

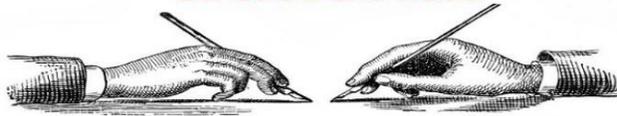


## Table des matières

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 nos élu(e)s _____	page : 5
Assemblée générale 2018 _____	page : 6
Popote Volante de Grand-Mère _____	page : 8
Popote Roulante de St-Georges _____	page : 9
Le Jardin du CAB _____	page : 10
Clin d'œil du CAB _____	page : 11
Formations et informations PPA _____	page : 19
Rions un peu _____	page : 20
Saviez-vous que ? _____	page : 21
Pique-Nique de la rentrée _____	page : 22
Dévoilement site Web _____	page : 24
Lac à l'épaule du CAB _____	page : 25
Fête de Noël des bénévoles 2018 _____	page : 28
Coup de cœur du Caboulot _____	page : 32
Grande Guignolée des Médias 2018 _____	page : 33
Cabane à sucre 2019 _____	page : 35
Le coin des écrivains _____	page : 36
L'Univers de Loulou _____	page : 37
Le bénévolat comme moteur de vie _____	page : 39
Parlons santé _____	page : 40
La vie _____	page : 42
L'Atelier des Farfadets _____	page : 43
Livraison des cadeaux - Farfadets _____	page : 45
La semaine de l'action bénévole 2019 _____	page : 46
Reconnaissance jeunesse 2019 _____	page : 48
Gala hommage aux bénévoles 2019 _____	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

Mes salutations à vous, chers(es) Bénévoles !

J'aime bien le thème de cette année pour la semaine de l'action bénévole : ***Et si on osait...bénévoler !*** D'après les statistiques, plus de 2 millions d'individus ont découvert le monde du bénévolat. Ces bénévoles ont comblé leur désir de se dépasser dans un domaine parfois totalement inconnu ou ont préféré offrir leur compétence et leur créativité à une activité particulière. Les champs d'action du bénévolat sont tellement diversifiés et s'adressent à tous les groupes d'âges. Donc, pas étonnant qu'on en retrouve partout !

Quelle que soit l'action bénévole choisie, le but visé est que le geste posé apporte une différence à ceux qui le reçoivent. Pour nous aussi, l'effet est bénéfique et nous stimule à poursuivre. Nous vivons de beaux moments et les partageons avec d'autres bénévoles autant motivés que nous. Que dire de la confiance en soi et du sentiment de satisfaction que nous développons. Des belles amitiés qui se sont construites aussi au fil du temps ! Osons en parler...

Certains se questionnent : que deviendront les communautés sans la présence des bénévoles ? Je crois profondément en l'être humain, à sa grandeur d'âme, à sa générosité débordante et à son besoin d'entraide. Il y en aura toujours de ces gens admirables au grand cœur. Cela se perpétue de génération en génération, de façon différente peut-être, mais soyons confiants.

À vous tous et toutes, **GRATITUDE !**

Et pour continuer dans cet élan de reconnaissance, je voudrais remercier Mme Jeannine Robert et souligner son départ du journal le Caboulot. Une grande dame bénévole qui œuvrait au CAB depuis beaucoup d'années, et qui collaborait au journal depuis 2007. Nous étions sensibles à vos écrits qui apportaient la connaissance, la réflexion, l'humour et le sourire. Nous vous souhaitons la santé et beaucoup de bonheur !

Je remercie Chantal Gauthier pour la conception et mise en page du journal. Ton travail est impeccable ! Merci pour ta patience ! Merci également à toute l'équipe du journal pour leur assiduité ! Sans vous, pas de journal pour raconter ce qui se passe de formidable au CAB !

Et vous chers(es) bénévoles, prenez soin de vous !

Bon été et bonne lecture !



## MOT DU PRÉSIDENT

Cher(ère)s bénévoles,

Au nom des membres du conseil d'administration, il me fait plaisir de vous exprimer toute notre reconnaissance pour les belles actions bénévoles posées cette année pour aider notre communauté.

J'ai eu le plaisir d'assister à quelques rencontres des services du CAB durant la dernière année et j'ai été agréablement surpris de voir l'ampleur de vos actions et d'écouter vos préoccupations.

Il est important pour moi, les membres du conseil d'administration et l'équipe de travail d'être près de vous pour réaliser la mission du CAB.

Vous avez sûrement remarqué que la promotion du CAB était au cœur de nos actions cette année, tout comme la reconnaissance de nos membres par différents rabais pour participer à nos activités sociales. En effet, nous avons réalisé plusieurs actions pour être plus visibles et nous avons voulu vous témoigner notre reconnaissance pour les nombreuses heures bénévoles que vous faites sans rien demander en retour.

Tout comme vous, je suis un ardent ambassadeur du CAB et j'en parle à tous ceux et celles qui m'entourent. Les personnes que j'ai recrutées sont heureuses dans leur bénévolat au CAB et me remercient encore aujourd'hui de les avoir approchées. Faites de même vous aussi et vous verrez le bien que vous ferez.

Je termine mon 3<sup>e</sup> et dernier mandat au conseil d'administration, et je puis vous assurer que j'y ai vécu de beaux défis personnels et surtout la grande satisfaction d'avoir contribué à faire connaître le CAB de plus en plus dans notre milieu. Soyez assurés que je vais continuer à le faire car le CAB est une belle famille dont je suis fier de faire partie.

En terminant, je désire remercier les membres du conseil d'administration et l'équipe de travail du CAB pour leur confiance. Je m'y suis fait des amis et découvert qu'ensemble tout est possible. Également, un grand merci à vous tous pour votre importante implication bénévole pour aider les personnes qui nous entourent. Ce fut un honneur pour moi d'être votre président durant les deux dernières années.

Profitons donc ensemble de l'été pour faire le plein d'énergie et au plaisir de vous revoir au retour des vacances.



*Denis Mongrain*  
Président

*« Chaque fois que vous aidez  
quelqu'un à se relever,  
Vous aidez l'humanité à s'élever. »*

*Dr Steve Maraboli*



---

## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

### La promotion du CAB... au cœur de nos actions !



*Sylvie Gervais*  
Directrice générale

Cher(ère)s bénévoles,

C'est toujours un plaisir pour moi de vous écrire quelques mots dans la revue annuelle de notre journal « Le Caboulot », qui met en lumière nos actions et avouons-le, elles sont impressionnantes.

Avec ses 310 membres bénévoles et une équipe de travail de 7 personnes, le CAB de Grand-Mère est une ressource importante dans notre milieu pour promouvoir l'action bénévole, réduire les iniquités sociales et donner un soutien aux personnes vulnérables.

Je ne vous cacherai pas que malgré toutes nos actions, il y a encore des personnes qui ne nous connaissent pas. Eh bien nous avons innové cette année pour être plus visibles. Nous sommes particulièrement fiers des nouvelles enseignes extérieures installées pour annoncer notre organisme, du dynamisme de notre page Facebook et de notre nouveau site Web, plus adapté aux besoins des bénévoles, des personnes qui ont besoin d'aide et des organismes.

Comme vous le savez, le CAB est l'endroit tout désigné pour les personnes qui désirent contribuer à notre société par le bénévolat et c'est un réel plaisir pour nous de les accueillir. Souvent ces personnes viennent chez nous parce que vous les avez approchées. Vous êtes des ambassadeurs hors pair pour parler du CAB à vos amis et familles. Qui de plus convaincant qu'un bénévole heureux dans ce qu'il fait pour faire découvrir le CAB à une personne qui veut s'impliquer ou qui a besoin d'aide. C'est de cette façon que nous parviendrons à faire découvrir notre organisme à plus de personnes dans notre communauté.

Je vous invite donc à visiter notre site web ( [www.cabgm.org](http://www.cabgm.org)) et à devenir ami de notre page Facebook (centre d'action bénévole de Grand-Mère). Et faite de même avec votre entourage. Plusieurs informations pertinentes s'y trouvent et méritent d'être partagées.

Notre force collective apporte de l'espoir aux personnes en perte d'autonomie, en situation d'isolement et de pauvreté, aux personnes proches aidantes et aux enfants qui nous entourent. Elle est aussi une source de vitalité pour les nouveaux bénévoles. Le CAB est une ressource qui mérite vraiment d'être connue par tous.

Je termine en disant MERCI à l'équipe du journal « Le Caboulot », pour cette belle édition ; à vous tous pour la qualité de votre engagement bénévole et votre soutien pour faire connaître le CAB ; à nos partenaires qui nous appuient dans notre mission ; aux membres du conseil d'administration notamment à notre président sortant, M. Denis Mongrain, ainsi qu'à mon équipe de travail pour leur complicité à faire du CAB un milieu de vie incroyable pour les bénévoles. Ensemble, continuons de parler du CAB autour de nous !

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



## MOT DE NOS ÉLU(E)S



*Marie-Louise  
Tardif*

Députée de  
Lavolette-  
Saint-Maurice  
Adjointe parlementaire  
du ministre des Forêts,  
de la faune et des  
Parcs.

Bonjour, amis (es) bénévoles,

C'est un grand privilège pour moi de pouvoir m'adresser à vous par cette tribune.

Je ne manque jamais une occasion de souligner votre contribution immense à l'épanouissement de notre société.

Votre gouvernement reconnaît lui aussi l'importance de vos actions. Il reconnaît l'apport essentiel des organismes communautaires à l'amélioration du bien-être de la population québécoise.

Dans son dernier budget, notre gouvernement a annoncé l'injection de plus de 35 millions \$ supplémentaire au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du ministère de la Santé et des services sociaux.

De mon côté, je souligne chaque semaine le travail admirable accompli par l'un d'entre vous au cours de la période réservée aux déclarations de députés à l'Assemblée nationale.

Je profite de ce numéro du Caboulot pour souhaiter à chacun(e) d'entre vous un bel été !

Chers (es) bénévoles,

Encore une fois cette année, il me fait grandement plaisir de souligner l'importance de votre contribution dans notre communauté. À Shawinigan, vous êtes très nombreux à vous impliquer, et ce, chacun à votre façon. Notre ressource la plus précieuse 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'accomplir, de s'épanouir. C'est grâce aux bénévoles dévoués comme vous que nous pouvons prendre soin de nos citoyens.

Je tiens à vous remercier pour votre grand cœur : merci de faire rayonner Shawinigan à votre façon et de partager votre temps pour le mieux-être de notre communauté.

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

Enfin, n'oubliez pas de prendre soin de vous !



*Michel Angers*  
Maire de Shawinigan





43<sup>e</sup> Assemblée générale annuelle  
du Centre d'action bénévole de Grand-Mère

30 mai 2018

C'est le dernier rassemblement avant les grandes vacances de l'été pour les bénévoles du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

*Carole Bédard*  
Rédactrice en chef

Les bénévoles sont tous invités à venir prendre connaissance du rapport financier et des projets de l'organisme.

Les membres du conseil d'administration, la directrice générale Sylvie Gervais ainsi que les employées, Julie, Tina, Carole, Annie, Diane et Chantal nous ont accueillis chaleureusement. Des documents sont remis à chacun et chacune, 74 bénévoles présents, et nous sommes tous prêts pour cette soirée d'information.

M. Denis Mongrain, président du conseil d'administration, dit un petit mot de bienvenue et présidera l'assemblée. Mme Madeleine Allard est nommée secrétaire de l'assemblée.

Après lecture et adoption de l'ordre du jour et du procès-verbal de la 42<sup>e</sup> assemblée du 31 mai 2017, M. Jean-Marc Théoret, comptable agréé de la firme comptable Désaulniers, Gélinas, Lanouette, entame la lecture du rapport de l'auditeur indépendant et des états financiers au 31 mars 2018. M. Théoret nous explique clairement et avec une pointe d'humour, tous les chiffres et montants d'argent qui défilent sur le power point, préparé à cet effet. Il fait remarquer comment la Friperie, ce service situé dans le secteur de St-Georges à Shawinigan, a fait tout un rebondissement avec la vente des vêtements et choses diverses. Bravo aux 2 dynamiques et créatrices bénévoles Louise Vaugeois Paquin et France Dionne qui ont su revamper ce service !

Conclusion de l'état financier du Centre d'action bénévole : une saine gestion par la direction et le conseil d'administration. (Le rapport financier, format papier, est disponible au Centre, sur demande.)



*Assemblée générale 2018*



---

Après le départ de monsieur le comptable, Sylvie poursuit avec la présentation des prévisions budgétaires 2018-2019, suivi de celle du rapport annuel 2017-2018, sur power point. Tous les services y sont représentés et l'on remarque le travail remarquable de ses membres bénévoles. Le CAB est proche de ses membres et il les soutient avec constance. Le CAB, c'est une grande famille, comme le répète souvent et affectueusement la directrice Sylvie.

Le plan d'action pour 2018-2019 nous est proposé par Sylvie. Entre-autres, une plus grande visibilité du CAB par le remplacement de nouvelles pancartes extérieures pour annoncer le CAB, l'installation du WiFi dans la salle communautaire, le remplacement des ordinateurs... La promotion de l'action bénévole est toujours très importante ! Soulignant le 35<sup>e</sup> anniversaire de la Popote Roulante de St-Georges, le 5<sup>e</sup> anniversaire du Comptoir alimentaire de Grand-Mère, le pique-nique de la rentrée, la fête de Noël, ... Les formations aux bénévoles sont offertes pour faciliter leur travail. Des café-rencontres, des conférences très intéressantes pour soutenir les proches-aidants sont également disponibles pour les membres et la population.

L'assemblée annuelle se termine par la mise en candidature et l'élection du nouveau conseil d'administration. Par la suite, un goûter nous est servi et l'on discute amicalement entre nous.

Merci au CAB d'être aussi présent dans sa communauté !

Conseil d'administration du CAB  
pour l'année 2018-2019



De gauche à droite :  
Carmen Kiolet Jean-François Duplessis,  
Gilles Bellemare, Madeleine Allard,  
Denis Mongrain, Noëlla Gagnon,  
Henriette Bellemare, et  
Sylvie Gervais directrice générale du CAB.



74 membres bénévoles étaient présents pour la 43<sup>e</sup> assemblée générale annuelle du CAB.

---

## LA POPOTE VOLANTE DE GRAND-MÈRE



*Louise T. Gervais*  
Responsable

Une autre année vient de finir, et qui aura été encore une fois, une occasion d'apporter un réconfort aux personnes en perte d'autonomie.

Chaque repas cuisiné dans notre cuisine, est préparé dans la joie, dans l'amour et toujours dans le souci de rendre heureux ceux qui les reçoivent.

Chapeau à chaque équipe qui fabrique des repas équilibrés, afin de maintenir une santé à toute épreuve.

Si vous désirez devenir bénévole à la Popote, c'est avec les bras grands ouverts que vous serez accueillis !

Merci à Tina, la coordonnatrice, qui est toujours là pour nous appuyer.

Je vous souhaite de savourer à plein les bienfaits de la saison estivale.

Je vous aime !

### Tarte au fromage de Paula

1 paquet de 8 onces de fromage à la crème

1 t. de sucre en poudre

1 demiard de crème à 35%

1 croûte à tarte de biscuit « Graham »



Mélanger le tout. Fouetter la crème. Verser dans la croûte. Étaler de la garniture aux cerises sur le dessus ou tout autre garniture à votre goût.

Bon appétit !

---

## LA POPOTE ROULANTE DE ST-GEORGES

Chers (es) bénévoles,

Mon plus joyeux bonjour à toute l'équipe de St-Georges, cuisiniers, chauffeurs, baladeurs, ainsi qu'aux bénévoles qui nous apportent des desserts déjà préparés.

