



Table des matières

Mot de la rédactrice en chef _____	page : 2
Mot du président du CA du CAB _____	page : 3
Mot de la directrice du CAB _____	page : 4
Mot de Julie Boulet _____	page : 5
Mot du maire de Shawinigan _____	page : 5
Le vingtième du Caboulot _____	page : 6
Concours du Caboulot _____	page : 8
Assemblée générale 2017 _____	page : 9
Plumot _____	page : 11
Popote Volante de Grand-Mère _____	page : 12
Popote Roulante de St-Georges _____	page : 13
Le Jardin du CAB _____	page : 14
Clin d'œil du CAB _____	page : 15
Formations et informations PPA _____	page : 24
Rions un peu _____	page : 25
Saviez-vous que ? _____	page : 26
Le Pique-Nique de la rentrée _____	page : 27
Lac à l'épaule du CAB _____	page : 29
La fête de Noël des bénévoles 2017 _____	page : 31
La Grande Guignolée des Médias 2017 _____	page : 35
La Cabane à sucre 2018 _____	page : 37
Le coin des écrivains _____	page : 38
L'Univers de Loulou _____	page : 39
Parlons santé _____	page : 40
La théorie des trois « R » _____	page : 42
L'Atelier des Farfadets _____	page : 43
Livraison des cadeaux - Farfadets _____	page : 45
La semaine de l'action bénévole 2018 _____	page : 46
Lancement de la semaine de l'action bénévole 2018 _____	page : 47
Reconnaissance jeunesse 2018 _____	page : 48
Gala hommage aux bénévoles 2018 _____	page : 52
Pause Caboulot _____	page : 67
Brico-déco _____	page : 69
Les Services du CAB _____	page : 70
Nos Partenaires _____	page : 71
Équipe du Caboulot _____	page : 73
Activités à venir _____	page : 74

Editorial



Carole Bédard
Rédactrice en chef

Bonjour chers(es) bénévoles,

Au moment de vous écrire ces quelques lignes, nous venons juste de quitter notre long et glacial hiver pour une saison plus prometteuse, le doux printemps. Les journées s'allongent, le soleil brille de mille feux, on entend les oiseaux gazouiller, l'eau de nos gouttières s'écouler... C'est charmant ! Les gens deviennent de plus en plus actifs, plus alertes, plus souriants, plus vivants !

Il y a pourtant des exceptions, des êtres qui malgré la mouvance des saisons, fonctionnent comme s'ils étaient intouchables, immuables. Toujours prêts ! Vous en connaissez certains. Ce sont les bénévoles. Ces bénévoles qui œuvrent dans tous les domaines de la société. Ils accomplissent leurs actions non par devoir mais c'est par choix qu'ils ont décidé d'être ouvert à ceux qui ont besoin. Ils possèdent de grandes qualités. La compassion, être capable de se mettre à la place, ressentir. La bienveillance, être bon, vouloir du bien à quelqu'un. Le respect, être conscient des différences, avoir de la considération. La gratitude, être reconnaissant pour ce qu'on a, savoir remercier pour donner. On ne vous dira jamais assez MERCI pour tout ce que vous faites.

Et en parlant de gratitude, j'aimerais remercier chaleureusement Mme Gertrude Trottier, qui se retire après 20 ans de collaboration au journal. Une belle amitié qui s'est tissée au fil des années !

Un gros merci à Carole Lemay, pour son excellent travail à la mise en page du Caboulot depuis quelques années. Le journal sera désormais entre les mains de Chantal Gauthier. Félicitations Chantal ! C'est une belle réussite !

Comme toujours, le Caboulot vous raconte les exploits des bénévoles du CAB de Grand-Mère.

Les bénévoles y travaillent consciencieusement mais s'amuse aussi beaucoup !
Toute l'équipe du journal vous souhaite une bonne lecture !

Bon été ! Que la vie vous soit douce...



Merci d'exister car ce que tu m'apportes me rend vivant.

(François Garagnon)

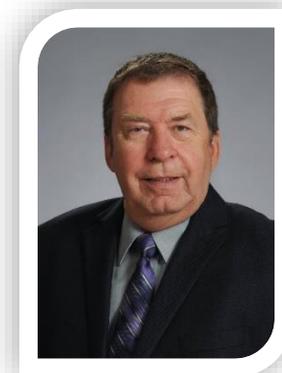
MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous tous,

Hé oui, une autre année de passée. Le temps passe tellement vite et ce surtout en excellente compagnie.

L'équipe du CA et les employés du CAB sont tellement plaisants à côtoyer que le temps de le dire et la semaine est passée.

J'ai tellement de plaisir à rencontrer ces personnes ainsi que tous les bénévoles.



Denis Mongrain
Président



Le thème de cette année est
**« Je bénévole, tu bénévoles,
conjuguons notre bénévolat ! »**
alors continuons ce grand geste et
bénévolons tous ensemble comme nous
savons si bien le faire....

Un gros merci aux membres du CA ainsi qu'aux filles du bureau et un merci tout spécial à vous chers bénévoles car sans vous, le CAB n'existerait tout simplement pas.

Bénévolons tous ensemble !

Bonne lecture du Caboulot ...

*« Il y a deux façons de penser.
L'une est de croire que les miracles n'existent pas.
L'autre est de croire que chaque chose est
un miracle. »*

Albert Einstein





MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

ICI, les bénévoles font la différence !



Sylvie Gervais
Directrice générale

Chers bénévoles,

Plusieurs actions sont posées en ce moment par les 15 Centres d'action bénévole de la Mauricie et du Centre-du-Québec pour proclamer haut et fort ce slogan : « **ICI, les bénévoles font la différence !** ».

En effet, que ferions-nous sans les bénévoles, la ressource première de toutes actions citoyennes dans notre communauté. Il y a des bénévoles partout, dans les loisirs, la culture, le sport, l'éducation, l'événementiel, le milieu communautaire et j'en passe. Les Centres d'action bénévole en sont bien conscients et souhaitent que tous puissent le réaliser et apprécier leur grand dévouement.

Vous verrez donc ce slogan, illustré sur un chevalet mobile, circuler un peu partout dans nos deux régions, lors d'activités ou d'événements présentés grâce à l'implication des bénévoles. Au Centre-de-la-Mauricie, les CABs de Grand-Mère et de Shawinigan mettent chacun un chevalet à la disposition de toute organisation qui voudra bien l'utiliser lors de ses activités et c'est gratuit. Une bonne nouvelle à partager car plusieurs activités ne pourraient se tenir sans l'implication des bénévoles.

Pour ma part, j'ai l'immense privilège de vous côtoyer dans vos actions bénévoles et je peux dire sans me tromper qu'ici, au CAB, vous faites la différence tous les jours dans la vie des gens et ce, peu importe le service dans lequel vous œuvrez. Toujours attentionnés, remplis d'idées pour aider les gens, généreux de votre temps, vous êtes une ressource essentielle pour donner de l'espoir et rendre service aux personnes en perte d'autonomie, en situation de pauvreté, aux personnes proches aidantes et aux enfants qui nous entourent.

Plein d'exemples me viennent à l'esprit. Je pense à l'équipe bénévole du service des impôts qui a accepté, en mars dernier, de prolonger d'une semaine le service pour permettre aux personnes qui n'avaient pas reçu leur feuillet à temps, d'avoir accès à notre service afin de ne pas être pénalisé dans leur crédit à venir ; je pense aussi aux bénévoles du comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges, qui ont trouvé une solution pour offrir une distribution, en mai, malgré les travaux majeurs dans les rues de Lac-à-la-Tortue rendant impossible l'accès au local; je pense aussi au concours du Courrier des Jeunes qui a mobilisé toute l'équipe bénévole pour impliquer les jeunes. Bref, je pourrais vous citer encore plusieurs autres exemples de grands dévouements dans tous nos services. Dans tous ces cas, vos actions exemplaires me confirment que vous faites votre bénévolat pour la bonne raison, soit celle de mettre les personnes que vous aidez au cœur de vos actions.

L'équipe bénévole du journal « Le Caboulot » a la mission de mettre en lumière toutes les actions réalisées ensemble avec conviction et passion tout au long de l'année. Un superbe travail réalisé par Madame Carole Bédard et son équipe bénévole, dont la mise en page est faite par Madame Chantal Gauthier. Merci à vous de nous offrir cet ouvrage si précieux.

Ce grand dynamisme du CAB dans la communauté repose sur un travail d'équipe. C'est un plaisir pour moi d'être assistée par une équipe de travail aussi consciencieuse et dévouée pour vous accompagner dans votre bénévolat. Merci Julie, Carole, Tina, Annie, Diane et Chantal pour votre professionnalisme. Merci également à tous nos partenaires pour leur confiance et générosité. Et finalement, un énorme merci à vous tous chers bénévoles pour votre engagement exceptionnel. Sans vous, rien ne serait possible. Je le proclame à nouveau, haut et fort : « **ICI, les bénévoles font la différence !** »

Bonne lecture et profitez bien de votre été. Au plaisir de vous retrouver au retour des vacances.



MOT DE LA DÉPUTÉE



Julie Boulet

Députée de Lavolette
Ministre du Tourisme
Ministre responsable
de la région de la
Mauricie



Très chers(ères) bénévoles,

C'est avec grand plaisir et fierté que je participe à cette édition du journal Le Caboulot.

Le travail des bénévoles indispensable pour assurer la pérennité de nos organismes. Il apparaît donc essentiel de souligner l'importance vitale de cette contribution au sein de notre communauté, vous qui offrez gratuitement votre temps, vos connaissances, vos compétences et votre expertise afin de vous engager dans des projets structurants.

Je profite de cette occasion pour vous féliciter de votre implication exemplaire, Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère rayonne dans notre milieu en déployant une énergie contagieuse dans plusieurs sphères d'activités. Bravo à cet engagement remarquable. Votre support et votre générosité aident de façon significative les gens dans le besoin.

Je vous souhaite un très bel été et continuez votre excellent travail !

MOT DU MAIRE DE SHAWINIGAN

Chers bénévoles,

C'est un plaisir renouvelé pour moi, année après année, de prendre le temps de souligner l'importance de votre contribution à notre communauté. À Shawinigan, vous êtes très nombreux à vous impliquer de mille et une façons. Notre ressource la plus précieuse, c'est notre capital humain, et vous en faites partie !

Tout au long de l'année, vous contribuez à briser l'isolement et à améliorer la qualité de vie de vos concitoyens. Par votre présence et votre écoute, vous leur permettez de s'épanouir. Chez nous, c'est comme cela qu'on prend soin de notre monde, entre autres grâce à des gens dévoués comme vous !

À mon tour de vous dire merci... Merci d'avoir un si grand cœur, merci de faire rayonner Shawinigan à votre façon, et merci de partager votre temps pour le mieux-être de notre communauté.

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

Et n'oubliez pas de prendre soin de vous également !



Michel Angers
Maire de Shawinigan





LE VINGTIÈME DU CABOULOT



Le 9 juin 2017, l'équipe du Caboulot fêtait comme il se doit ses 20 ans.

Tous se rencontrent au CAB et en covoiturage on se rendait à Multi-Reliure, dans le secteur Shawinigan, pour une visite guidée par non moins que le directeur général de l'entreprise, M. Yvon Sauvageau.

L'entreprise est si florissante qu'elle n'imprime maintenant que des livres qui sont distribués dans le monde entier et dans plusieurs langues. On a même imprimé une Bible moderne qui a été remise au pape Benoit avec un autre livre sur la basilique Notre-Dame de Montréal. Nous avons pu assister à toutes les étapes de la production d'un livre. Ici tout est très moderne et numérique, aussi bien l'écriture que les photos, donc tout est propre. Du rouleau ou feuille de papier, on passe à l'impression suivie par le pliage, le collage, la coupe finale pour enlever le surplus de papier qui sera recyclé, la pose du couvert pour se terminer par la mise en boîte pour l'expédition dans le monde. Il faut le voir pour le croire. De 55 à 60 employés, selon la somme de travail, font rouler le tout sur une superficie de travail de 57,000 pieds carrés répartis sur deux étages.

De là, on se déplace vers le Déli Shawinigan pour partager ensemble, dans la joie, un bon repas qui se termine par la dégustation d'un excellent gâteau d'anniversaire, crémé à profusion.

Nous nous déplaçons ensuite dans le secteur Grand-Mère pour une autre visite guidée à l'Imprimerie Blais qui imprime le Caboulot. Nous sommes accueillis par Mme Renée Blais qui poursuit l'aventure familiale avec son frère Gaétan et Manon Tremblay, la graphiste qui nous accompagnera tout au long de la visite. Manon nous fait voir les différentes étapes et l'évolution de l'imprimerie à travers les années. Du simple noir et blanc, on est passé à trois couleurs et enfin à la gamme complète. Mais ici, c'est encore l'encre qui fait foi de tout. Daniel Blais, un autre membre de la famille est le pressier qui nous explique le fonctionnement de la machinerie qui est assez complexe mais quand même simple. Ces machines des années 60 doivent être réadaptées tous les vingt ans avec de nouvelles technologies pour améliorer le produit. La place est exiguë alors que l'imprimerie se fait au sous-sol d'une maison familiale et l'administration au premier plancher. Manon nous fait voir les Caboulots du passé qui sont gardés dans les archives de même que les deux éditions spéciales Bouquet de Souvenance de 1976 à 2001 et de 1976 à 2011. Un trésor de souvenirs qui nous sont revenus en mémoire. Quelle belle expérience pour nous tous et une certaine émotion pour la rédactrice en chef surtout, Carole Bédard, qui est là depuis la naissance de notre journal.

Une bien belle journée qui se termine par une photo de famille avec nos hôtes.

Gaston Bouffard
Bénévole



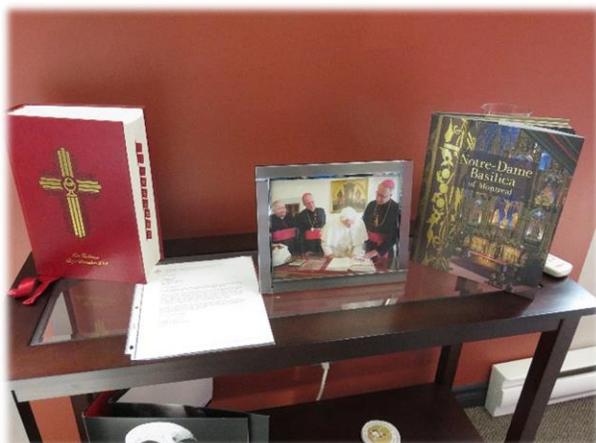
LE VINGTIÈME DU CABOLOT



Belle rencontre avec M. Yvon Sauvageau, à gauche sur la photo, et l'équipe du Caboulot.



Une machine très sophistiquée, parmi tant d'autres, celle-ci sert au pliage des feuilles pour la fabrication des livres et autres.



Bible et livres remis au Pape Benoit XVI



Le groupe du Caboulot fait une visite à l'imprimerie Blais



M. Daniel, pressier, nous explique la machinerie



Manon Tremblay nous présente notre premier Caboulot, sorti des archives, du temps qu'il n'y avait que 3 couleurs.

CONCOURS

L'année dernière, en 2017, dans le cadre du 20^{ième} anniversaire du journal « Le Caboulot », l'équipe du journal a mis sur pied un concours : Trouvez-moi !

Il était très simple d'y participer. En parcourant le journal de juin 2017, vous deviez trouver à quelque part dans un article ce dessin . 187 personnes ont participé à ce concours !

Le prix était une toile peinte par Carole Bédard, bénévole du CAB. Cette peinture, intitulée « Jardin romantique », était une reproduction de l'artiste peintre Hélène Buisson.

Le tirage a eu lieu le 15 décembre 2017.

La toile a été remise au gagnant le 19 décembre 2017, puisque c'est le 19 décembre 1997 que le premier journal a fait sa parution.

L'heureuse gagnante est Mme Thérèse Rivard de la Popote Roulante de St-Georges.

Félicitations !



Notre gagnante, Mme Thérèse Rivard, bénévole de la Popote Roulante de St-Georges, entourée de Sylvie Gervais, directrice du CAB et de Carole Bédard, rédactrice du Journal le Caboulot.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 31 MAI 2017

42^e Assemblée générale annuelle

Du Centre d'action bénévole de Grand-Mère



Carole Bédard
Rédactrice en chef

Mercredi 31 mai 2017, c'est le grand rassemblement des bénévoles à la salle communautaire du CAB où la direction, constituée de Sylvie Gervais, directrice du CAB et des membres du conseil d'administration, nous présente le rapport des états financiers de l'organisme, des prévisions budgétaires 2017-2018, du rapport annuel de l'année 2016-2017, du plan d'action pour 2017-2018 et de l'élection du nouveau conseil d'administration.

Plus de 70 membres bénévoles ont manifesté leur présence.



M. Gaétan Proulx, président du conseil d'administration prend la parole pour le mot de bienvenue et ouvre l'assemblée. Mme Henriette Bellemare fait la lecture de l'ordre du jour et du procès-verbal de la 41^e assemblée générale tenue le 1^{er} juin 2016. La directrice, Sylvie Gervais nous présente M Jean-Marc Théoret, comptable agréé de la Firme comptables professionnels agréés Désaulniers Gélinas Lanouette. M. Théoret est le nouveau vérificateur des états financiers du CAB. Nous découvrons un homme avec beaucoup d'humour, un bon vulgarisateur des chiffres et soucieux de bien nous faire comprendre le dossier. Le rapport des états financiers est disponible au CAB pour une consultation, si désiré. Il est voté à l'unanimité de choisir à nouveau la Firme Désaulniers Gélinas Lanouette pour l'année suivante.

