création est l'œuvre de Julie St-Pierre, responsable des communications.

Pour conclure cette agréable rencontre informative, il y a le tirage de prix de présence et la dégustation de délicieuses bouchées de la Pâtisserie le Palais.

Merci au CAB pour votre excellent travail!

**« Les êtres qui sont habités par l'amour et la bonté, laissent partout sur leur passage des empreintes tellement bénéfiques que sans savoir pourquoi, ceux qui viennent auprès d'eux se sentent éclairés, réconfortés, vivifiés. » Omraam Mikhaël Aïvanhom**



Membres présents à l'assemblée générale



**Nouveau conseil d'administration 2022-2023**

De gauche à droite : Denis Mongrain trésorier, Yvon Charrette vice-président, Annie Vaugeois présidente, Carmen Kiolet Trésorière, Diane Hould administratrice, Sylvie Gervais directrice générale  
Absents: Gilles Bellemare administrateur et Hélène Lanouette administratrice

# Pique-nique annuel

30 août 2022



**Gaston Bouffard**

**Bénévole**

Notre pique-nique annuel s'est tenu, après un arrêt imposé de deux ans, dans un endroit enchanteur à St-Jean-des-Piles. Tous étaient heureux de se retrouver au 2800 Du Parc, l'endroit rêvé que la plupart d'entre nous découvraient pour la première fois. C'était l'occasion idéale pour dévoiler le nouveau Logo du CAB sur lequel Julie St-Pierre travaillait depuis quelques mois et qui fut choisi par le C.A. suite à de nombreuses consultations avec tous les services du Centre. Ce fut un gros travail de collaboration tout comme le nouveau look du dernier Caboulot.

Après le mot de bienvenue de notre directrice générale Sylvie, la présidente Annie Vaugeois était heureuse de nous adresser la parole pour la première fois depuis sa nomination, et ensuite monsieur Steeve Carpentier, le propriétaire de la place, nous fit l'historique des lieux. Avant le dévoilement du nouveau logo, Julie St-Pierre nous livra un court exposé sur les précédents logos, au nombre de trois. Par la suite, la présidente, accompagnée de Sylvie et Julie, dévoila notre nouveau Logo qui, le moment de surprise passé, fut très bien accueilli car il représente bien nos différents services. Deux conseillères municipales, mesdames Lucie Debonds et Nancy Deziel assistaient comme invitées d'honneur de même que des représentants des députés fédéral et provincial. Ce fut un beau moment que nous avons partagé tous ensemble.

On passa ensuite au dîner; une grosse boîte à lunch bien garnie et des plus succulentes. Naturellement, par la suite il y eut le bar à bonbons de Tina, toujours goûté par les gens à la dent sucrée, disponible tout l'après-midi. La photo de famille fut prise après le repas pendant que tous étaient là et on passa ensuite à la période des jeux avec pétanque atout sous la véranda, couilles et washers sur le gazon. Une bonne participation comme toujours, avec des bénévoles qui ne rajeunissent pas, plusieurs ont tout simplement profité du paysage sur le bord de la St-Maurice pour se prélasser au soleil et échanger entre amis après un bien trop long moment sans se voir. Le jour s'était levé sous les nuages mais le soleil s'est frayé un chemin un peu avant le dîner et est demeuré avec nous pour la journée. Cent quatre personnes s'étaient enregistrées pour la journée mais certaines étaient absentes.

Ceux qui voulaient danser profitèrent de la musique et des belles chansons des frères Gaétan et Yvon Charette. À quinze heures, on fit tirer un prix pour ceux qui portaient l'épinglette qui soit dit en passant demeurera la même bien que le logo soit changé. C'est Gertrude Trottier des Farfadets qui s'est méritée une carte Visa de 50.00\$ qu'elle pourra utiliser où bon lui semble. Par la suite, on termina la dernière partie de pétanque atout et lentement chacun reprit le chemin de retour après une merveilleuse journée.



Tina et Julie accueillent une bénévole Danielle Proteau, passage obligé à l'inscription.



On s'amuse devant un merveilleux décor!



Tina, la commis du kiosque de bonbons!



Nos chanteurs, les « 2 frères » à nous : Yvon et Gaétan Charrette.



Steve Carpentier, propriétaire du lieu enchanteur le « 2800 du Parc » accompagné de Sylvie Gervais, directrice du CAB.



Enfin, nous avons notre pique-nique post-pandémie! Youpi!

## Dévoilement du nouveau logo du CAB.



## Quelle est belle notre grande famille du CAB!



# Nouveau logo

## Pour ses 45 ans, le CAB de Grand-Mère renouvelle son image !

Nous sommes heureux de vous la présenter.

Nous avons un nouveau logo dynamique qui représente la synergie de l'équipe de travail, des membres du CA et surtout de la belle grande équipe de bénévoles du CAB de Grand-Mère.

Les formes utilisées reflètent le dynamisme, l'entraide, l'équipe... qu'est notre Centre. La force d'un bénévole, liée à celle des autres bénévoles, fait du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, une force d'humanisation et d'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être de la population.

Ainsi notre logo formé d'ovales et de lignes courbes, formant un cercle, reflètent bien nos forces unies, les unes aux autres. La forme d'un cercle non fermé, démontre que nous sommes toujours en mouvement. Le cercle représente la perfection, l'infini et l'absolu. Cela inspire la confiance et la douceur.

Le dégradé des couleurs utilisées représente la couleur de chaque bénévole et des différents services qu'offre le CAB de Grand-Mère. Elles représentent aussi la diversité, l'acceptation de tous, l'inclusion...

La couleur représente l'espérance, car le vert est porteur de chance. C'est aussi un symbole de croissance, de santé et de stabilité. Alors que le bleu représente la sérénité, la loyauté, la fidélité ainsi que la paix. Le tout à l'image du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

Les cinq formes ovales qui forment le cercle, comme les cinq doigts de la main, montrent que chaque personne qui passe au Centre d'action bénévole y laisse sa trace, son empreinte, ce qui restera à jamais gravé au CAB de Grand-Mère.

## Partageons ce nouveau logo avec fierté!



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

# Lac-à-l'épaule

30 septembre 2022



**Carole Bédard**

**Bénévole**

En ce matin ensoleillé de fin septembre, un rendez-vous très spécial s'organise à la Salle communautaire du CAB de Grand-Mère. Sylvie Gervais, directrice, accompagnée de collègues de travail et des membres du Conseil d'administration y accueillent chaleureusement les responsables des différents services bénévoles. La bonne humeur est palpable. L'atmosphère est détendue. De jolies lanternes sont disposées sur les tables, émanant une douce lueur. Le croirez-vous qu'une panne de courant nous a surpris! Par chance, elle fut de courte durée et nous a permis d'apprécier l'éclairage tamisé de nos lanternes!

Notre pétillante présidente, Annie Vaugeois, nous souhaite la bienvenue. Elle nous fait part de la thématique de cette journée : « À la croisée des chemins » après la covid-19. Annie nous montre le dessin qui figure sur le grand écran, celui d'une silhouette se grattant la tête, coiffée d'un point d'interrogation qui regarde des panneaux de signalisation. Cela suppose des moments de réflexion, d'analyse et des directions à prendre sur certains sujets. Je soupçonne que les lanternes sont présentes également pour éclairer nos esprits!

Annie fait la présentation d'un invité surprise. Un curieux monsieur tenant une lanterne se pointe devant nous. Il se prénomme Claude-André Boisvert, surnommé « CAB ». Il est âgé de 46 ans. Il nous conte son histoire, sa vie. Il est né en 1976, dans une cuisine et sa mère s'appelait Cécile Lord. Celle-ci pour le nourrir créa la popote... CAB continue ainsi en énumérant les années marquantes dans sa vie au cours desquelles des événements importants se sont produits. À chaque fois, il devenait plus grand! Sa vie a été belle.

Cependant, la pandémie a entraîné des changements bouleversants dans sa vie, notamment le manque de bénévoles et d'employées. Avoir ses 45 ans durant une pandémie, c'était plutôt difficile à souligner! Toutefois, un événement heureux approche, ses 50 ans qu'il veut grandement célébrer. Caché sous ce déguisement, nous avons vite reconnu notre directrice Sylvie racontant l'évolution prodigieuse du Centre d'action bénévole de ses débuts jusqu'à aujourd'hui. Claude-André Boisvert était vraiment un homme très sympathique et nous espérons le revoir bientôt!

Hors de son personnage, Sylvie propose de nous réunir en petits groupes pour répondre au désir de Claude-André Boisvert d'avoir une fête inoubliable pour ses 50 ans. Plusieurs idées sont intéressantes et bien notées.

Sylvie nous invite à se rendre au Périscope, situé sur l'avenue de Grand-Mère. Le Périscope est une association des familles et des proches des personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Mme Micheline Fraser, directrice de l'organisme, nous reçoit avec gentillesse. Elle nous explique la mission du Périscope qui est « d'assurer un soutien empreint d'empathie basé sur des valeurs humaines et sur la confidentialité ». Mme Émilie Demers, intervenante, et Mme Johanne Lefebvre, travaillant toutes les deux auprès des familles, nous parlent également de leur rôle d'aidante avec beaucoup d'humanité.

Pourquoi le nom périscope? nous demande Johanne. L'association aide les gens à émerger de l'ombre, à sortir de l'eau et à voir plus loin. Belle métaphore, n'est-ce-pas! Bravo à toute l'équipe du Périscope! Ce fut une découverte pour nous. Vous faites une profonde différence dans la vie de nombreuses familles.

Au retour, Sylvie nous présente les résultats d'une consultation faite auprès des membres bénévoles présents lors d'un Lac-à-l'épaule, en 2013. Les 2 sujets étant : les articles promotionnels et les stratégies de promotion. Plusieurs suggestions furent retenues : blocs notes et stylos, cartes aimantées, sacs et polos que le membre pourrait acheter. Ces éléments portant la signature ou le logo du CAB donneraient une belle visibilité à l'organisme. Depuis, plusieurs de ces articles sont remis aux membres lors de certaines activités de reconnaissance et sont très appréciés. Les bénévoles sont fiers de porter le gilet à l'effigie du CAB. En plus, une jolie casquette grise s'est ajoutée à la collection. Une belle façon de se faire remarquer! Le temps s'écoule et Sylvie annonce qu'elle poursuivra après l'excellent repas qui nous attend. On en profite pour jaser tout en appréciant la bonne bouffe du traiteur Sigman.

Sylvie poursuit, nous faisant part des stratégies de promotion du CAB apportées par les membres, en 2013. La liste était longue. Le CAB et ses bénévoles ont utilisé beaucoup des actions proposées pour se faire connaître davantage. Sylvie fait un retour sur les objectifs émis en 2019-2020 pour la promotion et le recrutement auprès de la population, des organismes, des entreprises et aussi de notre relève, la jeunesse. La pandémie a évidemment retardé la planification des projets. La bonne nouvelle : de nouveaux bénévoles ont rejoint la grande famille du CAB et suivent les traces de ceux qui nous ont précédés.

Après cette journée enrichissante, nous quittons, la petite lanterne à la main...

## « Pour voir la lumière, il faut allumer l'esprit » Mazouz Macène



Nous faisons la connaissance de M Claude-André Boisvert, surnommé CAB.



Les 3 mousquetaires bénévoles, Denis Mongrain, Gaston Bouffard et Yvon Charrette, portant fièrement la casquette à l'effigie du CAB.



Une petite visite au Périscope où Mme Micheline Fraser directrice, nous accueille chaleureusement.



Photo de famille, prise par Gaston!

