# LE CABOULOT







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

## Cette publication est rendue possible grâce aux partenaires suivants:





#### 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
Gestion des ressources humaines	page: 7
Clin d'œil du CAB	page: 9
Assemblée générale	page : 16
Lac-à-l'épaule du CAB	page : 18
La fête de Noël des bénévoles	page : 20
La guignolée des médias	page : 28
Le Jardin du CAB	page : 30
Rions un peu	page : 32
Saviez-vous que ?	page : 33
Les rénovations au CAB	page : 34
Les inspirations de Rebecca	page : 35
David raconte	page : 36
L'univers de Loulou	page : 37
Parlons santé	page : 38
Reconnaissance-Jeunesse	page : 40
Gala hommage aux bénévoles	page : 42
Une expérience de vie sur l'aide médicale à mourir	page : 50
Service de popote	page : 52
Une carte spéciale	page : 53
Nouveau logo pour le CAB	page : 54
Bénévoler au CAB	page : 55
L'Atelier des Farfadets	page : 56
La livraison des cadeaux - Farfadets	page : 57
Brico-déco	page : 60
Jeu de mots entrecroisés	page : 61
Mandala	page : 62
Nos services	page : 63
Le CAB présent dans la communauté	page : 64
Nos Partenaires	page : 66
Équipe du Caboulot	page : 68

## Mot de la rédactrice en chef



Carole Bédard

Rédactrice en chef

Bonjour chers(ères) bénévoles!

L'équipe du Caboulot est très heureuse et fière de vous présenter la nouvelle image de votre journal. Un beau cadeau pour ses 25 ans!

#### «Le bénévolat, là où tout commence!»

S'illustre à merveille par l'union de ces mains intergénérationnelles, soutenant un jeune plant. Avec soins et amour, le fragile semis, au fil des saisons, s'épanouira avec force et produira des fruits en abondance. Tout comme un simple geste posé par bienveillance et compassion changera l'existence au quotidien ou à jamais d'une personne qui vit des jours difficiles. Le bénévolat n'a pas d'âge et son pouvoir est puissant.

#### «Bénévoler, change la vie!»

Voilà le thème de la semaine de l'action bénévole de cette année. Être bénévole au CAB, c'est agir ensemble pour améliorer le bien-être de notre communauté. C'est donner et recevoir tout autant. C'est rencontrer des gens formidables. C'est offrir notre générosité, en toute humilité. C'est de comprendre les émotions et de se mettre à la place des autres, c'est ce qu'on appelle avoir de l'empathie! Vous êtes ces bénévoles soucieux du bonheur des gens. Chacun et chacune, à votre façon, vous rendez le monde meilleur et plus heureux.

Vous illuminez le cœur des gens!

Bravo à vous pour votre constance malgré ce que nous vivons encore avec ce virus à multiples facettes! Une certaine normalité s'installe tout doucement...Ayons confiance!

Merci infiniment à Julie St-Pierre, coordonnatrice au CAB, pour l'idée originale et la conception des pages couvertures, ainsi que de la mise en page du journal! Cette superbe réalisation est un grand bonheur pour nous, et sera sûrement partagé par les membres.

Merci à l'équipe du journal pour votre fidèle engagement! Vous êtes très précieux!

Bonne lecture et bon été! Prenez soin de vous!

«On ne sait jamais à quel point on est fort jusqu'au moment où c'est notre seule option.»

Auteur inconnu

## Mot de la présidente du CAB

Noëlla Gagnon
Présidente du CAB



Quand on décide de faire du bénévolat, on veut se sentir utile, mais on veut le faire à notre rythme et surtout dans l'harmonie. C'est ce qui s'est passé dans les six dernières années, au sein du Conseil d'administration du CAB.

C'est une équipe de personnes intéressées par le sort des autres et soucieuses que notre organisme se maintienne en santé. Voilà pourquoi, à cause d'une fin de mandat, j'ai un pincement au cœur à l'idée de quitter ce groupe, avec la certitude que du sang nouveau, contribuera à promouvoir le CAB, de plus en plus.

Et que dire de nos bénévoles, pour qui les habitudes de travail se sont modifiées depuis la pandémie (port du masque, distanciation, etc....). Toutefois, les habitudes de cœur sont demeurées, telle la générosité, la vivacité et le don de soi.

Nos services reprennent leur envol, on en est à une quasi-normalité. On ne connaît pas l'avenir, mais on a à cœur de garder les services en place et lorsque possible, d'en développer de nouveaux.

On revient aussi à certaines de nos activités sociales, comme le Gala et le pique-nique, où il fera bon de se rencontrer, de fraterniser, de s'amuser.

La directrice et les employées sont une force de la nature. Que de compétences, de débrouillardise, d'entraide et de collaboration!

D'ailleurs, un des résultats de leur travail est la confection d'un nouveau logo pour le CAB, qui vous sera dévoilé dans le courant de l'année.

Je remercie nos donateurs qui nous sont très précieux: le CIUSSS M.C.Q., Centraide et les représentants des différents gouvernements. De plus, il ne faut pas oublier des gens généreux de la population qui, par leurs dons, contribuent à bonifier nos services.

Je quitte le C.A., mais je continue mes actions bénévoles au CAB, car il est bien ancré dans mon cœur.



Bonne continuation tout le monde!

## Mot de la directrice générale



**Sylvie Gervais** 

Directrice générale du CAB

Cher(ère)s bénévoles,

Quelle joie pour moi de vous faire part des réalisations de la dernière année.

Malgré une 2e année de pandémie, nous avons réussi à nouveau à réaliser notre mission qui est d'offrir un milieu de vie sécuritaire à nos bénévoles et apporter un soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie et en situation de pauvreté.

Notre résilience hors du commun à respecter les règles sanitaires de la santé publique, au bureau et dans nos services, a fait que le CAB est demeuré un lieu sécuritaire pour tous. Je tiens à vous remercier sincèrement pour votre excellente collaboration à cet égard. Parmi nos réalisations citons celles-ci :

L'embauche de deux nouvelles recrues dans l'équipe de travail en août. Soit Julie St-Pierre à la coordination du Courrier des Jeunes et responsable des communications, et Louise Vincent comme travailleuse de milieu pour aînés. Julie Boisvert a également fait son retour au travail après un congé de maternité d'un an. À ces dames, nous souhaitons la bienvenue. Nous tenons à remercier Danaëlle Fafard qui a remplacé Julie avec brio durant son congé de maternité. Nos pensées vont aussi à Carole Lemay, présentement en congé de maladie. Louise Vincent est affectée au poste de maintien à domicile durant ce congé.

Il y a eu le retour du Courrier des Jeunes et de la Popote chaude en septembre après un

arrêt d'un an et demi en raison de la pandémie. Un retour à une certaine normalité qui a fait du bien aux bénévoles, à l'équipe de travail, aux aînés et aux jeunes.

Également, le retour du Gala hommage aux bénévoles sous sa forme traditionnelle en présence et la présentation de l'activité Reconnaissance- Jeunesse dans les écoles primaires sous une formule adaptée en raison de la pandémie. Des retrouvailles qui ont fait du bien.

On a effectué des travaux de rénovation au rez-de-chaussée des bureaux pour rendre la salle de travail des salariées plus fonctionnelle.

Et la création du nouveau visuel du journal Le Caboulot pour souligner ses 25 ans, une création de Julie St-Pierre à laquelle a participé Carole Bédard, rédactrice en chef bénévole, et son équipe. Toutes nos félicitations pour le travail accompli.

Cette année, plusieurs bénévoles en pause en raison de la pandémie ont repris leurs actions bénévoles au CAB avec joie. À tous ces bénévoles et à ceux restés en action, **MERCI d'être là**, votre présence fait vraiment la différence.

En parcourant ce journal vous constaterez la force de notre travail collectif pour faire la différence dans la vie des gens. Nous formons une équipe exceptionnelle.

Soyons fiers de nous. Je vous souhaite de belles vacances. Bonne lecture!

## Mot de M. Champagne

François-Philippe Champagne

Député de Saint-Maurice-Champlain



À vous, chers bénévoles et chères bénévoles,

Le plaisir que j'éprouve de me joindre à vous chaque année à l'occasion de la Semaine de l'action bénévole est sans cesse renouvelé, car on y souligne le dévouement de ceux et celles qui contribuent généreusement au bien commun dans notre belle communauté de Shawinigan.

Nous tous sommes confrontés depuis plus de deux années à une situation pandémique qui aura été difficile pour plusieurs d'entre nous. Grâce à votre apport et à votre dévouement continu, vous contribuez au bien-être ainsi qu'à la résilience de ceux et celles qui sont dans le besoin.

Ce qui est admirable de votre implication bénévole est à l'effet que chaque geste que vous posez, profite bien sûr à son prochain, mais aussi produit un effet d'entraînement en inspirant d'autres personnes à s'impliquer. Qu'il s'agisse d'œuvrer à la popote roulante ou bien garder contact avec nos personnes aînées, vous participez à améliorer le sort de votre prochain et cela est tout à votre honneur.

Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère dispose de la plus belle des richesses soit celle de ses bénévoles, car ces femmes et ces hommes sont au cœur de sa mission de bienfaisance. Un geste d'entraide à la fois, vous bâtissez et vous cimentez notre milieu de vie.

À vous tous chers bénévoles et intervenants, nous vous apprécions et nous vous remercions du fond du cœur pour toutes vos actions empreintes de bonté.

L'honorable François-Philippe Champagne Député de Saint-Maurice-Champlain Ministre de l'Innovation, des Sciences et de l'Industrie

Francis Offily





## **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.

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

Les deux années que nous venons de traverser, nous ont apporté leur lot de défis et de problématiques, mais vous avez su vous réinventer et continuer à aider et soutenir les gens dans le besoin. Je vous lève mon chapeau!

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

Merci et bonne santé!



## **Michel Angers**

Maire de Shawinigan



Chers bénévoles.

Avec les moments difficiles qu'on a passés tous ensemble, il est primordial, plus que jamais, de reconnaître votre contribution et la différence que vous faites dans la vie des Shawiniganais.

Et si on peut souligner une chose que cette pandémie aura permis de mettre en lumière, c'est l'importance d'un milieu tissé serré; l'importance de l'implication citoyenne, à tous les niveaux.

Notre ressource la plus précieuse est notre capital humain et vous en faites partie! Les organismes et fondations de chez nous ont besoin de gens comme vous pour assurer leur bon fonctionnement et réaliser leur mission.

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.

Et surtout, n'oubliez pas de prendre soin de vous!

## Gestion des ressources humaines

## **Sylvie Gervais**

Directrice générale du CAB



## Une équipe de travail renouvelée et dynamique!

En août 2021, le CAB a embauché deux nouvelles recrues pour répondre aux besoins de l'organisme. C'est aussi la fin du remplacement de congé de maternité de Julie Boisvert, ainsi que son retour au CAB.

#### Merci à Mme Danaëlle Fafard!

Remplaçante du congé de maternité de Julie Boisvert (mai 2020 à août 2021). Nous tenons à remercier Madame Danaëlle Fafard pour avoir relevé avec succès la coordination du Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue, l'Atelier des Farfadets, le service des impôts et le service de comptabilité du CAB durant le remplacement du congé de maternité de Julie Boisvert. Nous gardons un précieux souvenir de cette jeune femme dynamique et lui souhaitons du succès dans ses nouveaux projets.

#### C'est le retour de Julie Boisvert!

Retour du congé de maternité de Julie Boisvert. Après avoir donné naissance à une belle fille, c'est avec joie que nous avons accueilli Julie à son retour de congé de maternité en août 2021. Elle a repris son travail avec le même sourire et professionnalisme. Nous lui souhaitons un heureux retour au boulot.

Voici une photo de ses 2 filles. Élodie 7 ans et Coralie 1 1/2





## Gestion des ressources humaines

#### Nos 2 nouvelles recrues!

#### **Madame Julie St-Pierre**

#### Coordonnatrice du Courrier des Jeunes et responsable des communications

Cette embauche a permis la reprise du service Le Courrier des Jeunes en septembre après un arrêt d'un an en raison de la pandémie.

À titre de responsable des communications, Julie apporte son expertise en graphisme. Elle crée et diffuse les publications de notre organisme sur les réseaux sociaux et sur notre site web. Elle est aussi responsable de la conception de notre nouveau logo et du matériel promotionnel du CAB, de l'activité Reconnaissance-Jeunesse et du Journal Le Caboulot pour qui, elle a conçu un nouveau visuel et une mise en page différente que vous pouvez voir dans la présente édition. Nous lui souhaitons la cordiale bienvenue!

#### **Madame Louise Vincent**

#### Travailleuse de milieu pour aînés

Forte de son expérience auprès des aînés et en relation d'aide de par sa formation de psychoéducatrice, Louise occupe le poste de travailleuse de milieu pour aînés au CAB et agit en complémentarité avec les coordonnatrices du CAB en maintien à domicile et à la Popote. Elle se distingue par son écoute, son empathie, sa joie de vivre et sa capacité à accompagner les aînés qui ont besoin d'un soutien particulier. En raison du congé de maladie de Carole Lemay, elle est affectée présentement au poste de maintien à domicile durant ce congé. Beaucoup de boulot qu'elle relève avec brio. Bienvenue Louise!



De gauche à droite: Julie St-Pierre et Louise Vincent

## Clin d'oeil du CAB

Julie Boisvert

Coordonnatrice
Clientèle démunie et Services administratifs



Bonjour à vous tous,

Depuis mon retour en août dernier de mon congé de maternité, j'ai eu la chance de travailler avec ma nouvelle équipe au comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue/St-Georges. Des bénévoles au cœur d'or, aussi passionnés que l'ancienne équipe qui a décidé de laisser sa place pour la relève, après plusieurs années, dévouée à la cause. Toujours agréable de travailler dans un contexte de plaisir avec le sourire et la bonne humeur. J'apprends à découvrir chacun de vous...

L'Atelier des farfadets a aussi grandi depuis mon départ en juin 2020... L'horaire de travail a été modifié soit maintenant le mardi pm et le mercredi am + pm, de nouveaux partenariats sont aussi faits : collaboration avec le Shawinigan High School (casse-têtes et peluches), la Maison des jeunes de St-Georges (don de trottinettes) et l'école Dominique-Savio (don d'articles de sport). L'Atelier des Farfadets, c'est bien plus que de donner des jouets et vêtements chauds pour Noël, on aide les familles par l'intermédiaire des intervenants sociaux, maison de jeunes, écoles, maison Coude à Coude... afin de les aider dans le développement des enfants.

En mars, le service des impôts a repris avec sa formule de rendez-vous. Cette formule mise sur pied en raison de la pandémie aura apporté un vent de fraicheur au service. Les bénévoles savent d'avance le nombre de personnes qui se présenteront, c'est donc plus facile de prévoir les moments moins occupés. Nous avons accueilli 4 nouveaux bénévoles : 3 bénévoles retraités des Caisses Desjardins qui ont participé à l'accueil des clients ainsi que 1 bénévole à la production des déclarations.

Le service des Mamies Tendresses n'a toujours pas repris du service... aucune nouvelle demande n'a été faite au CAB. Mais je ne vous oublie pas l'équipe bénévole, dès que j'aurai une demande, je ferai appel à vous.

Je profite de cette tribune pour vous souhaiter à tous un bel été... Profitez du beau temps, respirez le bonheur de côtoyer les gens que vous aimez. Et surtout, amusez-vous!

Au plaisir de vous revoir bientôt!



Kevin Brassard et Solange Bourque Bénévoles au Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue et St-Georges

## Clin d'oeil du CAB



Carole Lemay
Coordonnatrice
Service maintien à domicile

Bonjour à tous,

Une autre bizarre d'année qui vient de passer... Ouf! De nombreux rebondissements pour tous. Même pour moi qui ai dû laisser mon poste au mois de janvier 2022 pour raison médicale. Par bonheur, j'ai pu être remplacée temporairement par mes collègues du CAB mais surtout par ma collègue Louise Vincent, qui a dû apprendre sur le pouce, du tac au tac comme on dit, l'ampleur de mon travail. Je lui lève mon chapeau, merci beaucoup Louise!

#### **Maintenant parlons Services**

Nous avons 11 bénévoles accompagnateurs pour le **Service d'accompagnement-transport.** Des personnes de cœur comme : Alain Marchildon, Alain Grenier, Denis Mongrain, Jocelyn Letellier, Gilles Bellemare, Normand Corbeil, Carole Breau, Carmen Kiolet, Pierrette Trudel, Colette Gauthier et Francine Boisvert.

Pour le Service de visites et appels d'amitié, nous avons 14 merveilleux bénévoles: Hermance Bouffard, Gracia Dubé, Louise Gervais, Lucie Vaugeois, Pierrette Cossette, Denise Castonguay, France Tessier et nos petits nouveaux dans ce service : Lucie Pelletier, Henriette Bellemare, Jacques Déziel, Lucie Tremblay, Carole Lanouette, Suzelle Robichaud et Hélène Lavoie qui a dû quitter en septembre.

Et maintenant pour le **Service d'épicerie**, nous avons 7 splendides bénévoles : Noëlla Gagnon, Madeleine Allard, Carmen Kiolet, Jean-Pierre Jolivet, Nicole Fugère, une petite nouvelle Cécile Lavoie et même notre directrice Sylvie Gervais s'est laissé prendre au jeu.

Nous avons de très bons bénévoles au CAB et nous sommes toujours à la recherche de personnes qui voudraient se joindre à la grande famille du CAB.

Nous sommes là pour vous accueillir si un besoin se fait sentir, soit pour un service ou pour rejoindre nos équipes de bénévoles. Vous n'avez qu'à nous téléphoner et cela nous fera plaisir de vous informer!

Merci à tous les bénévoles, de rendre la vie plus douce à des clients qui me disent souvent combien vous êtes merveilleux et qu'ils sont chanceux de pouvoir compter sur des personnes de cœur comme vous tous.

Vous êtes des rayons de soleil dans leur journée.

Je vous souhaite à tous de bonnes vacances, reposez-vous bien. Et au plaisir de se revoir!



## Clin d'oeil du CAB

Tina Leblanc

Coordonnatrice
Service de popote



Bonjour à tous,

Le service de popote est très apprécié de la clientèle et des familles. J'ai de plus en plus de familles qui m'appellent pour leurs parents ou leurs grands-parents. Les familles nous remercient pour tous ces bons repas que nous préparons pour leurs parents. Les clients ont plaisir à attendre leur repas et à se demander, « qu'est-ce que je vais recevoir de bon aujourd'hui? » Grâce à vous, bénévoles, vous permettez le maintien à domicile de nos aînés et vous apportez du soutien aux familles. Mille mercis!

D'avril à juin 2021, la pandémie de COVID-19 n'étant pas terminée, nous avons continué le service de popote avec des livraisons de repas congelés aux 2 semaines.

En septembre 2021, nous avons recommencé le service des repas chauds, 2 fois semaine, au grand plaisir de la clientèle et des bénévoles. Et la livraison des repas congelés, une fois par mois, le premier mercredi du mois.

Ça fait du bien de revenir à notre fonctionnement habituel mais tout en gardant quelques consignes sanitaires dont le masque et le lavage des mains.

Pour souligner la Semaine québécoise des popotes roulantes qui a eu lieu dans la semaine du 20 au 26 mars 2022, une cliente de la popote depuis maintenant 4 ans, Mme Marguerite Gélinas 88 ans, a fait un témoignage dans l'Hebdo du St-Maurice. Le voici :

« C'est merveilleux ces repas-là. Ils sont préparés avec amour. Je tiens à remercier le CAB et les bénévoles parce que c'est important ce service. On perd de l'autonomie à notre âge », « C'est tout le temps bon pis ce n'est pas trop salé.

Avec un repas, je mange deux fois ».

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



De gauche à droite : Sylvie Gervais, directrice générale, Mme Marguerite Gélinas, cliente et Cécile Gauthier, bénévole

10 1<sup>-</sup>

## Clin d'oeil du CAB



#### **Isabelle Gendron**

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

## Que le temps passe trop vite!

Déjà maintenant deux belles années que je suis à la barre du Comptoir alimentaire de Grand-Mère, situé au Centre communautaire St-Jean-Bosco.

Nous aurons tous été ébranlés, par les deux dernières années, remplies de toutes sortes d'émotions fortes à cause de la Covid. Ceci restera dans notre mémoire à jamais.

L'année 2021-2022, ce sont 892 personnes différentes, soit 362 familles différentes qui ont bénéficiées d'aide alimentaire.

J'étais accompagnée de 20 bénévoles, qui ont prêté de leur temps précieux, ils ont fait 2831 heures bénévoles, ce qui nous a permis de travailler avec cœur au bon fonctionnement des distributions, toujours sans préjugés. Chaque jeudi matin, c'est l'occasion de travailler avec des bénévoles, des amis, dans la bonne humeur et les taquineries. Nous sommes en sorte une belle grande famille. Sans eux, le comptoir alimentaire n'existerait pas!

Pendant la pandémie, avec le soutien financier du gouvernement, nous avons suspendu la contribution monétaire, demandée aux clients. Quand l'aide financière fût terminée, en décembre 2021, nous avons repris cette contribution, en janvier 2022, pour aider au bon fonctionnement du service. Cette contribution aide à payer l'essence, pour aller chercher chez Moisson Mauricie à Trois-Rivières, les aliments distribués le matin même.

La Société St-Vincent de Paul, de Shawinigan, a été plus que généreuse! Elle nous a permis de gâter nos familles par l'offre de cartes cadeaux ou de nourriture supplémentaire. Vraiment des gens de cœur, qui travaillent avec passion et sans compter leur temps. Sans oublier tous les autres donateurs qui ont fait la différence dans le quotidien de plusieurs familles. Mille mercis de nous soutenir!

Enfin, le beau temps est arrivé! Nous planifions une distribution extérieure de tous les dons du Tigre Géant en vêtements. Ces vêtements seront gratuits, pour le bonheur de tous les membres de la famille.

J'aimerais souligner que Madame Aline Houle, bénévole depuis 2018, a été honorée au Gala hommage aux bénévoles du CAB, pour son bénévolat depuis 4 ans au comptoir alimentaire de Grand-Mère.

## Pour ce qui est de la Friperie communautaire du CAB...

Depuis plus de 1 an déjà, Mme Nicole Lehoux fait partie de l'équipe en tant que co-responsable de la Friperie avec Louise V. Paquin.

Maintenant depuis le mois de mars 2022, les clients peuvent se présenter sans rendez-vous à la Friperie du CAB.

Les bénévoles de la Friperie sont des personnes très impliquées avec le cœur sur la main. Elles ont rejoint 944 personnes et la Friperie compte 12 bénévoles réguliers.



Nicole Bourassa, Denise Castonguay et Aline Houle

Au total, ils ont fait 1486 heures de bénévolat pour l'année, pour le bon fonctionnement de la Friperie.

Accueillantes avec leur bonne humeur, elles sont toujours prêtes à se taquiner en se jouant des tours. À l'occasion, elles aiment bien se réunir autour d'une table au restaurant. Ça leur permet de tisser des bons liens et de bien finir la semaine en bonne compagnie.

En raison de la pandémie, nous constatons une augmentation de nouveaux clients.

Tous les profits amassés par la Friperie, sont distribués aux deux comptoirs alimentaires du CAB soit celui de Grand-Mère et celui de Lac-à-la-Tortue et de St-Georges.

Nous tenons à féliciter, Madame Annie Vaugeois bénévole à la Friperie du CAB depuis 2 ans, qui a été honorée au Gala hommage aux bénévoles, par la Friperie.

Merci aux bénévoles de la Friperie de faire un lieu extraordinairement magique! Merci aux deux co-responsables Mme Nicole Lehoux et Mme Louise V. Paquin.

Pour terminer, j'aimerais vous dire, que je suis une passionnée de mon travail et que je suis déterminée à faire une différence dans ma communauté!

Je vous salue!



Céline Beaubien



Denis Leblanc, Denise Castonguay et Aline Houle



Nicole Lehoux



Manon Roy et Louise V. Paquin

## Clin d'oeil du CAB



Julie St-Pierre
Responsable des communications
Coordonatrice du Courrier des jeunes



Mme Henriette Bellemare qui aide les bénévoles avec son beau sourire!



Quelques bénévoles en action

Bonjour à tous! Je fais partie de l'équipe du CAB de Grand-Mère depuis le mois d'août dernier et je suis très heureuse d'écrire pour la première fois dans le Caboulot. Les quelques mois passés au Centre d'action bénévole de Grand-Mère, ont été bien occupés mais cela a été fort intéressant et enrichissant à tous les niveaux.

Le CAB de Grand-Mère, vous présentera dans quelques semaines sa nouvelle identité visuelle. Il y aura un nouveau logo, de nouvelles couleurs, une nouvelle typographie, ainsi que du nouveau matériel promotionnel... Le CAB qui fêtait son 45 ième anniversaire l'an passé a fait peau neuve cette année. Même chose pour le Caboulot, je suis en charge de la mise en page, alors j'ai décidé d'y mettre mon petit grain de sel. Pour le Caboulot, j'ai eu la chance de travailler avec l'équipe d'écrivains bénévoles. Ils donnent tous généreusement de leur temps pour écrire dans le Caboulot, depuis quelques années. Dès le début, j'ai fait la connaissance d'une très belle équipe avec qui j'ai eu le plaisir de créer une nouvelle image du Caboulot. Ainsi qu'avec notre rédactrice en chef, Carole Bédard, avec qui cela s'est tout de suite bien passé, merci beaucoup Carole pour ta présence c'est toujours agréable de travailler avec toi! Bravo à toute l'équipe pour votre implication et votre talent!

Cette année, c'était aussi le retour du service le Courrier des jeunes. Avec quelques mesures sanitaires additionnelles, nous avons pu continuer le service pour l'année 2021-2022. Les bénévoles étaient bien contents de revenir écrire au Courrier. J'ai passé de magnifiques semaines en compagnie de bénévoles extraordinaires. Ce fût une très belle année! Les bénévoles présents ont travaillé très fort à quelques reprises pour réussir à répondre à toutes les lettres de la semaine en cours. Cette année, nous avons accueilli quatre nouveaux bénévoles qui veulent eux aussi s'impliquer dans ce magnifique service réservé pour les jeunes de la 3ième à la 6ième année du primaire. Je vous remercie TOUS personnellement et grandement, car sans votre présence le Courrier des jeunes ne pourrait exister. C'est un réel plaisir de travailler avec vous chaque semaine! Une mention spéciale à Mme Henriette Bellemare, pour votre grande aide apportée quand je suis arrivée au CAB. Vous m'avez beaucoup aidé pour débuter au Courrier des jeunes. Vous avez pris le temps de tout m'expliquer ce qui se faisait au Courrier des jeunes. Un énorme merci Henriette! Quelle chance que de vous avoir avec moi, au Courrier des jeunes, à chaque semaine. Une belle année à vos côtés! Je vous souhaite à tous de passer un très bel été et je vous souhaite de belles et bonnes vacances!

## Clin d'oeil du CAB

## **Louise Vincent**

Travailleuse de milieu pour aînés



Bonjour à vous, j'ai débuté mon rôle d'intervenante le 9 août 2021 en me familiarisant avec l'organisme et les ressources d'aide qui pourront supporter les aînés avec lesquels je devrai intervenir. Mais, quel est le rôle d'une travailleuse de milieu auprès de cette clientèle qui peut vivre différentes problématiques : cancer, perte d'autonomie physique et/ou cognitive, maladie dégénérative, handicap auditif ou visuel, déficience intellectuelle, etc.?

Tout d'abord, la travailleuse de milieu évalue les besoins de la personne aînée qui la contacte pour une première fois par téléphone (majoritairement) ou en présentiel dans les bureaux du CAB (plus rarement et surtout dans un contexte de pandémie). Par la suite, la travailleuse de milieu peut directement, au premier contact, référer l'aîné à des ressources appropriées selon son ou ses besoins(s) préalablement identifiés avec la personne. Sinon, la travailleuse de milieu prend rendez-vous avec la personne aînée pour effectuer une visite à domicile afin de mieux cibler ses besoins et de pouvoir la référer plus spécifiquement aux bonnes ressources. Par la suite, de courts suivis avec la personne peuvent être réalisés à court terme seulement. Les besoins identifiés peuvent être divers. Par exemple : l'aide pour l'entretien ménager, pour les soins physiques, de la surveillance à domicile, demande d'aide financière, recherche de matériel adapté (déambulateur, barres d'appui à la salle de bain...), défense de droits, etc. Tout ceci dans un seul but : maintenir l'aîné dans son milieu de vie le plus longtemps possible! Depuis le début de mon mandat, j'ai pu constater une urgence des besoins à combler chez les aînés. En moins de deux mois, j'aidais déjà tout près de 30 aînés de façon plus ou moins régulière, à part les interventions téléphoniques de type référentiel faites de façon spontanée. L'isolement (principalement dû à la pandémie), la solitude, le manque de réseau social, le manque de ressources matérielles et monétaires, la pauvreté, le support pour les aidants naturels et la précarité sur le plan de la santé physique et surtout sur le plan mental, sont des situations avec lesquelles j'ai dû faire face et tenter de les aider au mieux de mes connaissances et de mes compétences et ce, en collaboration avec les services sociaux bien sûr!

Cependant, en cours de ce mandat, à la mi-janvier 2022, j'ai été affectée à une autre tâche, qui s'ajoutait à celle que je faisais déjà. J'ai dû remplacer, à brûle pour point, ma collègue Carole Lemay à la coordination au maintien à domicile (programme P.A.I.R., accompagnement-transport, service d'épicerie et les visites d'amitié). Ceci signifiait que je devais m'occuper entièrement de tous ces programmes en plus de mon poste de travailleuse de milieu. Conséquemment, je continuais mon rôle d'intervenante, mais en effectuant que des interventions téléphoniques donc, plus de visites à domicile par manque de temps, mais aussi, à cause de la situation pandémique. De plus, dès la fin janvier, une hausse importante des demandes (presque le triple) s'est fait sentir, comparativement à la dernière année. Le ralentissement de la pandémie a permis aux aînés de reprendre leurs rendez-vous médicaux en présence, ce qui a amené cette augmentation de demandes de services surtout pour l'accompagnement-transport et le service d'épicerie.

Sur ce, continuez à prendre soin de vous et de votre entourage et passez d'excellentes vacances!

## Assemblée générale

7 juin 2021



Carole Bédard

Bénévole

Malgré la situation particulière qui persiste toujours avec la pandémie, tout en respectant les mesures sanitaires et les directives de recevoir 25 personnes présentes, le Centre d'action bénévole reçoit dans la salle communautaire les membres du conseil d'administration et plusieurs bénévoles pour assister à la 46e assemblée générale annuelle.

L'accueil est des plus chaleureux par la nouvelle présidente du conseil d'administration mme Noëlla Gagnon et de la directrice du CAB mme Sylvie Gervais. Les retrouvailles avec les membres après ces mois difficiles font du bien!

Après la lecture et l'adoption du procès-verbal de la 45e assemblée générale, tenue le 3 novembre 2020, la directrice Sylvie présente Mme Isabelle Vincent, comptable agréée de la Firme Désaulniers, Gélinas et Lanouette s.e.n.c. À l'aide du power point, mme Vincent explique le rapport de l'auditeur indépendant des états financiers de l'organisme se terminant le 31 mars 2021.La présentation est très bien vulgarisée et décrite à la loupe par mme Vincent. Celle-ci félicite Sylvie pour l'excellente gestion du CAB durant la crise sanitaire.

Sylvie est très fière de ce qui s'est fait au CAB dans tous les services et dit « Bravo » à tout le monde! mme Vincent qualifie de « belle gang » l'équipe du CAB avant de se retirer de l'assemblée. Il est décidé à l'unanimité d'adopter le rapport présenté et de renouveler la Firme pour la prochaine année.

Sylvie soumet aux membres les prévisions budgétaires pour l'année 2021 à 2022. Toujours par montage power point, Sylvie continue en présentant le rapport annuel 2020-2021, en temps de pandémie. Elle explique les 3 champs d'actions qui définissent la mission du CAB: le développement de l'action bénévole et communautaire, le soutien à la communauté, la gouvernance et la vie associative. Sylvie fait un tour d'horizon des actions posées ou des activités réalisées, relatives à ces champs nommés. Je vous relate quelques faits.

Notre directrice souligne la reconnaissance faite, en septembre 2020, à 76 bénévoles et à 9 membres de l'équipe de travail fortement impliqués lors du grand confinement pour maintenir les services essentiels, recevant chacun la médaille canadienne 2020, produite par la Monnaie royale canadienne. Le CAB a également collaboré à la création de l'Association des proches aidants de l'Énergie, permettant ainsi la continuité de la mission du projet d'aide aux proches aidants des aînés, financé par Appui Mauricie, qui a terminé son terme de 5 ans en mars 2021. Sylvie félicite le travail extraordinaire de Mme Diane Lemay qui dirigeait ce service.

Durant la pandémie, le CAB est demeuré présent sur les réseaux sociaux, dans les journaux, à la radio et sur Facebook. L'organisme a rencontré les bénévoles des différents services, par petit groupe de 10 personnes, expliquant le fonctionnement des règles sanitaires.

# Pour permettre aux bénévoles de garder le lien avec le CAB, le journal Le Caboulot a été distribué à 234 membres en décembre 2020, directement à leur demeure!

Le journal Le Cabotin, bulletin d'information reçu par courriel par le membre, a continué de partager les nouvelles importantes.

Sachant la difficulté en temps de confinement pour les personnes âgées de faire leur épicerie, le CAB a mis en place le service d'épicerie, 11 bénévoles y participent toujours. Les visites d'amitié étant annulées, celles-ci se sont transformées en appels de bienveillance. Imaginez 748 appels qui ont été faits par 15 bénévoles et la coordonnatrice Carole Lemay pour 432 personnes! Fabuleux! La Friperie, ouverte sur rendez-vous, a remis la somme de 10,000\$ aux 2 comptoirs alimentaires. Super!

La COVID-19 n'a nullement altéré la générosité de la communauté qui a offert des dons exceptionnels. Celui remis par 2 fillettes qui ont confectionné des bracelets a touché grandement l'organisme. Sylvie conclut avec fierté que l'année a été extraordinaire grâce au travail remarquable des bénévoles. Le rapport annuel peut être consulté sur le site du CAB <a href="www.cabgm.org">www.cabgm.org</a>. Cette documentation détaillée vous permettra de constater le travail colossal qu'il s'y fait!

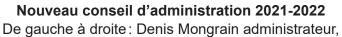
Notre directrice explique les objectifs et les défis à venir pour la prochaine année en cours, les plans d'action. La promotion de l'action bénévole, le recrutement des bénévoles, le soutien aux individus, à la communauté et des organismes demeurent les éléments fondamentaux à toujours faire fructifier. Nous savons que l'équipe de travail est très créative et nous surprend de belles façons!

À la fin de la rencontre, il y a eu dissolution du conseil d'administration présent pour ensuite procéder à l'élection du futur CA. Celui-ci sera formé de Noëlla Gagnon présidente, Yvon Charrette vice-président, Carmen Kiolet secrétaire, Madeleine Allard trésorière, Denis Mongrain et Gilles Bellemare, administrateurs, et Annie Vaugeois administratrice. Félicitations à vous tous!

L'Assemblée générale s'est terminée sur une note d'espoir pour les mois à venir.

Au moment du départ, à chacun est remis un étui bloc-notes, à l'effigie du Centre d'action bénévole. Merci! Bravo au CAB pour l'excellent travail!





Annie Vaugeois administratrice, Madeleine Allard trésorière, Noëlla Gagnon présidente, Yvon Charette vice-président, Gilles Bellemare administrateur



Comme le veut la tradition, c'est la remise du journal Le Caboulot aux membres présents.

## Lac-à-l'épaule

## **17 septembre 2021**



## Carole Bédard

Bénévole

Le Lac-à-l'épaule est un incontournable quand arrive l'automne pour le Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Cette rencontre, toujours d'une thématique inconnue, entame la nouvelle saison qui sera, sans aucun doute, extraordinaire en actions bénévoles.

Pourquoi ne pas prolonger la période estivale puisque nous sommes reçus dans un décor qui invite à la détente sur une île des Caraïbes. Sur le grand écran au fond de la salle communautaire du CAB, on y voit une mer d'un bleu turquoise en bordure d'une plage de sable blanc, sous un soleil tropical! Tout nous appelle à nous y installer pour s'émerveiller et relaxer!

La présidente du conseil d'administration, Mme Noëlla Gagnon, nous accueille avec cette belle humeur qu'on lui connait. Sylvie Gervais, directrice du Centre d'action bénévole, est très heureuse de rencontrer les bénévoles et fait un tour de table pour la présentation des bénévoles responsables des comités des services du CAB, des membres du conseil d'administration et de l'équipe de travail du CAB. À sa demande, nous essavons de faire le lien entre ce décor et le bénévolat. On entend les mots chaleureux. vivant, bonheur, relaxant, mouvement! Et oui, ça bouge beaucoup au CAB, comme ces vagues qui apparaissent au loin et disparaissent sur la rive... (une belle métaphore de M. Denis Mongrain).

Sylvie présente les deux nouvelles recrues qui font désormais partie de l'équipe de travail, soit Louise Vincent et Julie St-Pierre.

Chacune explique sa collaboration au sein de l'équipe. Louise Vincent, psychoéducatrice et enseignante de profession, assumera le rôle d'intervenante ou de travailleuse de milieu pour aînés. Elle interviendra auprès des aînés de 60 ans et plus qui sont vulnérables, les aidant à obtenir les ressources essentielles à une meilleure qualité de vie. Son approche humaine et respectueuse vise à préserver l'autonomie de la personne, sa prise de décisions et son adaptation à sa nouvelle condition de vie. Des rencontres avec les organismes sont prévues pour établir des liens de confiance avec les personnes en besoin, cibler leurs exigences et faire l'accompagnement dans leurs démarches.

Julie St-Pierre endossera le rôle de responsable des communications. Ayant des compétences en graphisme, Julie donnera une nouvelle image au logo du CAB. Elle ajoutera aussi un petit vent de renouveau à tout ce qui touche au matériel promotionnel. Le recrutement des bénévoles est un enjeu important au CAB. Julie fera beaucoup de publications pour le recrutement. Elle accentuera davantage la visibilité du CAB sur Facebook. Par ce média, elle mettra en évidence les services offerts par le Centre d'action bénévole, et donner ainsi l'intérêt à d'autres personnes de s'y impliquer comme bénévole. De plus, Julie s'occupera du Courrier des jeunes et de la mise en page du Journal le Caboulot. Bienvenue à vous deux dans la belle famille du CAB!



Une délicieuse gourmandise! Les biscuits sourire du Tim Hortons au profit du TRàSH



Sylvie poursuit en expliquant les mesures sanitaires toujours en vigueur à respecter. Bonne nouvelle! Les activités sociales tant espérées seront de retour en les adaptant selon la situation sanitaire exigée par la santé publique. Sylvie annonce des travaux effectués à partir du 20 septembre dans la cuisine de la maison du CAB qui sera transformée en salle de travail.

Le dîner s'offre à nous que nous partageons ensemble avec un brin de jasette!

Merci à l'équipe de travail du CAB, Sylvie, Julie, Carole, Tina, Julie et Louise pour votre implication à ces belles retrouvailles! Nous avons été très choyés, chocolats, bonbons, délicieux biscuit sourire du Tim Hortons et une jolie plante en terrarium comme souvenir!

#### C'est la rentrée!

Tous les membres participants sont d'attaque pour débuter cette nouvelle année!





La nouvelle équipe de travail du CAB! Les joyeuses compagnes complices

## La Fête de Noël des bénévoles

#### **26 novembre 2021**



#### **Colette Bouffard**

Bénévole

La Fête de Noël des bénévoles qui souligne la Journée internationale des bénévoles (5 décembre), avait lieu, vendredi le 26 novembre 2021 à la salle Sérénité dans le secteur Grand-Mère.

Comme la Covid se montre toujours présente, c'est par un accueil plus restreint que nous sommes reçus; oui très chaleureux et des sourires radieux qui montent dans les yeux. Chacun se rend à la table qui lui est désignée et enlève son masque une fois assis. Sylvie prend la parole pour nous souhaiter la bienvenue et pour nous dire le bonheur qu'elle a de nous voir tous réunis cette année. Elle nous présente le personnel et les membres du CA et elle laisse la parole à Noëlla Gagnon la présidente qui donne un aperçu de l'après-midi.

Traditionnellement, lors de cette rencontre, un thème nous est proposé: pour 2021, celui-ci est: **Grâce à vous, merci de colorer nos vies.** Comme la Covid empêche différentes activités depuis 2020, un montage sur écran nous montre le chemin parcouru. Nous suivons cette route accompagnés d'une musique adaptée à cette période.

Le temps est arrivé d'avoir une bonne pensée et une minute de silence pour tous nos bénévoles décédés, Réal Daneault faisait partie de ces bénévoles.

Un bon dîner est servi, repas du temps des Fêtes préparé par le Buffet Claude, très apprécié, bravo!

Une fois le repas terminé, deux musiciens, Yvon Charest et Pierre Légaré prennent place pour nous jouer de la belle musique de Noël; merveilleux, que de beaux souvenirs agréables dans nos cœurs.

Un 15 minutes d'arrêt et voilà que les activités recommencent. Anne-Marie Lacombe, Claire Pépin et Céline Beaubien nous sensibilisent au cœur de la vie active, des exercices pour toutes les parties du corps. Ouf! C'est chaud mais très rentable.

Un hommage est rendu aux bénévoles qui ont traversé les années au CAB avec amour, générosité, persévérance et qui ont fait de cet organisme une grande avancée depuis 45 ans. Chacun reçoit un certificat dans les multiples de 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 ans et une photo est prise par le photographe Gaston Bouffard. Félicitations et encore de longues années!

Pour terminer cette magnifique journée, le chanteur et conteur de Grandes-Piles, Baptiste Prud'Homme, vient nous divertir par ses contes et chants, c'est agréable et drôle!

Le tirage clos cette fête et chacun repart avec un prix, heureux(euse) d'avoir passé un superbe après-midi.

Une mémorable reconnaissance à la directrice Sylvie Gervais et son personnel ainsi qu'aux membres du CA et à notre bon photographe.

Bravo et bonne continuité!

## Bénévoles honorés 5 ans



De gauche à droite: Annie Vaugeois, membre du CA, Diane Aylwin, Francine Boisvert, Rita Veillette, Yvon Charette, Carole Breau, Carmen Kiolet, Gilles Bellemare Étaient absent(e)s: Pierrette Berthiaume, Gilles Bordeleau, Jacques Plamondon, Claude Soulière



De gauche à droite: Annie Vaugeois, membre du CA, Monique Dupont, Céline Bouchard, Michel Jourdain, Pierrette Cossette, Louise Martin, Michel Toupin, Rebecca Bergeron, Renée Laflamme, Gilles Bellemare, membre du CA. Étaient absents: Jérôme Dufresne, François Rouillard

## Bénévoles honorés 10 ans



De gauche à droite : Madeleine Allard, trésorière du CA, Richard Dessureault, Noëlla Gagnon, Louise Léveillé, Diane McMillan. Denis Mongrain, Lise Dessureault Thiffault, Carmen Kiolet, secrétaire du CA Étaient absent(e)s: Louise Bellemare, Donald Lynch, Thérèse Villemure

## Bénévoles honorés 15 ans



De gauche à droite: Mme Madeleine Allard, trésorière du CA, Jeanne Sauvageau, Ghyslaine Lafrenière, Roger Lanouette, Carmen Kiolet, secrétaire du CA, Constant Gagnon (absent)

## Bénévoles honorés 20 ans



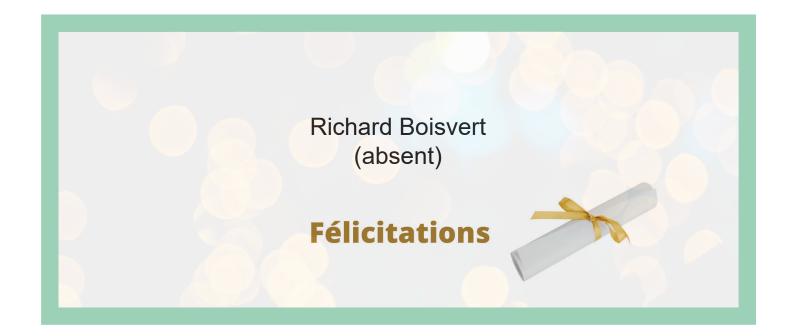
De gauche à droite : Gaston Bouffard, Lise Bouffard, Céline Daneault, Yvan Bellavance, Michele Mastrianni, Lisette Crête, Yvon Charette, vice-président du CA Étaient absent(e)s : Lise Pronovost, Yvon Roberge, Huguette Désilets, Simone Turgeon

## Bénévoles honorés 25 ans



De gauche à droite : Denis Mongrain, membre du CA, Ginette Bellavance , Carole Bédard, Yvon Charette, vice-président du CA

## Bénévoles honorés 30 ans



## Bénévoles honorés 35 ans



De gauche à droite : Marie-Josèphe Dessureault, Céline Lavergne, Nicole Fugère, Jean-Pierre Jolivet, Noëlla Gagnon, présidente du CA

## Bénévoles honorés 40 ans



De gauche à droite: Sylvie Gervais directrice du CAB, Louise T. Gervais, Noëlla Gagnon, présidente du CA

## Bénévoles honorés 45 ans



De gauche à droite: Sylvie Gervais, directrice du CAB, Gertrude Trottier, Simone Émond Castonguay, Noëlla Gagnon, présidente du CA

# 

Pierre Légaré et Yvon Charette, bénévoles au CAB. Les chansons entraînantes de ces 2 musiciens ont diverti leur auditoire!

# Cimaginaire de M. Baptiste Drud homme Auteur, compositeur et interprète.

Pour nous faire voyager dans les histoires des hommes des bois, avec contes et chansons!

## Quelques bons moments



Et hop! On se dérouille tout le monde ensemble!

Avec les 3 filles impliquées dans Viactive Merci beaucoup à Céline Beaubien,

Claire Pépin et Anne-Marie Lacombe pour cette belle activité.



Un public ravi par les prestations artistiques

## La guignolée des médias

#### 2 décembre 2021



#### **Gaston Bouffard**

Bénévole

Comme il n'y a pas eu de guignolée l'an dernier, nous en étions donc à une 17ième édition en 2021. Une journée assez douce qui a commencé sous les beaux flocons de neige pour se terminer sous les gouttelettes. Toujours en pandémie, nous avons travaillé avec un effectif réduit de bénévoles. À certaines occasions, lors de mes sorties pour prendre des photos, j'ai constaté que nous n'avions qu'une seule personne sur un coin de rue ou encore dans les épiceries. Mais dans l'ensemble, la journée s'est quand même bien déroulée.

L'équipe de triage des denrées, formée il y a déjà 17 ans de Annie, Lise et Gaston, à laquelle s'est greffée Sylvie il y a quelques années, était au poste. Julie Boisvert, responsable du décompte, se joignait à nous à l'occasion et nous avons accueilli Aline Houle, qui pour une première fois, a goûté à l'expérience de préparer les boîtes pour les communautés, en compagnie d'Annie. Noëlla, notre présidente, est aussi venue nous donner un coup de main. Comme la température n'était pas propice au magasinage, nous avons récolté moins de denrées que d'habitude dans les épiceries, mais nos deux braves dames ont quand même réussi à remplir pas moins de 89 boîtes.

Sur le camion, pour la récolte des denrées dans les écoles et les épiceries, l'ami Denis Mongrain était accompagné de Denis Veilleux qui faisait ses premières armes. La tournée des écoles fut encore excellente et ils ont trouvé d'énormes boîtes remplies à rebord bien lourdes, ayant dû à l'occasion se mettre à deux pour les transporter.

Cependant, la collecte régulière au IGA et Maxi leur a donné un peu moins de travail qu'à l'habitude, dû à l'achalandage moindre causé par la météo. Il se peut aussi que la flambée des prix de certains produits ait un peu refroidi la générosité des gens.

Du côté monétaire, on a constaté que la générosité des gens ne dérougit jamais d'une année à l'autre. Julie la grande argentière avec son équipe de six compteursrouleurs ont travaillé bien fort pour décoller les billets trempés à l'intérieur des pots. À nouveau cette année, le jeune pompier, Félix Champagne, faisait régulièrement la collecte des pots aux divers lieux de collecte afin de tenir l'équipe occupée. Encore cette année, nous avons eu un donateur d'un beau billet de cent dollars qui a fait la joie de la dame qui a ouvert le pot.

Au final, à Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue, St-Jean-des-Piles et Grandes-Piles, nous avons réussi à amasser 10 659,53\$. C'est étonnant avec le peu de sites de collecte.

Cette année, nous avons dû composer avec seulement 40 bénévoles. Heureusement, certaines personnes ont accepté d'en donner davantage pour combler les absences. Nous demandons à tous nos bénévoles du CAB de travailler au recrutement de plus de personnes pour cette activité. Vous avez sûrement des jeunes dans vos familles qui ont du temps à donner et qui ne demandent qu'à être sollicités. Je le répète encore, le bouche à oreilles demeure

la meilleure façon de recruter et convaincre les gens à venir vivre une expérience très enrichissante dans un geste de générosité.

Selon la tradition, la Pizzéria 67 a gracieusement offert la pizza et les frites pour le souper de ceux qui travaillent toute la journée, même dépassé 18h00, le CAB ayant assumé pour le dîner.

Comme mot de la fin, au nom du personnel du CAB, je dis UN GROS MERCI aux bénévoles qui ont généreusement donné de leur temps, en espérant vous revoir l'an prochain, avec les nouveaux bénévoles que vous aurez vous-mêmes recrutés. Nous en avons d'ailleurs quelques-uns qui se sont déjà manifestés. De plus en plus, la pauvreté sera toujours présente et ce seront nous les bénévoles qui feront la différence pour leur permettre un Joyeux temps des Fêtes et un bon début d'année.

#### Ils étaient une quarantaine de bénévoles Merci à tous les bénévoles!



Une vaillante équipe emboîte les denrées pour combler des familles dans le besoin



100 dons du coeur d'un coup!

2021-2022



Ben oui Maxi! Une belle récolte!

# guignolée



Beau temps, mauvais temps, c'est le temps de donner!



Merci pour vos dons!



1-2-3 go, on compte! 10 659,53\$ amassés!

## Le jardin du CAB



### Lise et Gaston Bouffard

Nos 2 maîtres jardiniers

## Notre jardin a déjà 14 ans!

La saison 2021 a été sous le signe de la sécheresse avec une courte période de canicule comme nous en connaissons depuis quelques années. L'arrosage étant défendu pendant une longue période, les arrosoirs manuels furent très utiles pour maintenir une floraison adéquate. Mais il fallait le faire tous les jours et parfois on revenait le soir et profitions à plein des fins de semaine.

Je crois que nous avons tout de même réussi à maintenir un beau jardin bien luxuriant jusqu'à l'automne. Mon état de santé n'étant pas à son meilleur, je n'ai pas pu y consacrer autant de temps que j'aurais voulu, surtout pour le désherbage où il faut se mettre à genoux. Qu'à cela ne tienne, les fleurs étaient assez nombreuses pour camoufler les mauvaises herbes et les accessoires attiraient l'attention en donnant de la vie. Nous avons également sacrifié les boîtes à fleurs autour du pavillon de détente, mais nous nous reprendrons.

Heureusement, nous avons reçu l'aide de Luc Dumaine qui s'est chargé de la tonte du gazon. À l'automne, il fut là avec l'ami Richard Boisvert pour faire la première ramasse des feuilles de nos arbres. Il y en aura moins l'année prochaine, car le CAB a fait faire un bon élagage de l'érable et des lilas et fait enlever les cerisiers près de la maison, à l'arrière.

Nous espérons que malgré la période dans laquelle nous vivons, certains ont pu prendre un peu de temps pour venir relaxer dans le pavillon. Je sais que les employées aiment bien y prendre leurs pauses-café et déguster leur dîner dans une atmosphère de détente.

Je le répète, nous avons créé un havre de paix et tous sont invités, en tout temps, à venir y passer un peu de temps pour se recueillir, méditer ou déguster un petit goûter.

Nous pensons déjà au printemps prochain pour y créer de nouveaux arrangements.

Pour terminer, voici deux citations

<< La fleur est courte, mais la joie qu'elle a donné une minute n'est pas de ces choses qui ont commencement ou fin. >> Paul Claudel, poète français.





Tous les efforts récompensés! Bravo Lise!



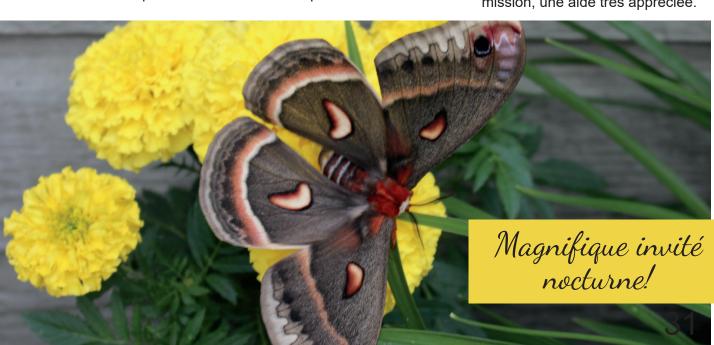
Gaston fait son ménage du printemps!



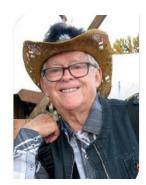
Fidèles chaque année... Délicates tulipes en beauté!



M. Luc Dumaine, compagnon en mission, une aide très appréciée.



## Rions un peu



#### **Gaston Bouffard**

**Humoriste sénior** 

« L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé d'esprit C'est en outre la plus belle définition de la générosité » Charlie Chaplin

## C'est maintenant le temps de nous dilater la rate

Un homme qui a un petit cheveu sur la langue rentre dans un bar. La serveuse lui demande

- Que voulez-vous?

L'homme répond : Une 16...!

- La serveuse perplexe lui demande : une 1664?
- Non une 16!
- Une Kronenbourg ???
- Ben non, une 16 pour m'asseoir!!!

Une femme profite que son mari soit sous la douche pour inspecter son portable. Elle remarque qu'une personne se prénommant « Gestapo » l'a appelé plus de 20 fois. Soupçonnant une femme derrière le pseudo gestapo, elle décide d'appeler pour en avoir la confirmation. Mais c'est son téléphone qui sonna.

Une jeune fille dit à son fiancé. « Mon chéri, nous allons nous marier dans deux jours, il faut absolument que je t'avoue quelques petites aventures, rien de vraiment sérieux mais...

- Mais mon amour, tu m'as déjà tout raconté avant-hier! de dire le fiancé.
- La fiancée ajoute « Justement, c'était avant-hier...»

Toto à l'école: La maîtresse lui demande de conjuguer le verbe marcher à tous les temps. Il répond; Je marche sous la pluie. Je marche sous la grêle. Je marche au soleil. Je marche dans la neige...

Faut peu de choses pour être joyeux; le salut d'un ami, un bisou, de la tendresse, de l'amitié.

C'est tout!



## Saviez-vous que?

## **Gaston Bouffard**

## Saviez-vous que...

- Le premier ministre Justin Trudeau a déjà assisté au Zoo de Toronto au baptême de deux Pandas de Chine qui se prénomment: Espoir Canadien pour le mâle et Joie Canadienne pour la femelle.
- Dépenser du temps avec tes enfants est plus important que de dépenser de l'argent pour tes enfants.
- Le fromage Le Baluchon est produit depuis 2004. Il porte ce nom parce ses créateurs souhaitaient que ce fromage parcoure toutes les tables, tel un voyageur de par le monde. Il a remporté de nombreux prix dont le fromage de l'année en 2014 au concours des fromages fins canadiens.
- Les deux phrases les plus populaires au monde : « I love you ! » et « Made in China ». Et les deux n'offrent aucune garantie.

#### Je remonte le temps pour les autres. Ça beaucoup changé depuis...

En 1955 on disait: Savez-vous que le Bureau de Poste va charger 7 cents juste pour envoyer une lettre.

Si on montait le salaire minimum à 1.00\$, personne ne pourrait embaucher de l'aide au magasin.

C'est dommage que la vie soit si difficile de nos jours. Je vois des femmes mariées qui doivent travailler pour rejoindre les deux bouts. Dans peu de temps les jeunes couples auront à embaucher des personnes pour prendre soin de leurs enfants.

Je remercie la vie que je ne verrai pas ce jour où le gouvernement va prendre la moitié de notre revenu en taxes.

Ça ne fait aucun sens de partir pour un court voyage de fin d'semaine. Ça coûte près de 2.00\$ la nuit pour rester dans un hôtel.

Les restaurants à service rapide sont convenables pour un repas rapide mais sérieusement, je doute qu'ils vont durer longtemps.

## Les rénovations au CAB



**Sylvie Gervais** 

Directrice générale du CAB

## Des travaux de rénovation au bureau!

Des travaux de rénovation du rez-de-chaussée des bureaux du CAB ont eu lieu cette année. Les objectifs de ces travaux étaient de créer une salle de travail pour les employées adaptée à leurs besoins, de maximiser l'espace de rangement et d'améliorer l'espace d'accueil des visiteurs.

C'est pourquoi la salle de bain a été réduite en superficie pour faire place à des armoires de rangement; le revêtement du plancher a été changé partout au rez-de-chaussée à l'exception des bureaux; toutes les pièces ont été repeintes pour avoir une uniformité; et des armoires et un ilot de travail ont été installés. Nous sommes satisfaits du résultat obtenu. L'espace réservé à l'accueil des visiteurs est de beaucoup amélioré; les espaces de rangement sont plus grands et fonctionnels; et l'efficience de la salle de travail est optimale pour les employées.

Un bon coup pour le CAB! Voici les photos avant et après.











## Les inspirations de Rebecca

## Rebecca Bergeron

Bénévole



## Le dévouement sous tous ses angles

Depuis le début de la pandémie, notre quotidien a changé et nous avons redirigé notre temps et notre énergie vers ce qui nous est prioritaire, selon nos valeurs les plus fortes. J'ai demandé à mon fidèle ami Google la définition de dévouement; « Action de sacrifier sa vie, ses intérêts (à quelqu'un, à une cause) ou disposition à servir, à se dévouer pour quelqu'un ». Voici donc les quatre volets de dévouement que j'ai dénichés.

#### Le dévouement professionnel

Je pense aux travailleurs de la santé, aux préposés aux bénéficiaires, aux aides-soignants, aux enseignants et aux services de garde. Ils n'ont pas compté leurs heures supplémentaires, ils se sont adaptés rapidement et avec créativité pour assurer le plus de stabilité possible dans leur environnement de travail et les gens dont ils prennent soin à tous les jours.

#### Le dévouement entrepreneurial

Une chose est certaine, les propriétaires d'entreprise en arrachent avec toutes ces fermetures forcées. Encore là, la créativité pour innover et continuer à offrir le meilleur service à leur clientèle est admirable. Je ne peux imaginer le stress vécu par ces personnes qui chérissent leur « business » comme leur propre enfant.

#### Le dévouement familial

Certains parents ont dû commencer à faire du télétravail, en plus de devoir gérer l'école à distance pour leurs enfants. Les grands-parents ont porté main-forte pour garder leurs petits-enfants et laisser souffler les parents un peu. Certains membres de la famille ont pris le temps d'appeler ou de visiter une personne âgée dans leur résidence sans droit de visite autre que pour les aidants naturels.

#### Le dévouement communautaire

Je ne pouvais passer sous silence l'excellent travail de tous les Centres d'action bénévole et des organismes avec tous ces services offerts aux personnes âgées, à mobilité réduite, immunosupprimée, aux parents et aux enfants.

Après coup, je me rends compte qu'il y a un type de dévouement plus tabou : le dévouement personnel. Certaines personnes en ont fait une priorité dès le début, d'autres l'ont réalisé par leur entourage pour leur santé mentale et d'autres ont vécu l'épreuve d'une séparation, d'un décès, d'une perte d'emploi... Comme quoi il faut prendre soin de soi afin de pouvoir le faire pour les autres!

## David raconte



#### **David Bourassa-Cloutier**

Bénévole

La Santé mentale, l'équilibre et le bonheur...Nous sommes présentement dans une époque qui, déjà bien avant la pandémie, n'accordait pas assez de place à la santé mentale et au rôle qu'elle joue dans la quête de notre petit bonheur.

Pourtant 1 canadien sur 3 fera face à des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Dans le contexte social actuel, cette statistique a de fortes chances d'augmenter, car le poids n'a jamais été aussi lourd sur les épaules d'un nombre incalculable de gens. La pandémie dans laquelle nous sommes tous, nous malmène comme jamais et sans discrimination. Ce n'est particulièrement pas évident pour les gens déjà vulnérables.

Ceux qui me connaissent savent qu'au-delà de mon handicap, de ma perte d'autonomie physique et cognitive, de la douleur chronique, je réussis désormais à vivre des moments de joie. Mais ça n'a pas toujours été le cas, loin de là, j'ai mis plus d'une décennie à laisser entrer la résilience dans ma « nouvelle vie ». J'ai souffert pendant plusieurs années de troubles mentaux. La rage, le désespoir et les idées noires ont envahi mon existence, car j'ai négligé les signaux d'alarme et tardé à demander de l'aide. Remonter la pente a été très exigeant! Encore aujourd'hui, je dois rester aux aguets, car je reste à une lettre ou à un événement difficile de retomber. Alors la prudence est bonne conseillère!

Par ce témoignage personnel, je tiens à encourager tous ceux qui souffrent présentement des répercussions que cette pandémie nous fait vivre. Sachez que des gens qui ne vous connaissent pas pensent à vous, même de loin, vous n'êtes pas seul. Garder l'équilibre et ne pas se laisser aller au désespoir et à l'isolement n'est pas chose facile et je pense à vous. N'hésitez pas à appeler ou à écrire à quelqu'un, si vous en ressentez le besoin, car une conversation peut tout changer pour quelqu'un! Présentement, chaque petit brin de lumière est salvateur. N'hésitez pas à sourire aux gens même de loin, étrangers ou non. Un sourire ne coûte rien car on ne porte pas ces damnés masques 24h par jour. Et pour toutes ces occasions où on est masqué, n'oubliez pas de regarder les gens dans les yeux, c'est la porte d'entrée de l'âme et elle sert à demeurer humain.

J'ai remarqué dans mes années de formation que plus une personne souffre physiquement et/ou psychologiquement, plus elle perd l'habitude de regarder les autres par peur d'affronter leur regard. C'est souvent un signal d'alarme qui nous dit que quelque chose ne va pas et qu'on doit rester à l'écoute de ce qui dérange notre bien-être pour régler la situation. Je sais aussi qu'une situation comme celle que l'on vit amène son lot de répercussions à cause de l'usure. L'effet du temps passé dans cette vie parallèle amène les gens à atteindre leur limite et à agir en explosant. Colère, dépendances, isolement, peu importe l'exutoire, une fois la limite atteinte le « presto » doit ventiler et une personne normalement équilibrée déborde soudainement. Puisque personne n'est invincible à ce genre de situation il est donc primordial d'agir avant. Mettre un genou par terre et demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse mais un geste de prévoyance afin de rester en santé et au contrôle de sa vie. Et avant d'agir impulsivement, écrivez ce que vous voulez faire sur une feuille et attendez un jour ou deux avant de relire...la nuit porte souvent conseil.

Prenez soin de vous, restez à l'écoute de votre corps, votre cœur et votre esprit. Courage et Amour mes amis!

## L'univers de Loulou

Louise T. Gervais

Bénévole



## Fidèle à son rêve! De Jack Candfield

J'ai un ami, Monty Roberts, qui possède un ranch à San Ysidro. Il m'a permis d'organiser chez lui des collectes de fonds au profit des programmes d'aide à la jeunesse. La dernière fois, il m'a présenté au public de cette façon : Je veux que vous sachiez pourquoi je laisse Jack utiliser ma maison. Mais d'abord, il faut que je vous raconte l'histoire d'un garçon dont le père était entraîneur itinérant, c'est-à-dire qu'il allait d'étable en étable, d'hippodrome en hippodrome, de ferme en ferme et de ranch en ranch pour entrainer les chevaux de course. Le résultat de tout ça, c'est que les études de son fils étaient toujours interrompues. Il en était à la dernière année au secondaire quand on lui demanda d'écrire un exposé sur ce qu'il voulait faire de sa vie. Le même soir, il écrivit sept pages de texte dans lesquelles il expliquait que son but était de posséder un jour son propre ranch de chevaux. Il y décrivait son rêve avec force et détails, même qu'il dessina le plan d'un ranch de 200 acres, donnant la position de tous les bâtiments, des étables et de la piste de course. Puis il prit le plan détaillé d'une maison de 370 mètres carrés qu'il bâtirait sur son ranch de 200 acres. Il avait mis tout son cœur dans ce travail et le lendemain il le remit à son enseignant. Deux jours plus tard il perçut sa copie corrigée. Sur la première page il y avait un gros F, inscrit à l'encre rouge et ces quelques mots : Venez me voir après la classe. Le garçon qui rêvait, alla trouver son enseignant après les cours et lui demanda : Pourquoi est-ce que j'ai échoué? L'enseignant répondit : C'est un rêve irréaliste pour un garçon comme toi. Tu n'as pas d'argent. Tu viens d'une famille itinérante, tu es sans ressources. Posséder un ranch de chevaux est une entreprise onéreuse. Il faut acheter la terre, ensuite il faut beaucoup d'argent pour acheter les premières bêtes du troupeau et plus tard les coûts d'insémination sont exorbitants. Tu n'auras jamais les moyens. L'enseignant ajouta : Si tu réécris ce papier en te donnant un but plus réaliste, je vais revoir ma note. Le garçon retourna chez lui et réfléchit longuement à ce qu'il allait faire. Il en parla à son père qui lui dit : Écoute mon gars, personne ne peut décider pour toi. Mais je pense que c'est une décision très importante. Finalement, après une semaine de réflexion, le garçon remit le même devoir, sans aucun changement. Vous pouvez garder la note, dit-il au professeur, je vais garder mon rêve!

Je vous ai raconté cette histoire, dit Monty en se tournant vers le groupe, parce que vous êtes tous réunis dans ma maison de 370 mètres carrés, au milieu d'un ranch de 200 acres. J'ai fait encadrer ce travail scolaire, il est au-dessus du foyer. Mais le plus beau de l'affaire, c'est qu'il y a deux étés, le même enseignant a emmené 30 élèves sur mon ranch pour une semaine de camping. Au moment de partir, il m'a dit : Écoute Monty, je peux te le dire à présent, quand j'étais ton enseignant, j'étais une sorte de briseur de rêve. À l'époque, j'ai brisé les rêves de plusieurs élèves. Heureusement, tu avais assez de jugement pour ne pas abandonner le tien. En parlant, il dit : Ne laissez personne briser votre rêve. Écoutez votre cœur, quoi qu'il arrive.

Je suis d'accord avec Henry Ford qui a dit un jour!

Les obstacles sont ces choses que vous voyez lorsque vous perdez l'objectif de vue.

## Parlons santé



**Lise St-Arnaud** 

Bénévole

## **Maladies rares et orphelines**

Tout récemment, en jasant autour d'un bon café avec une amie, elle me confie avec le cœur rempli d'émotions... Qu'un membre de sa famille est atteint d'une maladie orpheline et très rare l'Erdheim Chester...ouff! Mais quelle triste nouvelle! Je n'avais aucune idée qu'elle était cette maladie avec ce nom bizarre... Suite à notre rencontre, j'étais tourmentée et déterminée à trouver des réponses à mes questionnements... Je vous fais part de mes trouvailles.

Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe plus de 7,000 maladies rares dans le monde qui sont répertoriées. Elles sont dites rares si elles touchent 1/ 2000 personnes limitant ainsi la recherche, l'expertise clinique et l'accès des patients à des options de traitements efficaces. Elles sont souvent chroniques et progressives et malheureusement mortelles, si elles sont des maladies infantiles. L'origine des maladies rares est à plus de 80% génétique (se transmet d'une génération à une autre). Les autres causes fréquentes sont les déficits immunitaires, les infections, les allergies, les intoxications (comme les intoxications tératogènes subies durant la grossesse pouvant provoquer une malformation du foetus) sans oublier, les facteurs environnementaux (le tabac, l'alimentation et l'exposition à des toxines).

Pour leur part, les maladies orphelines se comptabilisent à plus de 5,000 à 8,000 environ. Elles se définissent comme une pathologie qui ne bénéficie d'aucun traitement efficace, seuls les

traitements proposés sont pour diminuer et limiter les symptômes apparents. Souvent sévères et chroniques, elles apparaissent à divers âges de la vie, soit dès l'enfance comme l'amyotrophie spinale infantile et d'autres vers l'âge adulte, comme la sclérose latérale amyotrophique. La plupart des maladies orphelines sont souvent rares. Néanmoins, comme l'Alzheimer, certaines maladies fréquentes ne sont pas rares. Il n'y a aucun traitement efficace pour l'enrayer. Il n'y a que des médicaments pour en diminuer les symptômes.

Pour ce qui est de la maladie d'Erdheim Chester, mentionnée plus haut, c'est une maladie extrêmement rare et orpheline. Plus connue depuis 15 ans environ, elle a été découverte en 1930, par Jakob Erdheim et William Chester. L'âge moyen des patients est de 53 ans et le ratio est de 3 hommes pour une femme. Cette maladie est une néoplasie myéloïde qui se caractérise par la prolifération anormale de cellules souches de la moelle osseuse qu'on appelle aussi cellules histiocytes (elles ont la fonction de lutter contre les infections). Ces cellules s'infiltrent donc dans le tissu conjonctif du corps ce qui occasionne un épaississement des tissus atteints et deviennent sclérosés (denses) et fibreux à la fois. Dans les cas plus graves, elles forment aussi des kystes et des tumeurs bénignes ou malignes.

Ces cellules histiocytes altèrent grandement la fonction de chaque organe atteint. Les organes les plus fréquemment touchés sont les os,



le cerveau, les poumons, le cœur, le système nerveux central, les reins, les yeux, l'hypophyse, la peau et les dents. Sans traitements efficaces pour les patients, les organes peuvent ralentir leur fonctionnement et même cesser de fonctionner dans les cas graves.

La cause demeure inconnue comme bien des maladies rares et orphelines. Les symptômes associés à l'Erdheim Chester sont en premier lieu, l'atteinte bilatérale et symétrique des os du corps par la douleur osseuse, plus particulièrement juste au-dessus de l'articulation des bras, des genoux ou des chevilles car tous les tissus environnants se sont épaissis et empêchent la bonne circulation et les mouvements. Le diabète insipide, l'insuffisance rénale, l'atteinte neurologique, pulmonaire et cardiaque s'ajoutent à la liste des symptômes.

Pour diagnostiquer cette maladie, ce qui est très difficile, la personne peut en être atteinte pendant plusieurs années, avant de la découvrir. Généralement, elle est basée sur les symptômes cliniques, les prises de sang (taux de globules rouges, de globules blancs et des plaquettes sanguines), la biopsie, la scintigraphie osseuse, la radiographie, l'imagerie (IRM), l'électrocardiogramme et la tomographie.

Vu sa rareté, les traitements associés pour l'Erdheim Chester, sont basés sur la cortisone et le Cotellic en fortes doses ainsi qu'avec d'autres médicaments plus complexes afin de diminuer la prolifération des cellules histiocytes. Cependant, de bons résultats sont démontrés

par l'interféron aussi. Dans les cas plus sévères, la radiothérapie et la chimiothérapie seront utilisées pour traiter les kystes et les tumeurs bénignes ou malignes.

Heureusement, la science et la recherche avancent. Il n'en demeure pas moins qu'ils apportent un peu d'espoir et de baume au cœur à ceux qui la vivent quotidiennement, dans le but d'une meilleure qualité de vie.

Je suis de tout cœur avec toi mon amie...



# Reconnaissance-Jeunesse Avril 2022



Colette Bouffard • Lise St-Arnaud

Bénévole Bénévole



Enfin de retour après deux ans de cette longue absence! Le 24 avril, est le début de la Semaine de l'action bénévole à travers la province. Le thème de l'année 2022 est **Bénévoler change la vie!** Étant donné que nous avons encore des consignes à respecter, la reconnaissance de nos jeunes bénévoles se passe dans trois écoles primaires, de la 4e à la 6e année.

La première école visitée est l'école Des Phénix, ensuite l'école Dominique-Savio et l'école Laflèche. Directeur et directrices d'écoles, professeur(e)s, Sylvie Gervais directrice du CAB, Noëlla Gagnon présidente du CAB, Gaston Bouffard photographe bénévole, ainsi que Julie St-Pierre coordonatrice au CAB sont présents pour l'hommage à nos jeunes récipiendaires.

Chaque élève honoré reçoit un sac à dos, avec des présents à l'intérieur ainsi que des certificats pour souligner ses implications tout au long de l'année.

Après les mots de bienvenue, un vibrant message rempli d'amour et d'espoir est livré à tous les jeunes qui débutent leur carrière en don de soi. Par la suite, nos récipiendaires se sont amusés à trouver des synonymes au mot **BÉNÉVOLER**, tels qu'aimer, partager, donner, aider, épauler, etc... Quelle belle spontanéité naturelle servit avec une touche de fraîcheur et de sincérité, qui nous vient du cœur de ces élèves.

#### Félicitations à ces jeunes qui désirent colorer et embellir la vie des autres!

Pour terminer, remercions tous les ambassadeurs qui partagent et côtoient ces jeunes afin de les guider vers une constance dans leur démarche, dans le but d'être tous unis pour l'amour de bénévoler...

Un merci tout spécial à Sylvie Gervais et à Julie St-Pierre pour l'organisation de cette activité Reconnaissance-Jeunesse. Chapeau!



École Des Phénix



De gauche à droite: Noëlla Gagnon présidente du CAB, Robert Lépine responsable de l'école, Caleb Champagne 5ième année, Alexis Proteau 4ième année, Mika-Ève Lavergne 6ième année et Sylvie Gervais directrice du CAB



École Dominique-Savio

De gauche à droite: Noëlla Gagnon présidente du CAB, Sylvie Gervais directrice du CAB, Hubert Couvrette 5ième année, Jasmine Nadeau enseignante, Clément Pratte directeur d'école. Absents sur la photo: Jobie Illimasaut 4ième année et Jade St-Laurent 6ième année

École Laflèche



De gauche à droite: Béatrice Blais 6ième année, Sylvie Gervais directrice du CAB, Élie Desaulniers
4ième année, Marie-Clode Baribeault directrice d'école, Marianne Sanscartier 5ième année
et Noëlla Gagnon présidente du CAB

## Gala hommage aux bénévoles

30 avril 2022



#### Carole Bédard

Bénévole

Enfin, après 2 ans d'attente, le très réputé Gala hommage aux bénévoles dans sa formule traditionnelle est de retour! Ce sont 245 personnes conviées à la belle Salle Sérénité du secteur Grand-Mère, de la ville de Shawinigan, où sont accueillies chaleureusement par l'ensemble de l'équipe du Centre d'action bénévole, les dynamiques membres du conseil d'administration, les dévouées employées, sous la gouverne de Sylvie Gervais, notre talentueuse directrice. Que le plaisir de ses retrouvailles est apparent sur les visages des gens!

Tout débute par le message de bienvenue du sympathique animateur, Simon Dicaire. Il faut souligner son excellent travail durant toute la soirée, bon communicateur et DJ (disc-jockey). Il mentionne que ce grand rendez-vous clôture la Semaine de l'action bénévole et rend hommage à 40 bénévoles honorés(es) par leur organisme ou leur association respective, ainsi qu'aux 4 distingués récipiendaires des prestigieux trophées. Tous ces valeureux bénévoles œuvrent dans notre communauté, soit les secteurs Grand-Mère, Saint-Georges, Saint-Jean-des Piles et Lac-à-la Tortue, de La Ville de Shawinigan.

Il salue la présence des dignitaires, Mme Louise Tardif, députée de Laviolette-Saint-Maurice; M. Michel Angers, Maire de Shawinigan et les conseillers municipaux; Richard Gaudreault, attaché politique de l'honorable François-Philippe Champagne, député de Saint-Maurice-Champlain, Ministre de l'Innovation et des Sciences et de l'Industrie; M. l'Abbé Bossé, de la paroisse Sainte-Marie-de-l'Incarnation; M. Laurent Lavergne et Mme Marie-Hélène Tousignant de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie.

Noëlla Gagnon, présidente du conseil d'administration, est invitée à dire un mot à l'assemblée. C'est plutôt sur une note musicale qu'elle enchaîne et entonne un refrain de bienvenue. Bravo Noëlla pour cette belle énergie! Elle poursuit en félicitant tous les bénévoles honorés(es) qui sont des gens de cœur. Un fil conducteur les relie tous, soit l'amour!

Simon Dicaire énumère les nombreux prix de présence, cadeaux des généreux partenaires.

Un délicieux repas, préparé par le Buffet Claude, est dégusté avec appétit par tous. Un joyeux bavardage s'entend tout au long du souper, accompagné d'une douce musique.

Avant de faire les hommages, les dignitaires livrent leurs remerciements à ceux qui changent la vie des gens et font toute la différence : les bénévoles. Particulièrement, le touchant message de M. Gaudreault en a fait réagir plus d'un. C'est avec émotion qu'il parle d'anges gardiens rencontrés au cours de sa vie, qui présentaient différents visages, ressemblant à ceux qu'il voyait dans la salle. Michel Angers a rappelé les difficultés des 2 dernières années pour le communautaire et a félicité ardemment l'exploit de Sylvie qui a poursuivi, malgré tout, sa mission.



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



Cadeau Desjardins aux 40 bénévoles Un ensemble de produits du terroir Florae



Noella Gagnon Présidente du CAB

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

L'animateur fait la lecture des distinctions pour les 40 élus. Chaque bénévole se déplace à l'avant de la scène et reçoit les certificats de reconnaissance de son organisme ou de son association par l'intermédiaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère et des députés M. François-Philippe Champagne et Mme Marie-Louise Tardif. Desjardins offre à chaque bénévole honoré un ensemble de produits du terroir de la compagnie Florae, de Ste-Flore.

## Les bénévoles honorés



La remise des certificats: par Yvon Charette (V.P.-CAB de Grand-Mère) Noëlla Gagnon (présidente-CAB de Grand-Mère) De gauche à droite: **David Bourassa-Cloutier** (Journal le Caboulot du CAB) **Robert Montambault** (Communautéchrétienne Ste-Flore), **Jocelyne Lord** (Association desproches aidants de l'Énergie), **Richard Charbonneau** (Coopérative Solidarité Santé le Rocher), **Aline Houle** (Comptoir alimentaire de Grand-Mère), **Julien Gélinas** (Auxiliaires bénévoles CHSLD Laflèche), **Ginette Bellemare** (AFÉAS St-Jean-Baptiste), **Diane Bergevin** (Communauté chrétienne St-Paul), **Sylvie Boisvert** (Le Périscope AFPPAMM), **Henriette Bellemare** (Courrier des jeunes)



La remise des certificats: par Carmen Kiolet (secrétaire-CAB de Grand-Mère) et Gilles Bellemare administrateur-CAB de Grand-Mère. De gauche à droite: **Madeleine Allard** (Conseil d'administration - CAB de Grand-Mère), **Carol-Ann Houle** (CIUSSS MCQ Centre multiservices de santé et de services sociaux Laflèche), **Roger Langevin** (Communauté chrétienne St-Théophile-du-Lac), **Carol Bélanger** (Popote roulante de St-Georges), **Danielle Pagé** (Club FADOQ Sérénité de Grand-Mère), **Hermance Bouffard** (L'Éveil Féminin de Grand-Mère), **Jeannine Ricard** (La Paroisse Sainte-Marie-de-l'Incarnation), **Louise Martin et Michel Toupin** (Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges)

Absente de la photo Lori Varin-Dupuis (ČALACS Entraid'Action de Shawinigan)

## Félicitations à tous les bénévoles honorés!



La remise des certificats: par Annie Vaugeois (administratrice-CAB de Grand-Mère) et Gilles Bellemare administrateur-CAB de Grand-Mère. De gauche à droite : **Marie-Christine morand** (J'ai mon appart'), **Félix Lapointe** (J'ai mon appart'), Michel Caron (Remplaçant de **Yves Lapointe (absent)** (Chevaliers de Colomb de St-Georges Conseil 2909), **Noëlla Gagnon** (présidente du CA-CAB de Grand-Mère), **Pierre Frenette** (Club curling de Grand-Mère), **Jocelyne Robert** (Cercle de Fermières Le Rocher), Pauline Lapointe (Remplaçante de **Hélène Leblanc (absente)** (Résidence Grand-Mère), **Jacques Déziel** (AQDR Shawinigan), Diane McMillan (L'Atelier des Farfadets), **Gilles Bellemare** (Accompagnement-transport CAB de Grand-Mère)



La remise des certificats: par Madeleine Allard (trésorière-CAB de Grand-Mère) et Carmen Kiolet (secrétaire-CAB de Grand-Mère). De gauche à droite: **Jean Gadbois** (Résidence Grand-Mère), **Annie Vaugeois** (La Friperie communautaire du CAB), **Colette Beaudoin** (Auxiliaires bénévoles CHSLD Laflèche), **Jeannine Ricard** (Filles d'Isabelle Cercle St-Paul-661 de Grand-Mère), **Michel Doucet** (Club de ski de fond et raquettes Le Rocher), **Lucette Ricard** (Dames charitables St-Jean-Baptiste), **Marielle Lamarre** (Communauté chrétienne St-Jean-Baptiste), **Réjean Leduc** (L'Âge d'Or Le Rocher), **Lise Benoit et Gaston Bouffard** (Popote volante 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.





Les Sorties au Clair de Lune
Du Club Ski de fond et raquettes
Le Rocher

Au centre, Monsieur Laurent Lavergne, administrateur à la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, remet le trophée à Monsieur Guy Lefebvre, président du Club de ski de fond et de raquettes Le Rocher, association qui organise cet événement. Ils sont entourés des bénévoles impliqués dans cet événement.

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



Âge d'Or Le Rocher



Au centre, Monsieur Réal Mélançon, président de l'Âge d'or Le Rocher, organisme récipiendaire, reçoit le Prix Reconnaissance et la bourse de 500\$ des mains de Madame Marie-Hélène Tousignant, conseillère en communication à la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie. Ils sont entourés du comité bénévole de l'Âge d'or Le Rocher.

## Félicitations à tous les récipiendaires des trophées!

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

#### Le Trophée Bénévolat-Jeunesse

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



#### M. Victor Lacerte

De gauche à droite : Noëlla Gagnon présidente du CAB de Grand-Mère, Victor Lacerte récipiendaire, Yvon Charrette vice-président du CAB de Grand-Mère, Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère



Centre d'action bénévole de Grand-Mère

#### 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)



#### M. Robert Montambault

De gauche à droite : Noëlla Gagnon présidente du CAB de Grand-Mère, Robert Montambault récipiendaire, Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère



Gentre d'action bénévole de Grand-Mère

Après ces vibrants témoignages, place au DJ Simon Dicaire! La piste de danse se remplit rapidement car la musique est entraînante, et disons que pour plusieurs, cela faisait longtemps!

La fin de la soirée approche et Sylvie, directrice du CAB, vient exprimer ses remerciements envers les organismes qui ont présenté leur bénévole. Elle remercie également toutes les nombreuses personnes présentes, ainsi que les partenaires, que nous avons vu défiler sur les écrans durant la soirée. C'est avec bonne humeur que Sylvie partage sa grande joie pour le retour du Gala traditionnel, même si celui de l'an passé avait eu lieu, en format plus intime. Elle termine avec le tirage des prix de présence convoités par tous les participants.

Noëlla, notre pimpante présidente, nous revient en chantant quelques paroles et nous fait sourire à nouveau. Pour clore cette soirée mémorable, Noëlla fait mention du travail extraordinaire de Sylvie Gervais. Bravo Sylvie pour tout! Merci à toute l'équipe pour votre beau travail!

## Les gagnants des prix de présence



#### M. Jean-Marc Laberge

Communauté chrétienne St-Théophile-du-Lac

dans un des chalets Valeur de 450\$



## **Mme Luce Boivin (au centre)**

CAB de Grand-Mère

#### La Cité de l'énergie

1 paire de billets spectacle: Sous les ponts de Paris Valeur de 172\$





#### Le 2800 du Parc

Forfait 2 nuitées pour 2 personnes



## Remise des prix par Sylvie Samson des jardins du campanile (au centre)

En présence de M. robert Montambault du club de curling de grand-mère



#### **Mme Liliane D'Anjou**

Groupe J'Ai mon Appart' Félix Lapointe accompagne sa grand-mère

#### **Culture Shawinigan**

1 paire de billets spectacle: « Objectif Terre » Valeur de 89\$



#### Mme Céline Filion (à gauche) Club de ski de fond et de raquettes Le Rocher

Mme Colette Beaudoin (à droite)

Les Auxiliaires bénévoles du CHSLD Laflèche

## Les Jardins du Campanile

2 cartes Visa prépayées de 75\$ chacune (150\$)



#### Simon Ricard (jeune à droite) J'Ai mon APPART'

Le Club de Curling Grand-Mère

offre une initiation au curling d'une durée de 2 heures pour une personne, avec le choix d'accompagnement d'un groupe de 7 autres personnes Valeur de \$150.00



## UNE EXPÉRIENCE DE VIE SUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR



## **Gaston Bouffard**

Bénévole

## Mourir dans la dignité et la sérénité

Le 2 avril dernier, j'ai vécu une expérience que je n'avais jamais pensé connaître. En effet, mon frère Roméo (Méo) était sérieusement diminué par deux cancers et n'avait plus aucune qualité de vie, vivant avec des douleurs insoutenables depuis plusieurs années. Comme il ne lui restait que peu de temps, il a décidé de choisir son heure et demander l'aide médicale à mourir.

Je vous raconte mon expérience qui sera pour vous je l'espère, une source de renseignements, car tous se posent des questions sur le sujet. Méo avait convié sa famille à l'Hôtel-Dieu de Lévis, pour l'accompagner dans son départ vers un monde meilleur. De notre génération, il y avait ma sœur Hermance et son époux Réjean, ma belle-sœur Denise venue du Saguenay, Lise mon épouse et moi. Il y avait ses trois garçons avec leur épouse, ses petits-enfants dont une était descendue de l'Abitibi.

En arrivant dans la chambre déjà remplie, Méo nous a accueilli avec un large sourire. Il était sur son lit vêtu d'un beau costume bleu avec la cravate au cou. Il voulait partir avec classe. Un infirmier nous a invité à passer dans un salon adjacent, où tous défilèrent à tour de rôle pour jaser avec mon frère et prendre une dernière photo avec lui. Du café et de l'eau furent apportés par une préposée. Un peu avant 11 heures, l'heure prévue pour le grand départ, on nous a invité à revenir dans la chambre. Mais avant de quitter, j'ai demandé à tous de chanter avec moi: Mon cher Méo, c'est à ton tour de te laisser parler d'amour. Il a souri et chanté avec cœur, en bon vivant qu'il était.

Revenu dans la chambre, Méo s'étend sur le lit et une jeune médecin nous informe de ce qui se passera. Elle donne d'abord une première injection qui provoque le sommeil, une autre qui le fait sombrer dans le coma et une dernière qui provoque l'arrêt cardiaque. Elle dit à mon frère: « Quand vous êtes prêt, faites-moi signe ». Méo nous dit une dernière fois qu'il nous aime tous et qu'il a une belle famille, puis répond à la docteure: "Go! Go!". Après la première injection, ce ne fut pas long que ses yeux se fermèrent. Les deux autres injections suivirent dans les minutes suivantes et la Dre déclara le décès.

Bien sûr, il y eut beaucoup de larmes surtout de la part des plus jeunes, mais ceux de notre génération acceptaient la situation, comprenant qu'il avait fait le bon choix. Ceux qui me connaissent savent comment je suis émotif mais cette fois-ci j'étais serein. Méo venait de réaliser le vœu qui est le mien, de partir entouré des personnes que nous aimons le plus, après bien sûr leur avoir dit une dernière fois. Tous se rencontrèrent ensuite au resto, pour échanger après quelques années sans se voir. Une journée bien spéciale mais une expérience enrichissante!

## Quelques informations sur le sujet

Au Québec, le critère de fin de vie prévu dans la Loi concernant les soins de fin de vie ne s'applique plus depuis le 12 mars 2020 à la suite du jugement Baudouin de la Cour supérieure du Québec.

Au Canada, le 17 mars 2021, les modifications apportées aux dispositions du Code criminel sont entrées en vigueur et viennent modifier les mesures de sauvegarde existantes pour les personnes admissibles dont la mort naturelle est raisonnablement prévisible.

#### Il est à noter que le Code criminel prévoit deux voies d'admissibilité à l'aide médicale à mourir :

- Une pour les personnes dont la mort naturelle est raisonnablement prévisible.
- Une autre pour les personnes dont la mort naturelle est non raisonnablement prévisible.

Pour de plus amples informations vous pourrez vous référez sur le site quebec.ca



## Service de popote



#### Louise Léveillé

Porte-parole

Chers (ères) bénévoles

Quoi vous dire après cette année particulière de pandémie... Ça va bien aller... Oui tout continue de bien aller... Avec nos supers bénévoles du service des popotes qui sont généreux de leur temps, très dévoués, patients et sympathiques. Ceci, autant les baladeurs, baladeuses que les cuisiniers et cuisinières de repas et de desserts. Merci à tous et toutes pour ce bénévolat.

Toute ma reconnaissance à Tina pour sa disponibilité et sa bonne humeur.

Bonne continuité!

#### **Omelette quiche**

Placer 3 tranches de pain beurrées sur un côté dans une assiette à tarte de 9 po.
Beurrer l'assiette et mettre la tranche de pain beurrée dans le fond de l'assiette.

Mettre 2 tasses de légumes (brocolis/épinards/ ou légumes de votre choix) coupés finement.

Déposer ce mélange, sur le pain.

- 1 tasse de fromage râpé
- 3 œufs
- ½ tasse de crème légère (ou lait)
- Persil haché et échalotes

#### Facultatif:

- 3 tranches de bacon cuit-émietté.
- sel, poivre

Laisser reposer 1 heure au frigo Cuire au four ¾ d'heure à 350 degrés, ne pas trop cuire.

Bon appétit!



## Une carte spéciale

Carole Bédard

Bénévole



## Je t'aime, Tu m'aimes, On « sème »...

L'année dernière, le Centre d'action bénévole avait remis à tous ses membres une carte très spéciale et très originale, où le thème de la Semaine de l'action bénévole 2021, «Bénévoler, c'est chic!» y était inscrit, entouré d'élégants nœuds papillons stylisés. Ce qui m'a surprise, c'était la texture du papier qui, mais oui, cachait de véritables graines de semence. Une carte-semence d'un mélange de fleurs nous était offerte!

Étant une passionnée de jardinage, j'avais bien hâte au printemps d'expérimenter cette plantation. Et bien, je dois vous dire que ce fut un succès! J'ai pu admirer la floraison tout au long de l'été. J'ai même conservé certaines graines de mes fleurs fanées pour les faire renaître à nouveau cette année. Alors, mesdames et messieurs, c'est à votre tour de jardiner si vous avez encore cette carte inutilisée... Un pot, de la terre, de l'eau et vous verrez un magnifique bouquet de fleurs égayé votre journée!

## Pour planter, c'est super simple

Afin que les graines s'imbibent, mettre la carte ensemencée dans un fond d'eau pendant 24 heures. Dans un pot, une jardinière ou dans votre jardin, déposez votre carte ensemencée. Recouvrez-la d'une couche de terre. Arrosez bien, un peu tous les jours. Regardez vos graines devenir de belles jeunes pousses au bout d'une à deux semaines.





## Nouveau logo pour le CAB



**Julie St-Pierre** 

Responsable des communications

## Nouveau logo à venir!

Le CAB s'est doté d'un nouveau logo pour ses 45 années passées.

Un logo dynamique qui représente la synergie de l'équipe du CAB de Grand-Mère.

Nous avons finalement décidé d'attendre le meilleur moment pour vous présenter notre nouvelle image! Nous avons trouvé le lieu et le moment idéal pour vous présenter le tout et vous serez invités à venir festoyer à nos côtés!

Nous avons bien hâte de vous dévoiler et de vous présenter notre nouveau logo ainsi que notre matériel promotionnel...

#### À bientôt!







#### 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!















# Bénévoler change Vaiment la vie !!!









## Vous êtes intéressés à devenir bénévole?

Nous sommes intéressés à vous connaître!

819 538-7689



## L'Atelier des Farfadets



Louise T. Gervais

Bénévole

## Département des vêtements

Cher(e)s bénévoles, c'est la tradition de vous donner des nouvelles concernant l'Atelier des Farfadets. Je vaque toujours dans le domaine des vêtements, pour vêtir tous ces petits trésors qui auront à affronter l'hiver, en portant des vêtements chauds. Ce serait impossible sans votre fidélité à m'apporter votre soutien, en m'offrant tant de belles choses si utiles.

Je vous suis très reconnaissante pour votre grande générosité, à toutes les associations, à toutes les personnes dans leur demeure, qui confectionnez de vrais chefs d'œuvres!

#### Merci du fond du cœur!

Je vous souhaite de passer un bel été sous le soleil radieux. À l'abri de ce mau... virus. Je vous donne rendez-vous à l'automne. Je vous aime!

N'oubliez pas que nous acceptons toujours les vêtements chauds pour enfants de 0 à 12 ans Merci!



## La livraison des cadeaux

L'automne est la saison des préparatifs pour répondre à la demande de nos petits bouts de chou. Les bénévoles (Carole, Hélène, Marthe et Louise) trient et lavent les jouets que l'on peut remettre à Noël. Les jouets sont minutieusement vérifiés par Lucie, Gertrude et Ghyslaine avant de les classer sur l'étagère, selon le groupe d'âge. Nous appelons ça... passer au contrôle de qualité, les jouets doivent être impeccables!

Il y a les peluches qui sont vérifiées et brossées par Pauline B. et Thérèse. Si elles sont percées, notre amie Simone les recoud soigneusement. Il y a aussi Nicole, notre couturière bénévole, elle confectionne des vêtements pour les Barbie et les Ken. Quelle patience!

Diane prépare les vêtements pour les Barbie et Ken. Elle peigne chacune des poupées différemment. Pas une coiffée de la même façon! Beaucoup d'imagination et de doigté pour qu'elles soient uniques.

Tous les jouets à piles et les jeux électroniques sont vérifiés par Roger. Il est très important à l'Atelier des Farfadets.

Il y a Jeanne aussi aux poupées et Ruth aux bijoux et aux films (DVD/CD). Elles s'occupent de cela depuis longtemps.

Également, Louise T. G. s'occupe de trier, laver et réparer les vêtements chauds.

Cette année, nous avons reçu l'aide de nouvelles bénévoles pour envelopper les cadeaux. Merci d'être là, nous avons apprécié votre présence pendant les 2 jours d'emballage.



Depuis la pandémie, seulement les pompiers de la Ville de Shawinigan ont la tâche de livrer les cadeaux. C'est plus de 300 boîtes et sacs de Noël qui sont livrés dans les familles des secteurs Grand-Mère, St-Georges et Lac-à-la-Tortue.

Nous avons accueilli également 2 nouvelles bénévoles dans l'équipe régulière; Louise et Lucie. Bienvenue à vous deux!

Nous désirons remercier Pauline L. pour son aide apportée aux Farfadets. Elle appelle tous les membres pour transmettre les messages importants. C'est un grand plaisir de recevoir un appel de Pauline.

## Félicitations à Diane pour sa nomination comme bénévole de l'année aux Farfadets lors du Gala 2022!

En juin, nous fêterons notre 25e anniversaire de fondation... si tout se passe bien. Cela fera 2 ans que nous essayons de souligner cet anniversaire. Enfin! Nous allons pouvoir se rencontrer pour fêter. Nous sommes entourés d'une très belle équipe dynamique et nous espérons tous vous revoir en septembre...

N'oubliez pas, nous acceptons toujours les jouets de 0-12 ans (blocs, livres, jeux électroniques, peluches, vêtements chauds, etc.) Et surtout, nous avons besoin de jouets pour les 9 à 12 ans.

Bonnes vacances!

Louise Fugère et France Trottier, co-responsables bénévoles

# Livraison des cadeaux décembre 2021



#### Merci aux généreux donateurs, pour l'Atelier des Farfadets!

De gauche à droite: Guy Gélinas, député Grand Chevalier, Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, Félix Champagne (500 \$), capitaine, Service de sécurité incendie de Shawinigan, Sylvie Gervais, directrice générale Centre d'action bénévole de Grand-Mère Gilles Garceau (1000 \$), Grand Chevalier, Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209

## Les pompiers de Shawinigan font la livraison!





Nos pompiers en action!



Les cadeaux en attente d'être livrés!



M Pierre Dupont qui a généreusement confectionné et donné ces véhicules en bois pour les enfants.Merci!

# Du gros borheur pour les enfants!



Le jour de la livraison est enfin arrivé après le travail accompli! Sylvie Gervais, Louise T. Gervais, Hélène Muise et Louise Fugère

## Brico-Déco-Cuisto



## Simone Émond

Bénévole

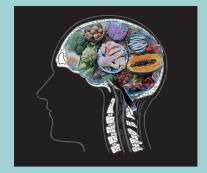


#### Recette de Simone

#### Des aliments réconforts

Des pâtes blanches avec du beurre et du zeste de citron, je m'en prépare dès que je suis déprimée ou que je « feel » moins bien. C'est un doudou pour l'estomac!

#### Stimulants du cerveau



Flocons d'avoine
Choux-fleurs
Brocoli
Épinards
Dinde
Noix

Pommes
Fèves
Poulet
Avocats
Poissons gras
Graines de lin moulues
Noix du Brésil

#### **Brico**



Pour faire votre petite crèche de Noël

Je fais mes Jésus avec de la pâte de sel, je les peins après la cuisson. Pour les crèches, je coupe les berlingots de crème ou lait et je les peins. Je les découpe tel que sur la photo. À l'intérieur, je mets de la paille de Pâques.

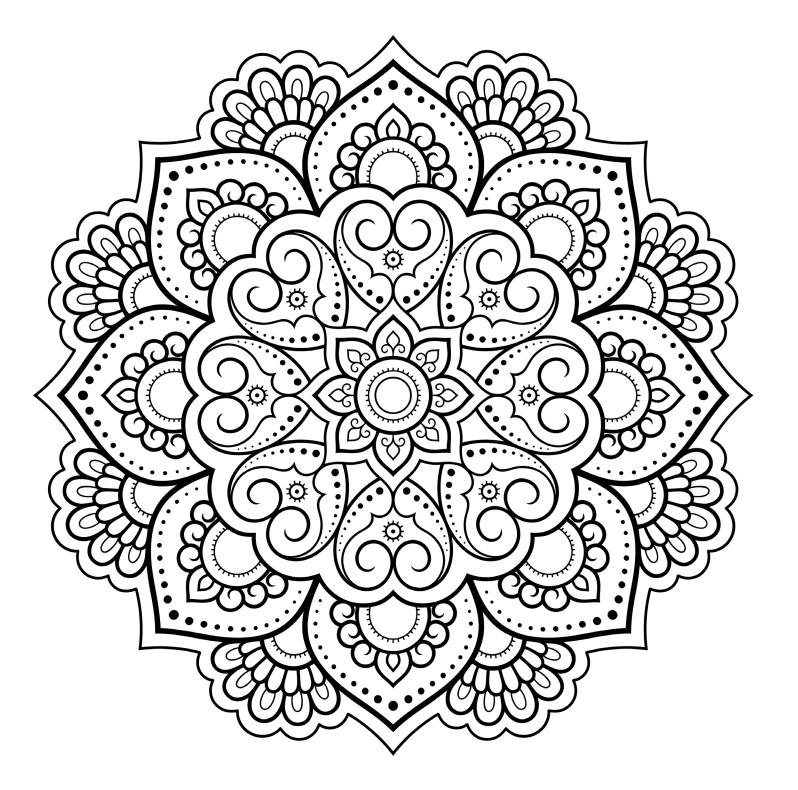
Recette pour la pâte de sel : Une moitié de farine, une moitié de sel fin. Bien mélanger.
Ajouter peu à peu de l'eau pour faire une pâte ferme. Je fais mes Jésus, je les fais cuire à basse température jusqu'à fermeté.

## Mots entrecroisés

4 LETTRES	5 LETTRES	6 LETTRES	7 LETTRES	8 LETTRES
AINE	ANITA	ALLURE	APEURER	ATTRISTE
ALMA	AUSSI	ARCHEE	COLLYRE	CREPITER
ALUN	AZOTE	BARDER	DICTAME	CULTIVER
AUTO	DOIGT	DIPODE	GAMBADE	DEBOULER
BRAS	DUPER	ACARTE	GNOCCHI	ELOIGNER
COCO	OGIVE	MANEGE	TRIOLET	ERUPTION
HELI	REGEL	<del> OSSEUX</del>	UPSILON	FRACTION
INNE	TAPEE	PONGEE		GLOUGLOU
PELE	VIRAL	RANGER		MUSULMAN
RUSE	PULPE	SULTAN		POULETTE
SNCF		VERDIR		
TARE				Réponses à la p.63

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2																				
3	0	S	S	Ф	u	X														
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

# Mandala



## 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
- Mamie Tendresse
- 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

## Solution du jeu mots entrecroisés



Éditions récré jeu No 1

## LE CAB PRÉSENT DANS LA COMMUNAUTÉ

Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère est actif sur plusieurs lieux de concertation localement et régionalement.

## Notre implication au niveau local

#### Table action concertation des aînés de Shawinigan (TACAS)

Nous sommes membres de la Table action concertation des aînés de Shawinigan (TACAS) dont la mission est de réunir tous les organismes en lien avec les aînés. Plusieurs projets émergent de cette table. Actuellement, nous sommes présents sur deux comités formés par cette table pour briser l'isolement des aînés et bien communiquer les informations dont ils ont besoin.

#### Projet pilote « menus travaux »

Pour briser l'isolement des aînés et assurer leur maintien à domicile, nous menons un projet pilote pour mettre en place un nouveau service pour les aînés à Shawinigan concernant des menus travaux. Les HLM des secteurs Grand-Mère et de Shawinigan sont ciblés pour la première étape de ce projet. Après consultations auprès de ces résidents, le besoin de soutien pour installer les airs climatisés dans leur logement et laver les fenêtres sont ressortis. Ces résidents ont reçu la visite de bénévoles, en mai, pour répondre à leurs besoins. Un questionnaire fut par la suite rempli pour connaître leur taux de satisfaction face à ce genre de service et recueillir leurs commentaires. Ce service pourrait s'étendre aux aînés qui vivent également dans leur maison si l'analyse de ce projet pilote est concluante.

#### Consultation des aînés pour connaître leurs besoins

En août 2021, les responsables des organismes en lien avec les aînés ont été invité à un café-causerie pour échanger sur les enjeux qu'ils vivent notamment après la pandémie. Il est noté que plusieurs aînés en pause de leurs implications bénévoles, tardent à reprendre leurs activités au sein des organismes. L'inaction est un piège nocif à la santé psychologique des personnes. Des propositions sont faites pour rejoindre ces personnes et favoriser leur retour en action.

#### Comité sécurité alimentaire de Shawinigan (CSAS)

Nous sommes membres de ce comité dont la mission est de réunir tous les organismes de Shawinigan qui offrent de l'aide alimentaire. Un portrait de l'accès à des produits sains à coût abordable dans tous les secteurs de la Ville de Shawinigan a été fait en 2021. Le résultat est qu'il y a des secteurs de la Ville où c'est déficient ou carrément absent. Des projets émergent présentement pour trouver une solution à cette situation.

#### Comité de vitalisation et innovation sociale - Ville de Shawinigan

Afin d'encourager la collaboration des élu(e)s de l'administration municipale et des partenaires du milieu, la Ville de Shawinigan a mis en place une démarche de mobilisation visant à définir collectivement les axes de vitalisation qui permettront d'améliorer les services à la population et la réalisation de projets ayant des impacts sociaux, économiques et environnementaux. Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère est heureux d'avoir été choisi pour siéger à ce comité.

#### Comité Municipalité Amie des aînés (MADA) - Ville de Shawinigan

Une démarche de mobilisation et de consultation est faite par la Ville de Shawinigan et le comité de pilotage pour faire la mise à jour de la politique « Municipalité Amie des Aînés » et son plan d'action en avril 2022. À titre d'organisme impliqué auprès des aînés, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère est heureux d'avoir été choisi pour siéger au comité de pilotage.

## Notre implication au niveau régional

Nous sommes membres du Regroupement des Centres d'action bénévole Mauricie et Centre-du-Québec dont la mission est de réunir 12 Centres d'action bénévole (CAB) de ces deux régions. La force collective de ce regroupement est d'être le porte-parole des bénévoles aux instances décisionnelles régionales et provinciales. Les enjeux de financement des CAB et de la reconnaissance des bénévoles sont au cœur de nos préoccupations.

## Une des nôtres parmi les 10 personnes inspirantes mises en lumière dans des hologrammes

Félicitations à une de nos bénévoles, Madame Louise T. Gervais, pour avoir été choisi comme personne inspirantes par la Communauté entrepreneuriale de Shawinigan (CES) en septembre 2021 pour ses 40 ans de bénévolat au CAB de Grand-Mère. Les 10 personnes inspirantes choisies proviennent de différents horizons et ont été mises en lumière par le CES dans une campagne originale au cours de laquelle les silhouettes mouvantes de ces gens inspirants sont projetées à l'intérieur d'un hologramme. Au total, 10 hologrammes dispersés dans différents lieux publics étaient opérationnels de septembre à décembre 2021. Félicitations Louise!



M. Nino Mancuso et Mme Louise T. Gervais, deux des personnes inspirantes honorées et M Michel Angers, maire de Shawinigan





## 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-Centredu-Québec (CIUSSS MCQ)
- L'honorable François-Philippe Champagne Député de Saint-Maurice-Champlain 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.
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie

- · Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Communauté chrétienne St-Georges
- Communauté chrétienne St-Théophile-du-Lac
- Service de Sécurité Incendie de Shawinigan
- Société St-Vincent-de-Paul de Shawinigan
- Tissus Berthiaume
- · Ville de Shawinigan

## 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
- Boucherie La bête noire
- Boucherie Le Trio
- Boulangerie La mie de Grand-Mère
- Enterprise location d'auto
- Familiprix St-Georges
- Garage Gilbert
- Garage St-0nge Ford
- IGA Gauthier et Frères
- La Corde à linge

- Magasin Hart de Shawinigan
- Marché Tradition de St-Georges
- Maxi Grand-Mère
- Métal Corbert
- Moisson Mauricie
- Paul Dubuc, Fruits et Légumes inc.
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Restaurant pizzéria 67
- Tigre Géant
- Tim Hortons Grand-Mère
- V.P. Alimentation

Plusieurs autres donateurs anonymes!

À tous nos partenaires

Du fond du coeur



Plusieurs autres donateurs anonymes!



## 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

**Mise en page** Julie St-Pierre

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Julie Boisvert
Isabelle Gendron
Sylvie Gervais
Tina Leblanc
Carole Lemay
Julie St-Pierre
Louise Vincent

**Photographe** 

**Gaston Bouffard** 

Noëlla Gagnon
Michel Angers
François-Philippe Champagne
Marie-Louise Tardif
Louise Léveillée

Correction des textes
Henriette Bellemare

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

info@cabgm.org



# Visitez notre site internet www.cabgm.org

Suivez-nous sur Facebook



