

LE CABOULOT

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

Le Centre d'action bénévole (CAB) est l'endroit où tout commence et se continue. Les gens s'y réunissent amicalement, certains pour y faire leurs actions bénévoles, d'autres 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 : www.cabgm.org

Cette publication est rendue possible grâce aux partenaires suivants :



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



Centraide
Mauricie

TABLE DES MATIÈRES

MOTS D'ACCUEIL.....	2
Carole Bédard, rédactrice en chef	
Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration du CABGM	
Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM	
MOTS DES DIGNITAIRES.....	5
CLIN D'ŒIL DU CABGM : VUS PAR LES COORDONNATRICES.....	8
ACTUALITÉ DU CABGM.....	13
ZOOM SUR DIFFÉRENTS SERVICES : VUS PAR LES BÉNÉVOLES.....	24
Ateliers de cuisine	
Courrier des Jeunes	
Friperie communautaire	
L'Atelier des Farfadets	
Service d'aide en impôt	
ACTIVITÉS ANNUELLES DU CABGM.....	36
Assemblée générale annuelle	
Pique-nique de la rentrée	
Lac-à-l'épaule	
La Fête de Noël des bénévoles	
La Guignolée des médias	
La cabane à sucre	
Reconnaissance-Jeunesse	
Gala hommage aux bénévoles	
PAUSE LITTÉRAIRE.....	69
Petit moment de réflexion	
L'Univers de Loulou	
David nous raconte	
PAUSE DÉTENTE.....	72
Le jardin du CABGM	
Rions un peu	
Saviez-vous que?	
Brico-Déco-Cuisto	
Mandala	
Jeu de mots	
SERVICES OFFERTS PAR LE CABGM.....	81
MERCI À NOS PARTENAIRES.....	82
L'ÉQUIPE DU CABOULOT	84

MOTS D'ACCUEIL



Carole Bédard
Rédactrice en chef

Bonjour chers(ères) bénévoles!

C'est toujours avec bonheur et fierté que nous vous présentons le journal le Caboulot, preuve du grand dévouement de ses membres, soutenus par une équipe de travail formidable. Au Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM), la complicité, la solidarité, la bonne entente, le plaisir sont les valeurs qui unissent les cœurs. Faire partie de cette grande famille apporte un bienfait immense. Pouvoir aider les autres, faire une différence dans leur vie, il n'y a rien de plus gratifiant. Comme disait Mahatma Ghandi : « Le meilleur moyen de se trouver est de se perdre au service des autres. » Au CABGM, on y travaille avec le cœur et on y repart le sourire aux lèvres!

Tout au long de l'année, les Centres d'action bénévole du Québec remercient leurs bénévoles pour leur grande générosité et leur contribution collective à notre société. Chez-nous, le CABGM réserve à ses bénévoles, aux jeunes du primaire et du secondaire, aux organismes et aux associations de notre région tout un programme d'événements de reconnaissance. Merci à ceux et celles qui prouvent chaque jour que la générosité inspire à rendre un monde meilleur.

Nous sommes choyés en tant que bénévoles du CABGM par toutes les activités organisées durant l'année. C'est un privilège de pouvoir se regrouper entre nous et de vivre des moments de partage, de rires et de belles rencontres humaines.

Je tiens à remercier toute l'équipe du journal pour leur précieuse collaboration à la réalisation du Caboulot. J'ai une pensée pour Colette Bouffard, bénévole et amie, qui nous a quittés en décembre 2024. Pendant de nombreuses années, elle a enrichi le journal par la finesse de son écriture. Colette, tu nous manques.

Une chance qu'on s'a les uns les autres! Chers(ères) bénévoles, j'espère que cette pause d'été vous a offert à la fois repos bien mérité et moments de plaisir.

Bonne lecture!



Annie Vaugeois

Présidente du conseil d'administration
du CABGM

Bonjour à tous,

Le mandat de votre conseil d'administration est de s'assurer d'accomplir la mission du CAB avec les bénévoles et l'équipe de travail. Nous sommes à l'écoute des besoins de chaque service et nous sommes heureux de pouvoir vous appuyer dans les petits changements que vous désirez y apporter. Nous tenons à vous confirmer que notre Centre d'action bénévole poursuit sa route avec plein de beaux projets. Nous formons une belle équipe avec vous tous pour que la viabilité du CAB soit une réussite.

Lorsqu'on fait la rétrospective de l'année, chaque famille peut dénombrer son lot d'épreuves ainsi que de bons coups. La grande famille du CAB qui dénombre 228 bénévoles actifs pour l'année 2024 - 2025 n'est pas en reste. Premièrement, il y a eu quelques changements au sein de l'équipe de travail. Bravo aux filles d'avoir su prendre en charge du travail supplémentaire le temps que ces changements se stabilisent. Du côté des bénévoles, certains nous ont quittés, d'autres se sont joints à nous et plusieurs projets ont vu le jour.

Être une famille, c'est faire preuve de patience et de tolérance. C'est le respect, l'entraide, le partage, l'accueil, la bonne humeur, l'écoute... Chacun de nous est différent et apporte sa couleur. C'est ce qui permet une belle diversité dans notre grande famille. Personnellement, j'ai eu la chance de constater que chacun de nos services est en santé. Nous avons des bénévoles en or.

Bravo à tous de faire de notre Centre d'action bénévole un lieu où les employées, les bénévoles et la clientèle s'y sentent bien. Vous pouvez être fières(res) de vos réalisations.

Prenez le temps de feuilleter le Caboulot, c'est notre petit journal intime communautaire.



Sylvie Gervais

Directrice générale du CABGM

Cher(ère)s bénévoles,

Quel bonheur de vous présenter la revue annuelle de nos réalisations pour l'année 2024-2025 dans ce journal si apprécié des membres. Encore une fois, l'équipe bénévole du journal « Le Caboulot », supervisée par Carole Bédard, rédactrice en chef bénévole, a fait un travail remarquable.

Vous constaterez que toutes nos actions s'inscrivent dans 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. Il est un arbre de vie pour notre communauté. Fort de ses racines, il est bien ancré depuis bientôt 50 ans. Le fruit de ses actions apporte un soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie et en situation de pauvreté grâce aux bénévoles et à la permanence. Un arbre qui grandit sans cesse et dont le rayonnement fait du bien à tous.

Soyons fiers de deux grands projets innovants qui ont vu le jour cette année. L'un est dédié à nos bénévoles aînés actifs du CAB pour garder la forme par la kinésiologie grâce au programme QADA (Québec Ami des Aînés). Tandis que l'autre, est dédié à la mise en place d'ateliers de cuisine pour répondre à l'enjeu de la sécurité alimentaire des personnes vulnérables et à l'achat d'équipements pour la mise sous vide des repas congelés de la Popote. Ce projet fut rendu possible grâce au Fonds régions et ruralité volet-4 soutien à la vitalisation de Shawinigan (FRR). Il a permis d'apporter des aménagements importants à notre salle communautaire pour devenir un lieu de proximité pour tenir des ateliers de cuisine. Outre ces projets, la mise en place d'une distribution de paniers de Noël sur tout notre territoire, la planification des fêtes du 50^e du CAB et nos efforts de tous les instants pour recruter des bénévoles ont marqué notre année.

Merci à mon équipe de travail qui accompagne les bénévoles dans leurs actions, coordonne leur service respectif et recrute des bénévoles. Des complices en or! Merci aussi à Madame Audray Lemay qui a quitté ses fonctions récemment comme coordonnatrice Maintien à domicile. Nous garderons un bon souvenir de son passage au CAB. Et bienvenue à France Ross, qui lui succède.

Également, un merci spécial aux membres du conseil d'administration pour leur professionnalisme, notamment à Monsieur Yvon Charette, vice-président sortant, qui nous quitte après son 3^e et dernier mandat. Ce fut un plaisir de travailler avec toi Yvon pour faire grandir le CAB.

À tous nos bénévoles et partenaires, **MERCI!** Vos actions font réellement la différence. Soyons fiers du travail accompli ensemble et préparons-nous à vivre une année exceptionnelle pour le 50^e anniversaire du CAB. À tous et toutes, bonne lecture !

MOTS DES DIGNITAIRES



François-Philippe Champagne

Député Saint-Maurice-Champlain

Ministre des Finances et du Revenu national

Chers bénévoles,

Chaque année, vous faites une grande différence dans notre communauté. C'est un réel plaisir pour moi de souligner votre générosité sans limites. Grâce à vous, le secteur Grand-Mère brille par son engagement et son sens de l'entraide.

Vos actions et votre engagement sont porteurs d'espoir dans un monde en perpétuel changement. Chaque geste que vous posez a un impact direct sur les gens de Grand-Mère, que ce soit par votre travail au comptoir alimentaire, à la friperie communautaire ou encore par le service d'aide en impôt, vous faites une réelle différence, ici, chez nous.

Vous êtes des personnes formidables. Merci pour tout ce que vous faites.

Chers bénévoles, sachez que vous êtes importants pour Grand-Mère, et que nous vous en sommes profondément reconnaissants.



L'honorable François-Philippe Champagne

Député de Saint-Maurice-Champlain

Ministre des Finances et du Revenu national



Marie-Louise Tardif

Députée de Laviolette-Saint-Maurice
Adjointe parlementaire de la ministre des Ressources
naturelles et des Forêts

Chers et chères bénévoles,

Depuis déjà 7 ans, j'ai le privilège de voir ce que vous faites pour les gens vulnérables dans la communauté.

J'ai aussi le plaisir de vous rencontrer et d'apprendre à mieux vous connaître.

Le Centre d'Action bénévole de Grand-Mère est grandement reconnu et apprécié. C'est grâce à des bénévoles, tels que vous, que le partage et le don de soi prennent tout leur sens.

Sans votre apport, peu importe les millions 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 ces personnes dans le besoin.

L'important est aussi que vous demeuriez en santé: en santé physique et mentale. En ce sens, pensez aussi à prendre soin de vous et à vous entourer de gens positifs et aimants.

Je vous remercie sincèrement pour vos implications sociales. Sachez que je demeure disponible pour vous ainsi que l'organisme. Amitiés



Marie-Louise

Marie-Louise Tardif

Députée de Laviolette – St-Maurice

Adjointe parlementaire de la ministre des Ressources naturelles et des Forêts



Michel Angers
Maire de Shawinigan

Dans le contexte actuel où les inégalités sociales se font de plus en plus sentir, nos communautés doivent relever de nombreux défis. Les organismes communautaires sont sollicités comme jamais auparavant, et pourtant, la Ville de Shawinigan conserve son caractère accueillant, notamment grâce à l'engagement exceptionnel de ses bénévoles.

Votre implication constitue un véritable pilier pour notre ville. Grâce à vous, les organismes peuvent continuer à offrir des services essentiels aux personnes qui en ont le plus besoin. C'est grâce à votre générosité et à votre persévérance que notre collectivité parvient à traverser les périodes plus difficiles.

Année après année, je suis profondément touché par la constance et la profondeur de votre engagement. Vous donnez de votre temps sans compter, avec une grande bienveillance et un réel souci d'aider votre prochain.

Vous êtes un modèle d'engagement citoyen et les retombées de vos actions se font sentir dans toute la communauté.

Au nom du conseil municipal et de l'ensemble de la population, nous vous adressons nos plus sincères remerciements et notre plus grande estime.



Michel Angers
Maire de Shawinigan

CLIN D'ŒIL DU CABGM



Julie Boisvert

Adjointe administrative

Coordonnatrice service aux individus

Bonjour à vous chers membres du CAB,

Nous voilà maintenant rendues au moment de l'année où nous devons faire le bilan de nos activités.

Tellement de plaisir et de beaux moments passés en votre compagnie à aider la communauté. Débutons par le Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue, qui soit dit en passant, va très bien. Nous avons aidé plusieurs nouveaux clients. Petite nouveauté pour nous, on a repris la méthode de distribution des paniers de denrées comme on le faisait avant la Covid. Les utilisateurs peuvent maintenant choisir parmi les denrées disponibles, celles qui conviennent à leur famille. Une belle façon pour les bénévoles de pouvoir échanger avec eux et ainsi de favoriser le contact humain. Tous apprécient cette manière de fonctionner.

Ensuite, les Mamies tendresses ont aidé 2 familles durant l'année. Un service moins en demande mais tellement important auprès des mamans. Je vous présente une partie du témoignage de maman Caroline pour qui, la bénévole attirée à sa famille est tellement importante : « *Une mamie tendresse, c'est comme une fleur. Elle nous apporte le soutien émotionnel temporaire dont nous ne pensions pas avoir besoin.* »

Vous pourrez aussi découvrir dans les pages suivantes du Caboulot, la Friperie communautaire du CAB, L'Atelier des Farfadets ainsi que les impôts. Merci aux bénévoles de ces services qui ont accepté d'écrire dans le journal pour vous démontrer tout ce qui s'est fait dans l'année. Merci à vous tous pour votre implication, vous faites tellement rayonner le CAB. C'est toujours agréable de travailler en votre compagnie.

Merci également pour votre ouverture et votre accueil lorsque mes filles s'impliquent dans différents services. Une belle relève qui gagne à apprendre de vous. C'est maintenant l'heure des vacances, du repos et ensuite, en route vers le 50^e du CAB....



Isabelle Gendron

Coordonnatrice comptoir alimentaire de Grand-Mère

Le Comptoir alimentaire de Grand-Mère a déjà 10 ans!

Pour célébrer cet anniversaire, nous sommes allés au Centre Roland-Bertrand où la directrice générale adjointe Mme Caroline Chartier nous a fait visiter les locaux et les installations.

Après le partage de nos expériences, nous sommes repartis avec plein de nouvelles idées en tête. Pour couronner le tout, Mme Sylvie Gervais, directrice du CAB, nous a conviés au restaurant pour le dîner.

Jusqu'ici, le Comptoir alimentaire a inscrit 1306 clients, pour 830 familles, dans lesquelles on compte 419 enfants. Seulement pour cette année, nous avons rempli 478 nouvelles inscriptions et fait plusieurs dépannages. Pour accueillir les personnes, préparer et distribuer les denrées, une trentaine de bénévoles mettent l'épaule à la roue chaque semaine selon leurs disponibilités. À eux seuls, ils ont contribué aux 4532 heures de bénévolat. Quelle générosité! Bonne nouvelle : quelques jeunes du primaire nous ont prêté main-forte pendant les journées pédagogiques. C'était agréable de les voir travailler. Une belle relève en formation! Au gala hommage aux bénévoles, le 20 avril 2024, le CAB a honoré fièrement notre bénévole et amie Denise Castonguay. Merci Denise pour ta disponibilité, ton organisation, ton efficacité et pour ton humour. Toutes nos félicitations.

Lors des vacances de juillet 2024, en collaboration avec le comptoir du Lac, nous avons ajouté une distribution supplémentaire au comptoir alimentaire de Grand-Mère pour répondre à la demande. Le 7 mars 2024, nous avons ajouté un troisième groupe dans le secteur de l'église Saint-Paul. Le comptoir alimentaire se déplace donc aux deux semaines pour offrir le même service à ces gens. Puis, en septembre, nous avons fait une journée « portes ouvertes » en collaboration avec le comptoir du Lac et récolté au même moment les denrées offertes par les citoyens. Les visiteurs ont bien aimé visiter les locaux.