# La Fête de Noël des bénévoles

25 novembre 2022

À la salle Sérénité de Grand-Mère



**Colette Bouffard • Lise St-Arnaud**

Bénévole

Bénévole



Un bel accueil nous est réservé à notre arrivée à la salle; un membre du personnel ou du C.A. nous conduit à notre place et faisons connaissance avec les gens qui sont à la même table que nous.

Annie Vaugeois présente le personnel et les membres du C.A du CAB qui défilent en chantant « Comme les Rois Mages en Galilée ». Ils font le tour de la salle tous déguisés, s'arrêtent et Sylvie, personnifiant Claude-André Boisvert, surnommé CAB fait les présentations. Sylvie nous explique le chemin parcouru du CAB depuis les débuts, ce qui donne 46 ans d'histoire. Fantastique! Comme le veut la tradition, Noël inspire le moment solennel, où sont nommés les bénévoles décédés, s'en suit un moment de recueillement à leur mémoire.

Un savoureux dîner de Noël nous est servi par le buffet Claude et tout le monde est satisfait se frottant la bedaine un peu trop pleine. Yum! Yum! De la belle musique chantée par le duo Michel et Manon raisonne à nos oreilles. Après un arrêt de quelques minutes, Sylvie nous revient pour rendre hommage aux bénévoles ; les multiples de 5, 10, 15 ans et plus de bénévolat reçoivent un certificat représentant les années qu'ils ont partagées au Centre d'action bénévole. La fille de Julie Boisvert, 8 ans reçoit un certificat pour ses 5 années de bénévolat qu'elle a offert au CAB. Belle continuité!

Une fois de plus, il y a le tirage d'une superbe toile d'une valeur de \$300.00 réalisée par Diane Jean, l'heureuse gagnante est Hélène Lanouette, qui d'une belle générosité et d'un élan du cœur la remet à Sylvie Gervais qui aimait beaucoup cette toile lui faisant penser à la maison de ses grands-parents.

Une table est remplie de cadeaux et Sylvie tire le nom des bénévoles présents et chacun reçoit un cadeau. Tous repartent heureux de leur journée et de leur présent. Et voilà que la journée se termine sur un bel air de musique qui invite à la danse et les gens ne se font pas priés pour le faire. Merci à tout le personnel, le C.A. et Sylvie la directrice pour tout le travail accompli.

Les 86 bénévoles ont apprécié cette belle fête de Noël qui fut une belle réussite. Bravo!

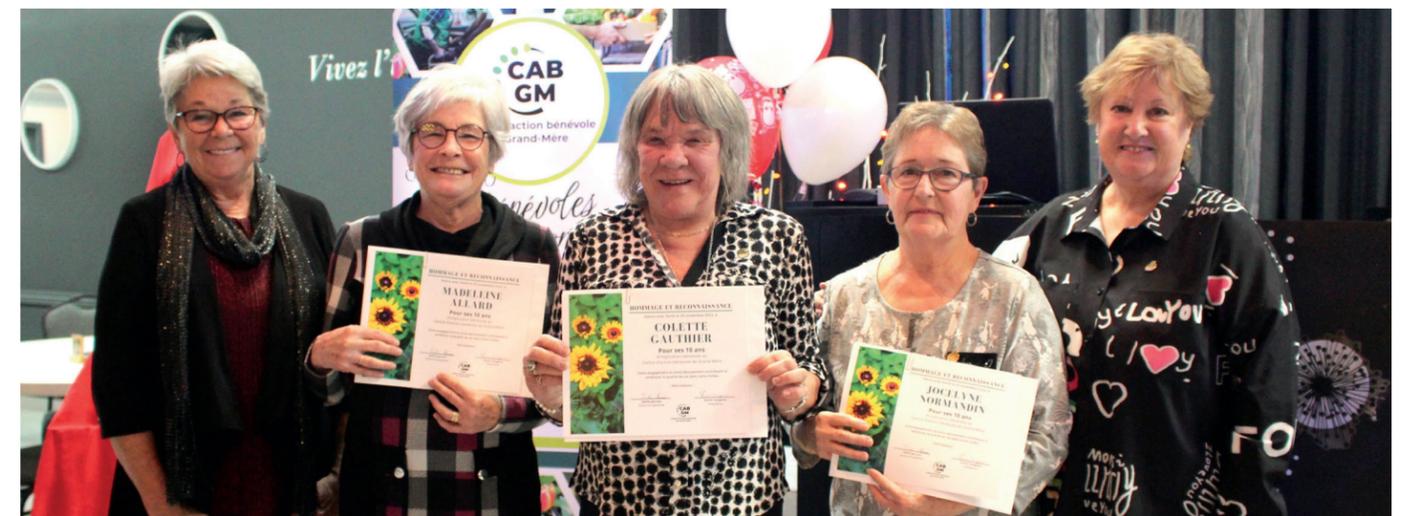


## Bénévoles honorés 5 ans



De gauche à droite : Sylvie Gervais directrice du CAB, France Tessier, Marthe Sanschagrin, Jacques Laroche, Élodie Mayer, Diane Hould membre du CA.

## Bénévoles honorés 10 ans



De gauche à droite : Carmen Kiolet membre du CA, Madeleine Allard, Colette Gauthier, Jocelyne Normandin, Sylvie Gervais directrice.

## Bénévoles honorés 15 ans



De gauche à droite : Hélène Lanouette membre du CA, Colette Gilbert, Christiane Goyette, Pierrette Trudel, Denis Mongrain membre du CA.

## Bénévoles honorés 30 ans



De gauche à droite : Annie Vaugeois présidente du CA, Margot Gervais, Sylvie Gervais directrice.

## Bénévoles honorés 25 ans



De gauche à droite : Annie Vaugeois présidente du CA, Diane Poitras, France Trotter, Sylvie Gervais directrice.

Une tasse spéciale est remise à chaque bénévole présent en guise de reconnaissance.



# Quelques bons moments



♪ Comme les rois mages en Galilée ♪...  
les membres du CA, le personnel du CAB, Claude-André Boisvert  
et la mini bénévole Élodie.

# Quelques bons moments



L'arrivée à la fête est chaleureuse.



La table de quelques Farfadets.

*1, 2, 3 cha cha cha*



Notre directrice Sylvie entourée du couple  
chanteur : Michel et Manon.



Sylvie, très émue de recevoir le cadeau  
gagné par Hélène Lanouette.

# La guignolée des médias

1er décembre 2022



**Gaston Bouffard**

Bénévole

La dix-huitième édition de la Grande Guignolée des Médias nous a fait ressentir d'une façon plutôt évidente le ressac, non pas d'un tsunami, mais de l'inflation qui touche le monde présentement. À l'heure où de plus en plus de familles ont peine à joindre les deux bouts et font appel à l'aide alimentaire, c'est difficile pour plusieurs de répondre à l'appel de donner des denrées. Nous le constatons pour une deuxième année. Une belle journée douce qui a fait le bonheur des gens qui travaillaient sur les coins de rue pour récolter l'argent. Toujours en pandémie, nous avons travaillé avec un effectif minimum de bénévoles. Sauf quelques exceptions, les postes ont été comblés et il y avait toujours au moins une personne sur un coin de rue ou encore dans les épicereries.

L'équipe de triage des denrées, formée il y a déjà 18 ans, était toujours la même mais a trouvé le temps plus long et a pu se reposer à l'occasion, comme quoi il y a toujours un bon côté à tout. Aline Houle et Céline Pratte pour une première expérience ont aidé Annie à préparer les boîtes pour les paroisses. Malgré les faits rapportés plus haut, 66 boîtes bien remplies seront distribuées aux paroisses, comparativement à 89 l'an dernier. Pour ceux qui aiment les statistiques, la moyenne depuis le début est de 113 boîtes, le record étant de 141 en 2016.

Sur le camion, pour la récolte des denrées dans les écoles et les épicereries, l'ami Denis Mongrain était accompagné cette année de Daniel Potvin qui faisait ses premières armes. La tournée des

écoles n'a pas comblé nos attentes car deux écoles se sont désistées, mais devraient revenir l'an prochain. Les collectes régulières au IGA et Maxi étaient parfois assez maigres dû à la flambée des prix et peu de bons spéciaux en magasin.

Du côté monétaire, ce fut une autre histoire. La générosité des gens a continué de se manifester. Julie la grande argentière et son équipe ont été bien occupées à rouler tout cet argent. À nouveau cette année, un jeune pompier, Philippe Bourassa faisait régulièrement la collecte des pots aux divers lieux de collecte afin de tenir l'équipe occupée. En fin de journée, dans un pot que j'ai ramené du Maxi, nous avons trouvé un beau billet de cent dollars. Est-ce le même bienfaiteur qui fait ce don généreux depuis la première année???

Parlant d'argent, je vous raconte un fait inusité qui m'a touché. Dans un pot, nous avons trouvé un papier chiffonné sur lequel on pouvait lire en résumé: « Je vous donne tout ce que je peux car je n'ai que 500\$ par mois pour vivre ». Sur ce bout de papier, il y avait huit pièces d'argent collées qui semblait un début de collection. Il y avait un sou noir de 1888 avec la note: « Peut-être qu'elle a une certaine valeur et que vous pourrez en profiter ». Nous ramassons également plusieurs pièces américaines et de nombreux pays que nous ne pouvons malheureusement pas utiliser.

Au total, à Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue, St-Jean-des-Piles et Grandes-Piles,

nous avons réussi à amasser une somme inespérée de 14,376.68\$. C'est près de 4,000\$ de plus que l'an dernier (10,659.30\$). Ça compense largement pour les denrées manquantes qui devront être achetées. En résumé, nous ne pouvons qu'être très satisfaits du résultat final.

On demande à nouveau aux bénévoles de travailler au recrutement de plus de personnes pour cette activité, surtout pour la collecte extérieure. Je le répète encore, le bouche à oreilles demeure la meilleure façon de recruter et convaincre les gens à venir vivre cette expérience de générosité, ne serait-ce qu'une fois.

Selon la tradition, la Pizzeria 67 a gracieusement offert la pizza et les frites pour le souper de ceux qui travaillent toute la journée à l'Âge d'or Le Rocher même dépassé 18h00, le CAB ayant assumé pour le dîner. Tim Hortons s'occupe également bien des bénévoles avec café et Timbits, gratuits. Merci à l'Âge d'or Le Rocher pour le prêt gratuit de son local pour faire le tri des denrées reçues durant cette journée. Un beau geste de solidarité!

Pour terminer, au nom du personnel du CAB, UN GROS MERCI à nos généreux bénévoles en espérant vous revoir l'an prochain avec de nouveaux bénévoles que vous aurez vous-mêmes recrutés. La pauvreté est de plus en plus évidente et nous devons continuer à FAIRE LA DIFFÉRENCE pour permettre à toutes les familles de notre milieu de vivre un Joyeux temps des Fêtes et un bon début d'année.

Addendum : En 18 ans, en ajoutant les montants reçus des amis de la guignolée, nous avons distribué aux paroisses pas moins de 300,366,85\$. Étonnant n'est-ce pas?



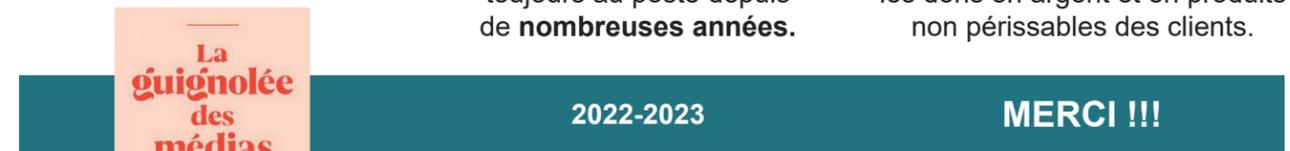
La grande équipe de la Guignolée!



Les frères Cossette, toujours au poste depuis de nombreuses années.