Cette année, nous avons fêté le 35<sup>e</sup> anniversaire de la Popote roulante de St-Georges.

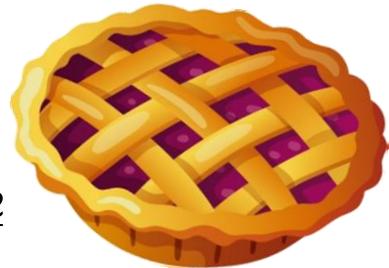
Pour souligner cet anniversaire, nous sommes allées visiter la Galerie d'Art de Grand-Mère. Pour plusieurs d'entre nous, ce fut une belle découverte et un émerveillement devant tant de belles toiles faites par des artistes de notre région. Suivi d'un dîner au restaurant.

Merci à toute l'équipe de bénévoles. Merci aussi à Tina pour sa disponibilité et sa bonne humeur. C'est un plaisir de venir cuisiner dans la grande cuisine du CAB.

Bonnes vacances à tous (tes) et au plaisir de vous retrouver en septembre en grande forme.



### Pâte à tarte au beurre



5 t. de farine (1/3 de la recette on peut ajouter de la farine de blé entier)  
1 c. à soupe de sel  
½ c. à soupe de poudre à pâte  
1 livre de beurre  
1 œuf  
1 à 1 ¾ t. d'eau froide

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte.

Incorporer le beurre dans la farine à l'aide d'un coupe pâte jusqu'à consistance de gros pois. Dans un petit bol, mélanger l'eau et l'œuf.

Verser graduellement sur la pâte et former une boule de pâte, l'envelopper dans une pellicule de plastique et réfrigérer 1 heure.



*Louise Léveillé*  
Porte-parole

---

## NOTRE JARDIN EN PLEINE MATURITÉ



M. & Mme Gaston Bouffard,  
nos 2 maîtres jardiniers très fiers de  
cette abondance de fleurs !

En cette 11<sup>e</sup> saison de notre jardin, nous avons pu apprécier la petite remise que le CAB nous avait offerte pour célébrer le dixième anniversaire. En plus d'y remiser tous les outils du jardin, on peut y entreposer l'ensemble à patio et certains accessoires décoratifs à l'approche de la saison froide. En plus c'est un endroit de plus que nous pouvons fleurir. C'est ce que l'on appelle un bon investissement !

La canicule que nous avons connue en 2018 a accru passablement le temps que nous avons dû consacrer à l'arrosage. C'était rendu qu'il fallait arroser les jardinières et les paniers suspendus deux fois par jour pour éviter que les fleurs ne sèchent. Nous avons quand même perdu quelques plants, mais ça nous a permis de les remplacer par d'autres et de réaménager le tout pour créer plus de diversité pour

2019. Nous commençons déjà à voir les résultats qui s'annoncent encourageants.

Nous avons à nouveau gagné dans la section commerce lors du concours de Maisons fleuries pour 2018. Un bel encouragement, qui nous motive et qui s'ajoute à la reconnaissance que les gens qui fréquentent notre jardin nous expriment et que nous acceptons en toute humilité. Pour nous c'est un merveilleux passe-temps. Créer la beauté est exaltant et espérons que vous en profiterez pour faire une courte visite en passant devant le CAB qui a fière allure avec le nouvel affichage. C'est votre petit havre de paix à tous.

Nous vous laissons sur ces citations sur les fleurs :

« La grâce de la nouveauté est à l'amour ce que la fleur est sur les fruits ; elle y donne un lustre qui s'efface aisément, et qui ne revient jamais. » François de La Rochefoucauld.

« Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage au moins semons des fleurs. » Montaigne, philosophe.



**Gaston et Lise, Semeurs de bonheur...**

Créer un jardin, c'est croire  
en l'avenir... auteur inconnu

Quelle belle harmonie de  
variétés de fleurs dans ce  
merveilleux jardin.



---

## CLIN D'ŒIL DU CAB

Bonjour à vous tous,

Nos différents services n'ont pas chômé cette année et ce grâce à vous. Je désire remercier personnellement chacun d'entre vous pour le temps que vous offrez au CAB. Vous le faites toujours avec le sourire et le cœur sur la main, c'est agréable de vous côtoyer.



Voici un petit tour de mes services pour savoir ce qu'il s'est passé cette année...

Débutons par l'Atelier des farfadets : les bénévoles ont travaillé très fort pour donner des étoiles dans les yeux des enfants que ce soit à Noël (livraison des cadeaux) ou par le don de peluches lors de différents événements et par l'entremise des intervenants sociaux.

Un petit geste qui fait la différence dans bien des familles.

Les « Mamies tendresses », bien que nous ayons eu seulement qu'une famille cette année, la bénévole impliquée a vécu de très beaux moments. Nous avons une flotte de bénévoles disponibles, prêtes et engagées pour aider à l'intégration du nouveau-né dans une famille. Faites passer le message dans vos contacts que ce service est offert par le CAB.

Le Service des impôts, bénévolat très intense le temps du mois de mars. Les bénévoles sont encore une fois au rendez-vous, engagés, fiables et disponibles, les clients que nous aidons ont droit à la crème de la crème en matière de fiscalité. Nous sommes choyés d'avoir une si belle équipe.

Et le dernier et non le moindre...Le Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue / St-Georges, équipe bénévole expérimentée à laquelle se sont jointes quelques nouvelles personnes durant l'année. Un beau bénévolat où l'amitié, la complicité et la bonne humeur rayonnent. Un lien direct avec les familles que nous aidons, les bénévoles sont à même de constater l'aide que l'on peut apporter à la communauté.

J'ai également travaillé très fort sur le nouveau site internet, plus convivial et moins lourd, il est un bel outil de promotion, de même que notre page Facebook. Comme ils apportent un vent de fraîcheur au CAB, n'hésitez pas à les partager à vos contacts afin de faire découvrir nos belles richesses.

Pour terminer, comme les chauds rayons de soleil apportent avec eux l'été qui est synonyme d'un temps d'arrêt bien mérité pour plusieurs d'entre vous, détendez-vous et faites le plein de vitamine D. Profitez des moments avec les gens que vous aimez.

Au plaisir de vous revoir bientôt !



*Julie Boisvert*  
Coordonnatrice clientèle  
démunie et  
Services administratifs

## CLIN D'ŒIL DU CAB



*Chantal  
Gauthier*

Coordonnatrice  
Courrier des  
jeunes /  
Agente de  
développement

**Courrier des jeunes :** Très chers (es) bénévoles du Courrier, j'ai placé notre photo d'équipe au centre de mon texte car il est primordial pour moi que vous sachiez que vous êtes au cœur de ce beau service, que vous êtes ce qui le fait vivre. Encore cette année, vous vous êtes impliqués à plusieurs niveaux : journées de formations, tournées des classes, rencontres amicales de préparation de projets, projet **Cité des bénévoles** pour les élèves de 4<sup>e</sup> année, dîners de Noël dans les écoles, visite au CHSLD Laflèche, etc. Votre présence de cœur, vos mots dans les lettres aux enfants continuent de me chavirer semaine après semaine. Vous êtes mes vedettes !



**Reconnaissance Jeunesse :** Cette année, cette activité a eu lieu le 8 avril 2019 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. Encore une fois, ce fut une journée grandiose et mémorable.



### **Musclez vos méninges :**

Quelle belle aventure qui a débuté cette année au CAB de Grand-Mère ! Cet atelier de vitalité intellectuelle a été offert gratuitement aux membres du CAB. Plusieurs thèmes en lien avec la mémoire ont été abordés. 10 ateliers ont été offerts, dont une en collaboration mixte avec le Service des Personnes proches aidantes. C'est avec plaisir et humour que les participants ont donné plusieurs défis à leur mémoire.... 😊



**Caboulot :** Quelle belle équipe de bénévoles... Discrète mais combien vaillante... Créateurs de ce beau journal que vous tenez entre vos mains, ce sont des écrivains dévoués et assidus. Merci de votre belle douceur au sein de votre équipe... elle est rassurante et fait du bien. C'est un plaisir de pouvoir contribuer un peu à votre beau succès qu'est le Caboulot. ❤️

## CLIN D'ŒIL DU CAB

Bonjour chers(es) bénévoles,



Que pourrais-je vous dire ... Je suis émerveillée devant tant de bonté. Au CAB nous avons de supers bénévoles et tous aussi généreux de leur temps les uns que les autres.

Par exemple prenons les bénévoles de l'accompagnement-transport...ouf ! Je leur lève mon chapeau. Ces petits rayons de soleil, beau temps, mauvais temps, prennent la route avec nos clients, en légère perte d'autonomie, pour les accompagner dans leurs rendez-vous médicaux. Des bénévoles de cœur, dévoués et généreux de leur temps. WOW bravo !

Cette année, avril 2018 à mars 2019, il s'est fait 1 152 accompagnements pour 160 clients différents. Ce qui totalise 4 648.5 heures de bénévolat pour 17 bénévoles.

Bravo à mes petits rayons de soleil :

Jean-Pierre Jolivet, Lisette Perron, Jacques Grenier, Gilles Désaulniers, Francine Boisvert, Colette Gauthier, Carole Breau, Jocelyn Letellier, Denis Mongrain, Pierrette Trudel, Gilles Bordeleau, Alain Grenier, Carmen Kiolet, Lucie Vaugeois, Lucille Désilets et nos petits nouveaux André Guérin et sa conjointe Hélène Crête ainsi que Gracia Dubé.

Un gros gros « Merci ». Continuez votre beau travail. Les clients sont très satisfaits et moi je suis très fière de mon équipe.

Pour ce qui est du Service de Visites d'amitié, encore une fois cette année nos bénévoles se sont surpassés. Avec leur grand cœur, leur patience et leur écoute du tonnerre, ils ont rendu visite à 13 clients pour un total de 25 heures. De plus 25 petits gâteaux de fête que notre bénévole Louise est allée remettre à des clients de la Popote volante de Grand-Mère. Wow ! c'est merveilleux.

Présentement nous avons 8 bénévoles dont 4 actifs, il s'agit de :

Hermance Bouffard, Louise T. Gervais, Donald Lynch, Lucie Vaugeois, Gilles Bellemare, sans oublier nos petits nouveaux soit : Hélène Beauchesne, Gracia Dubé et Pierrette Cossette.

Nous formons une très belle équipe, un immense « Merci » de ma part et de la part des clients qui sont très satisfaits de vous. Continuons ensemble à assurer à ces clients une bonne dose de générosité et d'amour.

Passez un bel été, amusez-vous, faites le plein d'énergie. On se revoit en août !



*Carole Lemay*  
Coordonnatrice  
service maintien  
à domicile



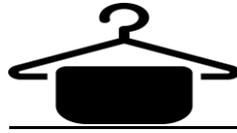
**On lâche  
pas, ça vaut  
l'coup !**

---

## CLIN D'ŒIL DU CAB



*Annie Vaugeois*  
Coordonnatrice  
Friperie communautaire  
du CAB



### *Friperie*

La belle expérience de la Friperie du CAB se poursuit grâce à une équipe de bénévoles dévoués (es). Un groupe de six bénévoles régulières et de dix bénévoles occasionnelles assurent les opérations de tri des vêtements, mise en marché et vente. Un travail colossal réalisé dans la bonne humeur. Se joignent à cette équipe deux couturières et quelques hommes qui transportent des sacs et aident à l'installation et l'entretien de nos locaux.

Nous vous rappelons que tous nos profits sont remis aux Comptoirs alimentaires de Lac-à-la-Tortue et St-Georges ainsi que celui de Grand-Mère. Ainsi, au terme de l'année dernière, nous avons remis plus de 15,000 \$ à ces deux services. Nous serons en mesure de faire de même cette année.

Si ce n'est pas déjà fait, nous vous invitons à venir découvrir la Friperie communautaire du CAB, votre friperie... De plus, vous pouvez contribuer à son bon fonctionnement en nous faisant parvenir vos dons de vêtements, souliers, bottes et literies usagés de qualité. Ne vous gênez pas pour solliciter des dons auprès des membres de votre entourage. Nous avons toujours besoin de vêtements d'enfants.

La Friperie est située au 505, 205<sup>e</sup> avenue, secteur St-Georges au 2<sup>e</sup> 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.

France Dionne et Louise V. Paquin , Co-responsables



---

## CLIN D'ŒIL DU CAB

### Comptoir alimentaire du secteur Grand-Mère



Déjà cinq ans que le Comptoir alimentaire a débuté ses activités. Déjà cinq ans que je fais partie de l'équipe du CAB. Ce n'est pas croyable comme le temps passe vite.

Depuis le tout début, c'est 1300 personnes différentes dont 300 enfants qui ont bénéficié d'une aide alimentaire. C'est également 65 bénévoles qui ont participé à plus ou moins long terme au bon fonctionnement de ce service plus qu'essentiel.

Tout le monde en retire son compte. Pour les clients ; c'est tout d'abord une façon d'alléger leur fardeau financier.

C'est de fréquenter des bénévoles formidables qui les accueillent et les entourent sans aucun préjugé. C'est de côtoyer des gens qui vivent un moment de pauvreté tout comme eux.

Pour les bénévoles c'est un beau moment où on se sent utile. C'est l'occasion de travailler avec des amis dans la bonne humeur et les taquineries. C'est donner sans rien espérer en retour.

Et bien sûr, pour moi ; c'est tout d'abord un bel accomplissement personnel. C'est de relever des défis constants. C'est de rencontrer des gens formidables autant du côté bénévole que du côté de la clientèle. Et que dire au bureau. On est sept filles passionnées, déterminées, convaincues qu'on fait une petite différence dans notre communauté. C'est un lieu de travail accueillant et formidable.

Pour le futur : je suis déjà à planifier une journée Portes ouvertes à l'automne. Plusieurs personnes ne connaissent toujours pas l'existence du Comptoir alimentaire de Grand-Mère, je vais donc travailler fort pour que notre service soit de plus en plus connu. Je veux qu'on devienne une référence instantanée pour les personnes en situation de pauvreté.

Encore un gros merci à mon équipe de bénévoles. Sans eux, le service ne peut subsister.



Passez un bel été, reposez-vous  
et revenez-nous en forme !



*Annie Vaugeois*  
Coordonnatrice  
Comptoir alimentaire  
secteur Grand-Mère



*Tina Leblanc*  
Coordonnatrice  
Service des popotes

Bonjour à tous,

Pour commencer, un gros merci aux bénévoles de la Popote roulante et volante. Grâce à nos équipes de cuisiniers, à nos équipes de chauffeurs et à nos baladeurs nous avons servi pour l'année 2018-2019, 4 945 repas et cuisiner 1 756 portions de desserts. Sans oublier les bénévoles qui font dons de desserts préparés... Merci !

Vous êtes 120 bénévoles à donner de votre temps pour notre clientèle d'aînés en perte d'autonomie ou en convalescence. Être bénévole à la Popote, c'est d'apporter du soutien, du réconfort et une présence lors de la livraison du repas. Vous contribuez de cette façon à briser la solitude et l'isolement de nos aînés. De plus, les familles sont reconnaissantes de l'aide que vous apportez à leur proche.

Cette année, nous avons aussi célébré les 35 ans de la Popote Roulante. Pour souligner cet anniversaire les bénévoles ont fait la visite de la galerie d'Art de Grand-Mère suivie d'un repas au restaurant.

Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes qui avait lieu du 18 au 22 mars 2019, nous avons tenu le jeudi 21 mars 2019 notre activité « Popote Expérience ». Cette année, nos invités étaient M. Alain Boucher et Mme Marie-Pier Drouin, respectivement, directeur général et agente de développement de la corporation de développement communautaire (CDC) Centre-de-la-Mauricie.

