

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 de Grand-Mère (CABGM) 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 :



Centraide
Mauricie

Marie-Louise Tardif

Députée Laviolette / Saint-Maurice

Adjointe parlementaire à la ministre responsable
de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire
(volet communautaire)

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



Table des matières

Mots d'accueil

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

Mots des dignitaires

Mot de François-Philippe Champagne	Page 5
Mot de Marie-Louise Tardif	Page 6
Mot de Michel Angers	Page 7

Clin d'œil du CAB

Tina Leblanc	Page 8
Julie Boisvert	Page 9-10
Isabelle Gendron	Page 11-12
Audray Lemay	Page 13

Services offerts par le CAB

Le Courrier des Jeunes	Page 14-15
L'Atelier des Farfadets	Page 16 à 19
Le Service de popote	Page 20

Activités annuelles du CAB

Assemblée générale annuelle	Page 21 à 23
Pique-nique annuel du CAB	Page 24 à 26
Lac-à-l'épaule	Page 27 à 29
La Fête de Noël des bénévoles	Page 30 à 34
La Guignolée des médias	Page 35 à 37
La cabane à sucre	Page 38-39
Reconnaissance-Jeunesse	Page 40 à 42
Gala Hommage aux bénévoles	Page 43 à 55
Actualité du CAB	Page 56 à 58

Pause littéraire

Les inspirations de Rebecca	Page 59
David nous raconte	Page 60
L'Univers de Loulou	Page 61

Pause détente

Le jardin du CAB	Page 62-63
Rions un peu	Page 64
Saviez-vous que?	Page 65
Brico-déco-cuisto	Page 66 à 68
Mandala	Page 69
Jeu de mots	Page 70
Nos services	Page 71
Nos partenaires	Page 72-73
L'équipe du Caboulot	Page 74

Mots d'accueil

Carole Bédard
Rédactrice en chef



Bonjour chers(ères) bénévoles!

J'ai lu dans un article que la bienveillance est une compétence humaine essentielle à acquérir pour établir des relations plus positives et harmonieuses avec autrui. La description qu'on faisait d'être bienveillant m'a fait penser à vous. En fait, vous possédez tous les qualificatifs. Être bienveillant, c'est vouloir le bonheur des gens qui nous entourent. C'est respecter les individus dans leur ensemble, avec leurs qualités et leurs défauts, accepter leur différence sans jugement. C'est d'être à l'écoute des besoins, d'apporter du soutien, du réconfort et d'être disponible. C'est de comprendre ce que les gens ressentent. C'est d'avoir une ouverture d'esprit pour pouvoir s'intégrer à un groupe, partager et travailler à l'unisson. Vivre en harmonie, c'est aussi rester soi-même car vous avez tous tellement à offrir. Bravo à vous pour votre dévouement et votre bienveillance!

Cette année, la Semaine de l'action bénévole célèbre le travail remarquable des bénévoles sous le thème « Bénévolier, c'est brillant! ». Bénévolier, c'est une lumière qui éclaire les chemins de la communauté. C'est offrir son temps, son savoir-faire et son cœur pour le bien-être collectif. Dans cette noble quête, les bénévoles se retrouvent là où les besoins sont criants et les ressources parfois limitées. On les rencontre dans divers domaines de la société : les organismes communautaires, les associations caritatives, les hôpitaux, les écoles, les clubs sportifs et culturels et bien d'autres encore. Leur engagement vibrant, leur désir sincère d'aider apportent une lueur d'espoir pour un monde meilleur et solidaire. Les bénévoles inscrivent ainsi leur brillante empreinte dans la communauté. Ici, au Centre d'action bénévole, vous illuminez des visages et éclairez des cœurs par vos gestes d'une grande générosité!

Merci beaucoup à toi, Audray Lemay, pour ton professionnalisme et ta créativité dans la présentation de ce Caboulot, ton premier! Merci à toute l'équipe du journal pour votre implication si précieuse! Un merci spécial à Mme Louise Léveillé, porte-parole de la Popote, pour sa collaboration très appréciée au journal durant plusieurs années.

À vous chers(ères) bénévoles, en espérant que ce temps d'arrêt estival vous a permis de vous reposer. Bonne lecture!

« La bienveillance est la plus grande des forces. » Lao Tzu





Annie Vaugeois Présidente du CAB

Cher(ère)s bénévoles,

Quel bonheur de partager avec vous toutes nos réalisations 2023-2024. Le journal interne du CAB, Le Caboulot, se veut une revue annuelle sur le travail accompli dans chacun de nos services au CAB, auprès de nos membres et en promotion de l'action bénévole.

Nous avons la chance d'avoir un grand nombre de bénévoles très dévoués qui s'adaptent aux changements pour mieux répondre aux besoins de la communauté. Grâce à vous, la population possède une variété de services pour améliorer leur qualité de vie. Je tiens donc à tous vous remercier, pour votre temps, votre énergie et votre dévouement.

Même après 48 ans d'existence, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) est en effervescence et a plein de projets en tête. Merci aux employées qui s'activent à bien soutenir leurs équipes de bénévoles et à démontrer de la créativité dans leurs tâches et lors d'activités de reconnaissance.

Nous pouvons être fiers de notre belle complicité pour aider notre communauté. Continuons d'être solidaire pour recruter des bénévoles car la famille du CAB ne demande qu'à s'agrandir considérant l'augmentation des besoins. Bravo à nous tous!

Profitez bien du temps précieux avec les personnes qui vous sont chères et prenez soin de vous.

Bonne lecture.





Sylvie Gervais

Directrice générale du CAB



Cher(ère)s bénévoles,

C'est un plaisir pour nous de vous présenter les réalisations du Centre d'action bénévole (CABGM) de Grand-Mère, pour l'année 2023-2024. À nouveau, l'équipe bénévole du journal « Le Caboulot » supervisée par Carole Bédard, rédactrice en chef bénévole, a fait un travail extraordinaire pour présenter toutes nos actions à l'intérieur de chacun des trois champs d'action de notre mission qui sont : « *Le développement de l'action bénévole et communautaire* », « *Le soutien à la communauté* » et « *La gouvernance et vie associative* ».

Le CAB est un milieu de vie accueillant et sécuritaire pour ses membres, qui apporte un soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie et en situation de pauvreté grâce aux actions de ses bénévoles et de la permanence. De beaux projets ont vu le jour cette année et d'autres sont en attente de réalisations. Ce ne sont pas les projets qui manquent. Les principaux faits saillants de l'année sont sans contredit : l'élaboration d'une nouvelle base de données qui sera opérationnelle à l'été 2024; l'ajout d'un point de service du comptoir alimentaire de Grand-Mère dans le quartier St-Paul afin de nous rapprocher des personnes plus éloignées de notre centre de distribution; la mise en place d'une distribution de paniers de Noël dans le secteur Grand-Mère; et également nos efforts de tous les instants pour recruter des bénévoles.

Merci à mes collègues de travail pour leur expertise et leur désir de toujours bien accompagner les bénévoles dans leurs actions et de participer activement au recrutement de bénévoles. Elles sont des alliées incroyables pour faire face à ce défi. Je tiens à remercier Madame Carole Lemay, qui a quitté ses fonctions après 10 ans de service à titre de coordonnatrice Maintien à domicile. Chère Carole, nous garderons un précieux souvenir de ton passage au CAB. Je tiens à souhaiter la bienvenue à Audray Lemay, qui succède à Carole officiellement, ainsi qu'à Julie Caron, notre nouvelle coordonnatrice du Courrier des Jeunes et Agente de promotion de l'action bénévole.

Les membres du conseil d'administration méritent également mes meilleurs remerciements pour leur professionnalisme, leur disponibilité et leur rigueur. Un merci spécial à Hélène Lanouette, secrétaire, qui nous quitte après un mandat de 2 ans. Ce fut un plaisir pour nous de travailler avec toi Hélène pour amener le CAB un peu plus loin dans sa mission. À tous nos bénévoles et partenaires, **MERCI d'être là**, vos actions et votre soutien font réellement la différence. Je compare souvent le CAB à une famille et vraiment, elle est exceptionnelle. Soyons fiers du travail accompli ensemble. Prenez soin de vous et au plaisir de vous accompagner dans votre bénévolat. Bonne lecture!



Mots des dignitaires



François-Philippe Champagne
Député Saint-Maurice/Champlain
Ministre de l'Innovation, de la Science
et de l'Industrie



À vous, chers bénévoles et chères bénévoles,

Le plaisir que j'éprouve de me joindre à vous chaque année 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 âgées, 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 cimenter 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



Marie-Louise Tardif

Députée de Laviolette/Saint-Maurice
Adjointe parlementaire de la ministre
de la Solidarité sociale et de
l'Action communautaire (volet action communautaire)



Bonjour,

C'est toujours avec empressement que j'accepte de vous adresser quelques mots par l'entremise du Caboulot. Avec empressement, car vous êtes important (e) pour moi. En tant que bénévole et employé du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, vous transformez le monde en semant une graine à la fois et « Dieu sait » que votre champ de bonnes actions est bien rempli !

C'est grâce à des gens, tels que vous, que la société est meilleure et que le partage ainsi que le don de soi prennent tout leur sens.

Sans votre apport, peu importe les centaines de milliers de dollars injectés dans le communautaire par le gouvernement, ces sommes n'auraient pas autant d'impact et nous ne réussirions pas à soutenir toutes ses personnes dans le besoin.

L'important est aussi que vous demeuriez en santé, en santé physique et mentale, et bien entourés de gens aimants. Prenez aussi soin de vous. Je vous remercie sincèrement pour vos implications sociales. Sachez que je demeure disponible pour vous.

Marie-Louise

Marie-Louise Tardif
Députée de Laviolette – St-Maurice
Adjointe parlementaire du ministre de la Solidarité sociale
et de l'Action communautaire
(Volet Action communautaire)



Michel Angers
Maire de Shawinigan



Dans le contexte national actuel, une précarité sociale est apparue au sein de nos communautés. Malgré le fait que les organismes sociaux et fondations sont plus sollicités que jamais, la Ville de Shawinigan demeure un endroit où il fait bon vivre, notamment par le travail de qualité de nos bénévoles.

Les bénévoles comme vous sont une richesse inestimable pour notre ville, puisque vous permettez aux organismes de remplir leur mission auprès de citoyens dans le besoin. C'est grâce au dévouement de gens comme vous que notre communauté arrive à faire face à de nouveaux défis.

Chaque année, je suis impressionné de voir l'étendue de votre engagement auprès de nos concitoyens. Non seulement vous faites le sacrifice de votre temps pour faire le bien autour de vous, mais vous y mettez aussi beaucoup de cœur.

Vous êtes des exemples d'implication citoyenne et votre travail a des impacts positifs partout autour de vous.

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


Michel Angers
Maire de Shawinigan

Clin d'œil du CAB



Tina Leblanc
Coordonnatrice
Service de popote



Bonjour à tous,

Un gros merci aux bénévoles du service de Popote. Grâce à nos équipes de cuisiniers et à nos équipes de chauffeurs, baladeurs, nous avons servi pour l'année 2023-2024, **3335 repas et cuisiné 2576 portions de desserts**. Sans oublier les bénévoles qui font don de desserts préparés, merci.

Vous êtes **83** bénévoles à donner de votre temps pour notre clientèle aînés en perte d'autonomie ou en convalescence. Être bénévole à la popote, c'est d'apporter du soutien, du réconfort et une présence lors de la livraison du repas.

Voici un des messages que j'ai reçu d'un client, je vous le transmets! « Nous profitons de l'occasion pour vous dire que tous les repas que nous avons reçus étaient délicieux et le service de livraison fait avec le sourire et la bonne humeur malgré les aléas de la météo. Nous vous remercions de pouvoir profiter d'un tel service (même temporairement pour ma part). N'hésitez pas à transmettre nos remerciements à vos équipes de bénévoles. » Un témoignage qui confirme que votre implication bénévole est indispensable pour la communauté. Et soyez assurés que vous faites une différence pour la clientèle et leur famille.

Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes qui avait lieu du 10 au 16 mars 2024, le thème de cette année : **Bien plus que des repas! Les popotes roulantes : une communauté de soutien**. Nous avons offert un repas gratuit à notre clientèle.

Une petite attention, ça fait toujours plaisir! Recevoir un repas gratuit pour leur anniversaire ou souligner Noël, la Saint-Valentin avec une surprise faite à la main par nos 2 bénévoles. Cela apporte des petits moments de bonheur à notre clientèle d'aînés.

Bon! C'est ça qui est ça! Avec un p'tit brin d'humour! Les années se suivent et se ressemblent! C'est déjà le temps des vacances. Je vous souhaite à tous un bel été!

À bientôt





Julie Boisvert

Coordonnatrice

Clientèle démunis et Services administratifs



Bonjour à vous chers amis bénévoles,

Nous voilà maintenant rendu à une nouvelle édition du journal Le Caboulot, vous trouverez donc dans les prochaines lignes une rétrospective de mes services.

Débutons par l'Atelier des Farfadets. Durant l'année, ce service a pu accueillir une nouvelle bénévole au sein de l'équipe, Sylvie Martin. Nous avons aussi développé le service en offrant des jouets, des peluches ou des vêtements chauds à plusieurs partenaires, comme quoi le service est partout et n'aide pas seulement à Noël.

Cette année, je me suis beaucoup impliquée dans nos 2 comptoirs alimentaires. En plus de mon service qui est le comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue / St-Georges, avec Isabelle, on a mis sur pied une distribution de paniers de Noël pour tous les usagers de nos comptoirs alimentaires. Ce fut une belle expérience que nous avons pu vivre avec plusieurs d'entre vous. Je vais également donner un coup de main lors des distributions du 3^e groupe du comptoir alimentaire Grand-Mère. Mes jeudis sont pas mal tous bien occupés, j'apprends à connaître de nouveaux bénévoles et c'est très agréable.

Le service des Mamies tendresses est venu en aide à une famille durant l'année. Le beau Christophe a pu se faire bercer dans les bras de Claudine. Ce service n'est pas très en demande, parlez-en auprès des nouvelles mamans de votre entourage. Nous avons plusieurs bénévoles prêts à offrir le service.