Nous avons participé à la réalisation de plusieurs autres projets tels que la remise des paniers de Noël (au même endroit pour les 3 groupes), la Guignolée des Médias et le Noël des Nôtres, le tout dans une ambiance festive! Dans le courant de l'année, un de nos réfrigérateurs nous a lâchés. Nous avons dû le remplacer rapidement. Heureusement, nous avons des partenaires bienveillants qui nous supportent fidèlement. Un immense MERCI à chacun de vous car vous faites **la différence**.

En terminant, je veux souligner la perte de notre cher collègue bénévole, Monsieur Claude Soulière, qui a toujours travaillé avec cœur pour les autres. Nous gardons de bons souvenirs de lui.

10^e anniversaire du comptoir alimentaire de Grand-Mère

Le 8 avril 2024



Visite du Centre Roland Bertrand



Diner avec les bénévoles

Journée portes ouvertes et cueillette de denrées

Le 4 octobre 2024





France Ross

Coordonnatrice clientèle maintien à domicile

Bonjour,

Ayant débuté à la fin mars, je me sentais un peu 'nouvelle' pour témoigner avec justesse des accomplissements réalisés avec les services d'accompagnement-transport, d'épicerie, de visites/appels d'amitié, du programme PAIR ainsi qu'avec la réception et du secrétariat partagé. J'ai recensé 24 bénévoles, 172 bénéficiaires, environ 1 600 heures de bénévolat et des tâches variées. Heureusement pour moi, j'ai été soutenue par une équipe qui connaît très bien son milieu, ses clientèles et ses bénévoles...ainsi que les bénévoles et les bénéficiaires qui se connaissent souvent très bien. Tissés serrés, les défis sont relevés haut la main!

Je profite donc de ces quelques lignes pour souligner l'ampleur de ces relations que vous avez su développer à travers vos échanges. Ces quelques exemples illustrent fidèlement les témoignages reçus, quotidiennement, avec enthousiasme et reconnaissance :

Mme Colette Gauthier, bénévole au service d'Accompagnement-transport

« J'ai beaucoup d'amis mais l'équipe du CABGM c'est ma deuxième famille. 14 ans de plaisir à faire de nouvelles rencontres et à accompagner de nouvelles personnes! Ils apprécient mon support à la mobilité mais surtout le soulagement d'être accompagnés car la santé nous inquiète toujours. Ça me fait chaud au cœur de les sécuriser et de les entendre me le dire. Être bénévole c'est un GROS + dans ma vie.»

Mme Louise Deschamps, bénéficiaire du service d'Épicerie...93 ans!

« Ayant travaillé toute ma vie et pris soin de mes enfants, j'aime bien me garder active. Avec le service d'épicerie, je peux heureusement continuer à cuisiner. C'est pour moi un passe-temps agréable : je choisis des recettes selon mes préférences et c'est tellement goûteux! Merci à Nicole, ma bénévole, pour son respect et sa disponibilité. Nous échangeons même des recettes ou le fruit de nos réalisations. Je suis très fière et reconnaissante d'avoir la chance de profiter de mes capacités. Ça fait du bien! »

Mme Ruth Alarie, bénéficiaire du service des Visites d'amitié

« Les visites d'amitié sont toujours un beau moment pour moi. On placote, on se donne des nouvelles des autres, on joue aux cartes et on apprend des nouveaux jeux. On ne voit pas le temps passer! Des moments précieux qui nous changent les idées. J'attends toujours impatiemment la visite de Pierrette ma bénévole. Merci! »

J'ai vite appris une chose : avec vous, le CABGM bénéficie d'expériences multiples et surtout de coopération. Une rareté qui a même survécu à la COVID. FÉLICITATIONS !!!

S'il-vous-plaît, ne doutez jamais que grâce à votre sourire et à votre temps,

VOUS ÊTES TELLEMENT PRÉCIEUX !



Tina Leblanc

Coordonnatrice service de popote

Bonjour à tous,

Un gros merci aux **88** bénévoles qui encore cette année se sont surpassés. À la suite de la rénovation de la salle communautaire du CAB, la popote a pu reprendre ses activités le 5 novembre 2025. Grâce à nos équipes de cuisiniers(ères) et à nos équipes de chauffeurs, baladeurs, nous avons servi pour l'année 2024-2025, **2376 repas et 1903 portions de desserts**. Sans oublier les bénévoles qui font don de desserts préparés. Merci de votre implication!

Voici un témoignage que j'ai reçu de la fille d'un client :

*« Merci du fond du cœur! Grâce à vous, notre père a pu rester plus longtemps dans sa maison. La livraison des repas a fait une grosse différence pour notre père. Ma sœur et moi tenons à vous remercier, vous avez fait partie de **toute une équipe** qui a contribué à son bien-être.*

Pour aider lors d'une convalescence, du long terme, votre implication bénévole est indispensable. Vous apportez un soutien précieux à la clientèle et à leur proche. »

Une nouveauté cette année, les repas congelés sont maintenant sous vide. Les avantages du sous vide : durée de vie plus longue, évite les brûlures de congélation, les qualités nutritives des aliments sont conservées. Et les nouveaux contenants vont au four et au micro-onde.

Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes qui a lieu du 23 au 29 mars 2025, le thème de cette année : « **Proximité et Soutien: des ingrédients essentiels pour un filet social solide** », nous avons offert un repas gratuit à notre clientèle.

On souligne toujours l'anniversaire des clients avec un repas gratuit et une bénévole offre un petit gâteau. On souligne les fêtes de l'année avec un bricolage fait par 2 bénévoles.

C'est déjà le temps des vacances. Je vous souhaite à tous un bel été, de belles découvertes et beaucoup de fous rires. À bientôt!



ACTUALITÉ DU CABGM

Automne 2024

Nouveau : des ateliers de cuisine gratuits pour les jeunes et les clients de nos deux comptoirs alimentaires

Le CAB est fier de développer des ateliers de cuisine grâce au projet « **Une sécurité alimentaire accrue grâce à l'action bénévole** » financé au montant de 100 000\$ par le Fonds des régions et ruralité (FRR) volet 4- soutien à la vitalisation de la Ville de Shawinigan et à la participation des partenaires suivants :

- La Société St-Vincent-de-Paul de Shawinigan (don de 10 000\$)
- Desjardins du Centre-de-la-Mauricie (don de 4 692\$).

Ce nouveau service vise deux clientèles vulnérables :

1. Les clients de nos deux comptoirs alimentaires

L'objectif est de cuisiner avec les denrées qu'ils reçoivent lors de nos distributions alimentaires et pour lesquelles ils ne savent pas comment maximiser leur utilisation. Souvent, ces personnes refusent le don d'un aliment alors qu'il est très nutritif.

Exemple : L'avocat est un aliment peu populaire puisque les gens ne savent pas comment le cuisiner. Les bénévoles choisissent alors des recettes faciles à faire avec ces aliments peu populaires. Les ateliers de cuisine sont présentés le jeudi après-midi, aux 2 semaines, de 13h00 à 15h30, dans la station culinaire de notre salle communautaire pour un groupe maximal de 8 personnes. Les ateliers ont débuté en décembre 2024 et sont gratuits. Actuellement, 4 participants sont impliqués.

2. Les jeunes autistes fonctionnels de 7 à 12 ans de l'école Laflèche.

Un partenariat avec l'école Laflèche permet l'intégration de 3 groupes, de 8 élèves autistes fonctionnels, de 7 à 12 ans, afin de les initier à la cuisine. Ces ateliers leur apportent la confiance en eux-mêmes et développent leurs habiletés pour assurer leur autonomie alimentaire. Ils sont assistés de leurs enseignants pour un meilleur encadrement. Les ateliers se tiennent le vendredi, de 9h00 à 10h30, et les groupes viennent en alternance, accompagnés des enseignants. Les ateliers ont débuté le 24 janvier 2025.

Les objectifs du projet sont :

1. Devenir un lieu de proximité pour offrir des ateliers de cuisine aux personnes vulnérables de notre communauté, qui vivent l'insécurité alimentaire, notamment les clients de nos 2 comptoirs alimentaires.
2. Offrir des ateliers culinaires aux jeunes pour assurer leur autonomie alimentaire.
3. Devenir un lieu de transformation alimentaire pour éviter le gaspillage des aliments fournis par Moisson Mauricie et l'organisme Cultive Le Partage de Shawinigan.
4. Permettre l'achat d'un appareil pour mettre sous-vide les repas congelés de la Popote pour une meilleure conservation des aliments.
5. Augmenter la mobilisation et l'accueil de nouveaux bénévoles.
6. Embaucher une ressource pour l'animation des ateliers de cuisine.

Les 3 axes de vitalisations de ce projet :

1. Autonomie et sécurité alimentaire améliorées de proximité.

2. Inclusion et participation de la communauté :

L'accueil de bénévoles de tous âges et de tous milieux, sans égard à leur classe sociale pour :

- Transformer les denrées alimentaires et éviter le gaspillage;
- Soutenir la cause de nos deux comptoirs alimentaires;
- Permettre aux jeunes et aux familles de vivre une expérience bénévole.

3. Valorisation et protection de l'environnement

Assurer une meilleure utilisation des ressources alimentaires par une pratique responsable pour éviter le gaspillage alimentaire.

Offrir des ateliers de cuisine favorisant la valorisation et la protection environnementales.

15 août au 4 novembre 2024- Travaux d'aménagements de notre salle communautaire.

Ce projet comprenait d'importants travaux d'aménagements de notre salle communautaire pour nous permettre d'offrir des ateliers de cuisine de groupes. Une transformation totale qui la rend splendide et surtout très fonctionnelle. Un beau cadeau pour la communauté pour les 50 ans du CAB.

Salle APRÈS les travaux



Salle AVANT les travaux



Bénévoles impliqués pour la préparation et l'animation des ateliers de cuisine

Un coordonnateur a été embauché en octobre 2024. Suite à son départ en décembre 2024, l'option d'un fonctionnement avec une équipe de bénévoles est favorisée. Plusieurs bénévoles sont intéressés à participer à l'animation de ces ateliers de cuisine. Une équipe de 5 bénévoles s'est rapidement formée. Cette équipe prépare les ateliers de cuisine et les anime. Les menus sont variés et permettent à tous de repartir à la maison avec le plat cuisiné gratuitement et la recette pour la reproduire. Cette formule est gagnante. Merci à Diane, Carole, Aline, Gemma et Noëlla, des bénévoles qui ont participé à l'animation des ateliers avec passion. L'équipe bénévole participe aussi à la transformation des aliments reçus en grande quantité par Moisson Mauricie et Cultive le partage. Merci à Danielle d'avoir joint l'équipe.

Collaboration de la nutritionniste Gabrielle Plamondon

La nutritionniste du CIUSSS MCQ, Madame Gabrielle Plamondon, nous a accompagnées par l'offre de documents d'animations en lien avec l'alimentation. Une collaboration très appréciée. Elle a également fait une animation très appréciée avec un groupe de jeunes sous forme de jeux.

Les ateliers de cuisine se sont tenus du 23 janvier au 23 mai 2025. Voici le nombre d'ateliers tenus.

Ateliers de cuisine pour les jeunes :	8
Ateliers de cuisine pour les clients de nos 2 comptoirs alimentaires :	5

Nombre de jeunes autistes de l'école Laflèche participants:	24 + 7 enseignants
Nombre de clients de nos comptoirs alimentaires participants :	4

Notre souhait est de développer l'autonomie alimentaire des gens vulnérables en devenant un lieu de proximité pour offrir des ateliers culinaires et de transformation alimentaire, pour développer leurs connaissances, leur estime de soi et transformer des aliments afin d'éviter le gaspillage alimentaire. L'insécurité alimentaire touche plusieurs personnes et familles de notre territoire fortement défavorisées ou vulnérables. L'accès à des ateliers de cuisine est une première sur notre territoire afin de bien les outiller à cuisiner à peu de frais et favoriser leur autonomie culinaire.

Les ateliers de cuisine reprendront à l'automne pour vivre d'autres belles expériences.

Sylvie Gervais, directrice générale

Équipe de bénévoles
pour la transformation
des bananes reçues de
Moisson Mauricie



Mai 2024

Un projet innovant pour les bénévoles aînés du CABGM...

Cours de kinésiologie gratuit pour nos bénévoles de 55 ans et plus.

Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) est fier de son projet innovant mis en place pour ses membres bénévoles aînés de 50 ans et plus.

Ce projet vise **le maintien et l'amélioration fonctionnelle des bénévoles, de 55 ans et plus actifs du CAB par la kinésiologie**. Il est rendu possible grâce à la participation financière de **57 200\$** du gouvernement du Québec dans le cadre du programme « **Québec Ami des Aînés** » (QADA). Il a débuté en mai 2024 et prendra fin en décembre 2025. Ce projet se fait en collaboration avec le département de Kinésiologie de la Coopérative Solidarité Santé Le Rocher.

Les bénévoles bénéficient **gratuitement** des services de kinésiologie par l'offre de 2 forfaits :

1. Le forfait individuel « **découverte** », comprend, une consultation initiale, une évaluation de la condition physique, un programme d'entraînement personnalisé, 2 entraînements privés avec la kinésiologue et l'accès à la salle d'entraînement durant 3 mois. Une valeur de 450\$ + taxes.
2. Le forfait « **session de groupe (été, automne, hiver)** » comprend 12 cours et permet de découvrir différents types de cours, tel que le Pilates, le Tabata, les circuits d'entraînement et plus encore. 10 places sont disponibles par groupe. Un groupe sera dédié aux exercices debout et sur chaise, tandis que l'autre comprendra des exercices debout et au sol. Plusieurs sessions auront lieu d'ici décembre 2025. Une valeur de 150\$ + taxes.

Ces forfaits se tiennent directement dans la salle d'entraînement de la Coopérative Solidarité Santé Le Rocher en compagnie d'un kinésiologue. Chaque semaine, les bénévoles participent à ces forfaits avec reconnaissance.

Les formulaires d'inscription sont disponibles dès maintenant au Centre d'action bénévole de Grand-Mère, du lundi au vendredi, de 8h00 à midi et de 13h00 à 16h00.

Par ce projet, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère veut remercier ses précieux bénévoles aînés et, par le fait même, favoriser leur santé. Les bénévoles aînés forment 85% des bénévoles impliqués au CABGM. Ils sont actifs dans les services maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie (popote, accompagnement-transport, visites d'amitié, épicerie), également dans nos services pour contrer la pauvreté (comptoirs alimentaires, friperie communautaire, Atelier des Farfadets et impôts), aussi au Courrier des Jeunes et Mamies Tendresses. Ils sont une ressource indispensable pour aider la communauté. Ils méritent que l'on prenne soin d'eux pour maintenir et améliorer leur autonomie fonctionnelle et poursuivre ce qu'ils aiment faire...du bénévolat.

À ce jour, 26 bénévoles se sont prévalus du Forfait découverte et 18 bénévoles se sont inscrits au forfait de groupe.

Le CAB de Grand-Mère est fier de cette belle initiative pour ses membres et les bénévoles en sont très heureux. N'hésitez pas à vous inscrire pour vivre cette belle expérience.

Sylvie Gervais, directrice générale






FORFAIT DÉCOUVERTE

Ce forfait inclut :

- Consultation initiale
- Évaluation de la condition physique
- Programme d'entraînement personnalisé
- 2 entraînements privés
- Accès à la salle d'entraînement (3 mois)

Le tout est encadré par un(e) kinésologue.

Lieu : Coopérative Solidarité Santé le Rocher
1050 8e rue, Grand-Mère, G9T 4L4, porte #4

Projet du 1er mai 2024 au 31 décembre 2025.



**Valeur de
450\$ + tx**

7 octobre 2024

La Coopérative Solidarité Santé le Rocher et le CAB de Grand-Mère ont organisé l'activité « Grand-Mère en marche » permettant à plusieurs bénévoles et invités de parcourir 2 km au Parc de la Rivière Grand-Mère, soit l'équivalent de 2 tours du bassin. Après la marche, Daryann Guillemette, kinésologue à la coopérative, a animé une série d'exercices de mobilité adaptés pour le groupe. Une collation bien méritée, gracieuseté du CAB, a été offerte aux participants(es) qui ont partagé ce moment amical dans un décor relaxant.



18 au 24 novembre 2024

Cette année, la **campagne Biscuit sourire** de Tim Hortons a permis d'amasser des fonds pour l'organisation qui a été choisie le Noël des Nôtres. Une équipe de bénévoles, dirigée par Claude Villemure, composée d'étudiants de l'école secondaire du Rocher, de résidents de la Résidence Grand-Mère et de plusieurs bénévoles du CAB, a décoré à la main de nombreux biscuits, y ajoutant les yeux et un grand sourire. La décoration des biscuits a eu lieu à la Résidence Grand-Mère. Un petit plaisir pour la cause!



28 février 2025

Un grand honneur hautement mérité pour notre directrice Sylvie Gervais qui s'est vue décerner la médaille du Couronnement du Roi Charles 111. « Cette médaille est une distinction commémorative spéciale, conçue pour honorer principalement les Canadiens et les Canadiennes qui ont contribué de manière significative à la communauté. Ces lauréats, femmes et hommes d'exception, font rejaillir leur réussite sur l'ensemble de leur communauté. Cette médaille souligne leur dévouement et leur engagement pour le bien-être de la société canadienne. »

La remise de la médaille et d'un certificat par le député et ministre François-Philippe Champagne, ainsi que par Mme Manon Jeannotte, Lieutenant- gouverneur du Québec, s'est déroulée à la Cité de l'Énergie. Au total, 47 personnes de Shawinigan et de la région ont reçu cette reconnaissance pour leur engagement.

Félicitations Sylvie! Nous sommes très fiers(ères) de toi!



28 mai 2025

30 ans pour l'Atelier des Farfadets! Le CAB a honoré cet évènement en invitant les 18 bénévoles à partager un repas au restaurant « O Quai des Brasseurs », situé à Shawinigan, secteur Grand-Mère. Le moment était approprié pour exprimer une reconnaissance chaleureuse pour le travail remarquable de plusieurs bénévoles, leur dévouement et leur engagement exceptionnels : Gertrude Trottier qui a été co-responsable de ce service de nombreuses années, et France Trottier, co-responsable également durant plusieurs années; ainsi que les co-responsables actuels, Louise T. Gervais responsable du département des vêtements depuis 30 ans et co-fondatrice avec sa fille Sylvie Gervais dg du CAB, Louise Fugère et Lucie Lacombe co-responsables du département des jouets, et Roger Lanouette responsable du département de la réparation des jouets depuis 20 ans. À chacun est remis un bouquet de fleurs en guise de remerciement.





Service de menus travaux à votre disposition

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 menus travaux, nommé Le Bon Voisin, est à la disposition des aînés pour assurer leur maintien à domicile. Pour plus d'information, vous pouvez les rejoindre au (819).731-3388.



PLANIFICATION DU 50^E ANNIVERSAIRE DU CABGM

Le CABGM se prépare à fêter ses 50 ans durant la prochaine année.

Le 16 juin 2025, nous dévoilerons le logo officiel de cet anniversaire exceptionnel lors de la 50^e assemblée générale annuelle du CABGM. Le voici en primeur :



*Fier de notre passé...
En route vers l'avenir!*

Description du visuel :

- Le chiffre 50 de couleur or (le chiffre 50 est associé à l'or);
- Le chiffre 50 est stylisé et rappelle la chaleur humaine, les accolades amicales entre les membres;
- Les étoiles sont aux couleurs de notre logo et rappellent que les bénévoles sont des étoiles dans notre communauté;
- Notre logo et le nom de notre organisme sont présentés au centre du chiffre 50 car ils sont au cœur de ses fêtes;
- Le slogan au bas du visuel rappelle que le CABGM est fier de son passé et qu'il est en route vers l'avenir.

Les Fêtes du 50^e débiteront le 16 juin 2025 pour se terminer en juin 2026. Plusieurs activités sont prévues....demeurez aux aguets.

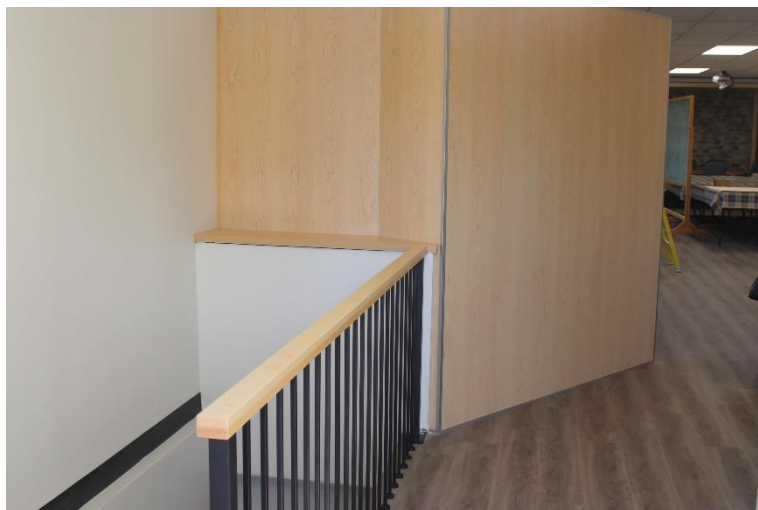
15 août à décembre 2024
Les travaux de la salle de communautaire en photos



Les travaux de la salle de communautaire en photos (suite)



Les travaux de la salle de communautaire en photos (suite)



ZOOM SUR LES SERVICES VUS PAR LES BÉNÉVOLES

Ateliers de cuisine



Diane Adam
Bénévole

Depuis janvier 2025, il y a des ateliers de cuisine communautaire gratuits dans la salle du CAB. Les rencontres se font un jeudi sur deux en après-midi avec des utilisateurs du comptoir alimentaire, et chaque vendredi matin, ou presque, avec des élèves ayant un cheminement particulier, âgés de 7 à 12 ans de l'école Laflèche, du secteur Grand-Mère de Shawinigan.

Premièrement, je vais vous parler en quoi consiste la mission des ateliers de cuisine pour les adultes et notre rôle en tant que bénévole. Le but premier est que les utilisateurs de cette ressource utilisent au maximum les dons alimentaires qu'ils reçoivent. Au comptoir alimentaire, à quelques reprises, des denrées de même catégorie ou des produits moins populaires sont distribués. Nous essayons d'apporter des recettes faciles et diversifiées pour utiliser ces produits tout en respectant un petit budget.

Déroulement de l'atelier : nous accueillons les participants et nous discutons des recettes qui seront faites dans l'après-midi. Nous formons des équipes de travail pour la préparation des menus. Les participants respectent les règles de la MAPAC soit le port du filet sur la tête, le lavage des mains ainsi que le port du tablier. Durant ces après-midis, nous favorisons la participation des personnes au développement de nouvelles habiletés, au partage des idées de recettes ainsi qu'à des trucs culinaires. Après la préparation, il y a dégustation ainsi que le partage des plats entre les participants. Ensuite, la vaisselle et le ramassage se fait en groupe.

Notre rôle en tant que bénévoles est d'apporter support et quelques fois, faire des démonstrations, comme l'utilisation des couteaux en toute sécurité dans la cuisine. Nous favorisons les échanges entre les participants et nous essayons de répondre à leurs besoins. Avant de laisser partir nos participants, nous recueillons leur évaluation du déroulement de l'après-midi, les appréciations de la recette et leurs besoins ou désirs à venir. Nous les informons de la prochaine recette.

Quelques commentaires : les gens nous ont mentionné que cette activité leur permet de rencontrer des gens et c'est ce qui les motive à revenir faire la cuisine. Donc, les ateliers de cuisine chez les adultes permettent de briser l'isolement de ces personnes.

Maintenant, je vais vous parler des rencontres qui se déroulent avec les jeunes chefs de Laflèche. Nous avons trois groupes d'élèves autistes fonctionnels qui sont accompagnés par leur enseignante, d'une éducatrice à l'enfance et d'une technicienne en éducation spécialisée (TES). Avec la participation des enseignantes, un horaire des rencontres est établi et des objectifs pédagogiques sont utilisés dans les ateliers culinaires. Notre premier but est de les familiariser avec les principes de la MAPAC et les instruments dans une cuisine. Pour ce faire, l'atelier a investi dans des couteaux spéciaux (en plastique) et des planches à découper pour les enfants et l'achat de petits bancs, car le comptoir au CAB est fait pour les adultes.

Nous avons élaboré des menus simples et surtout appréciés par les élèves pour favoriser une meilleure participation. Durant ces ateliers, il y a toujours la présentation de la recette. Les enseignantes forment les équipes et après l'atelier, il y a la dégustation et le partage. Si le temps le permet, les enfants font la vaisselle. Une anecdote : durant cette activité, c'est drôle de voir les élèves argumenter pour être le laveur de la vaisselle.

Quelques commentaires : les enfants nous mentionnent aimer beaucoup ces ateliers. Les enseignantes nous ont dit que ces activités culinaires dépassaient leurs attentes. Elles sont très contentes de cette alliance avec le CAB. Les enseignantes mentionnent que les enfants sont plus autonomes, ont plus confiance en eux et travaillent mieux en équipe à l'école.

En tant que bénévole, j'ai toujours voulu faire de la cuisine collective car je crois qu'il est plaisant de cuisiner tout en partageant nos connaissances.

Pour une première tentative, je crois que les ateliers culinaires répondent à un besoin pour les deux clientèles. Nous sommes toujours dans les premiers mois de cette expérience que je trouve très enrichissante. Si vous avez le goût de vous joindre à notre équipe de 5 bénévoles, donner votre nom à Sylvie Gervais, directrice générale du CAB, vous êtes les bienvenus!

En plus des cours culinaires, le service Ateliers de cuisine a également comme mission la transformation d'aliments pour éviter le gaspillage alimentaire. À l'automne 2024, l'Organisme Cultive le partage a donné beaucoup de citrouilles provenant des surplus dans les champs d'agriculteurs. Ces citrouilles ont été cuisinées en de délicieux potages par des bénévoles qui ont été remis au Comptoir alimentaire pour les bénéficiaires. Le comptoir alimentaire de Grand-Mère a accumulé une grande quantité de bananes provenant de Moisson Mauricie/Centre-du-Québec. Pour éviter leur perte, elles ont été congelées, puis cuisinées par des bénévoles, ce qui a permis de préparer 16 gâteaux aux bananes. Les gâteaux ont été partagés entre les bénéficiaires du Comptoir alimentaire de Grand-Mère.



Rien ne se perd, tout se cuisine!



Ateliers de cuisine des jeunes de l'école Laflèche

Groupe de Mme Yannie



Groupe de Mme Roxanne



Groupe de Mme Élyse



Ateliers de cuisine avec les clients des 2 comptoirs alimentaires du CABGM



Transformation alimentaire avec dégustation



Diane Adam, bénévole, et Claude St-Laurent, coordonnateur des ateliers de cuisine transforment des citrouilles en potage



Dégustation du potage à la citrouille au comptoir alimentaire de Grand-Mère servi par Claude St-Laurent.

Courrier des Jeunes



Michel Ouimet

Bénévole

Une pause au Courrier des jeunes ?

Bonjour!

Aujourd'hui, je vous donne des nouvelles de ce service « essentiel » qui s'adresse aux élèves de la 3^e à la 6^e année du primaire.

Vous savez peut-être que notre coordonnatrice est en arrêt de travail depuis plusieurs mois. À cela, s'ajoute le fait que la rénovation de la salle communautaire, où nous répondons aux lettres des enfants, s'est étirée dans le temps.

Lors d'une rencontre des bénévoles avec madame Sylvie Gervais, directrice générale du CAB, nous pensions reprendre le service en janvier. Cependant, comme l'activité se termine habituellement en avril, cela ne nous laissait pas suffisamment de temps pour tout remettre sur les rails comme il se doit.

Suite à notre discussion, nous avons trouvé préférable de faire une pause et de remettre l'activité en marche dès septembre prochain. En attendant, nous avons choisi un moyen de nous rendre présents auprès des enfants.

Premièrement, nous avons écrit une lettre à chaque classe afin d'informer les enfants et le personnel de notre démarche.

Puis, nous avons eu l'idée d'offrir à chaque élève un signet. Grâce au travail de toute l'équipe nous l'avons réalisé. Sur celui-ci, on peut y lire le slogan: « Avec les mots tout devient possible »

Notre mascotte, Plumot, y apparaît dans le but de maintenir une certaine présence et de faire un rappel du Courrier des jeunes. Afin d'agrémenter le signet, un enfant a fait le dessin, alors que des bénévoles ont préparé six cents cordons de plusieurs couleurs pour nouer aux signets à remettre à autant d'élèves lors de notre visite.

Vous devinez certainement la hâte que nous avons à poursuivre cette mission auprès des jeunes. D'ici là, plusieurs se ressource, d'autres cherchent des idées nouvelles ou encore s'activent dans un autre service du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

En terminant, je tiens à vous dire tout le plaisir que j'ai à côtoyer des gens aussi impliqués, compétents et généreux de leur temps si précieux.

Merci à ces femmes et ces hommes qui font LA différence auprès de la jeunesse de nos communautés.

Je vous souhaite une belle rentrée !



Les bénévoles
assemblent les signets



Signet remis aux élèves
de la 3^e à la 6^e année du primaire

Friperie communautaire



**Louise Vaugeois Paquin
Nicole Lehoux**
Co-responsables bénévoles

Depuis le 23 août 2016, deux bénévoles ont pris en charge la friperie : Louise Vaugeois Paquin et France Dionne. Beaucoup d'améliorations ont été faites pour un meilleur fonctionnement. En 2020, Nicole Lehoux a remplacé France dû à son déménagement. Louise s'occupe

du magasin et Nicole s'occupe du côté triage et entreposage.

Nos vêtements sont variés et pour toute la famille selon les saisons. Nous collaborons avec le CAB pour habiller gratuitement certaines familles qui sont référées par le CLSC, les écoles ou lors des inscriptions pour les autres services. On a récemment acquis un terminal pour aider les clients avec les paiements.

Vos dons de vêtements et de literie sont très utiles. Ils permettent de s'habiller à peu de frais. Les sommes amassées bonifient les paniers d'épicerie pour les comptoirs alimentaires de St-Georges/Lac-à-la-Tortue et de Grand-Mère.

Merci pour vos dons et vos achats.





Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

Friperie



COMMUNAUTAIRE DU CAB



Heures d'ouverture
Mardi et jeudi: 13h à 16h
Premier mardi du mois:
18h30 à 20h00

Aux profits
des deux comptoirs
alimentaires du CAB

Friperie familiale
505, 205e Avenue, Shawinigan (secteur St-Georges) 2e étage
819-247-5359 (Laissez un message)



L'Atelier des Farfadets



Louise T. Gervais

Bénévole responsable
Département des vêtements

Chers bénévoles,

Décembre est déjà là sous sa neige et ses froids. Mais, je me réjouis en pensant à tous ces chers petits qui pratiqueront leurs jeux préférés bien emmitouflés dans leurs habits chauds qu'ils vont recevoir à Noël prochain.

Grâce à votre grande générosité et à votre talent, vous me faites le plaisir d'emballer tous ces beaux cadeaux. Que vous soyez dans vos maisons ou dans des organismes, je vous remercie de continuer à croire à ce service pour le bien-être de nos chers petits.

Quel plaisir pour moi de recevoir toutes ces belles choses, toutes aussi belles les unes que les autres. Je vous suis très reconnaissante! Sans votre appui, je ne pourrais y arriver seule.

Je vous aime!

Que le soleil de l'été vous procure l'énergie nécessaire pour que la santé soit au rendez-vous. Je vous attends à l'automne pour fraterniser à nouveau.





Louise Jacques Lucie Lacombe

Co-responsables bénévoles

Les Farfadets fêtent leur 30^e anniversaire d'existence. Connaissez-vous le début de cette belle aventure? Le CAB annonce officiellement le lancement de l'Atelier des Farfadets le 9 mai 1995. Les deux fondatrices sont Louise et Sylvie Gervais.

C'est dans le sous-sol de la maison de Louise Gervais que tout commence. Avec l'aide de quelques amies, elles se donnent pour mission de récupérer des jouets et des vêtements chauds pour les offrir aux enfants démunis (0 à 12 ans) des secteurs de Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles. Tous

ces présents seront distribués à l'occasion de Noël par les bénévoles avec l'aide des policiers, et depuis 2002, des pompiers.

Au cours des années, l'atelier prend de l'ampleur et manque de place. La Résidence St-Louis-de-Gonzague offre un local dans son sous-sol que les bénévoles occuperont pendant 7 ans. En 2003, le Centre d'action bénévole devient propriétaire d'un local au 632, 13^e rue à Grand-Mère. Depuis ce temps, les Farfadets y ont élu domicile dans le sous-sol.

Tout en poursuivant notre mission, au fil des ans, nous avons élargi notre clientèle. Nous aidons le CLSC à embellir la vie des enfants ayant des besoins spécifiques. Nous procurons également des toutous pour des organisations comme :

- La fête de la Famille des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- La Fête des Neiges de Mont-Carmel
- La fête de Noël à Hérouxville
- L'Arbre illuminé de Ste-Flore
- La fête de Noël de l'école Laflèche
- Le comité des loisirs du CHSLD Laflèche
- Les centres de prélèvements sanguins de Grand-Mère et Shawinigan-Sud

À Noël, nous fournissons des jouets à des groupes communautaires de Shawinigan:

- La Maison citoyenne des familles de Shawinigan
- Ma place au soleil
- Le groupe Par-Action



Cette année, de nouvelles bénévoles se sont jointes à notre équipe. À toutes les semaines, les 17 Farfadets se rassemblent pour trier, réparer et nettoyer tous les jouets offerts par la communauté. Grâce à leur entrain, leur patience et leur persévérance, les Farfadets seront prêts à Noël pour notre 31^e distribution de cadeaux.

Les Farfadets bénévoles en action, préparation des jouets avant d'être emballés et livrés.



Lors de la conférence de presse du 12 décembre 2024, Sylvie, directrice générale, reçoit un généreux don de 3 000\$ de la part du Grand Chevalier de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, Réjean Pagé (à la gauche) et du secrétaire financier, Gaétan Leclerc (à la droite). Plus tard, en mars, un autre don de 600\$ a été offert par les Chevaliers de Colomb de Saint-Georges conseil 2909.

Livraison des cadeaux



9 décembre 2024

Voici les valeureux pompiers toujours disponibles pour apporter de la joie aux enfants qui sont impatients de voir arriver le gros camion rouge!



12 décembre 2024

1-2-3- Go!

C'est l'heure de la distribution des cadeaux par les bénévoles



!



12 décembre 2024



Les bénévoles au cœur vaillant et aux mains agiles, le visage illuminé par la fierté du travail accompli!

Le bon Père Noël et son équipe de Farfadets.

Service d'aide en impôt



David Bourassa-Cloutier
Bénévole

De nos jours, le bénévolat est encore plus que jamais un « ciment » qui est en première ligne, protégeant et solidifiant notre société. Depuis ses débuts, une quantité grandissante de gens bénéficient des nombreux services offerts au Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Un de ces très populaires services est celui de l'aide aux impôts. Chaque année, au mois de mars, pour beaucoup de gens, la période de production d'impôts est une source d'anxiété.

Que ce soit de nouveaux arrivants au pays, de jeunes familles ou des gens âgés, plusieurs personnes à faible revenu ne peuvent se permettre les services d'un cabinet comptable. Avec l'immigration en hausse et le vieillissement de la population, il y a de plus en plus de gens qui ont besoin d'un coup de main pour produire leurs impôts et mieux comprendre le processus de déclaration.

Beaucoup de personnes et de familles à faible revenu sont reconnaissants de ce service qui s'adresse spécifiquement à eux, et reviennent chaque année. Personnellement, j'ai joint cette formidable équipe de bénévoles il y a plus de 6 ans. Je suis à l'accueil des bénéficiaires du service. Je reçois ainsi les gens pour remplir la fiche d'information principale. Je procède au triage des documents offrant ainsi une certaine conformité pour les bénévoles oeuvrant aux étapes suivantes, soit aux déclarations et finalement à la transmission des impôts à l'informatique. Les bénévoles attirés à ces tâches sont plus expérimentés, plusieurs d'entre eux ayant déjà une expérience professionnelle au sein de Revenu Canada et/ou Revenu Québec. Depuis mes débuts, j'ai vu la clientèle pratiquement doubler, passant d'environ 300 à près de 600 déclarations transmises sur une période de 4 à 5 semaines d'ouverture du service d'aide en impôts.

Nous sommes toujours très soucieux d'offrir chaque année un service courtois de qualité et nous devons conséquemment tenter de relever de nouveaux défis afin de s'ajuster. C'est un honneur de pouvoir contribuer à ce service essentiel à plusieurs citoyens(ennes).



Longue vie à ce dernier et merci à tous les bénévoles impliqués, sans oublier notre capitaine Julie Boisvert qui fait un travail colossal chaque année afin de tout coordonner.

ACTIVITÉS ANNUELLES

Assemblée générale annuelle - 17 juin 2024



Colette Bouffard (décédée)
Lise St-Arnaud
Bénévoles

C'est déjà le dernier rendez-vous avant les vacances où 53 bénévoles, les membres du conseil d'administration ainsi que l'équipe de travail du CAB, sont réunis pour cette 49^e assemblée générale à la salle commu-

nautaire. Comme toujours, l'accueil a une touche spéciale. En remerciement, chaque membre reçoit un sac cadeau contenant des semences à fleurs pour égayer notre été, un bloc-notes, un porte-clefs lumineux, un autocollant et un porte-clefs en bois à l'effigie du Regroupement des CAB Mauricie / Centre-du-Québec. Merci beaucoup pour cette belle attention!

Une cordiale bienvenue nous est souhaitée par Annie Vaugois, présidente du conseil d'administration. Elle nous présente M. Serge Leblanc de la firme Serge Leblanc CPA.inc., vérificateur et comptable agréé qui fait un résumé bien détaillé de tous les états financiers du Centre d'action bénévole dont la période se termine au 31 mars. Chaque tableau financier démontre que le CAB ainsi que tous les services sont en excellente santé financière. Félicitations et bravo pour cette gestion bien planifiée. De plus, M. Leblanc sera à nouveau le vérificateur des finances pour une 3^e année selon son contrat voté l'an dernier. Par la suite, les prévisions budgétaires 2024-2025 sont présentées et adoptées par le conseil d'administration, puis sont déposées par Sylvie, la directrice générale du CAB.

L'assemblée se poursuit par un vibrant remerciement de la directrice du Centre qui souligne toute sa reconnaissance pour le dévouement sans faille, le soutien précieux, l'assiduité constante et la confiance de la grande famille du CAB; bénévoles, membres du c.a. ainsi que ses collègues de travail, car c'est ce lien qui nous unit tous pour la mission du CAB; faire une différence dans la vie des autres... Sylvie poursuit avec la présentation des nouveaux projets et les réalisations d'activités 2023-2024 dans les trois champs d'action de la mission tels que; le développement de l'action bénévole et communautaire, le soutien à la communauté, la gouvernance et la vie associative.

Elle débute par les faits saillants de l'année dont; la mise en place de la nouvelle base de données informatiques qui aidera grandement les employées, l'ajout d'un point de service du comptoir alimentaire de Grand-Mère, situé dans le secteur St-Paul, afin de faciliter l'accès à ce service pour les gens plus éloignés de notre territoire et la mise en place d'une

distribution de paniers de Noël dans le secteur Grand-Mère. S'ajoute le maintien des services à la communauté et la collaboration à la Guignolée, au Noël des Nôtres, à Héma-Québec; ainsi qu'à continuer de redoubler d'efforts pour recruter de nouveaux bénévoles. Chapeau au CAB qui demeure très novateur et à l'écoute pour répondre aux besoins de la population.

Dans le volet « activités de reconnaissance » pour les bénévoles, les incontournables sont le gala hommage, la reconnaissance-jeunesse ainsi que le méritas de l'école du Rocher, la cabane à sucre, le pique-nique de la rentrée et le dîner de Noël qui sont très populaires et appréciés, où les bénévoles se rencontrent et partagent des moments précieux tous ensemble.

L'assemblée se poursuit et place aux élections. Après un mandat de deux ans comme secrétaire, Mme Hélène Lanouette quitte son poste au sein du c.a. Un grand merci pour son implication! Un cadeau lui est remis pour toute son implication au sein du CAB. Mme Manon Roy s'ajoute au conseil comme administratrice. Félicitations et bienvenue au Centre!

Exceptionnellement cette année, le journal le Caboulot ne sera pas distribué lors de l'assemblée générale, étant donné que Julie Caron est en congé de maladie. C'est Audray Lemay qui la remplace pour la conception et la mise en page du journal. Il sera distribué au mois d'août prochain lors du pique-nique de la rentrée. Merci à toi Audray!

En comptabilisant l'année 2024, la grande famille du CAB compte 250 bénévoles qui ont rejoint grâce à leur dévouement 4,340 personnes, et ont donné avec cœur plus de 27,699 heures bénévoles. À vous tous chers bénévoles, 27,699 fois MERCI! Gardons ce lien fort et précieux qui nous unit, tout comme le fil d'Ariane qui unit les étoiles entre elles et qui les rendent plus fortes et plus brillantes afin de continuer à apporter de la lumière dans la vie des autres...

Pour clore cette agréable rencontre, pour la collation, de succulentes petites bouchées nous sont offertes, cuisinées par le Buffet Chez Carmen et l'organisme Horizons Ouverts. Humm quel délice!

Bravo et merci à l'équipe du CAB pour votre travail exemplaire !

Un public très intéressé!



Le nouveau conseil d'administration 2024-2025 : (gauche à droite) Denis Mongrain trésorier, Diane Hould administratrice, Manon Roy administratrice, Yvon Charette vice-président, Annie Vaugeois présidente, Michel Ouimet secrétaire, Diane Villemure administratrice et Sylvie Gervais directrice générale.

Pique-nique de la rentrée – 26 août 2024



Carole Bédard
Bénévole

La cloche de la rentrée sonnera bientôt pour les bénévoles du Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM). Depuis plusieurs années, avant le début en septembre des activités bénévoles dans les différents services, le CAB organise un dîner convivial réunissant ses membres. Ce moment permet de renouer les liens entre eux dans une atmosphère de détente. La réponse est très positive avec la participation de 74 personnes.

Une fois de plus, c'est au magnifique emplacement du 2800 du Parc, restaurant situé à St-Jean-des-Piles, que tous se rassemblent. C'est une splendide journée qui s'offre aux bénévoles sous un soleil radieux.

À notre arrivée, Audray, coordonnatrice au CAB, et Élodie, la plus jeune bénévole, nous accueillent avec enthousiasme. Déjà, une ambiance joyeuse et festive se fait sentir. Les gens sont heureux de se retrouver après un temps de repos bien mérité. Sylvie Gervais, directrice générale du CAB, souhaite chaleureusement la bienvenue aux bénévoles. Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration, est très contente de revoir tout le monde et remarque avec plaisir de nouveaux visages parmi le groupe.

Peu avant le dîner, Sylvie présente des invités « surprises » : Michel Angers, maire de la ville de Shawinigan, Marie-Louise Tardif, députée Lavolette/Mauricie et Gabriel Sansoucy, directeur général de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher, qui dévoileront deux importants projets pour le CAB. Michel Angers souligne que c'est toujours un plaisir pour lui de venir rencontrer les bénévoles. Il annonce que grâce au *Fonds Régions et ruralité volet 4, soutien à la vitalisation de Shawinigan*, la ville de Shawinigan remet une somme de 100 000\$ au CABGM pour la réalisation du projet de « vitalisation et de sécurité alimentaire », projet présenté par Sylvie. Il mentionne que le CAB et ses bénévoles sont un coup de cœur par leur engagement communautaire. Le CAB est un lieu de proximité propice pour accueillir ce projet, unique à Grand-Mère.

Beaucoup de gens ont de la difficulté à s'alimenter dans la communauté. Ce projet veut répondre à ce problème d'insécurité alimentaire par des actions concrètes dans un environnement dynamique qui favorisera les échanges entre les bénévoles et les participants. Voici les activités qui sont proposées :

- La mise en place d'ateliers de cuisine pour la clientèle des 2 comptoirs alimentaires afin de les aider à mieux utiliser les aliments qu'ils ont à leur disposition.
- La création d'expériences culinaires pour des groupes d'élèves de l'école Laflèche, les sensibilisant aux bienfaits d'une alimentation équilibrée.
- La transformation d'aliments en surplus, au profit des 2 comptoirs alimentaires, pour limiter le gaspillage de la nourriture.

Sylvie précise que la salle communautaire sera rénovée complètement, avec l'ajout d'un grand écran doté d'une technologie numérique interactive. Avec l'achat d'un appareil hautement performant, il y aura également une station pour la mise sous vide des repas congelés pour les bénéficiaires de la popote. La salle sera accessible aussi pour d'autres organismes communautaires et des rencontres de groupe.

Sylvie est ravie par l'accomplissement de ce projet qui sera le cadeau pour les **50 ans** de fondation du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

Un autre beau projet que partage Marie-Louise Tardif : le gouvernement du Québec par le biais du programme Québec amis des aînés(QADA) donne au CAB un montant de 57 200\$, en collaboration avec Gabriel Sansoucy, directeur général de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher, pour offrir aux bénévoles de 50 ans et plus, des cours de kinésiologie afin de garder la forme. M. Sansoucy explique les programmes offerts aux membres bénévoles, en fonction de la condition physique de chacun. Encore une belle marque de reconnaissance envers les bénévoles du CAB. Ce projet se terminera en décembre 2025, alors, profitez-en! 😊

L'heure du dîner est la bienvenue. Les gens se régalent avec un poké bowl mexicain ou un poké bowl végétarien, suivi d'un succulent dessert. Les conversations se poursuivent allègrement entre les convives. Le duo chanteur, Gaétan et Yvon Charette, nous divertit par son répertoire musical entraînant. N'ayant pas eu la possibilité de remettre le journal « Le Caboulot » à l'assemblée générale en juin dernier, l'équipe du journal est très fière de le distribuer à tous les bénévoles présents. Une nouvelle formule qui plaît finalement au CAB car elle permet de le donner à un plus grand nombre. Le bar à bonbons est toujours très populaire et est servi selon les préférences pour ces petits délices sucrés. Après le dîner, la photo traditionnelle du groupe est prise pour rendre ce moment inoubliable!

Sous la supervision des bénévoles Pierrette et Claude, 2 groupes se forment pour jouer à la « pétanque atout », un jeu rassembleur qui amuse beaucoup les participants. Les éclats de rires et les applaudissements pour les bons coups se font entendre. C'est rempli d'enthousiasme et d'esprit d'équipe! La journée est vraiment très chaude, ouf! Beaucoup de gens se réfugient à l'ombre des arbres et jasant tout en profitant du magnifique décor.

Pour clore cette belle rencontre, le tirage de plusieurs prix de présence et celui du port de l'épinglette à l'effigie du CAB ajoutent une petite touche d'excitation! Bravo aux gagnants(es)!

Merci beaucoup à toute l'organisation pour cette superbe activité!



À notre arrivée, nous devons signaler notre présence aux responsables de l'accueil, Audray et Élodie.



Michel Angers maire de la ville de Shawinigan, Sylvie Gervais directrice générale du CABGM, Gabriel Sansouci directeur général de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher, Annie Vaugeois présidente du c.a. du CABGM et Marie-Louise Tardif députée Lavolette/Mauricie, nous font l'annonce des deux projets obtenus par le CABGM.

Une intruse s'est glissée parmi ceux qui jasant en attendant le repas...

Trouvez « la » paparazzi! 😊



On découvre un nouveau mets, le poké bowl, franchement délicieux n'est-ce-pas mesdames?

Lise Bouffard, à gauche
Diane Dubois à droite



Un moment de fierté pour l'équipe du journal, la distribution du Cabolot!



Un souvenir très précieux, 74 personnes présentes!



Le traditionnel bar à bonbons, toujours très en demande.

Tina, pour vous servir!





Attention!
La compétition vient de commencer!



On se prélassse sous les arbres dans un
décor enchanteur.



Une belle chorégraphie des bénévoles sous la direction musicale des frères Charette!

Lac-à-l'épaulé – 27 septembre 2024



Carole Bédard
Bénévole

En ce vendredi d'automne, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère invite les responsables des différents services, les membres du conseil d'administration et les employées du CAB à une journée exceptionnelle de ressourcement et de partage. À ce rendez-vous, 29 personnes vont se rendre à l'Auberge du Lac-à-l'Eau Claire, située à St-Alexis-des-Monts. Départ à 7h30 du CAB! L'autobus jaune nolisé nous attend prêt à nous conduire à destination, avec le meilleur chauffeur et une ambiance des plus joyeuses.

L'Auberge-à-l'Eau Claire est un endroit magnifique, paisible et conçu pour apprécier la beauté de la nature et de son environnement. À notre arrivée, nous sommes réunis dans une confortable salle où un léger goûter nous est réservé. Sylvie, directrice générale du CAB, débute cette rencontre en insistant sur l'importance de la reconnaissance envers les bénévoles. Un petit tour de table pour la présentation de chaque invité et Annie, présidente du conseil d'administration du CAB, poursuit en expliquant le thème de la journée : Le CAB... Un arbre de vie dans sa communauté.

Elle donne l'exemple de l'Arbre de vie 7 chakras : de ses longues racines profondément enfoncées dans la terre, d'un tronc fort et solide et des branches qui s'élèvent vers le ciel. Comme l'arbre, le CAB a de solides racines, ses valeurs qui le nourrissent; ses feuilles sont les bénévoles, de nouveaux s'ajoutent et d'autres nous quittent; les diverses essences, chaque bénévole apporte sa couleur. Le CAB continue de grandir grâce aux actions posées, ses fruits.

Le CAB véhicule de très belles valeurs humaines : l'accueil chaleureux, la transparence, le respect des gens, l'écoute envers autrui, l'entraide. Sa force, c'est le lien qui unit chacun et forme la grande famille qu'est le CAB de Grand-Mère. Il est l'inspiration pour d'autres Centres d'action bénévole. Beaucoup de partenaires s'y joignent de par sa crédibilité et sa bonne vigilance. Elle termine en offrant à chacun un joli pendentif de l'Arbre de vie 7 chakras, ce symbole sacré.

Sylvie nous rappelle les 2 nouveaux projets dévoilés lors du pique-nique en août dernier. La rénovation de la salle communautaire va bon train. Bientôt, les ateliers culinaires attribués à la clientèle des 2 comptoirs alimentaires seront en fonction, ainsi que des expériences culinaires enrichissantes à faire vivre à des groupes de jeunes élèves de l'école Laflèche. Il y aura également la transformation d'aliments en surplus que donne « Cultive le partage », au profit des 2 comptoirs alimentaires, et l'installation d'une station de mise sous vide des aliments congelés destinés aux bénéficiaires de la popote. La salle communautaire sera

accessible aussi pour d'autres organismes. Ce projet est devenu une réalité grâce au montant de 100 000\$ remis par la Ville de Shawinigan, obtenu par le Fonds des régions et ruralité volet 4.

L'autre projet, en cours jusqu'en décembre 2025, est une subvention gouvernementale du Québec de 57 200\$ obtenue, par le biais du programme Québec amis des aînés (QADA), pour la mise en forme des bénévoles en collaboration avec la clinique de kinésiologie de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher. Sylvie nous informe que les bénévoles sont invités le 7 octobre prochain pour une marche et des exercices physiques d'étirements au Parc de la rivière Grand-Mère, en compagnie de la dynamique kinésiologue, Daryann Guillemette. Une discussion sur les différents changements dans les services permet de comprendre les défis à relever parfois pour les bénévoles et l'adaptation pour assurer le bon fonctionnement.

Le 50^e anniversaire du CAB arrive à grands pas. Pour cet événement, la direction avec les membres du c.a. désirent offrir une variété de vêtements identifiés avec le logo du CAB aux bénévoles, ce qui donnerait une appartenance et une belle visibilité à l'organisme. Pour ce faire, Audray et Tina paradent avec gilets, polos, manteaux, vestes, chapeaux et casquettes. Beaucoup d'exclamations de wow pour certains articles... Sylvie prend note des vêtements et des accessoires qui pourraient plaire et éventuellement être achetés par les bénévoles qui le veulent, avec un rabais monétaire à l'achat d'un article, gracieuseté du CAB.

La matinée passe rapidement. Un excellent repas nous est servi à la salle à manger qui offre une superbe vue sur le grand lac entouré de montagnes colorées. Une petite promenade aux alentours de l'auberge nous donne la chance d'approcher quelques outardes, pas farouches du tout, qui s'attardent sur le bord de l'eau.

Le retour vers le CAB se fait à travers le partage des beaux moments vécus ensemble.

Merci au Centre d'action bénévole pour cette mémorable journée! Gratitude!



Simone Émond présente le joli pendentif de l'arbre de la vie offert à chacun.

Une rencontre enrichissante pour tous les participants de ce Lac-à-l'épaule.



Dans le bois, aussi occupés
que les castors !





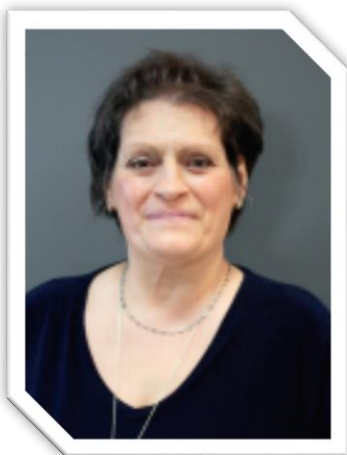
Audray Lemay et Denise Castonguay
sont les mannequins du jour!

Les bénévoles en joyeuse
compagnie!



Tout le monde se met en
« pose » pour terminer cette
journée en beauté.

La Fête de Noël des bénévoles – 29 novembre 2024



Lise St-Arnaud

Bénévole

La féerie de Noël est belle et bien présente à la salle Sérénité, de superbes décorations créent une ambiance chaleureuse et feutrée pour les 85 bénévoles heureux de faire partie de ce dîner de Noël. Dès notre arrivée, les membres du c.a. nous accompagnent à nos tables et nous faisons un brin de jasette avec nos amis.

Pour débiter ce rendez-vous festif, une surprise de taille nous attendait ...nul autre que le bon Père Noël, Maman Noël et les lutins (les Farfadets) font leur entrée en chantant pour nous souhaiter la plus cordiale des bienvenues! Avec son rire légendaire et sa bonne humeur, le Père Noël (Michel Ouimet) présente sa fidèle compagne Mère Noël (Annie Vaugeois) et ses Lutins préférés (membres du personnel costumés en Farfadets), tous heureux de faire la fête. Au tour de Maman Noël de mettre du pep et de débiter un jeu où tous les bénévoles sont conviés à participer. Ce jeu "Brise-Glace" consiste à trouver un bénévole et à l'associer au service auquel il appartient et de faire signer leur nom sur la liste des services du CAB, préalablement distribuée à tous les joueurs. Les consignes étaient bien claires, pas deux fois le même nom sur cette même feuille! Hahaha...Ouf! Quel jeu divertissant et amusant à la fois, où de belles rencontres d'amitié se sont formées. La gagnante du jeu par tirage est Mme Simone Émond qui s'est méritée une boîte de chocolat « **MERCI** » pour sa participation. Bravo!

Le thème choisi pour 2024 pour ce dîner de Noël est « l'arbre de vie ». Sylvie nous fait la lecture d'un superbe texte qui nous représente tous au sein du CAB; les racines sont les bénévoles, les branches sont les services offerts au Centre et les feuilles sont les gens que nous rejoignons et aidons par le don de soi et c'est « cet amour » pour notre prochain qui fait renaître cet arbre de vie qui devient perpétuel...comme un cycle de vie. Un texte vraiment touchant...

De façon traditionnelle, nous prenons une minute de recueillement pour tous les bénévoles qui ne peuvent être avec nous, soit par la maladie ou qui nous ont quittés cette année. Que toutes nos pensées les accompagnent.

Une délicieuse odeur du repas de Noël flotte dans l'air. Il n'en faut pas plus pour raviver les appétits. Un savoureux menu du temps des Fêtes nous est servi par le Traiteur Le Villageois de St-Narcisse. Absolument succulent! Après une petite pause, Sylvie amorce l'hommage aux bénévoles qui ont donné de leur temps avec beaucoup d'amour et de générosité. Chacun reçoit un certificat représentant les années offertes au Centre soit de 5-10-15 et 25 ans. Bravo et Félicitations!

Enfin, c'est l'heure des cadeaux! Comme par magie, le Père Noël avait tout planifié à l'avance : une immense table remplie à pleine capacité de cadeaux pour combler le cœur de tous ses bénévoles qui ont été très très sages au courant de l'année. Merci Père Noël!

Et Voilà! Le temps est venu de bouger et de danser au son de la superbe voix de Mme Suzie Darling qui nous entraine avec brio sur plusieurs mélodies entraînantes, des rigodons, disco, etc.

Elle termine sur une dernière chanson « la prière de la sérénité » que tous ensemble nous fredonnons à l'unisson sur la piste de danse. Un moment précieux de paix et d'une grande douceur.

Pour clore cette belle rencontre de Noël, des prix de présence s'ajoutent encore. Une tour remplie de gâteries chocolatées est remportée par Mme Louise Vaugeois. Deux magnifiques toiles sont aussi tirées; Mmes Madeleine Allard et Hélène Gélinas se méritent ces œuvres. Félicitations à vous deux!

Ce party de Noël se termine sur un air de fête, le cœur heureux, les yeux pétillants et on se souhaite de joyeuses fêtes à tous.

Un MERCI tout spécial à Sylvie, aux membres du conseil d'administration ainsi qu'à la super équipe de travail pour cette fête de Noël inoubliable!



Toujours un accueil souriant et chaleureux, Élodie, Julie et Tina.

La métamorphose du personnel et des membres du conseil d'administration le temps d'une petite pièce de théâtre bien rigolote.





Un brin de jasette avant le repas.

Notre directrice Sylvie accompagnée de quelques membres du c.a. et d'un invité.



Bénévoles honorés(es)



5 années de bénévolat
pour Denise Castonguay (à gauche),
Alain Marchildon (au centre).
Diane Villemure, membre du c.a. (à droite)
a remis les certificats.



10 années de bénévolat
pour Louise Vaugois (à gauche),
Denis Belley (au centre).
Michel Ouimet membre du c.a. (à droite) a
remis les certificats.



15 années de bénévolat

certificats remis par Denis Mongrain (à gauche) et Manon Roy (à droite) membres du c.a.

De gauche à droite, Louise Duguay, Cécile Gauthier, Pauline Lapointe, Hélène Muisé, Jean-Claude Soucy.



25 années de bénévolat

pour Yvan Bellavance accompagné par Annie Vaugeois, présidente du c.a.



Un des nombreux cadeaux de Noël à offrir aux bénévoles par tirage, Luce Boivin, heureuse gagnante.





Haut les mains, haut les mains, donne-moi ton cœur...

Une tour remplie de gâteries gagnée par Louise Vaugeois Paquin, entourée de Sylvie Gervais, dg du CABGM et Annie Vaugeois, présidente du c.a.



Tirage de la toile ' Vue de Château Richer ' de l'artiste Marie-Doris Valois, gagnée par Hélène Gélinas, entourée de Annie Vaugeois à la gauche et Sylvie Gervais à la droite.

Tirage de la toile de l'artiste Pierre Chenard gagnée par Madeleine Allard, entourée de Sylvie Gervais et Annie Vaugeois.



La Guignolée des médias 20^e édition – 5 décembre 2024



Gaston Bouffard
Bénévole

La vingtième édition de la Grande Guignolée des Médias coïncidait cette année avec la journée internationale des bénévoles. Quarante-deux bénévoles du Centre ont répondu à l'appel pour combler les postes pour ramasser les dons en argent aux deux coins du Tim Hortons, et au coin de Lac-à-la-Tortue; et pour ramasser les denrées et argent aux épiceries IGA et Maxi de Grand-Mère. S'ajoutait à ceux-ci, une équipe pour faire le tri de denrées et au comptage d'argent.

Il ne faut pas oublier Denis Mongrain et son nouvel adjoint André Trottier, l'équipe de ramassage des denrées dans les écoles qui étaient de retour après la grève de l'année dernière. Ces dons des écoles de Grand-Mère, Lac-à-la-Tortue et St-Georges comptent pour plus de la moitié des denrées ramassées chaque année. Ils ramassaient également aux deux épiceries à chaque heure pour fournir l'équipe de tri située dans les locaux du comptoir alimentaire de Grand-Mère, d'où seront fabriqués dans les prochaines semaines les nombreux paniers de provision et dont la demande est sans cesse croissante avec l'ajout de nouveaux résidents. Ces denrées seront également partagées avec le comptoir alimentaire St-Georges/Lac-à-la-Tortue qui fera également de même.

Une splendide journée, douce et ensoleillée avec quelques flocons a facilité la collecte sur la rue. Les gens étaient joyeux et les coeurs généreux. L'équipe de triage des denrées a travaillé avec acharnement pour remplir pas moins de **120 boîtes** alors que la moyenne annuelle est de 113. Dans le contexte économique d'aujourd'hui, nous devons applaudir cet élan de générosité.

Du côté argent, nous avons connu une légère baisse mais avons terminé la journée à **10 564\$** grâce à la générosité des gens de Grand-Mère, St-Jean-des Piles, St-Georges et Lac-à-la-Tortue. L'équipe de Julie n'a pas chômé mais avait une petite déception, car pour la première fois, ils n'ont pas découvert un billet de 100\$. Il y avait tout de même beaucoup de 50\$.

Nous avons été heureux de découvrir de nouveaux visages parmi nos bénévoles et espérons que ces derniers aideront à en dénicher davantage pour poursuivre cette merveilleuse activité que je suis heureux de couvrir chaque année. La collecte sur les coins de rue est essentielle et la plus exigeante, surtout par temps froid, et c'est le problème qu'il nous faut attaquer. Je répète que le bouche à oreilles demeure la meilleure façon de recruter et de convaincre les gens à venir vivre cette expérience de générosité, ne serait-ce qu'une fois...

Selon la tradition, la Pizzeria 67, 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 CAB, **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(es). Les statistiques révèlent qu'un pourcentage record de **18.1% de personnes** a maintenant recours aux banques alimentaires depuis 2023. La distribution de vivres est devenue un service essentiel pour faire la différence pour ceux qui ont peine à se nourrir. Ne lâchons pas afin de permettre à toutes les familles de nos municipalités de vivre un Joyeux temps des Fêtes.



Quel plaisir de bénévolier!

**La
guignolée
des
médias**

Les « imbattables » bénévoles sont ravies de recevoir les nombreux dons à l'épicerie Maxi, secteur Grand-Mère.



La bonne humeur reste au rendez-vous, même en pleine effervescence.



Le ministère des finances
en pleine activité,
ça compte et recompte!

Bravo à vous trois
pour votre implication!



Chapeau à vous tous!
Mission accomplie!



La cabane à sucre – 4 avril 2025



Carole Bédard
Bénévole

Lorsque le printemps s'installe doucement, promettant l'apparition prochaine des premières fleurs, la frénésie des sucres vient titiller notre fibre québécoise. Le CAB ne résiste pas à cet appel gourmand. En autobus ou en covoiturage, un total de 81 personnes, incluant le personnel, les membres du conseil d'administration, les bénévoles et des invités, se rendent à la sucrerie Boisvert, à Saint-Stanislas.

Sitôt arrivés, le duo de chanteurs Christiane et Bertrand nous accueille avec enthousiasme. Déjà, Christiane nous invite à une première danse en ligne et sera également professeure pour certaines danses plus complexes. La piste de danse se remplit et ne se vide qu'au moment de l'annonce du dîner par Mme Boisvert, propriétaire de la cabane à sucre. Elle salue la présence de 3 associations et nous explique le déroulement. Tout le monde rejoint les tables assignées et attend impatiemment que le service débute.

Nous ne sommes pas déçus! Voilà ce qui défile de plateau en plateau : soupe aux légumes, soupe aux pois, patates grelots, fèves au lard, jambon, bologne rôti, omelette au jambon, grillades « oreilles de crisse » et crêpes. Tout cela, bien sûr, arrosé de délicieux sirop d'érable. En accompagnement au menu, salade de chou et concombres marinés. Vraiment, c'est succulent. Pour avoir le taux de glucides un peu plus élevé, un pouding au sirop d'érable sorti du four, un délice, et des œufs cuits dans le sirop complètent ce copieux repas!

Pourrais-je vous dire qu'une petite marche à l'extérieur s'imposait! Vous aurez deviné qu'une autre tentation s'y trouvait aussi : la bonne tire d'érable sur la neige. Mais bon, on va à la cabane rien qu'une fois durant l'année! ☺

Nous avons eu beaucoup de plaisir à partager ce beau moment ensemble. Merci au CAB pour cette belle reconnaissance!





En route vers la cabane
pour savourer les délices
de l'érable.



On bouge et on danse
un peu pour faire de la place
au bon repas à venir.



Le moment est enfin arrivé pour déguster.



Une douce gâterie pour conclure ce copieux repas!



Une belle complicité mère-filles et des petits becs sucrés.

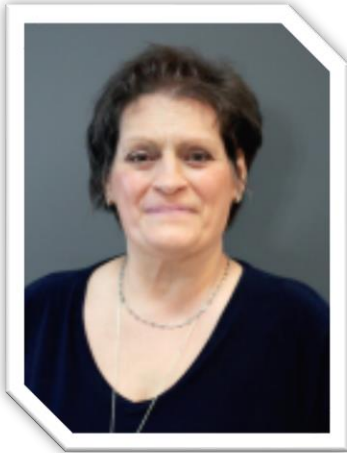


Deux bénévoles au grand cœur :

Colette Gauthier (gauche)

Louise T. Gervais (droite)

Reconnaissance-Jeunesse – Avril 2025



Lise St-Arnaud
Bénévole

Le mois d'avril est dédié à la semaine de l'action bénévole (SAB) qui cette année a lieu du 27 avril au 3 mai inclusivement. La reconnaissance-jeunesse est le point de départ de la SAB qui se veut synonyme de récompense pour souligner le dévouement et la générosité du cœur des jeunes bénévoles. Comme à chaque année, un thème est soigneusement sélectionné pour initier les bénévoles de tous

âges à faire une différence en s'impliquant.

Voici le thème 2025 : « **En route vers le bénévolat** ». Vous embarquez!

Tout était fin prêt pour l'activité reconnaissance-jeunesse, les affiches de la SAB et les quatre « Charlie », (ballons gonflés en forme de clown), attendent avec impatience d'être distribués dans les quatre écoles primaires du territoire du CAB. Le but est d'identifier chacune des écoles qui participent activement au développement du geste bénévole et qui souhaitent honorer des élèves de la 4^e, 5^e et 6^e année de l'école Ste-Flore, l'école des Phénix, l'école Dominique-Savio et l'école Laflèche. Pour cet événement, les directeurs et directrices, les professeurs, Sylvie Gervais directrice du CAB et Annie Vaugeois présidente du conseil d'administration sont ravis de prendre part à cette cérémonie d'hommage pour mettre en valeur toute leur implication.

Au cours de l'année, chaque enseignant(e) sélectionne un ou une élève qui s'est distingué(e) et qui a fait briller le geste bénévole par son dévouement, sa bienveillance et son désir d'aider. De vibrants témoignages personnalisés sont livrés par les professeurs à chacun(e) des jeunes récipiendaires pour souligner leur engagement, leur bonté et leur don de soi. Pour remercier ces jeunes bénévoles, chacun(e) reçoit en cadeau un certificat de reconnaissance de la députée provinciale Marie-Louise Tardif, et aussi de la part du CAB, un certificat honorifique, un sac à dos, deux signets et des friandises pour se sucrer le bec et ajouter un plus à cet événement.

Félicitations et bravo aux jeunes bénévoles honorés! Vous êtes l'espoir de demain et chaque geste que vous posez embellit la vie de quelqu'un ...Dès lors, vous êtes déjà embarqués sur la route du bénévolat!

Un merci spécial à Sylvie et à son équipe pour l'organisation de cette activité ainsi qu'à Lorraine Cyr et à Gaston Bouffard pour la capture en photos de ces moments inoubliables.

École de Ste-Flore



De gauche à droite

Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, les récipiendaires :

Anaïs St-Jean (5^e année)

Thalie Paquin (4^e année)

Absente : **Aurellie Pilon** (6^e année)

Sandra McWilliams, directrice de l'école de Ste-Flore et Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM.

École des Phénix



De gauche à droite

À l'arrière : Marilyn Grenier, enseignante, Nathalie Fournier, directrice de l'école des Phénix et Sophie Duchesneau, enseignante.

À l'avant : Les récipiendaires :

Juliette Bergevin (6^e année)

et **Amélia St-Jean** (5^e année),

Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM et Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM.

École Dominique-Savio



De gauche à droite

À l'arrière : Cinthia Magnan et Anne-Marie Lussier, enseignantes, Marie-Josée Mercure, directrice de l'école Dominique-Savio.

À l'avant : Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, les récipiendaires : **Juliette Savard** (4^e année), **Léonie Cayouette** (6^e année), **Rémi Cossette** (5^e année) et Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM.

École Laflèche



De gauche à droite

À l'arrière : Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, Annie Gervais, Alexandra Munger-Smith et Josée Lapointe, enseignantes, Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM et Mario Boulanger, directeur de l'école Laflèche.

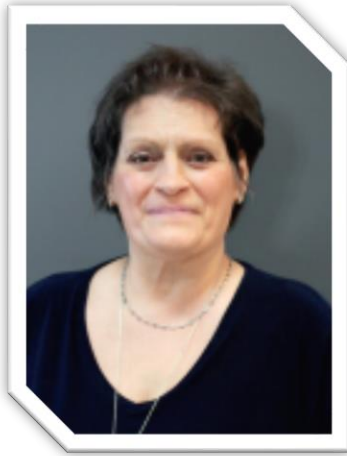
À l'avant : Les récipiendaires :

Amélya Thériault-Neault (6^e année)

Alexis Martin (5^e année)

Élodie Mayer (4^e année)

Gala hommage aux bénévoles – 3 mai 2025



Lise St-Arnaud
Bénévole

Depuis plusieurs années, c'est à la salle Sérénité que se tient le gala hommage aux bénévoles du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, qui souligne de belle façon la 31^e édition, avec plus de 311 invités conviés pour cette soirée. Le gala se veut le rendez-vous tant attendu pour clore la Semaine de l'action bénévole, dont le thème est « **En route vers le Bénévolat** ». L'objectif de cette soirée est d'honorer et de valoriser les bénévoles qui se sont démarqués par leur engagement, leur

don de soi et leur passion pour leur geste bénévole.

La salle Sérénité est toujours bien mise avec son décor chic et chaleureux. Tout est joliment agencé aux couleurs du thème de l'année; le turquoise qui symbolise l'espoir de perpétuer l'aide à la communauté, le rouge pour l'amour de « bénévoler » et l'unité entre tous les bénévoles.

Tina, Julie et Élodie, fidèles au poste, nous accueillent comme toujours avec enthousiasme. Nous sommes accompagnés par quelques membres du conseil d'administration à la table qui nous est réservée. On peut déjà ressentir l'effervescence de la soirée. Les gens se retrouvent, discutent entre eux, tandis que d'autres se font prendre en photo, avec ou sans accessoires, par le Photomaton, qui est équipé d'un écran tactile et qui offre des instants inédits et de nombreux fous rires.

L'animateur du gala, Simon Dicaire, débute la soirée en souhaitant la plus cordiale des bienvenues à tous les invités, particulièrement aux 42 bénévoles qui seront honorés par leur association respective et qui contribuent à la valeur de notre communauté. Il souligne aussi la présence des dignitaires : M. François-Philippe Champagne député de St-Maurice/Champlain, Mme Marie-Louise Tardif députée de Laviolette/St-Maurice, M. Michel Angers maire de la Ville de Shawinigan, ses conseillers(ères) municipaux Mme Jacinthe Campagna, MM. Louis-Jean Garceau et Jean-Yves Tremblay, ainsi que Mme Marie-Hélène Tousignant conseillère en communication pour les Caisses Desjardins. Annie Veaugeois, présidente du conseil d'administration du CAB, nous livre également son message de bienvenue et nous résume en détails le thème de l'année 2025. Elle termine en disant qu'elle est fière et très reconnaissante de côtoyer des bénévoles aussi généreux, dévoués et soucieux de donner des services de qualité aux gens dans le besoin. Elle mentionne que le CABGM soulignera, en juin prochain, le début officiel de son 50^e anniversaire. Plusieurs activités souligneront les festivités de cette grande fête.

Après cette belle nouvelle, la musique d'ambiance s'installe doucement et le personnel du Traiteur Le Villageois de St-Narcisse commence le service pour le repas. Le menu est savoureux et très copieux!

Durant la soirée, sur les trois écrans muraux défilent des remerciements pour tous les partenaires qui appuient le CAB d'année en année. M. Dicaire nous revient pour le discours des dignitaires. Il invite M. François-Philippe Champagne à prendre la parole. Celui-ci se dit heureux d'assister à cette grande fête pour les bénévoles. Ils sont les héros dans l'ombre et toujours présents quoi qu'il arrive. Ils travaillent sans relâche à donner au suivant. Après son élocution, M. Champagne fait le tour de toutes les tables pour remercier de façon personnelle chaque bénévole. C'est tout un tour du Chapeau!

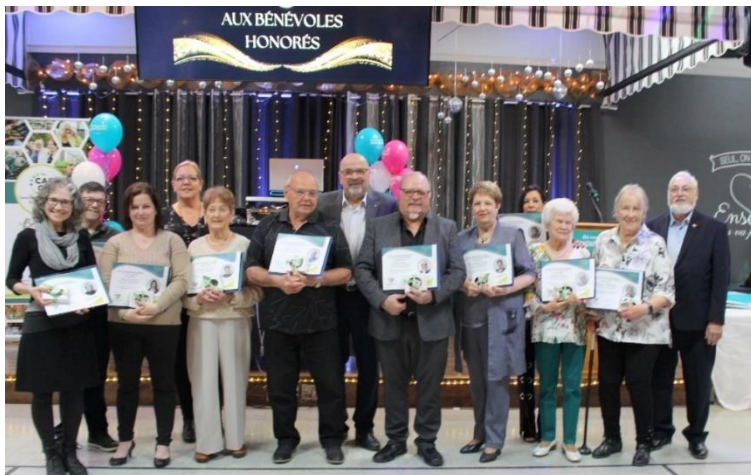
Ensuite, Marie-Louise Tardif s'adresse aux valeureux bénévoles, des gens vrais qui ont une grande valeur humaine, suivie de M. Michel Angers qui est très fier d'avoir dans sa ville des bénévoles exemplaires avec un engagement hors du commun. Il les remercie chaleureusement. Il termine en disant que la ville de Shawinigan est riche car elle possède un nombre impressionnant de bénévoles dévoués. Il ajoute un remerciement tout spécial à Sylvie Gervais, directrice générale du CAB, pour tout le travail accompli au fil des ans, et aussi pour avoir initié le « gala hommage aux bénévoles ». S'ensuivent de chaleureuses et émouvantes accolades. Que d'émotions!

Pour faire suite à la programmation de la soirée, nous enchaînons en rendant hommage aux 42 bénévoles qui, grâce à leur assiduité, leur engagement et leur dévouement exceptionnel, ajoutent du bonheur et du cœur partout où ils œuvrent. Pour les remercier de leur implication, chacun reçoit 3 certificats de reconnaissance du CAB, au nom de leur organisme, de Marie-Louise Tardif députée et de l'honorable François-Philippe Champagne; ainsi qu'une boîte de savoureux chocolats fins et un coupon-rabais de chez Grand-Mère Nature, une gracieuseté de Desjardins.



Un instant capturé avec des gens sympathiques, Sylvie Gervais directrice générale du CABGM, Michel Angers maire de Shawinigan, Marie-Louise Tardif députée provincial comté Laviolette / Saint-Maurice et François-Philippe Champagne député fédéral comté Saint-Maurice – Champlain.

Les 42 bénévoles honoré(e)s



La remise des certificats
par Mme Diane Hould,
administratrice et
M. Michel Ouimet, secrétaire du
c.a. du CABGM

Dans le désordre :

M. Marcel JR Borgia (Chevaliers de Colomb conseil
2909 de St-Georges de Champlain)

Mme Julie Beaudin (Comptoir alimentaire de Lac-à-
la-Tortue et St-Georges)

Mme Marie Casabon (Shawi-Beach)

Mme Marielle Lamarre (La Popote Volante de
Grand-Mère)

M. Gilles Fafard (Communauté chrétienne de St-
Georges)

M. Gilles Benoît (Club de Curling Grand-Mère)

Mme Claire Plante Verville (Regroupement des
Artisans du Centre-Mauricie)

Mmes Monique Cloutier et Denise Huard, le
duo « Les Kocottes » (Résidence Grand-Mère)

M. Denis Trépanier (Assemblée Richard Gauthier
3506, 4^e degré)

Mme Henriette Bellemare (Le journal « Le Caboulot
» du CABGM)



La remise des certificats
par Mme Diane Villemure,
administratrice
et
M. Yvon Charette, vice-président
du c.a. du CABGM.

Dans le désordre :

Mme Louise Martin et M. Michel Toupin (La
Guignolée des Médias – CABGM)

Mme Mélanie Thiffeault (CALACS Entraid'Action)

Mme Céline Fortin (La Communauté chrétienne de
St-Jean-Baptiste)

Mme Diane Maurais (L'Association des auxiliaires
bénévoles du CHSLD Laflèche)

M. Joan Herbert (La Coopérative Solidarité Santé Le
Rocher)

Mme Suzanne Gagnon (Service Accompagnement
transport du CABGM)

Mme Françoise et M. Yvon St-Hilaire (Le comité
organisateur du Noël des Nôtres)

M. Jean-François Roy (La Légion Royale
Canadienne Filiale 101 de Grand-Mère)

Mme Ginette Champagne (Service d'aide en impôt
du CAB de Grand-Mère)



La remise des certificats
par Mesdames Diane Hould et
Manon Roy, administratrices du
c.a. du CABGM.

Dans le désordre :

M. Richard Isabelle (Les Messagers Du Bonheur)
Mme Hélène Laroche (Friperie communautaire du
CABGM)
Mme Louise Paulin (La Popote Roulante de St-
Georges)
Mme Muguet Boisvert (L'A.F.E.A.S. St-Jean-
Baptiste)
M. Martin Roy (L'Association J'ai mon appart')
Mme Danie Blais (Le comité du Noël des Nôtres de
Ste-Flore)

Mme Claire Beaulieu (La Communauté chrétienne
de Ste-Flore)
Mme Johanne Bergeron (La Coopérative Solidarité
Santé Le Rocher)
Mme Anne Godbout (Le Comptoir alimentaire de
Grand-Mère)
M. Jean-Guy Laforme (Le Club de curling Grand-
Mère)
M. Jacques Bisson (Le Club des petits déjeuners de
l'École Lafèche)



La remise des certificats
par Mme Annie Vaugeois,
présidente et
M. Michel Ouimet, secrétaire du
c.a. du CABGM.

Dans le désordre :

M. Yvon Charette (c.a. du CABGM)
Mme Sylvie Pratte (La Communauté chrétienne St-
Paul)
Mme Lise Filteau (L'Association des proches aidants
de l'Énergie)
Mme Lorraine Lemay (Le Périscope)
M. Louis Tremblay (La Corporation du Parc de la
Rivière Grand-Mère)

Mme Yolande Bordeleau (La Communauté
chrétienne de St-Théophile du lac)
Mme Isabelle Cloutier (Le Cercle des fermières Le
Rocher)
M. Jacques Jutras (La Résidence Grand-Mère)
Mmes Pauline Lapointe et Simone Émond
(L'Atelier des Farfadets)
Mme Monette Simon (L'Éveil féminin de Grand-
Mère)

C'est enfin le moment de présenter les lauréats pour ces magnifiques trophées qui leur seront attribués. Les bénévoles sont les trésors précieux de notre communauté, révélant ainsi toute leur grandeur d'âme, leur générosité et leurs accomplissements.

Le Trophée Évènement de l'année 2025 est décerné au **"Shawi-Beach"** pour la relance de la Plage Idéale dont la mission est de promouvoir les sports d'été et de plage auprès des familles. Ce trophée est offert par la Caisse Desjardins du Centre-de-la Mauricie.



Louis-Jean Garceau conseiller municipal de la ville de Shawinigan (gauche) et l'équipe organisateur de Shawi-Beach (droite) récipiendaire.



Le Prix Reconnaissance 2025 est attribué à **"J'ai mon appart"** grâce à la mobilisation des parents déterminés à aider leurs enfants en situation d'handicap (déficience intellectuelle et autisme). Il est présenté par la Caisse Desjardins du Centre-de-la Mauricie. Une bourse de \$500 leur est offerte.

La grande famille « J'ai mon appart » récipiendaire.



Le Trophée Bénévolat Jeunesse 2025 est remis à Mlle Élodie Elliot pour ses multiples implications dans différents conseils à l'école secondaire Du Rocher. Ce trophée lui est attribué par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère et elle reçoit une bourse de \$100.



De gauche à droite :
Annie Vaugeois présidente du
c.a. du CABGM,
Sylvie Gervais directrice
générale du CABGM,
Élodie Elliot récipiendaire et
Yvon Charette vice-président
du c.a. du CABGM.

Le Trophée Frank Gauthier 2025 offert par la Ville de Shawinigan (secteurs Grand-Mère, St-Georges, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue) et en collaboration avec les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209, est décerné à M. Pierre Lavergne pour son apport exceptionnel dans le domaine sportif.



De gauche à droite :
Michel Angers, maire de la
ville de Shawinigan,
Pierre Lavergne,
récipiendaire
Réjean Pagé, Grand
chevalier des Chevaliers de
Colomb de Grand-Mère
conseil 1209.



Le Trophée Micheline M. Villemure 2025, offert par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère, est décerné au couple Françoise et Yvon St-Hilaire. Cette reconnaissance proposée par le comité organisateur du Noël des Nôtres met en lumière leur implication admirable et unique, cumulant plus de 65 années de bénévolat principalement dans le domaine de la pastorale et au Noël des Nôtres.



De gauche à droite :
Sylvie Gervais directrice générale
du CABGM,
Yvon St-Hilaire récipiendaire,
Annie Vaugeois présidente du c.a.
du CABGM et
Françoise St-Hilaire récipiendaire.

Félicitations et bravo à tous les récipiendaires!

Vous êtes une source intarissable d'inspiration!

Après ces grands moments d'émotions, le temps est venu de bouger et de danser sur la musique stimulante et entraînante du DJ Simon Dicaire; danse sociale, en ligne et même disco, pourquoi pas!



Le gala touche à sa fin. Sylvie remercie vivement son personnel, les membres du conseil d'administration du CAB, tous les bénévoles, les membres du Club FADOQ Sérénité, Simon Dicaire pour son animation exemplaire ainsi qu'à Lorraine Cyr et Gaston Bouffard, photographes pour les nombreux souvenirs de cette soirée. Pour clore cette rencontre, le tirage de superbes prix de présence a lieu et les gagnants sont des plus ravis.



Un forfait 2 nuitées pour 2 personnes dans un chalet au 2800 du Parc, gagnante Mme Rita Savard, entourée d'Annie Vaugois présidente du c.a. du CABGM (gauche) et Sylvie Gervais directrice générale du CABGM (droite).



Une séance de curling offerte par le Club de Curling Grand-Mère (2 heures pour 8 personnes)

De gauche à droite :

Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM,

Félix Lapointe gagnant,

Serge Bourassa, président du Club de Curling Grand-Mère

Annie Vaugois présidente du c.a. du CABGM.



3 certificats-cadeaux – abonnement de 3 mois à la Clinique de kinésiologie offert par la Coopérative Solidarité Santé le Rocher.

De gauche à droite :
Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM

les gagnantes Mmes Carmen Bournival, Diane Maurais et Catherine Plamondon
Mme Monique Déry, présidente de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher
Annie Vaugeois présidente du c.a. du CABGM.



Ce fut une fois de plus un gala qui sortait de l'ordinaire.

On se donne rendez-vous à l'an prochain pour souligner le 50^e anniversaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. C'est à ne pas manquer!

PAUSE LITTÉRAIRE

Petit moment de réflexion



Henriette Bellemare

Bénévole

LA MOTIVATION



Qu'est-ce que la motivation ?

La motivation, souvent animée par la curiosité, nous fait aller de l'avant. Elle nous incite à travailler, à nous bonifier, à définir des objectifs et à les atteindre. Les personnes intelligentes sur le plan émotionnel sont souvent motivées par les moyens mis en œuvre pour atteindre leur objectif et non par des récompenses comme l'argent, les compliments ou la peur de la punition.

Importance de la motivation

- La motivation personnelle améliore l'estime de soi, favorise les relations sociales et est un facteur clé d'une vie équilibrée. L'absence de motivation peut contribuer à nous rendre malheureux et nous pousser vers des conduites à risques.
- La motivation stimule la créativité et permet de cultiver ses compétences. Elle est essentielle pour se fixer des objectifs, gérer son comportement et surtout réussir dans sa vie professionnelle.
- Un monde sans motivation et sans curiosité serait un monde sans progrès, sans développement et sans espoir.
- Les personnes motivées sont souvent plus créatives, plus équilibrées et réussissent mieux sur le long terme que les personnes moins motivées.

(Inspiré du texte de l'Office des Nations Unies)

L'Univers de Loulou



**Louise T.
Gervais**
Bénévole

L'Épicerie du Paradis
(Auteur inconnu)



« Je marchais sur le chemin de la vie, il y a déjà longtemps. Un jour, j'ai vu une affiche sur laquelle j'ai lu **L'Épicerie Du Paradis**. Comme j'approchais, la porte s'ouvrit et je me trouvais à l'intérieur. J'ai vu une légion d'anges un peu partout. Un d'entre eux me donna un panier et me dit : Mon amie, achète avec soin. Tout ce dont un chrétien a besoin est dans le magasin; tout ce que tu ne peux apporter aujourd'hui, tu reviendras le chercher demain.

Premièrement, j'ai pris de la **Patience**; **L'Amour** était dans la même rangée. Un peu plus loin, il y avait de **L'Entente**, ce dont tu as besoin partout où tu vas. J'ai pris aussi une boîte ou deux de **Sagesse**, un sac ou deux de **Foi**. Je ne pouvais oublier **L'Esprit Saint**, il en avait partout. Je me suis arrêtée pour prendre de la **Force**, du **Courage** aussi pour m'aider à gagner la course de la vie. Bientôt mon panier était rempli, mais j'ai pensé que j'avais aussi besoin de **Grâce**. Je n'ai pas oublié le **Salut**, qui était gratuit. J'en ai pris assez pour nous sauver toi et moi.

Ensuite, je suis allée au comptoir pour payer ma facture, car je croyais bien avoir tout pour faire la volonté de **Dieu**. Comme je remontais l'allée, j'ai vu la **Prière** et je n'ai pas pu m'empêcher d'en mettre dans mon panier, car je savais qu'en sortant je rencontrerais le **Péché**... **Paix et Joie** étaient en abondance sur la tablette; **Chants et Hymnes** étaient tout près; alors je me suis servie.

Enfin, j'ai dit à l'ange : Combien te dois-je? Il sourit et répond : Apporte ça partout où tu vas. Je souris encore et je dis : Combien? Il me répond en souriant : Mon amie, il y a plus de 2000 ans un homme est venu et a tout payé la facture... »



Je me demande où trouver cette épicerie du paradis? En ce moment, la vie est angoissante, je vis dans « l'Espoir » qu'une solution arrivera bientôt pour le bien de nous tous. Qui sait si « L'Épicerie Du Paradis » n'est pas en dedans de moi!

David nous raconte



David Bourassa-Cloutier
Bénévole



Bonjour à tous,

Au cours de mes années à écrire dans le journal le Caboulot, j'ai souvent parlé de magnifier les petites victoires, de valoriser à sa juste valeur les aspects positifs du quotidien puis entretenir une discipline constructive, pour avancer avec plus d'aisance.

Cependant aujourd'hui, j'avais simplement envie de mettre en lumière le simple, mais au combien essentiel fait de profiter du moment présent, en toute conscience. Dans l'incertitude et parfois la rudesse du monde dans lequel nous vivons, il n'a jamais été aussi important de chérir tous ces petits moments suspendus dans le temps.

Pendant longtemps, j'ai, comme beaucoup de gens, peu à peu oublié comment on fait pour s'émerveiller par le beau, « comment être » mais aussi se laisser toucher par les petits clins d'œil de l'existence humaine. Regarder la vie avec les yeux du cœur est loin d'être un défaut, certain que Gerry Boulet serait d'accord...

La sensibilité, la vulnérabilité et l'humilité qui nous caractérisent tous et chacun à notre façon est une formule efficace donnant accès à l'intensité du présent. Ne sous-estimez jamais le pouvoir de se sentir chanceux, reconnaissant pour un petit quelque chose, de remercier la vie pour un instant imprévu de doux bonheur. Rendre une petite visite, distribuer le bouquet du sourire et du compliment, donner un coup de main inespéré, être présent quand ça compte, qu'importe, chaque occasion de réaliser qu'on fait une différence est une opportunité pour se sentir bien, se sentir à sa place. Cela nourrit la dignité de ceux qui apprécient leurs pairs.

Prendre pour acquis quoi que ce soit, procrastiner, négliger, sont de vilains pièges, des réflexes insidieux parfois difficiles à dompter. Personnellement, de voir le temps qui passe à toute vitesse, de sentir que je devrais faire plus, me font ressentir une culpabilité qui me fait oublier de m'ancrer dans l'instant présent pour mieux ressentir les choses. Ces moments de clarté intérieure permettent aussi de mieux danser en harmonie avec le passé et l'avenir.

Si je peux me permettre, ne laissez jamais passer le « maintenant » de votre vie en vous disant que, finalement, une autre fois suffira. Le temps et la santé pour profiter de ce dernier sont un duo qui ouvre l'esprit, deux cadeaux inestimables, le plus solide des ponts pour traverser où vous voulez. Chaque petite chose compte, chaque pensée. Chaque petit geste, fait en pleine conscience, peut au final tricoter une grande joie. Chaque occasion de vivre avec les yeux de l'âme grands ouverts est un regret de moins.

Amour & Sincérité

PAUSE DÉTENTE

Le jardin du CABGM



Lise et Gaston Bouffard

Bénévoles...fleuristes de bonheur



NOTRE JARDIN COMMUNAUTAIRE

L'été 2024 fut excellent à tous points de vue. L'heureux mélange de soleil et de pluie a favorisé la prolifération des fleurs et arbustes. Les jardinières et boîtes à fleurs de notre pavillon ont

explosé et fleuri jusque tard en octobre, si bien que le temps venu de les remiser pour l'hiver en novembre, elles étaient toujours en floraison. Les géraniums qui avaient tardé à fleurir à cause d'un surplus de pluie en juin semblaient ne plus vouloir nous quitter et nous ont offert un long et coloré spectacle pour notre plus grand plaisir.

Il n'y a que les fleurs printanières comme les tulipes et les iris qui n'ont pas atteint leur plein potentiel, peut-être à cause du peu de neige durant l'hiver 2023- 2024. Le printemps prochain nous le dira.

Que demander de plus à un jardin que de fournir en abondance de belles fleurs le plus longtemps possible pour notre plus grande joie. Le truc est l'arrosage journalier et l'engrais en début de saison. Nous espérons que plusieurs bénévoles en ont profité pour une courte visite à l'occasion et les dames du bureau pour y prendre leur collation ou dîner.

Nous remercions l'ami Luc Dumaine qui a continué de nous aider avec la coupe du gazon. À l'automne, nous avons éliminé quelques arbustes envahissants pour éclaircir la platebande et donner aux autres fleurs un peu plus d'espace.

Comme toujours je finis avec quelques citations: Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage au moins semons des fleurs. La vie est une belle fleur unique. Après la pluie, la vie semble plus belle, plus paisible, plus authentique. Un nouveau soleil fait son apparition dévoilant un parterre de fleurs fraîchement arrosées.

« Un jardin ne fait pas que cultiver des plantes, il cultive la paix. »
(Auteur inconnu)



Notre jardinier Gaston prépare la terre avec soin pour ses amies les fleurs.



Gaston prêt à l'attaque!



Une explosion de couleurs dans le jardin fleuri! Quelle beauté!



Les clématites sont au rendez-vous, n'est-ce-pas Lise?



Les fleurs vivent d'amour et d'eau fraîche!





Gaston Bouffard

Bénévole souriant



Rions un peu

Heureux comme toujours d'apporter un peu d'humour dans votre vie et d'essayer de vous faire tout au moins sourire.

Voici quelques pensées amusantes pour débiter :

Il ne faut pas prendre les gens pour des cons. Il y a assez de cons qu'on prend pour des gens. Guy Bedos

Il ne faut pas juger un homme sur ses fréquentations. Ne perdons pas de vue que Judas avait des amis irréprochables. Ernest Hemingway

La bêtise est infiniment plus fascinante que l'intelligence. L'intelligence, elle, a des limites tandis que la bêtise n'en a pas. Claude Chabrol

* * * * *

Pour les 70 ans et plus. La vie est belle !!!

- J'ai changé mon klaxon de voiture en sons de coups de feu. Les gens s'éloignent beaucoup plus rapidement maintenant.
- Fini le temps où les filles cuisinaient comme leur mère. Maintenant, elles boivent comme leur père.
- J'ai décidé d'arrêter d'appeler la salle de bain "John" et de la nommer "Jim". Je me sens tellement mieux en disant que je suis allé au Jim ce matin.
- Quand j'étais enfant, je pensais que "l'heure de la sieste" était une punition. Maintenant, cela ressemble à de petites vacances.
- Bien sûr, je me parle tout seul. Parfois, j'ai besoin de conseils d'experts.

Je ne voudrais terminer sans notre ami Toto le petit espiègle de la classe.

Le maître demande à Toto:

- Alors, douze bouteilles de vin à 1 euro pièce, combien ça fait ?
- À la maison, ça fait même pas 3 jours, monsieur.

Alors, on continue de sourire... ça garde jeune!



Saviez-vous que?

SURNOM DES VILLES: Voici comment on appelle certaines villes du monde.

Alexandrie - La Perle de l'Orient

Malte - La Perle de la Méditerranée

Japon - Le pays de soleil levant

La Corse - L'île de beauté.

Rome - La ville aux sept collines

Avignon - La Cité des papes 1309 à 1423

Pittsburg - La ville de l'acier

La Grenade - Pays aux épices

Los Angeles - La ville des anges

Albanie - Le pays des Aigles



Pour terminer on retourne aux années 1500

Pour boire la bière ou le whisky, on utilisait des gobelets de plomb. Cette combinaison mettait fréquemment les buveurs dans un coma pour plusieurs jours !

Et quand un ivrogne était trouvé dans la rue, il n'était pas rare qu'on entreprenne de lui faire sa toilette funèbre.

Il restait ainsi plusieurs jours sur la table de la cuisine, où la famille s'assemblait pour boire un coup en attendant que l'olibrius revienne à la conscience: d'où l'habitude de la veillée mortuaire...

La Grande-Bretagne est en fait petite et à cette époque la population ne trouvait plus de places pour enterrer ses morts: du coup, on déterra des cercueils et on les vida de leurs ossements qui furent stockés dans des bâtiments ad hoc afin de pouvoir réutiliser les tombes.

Mais lorsqu'on entreprit de rouvrir ces cercueils, on s'aperçut que 4% d'entre eux portaient des traces de griffures dans le fond, ce qui signifiait qu'on avait enterré là quelqu'un de vivant.

Dès lors, on prit l'habitude d'enrouler une cordelette au poignet du défunt reliée à une clochette à la surface du cimetière et là on posta quelqu'un toute la nuit dans les cimetières avec mission de prêter l'oreille. Et c'est ainsi que naquit là l'expression "sauvé par la clochette".

BRICO – DÉCO - CUISTO



Simone Émond
Bénévole



BOULES AU CHOCOLAT

Sans sucre et sans gras

Ingédients

- ½ tasse de dattes hachées
- ½ tasse d'eau
- 1/2 barre de chocolat noir en morceaux
- 1 tasse de chapelure de biscuits graham

Préparation

- . Dans un chaudron, mettre l'eau et les dattes hachées. Cuire à feu moyen 8 à 10 minutes.
- . Mélanger quelques fois. Ajouter le chocolat.
- . Quand le chocolat est fondu, ajouter la tasse de chapelure de biscuits. Bien mélanger et retirer du feu.
- . Faire de petites boules ou déposer à la cuillère sur une plaque.
- . Laisser refroidir au réfrigérateur.

Déguster !



GÂTEAU AUX CAROTTES

Testé par la famille de notre coordonnatrice Tina Leblanc

Recette d'Aline Martin Héritage culinaire centenaire		
Gâteau		
Ingrédients secs		
Farine	2 tasses	
Cannelle	1 c. à thé	
Poudre à pâte	2 c. à thé	
Soda	1 c. à thé	
Sel	1 c. à thé	
Ingrédients humides		
Sucre	1 tasse et ½	
Huile	1 tasse	
Carottes râpées	4 tasses	
Œufs	3	
Glaçage		
Margarine	¼ tasse	
Fromage Philadelphie	250 grammes	
Sucre à glacer	2 tasses	
Vanille	1 c. à thé	
Noix de Grenoble émietées sur le dessus	Facultatif	
Préparation		
1. Préchauffer le four à 325° 2. Pour le gâteau, préparer 2 moules carrés de 8 X 8, tapissés de papier parchemin. 3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. 4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides. 5. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs. 6. Verser la pâte dans les plats préparés. 7. Cuire au four à 325° 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. 8. Laisser refroidir sur une grille 10 à 15 minutes avant de démouler. 9. Pour le glaçage, battre la margarine et le fromage Philadelphia. Incorporer lentement le sucre à glacer et la vanille, et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.		

BRICOLAGE D'UN SKIEUR

avec une cocotte de pin



Matériel

- 1 cocotte de pin (ouverte)
- 1 petite boule de bois
- 1 cure-pipe (couleur au choix)
- 1 petit morceau de feutre pour le chapeau et le foulard (couleur au choix)
- 2 cure-dents
- 1 carton de couleur (2po x 2po)
- 2 bâtonnets à café
- Peinture acrylique rose
- Colle chaude
- Ciseau
- Pinceau
- Crayons de feutre noir et rouge

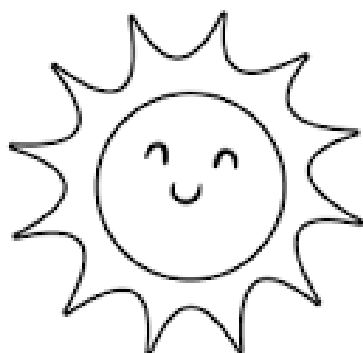
Étapes

1. Peindre en rose la petite boule de bois (tête). Lorsque sec, dessiner les yeux, les sourcils, le nez et la bouche. Coller la tête sur le dessus de la cocotte.
2. Découper un triangle dans le feutre, coller les deux côtés pour faire le chapeau, déposer sur la tête et coller. Découper une petite bande, environ 5 pouces, dans le feutre pour faire le foulard et coller sous la tête.
3. Couper le cure-pipe en une mesure de 5 pouces. Entourer-le autour de la cocotte, entre les écailles, environ 1 pouce sous la tête. Courber un peu les extrémités du cure-pipe pour former les mains.
4. Pour faire les bâtons de ski : découper dans le carton 2 petits disques, grandeur d'un 10 sous. Transpercer au centre les rondelles avec les cure-dents. Coller le bâton de ski à chaque main.
5. Pour les skis, couper en pointe le bout des bâtonnets à café. Vous pouvez peindre les bâtonnets de la couleur de votre choix. Coller sous la cocotte.
6. Mettre une petite corde autour de la tête et installer sur une branche de sapin.

Amusez-vous!

MANDALA

À vos crayons !



JEU DE MOTS

INDICE : la réponse se trouve dans la citation à la page 85

MOT DE 15 LETTRES

Admirations

A	C	F	I	O	S
agouti	chargeur	flet	incroyance	obliquer	sauté
airs	chauds	folichon	K	P	scannage
appétissant	chipie	fusil	kwas	pige	sone
aulx	cohésion	G	L	plastronner	V
aveu	confirmé	gangréner	lésé	préfacer	valenciennes
B	créatif	goder	lieu	prolificité	Z
bagot	D	goujaterie	lumen	R	zigoto
baliverne	dames	grès	M	renoncé	
bistre	déclamatoire	guillocher	matir	roquette	
bran	E	H	menu		
	échantillon	houssiner	métro		
	émergé				
	étamper				

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

SERVICES OFFERTS

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
- Ateliers de cuisine
- Mamies Tendresses
- Friperie communautaire du CAB
- Courrier des jeunes
- Comptoirs alimentaires (Grand-Mère et Lac-à-la-Tortue/St-Georges)
- Service des impôts
- Aide aux formulaires



MERCI À NOS PARTENAIRES

Pour leur soutien financier tout au long de l'année

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)
- Monsieur François-Philippe Champagne
Député Saint-Maurice/Champlain et Ministre des Finances et du Revenu national
- Madame Marie-Louise Tardif
Députée Laviolette/Saint-Maurice et adjointe parlementaire de la ministre des Ressources naturelles et des Forêts
- Ville de Shawinigan
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb conseil 1209 de Grand-Mère
- Chevaliers de Colomb conseil 2909 de Saint-Georges de Champlain
- Fondation Jacques Francoeur
- Noël des Nôtres
- Société Saint-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.**

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

- Âge d'or Le Rocher
- Âge d'or Ste-Flore
- Aménagement Fleur-Alys
- Boucherie Le Trio
- Boulangerie La mie de Grand-Mère
- Cité de l'Énergie
- Communauté chrétienne St-Théophile-du-Lac
- Culture Shawinigan
- École de danse Bobby Houle
- Écoles primaires des secteurs Grand-Mère, St-Georges et Lac-à-la-Tortue
- Ferme Massi
- Fleuriste À La Claire Fontaine
- Garage Gilbert
- Garage St-Onge Ford
- IGA Gauthier et frères
- ING équipe Laforme Gestion du patrimoine
- La Corde à linge
- Le 2800 du Parc
- Marché Tradition de St-Georges
- Marché Valmont
- Maxi de Grand-Mère
- Moisson Mauricie / Centre-du-Québec
- Métal Corbert
- Paul Dubuc, Fruits et légumes Inc.
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Plaza de la Mauricie
- Restaurant Pizzeria 67
- Revenu Québec (succursale Shawinigan)
- Service de Sécurité incendie de Shawinigan
- Tigre Géant de Grand-Mère
- Tissus Berthiaume
- V.P. Alimentation
- Tim Hortons de Grand-Mère
- Plusieurs donateurs anonymes



**Merci à nos précieux donateurs et
partenaires si indispensables à la
réalisation de la mission du
CABGM.**



L'ÉQUIPE DU CABOULOT



Équipe du journal

1. Carole Bédard
2. David Bourassa-Cloutier
3. Louise T. Gervais
4. Lise St-Arnaud
5. Gaston Bouffard
6. Simone Émond
7. Henriette Bellemare
8. France Ross

Mise en page

France Ross

Photographe

Gaston Bouffard

Correction/révision

Carole Bédard
Henriette Bellemare

Collaborateurs/Collaboratrices

Diane Adam
Michel Angers
Julie Boisvert
François Philippe-Champagne
Louise Fugère
Isabelle Gendron
Sylvie Gervais
Lucie Lacombe
Tina Leblanc
Nicole Lehoux
Michel Ouimet
Louise Vaugois Paquin
Marie-Louise Tardif
Annie Vaugois

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec

L'arbre est dans ses feuilles

Auteur : Zachary Richard

Version : Carmen Campagne

Extrait :

L'arbre est dans ses feuilles, marilon, marilé
L'arbre est dans ses feuilles, marilon don dé

Et dans l'oiseau y a un p'tit cœur
Et dans l'oiseau y a un p'tit cœur
Le cœur est dans l'oiseau, l'oiseau est dans l'œuf
L'œuf est dans le nid, le nid est dans le trou
Le trou est dans le nœud, le nœud est dans la branche
La branche est dans l'arbre
L'arbre est dans ses feuilles, marilon, marilé
L'arbre est dans ses feuilles, marilon don dé

Et savez-vous ce qu'il y a dans le cœur?

L'amour

L'amour

L'amour

L'amour est dans le cœur, le cœur est dans l'oiseau
L'oiseau est dans l'œuf, l'œuf est dans le nid
Le nid est dans le trou, le trou est dans le nœud
Le nœud est dans la branche, la branche est dans l'arbre

L'arbre est dans ses feuilles, marilon, marilé
L'arbre est dans ses feuilles, marilon don dé



**Le CABGM...
un arbre de vie dans la
communauté**

Citation

« Les vrais trésors de la vie se cachent dans les petits **émerveillements** du quotidien. »

Auteur inconnu



**Centre d'action bénévole
de Grand-Mère**

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

Courriel info@cabgm.org

Notre site internet www.cabgm.org

Suivez-nous sur Facebook