Ils ont cuisiné 60 repas avec nos équipes bénévoles et participé à la livraison des repas comme baladeur. En étant baladeur, ils ont pu rencontrer la clientèle et voir l'impact positif d'un service de popote. Une expérience inoubliable remplie d'émotions. De plus cette journée apporte de la visibilité au service. Différents médias étaient présents pour faire connaître le service à la population.

L'expérience se poursuit jusqu'à la radio communautaire CFUT 92.9 FM de Shawinigan. Nous avons pu partager en ondes notre « Popote Expérience ». Nous avons offert un repas de popote à l'équipe de CFUT 92.9 FM pour qu'ils puissent savourer et jaser de nous de belle façon. Merci de votre accueil !

Passez un très bel été rempli de soleil, après un hiver aussi long et un peu pénible...le mot est faible. On mérite de belles vacances... À bientôt



---

## SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES

### Témoignage de nos deux invités spéciaux à la « Popote expérience »

Premièrement, merci d'avoir pensé à nous pour la Popote roulante. J'ai tout simplement adoré ma demi-journée avec tous les bénévoles, les utilisateurs ainsi que Tina et Sylvie. J'ai vécu de belles émotions. Le sourire d'une des dames m'a charmé lors de la visite chez les gens. J'ai constaté son environnement mais également sa grandeur d'âme.

Le bonheur qu'on lui a apporté par le repas et notre présence m'a tout simplement fait craquer. Que dire du couple qui regardait un match de curling. Je n'oublierai jamais cette activité avec vous tous. Bravo à tous pour votre implication quotidienne dans la communauté.

Bravo mille fois !

A bientôt !



Enfin, mon rêve de participer à une popote roulante fut réalisé !

Depuis mon arrivée dans la région il y a 5 ans, ce service, si essentiel sur le territoire, m'attirait non seulement parce que j'aime cuisiner, mais surtout parce qu'il permet un contact privilégié avec des gens de cœur, autant dans la cuisine que dans les foyers desservis.

J'y ai croisé des personnes exceptionnelles, qui donnent chaque semaine de leur précieux temps pour donner à leur prochain. Une expérience inoubliable que je souhaite bien reproduire prochainement ! Bravo à toute l'équipe !

Merci encore pour cette belle expérience !



*Alain Boucher*  
Directeur général



Corporation de développement  
communautaire *Centre-de-la-Mauricie*



*Marie-Pier Drouin*  
Agente de développement

---

## CLIN D'ŒIL DU CAB



*Diane Lemay*

Travailleuse de milieu PPA

Je suis fière de vous déposer le bilan de cette troisième année au Service des Personnes proches aidantes.

Nous avons amorcé plus officiellement notre année d'activités, en octobre, avec la pièce de théâtre de Parminou « *Les jeudis de Sandra* ». Les acteurs nous ont partagé le plaisir qu'ils ont éprouvé à jouer devant notre public.

Au moment d'écrire ces lignes, nous avons rejoint 902 participants à l'ensemble de nos activités.

De ce nombre, nous avons rejoint 498 personnes uniques et 222 se sont reconnues comme personne proche aidante.

Nous avons tenu dix-huit cafés-rencontres et/ou conférences. Deux nouvelles bénévoles se sont jointes à l'équipe. Elles ont accueilli, accompagné et informé les personnes proches aidantes.

En plus du Filozen Café-chocolat, nous avons déployé nos activités dans de nouveaux lieux. Nous avons offert nos conférences à la Coopérative de Santé Solidarité Le Rocher, à la résidence St-Louis-de-Gonzague, à la résidence Grand-Mère ainsi qu'à la bibliothèque Hélène-B.-Beauséjour.

Pour ce qui est du volet psychosocial, le groupe d'entraide s'est rencontré une fois par mois pour partager, ventiler et échanger. Nous nous sommes notamment attardés à la reconnaissance des émotions, afin de mieux identifier nos besoins, et prendre davantage soin de soi.

Un service gratuit de dix rencontres de soutien est offert depuis septembre 2018. Il est coordonné par le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie. Les personnes proches aidantes peuvent rencontrer un intervenant en psychologie de l'UQTR, au lieu choisi par l'aidant.

### Page Facebook

Un de nos objectifs pour les deux prochaines années est de rejoindre les proches aidants à l'emploi. Nous savons que 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. Cette statistique pose avec acuité la question de la conciliation travail et vie personnelle au sein de ce groupe d'âge. En collaboration avec le CAB Trait d'Union, nous gérons la page Facebook « *Proches aidants Mauricie* ». Nous vous invitons bien entendu à aimer notre page et à la partager.

**« Accompagner quelqu'un, c'est se placer  
ni devant, ni derrière, ni à la place. C'est être à côté »**



Joseph Templier



**NOUVEAU** : Page Facebook  
« Proches aidants Mauricie ».



Conférence  
« **Régime des directives médicales anticipées** »  
au Filozen Café-chocolat, 10 avril 2018.



Conte à saveur proche aidance  
« **Ti homme né ainsi** » avec  
Antoine Gélinas,  
19 février 2019.



Pièce de théâtre « **Les jeudis de Sandra** » du Théâtre  
Parminou 2 octobre 2018.



Conférence sur la maladie  
d'Alzheimer à la bibliothèque  
Hélène-B.-Beauséjour,  
15 janvier 2019.

DIMANCHE 5 MAI 2019  
ENTRÉE GRATUITE | 9H00 À 17H00

À ESPACE SHAWINIGAN

50+ KIOSQUES | 2 ATELIERS | 1 CONFÉRENCE PRINCIPALE

**SALON**  
DES  
**AIDANTS**  
ET  
DES  
**AÎNÉS**  
SHAWINIGAN

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS  
MAURICIE

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

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS

MAURICIE

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

## Rions un peu



*Gaston Bouffard*  
Bénévole

On dit que le rire renforce le système immunitaire, soulage la douleur, réduit le stress, tue les cellules cancéreuses et prévient les maladies cardiovasculaires. J'essaierai donc de vous faire prendre un peu de ce merveilleux remède...

Un vieux dragueur fait du charme à une jeune fille, et celle-ci lui fait remarquer qu'il a perdu ses cheveux sur le haut du crâne. « Mais c'est un signe d'intelligence ! rétorque-t-il - Alors, vous êtes un peu idiot sur les bords ! »



Papa iceberg fait les cent pas à la maternité. Soudain, la sage-femme apparaît et s'exclame : « Félicitations, monsieur ! C'est un glaçon ! »

Dans la rue, un homme qui a visiblement bu un verre de trop interpelle un passant : « S'il vous plaît, monsieur, pourriez-vous m'indiquer le chemin pour la mairie ? - Oui, mais vous allez avoir du mal à vous y rendre : C'est tout droit ! »

### Voici quelques citations humoristiques :

On parle toujours du boulevard des Filles du Calvaire mais jamais du calvaire des filles du boulevard...

Un imprimeur est un homme qui ne manque pas de caractères et qui cherche à faire bonne impression...

Les épouses sont pour les jeunes hommes des maîtresses, pour les hommes d'âge mûr des compagnes et pour les vieillards des gouvernantes...

Il y a deux genres d'avocats : celui qui connaît bien la loi, et celui qui connaît bien le juge...

**Pour finir une histoire que je trouve bien drôle  
que j'ai reçue d'une dame qui aime bien rire.  
Un sourire pour la joie de vivre : ne pas trop la prendre au sérieux... :**

Par un beau vendredi après-midi à l'exposition de fleurs, deux petites vieilles sont assises sur un banc de parc à l'entrée. La plus vieille se penche vers sa voisine et lui dit : « La vie est tellement ennuyante, on ne s'amuse plus comme avant. Pour 10\$, j'enlèverais mes vêtements et je marcherais au travers l'exposition de fleurs ! » L'autre petite vieille s'exclame : « T'es pas game ! »... et brandit un billet de 10\$... Alors la p'tite vieille se lève, enlève ses vêtements et une fois nue, passe le guichet de l'exposition de fleurs sous les regards ahuris des passants.

L'autre p'tite vieille attend... et attend... Et soudain il y a un grand branlebas dans l'exposition, des sons d'applaudissements et de sifflements. Finalement, la p'tite vieille sort, toujours nue, entourée d'une foule qui la félicite et l'applaudit chaleureusement, « Mais que s'est-il passé ? demande son amie. »

« J'ai remporté \$1,000\$... j'ai gagné le premier prix pour "Meilleur arrangement séché. »

Saviez-vous que ?

Gaston Bouffard  
Humoriste Bénévole



90% des gens font semblant de rire quand ils ne comprennent pas ce que quelqu'un leur dit et qu'avant d'aller au lit 93% comptent le nombre d'heures de sommeil qu'ils vont avoir.  
Vrai ! n'est-ce-pas ?

**Les émotions affectent vos organes.** La **Colère** affaiblit votre Foie, le **Chagrin** affaiblit vos Poumons, l'**Inquiétude** affaiblit votre Estomac, le **Stress** affaiblit votre Coeur et votre Cerveau, la **Peur** affaiblit vos Reins alors que l'**Amour** apporte Paix et Harmonie et renforce le Corps et l'Esprit ! Le **Rire** réduit le Stress et les Sourires diffusent la Joie !

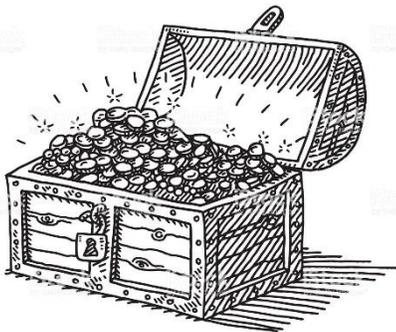
Si les pains de blé ne sont pas identifiés « grains entiers » ou « Blé entier » ils ne sont pas meilleurs que le pain blanc...



Contrairement au vin blanc, le **vin rouge** contient beaucoup de resvératrol, un antioxydant qui est indiqué pour lutter contre les maladies associées au vieillissement...

La première boisson gazeuse en Amérique du Nord, **Dr Pepper** a été créé par un pharmacien de Waco au Texas en 1885, un an avant le Coca Cola...

Dans 5 à 7 ans, l'Islam sera la religion dominante du monde. Il vient de dépasser le catholicisme...



Toute amitié qui dépasse la barre des 7 ans est plus susceptible de durer toute une vie...

Il y a deux manières d'être riche : la première est d'avoir tout ce que vous voulez, et la seconde est d'être satisfait de ce que vous avez...

**Remède pour arrêter le sang si vous vous coupez dans la cuisine.** Au lieu de mettre de l'eau qui accentuera le saignement, empresses-vous de mettre une généreuse portion de poivre sur la coupure. Le sang coagulera instantanément et le poivre formera une croûte que vous pourrez rincer au bout d'une heure. Contrairement à ce que vous pensez, le poivre ne cause aucune douleur.

---

## PIQUE-NIQUE DE LA RENTRÉE 30 AOÛT 2018



*Gaston Bouffard*  
Bénévole

Pour une cinquième année sur le site de la maison Boisvert au Parc de l'Île Melville de Shawinigan, se tenait la 12<sup>e</sup> édition de notre pique-nique annuel. Pas moins de 101 personnes se sont présentées. Nous le devons un peu à la température clémente, presque de début d'automne, après un été de canicule. L'accueil souriant de Carole et Henriette fut des plus chaleureux et lors de notre enregistrement on nous remettait un petit porte-clés et une enveloppe contenant des documents qu'on allait nous expliquer durant le souper.

Nous étions ensuite invités sous le chapiteau au comptoir à bonbons de Tina, qui elle aussi nous recevait avec un sourire. Saviez-vous que bien que nous offrant des bonbons, Tina n'en mange pas. C'est donc la meilleure personne pour ce poste. Les souriants musiciens de l'ensemble **Décibel**, Gaétan et Yvon Charette s'en donnaient déjà à cœur joie pour nous divertir avec leurs belles chansons. Comme vous pouvez le constater, tout l'monde était de bonne humeur et nous sentions que ce serait une belle journée de retrouvailles pour les bénévoles.

Jamais nous n'avions vu autant de personnes participer aux divers jeux qui étaient offerts, pétanque atout, toujours animée par la volubile Hélène, les poches et les washers. Le plancher de danse fut très achalandé. C'était intéressant d'aller y faire quelques pas entre deux tours de jeu. Le soleil étant de la partie, quelques bénévoles ont préféré s'installer bien confortablement dans leur chaise sur le bord de la rivière pour faire un brin de bavardage avec les amis.

Dès 17h45 les jeux prirent fin alors que notre directrice Sylvie nous invitait tous sous le chapiteau pour le souper. Le buffet froid du Buffet Grand-Mère était comme toujours excellent et des plus copieux. Et que dire de la belle variété de petits gâteaux comme dessert. Un petit HIC... il n'y avait plus de chips au deuxième service. Ah ! Ah ! Ah !

Belle participation des membres  
pour cette rentrée 2018 !



Tout a été possible grâce à cette  
dynamique équipe du  
personnel du CAB !

---

## PIQUE-NIQUE DE LA RENTRÉE 30 AOÛT 2018...suite

Mais, avant de manger nous étions invités à écouter le mot de bienvenue du président Denis jamais long mais toujours, bien senti. Sylvie a ensuite fait tirer un prix de présence pour les membres portant l'épinglette ou un vêtement identifiant le CAB. Hélène Lefebvre fut l'heureuse gagnante d'un bon d'achat de 25\$ chez MAXI. La madame était bien contente. Diane Lemay nous a ensuite parlé du Service Personnes proches aidantes puis Chantal Gauthier nous a expliqué le contenu de l'enveloppe qui nous avait été remise en arrivant, soit diverses invitations pour des rencontres de formation ou conférences pour les membres qui seront données dans notre salle ou à l'extérieur.

Encore cette année nous avons deux jeux d'équipe à faire durant le repas, gracieuseté de Annie et Chantal. L'un consistait à trouver un fruit ou un légume correspondant à un énoncé. Le deuxième était similaire mais il fallait trouver une partie du corps. Je ne comprends toujours pas pourquoi on n'a pas accepté scrotum comme porte bijou... Faut croire qu'on ne parlait pas des bijoux de famille ! Vraiment, deux vrais creuse-méninges.

Après le repas, avant que Sylvie nous invite tous à l'extérieur pour la prise de la traditionnelle photo de famille, Yvon Charette nous a interprété sa chanson fétiche qu'il voudrait voir devenir la chanson identitaire du CAB. Pourquoi pas, elle nous décrit tellement bien : **La ballade des gens heureux**. Après la photo, comme une petite brise assez fraîche commençait à se faire sentir, la majorité des gens a pris lentement le chemin du retour. Quelques-uns, bien habillés, sont demeurés un certain temps à jaser sur le bord de l'eau pendant que d'autres aidaient les membres du personnel du CAB à ramasser. Oui, ce fut vraiment le pique-nique de la bonne humeur et de l'échange sous le signe de la franche camaraderie. À la lecture de votre Caboulot, il ne restera que quelques mois pour le pique-nique 2019.

Nous espérons vous revoir en grand nombre avec votre bonne humeur.



Des bénévoles qui  
s'en donnent à  
cœur joie dans  
une belle  
compétition  
amicale !

## LE CAB DÉVOILE SON NOUVEAU SITE WEB !

Le Centre d'action bénévole (CAB) de Grand-Mère a procédé au dévoilement de son nouveau site internet lors de la 26<sup>e</sup> édition du Gala hommage aux bénévoles, le 13 avril dernier, en présence des 353 convives.

Grâce à un partenariat avec la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec, dont nous sommes membres, ce nouveau site a été conçu pour mieux répondre aux besoins des bénévoles, des organismes et des personnes qui ont besoin d'aide.