Par un PowerPoint, Sylvie nous fait la description du rapport annuel 2016-2017 où tous les champs d'action sont expliqués. Nous constatons toute l'implication du CAB envers ses membres, le développement de l'action bénévole, la promotion et le soutien aux membres et à la communauté, la gouvernance saine et une vie associative très active.

Tous les services du CAB sont d'une grande importance, et le nombre d'heures consacré par les bénévoles qui y travaillent avec cœur est très représentatif d'un organisme apprécié.

Le CAB fait partie de sa communauté ! Le CAB, c'est 344 bénévoles actifs, 32,538 hres et 4920 clients rejoints. Le rapport annuel est maintenant accessible sur le site internet du CAB. (www.cabgm.org).

M. Gaétan Proulx termine son dernier mandat au sein du conseil d'administration, un président très près du CAB et de ses membres. Sylvie souligne son départ et lui remet un cadeau. Sylvie profite également de cette rencontre pour remettre un cadeau de départ à Mme Hélène Lefebvre, coordonnatrice du Courrier des jeunes et responsable de l'activité Reconnaissance Jeunesse qui quitte la meilleure équipe à ce jour comme elle se plaisait à dire avec enthousiasme, pour une retraite bien méritée. Y paraît qu'on verra sa binette comme bénévole !



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 31 mai 2017...suite

Il y a élection de nouveaux membres du conseil d'administration car M. Donald Lynch et Mme Lucie Vaugeois terminent leur mandat. Donc, le nouveau conseil d'administration élu est composé de M. Denis Mongrain, nouveau président, Mme Henriette Bellemare, vice-présidente, Mme Noëlla Gagnon, trésorière, Mme Madeleine Allard, secrétaire, nouveaux élus : M. Jean-François Duplessis, administrateur, M. Gilles Bellemare, administrateur et Mme Carmen Kiolet, administratrice.

L'équipe du journal Le Caboulot annonce un concours pour souligner les 20 ans d'activité du journal. Une toile peinte par Carole Bédard, qui est une reproduction de celle de l'artiste peintre Hélène Buisson, sera tirée en décembre 2017. Le gagnant ou gagnante doit trouver un petit personnage illustré dans une page du journal et remplir le bon de participation. L'équipe du journal remet aux membres présents le Caboulot.

Un appétissant buffet nous est offert.

Un petit moment de détente et de discussion entre nous...

Merci à Sylvie, Tina, Julie, Carole, Annie et Diane !



Conseil d'administration du CAB pour l'année 2017-2018.



De gauche à droite : Sylvie Gervais, Madeleine Allard, Noëlla Gagnon, Carmen Kiolet, Jean-François Duplessis, Henriette Bellemare, Gilles Bellemare, et Denis Mongrain président du conseil d'administration

Après 3 ans à la présidence, M. Gaétan rêve sûrement à ses bons coups...



Fidèles comme à l'habitude, de nombreux bénévoles ont assisté et participé à la 42^e assemblée annuelle.

PLUMOT, un nouveau bénévole au CAB !

Le Courrier des jeunes c'est...

Un service qui a pour mission de permettre aux jeunes des écoles primaires de la 3^e à la 6^e année, d'exprimer ce qu'ils vivent au moyen de l'écriture. Les jeunes partagent leurs joies, leurs peines, leurs déceptions, leurs rêves, leurs ambitions et leurs difficultés relationnelles en écrivant au Courrier des jeunes. Le Courrier répond aussi à leurs nombreuses questions si souvent restées sans réponse...



Le Courrier des jeunes c'est...

- / Un service implanté sur le territoire du CAB de Grand-Mère depuis 11 ans...
- / Trois tournées des classes...
- / Une équipe d'environ vingt-cinq écrivains-bénévoles...
- / En 2017-2018, **818 heures de bénévolat** en lien avec le Courrier...
- / Des centaines de lettres par année...

Mais le Courrier des jeunes c'est surtout la réunion et l'engagement de gens de tous les milieux : écrivains-bénévoles, enseignants (es), directions d'écoles et le personnel du CAB qui ont à cœur le bien-être des enfants....

En janvier de chaque année, un projet relanceur est instauré. Cette année, celui-ci s'est fait sous forme d'un concours. Les élèves de la 3^e à la 6^e année, devaient trouver le nom que portera le petit facteur du logo. Celui-ci était sans nom depuis 10 ans, il était donc impératif de lui donner une personnalité ! Une couturière bénévole a même confectionné pour l'occasion un costume aux couleurs de celui-ci.

En janvier, une tournée des **33 classes** a été faite afin de présenter ce beau concours. Il s'est déroulé du 15 janvier au 9 février 2018. L'accueil fut très enthousiaste autant par les élèves que les enseignants. Nous avons reçu 292 coupons réponses. Par la suite, l'équipe du Courrier des jeunes s'est réunie afin de déterminer les critères de sélection ainsi que le nom gagnant. Ce nom se devait d'avoir un lien avec le service du Courrier des jeunes. Le nom choisi fut : PLUMOT !

Le gagnant de ce concours, s'est mérité un certificat cadeau de 50\$ gracieusement offert par la librairie : « Perro Libraire ». De plus, M. Bryan Perro, a offert une rencontre privée avec la classe de l'élève gagnant. Il s'est aussi mérité aussi divers objets promotionnels du CAB.

Plumot :

Parce que tes mots m'ont **plu**...

Parce que **plus** de mots m'aident à exprimer ce que je vis, ce que je ressens...

Parce que **plus** on prend du temps pour m'entendre par mes mots, **plus** mon estime et ma confiance en moi grandissent...

Parce que **plus** j'écris, **plus** il y a de gens de cœur qui prennent le temps de me répondre, **plus** la chaîne de bonté humaine s'allonge et aide à faire un monde meilleur...



De gauche à droite : Sylvie Gervais, directrice du CAB, Bryan Perro, partenaire du projet, Olivier Ricard, élève gagnant et Chantal Gauthier, coordonnatrice du Courrier des jeunes.



LA POPOTE VOLANTE DE GRAND-MÈRE



Louise T. Gervais
Responsable

C'est toujours un immense plaisir de donner de notre temps, pour cuisiner de bons repas, pour ceux et celles qui en font la demande.

Nous préparons ces repas dans une cuisine digne de « grands restaurants ». Ce sont toujours des repas équilibrés. Aussi nous préparons des repas congelés qui seront livrés durant l'année et aussi pour la période estivale.

Tout cela se fait dans l'harmonie, la bonne humeur et l'entraide entre les équipes. Aussi, nous accueillerons avec joie ceux et celles qui voudraient donner de leur temps pour cuisiner avec nous.

Nous voulons remercier tous et toutes qui participez au succès de cette réalisation. Grâce à vous, la vie de ceux et celles qui bénéficient de ce succès, est plus agréable et moins lourde.

Merci à Tina, la coordonnatrice du service, pour son grand dévouement.

Nous vous souhaitons un été des plus beaux et sans problème.

Soyez heureux !

Statistiques 2017 :

3 806 repas
95 bénévoles
3 627 hrs de bénévolat
61 clients



Salade d'orzo et de quinoa à l'érable

Salade :

1 tasse de quinoa, rincé et égoutté
4 tasses d'eau
2 c. à soupe de gros sel
1 tasse de d'orzo
¼ tasse de menthe fraîche, hachée
½ concombre anglais, en petits dés
1 poivron rouge, haché



Vinaigrette :

¼ tasse de sirop d'érable
1 c. à soupe de gingembre frais râpé ou haché finement
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
¼ tasse d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Dans une casserole, verser le quinoa, l'eau et le sel, puis porter à ébullition. Réduire le feu, puis ajouter l'orzo. Laisser mijoter 10 minutes, en remuant de temps en temps. Égoutter, transférer dans un saladier et laisser refroidir.

Ajouter le reste des ingrédients de la salade. Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur la salade et bien mélanger avant de servir.



LA POPOTE ROULANTE DE ST-GEORGES

Bonjour chers(ères) bénévoles !

Un petit mot pour vous donner de nos nouvelles.

Il y a eu un grand changement cette année pour l'équipe de St-Georges. La cuisine ainsi que l'équipe sont déménagées dans la grande cuisine du CAB. Il y a eu un petit pincement au cœur, après tant d'années...mais c'est pour le mieux pour tout le monde. Il faut s'adapter au changement...

Les cuisiniers (ères), les baladeurs et les cuisinières de desserts, tout ce beau monde a très bien collaboré à ce changement. Le service aux gens de St-Georges et de Lac-à-la-Tortue demeure le même avec le même dévouement, le même sourire.

Grand merci à toute l'équipe en particulier à Mme Hélène Guay pour son implication sans limite.

Merci à Tina pour la belle complicité. Ce changement a amplifié sa tâche et elle s'en tire très bien. Merci encore !

Bon été à tous et à toutes !



Louise Léveillé
Porte-parole



Croustade aux pommes

4 ½ tasses de pommes
½ tasse sucre
1 œuf
2 c. à thé de jus de citron
2 c. à table d'eau
¼ tasse de beurre
1/8 c. à thé de sel
½ tasse de cassonade
1/3 tasse de farine
¾ tasse de gruau



Séparer les tranches de pommes dans un plat beurré. Saupoudrer le sucre.
Mélanger le jus de citron et l'eau. Verser sur les pommes.
Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade, le sel, farine et le gruau. Étendre sur les pommes.
Cuire 35 minutes à 375o F.
Servir avec de la crème...

NOTRE JARDIN FÊTE SES DIX ANS



*Gaston & Lise
Bouffard*
Responsables
du jardin



Dix ans déjà depuis l'inauguration de notre jardin de rêve. Lise et moi en sommes bien fiers car nous avons à nouveau gagné dans la section commerce lors du concours de Maisons fleuries pour 2017. Une façon de célébrer cet anniversaire ! Cette reconnaissance nous motive car nous mettons plus de 250 heures par été à entretenir notre rêve. Nous sommes là même quand tous sont en vacances, nous assurant ainsi que si vous passez dans le coin pour vous reposer un peu vous y trouverez de belles fleurs à regarder.

Vous y verrez toujours de nouveaux arrangements que nous nous plaisons à créer pour charmer votre regard. À l'automne nous avons planté de nombreuses tulipes aux divers coloris et nous en voyons déjà les résultats. Pour ce dixième anniversaire, le comité a acheté une nouvelle petite remise qui donne un cachet supplémentaire au jardin et nous permet de mettre outils et décorations à l'abri durant la saison morte. C'est un objet de plus à embellir. Nous avons dû nous débarrasser de la tonnelle qui était toute rouillée mais espérons en trouver une autre car c'est la porte d'entrée vers ce petit paradis du CAB.

Comme vous pouvez le constater, notre jardin prend lentement vie et devrait être bientôt bien intéressant à regarder. C'est un petit havre de paix qui porte à la relaxation et à la méditation. Vous y êtes les bienvenus (es) car c'est le jardin de tous les membres et nous sommes heureux de vous y inviter. Si nous sommes là, ce sera un plaisir de partager avec vous quelques délicieux moments et recevoir vos commentaires ou suggestions.

Nous vous laissons sur ces mots : ***Fleurir notre jardin est pour nous vous apporter de la joie car, regarder des fleurs, ne serait-ce qu'un instant est un moment de bonheur qui nous l'espérons vous habitera pour le reste de votre journée.*** Et pour terminer cette citation : "***Les fleurs du printemps sont les rêves racontés le matin, à la table des anges.***"



C'est le temps de préparer
les balconnières !



Quelle beauté dans
ce jardin où tout est
harmonie !





CLIN D'ŒIL DU CAB

Bonjour à vous chers amis bénévoles,

Encore une fois vous n'avez pas chômé avec toutes les belles actions que vous avez réalisées... Comme toujours, vous le faites avec tellement de cœur !

Afin de souligner le 25^e anniversaire du service, les bénévoles du Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges ont choisi d'aller dîner au Buffet des Continents et ensuite d'aller visiter les nouvelles installations de Moisson Mauricie / Centre-du-Québec. Cette visite nous a permis d'en apprendre plus sur le fonctionnement de Moisson.

L'Atelier des Farfadets, là aussi il y a eu du nouveau : je profite de l'entremise du Caboulot pour dire MERCI à mesdames Gertrude Trottier et Jeannine Bourassa, pour toutes les belles années offertes à titre de co-responsables du service. Vous avez fait un travail formidable. Je désire dire Merci aussi à France Trottier et Louise Jacques d'avoir accepté d'être les nouvelles co-responsables.

Les bénévoles du service « Les Mamies Tendresses » s'en sont donné à cœur joie tout au long de l'année où ils ont pu bercer, cajoler et jouer avec les bébés, tout en prenant soin d'établir une relation amicale avec la maman. Un service très apprécié des familles que nous aidons.

N'oublions pas aussi le service des Impôts, les bénévoles se donnent corps et âmes durant tout le mois de mars afin d'aider les gens à faibles revenus. Merci d'avoir bien voulu prolonger d'une semaine le service car le gouvernement a retardé l'envoi des feuillets. Un bénévolat très intensif pour nos bénévoles.

À travers tous les services offerts au CAB, on voit à quel point vous faites la différence dans la vie des gens que vous aidez et dans nos journées passées au CAB. Un ÉNORME MERCI, pour toutes les actions que vous posez jour après jour avec tant de générosité



Tranche de vie....

Le bénévolat ça commence à la maison... quand une petite cocotte de 3 ans prend son téléphone jouet et dit « allo les bénévoles, je suis là Chut ! Maman je suis occupée, je parle avec des bénévoles »... et me faire dire :

« moi aussi maman je veux aider »....

Plusieurs d'entre vous laissez votre trace à votre façon dans notre vie.... Je suis très heureuse que ma fille prenne exemple sur des gens de cœur.

Merci à vous tous d'être présents dans ma vie personnelle et professionnelle, continuez votre beau travail, c'est très plaisant de vous côtoyer et de travailler avec chacun de vous... On se revoit bientôt !



Julie Boisvert
Coordonnatrice
clientèle démunie et
Services administratifs





CLIN D'ŒIL DU CAB



Chantal Gauthier
Coordonnatrice
Courrier des jeunes
Agente de
développement

Bonjour toutes et tous ...

C'est avec enthousiasme mais surtout avec une grande fierté, qu'en août dernier, je me suis jointe à l'équipe du CAB, des gens de cœur et de bonté.

Au fil des années, il était de plus en plus évident pour moi que les valeurs humaines devaient être au cœur de mon travail et ce, afin de faire une différence.

Avec ce nouvel emploi qui marque un changement de carrière important dans mon cheminement professionnel, je ne pouvais espérer plus belle opportunité. Merci à toi Sylvie pour la confiance, à vous collègues de travail pour votre accueil et finalement à vous Mme Henriette pour votre grande collaboration et votre soutien indéniable.

Je ne peux passer sous silence vous tous bénévoles du service Courrier des jeunes. **Faire votre connaissance est un enrichissement important dans ma vie.** Merci pour votre dévouement, votre écoute et votre ouverture de cœur. Vous êtes des personnes d'exception et je suis heureuse d'avoir fait votre rencontre. Vous êtes un plus dans mon travail....

L'année 2017-2018 du **Courrier des jeunes** a été une année de participation active pour les bénévoles : journée de ressourcement, formation de nouveaux bénévoles, tournées des classes, rencontres amicales, concours « Trouvez-moi un nom ! » avec la participation de Bryan Perro, projet *Étoile* pour les élèves de 1^{ère} et 2^e année. À travers ces implications, un sentiment d'appartenance et une belle fraternité s'est développée au sein des bénévoles.

WOW vous êtes beaux à voir ☺ !

En ce qui concerne l'activité **Reconnaissance Jeunesse**, elle a eu lieu cette année le 17 avril 2018 à l'hôtel de ville de Shawinigan. Plusieurs dignitaires, personnalités et médias y étaient présents tous unis ensemble pour souligner l'implication de cette belle relève. Une journée grandiose et mémorable.

Bonnes vacances à tous...

Prenons le temps de déguster et de savourer la beauté de la vie...

Projet Étoile : ...Visite à 299
élèves de la 1^e et 2^e année.

Au plaisir de vous retrouver à l'automne ☺



Des écrivains-
bénévoles à
l'œuvre...





CLIN D'ŒIL DU CAB



Bonjour chers(es) bénévoles,



Carole Lemay
Coordonnatrice service
maintien à domicile

Encore cette année nous avons de très bons bénévoles à l'accompagnement-transport. Des personnes de cœur, dévouées qui ne comptent pas leur temps pour rendre service aux clients inscrits à des rendez-vous médicaux.

Le nombre d'accompagnement d'avril 2017 à mars 2018 est de 1224 pour 169 clients différents, ce qui totalise 4 566 heures de bénévolat. Ouf !...