Chez Maxi, les bénévoles attendent les dons en argent et en produits non périssables des clients.



L'équipe de triage de la nourriture pour les paroisses.



Bien concentrés, on peut compter sur eux!



Préparation des paniers de provisions.



# Rions un peu



## Gaston Bouffard

Humoriste sénior

« Le rire augmente la production de globules blancs, renforçant notre système immunitaire. Il permet de détendre nos muscles et d'oxygéner notre cerveau nous aidant à mieux relaxer ». Il ne faut donc pas se retenir...

On commence avec un peu d'humour à la française.

### Prière du vigneron :

Mon Dieu, Accordez-moi

La santé pour longtemps,

De l'amour de temps en temps,

Du boulot pas trop souvent mais...

Du vin de Savoie tout le temps.

### Méprise

Elle – Alors, j'ôte ma chemise?

Lui - Si ça vous fait plaisir, je n'y vois pas d'inconvénient. Mais je vous préviens que vous êtes chez le notaire. Le médecin, c'est au-dessus.

### On ne peut faire plus court

Le sujet de philo était le suivant:

Abordez, de la manière la plus concise possible, les trois domaines suivants :

1 La religion 2. La sexualité 3. Le mystère

La copie la plus courte a reçu la note de 20 sur 20. On a pu y lire:

Mon Dieu !.. Je suis enceinte!.. Mais..de qui ?

### On revient avec notre ami Toto que vous connaissez tous.

Le père de Toto lui hurle: « Si tu n'arrêtes pas de faire l'imbécile, je t'enferme dans le poulailler !

- J'm'en fiche ! J'pondrai pas! »

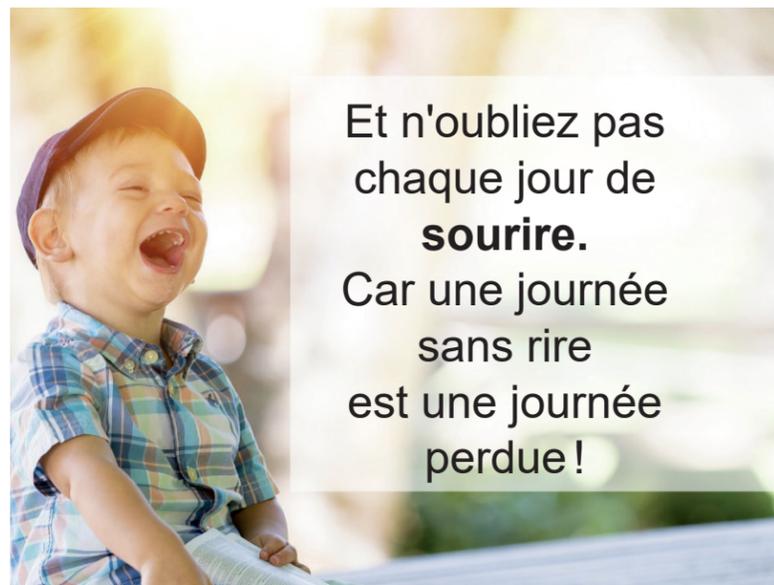
La maman de Toto est en colère contre lui. Elle lui dit: « Comment as-tu pu dire à tante Georgette qu'elle était si bête? Va vite la retrouver et lui dire que tu regrettes! »

Toto s'exécute et va voir sa tante: « Tante Georgette, je regrette que tu sois si bête! »

### Un bon p'tit rire pour finir, avec un jeu de mots.

Une poule sort de son poulailler et dit: « Brrr, quel froid de canard. »

Un canard qui passe lui répond: « Ne m'en parle pas, j'ai la chair de poule. »



Et n'oubliez pas chaque jour de **sourire**. Car une journée sans rire est une journée perdue!

# Saviez-vous que ?

## Gaston Bouffard

### Saviez-vous que...

- Le chameau peut travailler cinq jours sans boire, l'homme peut boire cinq jours sans travailler.
- Peu de gens savent ce qu'est un HOMOGRAPHE. Ce sont des homonymes, c'est-à-dire des mots ayant la même orthographe mais pas le même sens. Voici quelques exemples:
  - Près de l'abbaye, les poules du couvent couvent.
  - Le bruit dérange une grue, elle alla se percher sur la grue.
  - Je suis content qu'ils vous content cette histoire.
  - Nous portions nos portions, mais mes fils ont cassé les fils.
  - Leurs femmes se parent de fleurs pour leurs parents.

### Nous remontons à nouveau le temps, en 1955 pour voir comment tout a changé.

Si tu penses que je vais payer 30 cents pour une coupe de cheveux, oublie ça.

Quand j'ai commencé à conduire, qui aurait pensé qu'un jour la gasoline coûterait 25 cents le gallon? J'pense bien qu'on serait mieux de laisser l'auto dans le garage.

Je n'aurais jamais pensé qu'un jour tous nos appareils de cuisine seraient électriques. On fait même des dactylos électriques maintenant.

Je crains que les autos Volkswagen vont ouvrir la porte à beaucoup d'autres compagnies étrangères.

Avez-vous vu que certains joueurs de baseball ont signé un contrat de \$50,000 par année juste pour jouer ? Ça ne me surprendrait pas qu'un jour, ils gagneront plus que le Président. Aujourd'hui certains joueurs gagnent plus de 20\$ millions par an et ça continue de monter...

Tout ça était dans le bon vieux temps...

Pour finir en humour: Dans les années 60, les gens prenaient du LSD pour rendre le monde bizarre. Maintenant, le monde est bizarre et les gens prennent du Prozac pour le rendre normal.

# Le jardin du CAB



**Lise et Gaston Bouffard**

**Nos 2 maîtres jardiniers**

**Le 15ième anniversaire du jardin !**

Eh oui! l'année 2022 marquait le quinzième anniversaire de l'inauguration officielle de notre havre de paix qui s'était fait le 20 août 2008. C'est presque incroyable de réaliser que nous en sommes rendus là. Mais c'est bien vrai et le fait fut souligné de belle façon le 24 août par les membres du CA, les employées et les responsables de nos différents services. Après un bon dîner au poulet, à l'intérieur, nous sommes déplacés dans le pavillon de la cour pour le dessert. Deux délicieux gâteaux aux carottes, bien décorés avec l'inscription Merci Gaston et Lise, 15 ans fut servi. On soulignait également le fait que le 25 août, le lendemain, ce serait notre 60ième anniversaire de mariage. De merveilleux moments qui furent ensuite immortalisés en photos qui nous rappelleront cette magnifique journée. MERCI pour cette belle réception! Quelques jours plus tard le CAB publia une petite vidéo sur son SITE pour nous rendre hommage. Ce fut grandement apprécié par Lise et moi.

Revenons maintenant au jardin. 2022 fut une bonne année sans trop de sécheresse et de la pluie à profusion. Nous n'avions donc pas à arroser deux fois par jour comme les dernières années. Les fleurs ont poussé à profusion mais beaucoup trop vite et septembre arrivé il n'en restait que très peu mais certaines ont semblé reprendre vie pour durer jusque tard en octobre. Heureusement, cette année nous avons refait les boîtes à fleurs du pavillon, ce que nous n'avions pu faire les deux dernières années

et celles-ci ont continué de fleurir tout comme les jardinières à nos deux remises qui sont demeurées belles jusqu'en automne.

Nous savons que les employées apprécient le temps qu'elles peuvent passer au jardin soit durant leurs pauses, les dîners ou y tenir de courtes réunions quand le temps s'y prête et espérons que les bénévoles y viennent également à l'occasion pour le visiter, s'y reposer ou tout simplement relaxer. Le jardin est là pour tous.

Notre ami Luc Duhaime a continué de nous supporter en se chargeant de la tonte du gazon et c'est fort apprécié. À l'automne, nous avons fait certains changements dans l'arrangement floral et planté beaucoup de nouvelles tulipes qui fleuriront notre printemps en mai et juin 2023.

**Pour terminer voici deux citations:**

**<< Une fleur invente la perfection du monde. >>**

**<< La fleur ne rêve pas à l'abeille. Elle fleurit et l'abeille vient à elle.>>**



Lise, notre belle jardinière à l'œuvre.



Un dernier coup de ciseau par Gaston et voilà un beau résultat!



Merci à vous 2 pour votre grande implication à faire de ce magnifique jardin, un endroit de plénitude!



Un petit coin de paradis où il fait bon de s'y reposer!



On souligne dignement ces 15 ans de réalisation.

*Lise et Gaston, bien entourés pour souligner ce 15e anniversaire.*



# Le CAB en fête!

23 septembre 2022



45e anniversaire de la popote volante  
40e anniversaire de la popote roulante

En 1976, le Centre de bénévolat de Grand-Mère, devenu le Centre d'action bénévole en 1989 par son affiliation avec la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec, inaugure son tout premier service de « popote volante », en réponse aux besoins des gens malades ou en perte d'autonomie de la communauté. Mme Cécile Lord, fondatrice et directrice du Centre, et les bénévoles « cuisinières » préparent de délicieux repas chauds servis dans des contenants métalliques qui sont livrés directement à la maison des bénéficiaires par d'autres bénévoles « les baladeurs(euses) ». En mai 1983, le Centre de bénévolat instaure le service « popote roulante » dans les secteurs St-Georges et Lac-à-la-Tortue, la responsable étant Mme Gisèle Pronovost, secondée par plusieurs bénévoles.

En 2021, la popote volante fêtait ses 45 ans d'existence. La pandémie a malheureusement rendu impossible le soulèvement de cet important anniversaire. En 2023, la popote roulante fêtera également ses 40 années de fondation. Le CAB de Grand-Mère a décidé d'unir ces 2 moments de réjouissance et de les célébrer le 23 septembre 2022.

C'est au restaurant Pizzeria 67, situé dans le secteur Grand-Mère de Shawinigan, qu'un savoureux brunch est servi aux 56 bénévoles qui œuvrent au service des 2 popotes: cuisiniers et cuisinières, baladeurs et baladeuses, fabricants et donateurs de desserts.

Sylvie Gervais, directrice du CAB, mentionne la présence de 2 dames qui sont toujours bénévoles depuis 1976, Gertrude Trottier et Simone Émond. Félicitations pour votre fidèle engagement!

Sylvie remercie Simone pour la fabrication des jolis bricolages qui accompagnent les repas lors de fêtes spéciales (Noël, Pâques...). Elle souligne aussi la délicate attention de sa maman Louise T. Gervais, bénévole depuis 43 ans, qui cuisine un gâteau lors de l'anniversaire du bénéficiaire. Louise l'apporte elle-même à la personne fêtée et prend le temps de jaser avec elle.

Sylvie et Tina Leblanc, coordonnatrice du service, nous racontent l'histoire de ce service indispensable pour les aînés. Elles nous rappellent de beaux souvenirs comme la vente des Sucrieries d'amour et l'édition du livre de recettes écrites par les bénévoles des popotes. Sylvie est fière du travail accompli par les bénévoles et ajoute que le fonctionnement du service est le même qu'à l'origine.

Tout au long du repas, nous pouvons voir défiler sur diaporama des photos historiques et actuelles qui sont d'heureux moments partagés par les bénévoles, d'hier à aujourd'hui.

Ce rendez-vous festif, gracieuseté du CAB, a été très apprécié par tous. Un énorme merci au CAB pour cette reconnaissance!



20<sup>e</sup> anniversaire de la Popote Roulante le 17 juin 2003



De gauche à droite: Sylvie Gervais, DG du CABGM, Hélène Guay, Gisèle Goyette, Lucille Parent, Lionel Pronovost, Gisèle Pronovost (présidente sortante), Roland Faffard, Thérèse Carpentier et Jeannine Lebel.