En visitant le site, l'internaute peut en apprendre davantage sur notre organisme, nos services et la façon de procéder pour devenir bénévole.

La page d'accueil du site rappelle nos actualités, nos événements, nos offres de postes bénévoles et nos partenaires.

L'onglet « **Semaine de l'action bénévole** » permet de découvrir les dates des prochaines semaines de l'action bénévole, le descriptif de nos deux activités reconnaissances, le détail des trophées remis lors du Gala hommage aux bénévoles avec la biographie de M. Frank Gauthier et Mme Micheline, et la liste de tous les récipiendaires à ce jour des 5 Trophées remis au Gala.

L'onglet « **Répertoire des ressources** » offre les coordonnées des associations bénévoles de notre territoire qui comprend : les secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles de la Ville de Shawinigan. Un lien avec la Corporation de Développement communautaire (CDC) du Centre-de-la-Mauricie est également présent pour avoir les coordonnées des organismes communautaires membres.

Il est possible maintenant de faire des **dons en ligne** pour permettre à la population de soutenir notre mission. Simplement cliquez sur l'onglet « **Donnez** ».

À l'onglet « **Nos services** », cliquez sur « **Soutien aux personnes proches aidantes** » et découvrez le test « **Suis-je à risque d'épuisement ?** ». Un outil très utile pour sensibiliser les proches aidants au danger de l'épuisement.

Visitez notre site c'est découvrir notre univers ! Au plaisir de vous accueillir !



---

## LAC À L'ÉPAULE 28 SEPTEMBRE 2018

En ce vendredi, 28 septembre 2018, les responsables bénévoles et un accompagnateur bénévole de chaque service du CAB de Grand-Mère ont rendez-vous à la Salle communautaire du centre pour une superbe journée de ressourcement. Cette rencontre est organisée par la directrice Sylvie Gervais et les employées Julie Boisvert, Carole Lemay, Annie Vaugois, Tina Leblanc, Chantal Gauthier et Diane Lemay. Notre accueil par l'équipe de travail est dès plus convivial.



*Carole Bédard*  
Bénévole

La décoration de la salle nous amène à penser qu'on nous fera voyager car plusieurs banderoles de fanions de drapeaux du monde entier ondulent d'un mur à l'autre. Des globes terrestres sont disposés un peu partout sur des tables.

Sylvie Gervais, notre directrice, et Denis Mongrain, président du conseil d'administration du CAB nous disent un mot de bienvenue. Un tour de table pour que chaque invité se présente.

À l'aide d'un power point, Diane Lemay nous relate l'histoire du bénévolat depuis les années 1900 à aujourd'hui. Nous suivons sur grand écran toute cette évolution avec un grand intérêt. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, nous apprenons que c'était plutôt l'institution religieuse qui s'impliquait auprès des pauvres. Plus tard, l'État prend le relais et de nombreuses associations pour venir en aide se multiplient. Dans les années 70-80, des organismes responsables du bénévolat sont créés (dont la fondation du Centre de bénévolat de Grand-Mère, en 1976). En 80-90, une Fédération des Centres d'action bénévole est fondée.

La création du Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales en 95, le SACAIS, reconnaît la contribution du milieu communautaire et bénévole, et un mécanisme de financement est disponible et devient récurant d'année en année. Le MESS, Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale est mandaté pour l'administrer.

En l'an 2000, il y a l'année internationale des bénévoles, sous le thème : Parce que j'aime ça...avec un logo de silhouettes d'individus représentant la diversité des bénévoles. En 2003, il y a la création d'un réseau de l'action bénévole. Pour les années 2016-2020, le MESS dépose sa stratégie gouvernementale en action bénévole. D'hier à aujourd'hui, les pourquoi de faire du bénévolat sont aussi bien différents. Ils se différencient par la motivation plus individuelle que religieuse. On s'implique à des causes tendances et non à une seule. On s'engage pour un temps déterminé et non à long terme comme traditionnellement...

Le recrutement est difficile et la moyenne d'âge se situe entre 65 et 84 ans. Un grand questionnement sur les moyens à trouver pour approcher de nouveaux bénévoles s'impose. Une petite pause-café nous est offerte.

## LAC À L'ÉPAULE 28 SEPTEMBRE 2018...suite

On nous propose de rendre visite à la Tablée populaire établie au sous-sol de l'église St-Paul, secteur Grand-Mère. Nous rencontrons M. Christian Gariépy, chef cuisinier et responsable de ce service. Avec plusieurs bénévoles, ils élaborent minutieusement des repas sains et équilibrés qu'ils offrent aux personnes démunies (hommes, femmes et enfants), à un prix très modique. Cet homme passionné a planifié quelques 32 repas pour varier son menu qui consiste toujours en une soupe, un plat principal, un dessert et un breuvage. Une visite à la cuisine où nous y voyons l'équipe à l'œuvre car dès 11h30, les gens viendront se rassasier. M. Gariépy est fier de nous parler de leur grande collaboration à la vente des pâtés de Noël à la population où de nombreux bénévoles se mobilisent pour s'y impliquer. Cette collecte de fonds annuelle aide le Club des petits déjeuners des écoles et ainsi que la fabrique de St-Paul. Félicitations à vous, M. Gariépy et à vos généreux bénévoles pour cette aide humanitaire.

À notre retour, Chantal Gauthier nous parle du CAB le comparant à la planète TERRE. La terre avec ses 7 continents unifiés par ses océans, ses voies de communication pleine de richesses et aussi pleine d'injustices. Il y a sur cette terre des gens qui veulent changer les choses : des ambassadeurs. À la planète CAB y travaillent 7 employées. Celles-ci nous apparaissent coiffées chacune d'un chapeau se distinguant par des ornements qui expliquent le travail de chacune. Nous, les bénévoles, devenons les ambassadeurs ! Un petit ruban nous est donné, nous gratifiant ambassadeur. En tant qu'ambassadeur, il nous est demandé de réfléchir à un moyen pour recruter de nouveaux bénévoles.

Un copieux dîner nous est servi que nous savourons gloutonnement ! Après le dîner, on nous informe de ce qui est fait ou sera fait pour promouvoir l'action bénévole : enseigne nouvelle du CAB, mise à jour de site web et du matériel promotionnel. Dans les écoles, jeu de société sur le bénévolat offert aux élèves de 4<sup>e</sup> année, cartes de Noël dessinées et écrites par des enfants pour les personnes âgées. Présence du CAB sur les réseaux sociaux et radio communautaire... Nos idées sont prises en considération. Les bons coups du CAB en 2017 de certains services nous sont mentionnés.

On termine cette enrichissante journée par un rassemblement et à chacun, chacune est remis une petite planète terre, symbolique de la planète CAB.



L'équipe du CAB, vous êtes créatives !

Vous nous donnez cette petite tape dans le dos pour continuer à être un bénévole actif pour sa communauté !

Bel accueil par l'équipe organisatrice du Lac à l'épaule !

## LAC À L'ÉPAULE 28 SEPTEMBRE 2018...suite



Les responsables bénévoles écoutent attentivement les explications données par Diane Lemay.



Visite à la Tablée des Nôtres, au sous-sol de l'église St-Paul. M. Christian Gariepy explique le fonctionnement.



Trois bons bénévoles préparent les piments pour une future sauce à spaghetti, et ce, avec leur beau sourire !



Salutations à vous tous !  
Quelle belle journée de ressourcement !



Remise d'une petite planète terre aux ambassadeurs bénévoles du CAB..



— — — — —

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



23 novembre 2018 : Que la fête commence !!

Le personnel et les membres du C.A toujours en poste pour recevoir les bénévoles avec leur plus beau sourire et leur énergie débordante.



*Colette Bouffard*  
Bénévole

Un p'tit verre de punch à la main, ce qui donne l'envoie à cette magnifique fête de Noël et une petite jasette qui nous permet de fraterniser avant que tous les invités arrivent.

*Lise St-Arnaud*  
Bénévole

Pour débiter la soirée, Sylvie nous souhaite la bienvenue et poursuit avec le déroulement de la veillée. Au tour d'Annie de prendre la parole pour nous faire un compte rendu sur l'avenir du bénévolat qui se résume ainsi ; peu importe les années et les époques, il y aura toujours des besoins à combler et des bénévoles dévoués et prêts à rendre la vie des autres plus belle.

C'est par un spectacle qu'ils nous le démontrent. Nous sommes en 2518. Les membres du C.A. et le personnel sont habillés futuristes pour cette époque. On présente sur grand écran le début du Centre d'action bénévole où tous les services sont présentés exemple avec une montée à cheval pour représenter l'accompagnement-transport, un pigeon voyageur pour symboliser le Courrier des jeunes, sans oublier la fameuse ligue du vieux poêle qui représente le C.A. Ce film fut complètement divertissant et hilarant ! Pour faire suite à cette superbe prestation, comme symbole, tous reçoivent en cadeaux une épinglette, qui représente quatre personnages se tenant par les épaules en lien avec les valeurs du CAB : l'unité, le partage et la force d'être ensemble et de continuer à être des ambassadeurs au sein de la grande famille du CAB.

Avant de débiter le repas, la directrice du CAB, Sylvie, nous invite à prendre quelques minutes de recueillement pour tous les bénévoles malades ainsi que pour ceux qui nous ont quittés au cours de l'année 2018.

Un bon souper digne de la tradition de Noël nous est servi par le Buffet Grand-Mère. Le tout était savoureux avec de généreuses portions. Surprise ! une visite de M. Michel Angers, maire de Shawinigan, venu nous souhaiter de joyeuses fêtes.

La superbe soirée se poursuit par la remise des certificats pour honorer les dévoués bénévoles qui ont franchi les multiples de 5 soit « 5-10-15-20-25-30-35 et 40 ans » Félicitations et merci à vous tous chers (e) bénévoles pour votre travail accompli et pour toutes ces années de grande générosité. De beaux prix sont tirés et tous les bénévoles en sont ravis et comblés. Josée Paquin et Manon Sicard, nos musiciens, terminent cette magnifique soirée par une musique de danse festive où tout le monde se retrouve sur la piste au son des guitares, des rigodons et des chansons. C'est un party des fêtes réussi et musicalement merveilleux !

Merci à toute l'équipe du personnel et du C.A. pour l'extraordinaire travail à la préparation de cette soirée. Bravo !

## FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES 23 NOVEMBRE 2018...suite

5 ans



De gauche à droite

Noëlla Gagnon, trésorière du CA, Hélène Bellerive, Pierre Bellerive, René Cadotte, Mario Désaulniers, Louise Jacques Fugère, Noëlline Thiffault et Madeleine Allard secrétaire du CA. Étaient absents : Carmen Godin et Mario Thiffault.

10 ans



De gauche à droite

Carmen Kiolet administratrice du CA, Jean-Paul Bernier et Gilles Bellemare administrateur du CA. Étaient absents : Lucille Désilets et Hélène Leblanc.

15 ans



De gauche à droite

Carmen Kiolet administratrice du CA, Carol Bélanger, Marielle Marcouiller et Gilles Bellemare administrateur du CA. Était absent : René Tellier.

20 ans



De gauche à droite

Henriette Bellemare vice-présidente du CA, Gisèle Martel, Hélène Laroche, Diane Dubois, et Jean-François Duplessis administrateur du CA. Étaient absents : Luc Dumaine, Claude Juneau, Richard Langlois et Alain Rousseau.

## FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES 23 NOVEMBRE 2018...suite

30 ans



### De gauche à droite

Sylvie Gervais directrice générale,  
Luce Boivin, Huguette Gauthier et  
Denis Mongrain président du CA.

35 ans



### De gauche à droite

Sylvie Gervais directrice générale,  
Gisèle De la Roche et  
Denis Mongrain président du CA.

40 ans



Était absente : Lucette Boulanger.



Notre directrice Sylvie Gervais et notre  
président du CA Denis Mongrain nous  
accueillent avec fierté.



Le futur du CAB en 2015,  
personnel et membres du CA !



FÊTE DE NOËL DES BÉNÉVOLES 23 NOVEMBRE 2018...suite



Une table bien garnie ! Un cadeau pour tous !



Petite danse entre  
mère et fille,  
Louise Gervais et  
Sylvie.



Quelques pas de danse qui terminent  
cette superbe soirée !



## COUP DE CŒUR DU CABOULOT



Il y a quelques mois, on nous avait fait part du geste bénévole d'un jeune garçon de 12 ans, Francis Chaîné.

Depuis 2 ans, Francis s'investit beaucoup pour l'Atelier des Farfadets. Il passe de nombreuses heures, chez lui, installé devant sa table, bien concentré. Grâce à sa patience et sa dextérité, il permet ainsi à des familles de partager aussi cette belle passion. Nous vous laissons découvrir ce jeune phénomène.



**Francis, à quelle école vas-tu ?** Je vais à l'école Ste-Marie à St-Boniface et je suis en 5<sup>e</sup> année, j'ai 12 ans.



**Quelles sont tes activités préférées ?** J'aime faire des casse-tête, faire des constructions en lego, jouer aux jeux vidéo et faire de la natation je suis rendu en junior 6.



**Est-ce-qu'à ton école, il y a un volet "bénévolat" ?** Je ne sais pas, mais un ami et moi, à tous les matins, nous allons partir la musique pour calmer les amis.



**Comment as-tu entendu parler du Centre d'action bénévole ?** C'est une amie de ma mère qui a entendu parler qu'ils cherchaient des gens pour faire les casse-tête qui seront donnés par la suite. C'est pour savoir s'il manque des morceaux, si oui on les jette. Elle savait que j'aimais ça.



**Pourquoi as-tu voulu t'impliquer à l'Atelier des Farfadets ?** Parce que faire des casse-tête c'est mon passe-temps préféré et ça m'aide dans ma concentration.



**Est-ce-que c'est important pour toi d'aider les autres et pourquoi ?** Oui, c'est bien d'aider les autres parce que si personne ne les aide, ils ne sauront pas quoi faire ou comment faire. Ça me fait plaisir quand j'aide quelqu'un.



**Est-ce-que tu as des frères ou sœurs qui veulent t'aider à la maison pour tes casse-tête ?** Non, mon frère n'aime pas vraiment faire des casse-tête mais ma mère m'aide un peu. Je préfère les faire tout seul.

**FÉLICITATIONS Francis !** Tu es un garçon vraiment inspirant. Tu peux être fier de toi. Tu es un exemple à suivre car tu exerces ton talent à donner du bonheur. C'est l'âme d'un grand bénévole ! Nous souhaitons que d'autres jeunes aient ce même sentiment d'aider comme toi ! Vous êtes les futurs bénévoles de l'avenir !

Par : *Carole Bédard*  
Bénévole

*Lise St-Arnaud*  
Bénévole

---

## LA 15<sup>e</sup> GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS 6 décembre 2018



Comme pour les dernières années, dame météo s'est rangée de notre côté pour nous offrir une journée tout en douceur au grand plaisir de nos bénévoles qui doivent faire plusieurs heures sur les coins de rues.

Comme toujours, le tri des denrées ne fut pas un problème, Annie, Gaston et Lise étant là pour une quinzième fois bien appuyés par Sylvie et une nouvelle, Marie Boisvert du Comptoir alimentaire du Lac, qui goûtait à l'expérience pour une première fois et qui a bien aimé l'expérience. Cette dernière s'est ensuite jointe à Annie pour préparer les boîtes pour les paroisses. Un autre nouveau, également du Comptoir, Jacques Bisson était avec Denis sur le camion pour récolter les denrées dans les écoles et les épiceries. Ces derniers prêtaient également mains fortes au tri après avoir vidé le camion. La tournée des écoles fut vraiment excellente et ce n'est qu'après le dîner que nous avons repris le dessus.