Ces valeureux bénévoles sont : Jean-Pierre Jolivet, Pierre Lahaie, Lisette Perron, Lucie Vaugois et son conjoint Jacques Grenier, Anna-Lucia Gonzatti, Carole Breau, Lucille Désilets, Jocelyn Letellier, Denis Mongrain, Thérèse Normandin, Pierrette Trudel, Guy Carbonneau, Gilles Désaulniers, Francine Boisvert, Alain Grenier, François Rouillard, Colette Gauthier, Gilles Bordeleau, Carmen Kiolet et Pierre Trudel.

Pour ce qui est du Service de Visites d'amitié, nous avons 8 supers bénévoles qui ont une bonne écoute, une patience d'ange et surtout un cœur grand comme le ciel. Nous avons 11 clients qui ont bénéficié de visites d'amitié en 2017-2018. Le nombre de visites pour l'année se chiffre à 223 pour 252h25 de bénévolat.



Nous avons aussi dans notre service de visites d'amitié, une bénévole spéciale, Louise T. Gervais, qui apporte un petit gâteau de fête gratuitement (36 gâteaux cette année), aux clients de la popote qui fête leur anniversaire. Le jumelage des clients avec les bénévoles est réussi. Les clients qui sont tous très satisfaits du service.

Voici ces supers bénévoles : Lucie Vaugois, Donald Lynch, Gilles Bellemare, Micheline T. Bergeron, Évelyne Caron, Hélène Lefebvre, Hermance Bouffard et Louise T. Gervais.

Bonne été à tous, prenez le temps de vivre, de vous reposer et de faire le plein d'énergie.
On se revoit en août !

**BRAVO ET MERCI ENCORE, VOUS FAITES
TOUS DE L'EXCELLENT TRAVAIL ET
JE SUIS TRÈS FIÈRE DE VOUS.
On ne lâche pas, ça vaut l'coup !**



CLIN D'ŒIL DU CAB



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



Friperie

En octobre 2017, la friperie communautaire du CAB, anciennement friperie de St-Georges, a franchi sa première année d'existence. Au cours de cette période, nous avons complété le réaménagement de la friperie et de l'entrepôt et ouvert une nouvelle salle de vente consacrée aux manteaux et accessoires pour adultes. Tout ce travail a été rendu possible grâce à notre équipe de dévouées bénévoles. De plus, vous avez répondu en grand nombre à nos demandes en nous faisant parvenir des vêtements usagés de grande qualité.

L'expérience magasinage à la friperie est maintenant des plus agréables. Beaucoup de belles trouvailles à faire pour toute la famille et des spéciaux chaque mois. La clientèle augmente sans cesse et se diversifie. Un succès qui dépasse toutes attentes. Nous vous rappelons que tous nos profits sont remis aux Comptoirs alimentaires de Lac-à-la-Tortue et Grand-Mère.

Donc, nous vous invitons à venir faire des achats à la friperie et déposer vos dons de vêtements, souliers, bottes et literie au 505, 205^e avenue, secteur St-Georges. La friperie est située au 2^e étage à l'arrière de la bâtisse. Les heures d'ouverture sont le mardi et jeudi de 13 h à 16 h et le premier mardi de chaque mois de 18 h 30 à 20 h.



Une boîte est mise à votre disposition, à l'extérieur pour ceux qui désirent faire des dons en dehors des heures d'ouverture.

Surveillez le site Facebook du CAB pour connaître les spéciaux du mois.

Louise V. Paquin & Louise Dionne
Co-responsables





CLIN D'ŒIL DU CAB

Comptoir alimentaire du secteur Grand-Mère

Cette année, c'est 379 familles qui ont reçu de l'aide du comptoir alimentaire de Grand-Mère.

En plus des 2 distributions auxquelles ces familles ont droit à chaque mois, nous pouvons désormais leur offrir une plus belle variété d'aliments (viande, œuf, lait, fruits et légumes) grâce au montant d'argent amassé par la friperie communautaire du CAB. À Noël, la friperie a également offert, à tous les clients des deux comptoirs alimentaires, une distribution alimentaire gratuite. Cette action a mis des sourires sur toutes les lèvres et quelques larmes au coin des yeux.

Un gros merci tout particulier à deux femmes de cœur, Louise V. Paquin et France Dionne pour toute l'énergie qu'elles consacrent à la friperie. Je n'oublie pas également leur équipe de bénévoles qui s'activent chaque semaine à faire le tri des vêtements généreusement offerts par la population. Merci également à l'équipe masculine qui transporte des sacs, installe des tablettes, ... Continuez, vous faites une belle différence. ☺

Au comptoir alimentaire, c'est plus d'une vingtaine de bénévoles qui travaillent avec cœur au bon fonctionnement des distributions. Sans eux, le comptoir alimentaire n'existerait pas. Les clients se voient donc offrir un accompagnement chaleureux et rempli de bonne humeur. En plus, chaque occasion spéciale est une défaite pour mettre un peu de soleil dans leur journée. Tirage, dégustation, décoration, sourire, souligner la St-Valentin, les fêtes des mères et des pères, l'Halloween... Encore cette année, un cadeau a également été offert à chaque client adulte pour souligner Noël.

Un énorme merci à toute mon équipe, je vous adore.



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





Tina Leblanc
Coordonnatrice
Service des popotes

CLIN D'ŒIL DU CAB

Chapeau aux bénévoles
de nos deux popotes !



Je remercie les bénévoles pour leur implication et leur soutien. Car un vent de renouveau a soufflé sur le service de la Popote Volante et de la Popote Roulante.

La Popote Roulante qui était en opération depuis 34 ans à la maison du citoyen à St-Georges-de-Champlain a déménagé ses opérations dans les locaux de la Popote Volante du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

Le service de Popote Roulante était maintenant rendu à cette étape, bien entendu, ce changement ne s'est pas fait sans un petit pincement au cœur. Le changement ce n'est jamais facile, je tiens à saluer l'ouverture des bénévoles face à cette situation. Et merci aux bénévoles de la Popote Volante d'avoir si bien accueilli leurs collègues de la Popote Roulante de St-Georges.

Pendant toutes ces années, les coordonnateurs du service de la Popote Roulante ont eu le soutien de co-responsables et de bénévoles qui se sont impliqués pour ce service qui était au cœur de leur communauté.

La transition s'est faite toute en douceur, le dernier repas fût préparé le 15 juin 2017. Ensuite, le déménagement a eu lieu avant les vacances d'été. En septembre 2017, nous étions prêts pour commencer cette nouvelle aventure.

Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes qui a eu lieu du 18 au 24 mars 2018, nous avons tenu une activité le mardi, 20 mars 2018, à laquelle 2 personnalités se sont jointes aux bénévoles pour vivre la « Popote Expérience ».

C'est deux personnalités étaient Madame Annie St-Onge, attachée politique de L'Honorable François-Philippe Champagne, Député fédéral du comté St-Maurice/Champlain et Ministre du Commerce international et Madame Karine Genest, attachée politique de Madame Julie Boulet, Députée de Laviolette, Ministre du Tourisme et Ministre responsable de la région Mauricie.



CLIN D'ŒIL DU CAB...suite

Elles ont cuisiné 60 repas avec nos équipes bénévoles et participé à la livraison des repas comme baladeuses. Ce fût une expérience agréable et enrichissante pour tout le monde. Différents médias étaient présents pour souligner la « Popote Expérience » et pour faire connaître le service des popotes à la population.

De plus, merci aux bénévoles qui cuisinent les repas congelés, grâce à vous, on a plus besoin d'utiliser les services d'un traiteur à la période des Fêtes et durant l'été.

Aux bénévoles qui cuisinent les desserts, aux bénévoles qui font dons de desserts préparés, merci.

À Louise Gervais, qui fait une visite d'amitié aux clients et qui leur apporte un petit gâteau pour souligner leur anniversaire ; et à Simone Émond qui fait des bricolages pour souligner la fête de Noël, la Saint-Valentin, Pâques, la fête des Mères et la fête des Pères ; merci d'apporter de la joie et du réconfort à la clientèle de la Popote Volante.

Après une année aussi bien remplie, c'est le temps de se reposer. Je nous souhaite à tous un très bel été rempli de soleil, profitez-en au maximum et on se revoit en pleine forme à la rentrée.



Tina Leblanc
Coordonnatrice
Service des popotes

À bientôt !





SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES

Témoignage de nos deux invités spéciaux à la « Popote Expérience »

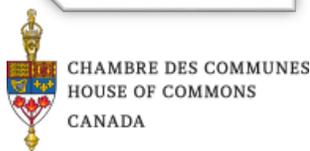


Bonjour,

J'espère que vous allez bien. Mardi le 20 mars, c'était jour de popote au Centre d'action bénévole de Grand-Mère

Voici un résumé de mon expérience :

On a popoté. On a placoté. On a ri ! On a appris à se connaître. Tout ça, rassemblés autour de la préparation d'un pain de viande ! Et ensuite, nous sommes partis avec nos savoureux repas chauds sous le bras et notre liste. Pour moi, le moment le plus mémorable a été la rencontre avec ces belles personnes âgées souriantes qui attendaient leur livraison et qui semblaient heureuses de prendre un instant pour jaser avec moi. Ce contact privilégié a été tellement enrichissant. Merci beaucoup à toute l'équipe du CAB de Grand-Mère de m'avoir permis de vivre la Popote expérience !



Une fois de plus, bravo pour cette si belle initiative. Et félicitations à toute l'équipe du CAB pour tout ce que vous faites.

Au plaisir de popoter ensemble à nouveau !

Annie St-Onge, Attachée politique
Honorable François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice – Champlain



Merci à l'équipe du CAB Grand-Mère et à la Popote Volante de m'avoir permis de vivre cette expérience enrichissante et stimulante !

Mettre la main à la pâte m'a permis de constater davantage le dynamisme, la générosité et l'efficacité des bénévoles, cuisinières comme baladeurs.

Vous êtes tout simplement inspirants et un modèle pour notre société !

Merci encore !



Karine Genest, Attachée politique
Julie Boulet
Députée de Laviolette
Ministre du tourisme
Ministre responsable de la région de la Mauricie



CLIN D'ŒIL DU CAB

Une deuxième année bien remplie

Je suis fière de vous livrer les résultats de cette deuxième année de travail au service des personnes proches aidantes.

Nous avons amorcé un peu plus officiellement notre deuxième année d'activités, en octobre, avec la pièce de théâtre de Parminou « Pas de vacances pour les anges ». Nous avons connu la participation de cent quarante-cinq personnes.

Au 31 mars, nous avons rencontré mille deux cents quinze participants à l'ensemble de nos activités. De ce nombre, nous avons rejoint trois cent trois personnes uniques. Il est à noter que nombre d'entre elles ont participé à plusieurs de nos animations. À l'intérieur de ce chiffre, deux cent six se sont reconnues comme personne proche aidante.

En collaboration avec le CAB de la région de Shawinigan et dans le cadre du mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer (janvier), nous avons présenté au Filozen Café, le film « Toujours Alice ». Une rencontre de sensibilisation sur la maladie a aussi été organisée avec la complicité d'Anne Fréchette animatrice à la Résidence St-Louis-de-Gonzague. Cette rencontre était offerte au public et à la population de notre région.

Nous sommes ravies de constater que nous avons ouvert la présence du CAB de Grand-Mère dans des lieux non coutumiers à sa clientèle : Le Filozen Café, la Résidence St-Louis-de-Gonzague et la bibliothèque Hélène B.-Beauséjour. Voilà aussi ce qui fait partie de la tâche de la travailleuse de milieu.

Volet formation : Les formations offertes ont permis aux personnes proches aidantes et aux personnes intéressées d'aller plus loin que la simple information. Elles ont donné l'opportunité aux aidants de pratiquer, de mieux comprendre et de dépasser leur impuissance.

Prenons en exemple, la formation de novembre sur les déplacements sécuritaires à domicile proposée par M. Maurice Brière, infirmier à la retraite. Les participants étaient bien entendu des personnes proches aidantes, des bénévoles du service d'accompagnement-transport et des personnes impliquées auprès d'aînés.

Suite aux conférences données par Mme Christine Charest de Carpe Diem sur la maladie d'Alzheimer, deux journées de formation ont été données à notre salle communautaire en février 2018, auxquelles ont participé neuf et huit aidants de personnes atteintes de la maladie.

Volet psychosocial : Pour ce qui est du volet psychosocial, un groupe de soutien s'est formé une fois par mois pour partager, ventiler et échanger dans une formule « Comment ça va ? ». Quatre-vingt-onze personnes au total se sont présentées durant les dix mois d'animation du groupe au Filozen Café.

Des rencontres individuelles sont aussi nécessaires pour certains proches aidants en besoin pressant d'informations ou épuisés. Trouver de l'aide et des ressources à leur situation devient une priorité. La travailleuse de milieu a conseillé individuellement soixante-dix personnes soit en soutien téléphonique ou lors de rencontres personnalisées, pour un total de 83 heures.

Projet reconduit pour 2018-21 : Nous avons redéposé un appel de projet auprès de l'Appui Mauricie pour 2018-2021, en mars 2018. Lors des trois prochaines années, nous tenterons de rejoindre particulièrement les personnes proches aidantes à l'emploi. Les statistiques sont étonnantes. Au total, 56% des proches aidants de 45 ans et plus occupent un emploi, atteignant 63% et 77% chez les femmes et les hommes âgés de 45 à 65 ans. Celles-ci posent avec acuité la question de la conciliation travail-famille au sein de ce groupe d'âge. Il est plus laborieux de les rejoindre compte tenu de leurs nombreuses responsabilités. Elles sont souvent prises en sandwich, entre le travail, les enfants, les parents et les services à offrir qui ne cessent de croître avec le temps. Pensons au transport et aux courses, aux tâches à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, aux soins personnels et à l'organisation des soins.

Grâce à cette deuxième année d'activités, les résidents du territoire du CAB de Grand-Mère reconnaissent notre service et ils développent le réflexe de faire appel à nous, dès qu'il est question de proche aidance.

Je nous souhaite un été ensoleillé et chaud !



Diane Lemay
Travailleuse de milieu PPA



Conférence de Denis Carignan
« *Un peu de répit pour moi aussi* » au Filozen Café



Participation au
Salon régional des aînés et des aidants



Formation :
Déplacement sécuritaire à domicile

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS

MAURICIE

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*



Conférence du Dre Pelletier
« *Se laisser dépeigner par la vie* »
au Filozen Café.



Déjeuner des personnes
proches aidantes Noël 2017



Pièce de théâtre « *Pas de vacances pour les anges* »
du Théâtre Parminou octobre 2017



Rions un peu

Il est dit qu'un bon rire franc et spontané tue davantage de microbes que tous les antibiotiques. Alors je vous offre une cure gratuite pour faire disparaître le plus de microbes possibles de votre vie, surtout ceux du cœur...

P'tites vites :

Le médecin est appelé d'urgence au chevet d'un garçon
- Docteur, qu'est-ce que j'ai ?
Mes dents claquent comme des castagnettes
-Sûrement la grippe espagnole ! de répondre le docteur.

L'institutrice demande à un élève :
-Épelle le mot "souris"
-S.O.U.R.I.
-Et au bout, qu'est-ce qu'il y a ?
-Une queue, madame

Une femme dit à son époux :
-Chéri, notre nouveau voisin embrasse sa femme avant de partir au travail chaque matin. Tu ne crois pas que tu devrais en faire autant ?
-Mais chérie, répond le mari, je ne connais pas sa femme, moi !

Un petit garçon observe sa mère pendant une journée. Il la regarde faire les lits, préparer les repas, laver la vaisselle, ranger et faire le ménage, s'occuper du linge... Il finit par lui demander :
-Maman, que faisais-tu avant de travailler ici ?

Et la meilleure pour la fin...

Pauvre Soeur Marguerite... Elle vient consulter le médecin, secouée par un terrible hoquet.
-Je n'en peux plus docteur, cela fait un mois maintenant que je ne dors plus, que je ne mange presque plus, et que je stresse à cause de ce hoquet.
Le médecin l'examine longuement et déclare :
-Ma sœur, vous êtes enceinte. Je suis formel !
Prise de panique, la religieuse se lève, ramasse ses affaires et s'enfuit à toutes jambes.
Une heure plus tard, la supérieure du couvent appelle le médecin :
-Docteur, pouvez-vous me dire ce que vous avez dit à sœur Marguerite ?
Elle est dans tous ses états !
-Vous allez comprendre, ma Mère. Pour faire passer son hoquet persistant, le meilleur moyen était de lui faire peur ! Alors, je lui ai dit qu'elle était enceinte. Ça dû marcher, non ?
-Oui, sœur Marguerite n'a plus le hoquet. Mais le Père Bastien s'est pendu dans la sacristie...



Je termine sur cette belle pensée :

L'homme vraiment heureux est celui qui au détour peut s'arrêter pour admirer le paysage.



Gaston Bouffard
Bénévole



Saviez-vous que ?

Il y a longtemps que vous n'aurez pas appris autant de choses en 5 minutes...



La ville la plus ensoleillée au monde est Una en Arizona. La moyenne d'ensoleillement est de 11 heures par jour. Il fait soleil 90% du temps pour un total de 4015 heures par année.

Sans grand surprise nous apprenons que les Américains sont les plus gros consommateurs de nourriture par jour. Ils consomment en effet pas moins que 3770 calories par jour.