Équipe de livraison de repas en 2012



Gaston et Lise Bouffard



Jeannette Julien et Claire Robert

Dîner des bénéficiaires en 2005  
Comité de la Popote Volante



Sylvie Gervais, Hélène Guay, Diane Levesque, Gisèle Goyette, Marjolaine Hébert, Nicole Sultzer, Jeannine Robert

La popote au temps de la COVID en 2020, livraison de repas congelés seulement



Carmen Kloet et Diane Lemay



Guy Tessier et Sylvie Cadotte

Vente de sucrieries d'amour le 12 février 2010



Cupidon Gaston était là!

Le début du service de la Popote Volante



22 janvier 1977



7 février 1977

# Le CAB en fête ! La suite

## 5e anniversaire de la Friperie communautaire

Depuis 5 ans, la Friperie communautaire, située dans le secteur St-Georges de la ville de Shawinigan, ouvre ses portes aux gens de la communauté. Un grand choix de vêtements et d'accessoires, de seconde main, à moindre coût, sont apprêtés avec soin par les bénévoles. L'argent amassé tout au long de l'année est remis par la suite aux 2 comptoirs alimentaires du Centre d'action bénévole. Le 19 octobre 2022, en guise de remerciement, le CAB a organisé une visite à la Société St-Vincent-de-Paul, partenaire de la Friperie, comme le souhaitait les bénévoles. La rencontre festive s'est terminée au restaurant St-Marc-Déli, à Shawinigan.

## 30e Anniversaire du Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue/St-Georges

30 ans déjà pour le Comptoir alimentaire! La présence de ce service demeure primordiale pour des familles de notre communauté qui vivent en situation de pauvreté. Grâce au travail des bénévoles, les usagers du service repartent heureux avec leurs sacs de provisions. Les valeureux bénévoles, étant au poste très tôt le matin, ont du pain sur la planche avant de faire la distribution de la nourriture! Le 20 octobre 2022, pour exprimer toute sa gratitude à ces bénévoles, et à leur désir, le CAB a planifié une visite à Moisson Mauricie, grand pourvoyeur d'aliments pour le comptoir alimentaire. Une bonne bouffe au restaurant Normandin à Trois-Rivières a finalisé l'activité de reconnaissance.

## Félicitations à tous les bénévoles!



# Une carte spéciale

## Activité de création de cartes de souhaits

Le CAB a eu l'idée de souligner d'une façon originale la journée internationale des aînés en proposant aux bénévoles de créer de très jolies cartes de souhaits.

Le samedi 1er octobre 2022, journée mondiale de la carterie en plus, 12 bénévoles sont présents pour faire le bricolage dans la Salle communautaire du CAB. L'activité de création des cartes de souhaits, offerte gratuitement par le CAB, était animée par Mme Sylvie Lauzé, démonstratrice « Stamping Up ».

Mme Sylvie avait apporté différents modèles de cartes que nous pouvions choisir. Celles de Noël ont été retenues pour la plupart des participantes. Pour chaque carte à confectionner, un kit de pièces déjà prédécoupées était fourni ainsi que de belles étoiles brillantes. Nous n'avions qu'à coller le tout sur l'illustration dessinée sur la carte. Un assortiment d'estampes était disponible pour y imprimer des messages de vœux du temps des Fêtes ou pour décorer simplement. Le projet de création des cartes était d'une grande facilité. Nous étions très heureuses du résultat final, pareil à une carte achetée en magasin! Nous sommes reparties en apportant nos 2 jolies cartes. Seront-elles envoyées ou gardées pour soi? Merci au CAB pour cette belle journée de plaisir et de partage!

Voyant la réussite et l'enthousiasme des bénévoles pour le projet, Sylvie Gervais, directrice du CAB, a voulu refaire l'expérience pour offrir une carte aux bénéficiaires des services des popotes et des visites d'amitié. Une 2e rencontre est prévue le 21 octobre 2022 où 60 cartes sont fabriquées par 10 bénévoles. Merci aux bénévoles!



# L'Actualité du CAB

## Une cueillette de denrées alimentaires non périssables organisée par le CAB de Grand-Mère, le 14 octobre 2022.

Comme les demandes alimentaires pour Moisson Mauricie sont de plus en plus grandes, donc moins à redistribuer, l'objectif de l'activité était de ravitailler les 2 comptoirs alimentaires du CAB, celui de Lac-à-la-Tortue/St-Georges et celui de Grand-Mère.

Cette journée d'approvisionnement s'est faite à l'extérieur sous un chapiteau, sur les lieux même du Centre d'action bénévole. La récolte en nourriture et en dons d'argent a été fructueuse grâce à la générosité des gens de la communauté. Merci!



Sylvie Gervais directrice, Julie Beaudin bénévole, Claude Villemure un bénévole et un citoyen qui a le plaisir d'offrir des denrées alimentaires et un don en argent pour aider les 2 comptoirs alimentaires du CAB.

## Deux reportages sur L'Atelier des Farfadets en décembre sont réalisés par Noovo et NousTV.

Un Reportage présenté par Noovo pour le bulletin de nouvelles du soir. Une Capsule vidéo faite par NousTV pour diffusion partout au Québec durant le temps des fêtes. Merci aux 3 co-responsables bénévoles de l'Atelier des Farfadets Louise Jacques, France Trottier et Louise Gervais et à Roger Lanouette pour leur participation à ces enregistrements. Étaient également présents Julie Boisvert, coordonnatrice du service et Sylvie Gervais, directrice. Une belle promotion du CAB et de son service L'Atelier des Farfadets durant les Fêtes.



Ces enregistrements ont eu lieu à L'Atelier des Farfadets le 2 décembre 2022.



## Le CAB à l'émission Les Entrepreneurs sur NousTV en décembre 2022.

Sylvie Gervais, directrice du CAB, est approchée comme invitée de l'émission Les Entrepreneurs de NousTV. Cette émission d'une durée de 30 minutes est animée par Claude Grenier, consultant en gestion des ressources humaines. L'objectif de cette émission est de présenter une organisation et d'en apprendre davantage sur sa gestion. Une belle vitrine pour promouvoir le CAB de Grand-Mère.

## Le CAB de Grand-Mère bénéficie de Shawi récolte pour aider ses 2 comptoirs alimentaires.

Shawi récolte collabore avec l'organisme la Brouette qui a pour mission de promouvoir et de développer l'agriculture urbaine. Mme Marie-Michelle Savard, chargée de projet Shawi-récolte, explique en entrevue qu'il est primordial dans le contexte que nous vivons de s'entraider et de considérer les autres.



Le principe de Shawi récolte est de solliciter l'aide de citoyens pour cueillir les surplus de récolte qui autrement seraient perdus dans les champs agricoles, dans les arbres fruitiers ou dans les potagers. La récolte amassée est partagée en 3 parts : les producteurs, les cueilleurs et les organismes communautaires, dont le CAB de Grand-Mère. Cela permet aux cueilleurs d'obtenir des aliments frais et savoureux, gratuitement, et de diminuer leurs factures d'épicerie. Un autre projet nommé « plant solidaire » invite le citoyen à ajouter un plant de plus dans son jardin et à donner la récolte supplémentaire à un organisme de distribution alimentaire : les comptoirs alimentaires du CAB de Grand-Mère, le Centre Rolland Bertrand ou la Maison coude-à-coude. Le CAB est très fier de cette belle collaboration avec Shawi récolte. Merci à Shawi récolte! Cultive et partage!



# Voyage à la cabane



**Gaston Bouffard**

Bénévole

<<En caravane, allons à la cabane>> dit la chanson. Mais c'est en autobus (32) et automobiles que nous nous sommes rendus à la sucrerie chez Boisvert en ce beau vendredi ensoleillé du 24 mars pour renouer avec la tradition de la cabane à sucre. Ça nous manquait et tous étaient détendus et heureux de se retrouver. Nous n'étions pas moins de 82 de la grande famille du CAB en plus d'environ 200 autres de différents organismes pour partager un repas gastronomique.

Après le mot de bienvenue de Mme Boisvert, le repas nous fut servi en commençant par une excellente soupe aux pois qui nous a fait oublier la soupe Habitant qui n'a plus de pois. Il y en avait également aux légumes.

Ce furent ensuite les fèves au lard, la salade de choux, les oreilles de crisse, le jambon, le "baloné rôti" qui remplaçait la saucisse, l'omelette au jambon et les patates en robe de chambre, le tout accompagné de condiments. Tout était excellent et à volonté. Et puis, il y eut le dessert avec un choix d'œufs dans le sirop ou pouding chômeur, le tout se terminant par de délicieuses crêpes de cabane à sucre. Un vrai régal! Plusieurs en ont profité à plein... une, deux et pourquoi pas une troisième comme notre ami Richard's. Et que dire de l'excellent service par des serveuses au large sourire.

Mais ce n'était pas tout. Il restait la tire sur la neige et malgré que nous étions repus ou rassasiés du repas, nous nous sommes permis d'en déguster quelques palettes. Oh! Qu'elle était bonne!

On se disait tous qu'on n'aurait pas besoin de souper. Je m'en voudrais d'oublier que nous avions un animateur/chanteur qui a permis à ceux et celles qui le désiraient de danser un peu. Ce fut une journée formidable et c'est le bedon bien rond et le cœur joyeux que nous avons repris le chemin de la maison.

Pour terminer en humour: je ne sais comment vous avez réagi à tant de sucre mais dans mon cas c'est vrai que je n'ai pas soupé. Toute la soirée, je fus affublé de flatulences qui en plus n'étaient pas parfumées à l'eau de rose, ni au sirop d'érable. J'avais de la difficulté à endurer cette pétarade qui n'en finissait plus... si vous comprenez ce que je veux dire. En résumé encore une fois, ce fut une merveilleuse journée que tous ont appréciée après une attente de quatre ans, la dernière étant le 8 mars 2019. À la prochaine !



# Les inspirations de Rebecca

**Rebecca Bergeron**

Bénévole



## Gratitude

J'ai envie de vous parler d'une expérience que j'ai vécue récemment.

J'ai eu un début de vie difficile. Une santé mentale très fragile, qui nous a demandé à mes parents et moi, beaucoup d'énergie et de persévérance. C'était très difficile de garder espoir et continuer d'avancer.

Au travail, je me suis liée d'amitié avec une collègue. Puisque je ne suis pas du genre à cacher mon vécu, elle savait mon lourd passé d'anxiété sévère.

Elle m'a confié que sa fille vivait quelque chose de semblable et elle a eu l'idée que quelqu'un qui la comprend, comme moi, puisse discuter avec elle et qu'elle se sente moins seule.

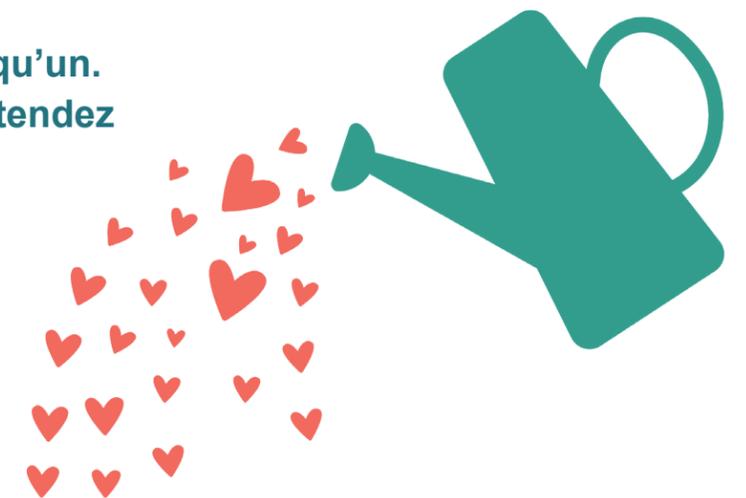
Après ma première rencontre avec la jeune fille, je me suis sentie très émue. J'ai pu être la personne que j'aurais aimé avoir pour cette enfant et j'ai pu guider la maman aussi.