Grosse année à la friperie communautaire qui a fait des profits record grâce à la vente de vêtements offerts par la population. Ces profits sont répartis dans nos comptoirs alimentaires pour faire l'achat de nourriture. Merci à toute cette belle équipe qui travaille sans relâche afin d'offrir des vêtements de qualité à de bons prix. La friperie vient aussi en aide à différents intervenants sociaux afin que tous puissent avoir accès aux vêtements de base. Également, un beau partenariat est né avec l'école St-Paul en collaboration avec le Noël des Nôtres et L'Atelier des Farfadets afin d'offrir à l'école des vêtements chauds et des vêtements de rechange aux élèves.



Julie Boisvert (suite)

Le Service d'aide en impôt a pu compter sur l'aide d'une bénévole qui s'est jointe à l'équipe, Ginette Champagne. Ginette a déjà été bénévole au CAB dans le passé. Elle a d'excellentes connaissances qu'elle accepte de transmettre à toute l'équipe et de les mettre au service de notre communauté. C'est un bel atout pour notre super équipe bénévole.

Cette année, en l'absence de Lucie Vaugeois qui, chaque année, s'occupe de faire la tournée des résidences pour aînés afin de recueillir toutes les informations pour produire les déclarations des résidents, Diane Villemure a accepté de relever ce défi. Merci Diane pour ta grande implication auprès des aînés, tu as relevé ce défi haut la main.

En terminant, je vous dis personnellement merci d'accepter de faire une place à la relève quand on emmène des enfants dans nos services afin de leur faire vivre l'importance de donner du temps pour la communauté. Ils apprennent beaucoup en votre présence.

Je vous souhaite de vous amuser et de profiter des moments précieux avec ceux que vous aimez. La vie va vite alors prenons le temps de remercier et d'apprécier ce qu'elle nous offre. L'été amène avec lui du temps pour vous reposer et ainsi profiter du moment présent.

On se revoit à l'automne.



Isabelle Gendron

Coordonnatrice du Comptoir alimentaire de Grand-Mère
au Centre communautaire Patrice-L'Heureux



Aujourd'hui, je trace pour vous un bref tableau de notre action bénévole. Présentement, j'ai une quinzaine de bénévoles qui œuvrent avec moi chaque jeudi. C'est toujours avec bienveillance que nous accueillons les familles qui, pour un certain temps, bénéficient de ce service essentiel.

Souvent, la perte d'un emploi, les problèmes de santé ou encore, de nouveaux arrivants sont contraints à s'inscrire au Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM). Ce sont des gens attachants et authentiques. Leur résilience et leur courage sont pour nous une motivation de plus pour continuer notre engagement. Un sourire, un mot...est suffisant pour nous exprimer toute leur reconnaissance dans ces moments difficiles pour eux.

Afin de mieux connaître le bon travail de mes bénévoles et des nombreux ajustements qu'ils doivent faire, voici un aperçu de la journée. Tout commence le jeudi matin vers six heures, alors que deux de mes braves bénévoles se lèvent pour se préparer à aller chercher le camion afin de se rendre à Moisson Mauricie, à Trois-Rivières. À sept heures, ils sont déjà à l'œuvre. Ils chargent les victuailles pour les gens de Grand-Mère. Un jeudi sur deux, ils rapportent en plus une cargaison au comptoir de Lac-à-La-Tortue et pour un troisième groupe à celui de Grand-Mère.

Vers 8 heures 30, dans le corridor, on entend : « Le camion est arrivé ! » À l'instant même, tout le monde s'active pour se rendre rapidement dans notre « rond-point ». C'est un moment intense où tous collaborent à décharger les denrées, puis à les apporter aux endroits respectifs. De là, dans un travail à la chaîne, elles seront triées, comptées et placées dans les boîtes prêtes à être distribuées aux bénéficiaires. Lait, œufs, yogourts, fromages, viandes, fruits, desserts remplissent les boîtes de façon que ce soit équitable selon le nombre de personnes dans chaque ménage.

Depuis les sept mars, le CABGM a un point de service dans le quartier St-Paul pour se rapprocher de sa clientèle fortement démunie. Grâce au partenariat avec le Club de l'Âge d'or Le Rocher, qui nous prête son local, nous avons ajouté un troisième groupe à desservir en après-midi. Mais ceci exige des efforts supplémentaires à mes bénévoles qui ont bien besoin de renfort afin de réaliser le travail et de faire les ajustements nécessaires pour accomplir adéquatement notre mission. Nous comptons entre 50 et 100 familles selon la semaine.

Vers 10 heures, les gens commencent à arriver. Chacun est à son poste. Le travail se réalise dans un climat de collaboration et d'humour. Un jeudi sur deux, on remplit le camion pour le groupe de l'après-midi. Rendu à la salle de l'Âge d'or Le Rocher, on mange sur le pouce puis on se remet à la tâche pour les familles du secteur St-Paul. Ouf ! Grosse journée...Quelle chance j'ai de travailler avec tous mes précieux bénévoles ! Comme vous pouvez vous en douter, nous avons beaucoup d'ajustements à faire. Que ce soit à cause



Isabelle Gendron (suite)

d'un manque de bénévoles, une pénurie d'aliments à distribuer ou encore à l'ajout du Troisième groupe. Heureusement que nous avons de généreux partenaires. Je remercie St-Onge Ford qui nous offre régulièrement et gratuitement un de leurs camions. Cela nous permet une économie substantielle.

Mes remerciements vont aussi à d'autres bienfaiteurs au grand cœur. Parmi eux, on retrouve les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, le Tigre Géant et la pharmacie Jean Coutu de Grand-Mère. Il y a aussi la friperie de St-Georges, Shawi-Récolte et l'Âge d'or de Ste-Flore qui nous concoctent plusieurs plats préparés à chaque semaine.

Un remerciement spécial à Moisson Mauricie qui travaille d'arrache-pied pour nous obtenir, chaque semaine, les meilleurs aliments possibles.

Un gros merci à tous les jeunes qui sont venus prêter main-forte lors des journées pédagogiques. C'est très apprécié. Ça démontre que donner un peu de temps représente un immense service à notre prochain.

Merci à notre directrice générale, Sylvie Gervais et à son personnel qui nous donnent leur soutien pour que tout se déroule le mieux possible.

Depuis cette année, les sommes recueillies à la Guignolée des Médias demeurent entièrement au CABGM pour que ses deux comptoirs alimentaires puissent faire les paniers de Noël. Bravo aux bénévoles qui ont bravé le froid intense pour amasser les dons, après la période de distribution le jour même.

Je tiens à souligner et à remercier tous ceux qui contribuent de près ou de loin à notre projet communautaire. Merci pour votre solidarité.

Maintenant, j'invite toutes les personnes qui ont à cœur le bien-être des gens de notre communauté à venir donner un peu de ce précieux temps. Vous verrez, on y prend goût rapidement. De plus, ça contribue à notre propre bonheur.

En terminant, je remercie tous mes bénévoles et particulièrement madame Denise Castonguay qui a été honorée lors du 30e Gala des bénévoles en avril dernier. Elle est une femme énergique, positive et très dévouée. Elle fait un travail colossal. C'est une de ces personnes irremplaçables qui s'affaire inlassablement semaine après semaine à travailler avec nous. Bravo Denise !

Je vous souhaite une belle saison !

NB : Le Centre communautaire a un nouveau nom depuis le 2 mai 2024. C'est celui d'un grand boxeur de Grand-Mère : « **Centre communautaire PATRICE-L'HEUREUX.** »





Audray Lemay
Coordonnatrice
Service maintien à domicile



Bonjour,

J'ai commencé l'année 2024, en accueillant de nouveaux bénévoles à deux services, Accompagnement transport et Visites d'amitié.

Pour les accompagnements transport, je suis rendue à onze bénévoles. Pour moi, c'est extraordinaire, puisqu'à mes débuts je n'avais que huit bénévoles et on va se le dire, la demande pour ce service est très grande.

Pour les visites d'amitié, j'ai deux nouveaux bénévoles qui se sont ajoutés. Ce qui me fait sept bénévoles maintenant. Un beau service qui se fait connaître de plus en plus.

Pour le service d'épicerie, j'ai toujours mes cinq bénévoles. Je reçois de plus en plus d'appels d'éducatrices spécialisées pour les aînés, qui me demandent le service pour leurs usagés. Comme les visites, le service commence à se faire connaître.

Pour le programme PAIR, j'ai inscrit quatre personnes ! De bouche à oreille, le monde vante le programme afin de convaincre les autres personnes de venir me voir afin de les inscrire. De plus, le policier avec qui je communique pour mes nouveaux inscrits, m'a raconté que grâce au programme PAIR, les policiers ont sauvé la vie d'une personne en détresse chez elle, qui ne répondait pas au téléphone.

À mes trois merveilleuses équipes de bénévoles, continuez à semer du bonheur partout où vous allez et je vous dédis cette pensée que j'ai trouvée :

Les personnes les plus importantes ne sont pas celles qui ont la tête pleine de connaissances. Ce sont celles qui ont le cœur plein d'amour, des oreilles prêtes à écouter et des mains prêtes à aider et à donner.



Services offerts par le CAB



Courrier des Jeunes



Carole Bédard
Bénévole

Le Courrier des jeunes est un service destiné aux enfants de la 3^e à la 6^e année qui se déroule durant l'année scolaire. Ce programme permet aux enfants d'écrire à des bénévoles, qui leur répondent en utilisant des mots d'encouragement et de soutien. Cette initiative vise également à favoriser la communication écrite, à encourager la créativité et à vivre une expérience enrichissante.

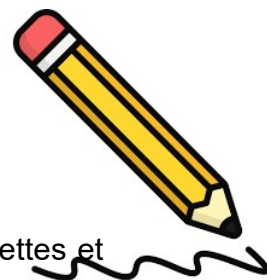
Ce service aide les enfants à surmonter des problèmes qui peuvent sembler banals pour certains mais combien très éprouvants pour eux. Le bénévole a toujours le souci de sensibiliser l'enfant à trouver lui-même la solution, en suggérant certains trucs ou l'appui de gens en qui il a confiance. C'est important pour le développement de l'estime de soi. Le bénévole a à cœur d'être à l'écoute des besoins de l'enfant sans imposer une conduite à suivre.

Le Courrier des jeunes n'est pas une correspondance de lettres entre un enfant et un bénévole attiré. Même si l'enfant écrit plusieurs fois durant l'année, ce sera toujours un bénévole différent, portant un pseudonyme pour garder la confidentialité, qui lui répondra avec beaucoup d'amour et de compassion. 7 écoles participantes du territoire bénéficient de ce service : école de Ste-Flore, école des Phénix, école Laflèche, école Dominique-Savio, école Jacques Plante, écoles de Lac-à-la-Tortue (Pavillon Jacques-Cartier et Pavillon Notre-Dame). À la mi-septembre 2023, Julie Caron, coordonnatrice du Courrier des jeunes, accompagnée d'un ou d'une bénévole ont rencontré les élèves des 36 classes (7 écoles) pour leur rappeler l'existence de ce service et donner les explications du fonctionnement.

Lundi, 25 septembre, premier jour de la rentrée! C'est toujours avec une certaine fébrilité que les bénévoles attendent l'arrivée des premières lettres. Les bénévoles sont appelés selon leur disponibilité à venir écrire. Chaque lettre est codée d'une couleur, vert, jaune et rouge. L'attention est plus grande vous l'aurez deviné avec le rouge, présageant une difficulté plus grande pour le contenu de la lettre écrite par l'enfant. La documentation est présente pour aider le bénévole à répondre le plus adéquatement possible à l'enfant. Il y a aussi Julie, qui est d'un bon jugement! La réponse du bénévole est toujours vérifiée par la coordonnatrice Julie pour s'assurer que tout est bien approprié, correct et répond aux attentes de l'enfant. Comme l'écriture de notre langue est des plus importantes, Henriette, assistante bénévole de la coordonnatrice, fait la lecture de la lettre qui sera envoyée à l'enfant, en nous suggérant, toujours avec délicatesse, de corriger les quelques fautes. De retour à sa table, le bénévole transcrit de sa plus belle plume son



Courrier des Jeunes (suite)



message sur un papier qu'il aura le plaisir de décorer à sa guise, gommettes et couleurs.

Henriette a le grand bonheur de recueillir toutes les lettres écrites par les bénévoles de la journée, de les mettre dans une enveloppe bien adressée à l'élève. Elle a le souci de coller des gommettes selon le thème du moment, Halloween, Noël, St-Valentin, etc. Une nouveauté cette année, l'ajout d'un petit cadeau à l'intérieur de l'envoi.

Julie et les bénévoles ont fabriqué deux bricolages très originaux en décembre et en avril, pour donner aux 36 classes. Une belle lettre accompagnait les bricolages remerciant les enfants de participer à cette belle aventure d'écriture. Parmi les 676 élèves rejoints pour le service du Courrier des jeunes, 153 élèves ont partagé leur petit bout de vie avec les 23 bénévoles, heureux de donner du bonheur et de l'attention à un enfant!