Le verre met plus d'un million d'années à se décomposer, ce qui signifie qu'on peut constamment et sans cesse, le recycler.

Lors du décès d'une personne, l'ouïe est le dernier sens à rester actif, et la vue fait défaut en premier.

La framboise est le seul fruit dont la graine pousse à l'extérieur.



En traversant un pont, les militaires évitent de marcher au pas afin de ne pas générer de vibrations pouvant fragiliser sa structure et le détruire.

Si vous n'avez plus soif, il vous faut boire davantage. En effet, lorsque le corps humain est déshydraté, le mécanisme de la soif s'interrompt.



L'huile d'arachide est utilisée prioritairement dans les sous-marins car elle ne dégage pas de fumée quand elle est chauffée à moins de 230 C.

30% des musulmans qui habitent au Québec sont nés ici étant de la 2ième, 3ième ou même 4ième génération. Surpris n'est-ce pas ?

L'Île d'Orléans compte six paroisses qui sont : St-Pierre, St-Laurent, Ste-Pétronille, St-Jean, St-François et Ste-Famille.



PIQUE-NIQUE DE LA RENTRÉE 22 AOÛT 2017



Pour faire changement, comme pour la journée d'ailleurs, ce n'est pas sous un soleil radieux que s'est déroulé notre dixième pique-nique annuel au CAB. Comme il pleuvait un peu, (au début) l'enregistrement s'est fait sous le chapiteau de l'île Banane. Ce ne fut pas long cependant que le ciel, qui était plutôt menaçant, s'est déchaîné sur nous, les orages se succédant les uns après les autres.

Comme l'an dernier Tina, avec son éternel sourire, nous invitait à nous servir à son comptoir à bonbons où les nombreuses gâteries nous rappelant notre jeunesse étaient des plus variées. Ah la bonne réglisse noire !

Le duo Décibel des frères Gaétan et Yvon Charest était déjà sur place pour nous divertir et permettre aux gens de danser. Cependant, ce ne fut pas long avant que le plancher de danse devienne une patinoire. Heureusement la maison Boisvert était là pour nous accueillir et nous avons vite fait de nous y déplacer pour participer aux jeux, notamment deux jeux de grosses poches et la Pétanque atout qui ont rallié la majorité des bénévoles qui participaient.

Hélène animait à nouveau cette activité qui a duré jusqu'après le souper. Il pleuvait tellement que l'eau s'infiltrait même dans la maison. Heureusement nous avons un couple de « moppologues » (experts de la moppe) qui n'en fournissent plus d'essorer... Même Tina a dû déménager son comptoir à bonbons à l'intérieur.

Faisant fi du mauvais temps prévu, pas moins de 98 personnes ont répondu présents. Nous avons connu une petite accalmie durant le souper, nous permettant de faire entrer un peu de soleil dans un chapiteau plutôt sombre. Le menu du Buffet Grand-Mère était comme toujours excellent et des plus copieux avec une variété de sandwiches et de salades ainsi que des crudités. Le gâteau était aussi excellent.

Diane Lemay, responsable du programme *Proches aidants* au CAB, nous a donné un compte-rendu de la première année d'opération qui a connu un franc succès et qui continuera avec plein d'activités et une autre pièce de théâtre qui est déjà au programme.

À nouveau cette année, nous avons un petit jeu d'équipe à faire durant le repas, gracieuseté de Annie et Chantal. Pas facile de trouver des expressions à partir de petits dessins pas toujours évidents, mais nous avons eu beaucoup de plaisir à nous creuser les méninges. Nous avons aussi à trouver la solution à six charades assez faciles. Enfin, trois personnes ont dû se présenter à l'avant et lire avec succès de courts textes dont les mots étaient comme on pourrait dire "accrochants" comme papous à poux, et papous pas à poux...

Après le repas, Sylvie nous invita à l'extérieur pour la prise de la photo de famille et croyez-le ou non, cinq minutes plus tard la pluie recommençait de plus belle. Nous avons tout de même continué les finales des jeux commencés avant le repas et lentement tous on reprit le chemin du retour, mais cette fois sous le déluge. Oui, on se rappellera du pique-nique de 2017, tout autant que du plaisir que nous avons partagé dans la belle famille du CAB. Reviendrons-nous au mercredi l'an prochain ? Ah ! Ah ! Ah !

Gaston Bouffard
Bénévole



PIQUE-NIQUE DE LA RENTRÉE 22 AOÛT 2017...suite



Comme par les années passées, les bénévoles ont été bien accueillis par nos musiciens chanteurs Yvon et Gaétan Charette. De plus, le fameux bar à bonbons était de retour pour le plaisir de tous !



Sylvie et Denis souhaitent la bienvenue aux bénévoles



Le menu du Buffet Grand-Mère était comme toujours excellent et des plus copieux avec une variété de sandwiches et de salades ainsi que des crudités...un délice !



Un bel après-midi d'échange et de compétition amicale...en s'amusant à la pétanque atout ainsi qu'aux jeux de poches.



En cette belle journée de pluie intense et soutenue.... une activité très pratiquée... le « Mopping ! »



LAC À L'ÉPAULE 22 SEPTEMBRE 2017



Par *Carole Bédard*, bénévole



Le 22 septembre 2017, par une belle journée automnale, les représentants des différents services bénévoles ont rendez-vous à la salle communautaire du Centre d'action bénévole. Une journée entière ensemble à recevoir une dose d'émotions, d'humanité, à mieux comprendre aussi l'implication du CAB dans notre communauté.

À notre arrivée, nous sommes accueillis par Sylvie, notre bienveillante directrice, les membres du conseil d'administration et la stimulante équipe de travail, Carole, Julie, Tina, Annie Diane et Chantal. L'ambiance est féérique et l'on s'aperçoit que nous sommes en présence du monde de Disney, l'histoire de Blanche-neige et les 7 nains.

Bien installés autour des tables, un petit bout de film est joué sur l'écran du diaporama où l'on voit apparaître les 7 petits nains dans leur mine de diamants chantés *Heigh-ho, heigh-ho*, lalalaala.... Sur les tables, les images des 7 petits nains y sont disposées, avec leur nom et une brève description du personnage. Annie et Chantal expliquent le lien du thème de la journée : Blanche-Neige est celle qui aide la population, la méchante Reine dégage le négatif, l'injustice, la pauvreté, l'exclusion, les 7 nains représentent les 7 employés du CAB. La mine de diamants se compare aux bénévoles. Chaque nain du conte avait sa propre personnalité. Leur nom personnifiait leur façon d'être : Joyeux, l'éternel optimiste, Timide, le bienveillant farouche, Grincheux, l'opposant secrètement sentimental, Simplet, le silencieux différent de par ses actions, Prof, le grand sage, Atchoum, l'allergique aux injustices, Dormeur, le plus décontracté, très observateur. Finalement, les diamants sont la richesse intérieure du bénévole.

Un petit tour de table pour chacun d'entre nous afin de nous décrire selon la personnalité des 7 petits nains. Nous nous percevons avec plusieurs attributs des différents nains. On peut être Prof et Joyeux en même temps ! On remarque aussi que c'est l'union de tous les 7 nains qui fait la force de l'équipe pour sauver Blanche-Neige. Vraiment bien pensé, cette corrélation entre Blanche-Neige et les 7 nains et le Centre d'action bénévole et ses nombreux bénévoles dévoués !

Sylvie fait suite avec la présentation de Mmes Patricia Dellow et Laurence Trépanier, intervenantes à l'organisme communautaire Centre d'Entraide aux rayons du Soleil. Cet organisme a été fondé par M. Jean-Guy St-Onge en 1991. La mission de l'organisme est la réinsertion sociale des gens souffrant de dépendance à l'alcool, aux médicaments et à la drogue. Depuis 2008, Mme Patricia Dellow occupe le poste de directrice de l'organisme Le Centre d'Entraide aux rayons du Soleil situé sur l'Avenue de Grand-Mère, tout près du restaurant chinois. (Publicité gratuite☺). L'accueil est chaleureux, confidentiel et tous les services offerts sont gratuits, même le café est gratuit. Les services sont nombreux, comme écoute téléphonique 24h sur 24, ateliers thématiques de croissance personnelle, recherche de logements et d'emplois, meeting AA et NA sur place et beaucoup plus... Les intervenants guident et accompagnent. Sur l'avenue, nous ne voyons que la façade mais le bâtiment est grand et un centre d'hébergement est en place et peut y recevoir 15 personnes ayant déjà suivi une thérapie. Des intervenants professionnels et des surveillants qualifiés sont présents 24h sur 24, 7 jours sur 7.



LAC À L'ÉPAULE 22 SEPTEMBRE 2017...suite

L'équipe est compétente, solide et bien informée sur tout ce qui est en matière de dépendance. Leur but est d'aider les gens à reprendre leur place dans leur communauté. Le témoignage de Mme Dellow est troublant et vient nous chercher.

Que de travail humanitaire est accompli au Centre d'entraide aux Rayons du Soleil ! Mme Dellow est fière de nous mentionner qu'ils sont certifiés par le Ministère de la Santé et des services sociaux. On vous admire énormément. Pour en savoir davantage, je vous invite à consulter leur site internet : www.centreauxrayonsdusoleil.com.

Mme Anna Gonzatti Lucia nous partage avec émotions comment le comptoir alimentaire du CAB l'aide énormément dans les moments plus difficiles pour elle et ses enfants. Elle a joint la grande famille du CAB en étant aussi bénévole. Merci de votre témoignage et votre dévouement.

Par la suite, Sylvie nous expose le plan d'action du CAB pour l'année 2017 et 2018. Chaque champ d'action y est représenté avec les projets à venir et ceux réalisés.

Des odeurs de plats cuisinés nous émoustillent les narines, il est temps de déguster ce bon repas concocté par le Buffet Jacob. Nous en profitons aussi pour prendre des photos de groupe dans le décor enchanteur de Blanche-Neige.

On termine cette journée avec la visite du Comptoir alimentaire du secteur Lac-à-la-tortue et de la Friperie du CAB du secteur St-Georges. Les bénévoles nous expliquent le fonctionnement de chacun des services. Tout est bien organisé pour les bénéficiaires. Félicitations à vous !

On retourne à la salle communautaire et nous recevons un cadeau symbolique de notre rencontre. Merci à vous pour cet enrichissant rendez-vous !

PS : Cette journée fut très spéciale pour moi car notre 6e petit enfant est né ce jour-là, à 10h35.
Émotive la madame !



Méga belle journée pour une rencontre super dynamique.



Julie explique une journée type dans le processus d'approvisionnement en denrées pour les bénéficiaires du comptoir du Lac.



Un accueil chaleureux dans les locaux de la Friperie en compagnie d'Annie Vaugeois, coordonnatrice de ce service.



30 Rencontre avec France Dionne qui nous donne les explications du fonctionnement de la Friperie.



Pour souligner la Journée internationale des bénévoles (5 décembre) Voici la : FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES



Colette Bouffard
Bénévole

C'est une belle soirée qui s'annonce à la salle communautaire de St-Georges pour ce 1^{er} décembre 2017. L'ambiance est très festive et la magie de Noël est déjà dans l'air... Nous sommes tous heureux de nous revoir pour cette belle fête. Dès notre arrivée, les membres du personnel et du CA nous font un accueil dès plus chaleureux. Ils nous accompagnent à nos tables avec un délicieux cocktail pour l'occasion. La salle est parfaitement décorée et tout est en lien avec le thème de cette année :



Lise St-Arnaud
Bénévole

À LA DÉCOUVERTE DE NOS RICHESSES !!

Pour débiter la soirée, rien de moins que Mère Noël toute vêtue de rouge et ses deux lutins qui font leur entrée pour nous souhaiter la bienvenue. Ensuite Mère Noël, comme toutes les bonnes mamans du monde entier qui adorent réciter de belles histoires, commence à nous en raconter une... Ce soir, c'est Blanche-Neige et les 7 nains qui sont à l'honneur. Le tout en image sur grand écran accompagné de la douce voix de Mère Noël en narration. Après cette belle histoire, on entend un drôle de bruit... *Heigh-ho, heigh-ho*... Surprise !! Ce sont les membres du personnel déguisés qui personnifient les sept nains et qui font leur entrée à la queue leu, leu, tout en chantant leur chanson favorite. Quel spectacle mémorable !! Fidèle à l'histoire, c'est PROF qui ouvre la marche suivie de Timide, Grincheux, Joyeux, Dormeur, Simplet et Atchoum qui traîne le pas derrière. Toute cette mise en scène a pour but de faire un lien avec la mission du CAB. Les nains représentent le personnel qui travaille sans relâche pour les services offerts et pour trouver des diamants, représentés par nous les bénévoles. Nous, les bénévoles qui apportons un soutien pour les besoins de la population afin de lutter contre la pauvreté toujours grandissante. La population est représentée par la belle Blanche-Neige et la pauvreté est représentée par la vilaine sorcière. Le beau prince charmant, lui, symbolise la relève et ce, pour que rien ne se termine et que tout se renouvelle sans cesse. CHAPEAU à toute l'équipe pour ce moment tout à fait spécial !!

Avant de débiter le repas de Noël, la directrice Sylvie Gervais fait la présentation des membres du C.A. et du personnel. Le président du CAB, M. Denis Mongrain, nous souhaite la bienvenue. Sylvie nous invite à prendre un moment de recueillement pour tous les bénévoles qui nous ont quittés au cours de l'année 2017. Un moment de grandes émotions et où leurs photos défilent à l'écran en hommage pour leur dévouement au sein du CAB. Comme à l'habitude, le Buffet Grand-Mère a excellé dans la préparation de ce succulent repas traditionnel. Chacun est unanime : tout à fait délicieux !! Merci !!

La soirée se poursuit avec le tirage d'une superbe toile représentant un hibou. Cette toile de l'artiste peintre Mme Francine Boisvert, est offerte pour tous les bénévoles parés de leur épinglette à l'effigie du CAB. BRAVO au gagnant M. Carol Bélanger !!

Pour faire suite à ce tirage, le CAB, désire rendre hommage à tous les bénévoles qui ont franchi les multiples de 5 soit « 5-10-15-20-25-30-35 ans », en leur offrant un certificat de reconnaissance pour leur dévouement et leurs années d'implication au sein du CAB. Félicitations à tous les récipiendaires !!!

Durant ce temps, la magie de Noël a fait son œuvre, une fois de plus de nombreux cadeaux sont offerts à tous les bénévoles présents, une gracieuseté de nos généreux commanditaires. Merci !

La soirée se poursuit toute en musique avec le duo MIRAGE, pour nous faire danser au son des mélodies énergiques et festives du temps des Fêtes. Félicitations à Manon Sicard et Michel Houde (duo Mirage) qui ont fêté avec nous leur 34^e anniversaire de mariage.

Nous repartons la tête remplie de merveilleux souvenirs et de beaux moments passés ensemble sans oublier les cadeaux, les surprises, les éclats de rires, les photos de Gaston ainsi que celles du photomaton qui ont ajouté des instants de belles folies pour agrémenter cette fête de Noël tout à fait réussie.

Mille mercis aux membres du personnel et du conseil d'administration pour nous avoir organisé une soirée aussi mémorable. Nous terminons ce texte en fredonnant la chanson que les sept nains adorent....

Heigh-ho, heigh-ho, On rentre du boulot !

FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES 1^{ER} DÉCEMBRE 2017...suite

5 ans



De gauche à droite

Noëlla Gagnon, trésorière du CA, Denise Moreau, Claude Cadotte, Jocelyne Normandin, Guy Tessier, Sylvie Cadotte, Yvon Charrette, Madeleine Allard, secrétaire du CA, Colette Gauthier, Normand Corbeil et Carmen Kiolet du CA. **Étaient absents** : Diane Bergevin, Johanne Descôteaux, Jacques Grenier, Cynthia Lavoie, Robert Moreau, Lise Stephen et Lucie Vaugeois.

10 ans



De gauche à droite

Madeleine Allard, secrétaire du CA, Colette Gilbert, Micheline Soucy, Pauline Béland, Lucille Lebel, Pierrette Trudel et Gilles Bellemare du CA.



15 ans

Étaient absentes : Monique Deschamps, Hélène P. Guay et Lisette Lefebvre

20 ans



De gauche à droite

Marie-Jeanne Langlois, Henriette Bellemare vice-présidente du CA, Diane Poitras, Jean-François Duplessis du CA et France Trottier. **Étaient absents** : Jean et Daniel Robichaud

FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES 1^{ER} DÉCEMBRE 2017...suite

25 ans



Était absente : Violette Bertrand

30 ans



De gauche à droite

Sylvie Gervais directrice du CAB , Margot Gervais et Denis Mongrain, président du C.A.



Derrière un magnifique décor, nous étions invités à prendre la pose : Claude et Gisèle



On danse à la queue-leu-leu !



Mère Noël, personnifiée par Noëlla Gagnon, membre du conseil d'administration du CAB, qui raconte l'histoire de Blanche-Neige.



Reconnaissez-vous la belle famille de Blanche-Neige et les 7 nains ? Ce sont les membres du CA et le personnel du CAB.

FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES 1^{ER} DÉCEMBRE 2017...suite



Mme Pauline St-Arnaud gagnante d'une belle boîte de chocolat ! Miam...



Tout le monde est gâté ce soir, grâce à nos commanditaires.