Il y a vingt ans, j'étais loin de penser que j'allais ressentir de la gratitude envers mon expérience et d'avoir le privilège d'aider d'autres enfants et parents à traverser la même chose que moi.

**Quand on a vécu, on comprend. Et quand quelqu'un comprend, on se sent un peu plus en vie, un peu plus prêt à foncer chaque jour.**

**Soyez cette personne pour quelqu'un.  
Faites du bien autour de vous et tendez  
la main avec votre histoire.**

**Tout fini par avoir du sens  
un jour ou l'autre.**



# David raconte



**David Bourassa-Cloutier**

**Bénévole**

## Lâcher prise

Salutations à vous chers lecteurs et lectrices du Caboulot !

Le « lâcher prise » est fort probablement l'un des outils les plus précieux pour faire face aux pires aléas de la vie contemporaine. Je me suis souvent servi de mon expérience personnelle pour écrire et cette fois-ci n'y échappe pas.

Dans la dernière année seulement j'ai : perdu un combat juridique dont l'issue était cruciale pour mon avenir, perdu une amitié de 26 ans et à la fois une conjointe depuis 11ans dans une séparation toxique, et finalement, je dois faire le deuil épouvantable d'un enfant pourtant bien vivant.

Inutile de dire que j'ai dû mettre un genou à terre pour faire le point, puis j'ai décidé de trouver la force intérieure de me relever à l'aide de cette faculté du laisser-aller, accessible en chacun de nous, qui est ni plus ni moins que la clé de la résilience. Pour beaucoup de gens, lorsque les coups durs pleuvent littéralement sur notre tête, cette étape est essentielle afin de ne pas se perdre dans l'incompréhension et la douleur.

Que vous ayez vécu les pires injustices, la plus grande des peines, la plus douloureuse des trahisons ou bien tout à la fois, il faudra tôt ou tard se délester du fardeau qui ne nous appartient pas, faire le tri avec honnêteté pour aller chercher seulement les parcelles constructives des événements et souvenirs passés. Car repartir de l'avant serein et libre est aussi de mise particulièrement dans ce genre de situation. Et si au passage vous avez été blessé ou brisé, il faudra avancer sans attendre d'excuses sincères et garder ses forces de réserve pour reconstruire sa dignité humaine, retourner à l'assaut de la vie avec sourire et cœur car on a finalement lâcher prise. C'est aussi s'offrir un des plus inestimables des cadeaux sur terre, soit de se donner la chance de retrouver pleinement qui on est à l'intérieur, retrouver le chemin de ses valeurs profondes.

Qu'importe la nature des épreuves qui se dressent sur notre parcours de vie, le fait de réaliser l'importance du lâcher prise au bon moment peut s'avérer salvateur pour bien des gens. Et surtout, il faut éviter de mettre les pierres qui ne nous appartiennent pas dans notre fardeau ou de gaspiller des efforts inestimables à contre-courant.

**Il vaudra toujours mieux chérir chaque seconde du moment présent dans la sincérité car le temps sera toujours la seule chose qu'on ne pourra rattraper...**

**Respect & Sincérité**



# L'univers de Loulou



**Louise T. Gervais**

**Bénévole**

## Un simple geste

Un jour, en retournant chez lui après l'école, Mark remarquera que le garçon qui marchait devant lui avait trébuché et échappé tous ses livres ainsi que deux chandails, un bâton de baseball, un gant et un petit magnétophone.

Mark s'agenouilla pour aider le garçon à ramasser ses affaires éparpillées. Puisqu'ils allaient dans la même direction, il s'offrit à porter une partie du fardeau. En cours de route, Mark apprit que le garçon s'appelait Bill, qu'il adorait les jeux vidéo, le baseball, l'histoire, qu'il avait beaucoup de difficultés dans les autres matières et qu'il venait de rompre avec sa petite amie.

Quand ils furent rendus devant chez lui, Bill invita Mark à boire un coke en regardant la télévision. Ils passèrent l'après-midi à rire et à bavarder, puis Mark s'en retourna chez lui. Ils continuèrent de se voir à l'école, mangèrent ensemble une ou deux fois, puis les deux passèrent au cours secondaire.

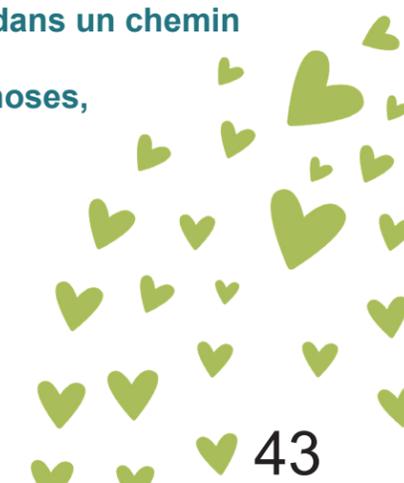
Ils se retrouvèrent dans la même école secondaire où ils eurent de brefs contacts au fil des ans. Finalement, la dernière année tant attendue arriva et, trois semaines avant la remise des diplômes, Bill demanda à Mark s'il pouvait lui parler. Bill lui rappela la journée où ils s'étaient rencontrés des années auparavant.

« Tu ne t'es jamais demandé pourquoi je ramenaient tant de choses à la maison ce jour-là? Tu vois, j'avais vidé mon casier parce que je ne voulais pas laisser mes affaires en désordre. J'avais chipé quelques pilules pour dormir à ma mère et je m'en allais chez moi avec l'idée de me suicider. Mais après qu'on ait passé quelque temps à parler et à rire, j'ai pensé que si je m'étais suicidé, j'aurais raté ces moments-là et plusieurs autres sans doute qui pourraient suivre. Alors tu vois, Mark, quand tu as ramassé mes livres ce jour-là, tu as fait beaucoup plus. Tu m'as sauvé la vie. »

John W. Schlatter

En lisant cette histoire-là, j'ai tout de suite voulu la raconter, car même aujourd'hui, il y a beaucoup de jeunes comme Bill, qui vivent de grandes détresses.

**Parfois, un simple geste de ma part peut servir à ramener dans un chemin plus facile à suivre tous ces « Bill » égarés.  
Tous ensemble, on peut accomplir de grandes choses, simplement ouvrir son cœur plein d'amour.**



# L'Atelier des Farfadets



**Louise T. Gervais**

**Bénévole**

**Département des vêtements**

Cher(ère)s bénévoles,

C'est toujours un plaisir pour moi de vous faire part que le département des vêtements à l'Atelier des Farfadets est toujours en action.

Toutes les demandes reçues ont été remplies du mieux que je pouvais.

C'est grâce à votre grande générosité que je peux y parvenir. Merci de l'attention que vous portez à ce service. Certaines journées de l'hiver ont parfois été glaciales, mais je me réjouissais en pensant à tous ces chers petits portant des vêtements confortables pour vivre ces journées.

À vous qui confectionnez de si belles choses, soit dans vos maisons, dans les associations ou venant les déposer directement à l'Atelier des Farfadets

**merci du fond du cœur, je vous en suis très reconnaissante.**

Pour l'été, je vous souhaite d'en profiter pleinement pour renflouer votre énergie.

Je vous aime !

**N'oubliez pas que nous acceptons seulement les vêtements «chauds» pour enfants de 0 à 12 ans**

**Merci !**



# L'Atelier des Farfadets

Après deux ans d'attente, on peut enfin célébrer notre 25e anniversaire. Les Farfadets se rencontrent au Pacini de l'Hôtel Énergie de Shawinigan pour fêter. La journée se poursuit à la Cité de l'Énergie. Après une visite des expositions, on embarque pour une croisière sur la St-Maurice. Pendant cette petite balade nous avons appris beaucoup d'anecdotes sur l'histoire de notre ville. On a beaucoup apprécié cette belle journée.

Décembre arrive déjà. Grâce au travail effectué par tous les Farfadets pendant l'année, nous sommes prêts. Une équipe s'occupe de choisir les jouets pour chaque enfant. On remplit environ 200 grosses boîtes. Ouf ! Encore cette année nos valeureux pompiers sont venus monter tous ces colis au premier étage. Une équipe composée d'une dizaine de bénévoles du CAB vient prêter mains fortes aux Farfadets. Elles emballent tous les cadeaux avec du beau papier de Noël. Merci de votre aide, c'est un travail très physique et on a beaucoup apprécié votre bonne forme physique et votre bonne humeur.

Pour la distribution, que ferait-on sans les pompiers. Ils sont très populaires auprès des enfants. Ils ont effectué la majorité de nos livraisons. Le lendemain des bénévoles ont terminé les livraisons. Il ne faut pas oublier le Père Noël qui a comblé quelques enfants par sa présence. Un souper fut offert aux Farfadets et aux livreurs bénévoles, une bonne façon de terminer notre saison.



L'Atelier des Farfadets avec M. Michel Angers, maire de la Ville de Shawinigan, à la fête de famille des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209, le 20 août 2022.

En plus de la fête de Noël, l'atelier a aidé plus de 100 enfants au cours de l'année. Nous collaborons avec plusieurs organismes qui nous communiquent leurs besoins pour les petits. On participe aussi à la joie des enfants avec la distribution de peluches lors de la fête de la Famille des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209 et d'autres événements.

On ne lâche pas. L'équipe est déjà au travail pour préparer le prochain Noël. Merci à ceux qui nous aident par leur don en argent ou leur don de jouets. On existe grâce à vous. Un gros merci à tous les Farfadets pour votre travail minutieux et votre bonne humeur. Merci Julie pour ton support de tous les instants.

**Nous profitons de l'occasion pour souligner les anniversaires de mesdames Simone Émond et Pauline Lapointe. Simone aura 90 ans le 25 juin et Pauline aura aussi 90 ans le 18 juillet. Vous faites un excellent travail, merci d'être là. De toute l'équipe des Farfadets.**

Bonnes vacances !

Louise Fugère et France Trottier, co-responsables bénévoles



25e anniversaire de L'Atelier des Farfadets à l'Auberge des gouverneurs de Shawinigan, le 23 août 2022.

# Livraison des cadeaux décembre 2022

Merci pour cette belle générosité!



## La livraison!



Des équipes de livraison de cadeaux assidues depuis belle lurette!

## Les Farfadets



Quelle équipe de Farfadets formidables!



Partage d'un bon repas et de moments précieux.



Gilles Garceau, Grand Chevalier, Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, Sylvie Gervais, directrice générale CAB de Grand-Mère, Guy Gélinas, député Grand Chevalier, Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209



Le Père Noël remet des jouets et des sous amassés, dons de généreux donateurs.

*Du gros bonheur pour les enfants!*



Distribution des cadeaux par les pompiers



Bisou au Père Noël!

# Reconnaissance-Jeunesse

Avril 2023



**Colette Bouffard • Lise St-Arnaud**

Bénévole

Bénévole



L'activité Reconnaissance-Jeunesse est toujours au rendez-vous pour la Semaine de l'action bénévole à la grandeur de la province. Le thème de l'année est « BÉNÉVOLONS À L'UNISSON! »

Comme la formule de l'an passé avait été très appréciée, les jeunes bénévoles de la 4e année à la 6e année sont rencontrés dans leur école primaire respective; l'École des Phénix, l'École Laflèche, l'École de Lac-à-la-Tortue, l'École Dominique-Savio. Les directeurs et directrices d'écoles, les professeurs, Sylvie Gervais directrice générale du CAB, Carmen Kiolet membre du C.A. du CAB, Renée Bourassa et Michel Ouimet bénévoles du Courrier des jeunes, Tina Leblanc photographe, étaient présents à cette remise des certificats honorifiques.