Des nouvelles des Farfadets

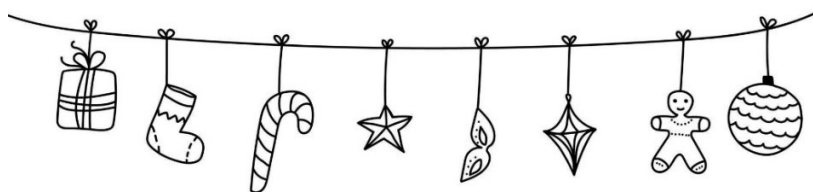


Aux Farfadets, on a toujours le vent dans les voiles. L'automne est la saison la plus occupée de l'année. Nous recevons énormément des dons de jouets en bon état. La population est très généreuse. Peluches, poupées, autos, bijoux, jeux de société et blocs Lego font le bonheur des enfants. Nous demandons surtout des jouets récents et en bonne condition. C'est très important. Nous avons aidé plus de 90 familles ainsi que fourni des jouets aux intervenants familiaux du CIUSSS et aux familles inscrites à Par-action. C'est beaucoup de travail et de gestion. Comme vous le savez sûrement, nous avons perdu un membre. Mme Marthe Sanschagrín est décédée en janvier 2024. Elle était une bonne bénévole. Depuis le mois de février, nous recommençons à garnir nos étagères de jouets. Ce qui nous manque le plus, ce sont des jouets pour les filles de 9-12 ans. Comme des jeux de société, bijoux, décorations, bricolages, maquillages et sacs à main. À cet âge, c'est plus compliqué pour nous. Il y a aussi les garçons de 9 à 12 ans. Nous avons besoin de bâtons de hockey en bon état, des jeux de société ainsi que des blocs Lego ou des ensembles K'Nex. Les dons peuvent être ramassés le mardi ou le mercredi au local des Farfadets. Nous vous remercions à l'avance pour votre générosité. Depuis quelques semaines, nous avons une nouvelle bénévole, Sylvie. Nous te souhaitons la bienvenue. Les Farfadets ont participé à plusieurs activités comme le Festi-Neige et La Fête de la Famille. Nous avons reçu des dons de peluches de la part de l'équipe de hockey Les Cataractes de Shawinigan, ainsi que des boîtes et des sacs en plastique de la Boutique la Corde à linge de Grand-Mère. Ce qui est nécessaire pour la livraison des jouets en décembre. Nous avons aussi reçu des jouets, des membres de l'école de danse de Bobby Houle de Grand-Mère. L'équipe des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère et celle du Club Optimiste de St-George-de-Champlain nous ont remis un montant d'argent pour payer le service de nettoyeur et l'achat de piles.

Un merci spécial à l'attention des pompiers de Shawinigan, ainsi qu'aux livreurs de jouets. C'est du pur bonheur pour nos enfants.

Nous formons une très belle équipe composée d'une quinzaine de membres. Les rencontres ne manquent pas. Avec la collaboration de Louise Gervais qui s'occupe de la section des vêtements, nous rendons des enfants heureux.

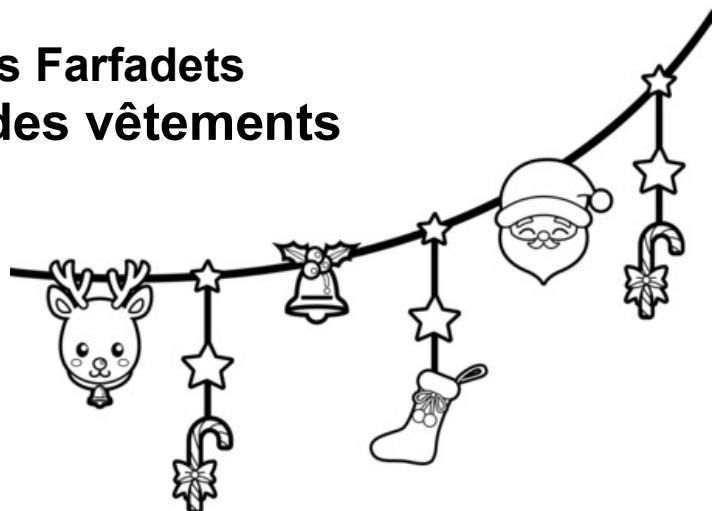
Louise Fugère et France Trottier
Co-responsable bénévole





Louise T. Gervais
Bénévole

L'Atelier des Farfadets Département des vêtements



Bonjour,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous donne des nouvelles du département des vêtements à l'Atelier des Farfadets. Lorsque arrive décembre, je me sens imprégnée d'une grande joie en préparant les cadeaux destinés aux enfants de 0 à 12 ans.

Ces cadeaux comprennent des vêtements chauds, des couvertures, des tricotés de toutes sortes, afin que l'hiver soit agréable à vivre pour eux. S'il n'y avait pas des personnes généreuses de leur temps et aussi très habiles, je serais incapable d'atteindre mon but : de mettre au chaud ces enfants de familles démunies.

D'année en année, le nombre d'enfants ne diminue pas, le besoin est toujours là! J'aimerais attirer votre attention pour une demande spéciale. Si vous possédez de la laine ou que vous connaissez quelqu'un qui en possède, beaucoup de tricoteuses en auraient besoin, car le coût de la vie est cher et la laine n'y fait pas exception! ...Merci pour votre collaboration!

La saison de l'hiver est là, mais l'été sera là dans quelque temps. Je nous souhaite de profiter au maximum de ce beau soleil pour nous ravigoter pour la saison prochaine. Merci du fond du cœur! N'oubliez pas que nous acceptons toujours les vêtements chauds et propres pour les enfants de 0 à 12 ans.

*Imprégnons d'amour et de joie,
même nos plus petits gestes!*





L'Atelier des Farfadets En photo



Une fois de plus, de nombreuses surprises attendent les enfants.



Les pompiers, des partenaires toujours présents pour livrer les cadeaux, au grand bonheur des enfants.



Sylvie, directrice générale, commence la conférence de presse du bilan de la 29^e édition.



Les Farfadets bénévoles, présents à la conférence de presse, seront bientôt en action pour la distribution des nombreux cadeaux.



Lors de la conférence de presse, Sylvie, directrice générale, reçoit de généreux dons de la part de M. Gilles Garceau, Grand Chevalier de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209 (1000\$) (à la gauche) et M. Carol Bélanger, membre du Club optimiste de St-Georges (200\$) (à la droite).



La précieuse équipe des Farfadets qui amorce cette grande journée mémorable.



La livraison des cadeaux par des bénévoles présents depuis plusieurs années



A quoi songes-tu Père Noel ?





Service de popote



Muffins Brownie sans farine

Temps de Préparation

15 mins

Temps de Cuisson

15 mins

Temps Totale

30 mins

Portions : 12 muffins

Ingrédients :

- 1 boîte de 500 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 3 gros œufs
- 1/2 tasse de sirop d'érable pur
- 1/3 tasse de poudre de cacao non sucré
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 3 c. à thé d'huile de coco extra-vierge, fondue
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pur
- 1/3 tasse de pépité de chocolat noir

Instruction :

- Préchauffer le four à 350°F
- Préparer 12 coupes à muffin en ajoutant des papiers à muffins ou en vaporisant d'huile en aérosol.
- Ajouter dans le mélangeur (ou le robot) tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat, et bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
- Diviser également dans les 12 coupes à muffin.
- Déposer environ 4 pépites de chocolat sur chacun des muffins. Presser dans le mélange.
- Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué dans le muffin en ressorte propre.
- Refroidir complètement et déguster!

Recipe by Super-Cardio at <http://supercardio.ca/muffin-brownie-farine/>



Activités annuelles du CAB



Assemblée générale annuelle 12 JUIN 2023

Colette Bouffard et Lise St-Arnaud
Bénévoles

Une fois de plus l'assemblée générale marque la fin d'une année bien remplie au sein du CAB. Pour cette 48^e assemblée, la salle communautaire est toujours aussi populaire pour cette activité où les 68 bénévoles, les membres du conseil d'administration et le personnel étaient présents.



Pour débiter cette belle rencontre, Annie Vaugeois, présidente du CAB, nous souhaite la plus sincère des bienvenues. Ensuite, place au comptable agréé M. Serge Leblanc de la firme Serge Leblanc CPA.inc., qui nous dresse un tableau des plus satisfaisants des états financiers du CAB dont la période se terminait au 31 mars dernier. Il nous explique avec précision et commente les finances de chaque service, que nous suivons sur grand écran. Bonne nouvelle! La santé financière du centre est excellente comme toujours et chapeau aux administrateurs! De plus, il a été voté à l'unanimité que M. Leblanc sera de retour pour les 3 prochaines années pour comptabiliser à nouveau les finances du centre. Suite à ce dernier bilan très positif, la directrice du CAB, Sylvie Gervais dépose les nouvelles prévisions budgétaires adoptées par le CA pour l'année 2023- 2024.

Pour continuer la présentation, Sylvie débute par un remerciement touchant pour les bénévoles, les membres du CA et sa précieuse équipe de travail pour leurs soutiens constants, leur grande confiance et de l'unité que nous formons tous ensemble pour la cause...et comme dit la chanson " une chance qu'on s'a!" Sylvie nous commente par "PowerPoint " toutes les réalisations 2022-2023; dont le dévoilement du nouveau Logo du CAB et du matériel promotionnel, la semaine de l'action bénévole, le Gala et les activités de reconnaissance-jeunesse des écoles primaires, ainsi que la Guignolée, le Noël des Nôtres, les rencontres et les projets qui ont été couronnés de succès et grandement appréciés par tous les membres et les participants.



Assemblée générale annuelle (suite)

Toute l'équipe du personnel et du conseil d'administration sont fiers de nous présenter le plan d'action 2023 / 2024 avec plusieurs changements en respectant toujours les champs d'action qui forment la mission du Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM).

Pour faire suite à l'assemblée, après plusieurs années d'implication au sein du CA, ils terminent leur 3^e mandat : Mme Carmen Kiolet trésorière et M. Gilles Bellemare administrateur. Un cadeau leur est remis. Un immense Merci à vous pour votre implication et de votre dévouement au CAB. Mme Diane Villemure et M. Michel Ouimet se joignent au C.A. comme administrateurs, après avoir été proposés et élus. Félicitations et bienvenue! Comme à l'habitude, le journal « Le Caboulot » est distribué à chaque membre par l'équipe du journal où tous l'attendent avec grand plaisir.

Plusieurs prix de présences sont remis ainsi que le tirage de 9 exemplaires du volume des 100 ans du Nouvelliste. Bravo aux gagnants!

En conclusion de cette belle assemblée, un goûter sous forme de petites bouchées exquises du Buffet Chez Carmen a ravi toute l'assemblée.

À vous chers(ères) bénévoles, un immense MERCI pour les 26,270 heures de bénévolat données avec cœur où nous avons tous vibrés à l'unisson.



Le nouveau conseil d'administration 2023-2024, de gauche à droite : Diane Hould administratrice, Hélène Lanouette administratrice, Yvon Charrette vice-président, Annie Vaugeois présidente, Diane Villemure administratrice, Michel Ouimet administrateur, Sylvie Gervais directrice générale et Denis Mongrain trésorier.

Assemblée générale annuelle (suite)



Animation de l'AGA par Annie Vaugeois, présidente du C.A.



Toujours à l'écoute, une assemblée fidèle au rendez-vous.

Pique-nique annuel du CAB 29 août 2023



Carole Bédard
Bénévole

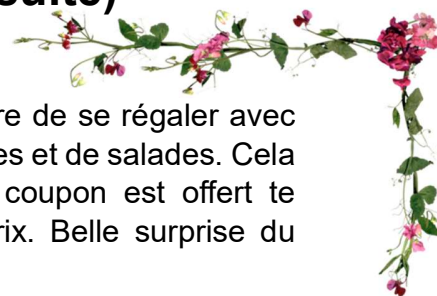
En ce mardi matin, 29 août, c'est sous un ciel brumeux que les bénévoles prennent la route pour se diriger vers le secteur Saint-Jean-des-piles, situé dans la ville de Shawinigan. En arrivant au restaurant le 2800 du Parc, où nous sommes conviés, la brume se dissipe et un ciel tout bleu, ensoleillé, est annonciateur d'une superbe journée. L'endroit est un lieu de villégiature magnifique. Construit sur un immense terrain, le restaurant surplombe la belle rivière Saint-Maurice qui est bordée en lisière par nos majestueuses montagnes aux rochers escarpés. Une vue imprenable qui est un ravissement pour les yeux! Nous sommes accueillis par toute l'équipe du CABGM, employées et membres du conseil d'administration. 95 personnes sont au rendez-vous pour cette première activité de retrouvailles des bénévoles, après un été de repos bien mérité. Sylvie Gervais, directrice générale du CAB et Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration, nous livrent un message de bienvenue. Annie souligne que la routine des bénévoles dans les différents services recommencera bientôt et ce sera un plaisir que de revoir les amis(es) bénévoles.

Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) profite du moment pour rendre hommage à une employée, appréciée par tous, Carole Lemay. Travaillant depuis 10 ans au CABGM, elle tire sa révérence. Toutefois, elle ne délaissera aucunement le communautaire puisqu'elle continuera ses activités professionnelles au Centre d'action bénévole Laviolette, situé à Trois-Rivières. Un cadeau lui est remis en guise de remerciements pour le travail accompli au sein du CABGM. Un livre à signer est disponible à tous les gens présents pour exprimer leurs souhaits à Carole. C'est avec émotions qu'elle s'adresse à nous, disant qu'elle s'ennuiera des bénévoles et remercie pour tout.

Suite au départ de Carole au début d'août et de celui de Julie St-Pierre en décembre 2022, les deux nouvelles recrues nous sont présentées : Audray Lemay au remplacement de Carole comme coordonnatrice du maintien à domicile, et Julie Caron pour celui de Julie St-Pierre, comme coordonnatrice au Courrier des jeunes, agente de promotion et responsable de la mise en page du journal le Caboulot. Bienvenue à vous deux!

Sylvie fait la présentation de M. Steeve Carpentier, propriétaire du restaurant, qui honore la présence de ces bonnes personnes que sont les bénévoles. Il souhaite de nous amuser et de profiter de cette belle température. Effectivement, il fait très chaud! ☺

Pique-nique annuel du CAB (suite)



Une odeur de BBQ nous chatouille les narines! C'est l'heure de se régaler avec au menu hot dog ou hamburger de luxe, accompagné de frites et de salades. Cela va être très bon! Au bar, en achetant un breuvage, un coupon est offert te permettant de tourner une roue pour gagner différents prix. Belle surprise du propriétaire!

Il ne faut pas oublier les frères Yvon et Gaétan Charette qui de leurs belles voix en harmonie avec la musique, nous accompagnent tout au long de la journée. Il y a aussi Tina qui est bien en place derrière son kiosque à bonbons, propose ses friandises alléchantes qui attirent une nombreuse clientèle. Également, saluons le travail du talentueux photographe bénévole Gaston Bouffard qui capte tous les bons moments de la journée.

Plusieurs jeux sont à la portée de tous : pétanque atout, jeu de washers et jeu de couilles. Avec un soleil aussi chaleureux, le jeu de la pétanque atout a la cote de plusieurs participants puisqu'on y joue à l'ombre. Sinon, on retrouve d'autres bénévoles assis sous les arbres à l'abri des rayons ardents, faisant la jasette et admirant le paysage.

Le port de l'épinglette à l'effigie du CABGM donne la possibilité à un ou une bénévole de gagner un certificat cadeau de \$50.00 lors du tirage en fin de journée. L'heureuse gagnante est Mme Anne Godbout.

Voilà une journée bien remplie et parfaite avec des gens forts sympathiques! Merci au CAB de nous recevoir aussi bien!



La grandiose famille du CABGM!



L'équipe de travail qui soutient les bénévoles de gauche à droite: Isabelle Gendron, Audray Lemay, Tina Leblanc, Julie Caron, Julie Boisvert et Sylvie Gervais

Pique-nique annuel du CAB (en photos)



Carole Lemay, entourée de la présidente Annie Vaugeois et de la directrice générale Sylvie Gervais, reçoit une délicate attention de la part du CAB.



Heureuses retrouvailles entre bénévoles!



Comment résister à ce buffet de bonbons!



Mme Anne Godbout, heureuse gagnante du prix pour le port de l'épinglette.



Deux équipes redoutables s'affrontent avec beaucoup de plaisir à la pétanque atout.



Belle jasette sur la terrasse devant un magnifique décor.



Quelle belle vie!



Gaston Bouffard
Bénévole

Lac-à-l'épaule

13 octobre 2023



C'est par un beau matin d'octobre, le 13 plus précisément, qu'avait lieu dans la Salle communautaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) notre Lac-à-l'épaule annuel composé des membres du CA, des employées du CABGM et des responsables de tous les services, en plus de quelques nouveaux bénévoles de différents services qui y sont invités chaque année.

Comme toujours, l'accueil cordial par les membres du comité commença dès 08h00, et même de si bon matin, la bonne humeur était au rendez-vous. Après un beau bonjour de notre directrice Sylvie, notre toute souriante Annie Vaugeois nous souhaite la bienvenue et une bonne journée sous le thème « Polliniser le CABGM », un membre à la fois. Sylvie invita ensuite Jean-Pierre Jolivet à nous expliquer la signification de l'expression Lac-à-l'épaule. Excellent communicateur, notre ancien politicien le fit avec toute sa verve. C'est en fait un terme employé au Québec pour signifier une réunion de planification stratégique en particulier lorsqu'elle se tient dans un endroit retiré. Le terme peut s'appliquer aussi bien à un parti politique qu'à une entreprise ou à toute autre organisation.

Histoire de faire plus ample connaissance, ce fut ensuite le tour de table alors que chacun se présenta en notant dans quel service il ou elle s'impliquait. Nous avons plusieurs nouveaux, dont deux membres du CA et deux nouvelles employées qui expliquèrent leur rôle au CABGM.

Nous abordons ensuite le vif du sujet de la pollinisation du CABGM avec ses différents enjeux. Sylvie nous compara à des abeilles laborieuses, essentielles à la société, qui butinent en équipe dans la communauté et qui ont attrapé la piqure du bénévolat. Comme dans une ruche, tout ce beau processus est dirigé sous l'œil veillant et vigilant de la reine mère, notre directrice, bien secondée par son équipe.





Lac-à-l'épaule (suite)



Une pause d'une quinzaine de minutes permit à tous de continuer à discuter ou de faire connaissance autour d'un café et de quelques gâteries avant de reprendre les discussions où de nombreuses questions furent posées par des gens vraiment intéressés. On ne vit pas passer le temps, puis Sylvie nous invita à nous rendre au restaurant « Ô quai des Brasseurs » à la marina de Grand-Mère pour déguster un copieux repas. C'était déjà terminé pour la partie sérieuse de la journée.

Comme chaque année, chacun avait à sa place un paquet de petites surprises en relation avec notre sujet du jour. Nous avons un pot de miel, des céréales au miel, des bonbons et une petite abeille porte-clés pour nous dire merci. Un beau geste d'appréciation que nous avons apporté à la maison.

Nous nous dirigeâmes à l'extérieur pour la photo de famille devant le pont de Grand-Mère, emblème de l'épinglette du CABGM. Certains avaient planifié de demeurer sur place pour se promener dans le magnifique parc, mais le vent se leva et la pluie commença à tomber ce qui accéléra un peu le temps du retour à la maison. Une excellente journée qui nous motivera à poursuivre une année qui est déjà bien entreprise, tous les services étant déjà en action.



Vite, souriez... de petits nuages gris menaçant se dressent au loin!





Lac-à-l'épaule (en photos)



Bénévoles présents à cette rencontre conviviale.



Devinez où se cache la reine mère?



Le restaurant O quai des Brasseurs est une belle découverte pour la plupart des bénévoles.



Un trio prêt à se la couler douce!



Fête de Noël des bénévoles

1^{er} décembre 2024



Colette Bouffard et Lise St-Arnaud Bénévoles

En ce 1^{er} décembre, tout est fin prêt pour la circonstance. La salle Sérénité s'est parée de ses plus belles décorations de Noël pour accueillir les 112 bénévoles du CAB pour leur dîner de Noël. Dès notre arrivée, nous sommes accompagnés à nos tables respectives, qui elles aussi sont finement décorées.

Sylvie débute cette belle rencontre avec un mot de bienvenue des plus chaleureux. Elle est heureuse de voir tous les bénévoles rassemblés pour l'occasion. Par la suite, un jeu « Brise-glace » est organisé. Au préalable, tous les bénévoles désireux de participer doivent remplir un petit questionnaire décrivant le service auquel ils appartiennent ainsi que des faits cocasses qu'ils ont vécus. Le jeu était de trouver la personne avec qui nous avons un lien, ce qui nous permettait de faire connaissance avec des bénévoles que nous côtoyons moins durant l'année. Il était très intéressant de partager ces expériences de vie émouvantes et parfois inusitées. Tous les bénévoles ont été ravis de participer à ce jeu rassembleur et dynamique. Chapeau les organisateurs!

C'est au tour de la présidente du CAB, Annie Vaugeois, de nous souhaiter la bienvenue et de présenter le conseil d'administration, ainsi que le thème proposé par le CAB « Pollinisons le CAB un bénévole à la fois », afin d'aider au recrutement et à la continuité de son œuvre. Pour symboliser ce thème, on nous offre un joli porte-clés en forme d'abeille. Alors, au travail les abeilles et les bourdons!

Ensuite, un moment de recueillement est demandé et une minute de silence est observée pour les bénévoles qui nous ont quittés cette année, dont M. André Prince.

Un savoureux dîner traditionnel du temps des Fêtes nous est servi par le « Buffet Claude », qui a su rassasier avec bonheur tous et chacun. Après avoir si bien mangé, un peu de danse avec Michel Houde, disc-jockey (DJ), nous fait le plus grand bien de bouger au rythme de ses mélodies entraînantes.





Fête de Noël des bénévoles (suite)

Place à l'hommage aux bénévoles qui ont traversé les années de 5-10-15-25-35 ans de bénévolat au sein du CAB avec tant de constance, dévouement et don de soi. Félicitations! Comme nous avons été très sages toute l'année, le bon Père Noël a laissé de superbes cadeaux au grand plaisir de tous. Surprise! C'est en chanson que Sylvie et Michel entonnent en duo « Chevaliers de la table ronde » pour mousser l'ambiance et pour honorer la promesse faite l'année dernière. Bravo Sylvie!

Pour clore ce bel après-midi, 2 tirages pour le port de l'épinglette ont été remportés par Mme Simone Émond qui s'est méritée une magnifique toile de Diane Jean « brume du matin », et Mme Monique Dupont qui a gagné une immense tour de boîtes de chocolat. Bravo à vous deux!

En terminant ce beau party de Noël, une autre surprise nous attend : « Le Minuit Chrétien » chanté par nul autre que Jean-Pierre Jolivet et Gaston Bouffard. Un moment des plus solennels et magiques qui soit pour débiter le temps des Fêtes.

Mille Mercis à Sylvie, au conseil d'administration et à toute son équipe de travail pour cette grande Fête de Noël! Et comme dit la chanson : « **C'est officiel, bientôt ce sera Noël!** »



L'équipe de travail, les membres du conseil d'administration, au centre Élodie, la plus jeune bénévole abeille du CAB.



Le Père Noël est passé, chacun recevra son cadeau!





Fête de Noël des bénévoles (en photos)



Tout le monde en ligne, suivons le rythme!



Moment précieux du jeu "brise-glace".



Une Colette très heureuse de son cadeau!



Promesse de la dernière fête de Noël tenue! Sylvie Gervais(dg) et Michel Houde(dj) chantent ensemble "Chevalier de la table ronde".



Un instant magique, Jean-Pierre Jolivet et Gaston Bouffard entonnent en duo le "Minuit chrétien".



Bénévoles honoré(e)s



5 ans de bénévolat

Gauche à droite entourés des membres du C.A. du CABGM : Denis Mongrain, trésorier et Hélène Lanouette, secrétaire : Carole Angel, Caroline Bellerive, Marie Boisvert, Solange Bourque, Diane Hould, David Bou rassa Cloutier, Aline Houle, Pierre Plamondon, Nicole Lehoux, Diane Adam (absente), Manon Roy (absente), Nicole Tousignant (absente)



10 ans de bénévolat

Gauche à droite entourées des membres du C.A. : Diane Hould, administratrice et Michel Ouimet, administrateur: Hélène Bellerive, Louise Jacques, Noëlline Thiffault,



15 ans de bénévolat

Jean-Pierre Bernier (absent)



Bénévoles honoré(e)s



20 ans de bénévolat

Gauche à droite, accompagnés d'un membre du C.A. du CABGM: Diane Villemure, administratrice : : Marielle Lamarre, Carol Bélanger et René Tellier (absent)



25 ans de bénévolat

Gauche à droite accompagnés d'un membre du C.A. du CABGM : Annie Vaugeois, présidente : Diane Dubois, Luc Dumaine, Hélène Laroche, Alain Rousseau



35 ans de bénévolat

Gauche à droite accompagnées d'un membre du C.A. : Annie Vaugeois, présidente: Huguette Gauthier, Luce Boivin,



Gaston Bouffard
Bénévole



Guignolée des médias 19^e édition

7 décembre 2023

La 19^e édition de la Guignolée des Médias, en période d'inflation, alors que les gens doivent faire des sacrifices pour se nourrir, il n'était pas évident de leur demander des denrées ou des sous pour les plus démunis. À cela s'ajoutait la grève dans les écoles qui nous a privés de dizaines de caisses de denrées. La récolte du IGA et du MAXI a aussi reflété l'état d'inflation dans lequel nous vivons.

Pour la collecte sur la rue, nous avons connu une autre belle journée, côté température. C'était beau et froid surtout pour les premières équipes sur le coin des rues à 6h00 du matin. La pandémie étant terminée, nous avons dû travailler quand-même avec un effectif réduit de bénévoles. Quelques équipes ont fait du temps supplémentaire pour combler les horaires établis. Nous saluons leur courage et levons notre chapeau.

Du nouveau, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) centralise maintenant les denrées reçues de la Guignolée au local du comptoir alimentaire de Grand-Mère, soit au centre communautaire Patrice-L 'Heureux, pour des raisons logistiques. De cette façon, nous n'avons pas à transférer les denrées qui demeureraient sur place pour la préparation des paniers de Noël par le comptoir alimentaire. Nous avons tout de même terminé la journée avec 45 boîtes, malgré le contexte difficile.

Du côté argent, la générosité fut au rendez-vous. Les pots bien remplis arrivèrent régulièrement grâce à notre pompier Félix Champagne. Ce fut la joie habituelle quand le pot avec un cent dollars fut ouvert. Mais il y en avait plus encore; une personne avait plié cinq beaux 20\$ ensemble et une autre huit. Il y eut également 6 billets de 50\$. Bien compté, ça fait 660\$ pour sept personnes et moins de roulage de gros sous. Oui, les gens se sont montrés très généreux!

Au total, à Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles, nous avons réussi à amasser une somme inespérée de **14,100.00\$**, juste un peu moins que l'an dernier. Cet argent permettra d'acheter les denrées manquantes pour les paniers de Noël. En résumé, nous ne pouvons qu'être très satisfaits du résultat final, car tout cela s'est fait avec 44 bénévoles.





Guignolée des médias (suite)



Nous devons réaliser que pour poursuivre cette merveilleuse activité, nous serons à la recherche de nouveaux bénévoles pour la collecte sur les coins de rues et quelques autres pour les épiceries. Le « bouche à oreilles » demeure la meilleure façon de recruter et convaincre les gens à venir vivre cette expérience de générosité, ne serait-ce qu'une fois...

Selon la tradition, la Pizzeria 67, Subway et Tim Hortons ont été des partenaires précieux pour s'occuper du bien-être de nos bénévoles.

Je termine en disant, au nom du personnel du CABGM : « **UN GROS ET SINCÈRE MERCI** à nos généreux bénévoles avec l'espoir de vous revoir l'an prochain avec de nouveaux amis(es) que vous aurez invités ». Les statistiques révèlent que 10% de la population a eu recours aux banques alimentaires en 2023. Celles-ci sont devenues un service essentiel pour faire la différence entre les plus nantis et ceux qui ont peine à se nourrir. Ne lâchons pas afin de permettre à toutes les familles de notre ville de vivre un joyeux temps des Fêtes.



Au IGA, Madeleine Allard (à la gauche) et Noëlla Gagnon (à la droite), 2 bénévoles qui reçoivent les dons et les denrées de la communauté



De dynamiques bénévoles!

Guignolée des médias (en photos)



Comment ne pas succomber au sourire de Solange Bourque! (Chez Maxi, bien oui!)



À la gauche de Sylvie, visite du coordonnateur régional de la Guignolée, M. Steve Renaud et de Mme Jessica Lalonde de NousTV Mauricie.



On se concentre, merci pour tous ces dons!



Bravo à vous 2! Belle récolte!



Notre voyage à la Cabane

5 avril 2024



Gaston Bouffard
Bénévole

C'est par un matin plutôt incertain de lendemain de tempête de neige que s'est effectué notre visite annuelle à la cabane à sucre chez Boisvert à St-Stanislas, le 5 avril dernier. Trente personnes ont profité du service d'autobus sur les 70 qui ont participé à cette belle tradition.

Tous étaient détendus et heureux de se retrouver pour partager le dîner toujours excellent, copieux et servi avec le sourire par de charmantes dames. À l'arrivée ce fut la période de danses en ligne bien animée par Christiane et Bertrand, histoire de passer le temps avant le dîner servi à midi. Mme Boisvert nous souhaita la bienvenue et nous invita ensuite à prendre place aux tables qui nous étaient assignées.

Ce ne fut pas long que le service commença avec deux excellentes soupes, pois ou légumes selon le goût de chacun. Ce fut ensuite le menu traditionnel de fèves au lard, salade de choux, les oreilles de crisse, les patates en robe de chambre, le jambon et saucisson de Bologne rôti, accompagnés par des condiments. Il y en avait pour tous les goûts et c'était à volonté. Vinrent ensuite les desserts: pudding chômeur, pain dans le sirop et surtout les merveilleuses crêpes de la cabane qui encore un fois étaient sans limite. Et que dire de l'excellent service, comme toujours, accompagné par le large sourire des serveuses. Elles ont bien mérité le pourboire qui fut recueilli après le repas.

Ce fut ensuite une autre période de danse en attendant la tire sur la neige. Mais au moment d'annoncer celle-ci nous fûmes pris de court par un bon orage. Mais des bénévoles courageuses et plus jeunes ont pris l'initiative d'aller chercher des palettes qu'elles nous apportèrent à l'intérieur. Tous ont réussi à se sucrer le bec avec cette tire des plus excellente. L'orage terminé, quelques personnes sont retournées en manger encore afin de repartir le bec sucré. Pourquoi pas! C'est à 15h00 que nous remontâmes à bord de l'autobus pour le retour au CAB en toute sécurité avec un excellent chauffeur qui a rendu le voyage bien agréable.

Alors, on se dit à l'an prochain pour perpétuer cette tradition.



Voyage à la cabane (en photos)



À la cabane, Mme Boisvert, propriétaire et cuisinière, nous présente le menu.



Quel festin à déguster une fois par année!



Il n'y a pas d'âge pour un petit pas de danse.



Le bonheur d'être ensemble!



Reconnaissance-Jeunesse

Avril 2024



Lise St-Arnaud
Bénévole

L'année **2024** est une année qui se veut grandiose, car elle marque la 50^e édition de la semaine de l'action bénévole partout aux quatre coins de la province de Québec et le thème choisi pour souligner cet événement tout spécial est :

« **Bénévolat, c'est brillant !!** »

Cette activité de reconnaissance vise à mettre en lumière le geste bénévole qui est gratifié et récompensé pour les jeunes élèves des écoles primaires de la 3^e à la 6^e année. Cette année, les écoles participantes sont : l'école des Phénix, l'école Laflèche et l'école Dominique-Savio. Pour l'occasion, l'hommage fait à ces jeunes récipiendaires est souligné par la présence des directeurs et directrices de ces écoles ainsi que des professeurs, de Sylvie Gervais directrice générale du CAB, d'Annie Vaugeois présidente du conseil d'administration du CAB et de Gaston Bouffard photographe pour la circonstance afin d'immortaliser ces précieux souvenirs.

Chaque enseignant présente les élèves qui se sont démarqués au cours de l'année par leur engagement et les gestes de bénévolat qu'ils ont posés avec cœur et générosité. Ils livrent aux élèves de touchants témoignages empreints d'amour et d'espoir, où chacun est unanime sur le sentiment de fierté qu'ils ont pour leur avenir en tant que jeunes bénévoles de la relève. Pour récompenser leur dévouement et leur implication, les jeunes élèves honorés reçoivent en cadeau : un certificat de reconnaissance de Madame Marie-Louise Tardif députée de Laviolette-Saint-Maurice, un certificat du Centre d'action bénévole, un sac à dos à l'effigie du CAB, un signet, un porte-clés lumineux, un macaron avec le thème « Bénévolat, c'est brillant! », un auto-collant et sans oublier des friandises pour agrémenter cette journée spéciale.

Félicitations à vous jeunes récipiendaires de semer l'essence même du don de soi!

Il est bon et doux de regarder cette jeunesse qui **grandit** en sachant qu'ils ont autour d'eux de fabuleux modèles à suivre ...et qu'ils ont compris le sens de donner un peu de soi sans rien attendre en retour... en gardant en tête que « **Bénévolat, c'est bien plus brillant!** »
Bravo et Merci à Sylvie et son équipe pour cet événement.



Reconnaissance-Jeunesse (suite)



École Laflèche de gauche à droite, entourées de Sylvie Gervais, directrice du CABGM et de Annie Vaugeois, présidente du C.A. du CABGM : Malory Blais 5e année, Éva Blais 5e année, Rosalie Veillette 4e année, Andréanne Patry 6e année, Mario Boulanger directeur de l'école.



École des Phénix de gauche à droite, entourées de Sylvie Gervais, directrice du CABGM et de Annie Vaugeois, présidente du C.A. du CABGM : Nathalie Fournier directrice de l'école, Charlotte Proteau 4e année, Rose Lacerte 6e année, Océanne Croisetière 5e année.



Reconnaissance- Jeunesse (suite)



École Dominique-Savio de gauche à droite, entourés de Sylvie Gervais, directrice du CABGM et de Annie Vaugeois, présidente du C.A. du CABGM : Dominic Cloutier 6e année, Maeva Chenel 3e année, Lily-Rose Genest 4e-5e année, Marie-Josée Mercure directrice de l'école.



Voici les cadeaux que chaque élève honoré (e) reçoit lors de l'évènement.

Gala hommage aux bénévoles 20 avril 2024



Carole Bédard
Bénévole

Déjà la 30^e édition pour le Gala hommage aux bénévoles du Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) qui le célèbre avec grand déploiement, en ce 20 avril à la Salle Sérénité! Cet évènement qui clôture la Semaine de l'action bénévole, est conçu pour remercier les bénévoles pour leur dévouement et leur service indispensable à la communauté, œuvrant dans les différents secteurs de la Ville de Shawinigan, soit Grand-Mère, Saint-Georges, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue.

L'ambiance de festivité promet d'être joyeuse et chaleureuse avec un souper savoureux, des discours de reconnaissance et des cadeaux, des remises de trophées prestigieux, de la musique, des prix de présence et beaucoup de magie pour créer une atmosphère mémorable. C'est une belle occasion pour mettre en lumière l'importance du bénévolat comme le suggère le thème choisi pour cette année, « Bénévolat, c'est brillant! »

Dès notre arrivée, le décor attire immédiatement l'attention avec l'éclat d'un rideau doré où s'affiche majestueusement un énorme 30. Nous sommes accueillis avec un sourire radieux par les charmantes employées du CABGM. Ce sont 262 invités qui prennent place à la table qui leur est attribuée.

En attendant que la soirée débute, les gens se rassemblent pour poser devant le rideau scintillant, avec ou sans accessoires, comme lunettes stylisées, chapeaux loufoques et plumes, sous le regard rieur de la photographe. Le magicien, Yan Beauregard, déambule de table en table faisant ses tours de magie devant des spectateurs curieux et amusés.

Simon Dicaire, que nous retrouvons pour une 3^e année à l'animation, souhaite la bienvenue aux bénévoles qui font une différence dans la société. Ils sont 32 qui seront honorés par leur pair.





Gala hommage aux bénévoles (suite)

Les prestigieux trophées et les prix de reconnaissance seront attribués à des bénévoles qui se sont démarqués par leur bénévolat exceptionnel. M. Dicaire souligne la présence des dignitaires ; M. François-Philippe Champagne député fédéral de St-Maurice-Champlain; Mme Marie-Louise Tardif députée provincial de Laviolette-St-Maurice; M. Michel Angers maire de la Ville de Shawinigan, les conseillers municipaux M. Jean-Yves Tremblay, Mmes Lucie DeBons et Nancy Déziel; Mme Marie-Hélène Tousignant conseillère en communication à la Caisse Desjardins Centre-de-la-Mauricie; L'abbé Guy Bossé, prêtre modérateur de la Paroisse Ste-Marie-de- l'Incarnation



Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration du CABGM, nous adresse à son tour son mot de bienvenue en félicitant les bénévoles pour leur engagement dans le bénévolat choisi. 30 ans de mariage représentent des noces de perles. Elle nous fait remarquer le centre de table, une coupe de verre remplie de perles lumineuses. Chaque bénévole se compare à une perle, chacune a sa brillance et sa rareté. M. François-Philippe Champagne poursuit en disant à la blague que cela prenait un peu de champagne pour mettre de l'ambiance! Il souligne le travail de Sylvie Gervais, cette femme de cœur, sous les applaudissements de la salle. Il félicite également les membres du conseil d'administration. Il rend hommage aux bénévoles, les « TLM » toujours les mêmes, qui mettent un sourire sur les visages, qui font une différence pour les aînés, qui donnent de l'espoir aux enfants.

Le souper s'annonce délicieux : potage, longe de porc et gâteau aux fraises. La conversation va bon train et durant ce partage, une douce musique se fait entendre. Sur les écrans installés aux murs défile le nom des nombreux partenaires du CAB. Merci pour votre grande collaboration! Après le souper, Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, s'exprime au sujet du 30^e gala, hommage à une perle rare...les bénévoles. « La perle, symbole de pureté, a une luminosité profonde qui lui donne toute sa richesse et sa vitalité; un joyau inspirant et convoité. Chaque perle est différente, ensemble elles forment un solide collier qui fait grimper la valeur de toutes les actions bénévoles ». Chaque invité(e) reçoit donc un certificat qui rend hommage à la perle qu'il ou elle est, ainsi qu'une petite gâterie, un chocolat à l'érable.

Sylvie invite Mme Marie-Louise Tardif à la rejoindre. Mme Tardif remercie les bénévoles, ces personnes essentielles et admirables. Suivie de M. Michel Angers qui manifeste son admiration pour le travail de Sylvie. Il félicite les bénévoles engagés, ces gens de cœur, pour tout le bien qu'ils font autour d'eux. Il termine en disant : « Tant qu'on est capable de mettre un pas en avant, continuons à aider notre prochain!

Gala hommage aux bénévoles (suite)

Sylvie rend hommage au Club Optimiste de St-Georges de Champlain, cet organisme bénévole qui, par manque de relève, a dû mettre fin à ses activités le 31 décembre 2023. L'association, fondée en 1977, avait pour mission d'aider les jeunes. En 47 ans, ils ont remis \$366,070.00, en dons à la société. Aux 7 membres présents, Sylvie remet des chocolats, petites douceurs de Grand-Mère Nature

Place maintenant à la partie hommage qui est spécialement dédiée aux bénévoles, ces héros silencieux qui travaillent dans l'ombre à mettre une lueur d'espoir dans le cœur des gens de leur communauté.

La lecture du témoignage écrit par l'organisme pour leur élu(e) est faite par le sympathique animateur, Simon. Une boîte de chocolats entourée d'un ruban et ornée d'une délicate broche avec perles, un certificat reconnaissance du CABGM et un certificat de l'honorable François-Philippe Champagne seront remis à chaque nominé(e).

LES 32 BÉNÉVOLES HONORÉ(E)S



De gauche à droite, entourés des membres du C.A. du CABGM: Hélène Lanouette, secrétaire et Michel Ouimet, administrateur.

Louise Jacques(Atelier des Farfadets), Michèle Mastrianni(Popote volante CAB Grand-Mère), Jacques Fiset(Résidence Grand-Mère), Lise Bouffard(Club de ski de fond et de raquettes Le Rocher), Huguette Béland(FADOQ Sérénité), Denis Mongrain(Friperie communautaire du CAB), Madeleine Allard(Service d'aide en Impôt CAB Grand-Mère), Jacinthe Turcotte(Cercle des Fermières Le Rocher), Yvan Bellavance(Guignolée des Médias CAB Grand-Mère), Julie Robillard(CALACS ENTRAId'Action), Christiane Goyette(Accompagnement transport CAB Grand-Mère).

Bénévoles honoré(e)s (suite)



De gauche à droite, entourés des membres du C.A. du CABGM : Yvon Charrette, (vice-président) et Annie Vaugeois, présidente: Lise Delisle(Résidence Grand-Mère),Raymonde Poudrier(AFFEAS St-Jean-Baptiste),Sylvain Jacques(Chevaliers de Colomb de Grand-Mère, Conseil 1209),Solange Bourque(Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue),Jean-Paul Caron(Communauté Chrétienne Ste-Flore), Marc Dumont(Corporative du Parc de la Rivière Grand-Mère),Mireille Désaulniers(Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie),Odette Vanasse(Le Périscope),Marie-Claude Hannis(Association des proches aidants de l'Énergie) Suzelle Labranche(J'ai mon appart).



De gauche à droite, entourés des membres du C.A. du CABGM: Denis Mongrain, trésorier et Diane Hould, administratrice : Guy Slater (Club de curling Grand-Mère), Carmen Kiolet (Service d'épicerie CABGM), Henriette Bellemare (Auxiliaires bénévoles Centre Lafleche), Noëlline Thiffault (Popote roulante St-Georges), Réal Vennes (Club de curling Grand-Mère), Denise Castonguay (Comptoir alimentaire Grand-Mère), Claude Trudel (Légion Royal Canadienne Filiale 101 Grand-Mère), Christine Langlois (L'Éveil Féminin Grand-Mère).

Les récipiendaires

Voici le moment fort attendu pour le dévoilement du ou des récipiendaires pour les prestigieux trophées. Leur parcours de bénévolat est d'une richesse incroyable en don de soi, générosité et bonté envers autrui. Ces âmes bienveillantes ont laissé une trace indélébile dans le cœur de tous ceux qui ont croisé leur route. Un bouquet de fleurs et un certificat de reconnaissance du Centre d'action bénévole est remis à chaque nominé(e).

Le Prix 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.

Récipiendaire :

Célébration ou messe avec artistes de Lac-à-la-Tortue



Au centre de la photo, Monsieur Jacques St-Louis, président de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, remet le trophée à Monsieur Roger Langevin, responsable de l'évènement récipiendaire "Célébration ou messe avec artistes de Lac-à-la-Tortue". Ils sont entourés de Madame Marie-Hélène Tousignant, conseillère en communication chez Desjardins et des membres bénévoles de l'évènement récipiendaire.

Les récipiendaires (suite)

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

Récipiendaire : Club de Curling Grand-Mère



Au centre de la photo, Monsieur Jacques St-Louis, président de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie,

Remet le Prix Reconnaissance et une bourse de 500\$

Au Club de Curling Grand-Mère, représenté ici par son président Monsieur Serge Bourassa. Ils sont entourés des membres bénévoles du Club de Curling Grand-Mère.

Le Trophée Bénévolat-Jeunesse et une bourse de 50\$ sont offerts par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) à un ou une bénévole de niveau secondaire ou collégial, qui s'est distingué(e) par ses actions bénévoles de façon significative.

Récipiendaire : Morgann Michelet



De gauche à droite :

Sylvie Gervais, directrice générale du Centre d'action bénévole de Grand-Mère,

Morgann Michelet, récipiendaire du Trophée Bénévolat Jeunesse et d'une bourse de 100\$ offert par le CAB de Grand-Mère,

Annie Vaugeois, présidente du Centre d'action bénévole de Grand-Mère et

Yvon Charrette, vice-président du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

Les récipiendaires (suite)

Trophée Frank Gauthier

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

Récipiendaire :

Madame Rita Leblanc

De gauche à droite: Monsieur Michel Angers, maire de la ville de Shawinigan, Madame Rita Leblanc, récipiendaire du Trophée Frank Gauthier et Monsieur Gilles Garceau, grand chevalier des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209



Le Trophée Micheline M. Villemure

est offert par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) à un ou une bénévole pour son implication bénévole exceptionnelle depuis plusieurs années, dans tous les secteurs, sauf celui du sport.



De gauche à droite :

Madame Annie Vaugeois, présidente du Centre d'action bénévole de Grand-Mère,

Madame Micheline Lafontaine, présidente de J'ai mon appart et récipiendaire du Trophée Micheline M. Villemure,

Monsieur Félix Lapointe, fils de la récipiendaire

Sylvie Gervais, directrice générale du Centre d'action bénévole de Grand-Mère

Le Gala hommage aux bénévoles (suite)

Des photos sont prises tout au long de la soirée par le photographe bénévole Gaston Bouffard. **Merci Gaston** de rendre inoubliable ces précieux moments! La musique et la danse, un duo qui anime joyeusement l'assemblée, ravie de se dégourdir durant la prochaine heure! À la toute fin, Sylvie reprend la parole pour remercier les membres du conseil d'administration du CABGM, son équipe de travail et tous les bénévoles. Sylvie fait le tirage des 15 prix de présence, au grand bonheur des participants.



Accompagnée de Sylvie Gervais, directrice Gilles Paquin, gagnant d'un Forfait 2 nuitées pour 2 personnes dans un des chalets au 2800 du Parc (Valeur de 510\$).

Offert par 2800 du Parc.



Simon Ricard, gagnant d'une paire de billets pour la pièce 'La machine de Turing (valeur de 104\$).

Denise Castonguay, gagnante d'une paire de billets pour le spectacle de Marc Dupré (valeur de 104\$).

Offert par Culture Shawinigan.



John Francis Hayes et Noëlla Gagnon, gagnants d'un certificat cadeau du restaurant Le Zélé de Ste-Flore (valeur de 50\$).

Offert par le restaurant Le Zélé de Ste-Flore.

Le Gala hommage aux bénévoles (suite)



Raymonde Poudrier, Louise Lampron, Louise Brunelle et David Gélina, gagnants d'un certificat cadeau de la Crèmerie de Flore (valeur de 25\$).

Offert par l'Équipe Laforme de IG Gestion privée de Patrimoine.



Roger Langevin, gagnant d'une séance de 2 heures de curling pour 8 personnes (valeur de 200\$).

Offert par le Club de Curling Grand-Mère.

Le Gala hommage aux bénévoles (suite)



Claude St-Pierre, Solange Bourque et Gisèle Gélinas,
gagnantes d'un certificat cadeau de 1 mois d'entraînement à la
Clinique de kinésiologie Le Rocher (valeur de 40\$).

Offert par la Coopérative solidarité santé Le Rocher.



Louise Muise et Gabriel Sansoucy,
gagnants de 2 passes de saison année
2024-2025 (valeur de 60\$).

Offert par le Club de ski de fond et de
raquettes Le Rocher.

Le Gala hommage aux bénévoles en (photos)

Une soirée mémorable empreinte d'émotion et de gratitude! Merci au CAB pour votre excellent travail!



Impossible de résister à la musique si entraînante... 1-2-3 chachacha!



De la grande visite au gala, l'honorable François-Philippe Champagne!

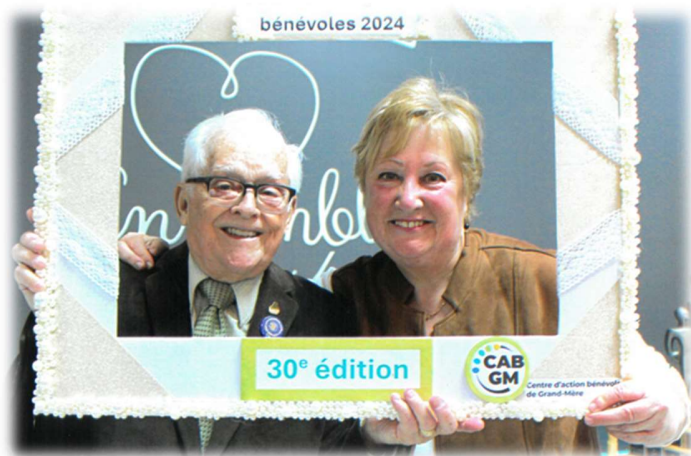


Un peu de folie pour mettre un peu de magie! Devinez qui je suis!



Tout un chiffre à soutenir par l'équipe de travail! Ne lâchez pas, cela a pris bien plus que des muscles pour atteindre ce fabuleux 30^e!

Le Gala hommage aux bénévoles (en ph



Notre photographe officiel,
Gaston Bouffard!



Prêt pour un tour de magie avec Yan.

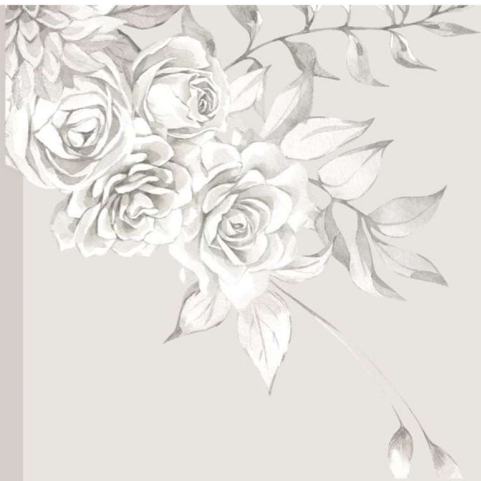


La table de nos élus(es) municipaux.



Nous sommes accueillis par nos jolies
hôtesses, Tina (gauche) et Audray (droite)
pour ce 30e gala.

Texte remis aux invités



Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

La 30^e édition du Gala Hommage aux bénévoles, un anniversaire de perle!

Hommage à une perle rare... les bénévoles.

*“Une vraie perle est le résultat d’une précieuse réaction
d’un être vivant.*



*Une vraie perle, symbole de sagesse, d’amour et de
spiritualité, n’est pas toujours blanche ni parfaitement
ronde.*

*Cependant, elle a une luminosité profonde qui lui
donne toute sa richesse et sa vitalité.” **

Vous êtes cette VRAIE PERLE RARE pour ce
que vous êtes, pour votre générosité, votre grand
coeur et pour votre engagement depuis toutes ces
années au service de notre communauté.

Vous êtes ce joyau unique, inspirant et convoité.

Comme chaque perle est différente, ensemble
elles forment un solide collier qui fait grimper la
valeur de toutes les actions bénévoles. Ce collier
est comme le Gala qui rassemble depuis 30 ans,
toutes les perles bénévoles de notre milieu.

*Source: Google



Merci et Bravo pour
votre implication
sociale!



L'Actualité du CABGM



15 et 16 septembre 2023

La 2^e édition du Rendez-vous 100% aînés de Shawinigan est un franc succès. Sur le terrain du Centre d'action bénévole Trait d'Union, les shawiniganais sont nombreux à participer à cet événement communautaire. Sous le thème, promouvoir les saines habitudes de vie, qui sont là pour le bien-être de chacun, une programmation variée donne la possibilité aux aînés de découvrir et d'expérimenter ce qui

peut leur convenir le mieux. Beaucoup d'exposants sont présents pour offrir des ressources aux aînés : services de conseils financiers, services sociaux, groupes de soutien et plusieurs autres. Massage sur chaise, acupuncture, étirements, Qi gōng sont aussi suggérés pour améliorer la gestion du stress. Que dire de la danse country, dirigée par Bobby Houle, pour maintenir une bonne santé physique. Sylvie Gervais, directrice générale du Centre d'Action bénévoles de Grand-mère (CABGM) et ambassadrice de l'évènement, présente les deux conférenciers invités : Isabelle Huot docteure en nutrition et Marcel Leboeuf comédien. « La santé par une alimentation gagnante », Mme Huot met en lumière l'importance du choix alimentaire et ses effets sur le corps humain. « La passion » est un partage d'expériences de vie qui ont changé le cours de l'existence de Marcel Leboeuf. Deux journées inspirantes et enrichissantes qui encouragent à adopter des habitudes de vie saines pour un bien-être à long terme.



20 octobre 2023

La communauté s'est unie avec générosité lors de la collecte de denrées alimentaires non périssables, organisée par le Centre d'action de Grand-Mère (CABGM). Chaque contribution a apporté son soutien pour regarnir les tablettes des deux comptoirs alimentaires, celui de Grand-Mère et celui de Lac-à-la-Tortue/St-Georges, 80 boîtes d'aliments à distribuer! Une réalisation remarquable puisque la quantité d'aliments récoltés équivaut à une valeur monétaire de \$18,000.00. Tout au long de la journée, une contribution volontaire a permis d'amasser

un montant de \$370.05. Merci à tous ceux qui ont contribué à rendre cet événement possible.

L'Actualité du CABGM (Suite)



1^{er} novembre 2023

C'est autour d'un excellent déjeuner à la Pizzeria 67, gracieuseté du CAB, que l'équipe du journal « Le Caboulot », ainsi que Julie Caron responsable de la mise en page et Sylvie Gervais directrice générale du CAB sont réunis pour discuter du contenu et répartir les tâches en prévision de la prochaine publication à venir en 2024. Sylvie profite de l'occasion pour souligner les 25 ans du journal, un anniversaire que nous

avons célébré en 2022 de manière significative, malgré la pandémie, en dévoilant un tout nouveau journal, d'une conception attrayante et originale. Merci au CAB pour cette délicate attention de reconnaissance.



Merci Annabelle !

Automne 2023

La mission de Shawi-récolte est de rassembler les ressources alimentaires en surplus auprès de différents donateurs, comme les fermes maraîchères, et de les redistribuer aux organismes de la communauté, dont le CABGM. L'initiative est vraiment formidable car elle permet de soutenir les deux comptoirs alimentaires en fournissant des aliments frais en quantité importante, tels que piments, tomates, concombres, courges et pommes. Mme Denise Daneault, présidente de l'Âge d'or de Ste-Flore et les dames bénévoles ont cuisiné de délicieux mets à partir de ces denrées données en abondance, comme des salades de macaronis, des sauces à spaghetti et des croustades de pommes. Une partie de ces plats préparés est remis aussi à plusieurs autres organismes en lien avec la pauvreté.



L'Actualité du CABGM (suite)

Un projet du CAB fortement appuyé par la population.

Dans le cadre du « Programme de retour à la collectivité réinventé » des Caisses Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, première édition en avril 2024, des organismes de Shawinigan ont présenté chacun un projet pour optimiser leur service auprès de leur clientèle. Quatre organismes ont reçu la faveur des Caisses Desjardins, soit le CABGM, le CAB Trait d'union de Shawinigan, le Centre Rolland-Bertrand et l'Accueil jeunesse Grand-Mère Inc. ; le projet du CABGM étant celui d'améliorer l'efficacité de son équipement destiné à mettre sous-vide les repas congelés de la Popote. L'argent alloué de \$10,000.00 a été attribué aux 4 organismes selon le pourcentage obtenu après le vote auprès des membres Desjardins. Le CABGM a bénéficié de la jolie somme de \$4,692.00, grâce au prorata des votes. Merci aux bénévoles et aux personnes qui ont voté pour notre projet! Merci également à Desjardins pour son initiative à aider les organismes communautaires.



Un nouveau service en voie de réalisation

En collaboration avec les deux Centres d'action bénévole, le CABGM, le CAB Trait d'Union de Shawinigan, le CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec et la table action concertée aîné de Shawinigan (TACAS), un service de maintien à domicile pour les aînés, « Le bon voisin », est en élaboration et devrait être en opération en septembre prochain. Pour la réalisation de ce projet, qui est de faire de menus travaux chez les personnes aînés, les organismes sont à la recherche de bénévoles, femmes ou hommes, de tous les secteurs de la ville de Shawinigan, qui ont le goût de s'impliquer et d'apporter leurs compétences pour le succès de ce nouveau service.

La kinésiologie au service des membres du CAB

Grâce à la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme « Québec Ami des Aînés » (QADA), le CABGM a reçu la somme de 57 200\$ pour son projet intitulé « Maintien et amélioration de l'autonomie fonctionnelle des bénévoles ». Ce projet se fait en partenariat avec la Coopérative Solidarité Santé Le Rocher. Il permet aux bénévoles du CAB (50 ans et plus) de bénéficier gratuitement de services en kinésiologie, en choisissant le forfait individuel ou de groupe. Ces cours ont débuté le 1er mai 2024 à la Coopérative. D'autres sessions auront lieu à l'automne, et cela se poursuivra de manière continue jusqu'en 2026. Pour vous inscrire, communiquez avec Audray au CAB au poste 1. **Profitez de cette belle opportunité de mise en forme!**



En partenariat avec :



Pause littéraire



Rebecca Bergeron
Bénévole

Les inspirations de Rebecca



Famille, un mot, plusieurs sens.

"La véritable famille ne se détermine pas par le lien du sang mais plutôt par le choix du cœur." Luccia Ongouya

En 2019, beaucoup de changements arrivent simultanément dans ma vie, dont mon premier déménagement hors du nid familial. Étant habituée à avoir un chien à la maison, je trouvais mon appartement un peu trop silencieux. Mais mon propriétaire ne permet pas les chiens. Mais la vie m'a envoyé un signe pour pallier à ça.

Une bonne amie à moi m'envoie une photo d'une lapine en adoption à la Société Protectrice des Animaux. Elle me dit qu'elle adopterait si elle n'avait pas déjà son lapin. Elle est si mignonne! J'ai décidé d'aller la voir là-bas. Et la connexion s'est faite tout de suite. Je ne pouvais simplement pas repartir sans elle.

Ça fait déjà 5 ans. Et récemment, ma petite rescapée nous a fait vivre, à mon conjoint et moi, de grosses émotions en tombant malade. Elle a beau peser 1.17 kg, mais cette petite boule de poils est notre précieuse. Nous la considérons comme notre fille et nous avons eu très peur de la perdre. C'est juste une lapine, me direz-vous. Et ça coûte cher. Et c'est de l'entretien.

C'est là que la citation fait tout son sens : "La véritable famille ne se détermine pas par le lien du sang mais plutôt par le choix du cœur."

Ça a été une des meilleures décisions de ma vie. Deux anxieuses se sont croisées sur leur chemin de vie et ont pu se comprendre. Et je pense sincèrement que de faire du bénévolat peut mener à ce genre de relation avec les gens dans le besoin.

Un lien, une connexion, quelqu'un qui comprend et qui tend la main. Au final, aider l'autre fait autant de bien à celui qui aide. Et c'est la beauté de la chose



David nous raconte



**David Bourassa-
Cloutier Bénévole**

OSER ?!

Depuis mes tous débuts au Centre d'action bénévole, j'ai abordé plusieurs sujets essentiels dans une vie pleine de défis. Chacun de nos chemins respectifs est différent mais on se rejoint tous dans la compréhension et l'expérience personnelle qu'amènent les épreuves du temps. Cependant, pour un million de raisons souvent incontrôlables, il peut arriver à n'importe qui de perdre une partie de soi dans un détour tortueux, après une lourde épreuve ou une profonde blessure.

Quand on se relève après coup, avec un nouveau souffle, souvent un surnois dilemme se pose rapidement devant nous. Avec un peu de recul, quand on fait le bilan d'une grande épreuve, il peut paraître très attrayant de reprendre sans même le réaliser, le même chemin de décisions. C'est pourtant un piège qui pousse insidieusement à répéter les mêmes erreurs qui nous empêche de voir plus loin et faire autrement. Ne pas se laisser séduire par un faux sentiment de sécurité est primordial pour se propulser vers l'avant.

Je vous ai déjà parlé de cet orgueil humain qui est souvent inutile et « déconstructif », mais cela demeure un outil inestimable pour se ramener soi-même à l'ordre, se questionner et se confronter.

À l'intersection entre un chemin trop souvent emprunté de facilité déguisée, et créer un nouveau sentier, la peur de l'inconnu agit comme une chaîne aux pieds. C'est là que l'orgueil doit servir d'électrochoc pour court-circuiter ce vieux réflexe de vouloir retourner vers ce qu'on a connu, quitter ses vieilles pantoufles.

Oser, oser vivre différemment, oser sortir de sa zone de confort est par définition déstabilisant mais combien valorisant lorsqu'on décide d'aller au bout de notre élan. Peu importe les contraintes, le fait de réaliser qu'on désire changer de direction, que c'est un besoin, et comprendre que l'on possède tous à l'intérieur de nous la capacité d'y arriver est en soit déjà une victoire à célébrer et à magnifier.

Cette réussite est une reconfortante forteresse où on peut se réfugier car le doute et les difficultés viendront tôt ou tard tester la discipline, la confiance et la volonté de chacun de nous, une humble réalité.

Oser croire en soi est assurément l'un des plus précieux cadeaux qu'une personne devant nous. Oser avancer, même avec le pied de l'âme un peu incertain, c'est se donner une vraie chance d'approcher de son objectif pour apprivoiser ses rêves avant de les concrétiser.

Que ce soit d'oser accepter, comprendre, vouloir, choisir, ou admettre quelque chose de difficile, c'est toujours un pas en avant. Et que ce soit d'oser entreprendre une nouvelle vie, de sauter dans le vide comme on dit, je vous souhaite du plus profond du cœur simplement le courage d'oser croire en vous.

Amour et sincérité



L'Univers de Loulou



Louise T. Gervais
Bénévole

Ne le dites pas à Angela

« Ceux qui disent qu'une chose est impossible à faire ne devraient pas importuner ceux qui sont en train de le faire ». Voilà l'histoire d'Angela. Angela, une petite fille de 11 ans, était aux prises avec une maladie invalidante affectant son système nerveux. Elle était incapable de marcher et sa motricité en général était très limitée. Les docteurs n'avaient pas beaucoup d'espoir de la voir guérir de cette maladie. Ils prédisaient qu'elle passerait le reste de sa vie dans un fauteuil roulant. Ils disaient que rares étaient les personnes, si tant est qu'il y en ait, qui pouvaient reprendre une vie normale après avoir contracté cette maladie.



La petite fille ne se laissait pas abattre. Là, étendue sur son lit d'hôpital, elle jurait à qui voulait l'entendre, qu'un jour elle pourrait à nouveau marcher. On la transféra dans un centre de rééducation dans la région de San Francisco. Toutes les thérapies qui pouvaient s'appliquer à son cas furent employées. Les thérapeutes furent charmés par son indomptable courage. Ils lui apprirent à visualiser, à se voir elle-même en train de marcher.

Quand même elle n'en retirerait rien d'autre, cet exercice lui donnerait au moins un peu d'espoir et quelque chose de positif à faire durant de longues heures de veille clouée au lit. Angela travaillait aussi fort que possible en physiothérapie, dans le bain tourbillon et durant les séances d'exercices. Mais elle travaillait tout aussi fort quand elle était couchée dans son lit, se visualisant en train de bouger, bouger, bouger!

Un jour, tandis qu'elle essayait de toutes ses forces d'imaginer que ses jambes bougeaient, une sorte de miracle se produisit. Le lit bougea! Il se mit à bouger et même à se déplacer dans la pièce. Regardez ce que je fais! cria Angela. Regardez! Il a bougé! Il a bougé!

Bien sûr, au même moment, tout le monde dans l'hôpital criait comme elle, et courrait pour se mettre à l'abri. Les gens criaient, le matériel tombait par terre et les vitres éclataient. C'était le jour, voyez-vous d'un récent tremblement de terre à San Francisco. Mais, ne le dites pas à Angela. Elle est sûre que c'est elle qui a fait ça. Et maintenant, à peine quelques années plus tard, elle est de retour à l'école, sur ses deux jambes, sans béquilles, sans fauteuil roulant. Quelqu'un qui peut faire trembler la terre de San Francisco à Oakland peut bien vaincre une petite maladie de rien du tout! Vous ne pensez pas?

Hanock Mc Corty

Tout comme disait un jour Henry Ford : « Que vous soyez sûr d'y arriver ou sûr de ne pas y arriver, l'avenir vous donnera raison. ». Et ma ligne de pensée est exactement comme celle d'Henry Ford, **pour moi, ne jamais me sentir comme vaincue devant un obstacle, mais écouter mon cœur quoi qu'il arrive!**



Pause détente

Le jardin du CAB



**Lise et Gaston Bouffard
bénévoles**

L'été 2023 en aura été une bonne pour notre jardin. En effet, nous avons eu un beau mélange de soleil et de pluie, mais peut-être un peu trop de cette dernière à certains moments. Mais comme il y a toujours un bon côté à toute chose, ce fut favorable pour la majorité des fleurs qui ont poussé en abondance. Il n'y a que les géraniums qui ont souffert, car, pour ceux qui ne le savent pas, ces merveilleuses fleurs aiment la sécheresse. Je me permets un conseil: si vous avez des géraniums et devez partir en vacances, coupez toutes les fleurs et quand vous reviendrez, elles seront magnifiques.

Les nouveaux bulbes de tulipes plantés à l'automne 2022 nous ont permis, dès la fin mai, d'admirer de nouvelles variétés de fleurs que nous n'avions pas. Les boîtes à fleurs du pavillon, composées en majorité de pétunias aux couleurs variées, qui aimant la pluie, ont poussé comme jamais et on a dû les enlever en fin septembre, car elles ne produisaient plus assez de fleurs. Mais celles qui profitent du jardin, nos valeureuses employées, ont pu en profiter amplement. Savez-vous que les pétunias sont aussi appelés Saint-Joseph, car elles sont semées à la Saint-Joseph.

Les jardinières à nos deux remises ont particulièrement bien fleuri jusqu'en automne. C'est bien plaisant de venir faire l'entretien journalier en admirant le résultat de l'harmonisation des fleurs et arbustes que nous varions d'une année à l'autre. C'est également plaisant pour les employées qui peuvent en profiter tous les jours et s'y détendre à l'heure du lunch. Nous espérons que plusieurs bénévoles viennent à l'occasion y passer un peu de temps.

Merci à notre ami Luc Dumaine qui participe à l'entretien en tondant le gazon. À l'automne, nous avons à nouveau fait de petits changements qui encore une fois donneront un autre "look" au jardin de 2024.

Pour terminer voici deux citations:

**« Une bonne action est une fleur, alors fais de ta vie un jardin bien fleuri. »
Mazoug Hacène.**

« La vie est une fleur. L'amour en est le miel. » Victor Hugo



Une jardinière époustouflante!



Le jardin du CAB (en photos)



Gaston met tout son cœur et son talent pour créer de magnifiques arrangements floraux.



Avec délicatesse, Lise plante les jolies fleurs qui apporteront une touche de couleur à ce petit coin de terre.



Bienvenue dans la cour du CABGM!



Les jardins et les fleurs ont le don de rapprocher les gens (Clare Ansberry).



Hé oui, c'est déjà l'automne!
C'est la fin d'un cycle!

Rions un peu



Gaston Bouffard
Bénévole

Le comique fait rire, mais l'humoriste fait sourire ce qui est beaucoup mieux! L'humour est l'apéritif des gens d'esprit. Alors à votre santé!

Souvent je termine avec notre ami Toto, ce petit espiègle qui a la répartie facile. Cette fois, je commence avec lui.

Toto arrivait tout le temps en retard à l'école. Sa maitresse lui fait remarquer et lui demande : « Toto! Pourquoi arrives-tu chaque fois en retard ? »

- C'est à cause du panneau près de l'école.
- Mais de quel panneau parles-tu ?
- Celui où il est marqué « Ralentir école" !

Toto demande à son père: « Papa tu es courageux? »

- Bien sûr Toto !
- Alors, regarde mon bulletin.

C'est l'anniversaire du père de Toto. Il demande à Toto: « 'Ce qui me ferait le plus plaisir Toto pour mon anniversaire, c'est que tu travailles bien à l'école. »

Toto lui répond: <<trop tard, je t'ai déjà acheté une cravate>>.

Sexisme.

Une vieille fille est une femme qui n'a pas réussi à se marier. Par contre, un vieux garçon est un homme qui a réussi à ne pas se marier.

Et pour terminer, on revient au Moyen Âge.

Le preux chevalier revient de guerre. Il demande à sa femme: <<M'avez-vous été fidèle ma douce amie? Très souvent mon ami...>>

N'oublier pas de sourire chaque jour. C'est la meilleure façon de relaxer...



Saviez-vous que?

L'expression « Lac-à-l'épaule » telle que décrite dans le texte du même nom est une expression née de la réunion du conseil des ministres de Jean Lesage, qui a eu lieu les 4 et 5 septembre 1962 au camp de pêche du lac à l'Épaule, situé aujourd'hui dans le Parc national de la Jacques-Cartier.

Le Lac à l'épaule est également le lieu où Roosevelt et Churchill se sont retirés à l'occasion de la Conférence de Québec tenue du 17 au 24 août 1943, pour mener les discussions sur la poursuite de la Seconde Guerre mondiale.

111 111 111 X 111 111 111 = 12345678987654321. Étonnant n'est-ce pas ?

7% de la population est gauchère.

Les temps changent

En 1909 la moyenne d'âge des **hommes** n'était pas plus de **47 ans**.

L'essence pour une Ford **1909** n'était vendue qu'en **pharmacie**.

Seulement **14%** des maisons possédaient une **baignoire**.

Le salaire moyen aux **États-Unis** était de **0.22 cents l'heure**.

La plupart des femmes se lavaient les cheveux **qu'une fois par mois** et elles utilisaient soit du Borax ou du jaune d'œuf.

La **marijuana**, l'**héroïne** et la **morphine** étaient vendues à la **pharmacie** du coin comme médicaments.

Si on retournait en 1500 maintenant.

La plupart des gens se mariaient en juin parce qu'ils prenaient leur bain annuel en mai et se trouvaient donc encore dans un état de fraîcheur "raisonnable" en juin. Mais évidemment, à cette époque, on commençait déjà à puer légèrement et c'est pourquoi la mariée tentait de masquer un tant soit peu son odeur corporelle en portant un bouquet. C'est à cette époque qu'est née la coutume du bouquet de la mariée.