Une toile de l'artiste peintre, Francine Boisvert, fut gagné par M. Carol Bélanger



LA 14^{ième} GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS



7 décembre 2017

À nouveau cette année, dame nature fut clémente et c'est sous le signe de la douceur que les bénévoles postés sur les différents coins de rue, à Grand-Mère, Ste-Flore et Lac-à-la-Tortue pour récolter l'argent ont pu travailler et ainsi compléter de plus longs quarts de travail, si on peut le dire ainsi.

Encore cette année, tout s'est bien déroulé avec le tri des denrées. Gaston et Lise étaient seuls pour recevoir les denrées, mais une nouvelle recrue, Julie Rabouin, leur a donné un bon coup de main au départ car par la suite elle a travaillé avec Annie Veaugeois pour faire la répartition aux paroisses. La formidable équipe d'amis, Gaétan et Denis, a de nouveau fait la tournée des écoles, qui encore une fois nous a apporté plein de denrées car les gens furent très généreux. Ce fut la même chose lors des tournées de chaque heure au Maxi et au IGA. À chaque voyage, les pots d'argent étaient aussi bien remplis. Une fois le camion déchargé, les amis Gaétan et Denis se joignaient à l'équipe de tri. Richard a aussi donné un fier coup de même ainsi que Sylvie, quand elle pouvait se libérer de son travail de répartitrice. À la fin de la journée, ils avaient manipulé pas moins de 1,562 kg de vivres réparties dans 120 caisses pour les paroisses.

Tout s'est bien passé aussi pour l'équipe de Julie au tri et roulage de l'argent. Une nouveauté cette année, alors qu'il y avait un homme dans l'équipe. On peut dire qu'ils en ont roulé des sous. Pas moins de 14,716 \$. Heureusement que ce n'était pas seulement de la monnaie car les 5 \$, 10 \$ et 20\$ étaient nombreux. À ces dons s'ajoutent les 301,75\$ des pots que nous déposons dans les commerces et que nous ne récupérons qu'en janvier. Les amis de la Guignolée nationale nous ont aussi remis 4,365.21 \$ si bien que nous disposons d'un montant total de 19,382.96 \$ à distribuer, le deuxième plus haut montant en 14 ans, le plus haut étant 19,626.19 \$ en 2011. N'est-ce-pas merveilleux de voir toute cette générosité ?

Cette année, 86 bénévoles ont donné de deux à 12 heures de leur temps ; mais qu'importe le nombre, l'important c'est de faire sa part et de répandre la nouvelle que nous cherchons toujours de nouveaux bénévoles. Il n'y a rien comme le bouche à oreille pour convaincre une personne de venir, au moins une fois, vivre cette magnifique expérience de la générosité.

À nouveau en 2017, la Pizzeria 67 s'est chargée de nourrir les bénévoles qui sont là toute la journée. Des sous-marins furent également achetés chez Subway et du chocolat chaud chez Tim Horton's. D'ailleurs, c'est au Tim Horton's, que les responsables des bénévoles de ce secteur, Chantal et Diane, accueillent et offrent le café et les timbits aux personnes qui travaillent à cet endroit. Yves Hamelin, à la sonorisation, crée une ambiance festive en nous offrant de la belle musique des Fêtes et des chansons françaises, toute la journée à la centrale.

Je termine en disant, au nom de tout le personnel du CAB, **UN GROS MERCI** aux bénévoles, sans qui l'activité ne pourrait se tenir en espérant vous revoir pour la 15^{ième} édition, car il y aura toujours des gens dans le besoin qui compteront sur nous. Au plaisir de vous revoir nombreux !

Gaston Bouffard, Bénévole

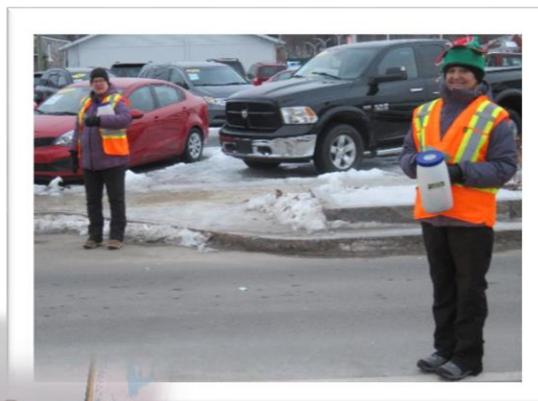


LA 14ième GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS



Une fervente équipe en action !

De nombreux bénévoles à la tâche du décompte 



Tout à fait prêtes pour recueillir les dons des automobilistes !



Un petit moment de répit, on se réchauffe avant de repartir !

Deux précieuses bénévoles chez Maxi 



L'équipe de l'organisme du Centre d'entraide aux Rayons du Soleil qui s'est jointe à la cueillette des dons dans la rue.



Merci pour tant de générosité !



CABANE À SUCRE - 9 mars 2018 -

*« En caravane allons à la cabane,
Oh ! Eh oh ! On n'est jamais de trop pour goûter au sirop,
Pour goûter au sirop... d'érable »*



Carole Bédard
Bénévole

Bien oui, nous étions 50, employées et membres bénévoles du CAB de Grand-Mère, la grande majorité des gens embarquée dans le gros autobus scolaire jaune, (la caravane!), pour se rendre à la Sucrierie Boisvert, située à St-Stanislas.

Le paysage était magnifique car une neige à gros flocons tombée durant la nuit avait tapissé les arbres, décor féérique !

Dès notre arrivée, on entend une musique entraînante et une jolie voix féminine interprétée une chanson, et déjà, un groupe qui se donne à cœur joie sur la piste de danse. Belle ambiance festive ! Ça promettait !

En attendant le copieux dîner de cabane, les gens discutent entre eux ou dansent sur les balades. Puis, on nous interpelle pour prendre place. Soupe aux pois, omelette, jambon, baloney, petites saucisses dans le sirop, beans, grosses crêpes, salade de choux, marinade et pouding au chômeur, toute cette délicieuse nourriture « bourrative » nous est servie ! À volonté ! Grâce ou grasse ! On n'en peut plus! Nous sommes pleins comme des boudins !



La Sucrierie Boisvert fait le tirage de 2 prix de présence, des produits d'érable gagnés par Mmes Sylvie Gervais et France Trottier. Le Cab fait de même, 2 repas de cabane remboursés, gagnés par Carole Bédard (moi, je suis chanceuse hein !) et Ruth Alarie.

Finalement, on termine par la dégustation de la tire d'érable sur neige. Tellement bon ...et tellement sucré !

Merci au CAB pour cette activité gourmande, et cette belle rencontre amicale.

Moi, en tout cas, j'ai soupé léger ! Hi ! Hi !



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

Mark Twain





LE COIN DES ÉCRIVAINS

La parabole du nombril



Jeannine Robert
Bénévole

Cela me tracasse beaucoup, dit Dieu, cette manie que les hommes ont de se regarder le nombril au lieu de regarder les autres.

J'ai fait les nombrils sans trop y réfléchir, comme un tisserand qui arrive à la dernière maille et qui fait un nœud, comme ça, pour que ça tienne, à un endroit qui ne se voit pas trop. J'étais trop content d'avoir fini ! L'important pour moi, c'était que ça tienne...

Et d'habitude ils tiennent bon, mes nombrils, mais ce que je n'avais pas prévu, ce qui n'est pas loin d'être un mystère même pour moi, c'est l'importance qu'ils accordent à ce dernier nœud, intime et bien caché.

Oui, de toute ma création, ce qui m'étonne le plus et que je n'avais pas prévu, c'est tout le temps qu'ils passent à se regarder le nombril et à la moindre contrariété, au lieu de regarder les autres, au lieu de voir les problèmes des autres.

Vous comprenez, j'hésite, je me suis peut-être trompé ? Mais si c'était à refaire, si je pouvais faire un rappel général comme en font les grandes compagnies de voitures, je leur placerais en plein milieu du front.

Comme cela, au moins, ils seraient bien obligés de le regarder, le nombril des autres.

Source : *Inconnu*



Force dans l'épreuve

Il est facile d'avoir le sourire aux lèvres quand tout va bien dans sa vie...

Il est facile d'afficher une mine radieuse et de dire bien haut que la vie est belle lorsque la chance nous favorise sans cesse...

Il est facile de dire bien haut que la vie est magnifique lorsqu'on est entouré d'amis et que l'on reçoit des invitations de partout...

Et il arrive qu'on se moque de ceux qui se plaignent tout le temps et qui affichent des mines tristes...

Mais attention...il survient parfois des surprises auxquelles on ne s'attendait guère...

Ces surprises peuvent remplir le cœur de chagrin et cela peut devenir très difficile à surmonter...

Qui n'a jamais été seul ne peut comprendre la solitude.

Qui n'a jamais été malade ne peut comprendre la maladie.

Qui n'a jamais été malheureux ne peut comprendre le malheur.



Il arrive parfois que l'on ait une envie très forte de crier sa rage pour que tout le monde sache que le cœur souffre... Dans de tels moments on a l'impression que le monde est injuste et que l'on reçoit sur la tête toutes les tuiles qui tombent du ciel. On a de fortes envies de crier à l'injustice et de se révolter...

Il faut cependant toujours se rappeler que la pluie ne dure qu'un temps et le soleil est toujours présent derrière les nuages...

Mais il faut compter sur les forces de la vie. Il n'y a pas qu'en amour que l'on peut compter pour refaire sa vie...

Il faut aussi compter sur ses amis qui peuvent apporter du réconfort dans les moments difficiles...

Il ne faut pas hésiter à afficher un sourire radieux car la joie que l'on apporte aux autres finit toujours par nous être rendue.

Il nous suffit souvent d'un sourire pour embellir notre vie et nous redonner force et joie.

Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir...



L'UNIVERS DE LOULOU

Le paradis ou l'enfer ?

Un jour, un homme parlait au Seigneur du paradis et de l'enfer. Il voulait savoir la véritable différence entre les deux.

C'est alors que le Seigneur dit à l'homme : « *Viens avec moi, je te montrerai l'enfer* ». Ils entrèrent donc dans une pièce où un groupe de personnes partageait une énorme marmite de ragoût au milieu de la table. Chacun tenait dans sa main, une cuillère qui pouvait atteindre la marmite, mais chaque cuillère était munie d'une poignée beaucoup plus longue que leurs propres bras, si longue qu'elle ne pouvait servir à porter le ragoût à leur bouche. La souffrance était terrible ! Étonné, l'homme n'en croyait pas ses yeux.

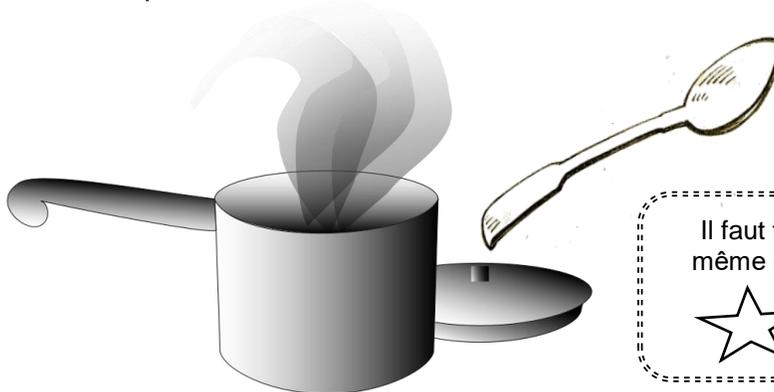
Après un moment d'observation, le Seigneur dit à l'homme : « *Viens maintenant, je vais te montrer le paradis* ». Ils entrèrent donc dans une autre pièce, identique à la première. Il y avait une même marmite au milieu de la table, un autre groupe de personnes avec les mêmes cuillères. Pourtant, tous étaient heureux et bien nourris. Voyant cela, l'homme dit au Seigneur : « *Je ne comprends pas pourquoi sont-ils si heureux ici, alors que dans l'autre pièce ils sont si malheureux ?* »

Le Seigneur regarda l'homme et lui dit en souriant : « *Ah ! c'est bien simple à comprendre. Tu vois ici, ils ont appris à se nourrir les uns les autres* ». L'homme répliqua : « *Maintenant, je me sens plus satisfait et en paix, que je ne l'étais au début. Il fallait que j'apprenne à ouvrir les yeux du cœur, à aimer ce que je fais et à suivre sans rien demander en retour* ».

Je dois vous dire en vous racontant cette histoire, que je partage la même opinion que cet homme. Faire ce qui est utile, dire ce qui est courageux, regarder ce qui est beau, voilà qui suffit à remplir la vie d'un homme.



Louise T. Gervais
Bénévole



Thomas Stearns Eliot

Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles...



Oscar Wilde



PARLONS SANTÉ

La sclérose latérale amyotrophique



Lise St-Arnaud
Bénévole

Récemment j'ai rencontré une amie que j'avais perdue de vue depuis quelques années, tout en jasant elle me raconte sa grande peine...son époux était atteint de la sclérose latérale amyotrophique (SLA), une maladie très sévère et cruelle. J'ai donc voulu en savoir plus et je vous partage le fruit de ma petite recherche.

La sclérose latérale amyotrophique a été découverte en 1874 par un éminent pathologiste et fondateur de la neurologie moderne Dr Jean Martin Charcot, connue aussi sous le nom de maladie de LOU GÉHRIG en mémoire du célèbre joueur de baseball décédé en 1941 de cette terrible maladie, à ne pas confondre avec la maladie de Marie Tooth maladie semblable avec des symptômes voisins et qui évolue de façon moins grave.



La SLA est une maladie neuromusculaire qui est caractérisée par une dégénérescence d'un ensemble précis de cellules nerveuses au niveau du cerveau et de la moelle épinière ce qui provoque une détérioration progressive du cerveau à initier et contrôler tous mouvements musculaires volontaires du corps. Cette dégénérescence est causée par la lente destruction des neurones moteurs (cellules responsables des mouvements) qui font parvenir les messages électriques du cerveau vers la moelle épinière ou de la moelle vers les muscles. Lorsque le message envoyé ne passe plus correctement entre la moelle épinière et les muscles, ceux -ci finissent par perdre leurs forces et leur volume c'est ce qu'on appelle de l'amyotrophie ou atrophie et lorsque les signaux ne passent plus du cerveau vers la moelle épinière, la spasticité survient et les muscles deviennent alors raides et lents.

La cause reliée à cette maladie demeure à ce jour inconnue mais plusieurs facteurs ont été identifiés tels que la génétique (hérédité), une source virale et infectieuse ou environnementale.

Chez les personnes atteintes, les études ont souvent démontré que l'hérédité est en cause, dû à la modification et à la mutation des gènes de la famille produisant en grand nombre des protéines neurotoxiques entraînant la mort des cellules moteurs qui contrôlent tous les mouvements. Pour ce qui est relié à la cause virale, le début de la SLA est provoqué par un virus ou une composante inflammatoire aigüe pouvant déclencher les premiers symptômes de la maladie, comme la maladie de Lyme ,le VIH, la syphilis ou l'hépatite C sont des causes infectieuses importantes, sans oublier l'environnement qui a elle aussi son implication dans la SLA ,dont l'exposition à certains produits chimiques ou à des métaux lourds (plomb, etc.),exposition à des champs électromagnétiques et la fumée de cigarette augmenteraient les risques de développer la maladie.

Les tous premiers symptômes qui apparaissent sont un affaiblissement musculaire, une maladresse dans les mouvements de la main, une raideur et de la difficulté à exécuter certaines tâches qui nécessitent des mouvements délicats des doigts ou des mains. On note aussi des faiblesses dans les membres inférieurs, comme des crampes, des spasmes ou des tremblements qui occasionnent souvent des trébuchements ou des chutes à la marche.

L'évolution de la sclérose latérale amyotrophique entraîne malheureusement aussi la détérioration de d'autres groupes musculaires importants tels que ; les muscles de la gorge pouvant provoquer de la difficulté à parler ou à déglutir, les muscles respiratoires sont fréquemment atteints causant ainsi l'affaiblissement du diaphragme entraînant une détresse respiratoire. La plupart du temps les muscles des yeux, de la vessie, les intestins et les facultés mentales ainsi que les cinq sens ne sont pas touchés.



PARLONS SANTÉ...suite

La personne ayant la SLA, demeure alerte mais perd peu à peu son autonomie et toutes ses capacités en général. Dès que le diagnostic de cette maladie sévère est posé, les personnes atteintes ont une espérance de vie de 2 à 5 ans seulement.

Il existe plusieurs sortes de SLA, les plus fréquentes sont ; la paralysie pseudo-bulbaire ; où les premiers symptômes initiaux débutent par la détérioration de la parole avec des problèmes de déglutition avec atrophie de la langue et des troubles respiratoires. L'évolution de cette paralysie est très rapide et le pronostic est plus sombre. Ensuite l'atrophie musculaire progressive ; elle débute par la faiblesse musculaire et la fonte des muscles du corps en général mais les muscles de la parole et de la gorge ne sont pas touchés et son évolution est beaucoup plus lente, la sclérose latérale primaire est la moins sévère de toutes, elle se caractérise seulement par de la spasticité dans les muscles du corps sans atrophie et son pronostic est meilleur.