Afin de les remercier pour leur implication tout au long de l'année, nos jeunes récipiendaires reçoivent un sac à dos, une gourde et un signet du Centre d'action bénévole de Grand-Mère; des certificats de reconnaissance de l'Honorable François-Philippe Champagne, de la députée provinciale Madame Marie-Louise Tardif et du CAB. En regardant avec fierté cette belle relève, nous avons foi en leur implication grandissante pour le futur, et leur bienveillance pour ceux et celles qui ont besoin.

Pour souligner l'ampleur des actions bénévoles posées par les jeunes élèves, de chaleureux témoignages d'espoir et d'encouragement à persévérer dans leur avenir de bénévole leur sont livrés. Pour clore cette belle rencontre, nous remercions tous les ambassadeurs qui sont des modèles inspirants pour ces jeunes en devenir où le geste de tendre la main est le début d'une longue et grande vague d'amour pour tous ceux qui les entourent, pour qu'ils puissent à leur tour, tous vibrer à l'unisson....

Félicitations à ces jeunes récipiendaires qui veulent faire une différence dans la vie des autres !

**Un grand MERCI à Sylvie et à son équipe pour l'organisation de l'activité Reconnaissance-Jeunesse.**

**École Dominique-Savio**



De gauche à droite: À l'avant: Éloi Lachance-Marchand 4e année, Étienne Lahaie 6e année, Jérémy Doucet 5e année. À l'arrière Marie-Josée Mercure directrice de l'école Dominique-Savio, Carmen Kiolet membre du C.A. du CAB et Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère

**École Des Phénix**



De gauche à droite: À l'avant: Annabelle Descôteaux 6e année, Layla Lauzon 4e année et Charlie Barbe, 5e année. À l'arrière : Nathalie Fournier directrice de l'école des Phénix, Sylvie Gervais, directrice générale du CAB de Grand-Mère et Carmen Kiolet membre du C.A. du CAB de Grand-Mère

**École Lac-à-la-Tortue**



De gauche à droite : Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère, Lily Trépanier 6e année Logan Joly 6e année, Florence Joly 6e année, Olivia Norma Murguia 6e année et Anne Gingras, directrice de l'école de Lac-à-la-Tortue

**École Laflèche**



De gauche à droite: À l'avant: Gabrielle Martin 6ième année, Marina St-Louis 4ième année et Méliane Martin 5ième année. À l'arrière: Renée Bourassa bénévole au CAB de Grand-Mère, Sylvie Gervais directrice générale du CAB et Marie-Clode Baribeault directrice de l'école Laflèche

# Gala hommage aux bénévoles

avril 2023



**Gaston Bouffard**

Bénévole

Le 29ième Gala hommage aux bénévoles en est un qui passera à l'histoire de cette merveilleuse activité qui s'est déroulée à la Salle Sérénité, samedi le 22 avril dernier, avec la participation de pas moins de 357 personnes, qui nous l'avons senti dès le début étaient venues pour s'amuser et célébrer. Le thème était «Bénévolons à l'unisson» et la fête fut à l'unisson toute la soirée, animée à nouveau par Simon Dicaire qui comme toujours a su nous tenir en haleine et bien réveillés toute la soirée. Cette année marquait le retour à la vie normale et le moral était d'un haut niveau.

Il nous souhaite la bienvenue et mentionne que pas moins de 51 bénévoles seront honorés, en plus bien entendu, de cinq personnes ou organismes du milieu qui se mériteront les trophées de prestige pour dévouement exceptionnel dans la communauté. Il souligne la présence des dignitaires qui nous honorent de leur présence. Selon la tradition, à leur arrivée, chaque personne est accueillie par la présidente Annie Vaugeois et escortée à sa table par différentes équipes du conseil d'administration du CAB, qui sous l'égide de notre directrice générale Sylvie Gervais distribuent les sourires et les mots de bienvenue. Comme toujours, la décoration de la salle et le montage des tables font écarquiller les yeux.

Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration, nous adresse ensuite son mot de bienvenue et invite les participants à écouter et respecter les gens qui présenteront les éloges plus tard et félicite à l'avance les récipiendaires. Elle termine en nous souhaitant un bon appétit et une excellente soirée.

Ce fut ensuite le copieux repas, préparé et servi par la dynamique équipe du Buffet Claude, et dégusté avec appétit et bien arrosé par le bon vin qui coulait généreusement à chaque table. Tous ont semblé apprécier le rôti de porc avec les accompagnements et la généreuse portion de gâteau garni de fraises.

Après le repas, les dignitaires invités nous livrent de touchants messages qui s'adressent particulièrement aux bénévoles en se servant du thème de l'année. Mme Marie-Louise Tardif, toujours souriante et dynamique, souligne avec ferveur l'implication bénévole et profite de l'occasion pour remercier les gens qui l'ont soutenue lors d'un épisode un peu sombre de la politique. Notre maire Michel Angers, toujours solennel, souligne qu'il en est à son 12ième Gala et toujours aussi fier de voir le bénévolat qui se fait dans les secteurs Grand-Mère, Saint-Georges, Saint-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue. Suivant son habitude, il termine avec un petit mot gentil pour Sylvie à qui il voue une grande admiration. Ce fut ensuite notre pédagogue, ancien directeur d'école, monsieur Richard Gaudreault, représentant de monsieur Champagne, de nous livrer son message annuel, toujours d'actualité et des plus touchants. Cette fois, il avait apporté un texte mais s'est permis d'en dévier un peu. Ce que j'ai retenu, c'est cette citation qu'il nous a livrée à la fin et qui en dit beaucoup:

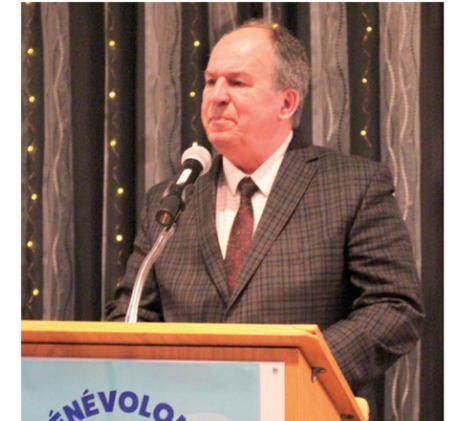
<< Le bonheur c'est comme le sucre à la crème. Si tu en veux, tu t'en fais. >>



Mme Marie-Louise Tardif  
Députée provinciale de  
Laviolette St-Maurice



M Michel Angers  
Maire de la Ville de Shawinigan



M Richard Gaudreault Représentant  
de l'Honorable François-Philippe  
Champagne Député fédéral  
de St-Maurice-Champlain



Simon Dicaire  
Animateur de la soirée pour une deuxième année



Présentatrice des récipiendaires des trophés Desjardins  
Mme Marie-Hélène Tousignant  
Conseillère en communication  
à la Caisse Desjardins Centre-de-la-Mauricie

Toutes les photos de la soirée ont été prises par  
le photographe officiel du CAB, M. Gaston Bouffard. Merci Gaston !

## *Félicitations à tous les bénévoles honorés!*

Ce furent ensuite les hommages, les remises de certificats et cadeaux (ensemble de produits du terroir Florae offert par la caisse Desjardins) aux 51 bénévoles honorés par pas moins de 43 organismes différents. Beaucoup de visages connus mais beaucoup de nouveaux également qui ont attendu longtemps pour être reconnus. C'est là que nous réalisons que nous devons penser à la relève en voyant que les Guides participent à leur dernier gala après 80 ans d'existence.

Vint ensuite la remise pour les différents trophées, qui est toujours l'apothéose de la soirée. C'est un peu comme la remise des Oscars. Les éloges sont éloquentes et remplis d'émotion. Nous ne pouvons qu'être étonnés et bien sûr admiratifs devant les exploits réalisés par tous les récipiendaires, certains sur plus de quarante ans. Nous les félicitons comme il se doit et remercions les personnes qui ont présenté les éloges. Un merci spécial à Desjardins qui présente deux trophées chaque année.

## *Les bénévoles honorés*



La remise des certificats par : Annie Vaugeois (présidente-CAB de Grand-Mère) Yvon Charrette (V.P.-CAB de Grand-Mère). Dans le désordre : Ginette St-Arneault (Résidence Grand-Mère) Paulette Bouchard (Artisanat St-Paul) Johanne Bellemare (AFÉAS St-Jean-Baptiste) Diane Aylwin (Le Courrier des jeunes CAB de Grand-Mère) Jos Gélinas (Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209) Marie Boisvert Trépanier (Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges) Roger Diamond (Communauté chrétienne Ste-Flore) Pierrette Corriveau (Résidence Grand-Mère) Nicole Flageole et Gilles Arvisais (Ste-Flore...Rendez-vous des Peintres).



La remise des certificats par : Gilles Bellemare (administrateur-CAB de Grand-Mère) Diane Hould (administratrice-CAB de Grand-Mère). Dans le désordre : Ginette Potvin (Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie) Denis Boutet (Le Périscope AFPPAMM) Michèle Lambert (Association des proches aidants de l'Énergie) Sandra Bourbonnais (Les messagers du bonheur) Hélène Chainé (Guid'Amies Le Rocher) Thérèse Villemure (L'Atelier des Farfadets) Raynald Grenier (AQDR Shawinigan) Diane Dubois (Popote volante de Grand-Mère) René Garceau (Club de ski de fond et raquettes Le Rocher) Jacqueline Lacerte et René Gélinas (Club Fadoq Sérénité de Grand-Mère).



La remise des certificats par : Gilles Bellemare (administrateur-CAB de Grand-Mère) Denis Mongrain (trésorier-CAB de Grand-Mère). Dans le désordre : Manon Roy (Friperie communautaire du CAB) Réjean Samson (Centre d'entraide aux Rayons du Soleil) France Champagne (Cercle de Fermières Le Rocher) Normand Bérubé (Centre d'entraide aux Rayons du Soleil) Sylvie Gilbert (CALACS Entraid'Action) Alain Marchildon (Service Accompagnement-transport CAB de Grand-Mère) Gilles Marchand (Centre d'entraide aux Rayons du Soleil CIUSSS-MCQ) Ginette Grenier (Centre hébergement Laflèche) Nicole Fugère et Jean-Pierre Jolivet (Service d'épicerie CAB de Grand-Mère).

## Félicitations à tous les bénévoles honorés!



La remise des certificats par : Diane Hould (administratrice-CAB de Grand-Mère) Hélène Lanouette (administratrice-CAB de Grand-Mère). Dans le désordre : Jacques Jutras (Auxiliaires bénévoles CHSLD Laflèche) Denis Robert (Coopérative Solidarité Santé Le Rocher) Denis Jutras (Paroisse Sainte-Marie-de-l'Incarnation) Suzanne Boisvert (Communauté chrétienne St-Jean-Baptiste) Marien Dumont (Coopérative Solidarité Santé Le Rocher) Pauline Sylvain (Club optimiste de St-Georges) Carmen Kiolet (Conseil d'administration CAB de Grand-Mère) Henriette Gauthier (Club optimiste de St-Georges) André Arseneault (Chevaliers de Colomb de St-Georges Conseil 2909) Jocelyne Normandin (Popote Roulante de St-Georges) (Mme Normandin absente de la photo).



La remise des certificats par : Denis Mongrain (trésorier-CAB de Grand-Mère) Hélène Lanouette (administratrice-CAB de Grand-Mère). Dans le désordre : Jean-Yves Morin (Club de Curling Grand-Mère) Nicole Bourassa (Comptoir alimentaire de Grand-Mère) Manon Bourassa (Légion Royale Canadienne filiale 101 de Grand-Mère) Lucie Pelletier (Service Visites d'amitié) Claude Désaulniers, Daniel Désaulniers, Jacques Légaré, Gilles Brouillette (Club optimiste de St-Jean-des-Piles) Jeannine Ricard (L'Éveil féminin de Grand-Mère) Gilles Bellemare (Conseil d'administration CAB de Grand-Mère).