À la fin de la journée, nous avons rempli pas moins de 107 boîtes à bananes mais nous devions en recevoir un peu plus de Ste-Flore dans les jours suivants.

Tout s'est bien passé aussi pour l'équipe de Julie au tri et roulage de l'argent ; une plus petite équipe cette année sachant qu'il n'y aurait pas de collecte au Lac-à-la-Tortue avec les travaux routiers et au coin de la caserne. Ils ont quand même compté ou roulé pas moins que 10,303 \$, récoltés uniquement dans les deux supermarchés et aux deux coins, hôpital et Tim Hortons.

Cette année, nous comptons 60 bénévoles dont plusieurs ont dû rallonger leur quart de travail. Nous sollicitons donc votre aide pour en trouver davantage car le bouche-à-oreille demeure la meilleure façon de recruter et convaincre les gens à venir goûter cette belle expérience de générosité.

Selon la tradition, la Pizzeria 67 a gracieusement offert la pizza et les frites pour le souper et des sous-marins furent achetés chez Subway pour le repas du midi pour les gens qu'on peut qualifier de permanents à la centrale car ils travaillent toute la journée de même que du chocolat chaud chez Tim.

Comme mot de la fin, au nom du personnel du CAB, je dis **UN GROS MERCI** à tous les bénévoles qui se sont impliqués en espérant vous revoir à la seizième édition avec de nouveaux bénévoles que vous aurez vous-mêmes recrutés. Gardons en tête qu'il y aura toujours de la pauvreté et que nous pouvons aider ces gens.



**Oui, les bénévoles FONT LA DIFFÉRENCE.**

*Gaston Bouffard, Bénévole*



## LA 15ième GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS...suite



Des bénévoles qui font toute la différence !



On souligne le travail de cette dévouée bénévole !

Merci !



Malgré le froid, les bénévoles sont toujours présents pour amasser les dons.



Même dans les épiceries, des bénévoles recueillent sous et denrées pour les familles en besoin !



C'est le calcul de tous les dons ramassés.



En attente de la distribution des denrées vers les paroisses.



## CABANE À SUCRE - 8 mars 2019

Le temps des sucres, n'est-ce pas une promesse d'un printemps vivement espéré? Le Centre d'action bénévole a invité ses membres bénévoles, accompagnés d'un (e) ami(e) si désiré, à venir se poulécher les babines à la Sucrierie Boisvert et fils inc., située à St-Stanislas. 76 personnes aux dents sucrées ont répondu à l'appel ! ☺

Le service d'un transport d'autobus scolaire avait été offert pour une plus grande accessibilité à cette activité. Sur la route campagnarde, que d'abondance de neige on pouvait remarquer cette année et de magnifiques paysages d'une blancheur immaculée !

À notre arrivée dans la Sucrierie, Sylvie, notre directrice et Chantal, coordonnatrice au CAB, nous accueillent chaleureusement et nous dirigent vers le groupe de l'organisme. Mme Ginette Provencher, fidèle musicienne de l'érablière, chante et joue du clavier, faisant danser et patienter tout ce beau monde par sa musique rythmée. Une belle ambiance conviviale y règne ! Le moment est propice aussi pour piquer une jasette entre nous !

Mme Thérèse Boisvert, propriétaire, nous dit un mot de bienvenue et nous assigne une table. Un copieux menu traditionnel nous est servi : soupe aux pois ou aux légumes, fèves au lard, omelette au jambon, jambon chaud, bologne rôti, saucisses dans le sirop d'érable, oreilles de crisse, crêpes avec sirop, œufs dans le sirop, salade de choux et marinades. Après toute cette gourmandise, nos bedons n'en pouvaient plus!

Une petite visite à la boutique Camille de l'érablière s'impose. Une grande variété de produits d'érable y est vendue : tire, sucre, suçons, vinaigrettes, poivre d'érable (y paraît qu'on n'en met partout tellement que c'est bon, selon Simone Émond ☺) et tout plein d'autres pour nous faire saliver. On peut également s'instruire sur la transformation de l'eau d'érable dans la salle d'évaporation.

On ne peut pas venir à la cabane, sans se délecter de la fameuse tire d'érable sur neige ! On redevient un enfant, ha ! ha ! Merci au CAB pour cette belle journée familiale ! On vous pardonne pour ces quelques livres en trop !



*Carole Bédard*  
Bénévole



« Ce n'est pas la taille d'un homme qui compte, c'est la taille de son cœur... ».

Evander Holyfield



---

## LE COIN DES ÉCRIVAINS



*Jeannine Robert*

Bénévole



Aimer... ce n'est pas ce que je pensais



Est-ce que je sais ce que c'est d'aimer ?

Aujourd'hui, je m'aperçois que je ne savais pas vraiment aimer mes enfants.

Aimer : je croyais que c'était les surprotéger pour leur éviter tout mal physique et moral.

Aimer : je croyais que c'était de ne pas les laisser travailler, de peur qu'ils ne se fatiguent.

Aimer : je croyais que c'était de penser, agir à leur place, de peur qu'ils ne fassent des erreurs.

Aimer : je croyais que c'était leur fournir tout le confort matériel même en étant esclave de mon travail, pour faire de plus en plus d'argent.

Aimer : je croyais que c'était avoir une belle maison, une belle voiture, une piscine, etc.

Aimer : je croyais que c'était faire plusieurs sorties, pour les étourdir, pour ne pas qu'ils s'ennuient.

Aimer : je croyais que c'était leur donner ce que moi, je pensais qu'ils aimaient, sans leur demander.

Aujourd'hui, je me rends compte que, comme dans la chanson de Jean Gabin, je sais que je ne savais pas aimer.

Aimer : c'est prendre la décision que les autres peuvent respirer leur propre air, qu'ils peuvent se fatiguer, penser, agir par eux-mêmes.

Aimer : c'est savoir que ma présence est importante, mais pas imposante, étouffante et astreignante.

Aimer : c'est accepter que les autres fassent des erreurs pour apprendre, qu'ils se blessent pour mieux comprendre, qu'ils se fatiguent pour connaître la limite de leurs forces.

Aimer : c'est accepter que les autres puissent comprendre différemment, voir différemment, agir différemment et aimer différemment.

Aimer, c'est donner, se donner et pardonner.

*Auteur inconnu. Ce texte a été fourni par Jeannine Robert, bénévole au CAB.*

---

## L'UNIVERS DE LOULOU

### Le prof qui a triché

Il a commencé l'année premier de classe, il l'a terminée cancre. Il est passé à un cheveu d'échouer à son cinquième secondaire.

Entre les deux, ses parents se sont séparés.

De fait, l'élève a échoué, il a raté son dernier examen de français. C'est le professeur qui me raconte : « Cette journée-là, ses parents étaient devant un juge pour sa garde.

Ils ne se disputaient pas pour l'avoir, ils se disputaient pour ne pas l'avoir. Ils avaient de nouveaux amoureux, venaient de s'acheter un condo... » Leur enfant ne cadrait plus dans leur vie.

Qu'a fait le professeur ? Il a triché. Il a modifié le résultat de l'examen, a ajouté 15 %. « J'ai mis une belle note, comme celles qu'il avait eues pendant les trois premières étapes. Avec l'examen du ministère, sur lequel je n'avais aucun contrôle, il a eu un 62 %. » Trois points de moins et il devait reprendre son français de cinquième secondaire. Trois points de moins et sa vie bifurquait au mieux, capotait au pire.

« Le jour de l'examen, il était totalement ailleurs. Sur sa copie, je ne reconnaissais même pas sa calligraphie. Je savais que je n'avais pas le droit de falsifier sa note, mais j'ai suivi mon instinct. Je ne pouvais pas accepter ça, que des parents bousillent la vie de leur enfant. C'était un génie, il avait un potentiel hallucinant. »

Ses parents s'étaient séparés au printemps, ses notes avaient périclité dans toutes les matières. L'élève avait pris l'habitude de venir jaser avec son professeur pendant les récréations, il se confiait à lui, lui racontait qu'il ne se sentait chez lui nulle part. La dernière fois que l'élève est passé le voir, il lui a dit qu'il était sûr d'échouer en français.

« Je ne lui ai pas dit que j'avais trafiqué son résultat, pas aussi clairement que ça, mais je lui ai dit que, des fois, la vie nous donne des coups de pouce... »

Alexandre ne l'a plus revu après la fin des classes, il n'a jamais su qui de son père ou de sa mère avait été obligé de le garder.

Il a reçu un courriel, quelques années plus tard, il disait à peu près ça, « M. Poulin, je ne sais pas si vous vous souvenez de moi, j'étais dans votre classe de français en telle année, je voulais vous dire qu'aujourd'hui, j'ai obtenu ma maîtrise. C'est une des plus belles journées de ma vie. » Post-scriptum, « si j'avais coulé mon français, j'aurais lâché l'école ».

Alexandre Poulin a braillé tout l'après-midi puis, il a fait ce qu'il faisait désormais pour gagner sa vie, il a écrit une chanson. La chanson s'appelle *L'écrivain*, ça raconte l'histoire d'un petit gars qui n'était pas équipé de parents et d'un professeur qui a changé sa vie en lui donnant un crayon magique.



*Louise T. Gervais*  
Bénévole

Le garçon pense que c'est le crayon qui est magique, jusqu'à ce qu'il comprenne que c'est lui, le crayon.

« Je ne veux pas m'attirer la gloire avec cette histoire-là, j'ai seulement fait ce que mon instinct me dictait de faire. Je ne l'aurais pas fait pour n'importe quel étudiant, mais celui-là avait tellement de potentiel. Il faut un moment donné que l'humain entre en ligne de compte, sinon on devient des robots. »

Alexandre a pris sa « retraite » de l'enseignement à 30 ans pour se consacrer totalement à la musique, il a roulé sa bosse, a été nomination en 2009 pour la révélation de l'année de l'ADISQ. À 37 ans, il en est à son troisième album, fait son petit bonhomme de chemin ici et en France.

Il continue de suivre son instinct.

Quand il a changé la note de l'élève, Alexandre était prêt à se faire montrer la porte. « J'avais fait mon bac en enseignement pour avoir un emploi en attendant de pouvoir vivre de la musique. Je m'étais dit, au pire, ça m'obligera à mettre les bouchées doubles. J'étais convaincu que je faisais ce qu'il fallait faire. » Il avait 25 ans, il sortait de l'école, son dernier cours traitait justement de l'éthique. « On avait eu des mises en situation, des cas presque semblables à celui-là. La classe était divisée en deux, il y avait une moitié qui disait qu'il fallait changer la note, l'autre pas. » D'un côté, les futurs professeurs des « humanités », de l'autre, les sciences pures.

Ça ne s'invente pas.

Dans une autre classe de cinquième secondaire, à Laval, Alexandre organisait des petits galas où un seul élève était récompensé. Une fois tous les neuf jours. « **Je félicitais l'élève pour autre chose que les notes. Ça pouvait être n'importe quoi, le sourire par exemple. Je voulais que tout le monde y passe, je trouvais quelque chose pour chacun.** Pour certains, c'était plus difficile, mais je trouvais toujours. Il y a toujours quelque chose. »

Il remettait au lauréat un petit bouddha rouge acheté au Dollarama. « Et les élèves l'applaudissaient pendant une minute. Ça a changé complètement la dynamique de ma classe. »

**Et qui sait, peut-être quelques vies au passage....**

MYLÈNE MOISAN, Le Soleil 8 mars 2015.



Il faut un moment donné que l'humain  
entre en ligne de compte, sinon on  
devient des robots...

Alexandre Desjardins  
La Presse, 8 mars 2015

---

## Le Bénévolat comme moteur de vie

Dans une société qui nous demande constamment de performer et de surpasser nos limites, nous pouvons souvent nous sentir dépassés par les événements et sentir que nous n'avancions pas assez rapidement. Un peu comme un moteur qui manque d'énergie, de charge. Quand nous sommes à bout de souffle, il est essentiel de faire le vide et de s'arrêter pour pouvoir mieux repartir. Nous avons tous nos petites techniques bien à nous, qui nous ramènent à l'essentiel et nous permettent de mieux apprécier ce que nous avons.



*Rebecca Bergeron*  
Bénévole

Bien des personnes vous diront qu'ils font une soirée cinéma avec les enfants en pyjama, lisent un bon livre près du foyer ou boivent une bonne coupe de vin dans un bon bain avec de la mousse. Autrement dit, nous prenons du temps pour nous et nous nous reconnectons. Et puis il y a le bénévolat qui peut faire ça aussi. En tout cas, pour moi ça fonctionne. Et probablement pour la plupart des gens qui lisent ces lignes en ce moment même.



Le bénévolat fait partie de ma vie depuis ma tendre enfance. Ayant une grand-maman très impliquée au Centre d'action bénévole, j'ai senti très tôt dans ma vie que je voulais aider mon prochain. Puis j'ai vieilli et je me suis rendu compte que de faire du bénévolat me faisait autant de bien que j'aurais pu m'imaginer en faire aux autres. J'ai constaté encore plus

clairement ce fait en devenant bénévole au Courrier des Jeunes. Combinant ma passion pour l'écriture de la langue française et mon amour des jeunes, j'ai constaté que de répondre aux lettres de ces jeunes enfants me faisait apprécier plus grandement ce que j'ai dans la vie. Et je ne pense pas au matériel ici. Je pense à la famille que j'ai, à mes amis si précieux et à mon amoureux. Je pense aux différentes stratégies que j'ai développées en tant qu'enfant à travers les difficultés et la philosophie de vie que j'ai cultivées à travers les années et qui, aujourd'hui, me permettent d'aider les autres. J'aide les autres tout en rechargeant ma batterie de reconnaissance, de résilience et d'optimisme pour repartir plus forte. On dit qu'il faut s'aimer soi-même pour mieux aimer l'autre. Eh bien je vous dis qu'il faut expérimenter le fait d'aider l'autre afin de mieux s'aider soi-même, pour recharger son moteur d'espoir et continuer ce chemin qu'est la vie avec le plus de bagage possible. Un bagage de belles expériences positives et enrichissantes qu'entre autres le bénévolat peut apporter individuellement et collectivement.



Parce que de revenir à l'essentiel permet de mieux repartir, je vous souhaite d'aider le plus de gens possible et de vivre ce beau sentiment qu'est la charité.

---

## PARLONS SANTÉ



*Lise St-Arnaud*  
Bénévole

### Cancer de la vessie

Actuellement au Québec, nous bénéficions d'un programme de dépistage qui consiste à diagnostiquer de façon plus précoce certain type de cancer dont ; le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus et le cancer colorectal qui comprend la vessie, la prostate, rectum et le colon. Ce programme permet d'avoir accès à de meilleurs moyens d'investigation et de traitements en vue de traiter la maladie le plus rapidement possible et d'avoir un taux de survie plus élevé.

Le cancer de la vessie est l'un des plus silencieux des cancers car au début de la maladie il ne manifeste aucuns signes ni symptômes majeurs au bon fonctionnement de la vessie. Précisons, que la vessie est un organe en forme de ballon qui contient l'urine provenant des reins. L'urine est acheminée vers la vessie par les uretères et ensuite évacuée par l'urètre.

La maladie apparait lorsque les cellules de la paroi musculaire de la vessie se développent de façon incontrôlée et excessive formant ainsi un polype ou une tumeur bénigne ou maligne. Les tissus à l'intérieur de la vessie qu'on appelle aussi l'urothélium tapissent également l'intérieur des reins, des uretères ainsi que de l'urètre. Notez que la présence



d'un papillome ou d'un fibrome dans la vessie n'est pas cancéreuse mais peut le devenir si elle n'est pas traitée. Si la masse est fixée sur la paroi ceci est un cancer dit superficiel, par contre si la masse se développe plus profondément dans le muscle de la vessie, on dit que c'est un cancer plus invasif car il peut se répandre aux organes plus éloignés (aux poumons, foie, aux os et au cerveau) sous forme de métastases donc cancer plus sévère.

Les causes reliées à cette forme de cancer sont en premier lieu le tabagisme, être âgé de plus de 50 ans, avoir déjà eu un cancer de vessie, avoir été exposé à certains produits chimiques tels que ; l'arsenic, le chlore, le goudron, les pesticides (etc.), avoir reçu de la radiothérapie ou de la chimiothérapie antérieurement ce qui augmente le pourcentage de récidence.

Le tout premier symptôme qui survient dans ce type de maladie est la présence de sang dans l'urine (hématurie) visible à la miction qui varie de rosée ou brune à rouge plus vif. Il arrive souvent qu'on le détecte seulement à l'analyse d'urine. Les autres symptômes apparents sont ; le besoin d'uriner fréquemment et/ou le besoin urgent d'uriner, une difficulté à uriner ou avoir la sensation de brûlure à la miction mais attention ne pas confondre avec le même symptôme d'une infection urinaire.

Quand la masse grossit peu à peu ou se propage à d'autres organes, les signes et les symptômes qui apparaissent sont la perte d'appétit, la perte de poids, l'anémie, la fièvre et les douleurs qui sont plus localisées au bas du corps, au niveau du bassin irradiant vers les côtés du corps (aux flancs), à l'os pubien et au niveau de la vulve ou du scrotum, du rectum et à l'anus. On note aussi de l'enflure au niveau des membres inférieurs dans les cas plus sévères du cancer de la vessie.

## PARLONS SANTÉ...suite

Dans le processus pour diagnostiquer le cancer de la vessie, il débute souvent chez votre médecin de famille à l'examen physique et aux questions sur les symptômes ressentis. Dans la plupart des cas, plusieurs tests sanguins seront faits tels que ; formule sanguine complète(FSC), test de marqueurs tumoraux, analyse biochimie sanguine ainsi que des tests d'urine. Ensuite une série de test qui aidera à mieux définir le type de cancer comme une cystoscopie,urographie, biopsie, échographie, scan ou IRM.

la classification des tumeurs de la vessie

	TVNIM Tumeur non infiltrante			TVIM Tumeur infiltrante			
	Tis	Ta	T1(a-b)	T2	T3a	T3b	T4a-T4b
Urothélium							
Chorion							
Muscle superficiel							
Muscle profond							
Tissu adipeux							
Organes de voisinage							

Après avoir diagnostiqué la maladie et le type de tumeur bénigne ou maligne et le stade d'évolution de la masse, Il y a plusieurs choix qui sont offerts pour traiter la maladie selon votre âge et votre santé globale par exemple ; une thérapie immunologique qui consiste à injecter un vaccin fait de bactéries, le BCG (conçu à l'origine pour la tuberculose), qui stimulera votre système immunitaire afin de combattre toutes cellules cancéreuses dans la vessie. Certaines chirurgies seront aussi proposées selon le stade de cancer ou de masse soit par une résection de la tumeur, qui consiste à enlever une tumeur superficielle dans la vessie par les voies naturelles à l'aide d'un endoscope ou par une cystectomie partielle qui vise à enlever la tumeur et une partie de la vessie pour éviter la récurrence, ou dans les cas plus graves la cystectomie radicale qui consiste à faire l'ablation de la vessie et d'installer un sac pour l'urine.

La radiothérapie fait partie aussi des traitements proposés. Elle consiste à diriger des rayons vers la tumeur afin de réduire sa taille ou de la détruire complètement. La chimiothérapie quant à elle consiste à injecter des médicaments soit par intraveineuses ou directement dans la vessie afin de détruire les cellules cancéreuses et d'enrayer la propagation. Pour faire suite à tous ces traitements, un suivi régulier et à long terme est indiqué pour éviter la récurrence et la propagation de ces tumeurs.

Dans le cancer de la vessie, les hommes sont les plus touchés et 90% des cas diagnostiqués sont de stade superficiel donc plus facile à traiter sans chirurgie majeure, par contre, plus le stade d'évolution est élevé, plus il y a des risques de propagations aux autres organes (voir le schéma plus haut).

En résumé, pour prévenir cette maladie silencieuse, c'est de consulter son médecin traitant dès qu'il y a présence d'hématurie (sang dans l'urine) ou de troubles urinaires car la détection précoce augmente les chances de guérison.



*Simone Émond*  
Bénévole

## La vie

Aujourd'hui la vie nous est prêtée,  
Alors pourquoi vouloir chercher  
Les réponses de demain ?

Aujourd'hui, suis ton chemin,  
Car demain est un jour prochain,  
Et la vie nous est si vite reprise.

Si tu as des êtres chers dans ta vie,  
Dis-leur mille fois aujourd'hui  
Que tu les aimes à la folie.



Si en toi, tu ne possèdes que douleur,  
Laisse parler ton cœur.  
Et ouvre la porte au bonheur.

Si aujourd'hui, tu reçois un sourire,  
Transmets-le à tous ces cœurs qui soupirent,  
Et regarde dans leurs yeux l'étoile qui brille.

Ce matin prend le temps de remercier la vie.  
C'est pour toi une autre journée de sursis.

Car peut-être que demain  
La vie te reprendra ton chemin...

*Auteur inconnu. Ce texte a été fourni par Simone Émond, bénévole au CAB.*

---

## L'ATELIER DES FARFADETS...suite

(Département des vêtements)



*Louise T. Gervais*  
Responsable

Au moment d'écrire ces quelques lignes, c'est l'hiver avec ses journées froides et douces... Au risque de me faire lapider, je vous avoue que j'aime l'hiver !

Bientôt ce sera Noël, et comme par les années passées, nous avons fait la livraison des cadeaux à nos petits enfants des familles démunies. La pauvreté existe, c'est vrai ! La générosité existe aussi, c'est vrai ! Grâce aux nombreux dons que je reçois dans le département des vêtements, je peux déposer dans de jolis emballages, tout ce dont on m'a demandé. Tout ce dont un enfant a besoin pour jouer l'hiver dans la chaleur.



Un merci à vous tous (es) qui grâce à la largeur de vos cœurs, je parviens à combler ces petits trésors, que ce soit couvertures de lit, tricots de toutes sortes et bien d'autres choses encore.

Maintenant c'est le printemps, je vous souhaite de vous remplir d'énergie que le soleil nous procure. Je vous attends à l'automne pour continuer notre belle mission de semer du bonheur partout où nous sommes.

Je vous aime...



---

## L'ATELIER DES FARFADETS

L'équipe de l'Atelier des Farfadets a beaucoup travaillé encore cette année pour rendre tous ses jouets et vêtements chauds donnés par la population, à l'état neuf. Tout doit être trié, inspecté, lavé dans les moindres recoins et réparé si besoin, c'est un travail très minutieux et qui demande énormément de patience. Pour la distribution de cadeaux à Noël 2018 qui était notre 24<sup>e</sup> édition, pas moins de 84 enfants ont été aidés.



Notre service offre beaucoup plus que des cadeaux à l'occasion du temps des fêtes... On a juste à penser à la Fête de la famille organisée par les Chevaliers de Colomb conseil 1209 de Grand-Mère, le Festi-neige de Shawinigan, la clinique de prélèvement du Centre Laflèche pour les prises de sang aux enfants et également les différents intervenants sociaux.

Durant l'année, nous avons eu aussi la chance d'accueillir des bénévoles d'un jour, qui sont venus vivre l'expérience d'être bénévole pour l'Atelier des Farfadets. Nous désirons remercier Centraide Mauricie, la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie et 2 jeunes de l'École Paul Lejeune qui ont contribué à la mission de notre service.

De nouveaux bénévoles se sont également joints à notre équipe tandis que d'autres nous ont quittés. L'Atelier des Farfadets est continuellement en mouvement pour offrir un service de qualité aux enfants que nous aidons.

Merci aux bénévoles impliqués dans le service que ce soit directement au local, à la maison, lors de l'emballage des cadeaux ou au moment de la livraison, chacun de vous apporte sa touche personnelle qui rend le tout si magique.

Merci également à nos partenaires tellement généreux et toujours au rendez-vous...

- École Dominique Savio
- Magasin Hart Shawinigan
- Club Optimiste de St-Georges
- Service Sécurité incendie Shawinigan
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209
- Chevaliers de Colomb de St-Georges Conseil 2909
- La Clé des Sons
- Maison Coude à Coude
- Mégatoît
- Bingo de l'Énergie

Nous préparons déjà le prochain Noël, qui sera notre 25<sup>e</sup> édition... 25 ans que nous sommes présents dans la communauté... Suivez-nous durant l'année sur Facebook et le site Web du CAB pour y découvrir de nos nouvelles.

*Par : Julie Boisvert*  
Coordonnatrice clientèle démunie et  
Services administratifs

---

## LA LIVRIASON DES CADEAUX 10-11 DÉCEMBRE 2018



Nos partenaires : Sylvie Gervais directrice générale du CAB, Martin Sévigny Service de sécurité incendie de Shawinigan, Jean Montemiglio Chevaliers de Colomb – Conseil 2909 St-Georges-de-Champlain, Suzanne Gagnon Maison Coude à Coude, Michel Paquet de la Clé des Sons et Martine Trottier de Méga Toit.



Le groupe de bénévoles très actif durant l'année pour les jouets et le linge des enfants.



Des bénévoles en action pour l'emballage des cadeaux.



C'est enfin le grand jour de la livraison des jouets par des bénévoles.  
France explique le déroulement...



Deux autres fidèles bénévoles,  
Jean et Daniel Robichaud.



Deux bénévoles de longue date prêts pour la livraison.

---

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



*Carole Bédard*  
Bénévole

C'est à la Maison de la culture Francis-Brisson, située dans le secteur Grand-Mère, qu'avait lieu le lancement de la Semaine de l'action bénévole 2019. Les deux Centres d'action bénévole, soit le CAB de Grand-Mère, dirigé par Mme Sylvie Gervais, et le CAB Trait d'Union, dirigé par M. Mathieu Gélinas, recevaient pour cet important événement de nombreux bénévoles des deux organismes et d'associations bénévoles ainsi que plusieurs distingués invités et les médias.

Étaient présents Mme Lucie Debons, Mairesse suppléante de la Ville de Shawinigan, M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère, Mme Claire Brouillette, présidente du CAB Trait d'Union, Mme Patricia Pépin, vice-présidente de la Commission scolaire de l'Énergie, M. Richard Gaudreault, attaché politique de l'Honorable François Philippe Champagne, député fédéral de Saint-Maurice-Champlain et ministre de l'Infrastructure et des Collectivités, Mme Sylvie Guilbeau, attachée politique de Mme Marie-Louise Tardif, députée de Lavolette-Saint-Maurice et Mme Caroline Boucher, présidente de la Corporation de développement communautaire du Centre-de-la-Mauricie.



Un cocktail de bienvenue, gracieuseté de la Ville de Shawinigan, nous était offert à l'accueil. Sylvie et Mathieu nous ont dévoilé le visuel pour la semaine la plus importante de l'année, selon eux, et son thème « **Et si on osait...bénévoler !** ». Sur l'affiche, (le visuel), on voit un homme et une femme s'élançant sur une trottinette, lui habillé en super-héros, elle, une fusée attachée dans le dos. Ils semblent s'amuser et vouloir foncer vers un nouveau défi, une nouvelle aventure !

Les deux dirigeants invitent les dignitaires à tour de rôle et tous félicitent le travail remarquable des gens bénévoles, ces gens de cœur et de l'immense bienfait que leurs gestes apportent. Cette année, la Commission scolaire de l'Énergie a accepté la présidence d'honneur pour la Semaine de l'action bénévole. Mme Patricia Pépin, qui représentait la Commission scolaire, était très heureuse et fière de ce privilège. Il existe une grande complicité avec le communautaire. Le bénévolat est un engagement primordial et fait partie de l'éducation apporté aux enfants. Cela aide à la réussite et à l'épanouissement des jeunes. De nombreux bénévoles dévoués font une différence dans la vie des enfants.

Sylvie et Mathieu ont annoncé les activités de reconnaissance qui se dérouleront du 7 au 13 avril 2019. Un hommage bien mérité qui est attribué aux bénévoles de différentes catégories d'âge. Ils ont insisté sur la relève pour la continuité. Pour terminer, un délicieux cupcake, de la pâtisserie Le Palais nous était offert.

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



Sylvie Gervais, directrice du CAB de Grand-Mère et Mathieu Gélinas, directeur du CAB Trait d'Union, nous accueillent pour le lancement de la Semaine de l'action bénévole.



Patricia Pépin représente la Commission de scolaire de l'Énergie, celle-ci nommée à la présidence d'honneur pour la SAB. Elle reçoit en guise de remerciement une plaquette au thème de cette année.



Voici tous les dignitaires présents.



Miam ! miam !  
Quelle belle récompense !



Une belle participation des bénévoles pour cet évènement.



## ACTIVITÉ RECONNAISSANCE JEUNESSE - 8 AVRIL 2019



Par :

Colette Bouffard  
&  
Lise St-Arnaud

Bénévoles

Même si mère nature avait oublié que le printemps était arrivé malgré cette tempête, l'effervescence était bien présente pour les 17 nominés de ce bel événement. Comme à l'habitude Mme Sylvie Gervais, directrice du CAB nous souhaite la bienvenue et amorce l'activité par la présentation des dignitaires : M. Michel Angers, maire de la ville, M. Richard Gaudreault représentant de M. François-Philippe Champagne ministre de l'Infrastructure et des Collectivités et député fédéral de Laviolette, Mme Marie-Louise Tardif députée de Laviolette /St-Maurice, la présidence d'honneur de la SAB : la Commission Scolaire de l'Énergie représentée par Mme Patricia Pépin et M. Jean-Yves Laforest président, les directions d'écoles et sans oublier M. Denis Mongrain président du CAB. Tous et chacun livrent leurs messages remplis d'espoir et d'amour envers leur prochain aux jeunes récipiendaires.

“On voit la qualité du fruit à l'arbre qui le porte.” Voilà un beau remerciement exprimé aux parents et aux professeurs pour leur valeur transmise comme modèle à nos jeunes bénévoles. Par l'appui et le désir d'aider tout est en lien avec le thème de cette année : **“ET SI ON OSAIT BÉNÉVOLER !!”**.

Si le mot aidé est universel et que le don de soi est nuancé, alors nous pouvons dire que chaque école de notre territoire a donné leur couleur et leur essence par leurs projets respectifs et très diversifiés. Bravo et chapeau pour votre participation !

Pour la présentation de nos jeunes nominés l'honneur revient à l'école Dominique-Savio. Tous nos remerciements à Maika Julien Allaire et à Émile Lafrenière à l'animation ainsi qu'à Laurence Pellerin à l'accueil. Ce beau défi a été relevé avec brio !! Chaque récipiendaire reçoit en cadeau un certificat de reconnaissance des différents dignitaires, un sac à dos, une boîte à lunch et un billet de cinéma de la place Biermans. Félicitations !! Nous sommes fiers de vous et continuez votre précieux travail de bénévole déjà amorcé...En terminant ce bel événement, une photo souvenir de nos beautés sera publié sous peu dans le journal le Nouvelliste, l'Hebdo du St-Maurice et dans le Caboulot journal du CAB.

Pour souligner cette occasion, une consommation nous est offerte par la ville de Shawinigan et un léger goûter nous est servi gracieusement du CAB ainsi que de délicieuses Timbits en cadeau de Tim Hortons.

Pour conclure cette belle activité, merci spécial à Mme Chantal Gauthier pour l'organisation de cette belle fête ainsi qu'à Sylvie Gervais directrice, son personnel et aux membres du ca.

## RECONNAISSANCE JEUNESSE VOLET PROJET-ÉCOLE



### ÉCOLES JACQUES-CARTIER & NOTRE-DAME PROJET : JEUNES BÉNÉVOLES DU CLUB DES PETITS DÉJEUNERS



M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère, Mme Denise Lafond, directrice des écoles Jacques-Cartier & Notre-Dame et M. Jean-Yves Laforest, président Commission scolaire de l'Énergie.

### ÉCOLE ANTOINE-HALLÉ PROJET : LA CLASSE NOURRICIÈRE



M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère, Mme Mireille Bélanger, directrice de l'école Antoine-Hallé et M. Jean-Yves Laforest, président Commission scolaire de l'Énergie.

### ÉCOLE DOMINIQUE-SAVIO PROJET : SUPER PS, L'INVISIBLE HÉROS DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère, Mme Jasmine Nadaud, enseignante, M. Stéphane Lajoie, directeur de l'école Dominique-Savio, Maïka Julien-Allaire, élève, et M. Jean-Yves Laforest, président Commission scolaire de l'Énergie.

### ÉCOLE DE SAINTE-FLORE PROJET : Porte ton PYJ



M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère, Mme Julie Marchand, directrice de l'école Sainte-Flore et M. Jean-Yves Laforest, président Commission scolaire de l'Énergie.

## RECONNAISSANCE JEUNESSE VOLET JEUNES HONORÉS

Les certificats et cadeaux sont remis par M. Denis Mongrain, président du CAB de Grand-Mère et par M. Jean-Yves Laforest représentant de la présidence d'honneur, la Commission scolaire de l'Énergie.



### Écoles Jacques-Cartier & Notre-Dame :

Jeanne Roger et Loric Gélinas accompagnés de M. Denis Mongrain, président du CAB, de Mme Denise Lafond directrice des écoles Notre-Dame et Jacques-Cartier et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.

**École Laflèche :** Aurélie Vincent, Innu Beaulieu-Gélinas et Clodyne Bruneau accompagnés de M. Denis Mongrain, président du CAB, de M. Denis Berthiaume, directeur de l'école Laflèche et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.



**École de Sainte-Flore :** Adrienne Guillemette, Laura Desjardins et Paola Tessier-Goulet accompagnées de M. Denis Mongrain, président du CAB, de Mme Julie Marchand directrice de l'école Sainte-Flore et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.

**École Antoine-Hallé :** Nathan Naud et Flavie Doiron, accompagnés de M. Denis Mongrain, président du CAB, de Mme Denise Lafond directrice des écoles Notre-Dame et Jacques-Cartier et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.

## RECONNAISSANCE JEUNESSE VOLET JEUNES HONORÉS...suite



**École Dominique-Savio** : Cédrick Côté, Alex Gauthier et Magalie Laurent accompagnés de M. Denis Mongrain, président du CAB, de M. Stéphane Lajoie, directeur de l'école Dominique-Savio et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.



**CAB de Grand-Mère, Atelier des Farfadets** : Francis Chaîné accompagné de M. Denis Mongrain, président du CAB, de Mme Julie Boisvert, coordonnatrice de l'Atelier des Farfadets et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.



**CAB de Grand-Mère, Courrier des jeunes** : Lauralie Mercier accompagnée de M. Denis Mongrain, président du CAB, de Mme Chantal Gauthier, coordonnatrice du Courrier des jeunes et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.



**Les élèves à l'animation et à l'accueil** : Mme Chantal Gauthier, coordonnatrice de l'activité, Émile Lafrenière, Maïka Julien-Allaire et Laurence Pellerin accompagnés de M. Denis Mongrain, président du CAB et de M. Jean-Yves Laforest président de la Commission scolaire de l'Énergie.

---

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

### 13 avril 2019 – 26<sup>e</sup> édition



*Lise St-Arnaud*  
Bénévole

Comme à chaque année c'est à la salle "Sérénité" de Grand-Mère, que le gala hommage termine de façon grandiose la Semaine de l'action bénévole où le geste bénévole et le don soi sont récompensés. Pour l'évènement, la salle est joliment décorée et l'accueil est dès plus chaleureux par les membres du conseil d'administration et le personnel du CAB où plus de 352 personnes y sont conviés.

Le mot de bienvenue nous est souhaité par Denis Mongrain, président du CAB. Par la suite, c'est M. Pierre Landry qui sera le maître de cérémonie pour la circonstance et celui-ci débute par la présentation des dignitaires ainsi que de la programmation de la soirée. À la partie musicale, nous retrouvons le duo France Trudel et Patrice Lauzon qui agrémentera cette belle réception.

Sur une douce musique d'ambiance, un succulent repas nous est servi par le Buffet Grand-Mère où tout est excellent et les gens en profitent pour faire un brin de jasette entre eux dans cette atmosphère festive.



*Colette Bouffard*  
Bénévole

Place aux messages des dignitaires. M. François-Philippe Champagne débute en disant que les bénévoles donnent sans compter et qu'ils sont la clé de la communauté et représentent des grands frères et grandes sœurs pour tous ceux qui ont besoin. M. Denis Mongrain, président du CAB, nous invite à continuer dans l'esprit du thème de cette année '**ET SI OSAIT BÉNÉVOLER**'. Marie-Louise Tardif députée de Laviolette / St-Maurice se présente et exprime son bonheur de vivre un premier gala avec nous et heureuse d'être sortie de son île pour mieux aller à la rencontre des gens et s'impliquer davantage comme député dans la population. M. Michel Angers, maire de la ville de Shawinigan, est très impressionné de voir autant de bénévoles au service de la communauté qui donne sans compter d'année en année dans le but de diminuer la souffrance. Mme Caroline Boucher, présidente de la CDC nous invite à donner davantage auprès des jeunes dans la communauté et pour terminer la Commission scolaire de l'Énergie étant à la présidence d'honneur est représentée par Mme Patricia Pépin qui livre aussi un message touchant.

L'animation se poursuit avec M. Landry pour la remise des plaquettes ainsi que des lettres de M. François-Philippe Champagne et de Mme Marie-Louise Tardif offertes en cadeau ainsi qu'un œillet aux 45 récipiendaires élus par leur organisme respectif des secteurs Grand-Mère, St-Georges, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue de la grande ville de Shawinigan.



---

## **GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES**

### **13 avril 2019 – 26<sup>e</sup> édition...suite**

Une photo de chaque groupe est prise par M. Gaston Bouffard pour garder en image ces précieux souvenirs.

Sur grand écran, une surprise de taille attendait tous les convives. Sylvie dévoile le nouveau site Web du CAB : [www.cabgm.org](http://www.cabgm.org). Ce site a subi une cure de rajeunissement de la cave au grenier en passant par le rez-de-chaussée, ceci veut dire complet. Ce site comprend tous les évènements à venir : les services offerts, les dates des galas hommage pour 5 ans, les noms des organismes communautaires et toutes les places offertes en bénévolat et si le cœur vous en dit, répondre à un quiz du Service Personnes proches aidantes : ex : suis-je à risque d'épuisement ? On se donne rendez-vous sur le site ! Un signet promotionnel présentant les services du CAB est remis à tous les convives.

Poursuivons la soirée par la remise des magnifiques trophées qui seront offerts à des bénévoles qui ont posé des gestes remarquables dans la communauté, dont le trophée évènement de l'année, le Prix reconnaissance Desjardins qui est accompagné d'une bourse de 500 \$ à l'organisme choisi, le trophée bénévolat jeunesse offert par le CAB, le trophée Frank Gauthier offert par la ville de Shawinigan en collaboration avec les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère, conseil 1209 et le trophée Micheline M. Villemure offert par le CAB.

Pour terminer cette belle soirée, les musiciens nous invitent sur la piste de danse pour se divertir et se dégourdir. Par la suite, un petit arrêt pour les tirages de nombreux prix de présence et la contribution volontaire.

1<sup>er</sup> prix : un forfait souper – nuitée- déjeuner- massage pour deux personnes à l'Auberge Le Florès d'une valeur de 450 \$.

2<sup>e</sup> prix : Une paire de billets pour le spectacle NEZHA l'enfant pirate à la Cité de l'Énergie d'une valeur de 160 \$.

3<sup>e</sup> prix : Quatre paires de billets pour la parade de mode au profit de la Maison des 3 Colombes d'une valeur de 300 \$ gracieuseté de Mme Marie-Louise Tardif, députée.

Pour la contribution volontaire, le montant total amassé est de 1 332 \$, la moitié sera donnée à l'Atelier des Farfadets et l'autre moitié divisée en deux, donc 2 tirages de 333 \$. Bravo à Mme Lucie Debons et Mme Danielle Pagé.

La danse se poursuit jusqu'à 23 heures. Une fois de plus quelle belle soirée ! On se dit à l'an prochain.



## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



### 1<sup>er</sup> 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 :

- |                                  |                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| ☺ Louise Normandin               | Comité d'embellissement Ville de Shawinigan        |
| ☺ Carmen Girard                  | Service des impôts du CAB de Grand-Mère            |
| ☺ Carmen Hardy                   | Comité des loisirs Résidence St-Louis-de-Gonzague  |
| ☺ Jacques Désilets               | Communauté chrétienne St-Jean-Baptiste             |
| ☺ Ginette Grenier                | AFÉAS St-Jean-Baptiste                             |
| ☺ Ghyslaine D'Anjou              | Éveil Féminin de Grand-Mère                        |
| ☺ Pierrette D. Gélinas           | Dames Charitables St-Jean-Baptiste                 |
| ☺ Guy Gélinas                    | Tablée des Nôtres de Grand-Mère                    |
| ☺ Yvon & Françoise<br>St-Hilaire | Communauté chrétienne St-Paul                      |
| ☺ Gilles Désaulniers             | Service Accompagnement-transport CAB de Grand-Mère |

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



### 2<sup>ème</sup> groupe

La remise des plaquettes est faite par Mmes Noëlla Gagnon et Carmen Kiolet, respectivement trésorière et administratrice au conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



### Les bénévoles honorés :

- |                                       |                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ☺ Marie-Josèphe & Richard Dessureault | Service Courrier des jeunes CAB de Grand-Mère     |
| ☺ Hermance Bouffard                   | Visites d'amitié CAB de Grand-Mère                |
| ☺ Clémence Cloutier                   | Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie      |
| ☺ André Gélinas                       | Communauté chrétienne Ste-Flore                   |
| ☺ Simone Gélinas                      | Filles d'Isabelle Cercle St-Paul - 661 Grand-Mère |
| ☺ Sylvie Boisvert                     | Le Périscope                                      |
| ☺ Mariette & Yvon Héroux              | Résidence Grand-Mère                              |
| ☺ Daniel Robichaud                    | L'Atelier des Farfadets CAB de Grand-Mère         |
| ☺ Jean Robichaud                      | L'Atelier des Farfadets CAB de Grand-Mère         |
| ☺ Huguette Béland                     | Club FADOQ Sérénité de Grand-Mère                 |

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



### 3<sup>ème</sup> groupe

La remise des plaquettes est faite par M. Jean-François Duplessis et Mme Madeleine Allard administrateurs du conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



### Les bénévoles honorés :

- |                             |                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| ☺ Denis Garceau             | Auxiliaires bénévoles CHSLD Lafèche                  |
| ☺ Gilles Garceau            | Chevaliers de Colomb de Grand-Mère-Conseil 1209      |
| ☺ Claire Roy                | Auxiliaires bénévoles CHSLD Lafèche                  |
| ☺ Louise T. Gervais         | Journal « Le Caboulot » CAB de Grand-Mère            |
| ☺ Marc Vallée               | Club Optimiste de St-Georges                         |
| ☺ Rita Parent               | Communauté chrétienne St-Georges                     |
| ☺ Gaétan Proulx             | Comité organisateur du Noël des Nôtres               |
| ☺ Hélène & Pierre Bellerive | Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue/St-Georges   |
| ☺ Céline Lavergne           | Popote Roulante de St-Georges                        |
| ☺ Raymonde Cossette         | Service Personnes proches aidantes CAB de Grand-Mère |

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



4<sup>ème</sup> groupe

La remise des plaquettes est faite par Mmes Carmen Kiolet et Noëlla Gagnon, respectivement administratrice et trésorière du conseil d'administration du CAB.

De gauche à droite :



### Les bénévoles honorés :

- |                                       |                                                     |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ☺ Murielle Tessier                    | Comptoir alimentaire Grand-Mère (CAB de Grand-Mère) |
| ☺ Nicole Fugère & Jean-Pierre Jolivet | Popote Volante de Grand-Mère                        |
| ☺ Claudine Gravel                     | Les Mamies Tendresse CAB de Grand-Mère              |
| ☺ Jean-François Morand                | Chevaliers de Colomb de St-Georges – Conseil 2909   |
| ☺ Pierrette Cossette                  | Club de curling de Grand-Mère                       |
| ☺ Mario Champagne                     | Club FADOQ Sérénité de Grand-Mère                   |
| ☺ Johanne Dionne                      | Friperie communautaire du CAB de Grand-Mère         |
| ☺ Francine Lebel                      | Cercle de Fermières Le Rocher                       |
| ☺ Denis Mongrain                      | Conseil d'administration CAB de Grand-Mère          |
| ☺ Simone Émond                        | AQDR                                                |

## 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 don 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.

Mme Julie Francoeur, administratrice à la caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, fait la lecture du curriculum vitae du récipiendaire du Trophée Évènement de l'Année.

### Évènement récipiendaire 2019 :

#### Le Relais pour la vie de Shawinigan Secteur Grand-Mère



Mme Stéphanie Gaudreau, coordonnatrice du Relais pour la vie, secteur Grand-Mère et Vanessa Lavoie, présidente du comité organisateur de l'évènement ainsi qu'une partie de l'équipe reçoivent le prix pour l'évènement récipiendaire 2019.

---

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

M. Léo-Paul Laforme, 1<sup>e</sup> vice-président des Caisses Desjardins du Centre-de-la-Mauricie présente le curriculum vitae du récipiendaire du prix Reconnaissance.

### PRIX RECONNAISSANCE :



Prix offert par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie à une association qui se distingue. Ce prix est accompagné d'une bourse de 500 \$.

### Organisme récipiendaire 2019 :

#### La Tablée des Nôtres



M. Serge Leclerc, président de La Tablée des Nôtres entouré de plusieurs bénévoles de l'organisme récipiendaire 2019.

---

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

Mme Henriette Bellemare, vice-présidente 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.



### Récipiendaire 2019 :

**M. Joey Clermont**  
**Présenté par l'école secondaire du Rocher**



Joey reçoit le trophée Bénévolat-Jeunesse des mains de M. Denis Mongrain, président, de Mme Sylvie Gervais, directrice générale, et de Mme Henriette Bellemare, vice-présidente, tous du CAB de Grand-Mère.

---

## 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 2019 :

**M. Gaston Brière**

**Présenté par les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209**



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

---

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

M. Denis Mongrain, 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 2019 :

**Mme Huguette Béland**  
**Présentée par le Club Fadoq Sérénité**



Mme Huguette Béland, récipiendaire, Mme Sylvie Gervais directrice générale du CAB de Grand-Mère et M. Denis Mongrain, président du CAB.

GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



L'animateur Pierre Landry



Mme Patricia Pépin,  
représentante de la  
Commission scolaire de  
l'Énergie,  
à la présidence d'honneur.



M. Denis Mongrain,  
président du CAB  
de Grand-Mère.



France Trudel et  
Patrice Lauzon  
qui nous ont divertis tout au  
long de cette soirée.



GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite

*Merci à nos partenaires*

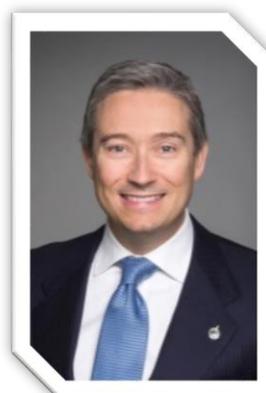


Conseil 1209



*Marie-Louise Tardif*

Députée de  
Lavolette-Saint-Maurice  
Adjointe parlementaire du  
ministre des Forêts, de la  
faune et des Parcs



**François-Philippe  
Champagne** Député  
Saint-Maurice – Champlain  
Ministre de l'Infrastructure  
et des Collectivités



Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au  
sommet de la montagne, alors qu'il réside  
dans la façon de la gravir

Confucius

## GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES...suite



Une belle équipe  
accueillante !



Un couple très apprécié au CAB,  
nos photographes bénévoles,  
Lise et Gaston Bouffard.



Prêts pour la vente des billets pour  
la contribution-volontaire.



Un petit répit,  
on se dégourdit les jambes...



Voilà une belle famille,  
mère et filles, qui nous représente bien !  
Sylvie, Louise et Guylaine.

---

## 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<sup>er</sup> prix : 1 forfait souper-nuitée-déjeuner-massage pour 2 personnes à l'Auberge Le Florès d'une valeur de 450 \$.
- 2<sup>e</sup> prix : 1 paire de billet pour le spectacle NEZHA l'enfant Pirate à la Cité de l'Énergie d'une valeur de 160 \$.
- 3<sup>e</sup> prix : Quatre paires de billets pour la parade de mode au profit de la Maison des 3 Colombes d'une valeur de 300 \$ gracieuseté de Mme Marie-Louise Tardif, députée.

Contribution volontaire : Cette année le montant amassé a été de 1 332 \$, la moitié a été donné à l'Atelier des Farfadets et l'autre moitié divisée en deux, soit deux tirages de 333 \$



# Tirage!

Les heureux gagnants !



## PAUSE CABOULOT

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

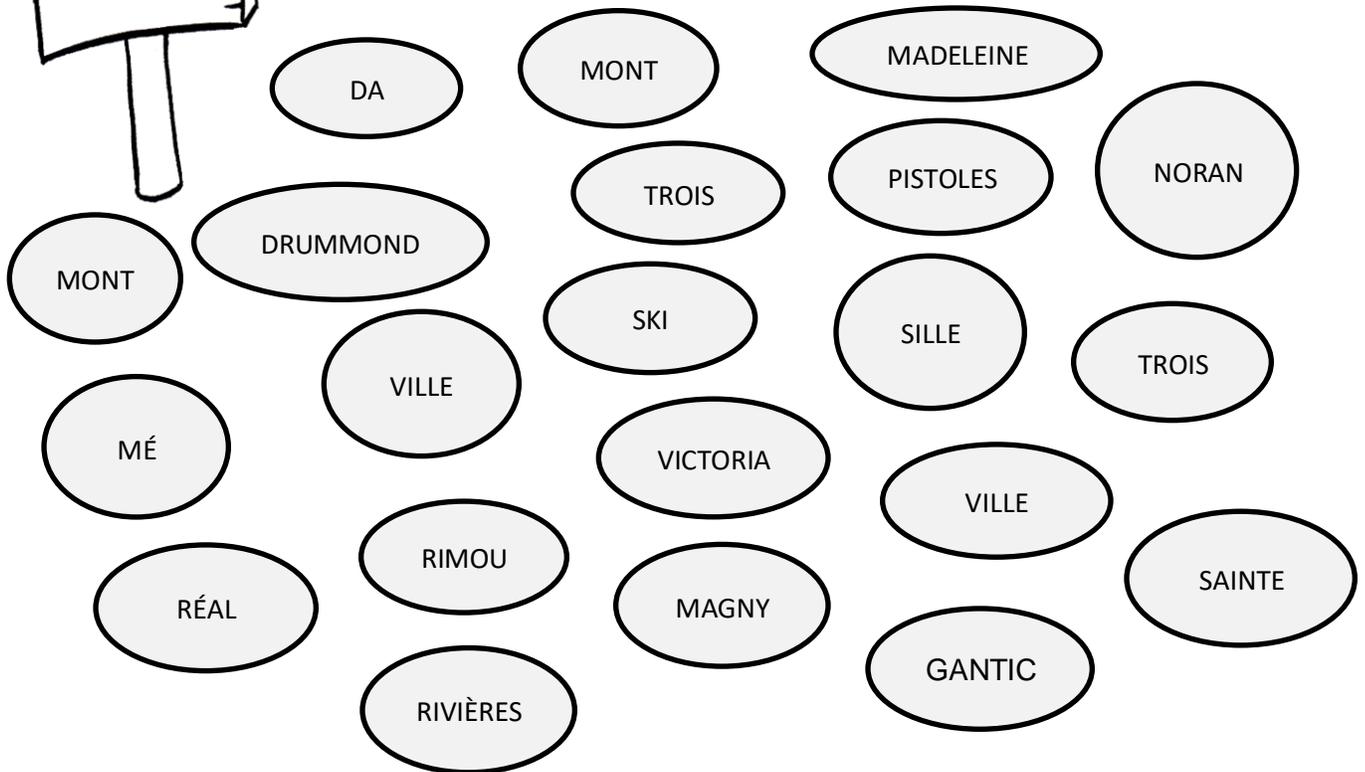
<b>A</b>	<b>E</b>	Liseron	<b>P</b>	<b>T</b>
Accroire	Églantine	Lotir	Pâtée	Tapon
Admiratif	Embêté	Lustrage	Pavage	Téleski
Affection	Émirat	<b>M</b>	<b>R</b>	Terrer
<b>B</b>	<b>I</b>	Médaille	Razzia	Têteau
Boucan	Idéale	<b>N</b>	Recenser	Timoré
<b>C</b>	Inadéquat	Notariale	Référence	Truelle
Calcaire	Incident	<b>O</b>	Reflex	<b>U</b>
Canasta	Inégaux	Oblats	Requérir	Usante
Capter	<b>L</b>	Onguent	<b>S</b>	
Cohésion	Laiton	Orage	Sente	
Corporel	Légende	Oratoire	Suriner	
Coussin	Lestage	Ouest	Syncoper	
Crawl	Lèvres	Ourdir		

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

## Le tour du Québec



Collez deux bulles pour former le nom de ces villes et village.  
Quelle bulle reste inutilisée ? \_\_\_\_\_



### Charades

Mon premier sert à transporter de l'eau  
Mon second sert à couper le bois  
Mon troisième est le bruit qui sort d'une radio  
Mon tout est un aliment qui s'achète chez le charcutier

Mon premier est une note de musique  
Mon deuxième est un arbre  
Mon tout est un animal

Mon premier est entre 1 et 3  
Mon deuxième est l'inverse de la mort  
Mon troisième est l'inverse de flou

Mon premier est au milieu de la figure  
Mon deuxième est le contraire d'habillé  
Mon troisième dirige les bateaux en mer la nuit  
Mon tout est une fleur sur l'eau



Les solutions se trouvent à la page 70

# Brico-Déco



## Poussin dans sa coquille

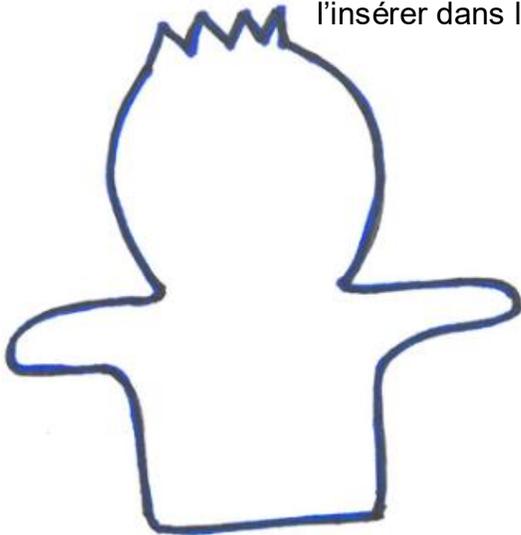
Matériel : 1 rouleau de papier de toilette  
Carton jaune

Couper le rouleau de papier de toilette en deux et faisant des dents comme une coquille d'œuf.

Découper le poussin dans le carton jaune et l'insérer dans le rouleau de papier de toilette.



Simone Émond  
Bénévole

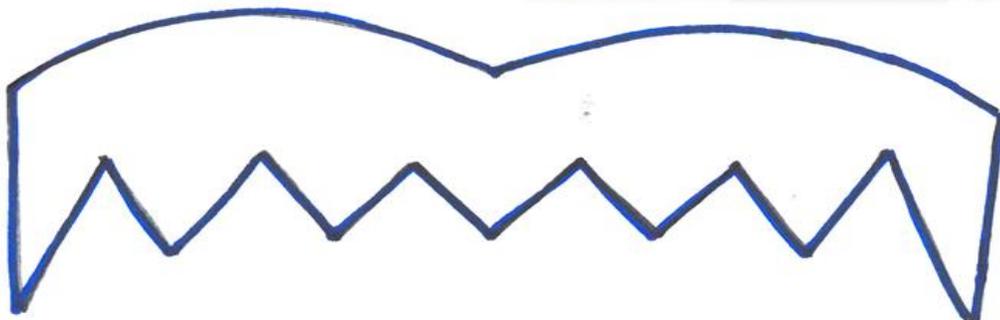


## Chauve-souris

Matériel : Papier noir  
Rouleau de papier toilette

Tracer et découper les ailes dans le papier noir.

Couper le rouleau en deux et coller les bouts.



## 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<sup>e</sup> Rue  
C.P. 10 006, Shawinigan (QC) G9T 5K7

[Site internet : www.cabgm.org](http://www.cabgm.org)

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

[Facebook : Centre d'action bénévole de Grand-Mère](https://www.facebook.com/CABGM)

TEL : 819-538-7689

FAX : 819-538-7579

### Réponses p. 68 Charades

1. Saucisson
2. Lapin
3. Devinette (deux vie net)
4. Nénuphar

Réponse au mot croisé de la page 67 :  
Délation

### Réponses p. 68 Le tour du Québec

1. Noranda
  2. Rimouski
  3. Trois-Pistoles
  4. Victoriaville
  5. Sainte-Madeleine
  6. Mégantic
  7. Drummondville
  8. Montréal
  9. Montmagny
- Bulle non utilisée : Sille

---

*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)
- Monsieur François-Philippe Champagne, député Saint-Mauricie/Champlain, ministre de l'Infrastructure et des Collectivités
- Madame Marie-Louise Tardif, députée Lavolette/St-Maurice, adjointe parlementaire du ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs.

- Bingo de l'Énergie
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Chevaliers de Colomb de St-Georges conseil 2909
- Clé des Sons
- Club Optimiste de St-Georges
- Ville de Shawinigan
- Service de sécurité incendie de Shawinigan
- Paroisse Ste-Flore
- Paroisse St-Georges
- Plusieurs donateurs anonymes
- Société St-Vincent-de-Paul de Shawinigan



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

- À la Claire Fontaine
- Auberge Le Florès
- Avon (Doris Mongrain)
- Bionest
- Boucherie La Bête noire
- Boucherie Le Trio
- Boulangerie La Fournée
- Boulangerie La mie de Grand-Mère
- 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
- Chocolato Biermans
- CL enr.
- Clinique Céline Lafrenière
- Clinique d'orthothérapie Pierre Bourassa
- Clinique de pédicure Louise Bourassa
- Chœur du Rocher
- Coiffure Atypique
- Coiffure Guylaine Gervais
- Coiffure Le Doigté
- Comité de partage Sainte-Flore

---

*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 :**

- École de danse Lone Riders
- Écoles primaires de notre territoire et l'école secondaire du Rocher
- Esthétique Guylaine Gentes
- Familiprix Grand-Mère
- Familiprix St-Georges
- Familiprix Shawinigan
- Filozen Café Chocolat
- 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
- IGA Gauthier et Frères
- La Corde à Linge
- Les fabriques des paroisses de notre territoire
- Les Serres du Lac
- Cité de l'Énergie
- L'organisation des Cataractes de Shawinigan
- Magasin Hart
- Maison Coude à Coude



- Mauricie Toyota Shawinigan
- Méga Toit
- Moisson Mauricie
- Maxi Grand-Mère
- Métal Corbert
- Nathalie Cloutier photographe
- Paul Dubuc, Fruits et Légumes inc.
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Pizzéria du Lac
- Pizzéria 67 Grand-Mère
- Proxim S. Roy et C.Garceau
- Restaurant Jeannot
- Restaurant St-Antoine
- Resto de Grand-Mère
- Rona
- Salon Kosmos
- Salon Reflet Plus
- Silencieux Grand-Mère
- St-Hubert Shawinigan
- Stratos Grand-Mère
- Tigre Géant
- Tim Hortons Grand-Mère
- Tissus Berthiaume
- Tissus Nathalex (St-Georges)
- Tous les jours dimanche
- Ultramar St-Georges
- Donateur particulier



## L'ÉQUIPE DU CABOULOT



### Les membres du Journal :

De gauche à droite :

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



# BONNES VACANCES À TOUS!

### **Équipe du journal**

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

### **Collaborateurs/Collaboratrices (Textes)**

Sylvie Gervais  
Julie Boisvert  
Carole Lemay  
Tina Leblanc  
Annie Vaugeois  
Diane Lemay  
Chantal Gauthier  
Louise Léveillé

Henriette Bellemare  
Denis Mongrain  
Marie-Louise Tardif  
Michel Angers  
France Dionne  
Louise V. Paquin  
Alain Boucher  
Marie-Pier Drouin

### **Mise en page**

Chantal Gauthier

### **Photos**

Gaston Bouffard

### **Dépôt légal**

Bibliothèque nationale du Québec





Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

660, 13<sup>e</sup> Rue, C.P. 10 006, Shawinigan (Québec) G9T 5K7  
Téléphone : 819 538-7689 / Télécopieur : 819-538-7579  
courriel : [info@cabgm.org](mailto:info@cabgm.org)

[www.cabgm.org](http://www.cabgm.org)



Facebook



AGENDA



**Pique-Nique de la rentrée**  
23 août 2019

**Noël des Nôtres**  
22 novembre 2019

**Party de Noël des Bénévoles**  
29 novembre 2019

**Grande Guignolée des Médias**  
5 décembre 2019

**Cabane à sucre**  
6 mars 2020

**Gala hommage aux bénévoles**  
25 avril 2020

**Assemblée générale annuelle**  
mai 2020



*L'odeur de la compassion*

*C'est un sentiment honorable qui vient  
du fond du cœur...  
C'est s'émouvoir devant le malheur...  
Savoir s'approcher avec beaucoup  
de compréhension...  
C'est la richesse d'aider sans condition...  
En sympathisant devant la tristesse...  
Même de s'attarder avec une  
grande tendresse...*

---

# *Bénévoles en action... dans le bonheur...*



*Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère*

---

# Merci ...



*C'est un petit mot tout simple  
Mais qui pèse lourd  
Si mes lèvres l'expriment avec douceur  
C'est qu'il prend naissance au fond de mon cœur.*

*Un grand Merci, un petit Merci  
Peu importe sa taille  
Il n'a pas de dimension...  
Que ce soit dans la joie ou dans la tristesse  
C'est un signe de reconnaissance  
Qui ne connaît pas l'indifférence  
Merci !*

*Un petit mot qui fait du bien quand on le prononce  
Un petit mot gracieux qui calme et réjouit  
Merci ! Merci !*

*Merci de m'avoir permis de te dire,  
De vous dire :*

*Merci* 