Pour diagnostiquer la SLA et de pouvoir éliminer tous les risques que ce soit cette dégénérescence musculaire avec les différents symptômes présents, les tests offerts sont : les prises de sang, la tomodensitométrie et l'imagerie par résonance magnétique (de la tête et de la colonne vertébrale) afin de vérifier si il y a des lésions dans la structure des muscles, la ponction lombaire pour détecter la présence accrue de protéines ou de leucocytes et l'électromyographie pour mesurer l'activité dans les muscles inférieurs et supérieurs, tous ces examens sont les plus indiqués et les plus fréquents.

Pour traiter cette maladie, présentement il est impossible de prévenir ou de guérir la SLA, les traitements sont basés uniquement pour atténuer les symptômes et d'assurer une qualité de vie à ceux qui en souffrent. Certains médicaments peuvent améliorer l'état des gens comme le baclofène et le riluzole qui agissent bien pour diminuer les crampes et spasmes musculaires. Dans les cas plus sévères, une sonde d'alimentation ou la gastrotomie est indiquée afin d'améliorer la déglutition et d'éviter les étouffements par le passage de la salive ou de la nourriture dans les poumons. Pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires très sévères et que les muscles respiratoires sont trop faibles, le respirateur reste leur seule option à leur survie...

Cette triste maladie est plus fréquente chez les hommes que les femmes et les symptômes apparaissent souvent entre 50 et 75 ans. Selon certains chercheurs, on peut diminuer les risques en modifiant notre alimentation, restreindre l'apport en gras et en glutamate (mgs) et augmenter les fibres cela serait bénéfique pour nous.

Pour subvenir à la qualité de vie de ceux et celles qui sont atteints de cette terrible maladie ainsi qu'à leurs proches, de nombreux professionnels de la santé sont à leur disposition tels que ; les médecins de famille, neurologues, physiothérapeutes, ergothérapeutes, nutritionnistes, inhalothérapeutes, infirmiers (ères) en soins à domicile et travailleurs sociaux qui pourront leur apporter le soutien nécessaire et contribuer à leur bien-être et leur rendre la vie la vie la plus douce possible...



Les gens heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux, ils font juste de leur mieux avec tout ce qu'ils ont...

Auteur inconnu



Connaissez-vous la théorie des trois « R » ?

Je Relaxe, je Respire, je Ralentis

Texte de Jean-Paul Simard, écrivain/conférencier. Il a été fourni par Simone Émond, bénévole au CAB

Voici une formule fort simple, mais d'une efficacité étonnante pour atteindre l'équilibre, vaincre le stress, récupérer et recharger ses batteries. Tellement efficace que je suis tombé en amour avec elle !

Elle consiste à dire fréquemment dans la journée, en travaillant, en marchant, en auto, dans une file d'attente ou dans toute situation difficile engendrant un stress : je relaxe, je respire, je ralentis ! Ces mots doivent être prononcés de façon détendue, lentement, en y pensant vraiment, récités comme une sorte de mantra. En peu de temps, cela va devenir comme une seconde nature, une source de vie qui peut irriguer toute les plages de l'existence.

Je Relaxe c'est-à-dire mon corps devient mou – pardonnez la comparaison – comme une poche mouillée, et ce, de la tête aux pieds.

Je Respire d'une respiration lente et profonde provenant du ventre (l'air passant par les narines et revenant par la bouche). L'air doit être pur.

Je Ralentis mes mouvements, mes gestes, ma démarche, bref tout mon agir. Il s'agit de pratiquer ce que l'on appelle familièrement la « slow life ».

Cette petite thérapie, qui se veut sans prétention, produit des effets prodigieux, pour ne pas dire miraculeux. Nous savons jusqu'à quel point les mots exercent un pouvoir sur le corps et le mental. Ils produisent ce qu'ils signifient. Pour ma part, j'en fais quotidiennement l'expérience.

Le jour où je me suis mis à relaxer, respirer et ralentir, j'ai eu l'impression de me retrouver sur une autre planète. J'ai constaté rapidement que cette simple méthode valait bien des remèdes et bien des thérapies. Sans compter qu'elle se révéla, à l'usage, un véritable « art de vivre » voire une sagesse dont j'ai grandement bénéficié. En voici quelques exemples.

Mes douleurs arthritiques et dorsales sont disparues. Mes palpitations ont cessé. Je suis plus calme, plus serein. Je bénéficie en même temps d'une meilleure présence à la réalité, à moi-même et au monde, d'un plus grand pouvoir d'attention, de concentration et d'anticipation. Graduellement, ma mémoire s'est améliorée. Je ne cherche quasiment plus mes mots. J'ai même l'impression de pouvoir maîtriser, grâce à cette simple petite formule, tout mon destin. J'y trouve, en tout cas, une source incomparable d'énergie, d'équilibre et de repos.

Dans l'exaltation de l'action, il nous arrive d'oublier que notre potentiel d'énergie n'est pas inépuisable. Pour l'avoir ignoré, combien ont perdu leur santé et leur vie ! Combien agonisent dans l'existence ! La question se pose alors : comment garder le calme et la bonne forme dans les périodes d'activité intense ?

Il existe en biologie un principe élémentaire : le corps obéit à la loi de l'action/récupération. Nous ne sommes pas faits pour le travail constant. *Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu*, dit un proverbe. Voilà pourquoi nous devons créer des îlots de repos permettant de remonter notre horloge biologique.

Et la méthode des trois « R » se révèle, à cet égard, d'une étonnante efficacité. Essayez, vous verrez...



L'ATELIER DES FARFADETS

2017, une année de changement !

Cette année, nous avons accepté de prendre le relais de Gertrude et de Jeannine à la direction du service des Farfadets. C'est avec leur collaboration et celle des 16 autres bénévoles que nous avons atteint nos objectifs.

Grâce à :

- L'acquisition d'étagères pour classer les jouets,
- l'ajout d'une grande armoire de rangement,
- l'amélioration du système de rangement,



Mmes France Trottier et Louise Jacques, co-responsables, entourées d'une fidèle et dévouée équipe de bénévoles. Sans oublier le support de la coordonnatrice du service, Mme Julie Boisvert.

Nous tenons à remercier le CAB pour avoir rénové notre hall d'entrée et modernisé le système d'éclairage. Notre environnement de travail est devenu plus agréable et la réception, le nettoyage, la réparation et le classement des jouets ont été facilités par ces améliorations. De plus, un don de sacs cadeaux de Noël nous a fait économiser beaucoup de temps lors de l'emballage des présents. Grâce à notre équipe, plus de 150 enfants ont reçu des jouets, des jeux éducatifs, des livres et des vêtements.

Pour finir l'année en beauté, le Père Noël accompagné de farfadets, les pompiers et d'autres bénévoles se sont chargés de distribuer tous ces jouets à leurs destinataires. Comme nouveauté cette année, l'équipe des bénévoles de la Maison Coude-à-Coude avait confectionné de magnifiques décorations de Noël que nous avons offertes aux parents à cette occasion.

Nous désirons remercier spécialement la population pour ses dons de jouets, nos partenaires pour leur générosité et leur fidélité et un gros merci à toute l'équipe des farfadets pour leur disponibilité et leur amitié.

Nos partenaires :

- École Laflèche
- École Dominique Savio
- Polyvalente des Chutes
- Magasin Hart Shawinigan
- Fondation Club Richelieu Centre-Mauricie
- Club Optimiste de St-Georges
- Au Grenier du Sport
- Mégatoit
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209
- Service Sécurité incendie Shawinigan
- Club Optimiste St-Georges
- Chevaliers de Colomb St-Georges Conseil 2909
- Bingo de l'Énergie



Merci à nos partenaires

De la 23^e édition !

L'ATELIER DES FARFADETS...suite

(Département des vêtements)

Je suis heureuse de vous partager ma joie d'œuvrer à l'Atelier des Farfadets dans le département des vêtements.

Même si l'hiver nous a apporté son lot de journées très froides, je suis convaincue que mes chers petits ont dû dormir dans un lit chaud, car je leur ai offert toutes sortes de belles couvertures, soit des courtes pointes ou des belles « doudous » aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Et que dire des vêtements de toutes sortes répondant sûrement à la demande. Tout cela, grâce à la générosité de la population et aussi à toutes ces bénévoles qui donnent de leur temps à domicile, confectionnant une panoplie de belles choses.

Merci du fond du cœur à vous tous (tes) de m'aider à donner du bonheur dans les familles dans le besoin.

L'hiver s'en est allé, laissant place à l'été qui va bientôt arriver. Je vous souhaite plein de soleil pour nous donner de belles journées chaudes.

Prenez du bon temps, amusez-vous et soyez heureux avec ceux que vous aimez.

Je vous aime !



Louise T. Gervais
Responsable





LA LIVRIASON DES CADEAUX 11-12 DÉCEMBRE 2017...suite



De nombreux Farfadets...
Plusieurs partenaires et bénévoles...
Tous unis pour la même cause...
les enfants.

Cette année en prime, une tempête de neige pour la livraison...
Rien n'arrête la générosité du cœur...





SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE LANCEMENT DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

C'est avec joie que le 12 avril 2018, le CAB de Grand-Mère conjointement avec celui de Shawinigan ont reçu pour cette journée de nombreux représentants des organismes communautaires ainsi que certains dignitaires au Centre des Arts de Shawinigan.

En guise de bienvenue, la Ville de Shawinigan, offre à tous un délicieux Mimosa. Pour débiter cet évènement, nos animateurs de cette activité, Mme Sylvie Gervais du CAB de Grand-Mère et M. Mathieu Gélinas du CAB de Shawinigan, nous présentent les dignitaires : M. Michel Angers, maire de Shawinigan, Mme Claire Brouillette, présidente du CAB de Shawinigan, Mme Henriette Bellemarre, vice-présidente du CAB de Grand-Mère ainsi que les élus politiques de la région. Chacun a livré sa vision sur le bénévolat. Le bénévolat est présent dans toutes les sphères de la communauté : la santé, l'éducation et les loisirs... Ils ont aussi présenté Mme Véronique Buisson la présidente d'honneur de la semaine de l'action bénévole. Propriétaire de sa propre entreprise " La Philanthrope", Véronique est une femme inspirante, dynamique et elle excelle bien dans son domaine qui est la communication ; elle est un atout précieux pour nous tous.

Le thème cette année est " JE BÉNÉVOLE, TU BÉNÉVOLES, CONJUGUONS NOTRE BÉNÉVOLAT". Dans un monde qui change à vive allure, l'action bénévole est, elle aussi constamment en mouvement. La manière dont les bénévoles s'investissent évolue, change et se transforme. C'est pour cela que nous parlons aujourd'hui de " Bénévolat ". Les bénévoles sont la force collective d'aujourd'hui et de demain, leur implication est vitale pour le bien de la communauté.

Bonne nouvelle !! Un outil promotionnel fût initié par le CAB de la MRC de Maskinongé et appuyé par les 15 CABs de la région Mauricie et Centre- du- Québec. Ce projet vise à doter les CABs et leur ville respective d'un outil de reconnaissance régionale pour souligner l'apport important des bénévoles dans les différents évènements qui se déploient dans chacune des villes de notre région. En affichant ce chevalet lors d'activités, vous rappelez aux personnes qui y assistent que votre évènement se tient grâce à des bénévoles. Ce qui témoigne de l'importance de l'engagement humain dans la prise en charge de la vie communautaire de notre milieu. **Pour l'emprunt lors de vos activités, simplement téléphoner au CAB.**

De plus, une autre nouvelle s'ajoute La Plateforme " Jebenevole.ca" est la seule plateforme gratuite au Québec qui s'adresse à la fois aux organismes qui souhaitent recruter des bénévoles et aux personnes qui désirent s'impliquer peu importe leur localité. **Pour plus d'informations sur cette Plateforme, contactez le CAB.**

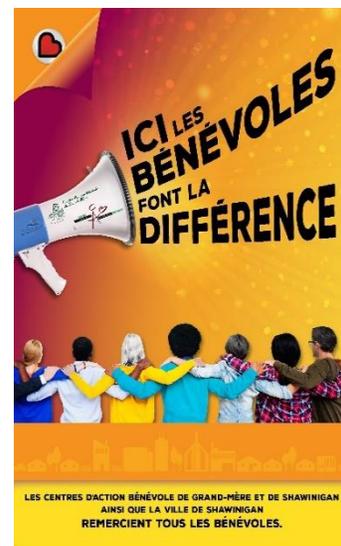
Pour clore ce bel après-midi, un café et un petit goûter nous est servi et le tout se termine avec un brin de jasette tout en repassant notre grammaire en conjuguant les verbes aimer, donner et bénévoler...



Colette Bouffard
Bénévole



Lise St-Arnaud
Bénévole



LANCEMENT DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE...suite



C'est avec enthousiasme que plusieurs ont assisté à la conférence de presse pour le lancement de la Semaine de l'action bénévole 2018.



De gauche à droite :

M. Michel Angers maire de Shawinigan, M. Richard Gaudreault attaché politique de M. Champagne, Député de St-Maurice-Champlain et Ministre du Commerce international du Canada, M. Alain Boisvert attaché politique de M. Giguère, Député de St-Maurice, Mme Karine Genest attachée politique de Mme Boulet, Députée de Laviolette, Ministre du Tourisme et Ministre responsable de la région de la Mauricie.



De gauche à droite :

Sylvie Gervais, directrice générale du CAB de Grand-Mère, Véronique Buisson, présidente d'honneur et Mathieu Gélinas, directeur général du CAB de la région de Shawinigan





ACTIVITÉ RECONNAISSANCE JEUNESSE - 17 AVRIL 2018



Par :
Colette Bouffard
&
Lise St-Arnaud

Bénévoles

Tout était fin prêt et décoré pour la circonstance à l'Hôtel de Ville de Shawinigan afin de recevoir ces 15 nominés ainsi que les 6 CHARLY (ballons personnalisés) impatients de vivre le déroulement de cette activité avec eux.

Pour débiter cet évènement, Mme Sylvie Gervais, directrice du CAB nous invite chaleureusement à prendre place pour amorcer ce dévoilement. Pour la suite, elle nous présente les dignitaires dont : M. Michel Angers (maire de Shawinigan) et ses conseillers M. Martin Asselin et M. Jean-Yves Tremblay, M. Alain Boisvert (attaché politique de M. Pierre Giguère), M. Richard Gaudreault (attaché politique de M. François-Philippe Champagne), Mme Karine Genest (attachée politique de Julie Boulet), M. Jean-Yves Laforest, (président de la commission scolaire de l'Énergie), Mme Henriette Bellemare (vice-présidente du CAB) et la présidente d'honneur Mme Véronique Buisson. Tous ces dignitaires nous ont livré leurs messages remplis de fierté, d'espoir et d'amour pour cette belle relève de demain.

Chaque récipiendaire en guise de remerciement reçoit un certificat de reconnaissance des différents partenaires, un sac à dos et une lampe de poche à l'effigie du CAB ainsi qu'un billet cinéma de la Place Biermans. Bravo les jeunes pour votre dévouement et le souci d'embellir la vie des autres !

Pour le volet animation, l'honneur revient cette année à l'école Sainte-Flore. Nous remercions Mathias Vincent et Mavryk Laforme à l'animation ainsi que Mathilde Gagnon à l'accueil. Félicitations et Chapeau pour ce défi brillamment relevé.

En janvier dernier, un concours " **Trouvez-moi un nom !** " a été lancé en lien avec le service du Courrier des jeunes du CAB. Déjà 10 ans que 25 bénévoles assurent une réponse réconfortante aux enfants visant à apaiser leurs peines ou partager leurs joies. C'est parmi 292 réponses, qu'un comité de sélection du service a retenu un nom qui représente bien le petit facteur personnifié sur le logo du Courrier des jeunes. M. Bryan Perro, collaborateur à ce projet, s'est adressé aux jeunes nominés en leurs faisant part de son vécu d'écrivain, de toujours avoir confiance en eux et de travailler fort afin d'atteindre leur but et de garder l'espoir de leur réussite. Chantal Gauthier, coordonnatrice du Courrier des jeunes dévoile avec enthousiasme le nom choisi. **SURPRISE !!!** C'est " **PLUMOT** " qui arrive sur la scène comme par magie paré de son tout nouveau costume coloré fabriqué avec amour et doigté par une bénévole du centre. **Plumot**, un nom pensé par Olivier Ricard de l'école Dominique-Savio. De par son imagination, il a proposé Plumot parce que dit-il " tes mots m'ont plu » ...M. Perro annonce qu'il fera une belle visite à Olivier dans sa classe pour partager les écrits de ses belles histoires fantastiques avec eux et il termine son message en nous laissant sur un proverbe arabe :

Celui qui donne, ne doit jamais se souvenir ... Celui qui reçoit ne doit jamais l'oublier

Ce superbe proverbe est en lien avec notre thème : **Je bénévole, tu bénévoles, conjugurons notre bénévolat.** Il est important pour nous de souligner tout le soutien et l'encouragement des parents et des professeurs qui ont su être de beaux modèles pour cette génération qui se dévoile.

Pour conclure cette belle fin d'après-midi, un léger goûter nous est servi à tous pour fêter cet évènement, une gracieuseté du CAB tandis que la ville de Shawinigan, offre pour l'occasion une consommation à tous... Merci beaucoup !!

Un merci tout spécial à Mme Chantal Gauthier pour sa toute première organisation du volet Reconnaissance Jeunesse au sein du CAB. Félicitations !!!

RECONNAISSANCE JEUNESSE VOLET PROJET-ÉCOLE...suite

ÉCOLE JACQUES-CARTIER-NOTRE-DAME

PROJET : CLUB DES PETITS DÉJEUNERS

Représentante : Shayana Toutant

Le Club des petits déjeuners sert chaque matin des repas aux enfants du Lac-à-la-Tortue. Shayana et Kelly-Anne, élèves de 6^e année, s'impliquent bénévolement dans ce Club. Ainsi, elles préparent les fruits, prennent les présences, organisent les plateaux et font le service aux jeunes en leur donnant du jus et des rôties. Elles sont d'une aide précieuse et les adultes bénévoles apprécient beaucoup leur dévouement. En effet, elles connaissent très bien le fonctionnement, sont très fiables, efficaces et autonomes dans leurs tâches. Elles prennent un réel plaisir à servir les autres élèves. Ce projet et ces élèves méritent donc amplement d'être honorés !

Bravo à tous !



ÉCOLE ANTOINE-HALLÉ

PROJET : FRUCTIFIONS LE BÉTON

Représentante : Morgane Déziel



Au printemps dernier, suite à une problématique de la cour d'école ; soit le manque d'espace vert, les élèves de quatrième année, avec l'aide de leurs enseignantes, ont décidé de planter différents végétaux comestibles dans des Smart Pots. Les récoltes ont alors été alors partagées avec la communauté. Ces élèves se sont grandement impliqués dans toutes les étapes du projet telles que les semis, les achats, la plantation, la publicité, l'entretien. Ces jeunes ont également informé et sensibilisé les autres élèves de l'école aux bienfaits de la culture fruitière et potagère. Dès l'arrivée du printemps, ces mêmes élèves reprendront leurs activités afin de poursuivre ce projet qui leur tient à cœur.

Bravo !

Ensemble vous démontrez qu'il est possible de faire une différence.



RECONNAISSANCE JEUNESSE VOLET PROJET-ÉCOLE...suite



ÉCOLE DOMINIQUE-SAVIO

PROJET : LE SALON DES OLYMPIQUES

Représentante : Ariane Désaulniers



Les élèves de 6^e année de l'école Dominique-Savio ont fait des recherches sur les disciplines olympiques ainsi que sur les athlètes canadiens présents aux Jeux d'hiver 2018. À la veille de l'ouverture des Jeux Olympiques, les élèves de 6^e année ont présenté le fruit de leur recherche aux autres élèves de l'école dans le cadre d'un Salon des Olympiques. Aux couleurs du Canada, des présentations Slides ont été créées par chaque élève afin de venir agrémenter leur présentation. Également, un tableau de suivi des médailles a été installé sur un mur de l'école et les élèves y ont ajouté les photos de chaque athlète médaillé tout au long des Jeux Olympiques. Leur implication a permis à tous les élèves de l'école de découvrir ce que sont les disciplines olympiques, quels athlètes allaient représenter le Canada et de suivre les médaillés.

Bravo à tous et chacun pour votre implication.
Ce fut une belle réussite !

ÉCOLE DE SAINTE-FLORE

PROJET : LIRE ET DÉLIRE

Représentant : William Robitaille

La direction et les enseignants désirent féliciter tous les élèves de l'école de Sainte-Flore pour leur implication dans le projet Lire et Délire. Ce projet consiste à lire de diverses façons. Nous sommes fiers de vous. Vous savez relier le plaisir de la lecture en participant et en proposant des activités variées pour tous. Que ce soit la lecture à la lampe de poche, partout dans l'école, la lecture à deux, la lecture aux plus petits, les jeux de lecture, etc. Vous êtes toujours impliqués et motivés.

Nous sommes fiers de vous !



RECONNAISSANCE JEUNESSE VOLET JEUNES HONORÉS...suite

Les certificats et cadeaux sont remis par Mme Véronique Buisson, présidente d'honneur et Mme Henriette Bellemare, vice-présidente du CAB de Grand-Mère.



École Jacques-Cartier-Notre-Dame :
Maïlie Drolet, Wylliam Boutet et Jade Gervais
accompagnés de Mme Denise Lafond.



École Lafèche :
Lydia Gagnon, Antoine Patry et Mahika Lemay,
accompagnés de M. Denis Berthiaume.



École Antoine-Hallé :
Dorothée Harnois, Jade Roberge et
Camille Pichette, et accompagnées de
Mme Mireille Bélanger.



École Dominique-Savio :
Élisabeth Gervais, Alec Thibodeau et Éliane Doucet
accompagnés de M. Stéphane Lajoie.



École de Sainte-Flore :
Michaël Ouelette, Émile Dontigny et Benoît Philibert
accompagnés de Mme Julie Marchand.



Les élèves à l'animation et à l'accueil :
Mathias Vincent, Mathilde Gagnon et Mavryk
Laforme et accompagnés de Mme Henriette
Bellemare et Mme Véronique Buisson

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 21 avril 2018 – 25^e édition



Carole Bédard
Bénévole

Le 21 avril 2018, le CAB de Grand-Mère clôture la semaine de l'action bénévole par son très réputé Gala Hommage qui souligne la générosité et le grand cœur des bénévoles de notre communauté. La Salle Sérénité de Grand-Mère est pleine à craquer et 400 invités y sont réunis et certains parmi eux seront honorés.

À l'animation, nous retrouvons Pierre Landry, le maître de cérémonie par excellence ! M. Landry cite la présence de nombreux dignitaires. Il explique le déroulement de la soirée, le souper, les hommages et la danse. La partie musicale est orchestrée par M. Réjean Bellemare, que nous entendons durant le souper et entre les hommages. Avec vivacité, il enchaîne en invitant le président du conseil d'administration du CAB, M. Denis Mongrain à venir dire le mot de bienvenue. M. Mongrain mentionne l'apport exceptionnel des bénévoles et qu'ensemble nous orientons la société vers l'entraide et la solidarité.



Mme Sylvie Gervais, directrice du CAB de Grand-Mère, se présente également à la tribune et est très heureuse de la participation en si grand nombre des gens. C'est comme une grande fête de famille, s'exclame-t-elle ! Le CAB offre à chaque invité un chocolat Choco-Impact, une entreprise de Grand-Mère située dans les locaux de Grand-Mère Nature. Des cadeaux, deux prix de présence seront tirés parmi les gens. Soit, 2 billets pour assister au spectacle NEZHA l'enfant Pirate, à la Cité de l'énergie, d'une valeur de \$160.00. Et un forfait pour 2 personnes à l'Auberge Le Florès, comprenant le souper, le massage, la nuitée et le déjeuner, d'une valeur de \$450.00. Aussi, le tirage d'une contribution-volontaire, billets vendus durant la soirée, donnera la moitié du montant amassé au service du CAB, L'Atelier des farfadets, et l'autre moitié sera divisée en deux, faisant 2 gagnants.

Un savoureux repas, préparé par le Buffet Grand-Mère, nous est servi. Une musique d'ambiance accompagne le babillage des gens heureux de se retrouver. Pour couronner ce service, un délicieux gâteau soulignant la 25^e édition du gala nous est proposé.

À l'animation
Pierre Landry

M. Landry revient à la barre et convie les dignitaires à venir s'adresser à l'assemblée.



À la présidence
d'honneur,
Mme Véronique
Buisson,
Le Philanthrope

M. Richard Gaudreault, attaché politique de M. François-Philippe Champagne présente une vidéo où l'on voit M. Champagne, Député de St-Maurice-Champlain et Ministre du Commerce international du Canada, qui directement de Halifax, remercie les bénévoles qui font une différence pour les gens. Mme Julie Boulet, Députée de Laviolette, Ministre du Tourisme et Ministre responsable de la région de la Mauricie rend hommage à tous ces dons de cœur et d'amour, cette richesse de bénévolat, de savoir donner pour apporter le bonheur. M. Pierre Giguère, Député de St-Maurice, poursuit en disant que c'est un exemple pour la communauté. M. Michel Angers, Maire de la ville de Shawinigan, très heureux de la grande participation et fier des 2 Centres d'action bénévole celui de Grand-Mère et celui de Shawinigan. Que la relève est évidente avec l'activité Reconnaissance Jeunesse ! Que le bénévolat est un engagement profond. Et il termine en disant cette citation : *Celui qui donne ne doit jamais s'en souvenir. Celui qui reçoit ne doit jamais oublier.* Mme Véronique Buisson, présidente d'honneur de la semaine de l'action bénévole, a fait une belle découverte du bénévolat par les 2 CAB, les sourires des gens, leur regard accueillant. Elle affirme que les bénévoles posent des gestes forts dans la société.

Notre maître de cérémonie reprend l'antenne. C'est le début de la remise des plaquettes pour les 42 nominés qui ont été élus par leur organisme respectif issu des secteurs Grand-Mère, St-Georges, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue, de la grande ville de Shawinigan. De plus, ils recevront un message de félicitations des élus soit, M. François-Philippe Champagne et Mme Julie Boulet, qui pour sa part, a aussi remis à tous un porte-clés.

Une photo du groupe nominé prise par M. Gaston Bouffard, immortalisera ce beau moment.

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



1^{er} groupe

La remise des plaquettes est faite par M. Denis Mongrain et Mme Henriette Bellemare respectivement président et vice-présidente du conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



Les bénévoles honorés :

- | | |
|----------------------|---|
| ☺ Denis Garceau | Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209 |
| ☺ Anne-Marie Roberge | Service des impôts du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Cécile Martin | Comité d'embellissement Ville de Shawinigan |
| ☺ Pénélope Vincent | Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie |
| ☺ Louise Gervais | Service d'amitié du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Pierre Beaudoin | Club optimiste de St-Georges |
| ☺ Louis Vanasse | Comité organisateur du Noël des Nôtres |
| ☺ Lise St-Arnaud | Éveil Féminin de Grand-Mère |
| ☺ Suzanne Lachance | Filles d'Isabelle cercle St-Paul de Grand-Mère
(Représentée par Marie Pépin) |
| ☺ Pauline Béland | Atelier des Farfadets du CAB de Grand-Mère |

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



2^{ème} groupe

La remise des plaquettes est faite par Mesdames Noëlla Gagnon et Madeleine Allard, respectivement trésorière et secrétaire conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



Les bénévoles honorés :

- | | |
|------------------------|--|
| ☺ Cécile Vermette | Auxiliaires bénévoles du CHSLD Laflèche |
| ☺ Michel Lavergne | Chevaliers de Colomb de St-Georges conseil 2909 |
| ☺ Carole Lynch | Comptoir alimentaire de Grand-Mère |
| ☺ Colette Gauthier | Service Accompagnement-transport du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Roland Vandal | Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de Shawinigan |
| ☺ Louise St-Arnaud | Communauté chrétienne de Saint-Jean-des-Piles |
| ☺ Colette Gilbert | Service Courrier des jeunes du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Claude Robert | Association des Artistes-Peintres du Centre-Mauricie |
| ☺ Antoinette Fréchette | Comité des loisirs Résidence St-Louis-de-Gonzague |
| ☺ Pauline Lapointe | Comité des Six des Beaux Dimanches |

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



3^{ème} groupe

La remise des plaquettes est faite par Madame Carmen Kiolet et Monsieur Jean-François Duplessis, administrateurs du conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



Les bénévoles honorés :

- ☺ Michelle Marchand
- ☺ Claude Bédard
- ☺ Lucette Boulanger
- ☺ France Bellemare
- ☺ Jeannine Ricard
- ☺ Claude Bellavance
- ☺ Lucille Lacombe
- ☺ Denise Rivard
- ☺ Nicole et Gérard Ouimet
- ☺ Hélène Guay

- Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue et St-Georges
- Les Messagers du Bonheur
- Popote Volante de Grand-Mère
- L'AFÉAS St-Jean-Baptiste
- Communauté chrétienne de Sainte-Flore
- Tablee des Nôtres de Grand-Mère
- Artisanat St-Paul de Grand-Mère
- Périscope
- Club Fadoq Sérénité
- Popote Roulante de Grand-Mère (Absente)

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



4^{ème} groupe

La remise des plaquettes est faite par Messieurs Gilles Bellemare et Jean-François Duplessis, administrateurs du conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



Les bénévoles honorés :

- | | |
|----------------------------|--|
| ☺ Céline Lavergne | Communauté chrétienne de St-Georges |
| ☺ Nicole Gélinas Boulerice | Cercle de Fermières Le Rocher |
| ☺ Charlotte Néron | Service Proches Aidantes du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Alain Rousseau | Chœur du Rocher |
| ☺ Noëlla Descôteaux | Communauté chrétienne St-Jean-Baptiste de Grand-Mère |
| ☺ Nicole Dubois | Friperie communautaire du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Suzanne Grenier | Résidence Grand-Mère |
| ☺ Serge Diamond | |
| ☺ Pierrette Cossette | Service Les Mamies Tendresse du CAB de Grand-Mère |
| ☺ Charlie Doiron | Club de patinage OOK-PIC de Grand-Mère |
| ☺ Claire Houle | Popote Volante de Grand-Mère (Absente) |



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Le Centre d'action bénévole (CAB) de Grand-Mère était heureux de rendre hommage au **Club Richelieu du Centre-Mauricie** au Gala hommage aux bénévoles, du 21 avril dernier, pour l'ampleur de ses réalisations depuis plusieurs décennies.

Créé par la fusion du Club Richelieu de Grand-Mère (64 ans d'existence) et de Shawinigan en l'an 2000 afin de contrer le manque de relève, le Club Richelieu du Centre-Mauricie a aidé de façon importante de nombreux organismes communautaires dans la réalisation de leur mission.

Malheureusement, rien n'a pu arrêter la diminution des membres. Devant ce fait, discrètement, sans que trop de gens soit au courant, les membres du Club Richelieu du Centre-Mauricie ont pris la décision difficile de cesser leurs activités et de dissoudre la Fondation officiellement, le 31 décembre dernier. C'est pourquoi il était important pour nous de les remercier du fond du cœur. 

Depuis les 9 dernières années, la Fondation de ce Club a remis à la population via des organismes, un montant de 289 079\$ soit une moyenne annuelle de 32 000\$. Comme le Club de Grand-Mère a été présent pendant 64 ans dans la communauté, nous pouvons penser que le total peut facilement atteindre 1.5 millions de dollar. La cause des enfants leur tenait principalement à cœur et leur chanson thème au début de leur souper hebdomadaire en témoignait.

En tant qu'organisme aidé, le CAB de Grand-Mère affirme que ce Club a fait la différence pour réaliser sa mission. Et il est convaincu qu'il en fut de même pour : La Maison des Jeunes de Shawinigan-Sud et de St-Georges; Le Camp du Lac Vert; Secondaire en spectacle; Le Noël des Nôtres et le Noël du Pauvre; Le dépa-déjeuner dans les écoles secondaires; L'Association en déficience intellectuelle du Centre-Mauricie; Les petites bedaines pleines; La Maison des 3 colombes; Les Église St-Paul et St-Pierre; La Maison Coude-à-coude; Transcendance; les cours de catéchèse; les Guides de Grand-Mère; les scouts; le Centre de Femmes de Shawinigan; la Société canadienne du cancer; le TRASH; La maison de répit St-Marc; et le CAB de Grand-Mère par ses services de Popote Volante, l'Atelier des Farfadets et la relocalisation de ses locaux.

En guise de reconnaissance, le CAB de Grand-Mère a remis, au nom des organismes aidés, un cadeau aux 8 derniers membres de ce Club. Qu'elle drôle de coïncidence, il n'était plus que 8 et le chiffre 8 couché est le signe de l'infinité. Comme quoi les effets de leurs actions ne finiront jamais. Ce cadeau est un porte-clés sur lequel figure sur un côté le logo du Club Richelieu Centre-Mauricie et de l'autre la mention : « **Merci du fond du cœur !** »



De gauche à droite : Denis Mongrain, président du conseil d'administration du CAB, Richard Dessureault, Louis Bordeleau, président du Club Richelieu du Centre-Mauricie, Yvon Bergeron, Gilles Côté, Jean-Guy Veillette, président de la Fondation du Club Richelieu du Centre-de-la-Mauricie, Gaston Drouin, et Mme Sylvie Gervais, directrice du CAB. Étaient absents Messieurs Mathieu Lafontaine et Denis Lacerte.



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

M. Landry annonce que c'est le moment de la remise des trophées somme toute très prestigieux. Ces trophées représentent des actions remarquables posées par les récipiendaires nominés. C'est l'histoire pour certains bénévoles de toute une vie de dons de soi pour autrui...Des gerbes de fleurs seront remises également à 3 récipiendaires, gracieuseté du fleuriste *À la Claire Fontaine*.

TROPHÉE ÉVÈNEMENT DE L'ANNÉE :

 **Desjardins** Trophée perpétuel offert par la caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie pour souligner les initiatives bénévoles qui contribuent à attirer de grandes foules sur notre territoire.

M. Léo-Paul Laforme, vice-président de la caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, fait la lecture du curriculum vitae du récipiendaire du Prix Évènement de l'Année.

Évènement récipiendaire 2018 :

Les Championnats Canadiens de Curling Juniors New Holland Shawinigan 2018



M. Laforme remet le prix aux membres de l'organisation dont Alain Boucher, président du Championnat et Jean-François Morand, président du Club de Curling de Grand-Mère et vice-président du Championnat.

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Mme Amélie Désaulniers-Gélinas, conseillère en communications et adjointe à la direction générale, des Caisses Desjardins présente le curriculum vitae du récipiendaire du prix Reconnaissance.

TROPHÉE RECONNAISSANCE :

 **Desjardins** Trophée offert par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie à une association qui se distingue.

Organisme récipiendaire 2018 :

La Maison Coude-à-Coude



Suzanne Gagnon et Anick Lauzier de la Maison Coude-à-Coude
et au centre de la photo,
Amélie Désaulniers-Gélinas, de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Mme Henriette Bellemare, vice-présidente du CA du CAB, fait la lecture impressionnante du curriculum vitae du récipiendaire du trophée Bénévolat-Jeunesse.

TROPHÉE BÉNÉVOLAT-JEUNESSE :

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



Réceptiendaire 2018 :

Mademoiselle Charlie Doiron
Présentée par le Club de patinage OOK-PIC de Grand-Mère



Charlie Doiron reçoit le trophée Bénévolat-Jeunesse des mains de M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère accompagné de Mme Henriette Bellemare, vice-présidente du C.A. et de la directrice générale du CAB, Mme Sylvie Gervais.



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Notre dynamique animateur, Pierre, nous raconte l'historique des actions bénévoles accomplies par cette personne d'une grandeur d'âme incroyable et qui se verra remettre le prestigieux trophée perpétuel Frank Gauthier.

TROPHÉE « FRANK GAUTHIER » :



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



Récipiendaire 2018 :

Mme Lucette Ricard

Présentée par les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209



M. Michel Angers, maire de la Ville de Shawinigan, accompagné de M. Gilles Garceau, grand Chevalier des Chevaliers de Colomb conseil 1209 de Grand-Mère et Mme Lucette Ricard, récipiendaire du trophée Frank Gauthier

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

M. Denis Mongrain, (appelé gentiment monsieur chut par notre animateur, car il a rappelé à l'ordre les gens dans la salle), relate la vie riche en bénévolat de cette personne inspirante.

TROPHÉE MICHELINE M. VILLEMURE :

Trophée offert par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère à un ou une bénévole pour son implication bénévole exceptionnelle depuis plusieurs années dans tous les secteurs sauf le sport.



Récipiendaire 2018 :

Mme Claire Plante Verville
Présentée par le Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie



M. Denis Mongrain, président du CAB, Mme Henriette Bellemare, vice-présidente du CAB, Mme Sylvie Gervais directrice générale du CAB et Mme Claire Plante Verville, récipiendaire.

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



Comme chaque année, une fête à la hauteur de nos bénévoles !



Une équipe dynamique, prête à accueillir les invités !



M. Denis Mongrain, président du CA



Notre excellent photographe,
M. Gaston Bouffard



Le conseil d'administration 2017-2018 du CAB



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Merci à nos partenaires



Julie Boulet
Députée de Laviolette
Ministre du Tourisme
Ministre responsable
de la région de la
Mauricie



François-Philippe Champagne Député
Saint-Maurice – Champlain
Ministre du Commerce
international



Au fur et à mesure que je modifie mes pensées,
le monde autour de moi se transforme...
Louise L. Hay





GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Des petits pas de danse sur la piste font plaisir à beaucoup de gens. M. Réjean Bellemare fait vibrer la salle avec sa musique des années 60 et 70, du temps de Jeunesse d'aujourd'hui !

Les gens s'amuse énormément !





GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Prix de présence

Après une heure de danse, un petit répit est le bienvenue et Sylvie en profite pour faire le tirage des prix de présence et de la contribution-volontaire.

- 1^{er} prix : 1 forfait souper-nuitée-déjeuner-massage pour 2 personnes à l'Auberge Le Florès d'une valeur de 450\$.
- 2^e prix : 1 paire de billet pour le spectacle NEZHA l'enfant Pirate à la Cité de l'Énergie d'une valeur de 160 \$

Les heureuses gagnantes sont : Mme Ghislaine Lafrenière (Auberge Le Florès) et Mme Lucille Lacombe (spectacle NEZHA)



Le montant amassé pour la vente des billets de la contribution-volontaire est de \$1554.60. La moitié, \$777.10, sera donnée à l'Atelier des Farfadets. L'autre moitié sera divisée en 2, donc \$388.75. Les 2 gagnantes sont Mme Pénélope Vincent (représentée par Claire Plante Verville) et Mme Jacqueline Bourassa.





PAUSE CABOULOT

MOT MYSTÈRE (La solution se trouve à la page 70)

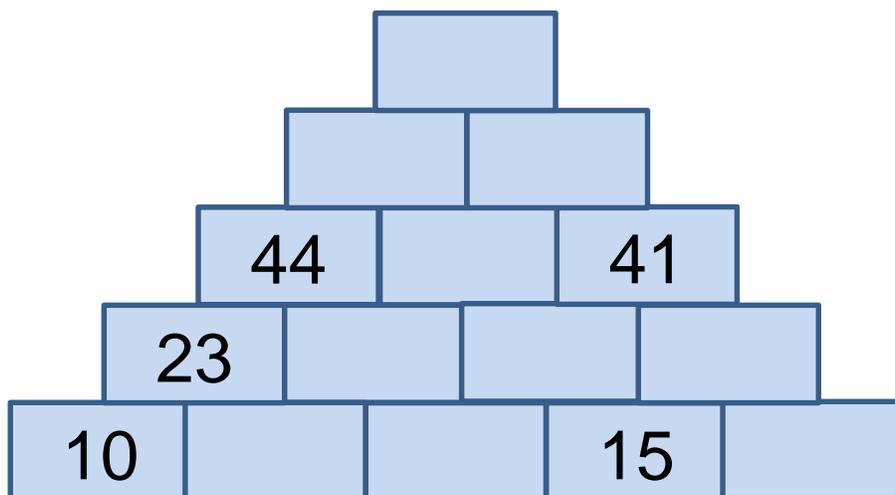
A	Chacun	Entier	H	N	S
Accroître	Charge	Époux	Hérédité	Nation	Santé
Agrandi	Conte	F	Héritage	O	Souche
Ancêtre	D	Famille	Hériter	Origine	Source
Apanage	Dames	Fière	Héritier	P	T
Ascendant	Dépense	Fortune	Hoirie	Parent	Tante
Avenir	Dilapider	Frère	L	Partage	Terre
B	Domaine	G	Laisser	Passé	Titre
Beauté	Donner	Gaspiller	Léguer	Patrimonial	Transmis
Biens	Doter	Généreux	M	Peuple	Trésor
C	Droit	Genre	Maman	Prévu	Tribu
Cacher	E	Grâce	Manoir	Propriété	V
Capital	Échoir	Grâce	Mariée	R	Vieux
Certain	Enfant		Mères	Recueillir	
				Riche	

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



Pyramide de chiffres

Complétez la pyramide avec les nombres manquants.
Chaque brique contient la somme des deux cases situées en dessous de celle-ci.



Mot à compléter

Complétez les mots et formez le mot-solution
à l'aide des lettres manquantes



1. _erbier
2. act_el
3. fro_age
4. ignor_nce
5. i_firme
6. frança_s
7. in_titut
8. liber_é
9. maqu_tte

Réponse : _____

Les solutions se trouvent à la page 70

Brico-Déco



Le bricolage pour Mme Émond

...une passion !

Bricoler avec Mme Émond

...accessible à tous !

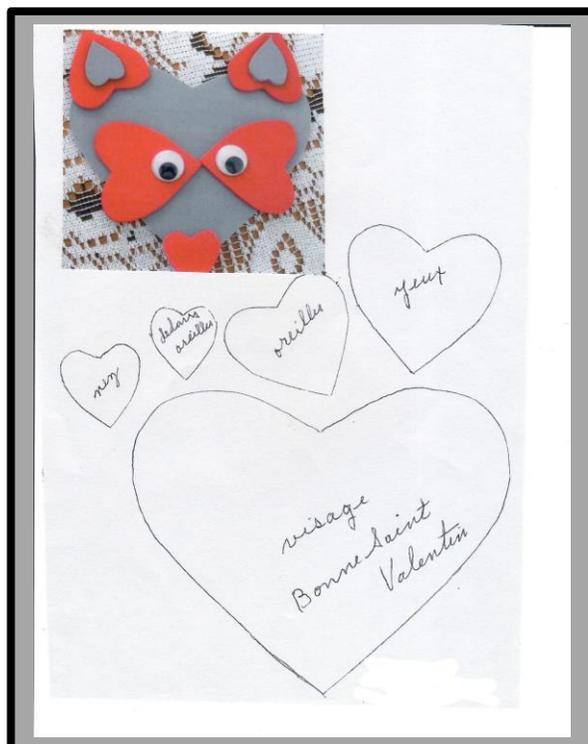
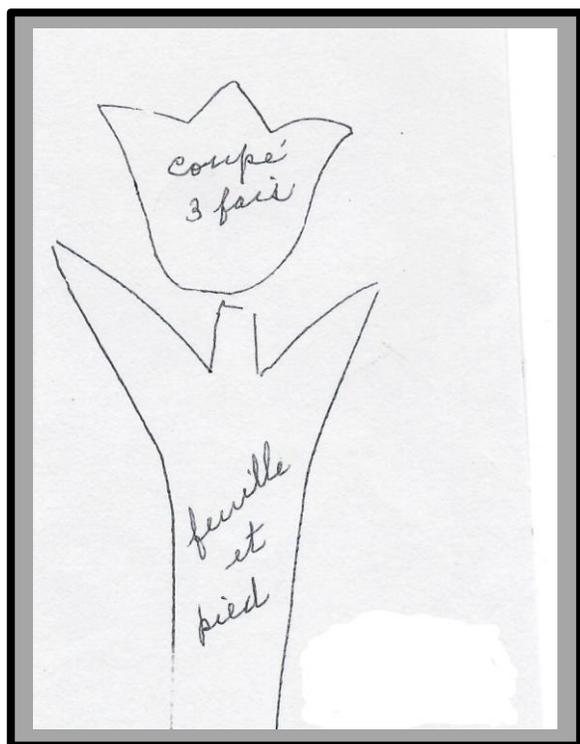
Bon bricolage

et surtout

amusez-vous !



Simone Émond
Bénévole



Petite gâterie chocolatée

½ tasse de dattes hachées

½ tasse eau

Faire cuire le tout. Ensuite ajouter ½ tablette de chocolat noir.

Lorsque tout est fondu, ajouter 1 tasse de chapelure de biscuit Graham.

Faire de petites boules ou déposé à la cuillère. Réfrigérer

69

Zéro Calorie,
Promis !



Bon appétit !



Voici nos nombreux services offerts à la population



Atelier des Farfadets

Accompagnement-transport

Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges

Comptoir alimentaire de Grand-Mère

Courrier des jeunes

Popote Volante de Grand-Mère

Popote Roulante de St-Georges

Service des impôts

Visites d'amitié

Mamie Tendresse

La Friperie communautaire du CAB

Programme PAIR

Personnes proches aidantes

Guignolée des médias

Secrétariat populaire

Référence et information



Centre d'action bénévole de Grand-Mère

660, 13^e Rue

C.P. 10 006, Shawinigan (QC) G9T 5K7

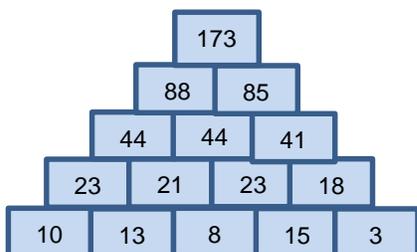
Site internet : www.cabgm.org

Courriel : info@cabgm.org

Facebook : Centre d'action bénévole de Grand-Mère

TEL : 819-538-7689

FAX : 819-538-7579



Réponses
Pyramide de chiffres
de la page 68

Réponse mot à compléter de la page 68 :

1. Herbie
2. actuel
3. fromage
4. ignorance Humaniste
5. infirme
6. français
7. institut
8. liberté
9. maquette

Réponse au mot croisé de la page 67 :
Siècles

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

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



- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
Mauricie-et-Centre-du-Québec (CIUSSS)
- Madame Julie Boulet, députée comté Lavolette, Ministre du tourisme,
Ministre responsable de la région Mauricie.
- Monsieur Pierre Giguère, Député Saint-Maurice
- Monsieur François-Philippe Champagne, député Saint-Mauricie/Champlain,
Ministre du Commerce international
- Ville de Shawinigan
- Service de sécurité incendie de Shawinigan
- Centraide Mauricie
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Club Auto Expo antique
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Chevaliers de Colomb de St-Georges conseil 2909
- Plusieurs donateurs anonymes
- Paroisse St-Georges
- Paroisse Ste-Flore
- Société St-Vincent-de-Paul de Shawinigan
- Club Optimiste de St-Georges
- Fondation du Club Richelieu Centre-Mauricie
- Bingo de l'Énergie
- Fondation Marie-Marthe Gauthier

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

- À la Claire Fontaine
- Auberge Le Florès
- Aquabulle
- Boucherie Bonenfant
- Boucherie La Bête noire (St-Georges)
- Boucherie Le Trio
- Boutique cadeau Chez Guy
- Boutique La Couturière
- Bravo Pizzeria
- Buffet des Continents Trois-Rivières
- Buffet Grand-Mère
- Cabane à sucre Gérard Cossette St-Prosper
- Casse-croute chez Auger
- Centre des Arts de Shawinigan
- Cité de l'Énergie
- CL enr.
- Clinique d'orthothérapie Pierre Bourassa
- Clinique de pédicure Louise Bourassa
- Chœur du Rocher
- Coiffure Atypique
- Coiffure Guylaine Gervais
- Coiffure Le Doigté
- Dr du Pare-Brise



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

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

- Écoles primaires de notre territoire et l'école secondaire du Rocher
- Esthétique Doris Perreault
- Esthétique Guylaine Gentes
- Familiprix Grand-Mère
- Familiprix St-Georges
- Francine Boisvert artiste peintre
- Garage Shawinigan Chrysler
- Garage Gilbert
- Garage Isabelle
- Garage Petro Canada Cossette, Lac-à-la-Tortue
- Garage Sylvain Martel Shell St-Georges
- Garage St-Onge Ford
- Go-sport
- Granada Salon de Coiffure
- IGA Gauthier et Frères
- Imprimerie Blais
- La Corde à Linge
- La mie de Grand-Mère
- Les fabriques des paroisses de notre territoire
- Linda Gervais Coiffure
- L'organisation des Cataractes de Shawinigan
- Magasin Hart
- Marché Tradition de St-Georges
- Mauricie Toyota Shawinigan
- Méga-toit
- Moisson Mauricie
- Maxi Grand-Mère
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Pizzeria 67 Grand-Mère
- Proxim S. Roy et C.Garceau
- Restaurant Jeannot
- Resto de Grand-Mère
- Resto Le Délice
- Salon Kosmos
- Silencieux Grand-Mère
- St-Hubert Shawinigan
- Tim Hortons Grand-Mère
- Tissus Berthiaume
- Tissus Nathalex (St-Georges)
- Tous les jours dimanche
- Donateur particulier





Les membres du Journal :

De gauche à droite :

Carole Bédard, Chantal Gauthier, Jeannine Robert, Lise St-Arnaud, Simone Émond, Colette Bouffard, Louise T. Gervais, Gaston Bouffard et en médaillon Rébecca Bergeron.



Équipe du journal

Carole Bédard
Colette Bouffard
Gaston Bouffard
Simone Émond
Louise T. Gervais
Lise St-Arnaud
Rébecca Bergeron
Jeannine Robert

Collaborateurs/Collaboratrices

Sylvie Gervais
Julie Boisvert
Carole Lemay
Tina Leblanc
Annie Vaugeois
Diane Lemay
Louise Léveillée
France Trottier
Louise Jacques

Henriette Bellemare
Denis Mongrain
Julie Boulet
Michel Angers

Mise en page

Chantal Gauthier

Photos

Gaston Bouffard

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

**BONNES
VACANCES
À TOUS!**





Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

660, 13^e Rue, C.P. 10 006, Shawinigan (Québec) G9T 5K7
Téléphone : 819 538-7689 / Télécopieur : 819-538-7579
www.cabgm.org/Facebook/ courriel : info@cabgm.org



À venir...

Pique-Nique de la rentrée
30 août 2018

Noël des Nôtres
30 novembre 2018

Party de Noël des Bénévoles
23 novembre 2018

Grande Guignolée des Médias
6 décembre 2018

Cabane à sucre
8 mars 2019

Gala hommage aux bénévoles
13 avril 2019

Assemblée générale annuelle
mai 2019



Bénévoles en action...



*Centre d'action bénévole
de Grand-Mère*

Merci ...

C'est un mot joli qui vient de l'enfance,

Un mot ennemi de l'indifférence

C'est un mot très court

Que l'on nous a appris

Qui mêle à la fois le cœur et l'esprit.

Bien qu'il soit passé dans nos habitudes

Il est le reflet de nos gratitude.

Il sait être doux tout en étant fort,

Et il est reçu tel un réconfort.

Nous avons le grand plaisir,

Pour vous aujourd'hui

De le prononcer, ce seul mot :

Merci 