Pour se baigner, on utilisait une grande cuve remplie d'eau très chaude. Le Maître de la maison jouissait du privilège d'étreindre l'eau propre; suivaient les fils et les autres hommes faisant partie de la domesticité puis les femmes et enfin les enfants... Les bébés fermaient la marche. À ce stade, l'eau était devenue si sale qu'il aurait été aisé d'y perdre quelqu'un... D'où l'expression « Jeter le bébé avec l'eau du bain » !

Le pain était divisé selon le statut social. Les ouvriers en recevaient le fond carbonisé, la famille mangeait la mie et les hôtes recevaient la croûte supérieure, bien croquante.

Le cours d'histoire est terminé.

Gaston Bouffard
Bénévole



Brico-Déco-Cuisto



Simone Émond
Bénévole



Muffins citrouille et chocolat

Ingédients

- 1 ½ tasse de purée de citrouille
- 2 tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel
- 1 ½ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de muscade
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- ¼ c. à thé de clous de girofle moulus
- 2 œufs
- 1 tasse de sucre
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de pépites de chocolat



Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C et chemisez un moule à muffins de caissettes en papier ou en silicone ou graissez-le généreusement.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et les épices.
3. Dans un autre bol, battez les œufs et ajoutez le sucre, l'huile végétale et l'extrait de vanille. Mélangez bien.
4. Incorporez la purée de citrouille au mélange humide jusqu'à obtenir une consistance homogène.
5. Ajoutez ensuite les ingrédients secs au mélange humide et remuez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
6. Incorporez enfin les pépites de chocolat dans la pâte à muffins.
7. Remplissez les moules à muffins aux trois quarts avec la pâte.
8. Faites cuire au four préchauffé pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
9. Laissez refroidir légèrement avant de déguster.

Brico-Déco-Cuito (suite)

HIBOU à bricoler

Matériel :

- Rouleau de papier hygiénique ou d'essuie-tout
- Peinture acrylique ou gouache de couleur brune
- Cartons de couleur beige, jaune, blanc, noir ou de votre choix
- Colle, ciseau, pinceau
-

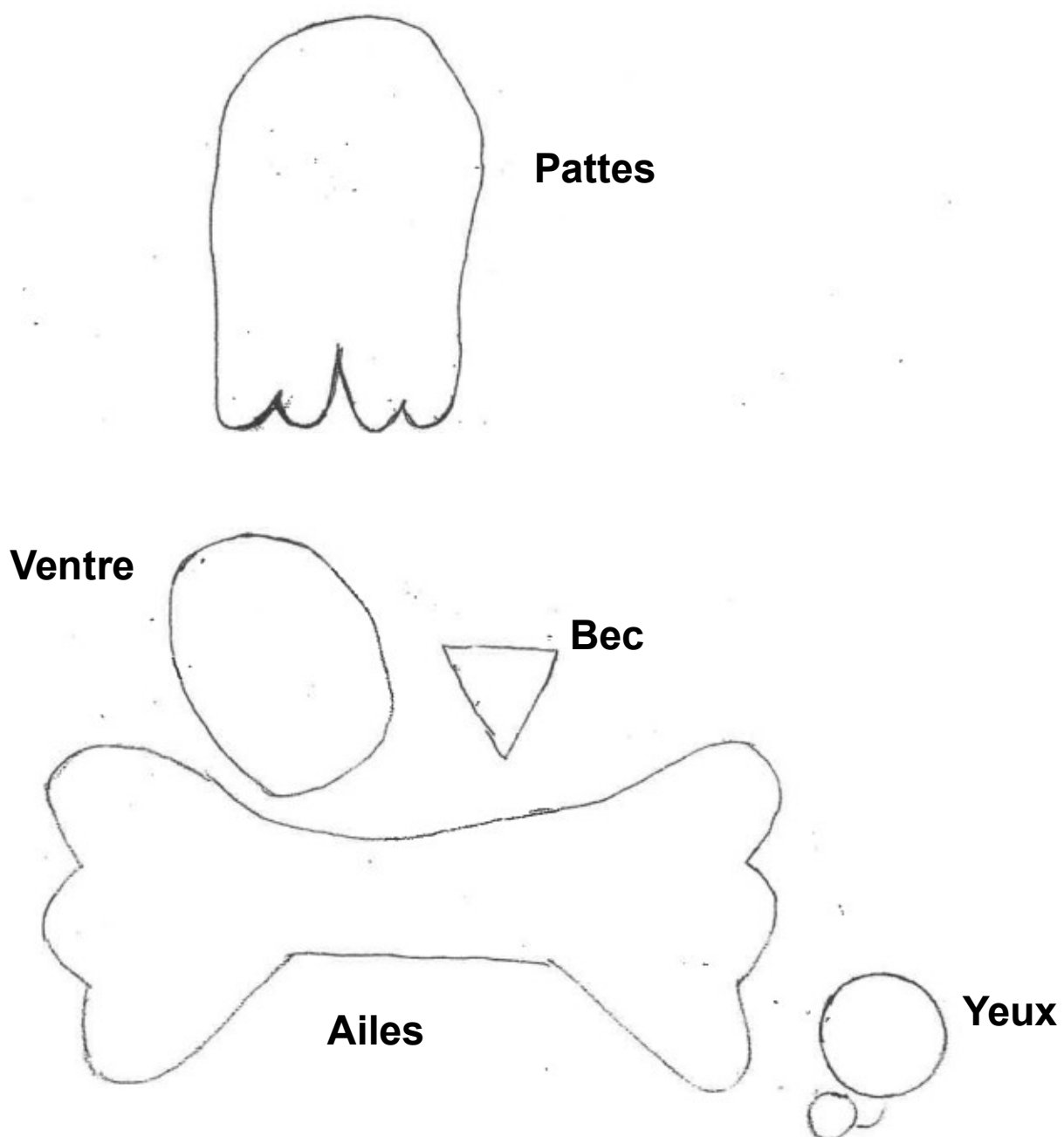
Étapes :

1. -Prendre le rouleau que vous coupez pour une mesure de 4 pouces de longueur.
2. -Peindre le rouleau brun.
3. -Pincer le haut du rouleau ce qui formera les oreilles du hibou.
4. -Découper les ailes, les yeux, le bec, le ventre et les pattes que vous aurez tracé sur des cartons de couleur : ailes et pattes, beiges ; bec et ventre, jaunes; yeux blancs et noirs.
5. -Coller sur le rouleau. Voilà un mignon hibou!

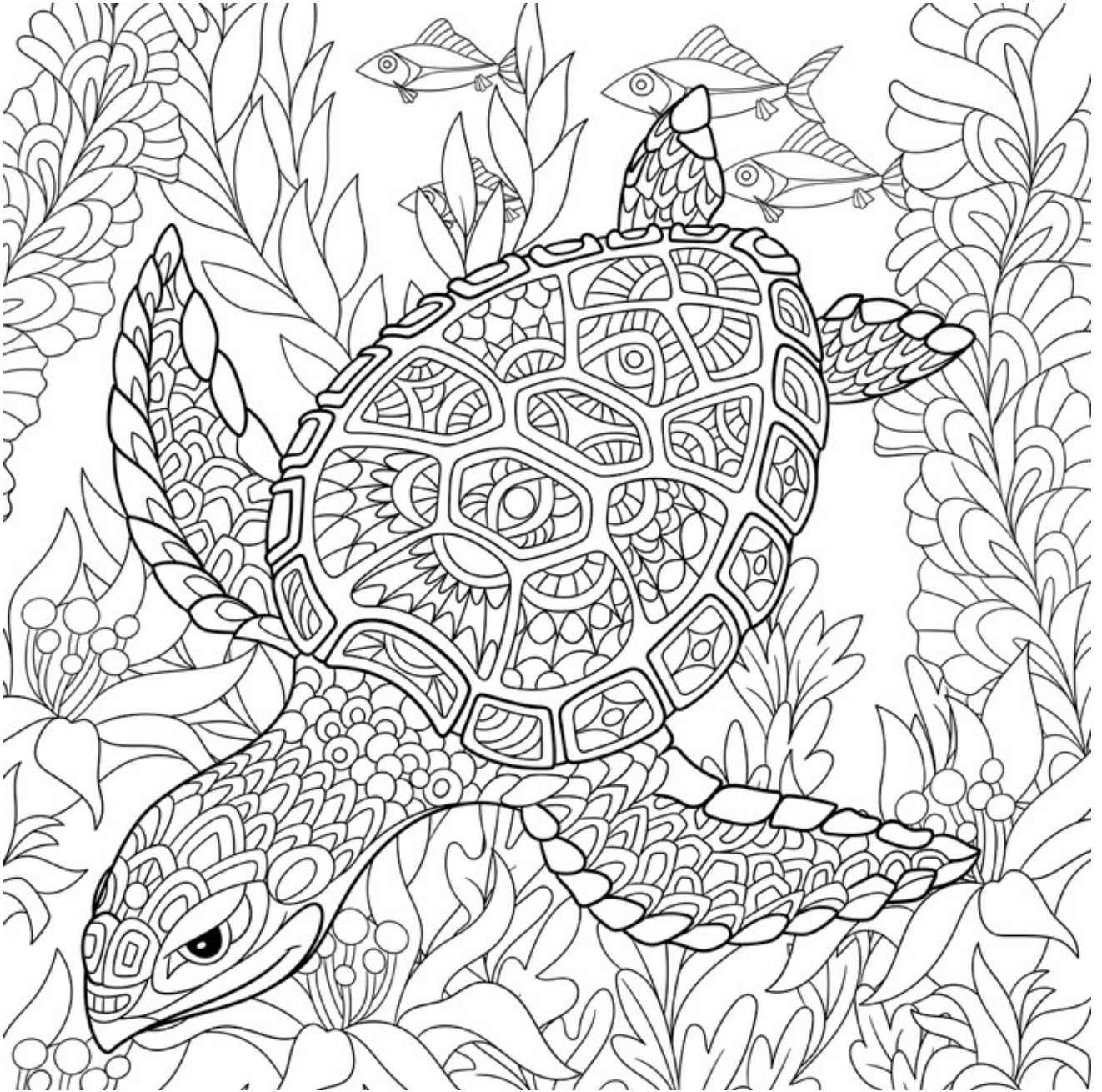
N'hésitez pas à personnaliser votre hibou selon vos préférences! Laissez place à votre créativité!



Le patron du hibou



Mandala



Jeu de mots

Mot de 9 lettres

Thème : La musique

Solution page 76

A	accompagnement accord airs airs arrangement	D	danse discothèque durée	J	jeune		muet musical musicien	R	ravie ravis récit rêveur rythme
B	belle	E	écouter élève émet enregistrement ensemble éveil	L	langoureuse lasse leçon lent liens	N	note note nuance	S	soliste solo sonate sonorité symphonie
C	calmer classique clefs composée compositeur court	G	gamme grave	M	livret lyre	O	oeuvre orchestration orque	T	timbre titre trio
		I	instrumentiste		marche mélodie mesure monter morceau	P	partir piano populaire portée		

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

Services offerts par le CAB

Services au maintien à domicile

- Accompagnement transport
- Service de popote
- Visites et appels d'amitié
- Service d'épicerie
- Programme PAIR
- Soutien et référencement



Services aux individus

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



Merci à nos partenaires

Pour leur contribution financière tout au long de l'année

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-et-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)
- Monsieur François-Philippe Champagne, député Saint-Maurice/Champlain et Ministre de l'Innovation des Sciences et de l'Industrie
- Madame Marie-Louise Tardif, députée Lavolette/Saint-Maurice, adjointe parlementaire du ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs
- Ville de Shawinigan
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Centraide Mauricie
- Chevalier de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Communautés chrétiennes Partage Ste-Flore
- Communautés chrétiennes St-Georges
- Club optimiste de St-Georges
- Société St-Vincent de Paul de Shawinigan
- Plusieurs donateurs anonymes

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



Merci à nos partenaires

Pour leur commandite ou leurs services rendus tout au long de l'année

Âge d'or Le Rocher	La Corde à linge
Âge d'or Ste-Flore	Le 2800 du Parc
Aménagement Fleur-Alys	Marché Tradition de St-Georges
Bijouterie du CA-DO	Marché Valmont
Bionest	Maxi de Grand-Mère
Boucherie La Bête Noire	Microbrasserie Le Trou du Diable
Boulangerie La mie de Grand-Mère	Moisson Mauricie / Centre-du-Québec
Cité de l'Énergie	Métal Corbert
Couche Tard Grand-Mère	Paul Dubuc, Fruits et légumes Inc.
Culture Shawinigan	Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
École de danse Bobby Houle	Pharmacie Uniprix Grand-Mère
Écoles primaires des secteurs Grand-Mère	Poupeline
St-Georges et Lac-à-la-Tortue	Restaurant Pizzéria 67
Ferme Massi	Revenu Québec (succursale Shawinigan)
Fleuriste A la Claire Fontaine	Service sécurité incendie de Shawinigan
Garage Gilbert	Tissus Berthiaume
Garage St-Onge Ford	V.P. Alimentation
IGA Gauthier et Frères	Tim Hortons de Grand-Mère
IG Équipe Laforme Gestion privée de patrimoine	Plusieurs donateurs anonymes

À tous nos partenaires Merci du fond du cœur !



L'Équipe du Caboulot



Équipe du journal Collaborateurs/Collaboratrices (Textes)

- 1- Carole Bédard
- 2- David Bourassa-Cloutier
- 3- Louise T. Gervais
- 4- Lise St-Arnaud
- 5- Gaston Bouffard
- 6- Colette Bouffard
- 7- Simone Émond
- 8- Henriette Bellemare
- 9- Audray Lemay
- 10- Rebecca Bergeron

- Julie Boisvert
- Isabelle Gendron
- Sylvie Gervais
- Tina Leblanc
- Annie Vaugeois
- Michel Angers
- Marie- Louise Tardif
- François-Philippe Champagne

Mise en page
Audray Lemay

Photographe
Gaston Bouffard

Correction des textes
Henriette Bellemare



Centre d'action bénévole de Grand-Mère

660, 13e rue, C.P. 10 006
Shawinigan (QC) G9T 5K7
819 538-7689
info@cabgm.org

Notre site internet

www.cabgm.org

Suivez-nous sur
Facebook



Une belle grande famille depuis 48 ans !!!