## Les récipiendaires des trophées

Le curriculum vitae présenté pour l'obtention des impressionnants trophées est sans aucun doute un moment fébrile pour l'auditoire. Un étonnement admiratif nous habite lors de la lecture de l'ensemble des implications de chaque futur récipiendaire. Nous essayons de découvrir ces mystérieuses personnes qui ont un remarquable parcours de vie en bénévolat. Voici les heureux récipiendaires!

**Le Trophée Évènement de l'année**  
Est offert par la Caisse Desjardins pour souligner les initiatives bénévoles qui contribuent à attirer de grandes foules sur notre territoire.



### Le Carnaval d'hiver du Lac-à-la-Tortue



Sur la photo de gauche à droite: Louis-Jean Garceau, Benoit Garceau et Marie Casabon du Carnaval d'hiver du Lac-à-la-Tortue reçoivent le trophée des mains de M. Laurent Lavergne, administrateur à la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie.

**Le Prix Reconnaissance**  
Accompagné d'une bourse de 500\$ sont offerts par la Caisse Desjardins à un organisme qui se distingue.



### Coopérative Solidarité Santé Le Rocher



Sur la photo à l'extrême droite: Johanne Bergeron présidente et Gabriel Sansoucy directeur général de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher reçoivent le Prix et une bourse de 500\$ des mains de M. Laurent Lavergne, administrateur à la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie. Ils sont entourés des membres de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher.

*Félicitations à tous les récipiendaires des trophées !*

### Le Trophée Bénévolat-Jeunesse

Accompagné d'une bourse de 50\$ sont offerts par le CAB de Grand-Mère à un(e) bénévole de niveau secondaire ou collégial, qui s'est distingué(e) par ses actions bénévoles de façon significative.



#### Mlle Aurélie Maurais

Présentée par l'école secondaire du Rocher

Sur la photo de gauche à droite: Yvon Charette vice-président du CAB de Grand-Mère et Annie Vaugeois présidente du CAB de Grand-Mère, Aurélie Maurais récipiendaire et Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère.



*Félicitations à tous les récipiendaires des trophées !*

### Le Trophée Micheline M. Villemure

Est offert par le CAB de Grand-Mère à un(e) bénévole pour son implication exceptionnelle depuis plusieurs années dans tous les secteurs (sauf celui du sport).



#### Mme Louise Toutant Gervais

Sur la photo à l'avant: Louise Toutant Gervais récipiendaire. À l'arrière: Annie Vaugeois présidente du CAB de Grand-Mère et Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère.



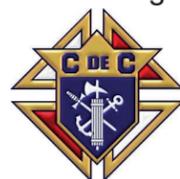
### Le Trophée Frank Gauthier

Est offert, par la Ville de Shawinigan (secteurs 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 bénévole pour souligner son implication exceptionnelle depuis plusieurs années dans le secteur sportif.



#### M. Louis-Jean Garceau

Sur la photo de gauche à droite: Gilles Garceau Grand Chevalier des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, Louis-Jean Garceau récipiendaire et monsieur Michel Angers maire de la Ville de Shawinigan.



**Vous êtes des exemples pour votre communauté et vous méritez amplement tous ces honneurs !**

Après toutes ces émotions, notre DJ Simon Dicaire reprend le contrôle pour une heure de danse intensive sans aucune pause. Il mentionne qu'on peut dormir mais qu'il faudra être là et bien éveillés pour les tirages de prix de présence dont il fait la nomenclature. On se doit de souligner le dynamisme des gens de « J'ai mon appart » qui ont insufflé un courant d'énergie et de bonne humeur, qui s'est vite répandu parmi tous les amateurs des danses sociales. On danse même en chaise roulante, ce que l'on n'avait jamais vu auparavant.

À 22h30, Sylvie, notre directrice générale, remercie tous les participants, les organismes et les partenaires, sans oublier sa dynamique équipe pour l'organisation du Gala. Elle est vraiment heureuse du déroulement de la soirée qui a repris ses airs de Gala. Elle procède ensuite au tirage de pas moins de 13 prix de présence, plusieurs s'étant rajoutés tout au long de la soirée. C'est ensuite le temps de se dire au revoir en se projetant déjà vers l'an prochain pour le 30ième Gala qui aura sans doute une touche bien spéciale.

## Les gagnants des prix de présence



### Gagnant Gérald Boivin

**Le 2800 du Parc**  
Forfait 2 nuitées pour 2 personnes  
dans un des chalets.  
Valeur de 450\$



### Gagnante Lynda Marchand Gagnant André Bourbonnais

**La Cité de l'énergie**  
2 forfaits pour 2 personnes pour la Visite  
et la croisière de la Cité de l'Énergie.  
Valeur de 90\$ chacun



### Gagnant Louis Lahaie

**Culture Shawinigan**  
Maison de la Culture Francis-Brisson  
1 paire de billets spectacle :  
« Objectif Terre »  
Valeur de 91\$



## Prix additionnels offerts par les associations présentes au Gala



### Gagnante Gisèle Bordeleau Gagnante Lucille Trudel

**Le Club optimiste  
de St-Jean-des-Piles**  
2 forfaits pour le Festival de pêche de  
St-Jean-des-Piles 2023  
Valeur de 70\$ chacun

De gauche à droite : Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère, les 2 gagnantes Gisèle Bordeleau et Lucille Trudel et Annie Vaugeois présidente du CAB de Grand-Mère.



### Gagnant Pierre Jalbert Gagnant John Francis Hayes

**Le Club de ski de fond et  
raquettes Le Rocher**  
2 abonnements pour la saison 2024  
Valeur de 60\$ chacun

De gauche à droite : Annie Vaugeois présidente du CAB de Grand-Mère, Guy Lefebvre président du Club de ski de fond et raquettes Le Rocher, les 2 gagnants Pierre Jalbert et John Francis Hayes et Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère.

## Suite des prix additionnels



De gauche à droite : Annie Vaugeois présidente du CAB, les 3 gagnantes Louise Pépin, Carole Breau, Marie-Catherine Allard et Gabriel Sansoucy directeur général Coopérative Santé le Rocher.

**Gagnante Louise Pépin**

**Gagnante Carole Breau**

**Gagnante  
Marie-Catherine Allard**

**La Coopérative Solidarité  
Santé le Rocher**

3 abonnements à leur nouvelle  
clinique de kinésiologie



Sur la photo de gauche à droite : Annie Vaugeois présidente du CAB de Grand-Mère, Serge Bourassa président du Club de Curling de Grand-Mère, le gagnant Denis Jutras et Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère.

**Gagnant Denis Jutras**

**Le Club de Curling  
de Grand-Mère**

1 session de 2 heures pour  
8 personnes pour la prochaine saison

## Hommages aux récipiendaires des trophées

### PRIX RECONNAISSANCE

**La Coopérative Solidarité Santé le Rocher**

Pour son apport exceptionnel à la communauté depuis 14 ans. Cette coopérative est accessible et offre de multiples services de proximité à la population dont les aînés grâce à l'implication de ses 20 bénévoles. La Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie remet ce Prix accompagné d'une bourse de 500\$.

### TROPHÉE ÉVÉNEMENT DE L'ANNÉE

**Le Carnaval d'hiver du Lac-à-la-Tortue**

Événement rassembleur, populaire et accessible organisé par un comité formé de 6 bénévoles en collaboration avec plusieurs partenaires. Le Carnaval d'hiver du Lac-à-la-Tortue permet aux familles et aux personnes de vivre une expérience hivernale unique.

### TROPHÉE BÉNÉVOLAT JEUNESSE

**Mademoiselle Aurélie Maurais**

Une jeune femme de 14 ans du secteur St-Georges pour son implication bénévole exceptionnelle auprès du Club des petits déjeuners de l'école Laflèche depuis 3 ans. Même si elle étudie maintenant à l'école secondaire du Rocher, elle poursuit son engagement au Club des petits déjeuners 1 matin par semaine à l'école Laflèche en plus de s'impliquer activement dans son école secondaire. Toujours prête à aider, elle est l'exemple d'une belle relève bénévole.

### TROPHÉE FRANK GAUTHIER

**Monsieur Louis-Jean Garceau**

Pour ses 29 ans de bénévolat comme entraîneur émérite de l'équipe masculine de basket-ball durant 16 ans puis, auprès de l'équipe féminine de Flag-football durant 10 ans à l'école secondaire du Rocher. Il fut aussi responsable en chef de plateaux aux Jeux du Québec Shawinigan 2012 et est impliqué à la présentation de nombreux événements. Il est membre des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209 où il met son expérience à profit.

Il sait concilier son travail d'enseignant avec sa famille tout en étant conseiller municipal et bénévole. C'est un bénévole exceptionnel au service de sa communauté.

### TROPHÉE MICHELINE M. VILLEMURE

**Madame Louise T. Gervais**

Pour souligner ses 50 ans de bénévolat auprès des femmes, des aînés et des enfants. Elle fut présidente de l'Éveil Féminin et du Club Inner Wheel, à l'accueil au téléthon du Noël des Nôtres durant 20 ans et impliquée dans le mouvement Cursillo. Elle est bénévole au Centre d'action bénévole de Grand-Mère depuis 43 ans pour aider les aînés et les enfants dans les services suivants : Popote, Courrier des Jeunes et journal interne Le Caboulot. Elle est co-fondatrice de L'Atelier des Farfadets et responsable des vêtements de ce service depuis 28 ans, un service de récupération de jouets et de vêtements chauds pour les enfants démunis de 0 à 12 ans qui lui tient à cœur. Le bénévolat est son choix de vie ce qui en fait une bénévole exceptionnelle au service de sa communauté.

# La soirée du Gala



Le CAB est toujours à la recherche de bénévoles dans différents services !

Si vous êtes intéressés à vous impliquer ou à donner de votre temps...  
Nous serions intéressés à vous parler et à vous connaître.

Si vous êtes déjà un bénévole, n'hésitez pas à en parler  
aux gens autour de vous !



Bénévolat  
change *Vraiment* la vie !!!



**Vous êtes intéressés à devenir bénévole ?**

Nous sommes intéressés à vous connaître !

819 538-7689



# Brico-Déco



**Simone Émond**

Bénévole

## Poulet en casserole

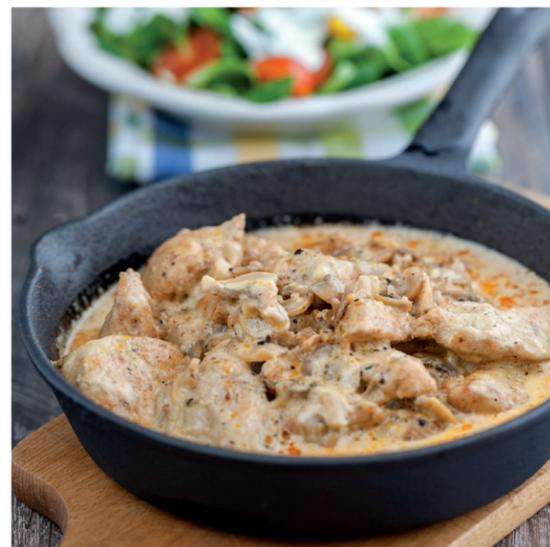
### 6 Portions

#### Ingrédients

- 6 poitrines de poulet désossées
- 1 boîte 10 oz de crème de poulet
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 c.thé de poudre de cari
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- Croustilles

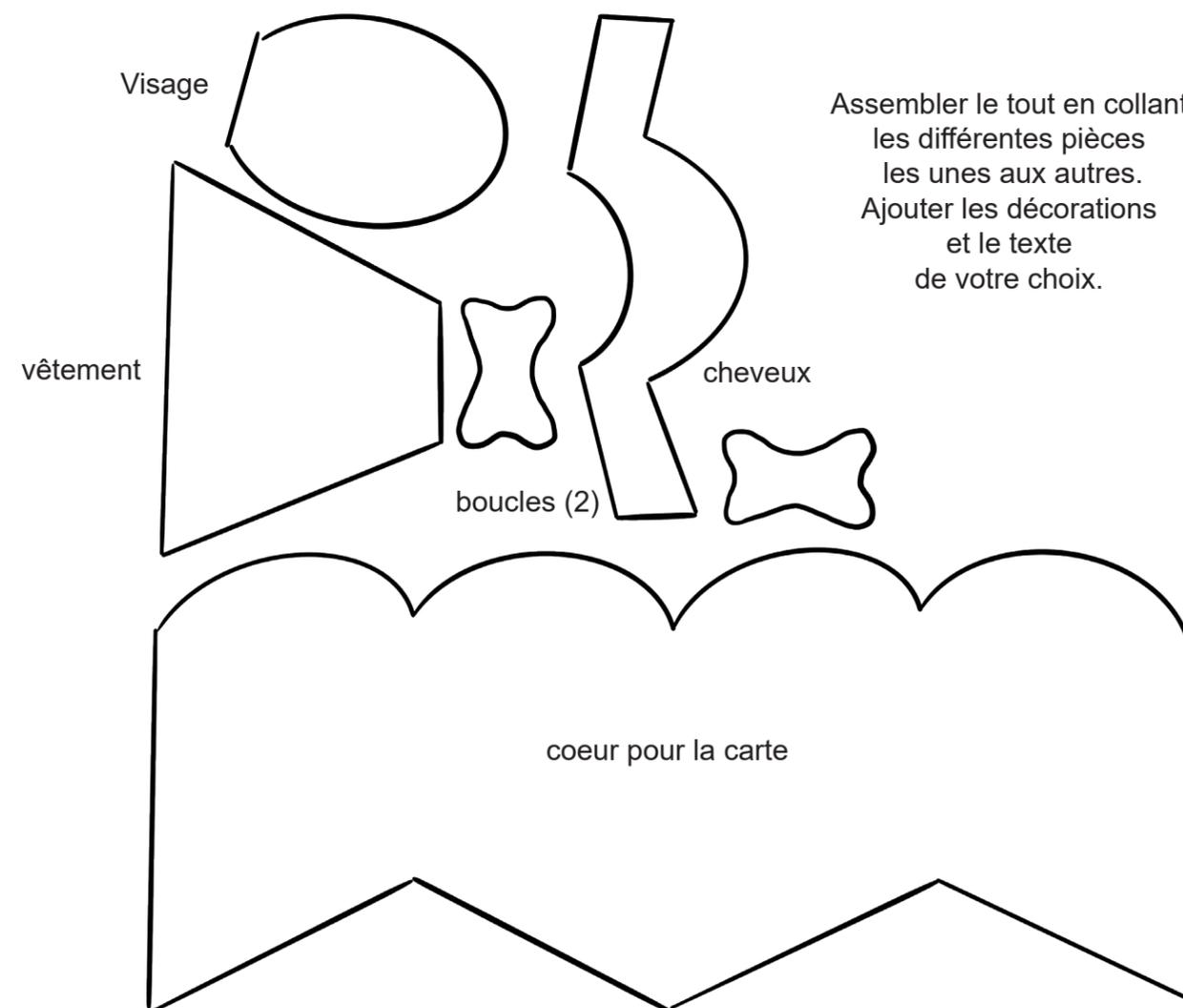
#### Préparation :

1. Préchauffer le four à 325° F.
2. Placer les poitrines de poulet dans un plat de 9 X 9 pouces.
3. Faire le mélange avec la crème de poulet, la mayonnaise, le bouillon de poulet et le cari.
4. Verser le mélange sur le poulet.
5. Saupoudrer généreusement de croustilles émiettées.
6. Mettre au four à 325° F, durant 90 minutes.



Bon succès !

## Brico pour la St-Valentin



# Mandala



## Mots de 7 lettres

<b>B</b>	content	friand	<b>L</b>	<b>P</b>	privé	soûls	veste
bancs	couteau	froid	laitue	pain	<b>R</b>	souper	voiture
base	crever	<b>G</b>	lécher	paix	radio	sucré	
bière	<b>E</b>	gâteau	liqueur	panier	radis	<b>T</b>	
boire	ébats	gâtés	lunch	papier	réchaud	table	
boisson	échalotes	gelée	<b>M</b>	parasol	restaurant	taché	
bouchée	enfant	glacière	mange	partir	rigoler	tente	
<b>C</b>	espace	goûte	<b>N</b>	pied	<b>S</b>	terrain	
calme	étendue	<b>H</b>	napperon	plage	sale	tomates	
chaud	<b>F</b>	herbe	nappes	plaisir	sandwiches	tournée	
chaude	faim	<b>J</b>	nuée	pleine	sent	<b>V</b>	
concombres	familial	joie	<b>O</b>	poulet	servir	vent	
congé	fête	jour	ombre	préparatifs	soleil	verdure	

L	I	E	L	O	S	R	S	F	B	C	J	O	L	T	N	E	S
S	C	R	A	D	I	O	R	F	O	O	E	M	A	N	A	N	O
S	E	T	A	G	D	I	E	N	I	U	M	B	I	E	E	F	U
S	E	T	O	L	A	H	C	E	S	T	L	R	L	V	A	A	P
U	C	L	A	N	R	O	H	E	S	E	A	E	I	I	E	N	E
C	E	H	D	M	M	J	A	T	O	A	C	R	M	T	M	T	R
R	E	S	A	B	O	P	U	S	N	U	P	L	A	I	S	I	R
E	E	N	R	U	O	T	D	E	T	U	O	G	F	P	A	I	X
V	G	E	R	U	D	R	E	V	E	S	P	A	C	E	E	U	N
E	S	A	L	E	G	E	T	N	A	R	U	A	T	S	E	R	A
R	C	E	L	P	L	E	I	N	E	E	E	H	C	U	O	B	P
E	T	O	U	E	A	I	D	P	T	L	E	R	E	I	P	A	P
T	E	G	N	O	C	W	Q	N	I	A	R	R	E	T	N	N	E
E	A	P	C	T	I	H	E	U	H	I	I	I	U	I	I	C	R
N	G	C	H	C	E	T	E	F	E	T	O	V	E	T	B	S	O
D	U	A	H	C	R	N	N	R	R	U	B	R	P	A	I	N	N
U	G	E	L	E	E	S	T	A	B	E	R	E	S	L	U	O	S
E	S	E	P	P	A	N	P	G	E	L	O	S	A	R	A	P	V

Solution page 69

# Service de popote



**Louise Léveillé**

**Porte-parole**

Chers(ères) bénévoles,

Une autre année vient de finir, et encore une fois, c'est l'occasion de louer et de remercier toute l'équipe de la popote : cuisiniers(ères) de repas chauds et de repas congelés ainsi que des succulents desserts faits avec amour.

Il ne faut surtout pas oublier les baladeurs(euses) qui sont en contact avec nos clients; souvent ces personnes sont le seul sourire de leur journée.

Merci à cette belle équipe et aussi à Tina pour la belle complicité et son sourire.

Bon été à toutes et tous!

## Gâteau aux pommes

### Ingrédients

- 1 paquet (510 g) de mélange à gâteau doré du commerce
- 3 œufs
- 1 conserve (540 ml) de garniture pour tarte aux pommes
- ¾ tasse de cassonade tassée
- 1 c. à soupe de farine tout-usage
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à thé de cannelle

**Préparation :** 30 minutes / **Cuisson :** 45 minutes

1. Préchauffer le four à 350° F (150° C). Graisser un moule rectangulaire.
2. Dans un grand bol, mélanger le mélange à gâteau, les œufs et la garniture à tarte aux pommes. Verser dans le moule préparé. Mélanger la cassonade, la farine, le beurre, la cannelle. Saupoudrer sur la pâte à gâteau.



3. Cuire au four 35-40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau ressorte propre. Laisser refroidir.

# services offerts à la population



### Services au maintien à domicile

- Accompagnement-transport
- Service de popote
- Visites et appels d'amitié
- Service d'épicerie
- Programme P.A.I.R
- Soutien et référencement

### Services aux individus

- Atelier des Farfadets
- Mamies Tendresses
- Friperie communautaire du CAB
- Courrier des jeunes
- Comptoir alimentaire de Grand-Mère
- Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges
- Service des impôts
- Aide aux formulaires

**Solution du jeu mots de 7 lettres**

CAMPING

# Merci à nos partenaires

**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
- Madame Marie-Louise Tardif, députée Laviolette/Saint-Maurice, adjointe parlementaire du ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs.
- Ville de Shawinigan
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Communautés chrétiennes St-Théophile-du-Lac et St-Georges
- Société St-Vincent-de-Paul de Shawinigan

**Plusieurs autres donateurs anonymes!**

**Grâce à vous, nous pouvons réaliser notre mission!**

**À tous nos  
partenaires**

*Merci!!!*

**Du fond du coeur**



# Merci à nos partenaires

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

- Âge d'or de Ste-Flore
- Âge d'or Le Rocher
- Aménagement Fleur-Alys
- Boucherie La bête noire
- Boucherie Le Trio
- Boulangerie La mie de Grand-Mère
- Casse-croûte chez Auger
- Cité de l'Énergie
- Culture Shawinigan
- Écoles primaires des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue
- Garage Gilbert
- Garage St-Onge Ford
- IGA Gauthier et Frères
- La Corde à linge
- Le 2800 du Parc
- Magasin Hart de Shawinigan
- Marché Tradition de St-Georges
- Marché Valmont
- Maxi Grand-Mère
- Métal Corbert
- Moisson Mauricie / Centre-du-Québec
- Paul Dubuc, Fruits et Légumes inc.
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Service de Sécurité incendie de Shawinigan
- Shawi récolte
- Restaurant pizzeria 67
- Tigre Géant de Grand-Mère
- Tim Hortons de Grand-Mère
- Tissus Berthiaume
- V.P. Alimentation

**Plusieurs autres donateurs anonymes!**

**Nous ne remercierons jamais assez nos précieux  
donateurs et partenaires si indispensables  
pour nous permettre d'aider la communauté.**



# L'équipe du Caboulot



## Équipe du journal Collaborateurs/Collaboratrices (Textes)

Carole Bédard  
Rebecca Bergeron  
Gaston Bouffard  
Colette Bouffard  
David Bourassa-Cloutier  
Simone Émond  
Lise St-Arnaud  
Louise T. Gervais

Julie Boisvert  
Isabelle Gendron  
Sylvie Gervais  
Tina Leblanc  
Carole Lemay  
Audray Lemay

Michel Angers  
François-Philippe Champagne  
Marie-Louise Tardif  
Louise Léveillé  
Annie Vaugeois

**Mise en page**  
Julie St-Pierre

**Photographe**  
Gaston Bouffard

**Correction des textes**  
Henriette Bellemare

**Dépôt légal**  
Bibliothèque nationale du Québec



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

*Une belle grande famille !!!*  
depuis plus de 47 ans



Visitez notre site internet  
[www.cabgm.org](http://www.cabgm.org)

660, 13e rue, C.P. 10 006,  
Shawinigan (Qc)  
G9T 5K7  
819 538-7689

[info@cabgm.org](mailto:info@cabgm.org)

Suivez-nous  
sur Facebook





*Pour illuminer  
le cœur des gens*



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère