



# RAPPORT ANNUEL

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



2024-2025





# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b>	4
Message de la présidente	5
Message de la directrice générale	6
Les critères de l'action communautaire autonome	7
Mission, philosophie et champs d'action	9
Territoire desservi	10
Portrait du CABGM	10
Faits saillants	10
Organigramme	11
<b>DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE</b>	12
Promotion de l'action bénévole	13
Promotion	13
Publicité	24
Identification et analyse des besoins sociocommunautaires	28
Collaboration, soutien et concertation	34
Représentation	36
Soutien aux bénévoles	38
Suivi et soutien dans l'action	38
Accueil et orientation vers les organismes du milieu	39
Formation et ressourcement	40
Activités de reconnaissance et sociales	42
<b>SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ</b>	47
Services aux individus	48
Accompagnement	49
Accompagnement transport	49
Support alimentaire	52
Service de popote	52
Service d'épicerie	55
Comptoirs alimentaires	56
Ateliers de cuisine	63
Soutien civique et technique	68
Service des impôts	68
Support psychosocial (individuel et collectif)	70
Visites d'amitié	70
Mamies tendresses	71
Le Courrier des jeunes	72
Programme P.A.I.R.	73
L'Atelier des Farfadets	74
Friperie communautaire du CABGM	81
Support aux organismes	83
<b>GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE</b>	88
Vie associative et démocratique	89
Gestion administrative	92
Gestion des ressources humaines et formation du personnel	95
Support bénévole à la permanence	98
Contribution de la communauté	99
Remerciements	100
Tableaux synthèses	101
Revue de presse	107

# Introduction



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

## Dans cette section:

- Message de la présidente
- Message de la directrice générale
- Les critères de l'action communautaire autonome
- Territoire desservi
- Portrait du CABGM
- Faits saillants

# MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Cher(ère)s bénévoles,

C'est avec beaucoup de fierté que nous vous présentons le rapport d'activités 2024-2025 du CABGM. Vous y trouverez de belles réalisations. Ce rapport démontre à la population de notre secteur et à chacun de vous, toutes les heures d'implication qui ont été consacrées dans chacun de nos services et ce bénévollement. La survie et le bon fonctionnement de chacun de ces services dépendent de chacun de nous; directrice, employés, membres du c.a., collaborateurs du milieu et bénévoles. Cela mérite donc qu'on vous le présente avec fierté.

Et maintenant, sortez chapeaux de fête et trompettes, car durant la prochaine année, nous aurons le plaisir de célébrer le 50e anniversaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Soyons fiers de montrer à la population tout le travail accompli bénévolement par des gens de coeur depuis 50 ans.

Grâce à vous tous et à tous ceux qui nous ont précédé, nous avons su faire une belle différence auprès d'un grand nombre d'enfants, d'adultes et d'aînés qui comptaient sur le dévouement de centaines de bénévoles. Soyons fiers de faire partie d'une belle grande famille unie qui permet au CAB de Grand-Mère d'être viable et en santé. Tout au long de l'année qui vient, nous saurons créer des événements pour rappeler à la communauté que nous sommes là et que nous poursuivrons encore et encore notre mission. Nous créerons également de petits moments pour fraterniser et vous montrer notre appréciation.

Maintenant, je tiens à remercier tout particulièrement Sylvie Gervais pour son dévouement et sa rigueur. C'est grâce à cette femme travaillante et appréciée de tous que le CAB possède une aussi belle popularité. Merci également à notre belle équipe de travail qui épaulé et sait être à l'écoute des bénévoles de chacun de leurs services. Il ne faut pas oublier les membres du c.a. qui, chaque mois se réunissent pour veiller aux finances et au bon fonctionnement du CAB. MERCI!

Cette année, nous devons dire aurevoir à Yvon Charette, notre vice-président. Merci Yvon pour ces 6 années d'implication au c.a. Ta bonne humeur va nous manquer.

Je termine donc en vous disant de profiter de l'été pour faire le plein d'énergie. Consacrez du temps pour rire et vous faire plaisir. La vie est courte et longue à la fois. Chaque minute doit être consacrée au bonheur. Je vous dis bonnes vacances, on tient à vous.

Annie Vaugeois, présidente

# MESSAGE DE LA DIRECTRICE



Cher(ère)s bénévoles et partenaires,

Quel plaisir pour nous de vous présenter le rapport annuel du Centre d'action bénévole (CAB) de Grand-Mère, pour l'année financière 2024-2025.

Toutes nos actions s'inscrivent à l'intérieur de chacun des trois champs d'action de notre mission qui sont: "Le développement de l'action bénévole et communautaire", "Le soutien à la communauté", et "La gouvernance et vie associative".

Le CAB est un milieu de vie accueillant et sécuritaire pour ses membres. Il est comparable à un arbre de vie dans notre communauté qui apporte soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie et en situation de pauvreté grâce aux actions de ses bénévoles et de la permanence.

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

Je tiens à remercier mon équipe de travail qui apporte son expertise pour accompagner les bénévoles dans leurs actions, coordonner leur service respectif et recruter des bénévoles. Elles sont des complices incroyables. Je tiens à remercier aussi Madame Audray Lemay, qui a quitté ses fonctions après 2 ans de service à titre de coordonnatrice Maintien à domicile. Chère Audray, nous garderons un précieux souvenir de ton passage au CAB. Je tiens à souhaiter la bienvenue à France Ross, qui lui succède.

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

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

Bon été et au plaisir de tous vous revoir au retour des vacances. Bonne lecture!|

Sylvie Gervais, Directrice générale

**Le CABGM répond aux 8 critères de l'action communautaire autonome.  
Voici nos pratiques.**

1. Nous sommes légalement constitués à titre **d'organisme à but non lucratif**.
2. Nous sommes **constitués de l'initiative des gens de la communauté**. Il y a 48 ans, un groupe d'hommes et de femmes se sont mobilisés pour répondre à des besoins des personnes en perte d'autonomie et en situation de pauvreté entre autres, menant ainsi à la création de notre organisme.
3. Nous sommes **enracinés dans notre communauté** en faisant preuve d'ouverture sur elle, en y étant actif et en cherchant à être partie prenante de son développement et de l'amélioration de son tissu social. Nous sommes impliqués dans plusieurs organisations de notre milieu et très actifs auprès des bénévoles et de nos clientèles.
4. Nous entretenons une **vie associative et démocratique** auprès de nos membres en favorisant la participation de ceux-ci aux décisions. On leur permet de se faire entendre et de s'exprimer. L'activité « Lac-à-l'épaule » que nous organisons annuellement en est un bel exemple. Tout comme le processus de la création de notre nouveau logo.
5. Nous sommes **libres de déterminer notre mission, nos approches, nos pratiques et nos orientations**. Tout ceci, résulte de la volonté de nos membres et de nos administrateurs qui prennent leurs décisions de façon démocratique. Les politiques relatives aux approches et aux pratiques sont déterminées par nous-même et sont le fruit de notre expertise.
6. Notre mission sociale favorise la **transformation sociale**. Nous favorisons un mode d'intervention qui visent à développer la capacité individuelle et collective d'agir face à une problématique. Ce processus fait largement appel à la sensibilisation, l'information et l'éducation populaire. Nos actions dans nos 2 comptoirs alimentaires par la transmission de recettes et de trucs pour apprêter les aliments auprès des clients vont en ce sens.
7. Nous faisons preuve de **pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des problématiques abordés**. Nous travaillons en collaboration et en solidarité avec d'autres ressources du milieu, en vue d'avoir une approche globale. Nos implications dans différentes instances dans notre communauté en témoignent.
8. Nous avons un **conseil d'administration indépendant du réseau public**. Nous sommes libres de déterminer la composition de notre conseil d'administration et des documents constitutifs. Comme le prévoient nos règlements généraux, nous sommes indépendants du réseau public et des autres bailleurs de fonds.

Dans chaque section, nos actions seront appuyées par un icône correspondant aux critères de l'ACA.

Les voici:



Avoir le statut d'un organisme à but non lucratif;



Être enraciné dans sa communauté;



Entretenir une vie associative et démocratique;



Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques;



Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;



Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale;



Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées;



Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.





# MISSION, PHILOSOPHIE ET CHAMPS D'ACTION

## MISSION

Le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) a comme mission de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et susciter une réponse à des besoins du milieu.

Fondé en 1976, il est reconnu comme organisme de bienfaisance, lui accordant le pouvoir d'émettre des reçus de charité à ses généreux donateurs.

## PHILOSOPHIE ET CHAMPS D'ACTION

Au CABGM, la personne bénévole est le véritable maître d'œuvre et le premier partenaire. Sa force, liée à celle des autres bénévoles, fait du Centre une force d'humanisation et d'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être de la population.

Pour le Centre, le bénévolat est un instrument de développement personnel et social et une source significative pour la population en besoin d'aide. Réalité sociale inestimable, l'action bénévole est reconnue, encouragée et valorisée par le Centre. Les valeurs véhiculées sont la justice, le partage, la valorisation, l'entraide, la dignité et la solidarité.

## CHAMPS D'ACTION

**Les 3 champs d'action sont :**

**1er- Développement de l'action communautaire**

**2e- Soutien à la communauté**

**3e- Gouvernance et vie associative.**



# LE CABGM...



**228 BÉNÉVOLES ACTIFS**



**22 606 HABITANTS**

Territoire desservi à Shawinigan  
Les secteurs:

- Grand-Mère
- St-Georges-de-Champlain
- Lac-à-la-Tortue
- St-Jean-des-Piles



**ACCESSIBILITÉ**

- lundi au vendredi
- 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 \*Fermé le mois de juillet et deux semaines durant le congé des Fêtes
- Boîte vocale et courriel accessible en tout temps.



**FAITS SAILLANTS**

- Mise en place d'ateliers de cuisine pour les jeunes autistes fonctionnels de l'école Laflèche et les clients de nos 2 comptoirs alimentaires
- Travaux d'aménagement de notre salle communautaire pour présenter les ateliers de cuisine
- Mise en place d'une distribution de paniers de Noël sur tout le territoire de Grand-Mère
- Efforts de tous les instants pour recruter des bénévoles.

# ORGANIGRAMME

**Assemblée générale**

**Conseil d'administration**

**Direction générale**

**Permanence (6 salariées)**

**Adjointe administrative et Coordinatrice Service aux individus**

**Coordinatrice Clientèle Maintien à domicile**

**Coordinatrice Courrier des Jeunes**

**Coordinatrice Service de Popote**

**Coordinatrice Comptoir alimentaire de Grand-Mère**

**Nos service dans les 3 champs d'action**

## **Développement de l'action bénévole et communautaire**

- Promotion de l'action bénévole
- Publicité
- Identification et analyse des besoins sociocommunautaires
- Collaboration, soutien et concertation
- Représentation
- Accueil et orientation
- Formation et ressourcement
- Suivi et soutien dans l'action
- Activités de reconnaissance et activités sociales

## **Soutien à la communauté**

- Accompagnement
- Activités d'intégration sociale
- Support alimentaire
- Formation, information et référence
- Soutien civique et technique
- Support psychosocial
- Support professionnel
- Support technique

## **Gouvernance et Vie associative**

- Vie démocratique
- Gestion des ressources humaines
- Contribution de la communauté
- Soutien bénévole à la permanence
- Campagne de financement pour le CAB

# Champ d'action 1:

## DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE COMPREND TOUTES LES ACTIONS VISANT À FAIRE LA PROMOTION DU BÉNÉVOLAT ET À SOUTENIR LES BÉNÉVOLES DANS LEUR IMPLICATION.

### Dans cette section:

- **Promotion de l'action bénévole**
  - Promotion
  - Publicité
  - Identification et analyse des besoins sociocommunautaires
  - Collaboration, soutien, concertation
  - Représentation
- **Soutien aux bénévoles**
  - Suivi et soutien dans l'action
  - Accueil et orientation
  - Formation et ressourcement
  - Activités de reconnaissance



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## PROMOTION

Objectif : Sensibiliser la population, favoriser et faire valoir l'engagement social dans la réalisation d'actions bénévoles.

### Reconnaissance aux bénévoles



#### Semaine de l'action bénévole (SAB) du 14 au 20 avril 2024

##### Sous le thème « Bénévolat c'est brillant! »

La Semaine de l'action bénévole est le moment privilégié pour notre organisme de promouvoir l'action bénévole auprès des bénévoles de tous âges et de tous secteurs d'activités et aussi de présenter des activités de reconnaissance envers ces personnes: Voici ces activités:

#### • Activité « Reconnaissance- Jeunesse » 9 et 10 Avril 2024

Organisée en partenariat avec les écoles primaires, cette activité vise à reconnaître et gratifier le bénévolat fait par la jeunesse de notre communauté. La présidente et la directrice du CAB, ont fait la remise de certificats directement dans les écoles primaires pour souligner l'implication bénévole de 10 jeunes. Sur chaque photo, on retrouve les récipiendaires, la direction de l'école, la directrice du CABGM ainsi qu'un bénévole.

Écoles participantes:

- Des Phénix
- Dominique-Savio,
- Laflèche



École Laflèche



École Dominique-Savio



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Activité « Reconnaissance- Jeunesse » (suite)

Les jeunes honorés ont pu recevoir un certificat du député fédéral François-Philippe Champagne, de la députée provinciale Marie-Louise Tardif, et du CABGM de Grand-Mère en plus d'articles promotionnels de la Semaine de l'action bénévole.

De beaux partenariats pour promouvoir l'action bénévole chez les jeunes.



École Des Phénix

### Récipiendaires:

École Laflèche: Rosalie Veillette, Marlory Blais, Éva Blais et Andréanne Patry

École Dominique-Savio: Maëva Chenel, Lili-Rose Genest, Dominic Cloutier

École Des Phénix: Charlotte Proteau, Océanne Croisetière, Rose Letarte



Une reconnaissance présentée parmi ses pairs peut inciter les autres à s'impliquer.



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

- **Gala hommage aux bénévoles- 30e édition**

**20 avril 2024**

Dans une ambiance festive, avec un magicien et un photobooth, 262 personnes ont participé à la **30e édition** du Gala Hommage aux bénévoles, présentée par le CABGM à la Salle Sérénité, pour clôturer la Semaine de l'action bénévole. Ce rendez-vous annuel très populaire a réuni les bénévoles de tous secteurs d'activités tels que le sport et loisirs, l'art et la culture, la pastorale, l'éducation, la santé et services sociaux, l'événementiel ainsi que plusieurs partenaires. Pour l'occasion, 33 bénévoles ont été honorés par leur association respective des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles. Aussi, 5 prestigieux trophées ont été décernés lors de cette soirée.



262  
participants



Sous le signe de la solidarité, cette soirée a mis en valeur les richesses bénévoles de notre communauté, une ressource essentielle dont il faut prendre soin. La Semaine de l'action bénévole existe pour ne pas l'oublier.

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Aussi, 5 prestigieux trophées ont été décernés lors de cette soirée.

**Prix Reconnaissance** (Organisme de l'année)

Offert par : Desjardins

**Organisme récipiendaire : Le Club de Curling Grand-Mère**

**Trophée Événement de l'Année** (Événement de l'année)

Offert par : Desjardins

**Événement récipiendaire : Célébration ou messe avec artistes de Lac-à-la-Tortue**

**Trophée Bénévolat Jeunesse** (Bénévole de l'année 13 à 25 ans)

Offert par le CABGM

**Réceptiendaire : Monsieur Morgann Michelet de l'école secondaire du Rocher**

**Trophée Frank Gauthier** (Bénévole de l'année- sport)

Offert par : Ville de Shawinigan et les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère  
conseil 1209

**Réceptiendaire : Madame Rita Leblanc**

Club de Curling de Grand-Mère

**Trophée Micheline M. Villemure** (Bénévole de l'année secteurs autres que le sport)

Offert par le CABGM

**Réceptiendaire : Madame Michèle Lafontaine, J'ai mon appart'**



**Nos récipiendaires de  
gauche à droite:**

Rita Leblanc, Serge Bourassa  
(représentant du Club de  
Curling Grand-Mère),  
Morgann Michelet,  
Sylvie Gervais et Annie  
Vaugois du CABGM,  
Michelle Lafontaine et  
Roger Langevin  
(représentant de  
l'Événement de l'année)



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

- **Prix Hommage bénévolat Québec- 29e édition  
Novembre 2024**

Notre organisme est porte-parole de ce Prix sur notre territoire pour reconnaître l'engagement bénévole des jeunes, des adultes et des organismes. Nous avons publié cette information sur notre page [Facebook](#) et notre site [web](#).

*Personnes rejointes sur Facebook du CABGM: 1 790 abonnés*



- **Journée internationale des bénévoles  
5 décembre 2024**

Nous avons diffusé l'information sur notre [Facebook](#).

Le CABGM a profité de sa Fête de Noël des bénévoles, le 29 novembre 2024, pour souligner la Journée internationale des bénévoles.

Personnes rejointes sur Facebook du CABGM: 1 790 abonnés



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Journal interne

- **Le journal express « Le Cabotin »**

Afin de rejoindre les membres du CABGM pour annoncer nos activités à venir ou toutes autres informations importantes durant l'année, le journal express « Le Cabotin » est créé. Cette édition express, est entièrement réalisée par l'équipe de travail.

*Nombre de publication: 13*

- **Le journal interne « LE CABOULOT »**  
**26 août 2024**

Le journal « Le Caboulot », est la revue annuelle des activités réalisées tout au long de l'année. Il fut remis à nos membres lors du pique-nique annuel de la rentrée des membres, le 26 août. Ce journal inclus des photos, des chroniques spécialement réalisées par des bénévoles pour des bénévoles, et des nouvelles administratives du CABGM. Le contenu est fourni par un comité bénévole et l'équipe de travail. Ce journal est envoyé à tous nos partenaires par courriel et est présent sur notre site web.



Comité bénévole du journal  
“Le Caboulot” sous la  
responsabilité de Madame  
Carole Bédard, rédactrice en  
chef bénévole.

Tout le monde attends ce  
journal avec impatience.



**10 bénévoles  
impliqués**



**300 hres  
bénévoles**



**100  
exemplaires**

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Conférences et rencontres d'information sur les services du CABGM

Les conférences ou rencontres d'information ont pour but de faire connaître la mission et les services du CABGM auprès des organismes et partenaires de notre milieu. Une façon de promouvoir l'action bénévole autour de nous et faire découvrir notre organisme.

- **Comsep de Trois-Rivières**

**9 mai 2024**

Conférence présentée dans notre salle communautaire à 20 intervenants de l'organisme Comsep de Trois-Rivières, venus nous rencontrer pour en apprendre davantage sur notre mission et nos services. Cette conférence fut suivie d'une visite de nos locaux.

- **Fête de la famille des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209**

**17 août 2024**

Tenue d'un kiosque pour distribuer des peluches aux enfants présents par notre service l'Atelier des Farfadets. Belle façon de communiquer aussi de l'information à la population sur ce service dédié aux enfants en situation de pauvreté.

*bénévoles: 4*

*heures bénévoles: 30*

*personnes rejointes: 500*



Visite de Comsep, avec Sylvie Tardif, coordonnatrice générale et une partie de son équipe.



Fête de la Famille des Chevaliers de Colomb



Rendez-vous 100% aînés  
Desjardins



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Conférences et rencontres d'information sur les services du CABGM

- **Bazar solidaire de la Corporation de développement communautaire (CDC) de Shawinigan**

**21 septembre 2024**

Tenu d'un kiosque pour vendre des articles au profit de l'Atelier des Farfadets et pour expliquer la mission du CAB aux visiteurs.

*bénévoles: 3*

*heures bénévoles: 21*

*personnes rejointes: 400*

- **Rendez-vous 100% aînés Desjardins**

**5 octobre 2024**

Tenue d'un kiosque d'information pour expliquer nos services maintien à domicile.

*bénévole: 1*

*heures bénévoles: 4*

*personnes rejointes: 100*



Bazar solidaire



Rendez-vous 100% aînés  
Desjardins

- **Résidence Grand-Mère**

**9 octobre 2024**

Conférence donnée par la directrice du CAB aux résidents de la Résidence Grand-Mère sur la mission et les services de notre organisme.

*personnes rejointes: 35*



La directrice générale du CABGM pose en compagnie de 3 résidents présents à la conférence.



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Conférences et rencontres d'information sur les services du CABGM (suite)

- **CIUSSS MCQ - Salon des ressources en maintien à domicile**

**17 octobre 2024**

Tenue d'un kiosque pour présenter nos services en maintien à domicile aux intervenants du CIUSSS MCQ concernés à se Salon des ressources. La coordonnatrice maintien à domicile du CAB et la directrice étaient présentes. Cette activité s'est déroulée au local du CIUSSS MCQ de Shawinigan, de 13h00 à 16h00.



*personnes rejointes: 60*

La directrice et la coordonnatrice maintien à domicile étaient présentes à l'évènement.

- **Chevaliers de Colomb de Grand-Mère, Conseil 1209**

**26 octobre 2024**

Conférence donnée par la directrice du CAB aux conjointes des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209 sur la mission et les services de notre organisme.

*personnes rejointes: 25*

- **CIUSSS MCQ Rencontre et visite de nos locaux**

**16 janvier 2025**

Présentation de notre organisme par la directrice du CAB à Monsieur Guillaume Mongrain, Agent de planification, programmation et recherche au programme de soutien aux organismes communautaires au CIUSSS MCQ, pour faire connaître nos services et nos installations. Cette rencontre s'est tenue au CAB suivie de la visite de nos locaux et du Comptoir alimentaire de Grand-Mère. Une belle façon de faire connaître notre organisme à ce partenaire..



Monsieur Guillaume Mongrain et la directrice du CABGM posent avec deux bénévoles et la coordonnatrice du comptoir alimentaire.

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Conférences et rencontres d'information sur les services du CABGM (suite)

- **Centraide région de la Mauricie et du Centre-du-Québec**

**21 février 2025**

Présentation de notre organisme par la directrice du CAB à Monsieur Benoît Magny, conseiller en développement social à Centraide, qui était accompagné d'un bénévole de cet organisme pour mieux connaître nos services. Cette rencontre s'est tenue au CAB suivie de la visite de nos locaux. La promotion de la mission de notre organisme est au cœur de nos actions.

- **Société Saint-Vincent-de-Paul de Shawinigan**

**12 mars 2025**

Présentation de notre organisme par la directrice du CAB au directeur général de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Shawinigan et de deux membres de son équipe pour mieux faire connaître nos services. Cette rencontre s'est tenue au CAB suivie de la visite de nos locaux.

- **Les Auxiliaires bénévoles du CHSLD Laflèche**

**25 mars 2025**

Conférence donnée par la directrice du CAB aux membres des Auxiliaires bénévoles du CHSLD Laflèche, sur la mission et les services de notre organisme. Cette conférence a eu lieu lors du déjeuner mensuel des membres à la Pizzeria 67.

*personnes rejointes: 25*

- **Les Horizons Ouverts**

**26 mars 2025**

Présentation de l'Atelier des Farfadets à une intervenante de l'organisme Les Horizons Ouverts qui souhaitait en apprendre davantage sur ce service. Cette rencontre s'est tenue au CAB suivie de la visite du local par la directrice du CAB.

- **La Coopérative Solidarité Santé Le rocher**

**26 mars 2025**

Conférence donnée par la directrice du CAB aux membres de la Coopérative Solidarité Santé Le rocher sur la mission et les services de notre organisme. Cette conférence s'est tenue à la Coopérative Solidarité Santé Le rocher.

*personnes rejointes: 25*

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Visite des écoles primaires (Pause temporaire du service en raison des travaux de notre salle communautaire)

Tout au long de l'année, des visites sont faites dans les sept écoles primaires de notre territoire pour promouvoir l'action bénévole, faire connaître le CABGM et présenter notre service Le Courrier des jeunes.

**IMPORTANT** - Cette année, en raison de la rénovation de notre salle communautaire, le service a fait relâche. Toutefois, une action a été posée au printemps 2025 pour informer les jeunes de notre retour en septembre 2025 et pour leur dire l'importance de l'écriture pour briser leur isolement.

Les 7 écoles primaires de notre territoire sont :

- Écoles Laflèche, Des Phénix et Ste-Flore du secteur Grand-Mère
- Écoles Dominique Savio et Jacques Plante du secteur St-Georges
- Écoles Jacques-Cartier et Notre-Dame du secteur Lac-à-la-Tortue

**Visite des classes: Remise d'un signet réalisé par Élodie Mayer, une jeune bénévole du CAB, accompagné d'un message de la part des bénévoles du Courrier des Jeunes.**

**Février 2025**

Tournées des classes de 3e à la 6e année par les bénévoles du service Le Courrier des jeunes pour remettre un signet du service et un message afin de promouvoir ce service auprès des jeunes et leur dire que nous serons de retour en septembre prochain. La tournée fut dynamique et a permis de rejoindre positivement les jeunes.



Le Courrier des jeunes



5 bénévoles



5 hres  
bénévoles



660 jeunes  
rejoints



36 classes

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Publicité

Objectif : Objectif : Faire connaître l'organisme pour en assurer la visibilité.

La promotion de nos activités et l'annonce de nos besoins sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre organisme.

### Épinglette à l'effigie du CABGM

Poursuite de la vente des épinglettes au coût de 4\$ à tous nos membres afin que tous puissent la porter lors des activités du CABGM. Un cadeau est remis lors de nos activités par tirage au sort parmi tous les membres qui portent cette épinglette. Une façon pour nous de développer le sentiment d'appartenance au CABGM.

### Communiqués écrits

Communiqués émis dans les semainiers paroissiaux, l'Hebdo du St-Maurice et le quotidien Le Nouvelliste pour annoncer nos activités et transmettre le bilan de celles-ci.

*Population rejointe à chaque publicité :*

*Hebdo du Saint-Maurice : 12 000 personnes environ*

*Le Nouvelliste : 25 000 personnes environ*



### Napperon du téléthon

Napperon publicitaire de différentes ressources du milieu, dont le CAB de Grand-Mère, publié, d'avril à juin 2024, dans 9 restaurants des secteurs Grand-Mère, Lac-à-la-Tortue et Shawinigan.

Tirage : 50 000

Personnes rejointes : 12 000 environ

### Ville de Shawinigan

Installation de 2 affiches extérieures grand format dans des secteurs de la Ville de Shawinigan pour annoncer la Semaine de l'action bénévole 2024.

### Publicité dans le bloc-notes publicitaire du super marché IGA Gauthier

#### Avril 2024

Les 2 500 clients qui ont fait leurs achats chez IGA Gauthier en avril 2024, ont reçu gratuitement ce bloc-notes publicitaire. Une belle façon d'être près de notre communauté et de se faire connaître.



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Publicité (suite)

Nous avons investi sur l'achat de publicité pour promouvoir nos services, faire connaître notre organisme et promouvoir l'action bénévole.

### Hebdo du St-Maurice Cahier spécial de la SAB 2024

• 17 AVRIL 2024

3 PAGES CAHIER SPÉCIAL

**Objectif :** Mettre en valeur les 32 bénévoles honorés par les organismes au Gala hommage aux bénévoles et les 10 jeunes honorés des écoles primaires participantes dans le cadre de la SAB 2024.

Un partenariat avec les élus de notre milieu et Desjardins rend possible ce projet pour promouvoir l'action bénévole.

### BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  
14-20 avril 2024

50<sup>e</sup> ÉDITION

Je Bénévole

### RECONNAISSANCE AUX BÉNÉVOLES DE TOUS ÂGES!

La semaine de l'action bénévole fête ses 50 ans sous le thème:

## Bénévolers, c'est brillant!

Pour l'occasion, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère rend hommage aux bénévoles qui s'investissent à l'action bénévole dans les écoles de son territoire et présente la 50<sup>e</sup> édition du Gala hommage aux bénévoles, le 20 avril prochain, à la Salle Sérénité de Grand-Mère. Déjà 30 ans de solidarité entre nous pour dire MERCI aux bénévoles.

Félicitations aux 10 jeunes bénévoles honorés par leur école respective pour les actions posées. Nous les encourageons à poursuivre ce bel engagement bénévole car ils sont notre relève.

Tous sont fiers de vivre la 30<sup>e</sup> édition du Gala hommage aux bénévoles. Ce grand rassemblement annuel populaire réunit les bénévoles de tous secteurs d'activités en provenance des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles de la ville de Shawinigan, et vient clore la Semaine de l'action bénévole. La 30<sup>e</sup> édition sera remplie de magie pour faire briller les bénévoles.

En total, 32 bénévoles seront honorés lors de ce Gala hommage par leur organisme respectif. Félicitations à ces bénévoles qui posent fièrement dans ce cahier spécial de la Semaine de l'action bénévole. Aussi, seront dévoués lors de cette soirée les récipiendaires des Trophées suivants:

- **Trophée Événement de l'année** et le **Prix Reconnaissance** décerné à un événement et à un organisme par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie;
- **Trophée Frank Gauthier** décerné par la Ville de Shawinigan en collaboration avec les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, à une personne pour souligner le bénévolat d'une vie dans le domaine sportif;
- **Trophées Bénévolat Jeunesse** et **Micheline M. Ville-mure** remis à des bénévoles exceptionnels par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

N.B. Les récipiendaires de ces trophées seront publiés ultérieurement.

### Félicitations aux bénévoles honorés!

Profitons de la Semaine de l'action bénévole pour remercier tous les bénévoles autour de nous!

**THÈME : BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT**

Bénévolat, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents, c'est ce geste multidimensionnel qui donne naturellement tout son sens à la place qu'on occupe dans nos collectivités. En s'appliquant auprès des causes qui nous animent, on s'ancre dans un milieu de vie et on contribue à une société en mouvement.

Donner de son temps bénévolement est cette façon ingénieuse de développer nos habiletés, de confirmer nos forces et d'aller à la rencontre d'une pluralité de personnalités qui éclaireront nos propres lanternes.

Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévolat, c'est brillant!

(Source : Fédération des Centres d'action bénévole du Québec)

Et pourquoi pas le bénévolat en famille! Plusieurs causes offrent l'opportunité aux parents et grands-parents d'initier leurs jeunes au bénévolat. La collecte porte-à-porte du Noël des Nôtres en est un exemple tout comme le CAB de Grand-Mère lors de la semaine de relâche qui accueille les enfants et petits-enfants de leurs bénévoles à faire du bénévolat avec eux dans nos deux comptoirs alimentaires et autres services du CAB.

Claude Villeneuve, ex-responsable de la 55<sup>e</sup> édition du Noël des Nôtres, est fier d'offrir son portrait à la collection de porte-à-porte pour cette cause. Et aime aider et souhaite revenir l'an prochain.

Devenir bénévole : « jebénévole.ca » ou contactez le CAB de Grand-Mère au [www.cabgm.org](http://www.cabgm.org) 819 538-7689

Félicitations aux jeunes honorés dans la communauté...  
notre relève!



#### ÉCOLE LAFLECHE

De gauche à droite :  
Sylvie Gervais, d.g. CAB de Grand-Mère  
Malory Blais, 5e année  
Éva Blais, 5e année  
Rosalee Veillette, 4e année  
Andrienne Patry, 6e année  
Mario Boulanger, directeur de l'école  
Annie Vaugeois, présidente du CAB de Grand-Mère



#### ÉCOLE DOMINIQUE-SAVIO

De gauche à droite :  
Sylvie Gervais, d.g. CAB de Grand-Mère  
Dominic Cloutier, 6e année  
Mélissa Chénail, 3e année  
Lily-Rose Gosselin, 4e-5e année  
Marie-Josée Mercure, directrice de l'école  
Annie Vaugeois, présidente du CAB de Grand-Mère



#### ÉCOLE DES PHÉNIX

De gauche à droite :  
Sylvie Gervais, d.g. CAB de Grand-Mère  
Nathalie Fournier, directrice de l'école  
Charlotte Proteau, 4e année  
Rosa Letour, 5e année  
Océanne Croisetière, 5e année  
Annie Vaugeois, présidente du CAB de Grand-Mère

### BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  
14-20 avril 2024

50<sup>e</sup> ÉDITION

Je Bénévole

### «GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES 2024»

#### Félicitations aux bénévoles honorés par les organismes

Secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles

 Lise Bédard Résidence Grand-Mère	 Raymond Proulx ATEAS St-Jean-Baptiste	 Jean-Paul Bédard Le Courrier des Jeunes CABGM	 Sylvain Desjardins Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209	 Sébastien Bédard Compagnie d'entraide St-Georges/Lac-à-la-Tortue	 Jean-Paul Gauthier Communauté de Ste-Flore	 Marc Dumont Parc de la rivière Grand-Mère	 Marie-Rose Desjardins Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie
 Odette Vanasse Le Pénitencier AFFRIMA	 Marie-Claude Hamelin Association des Proches aidants de l'énergie	 Suzanne Labrecque J'ai mon Argent	 Louise Jacques L'atelier des farfadets	 Jacques Fiset Résidence Grand-Mère	 Michèle Macdonald Popote Volontaire CABGM	 Lise Beaufort Club de St-Jean-de-la-Rivière	 Huguette Béland Club FADOQ Sérénité
 Denis Mangrain Prière communautaire du CAB	 Madeleine Allard Service des impôts CABGM	 Jocelyne Turcotte Le Cercle de Femmes Le Rocher	 Yvan Bellavance Gazette des médias CABGM	 Julie Robillard CALACS Interfraction	 Christine Goyette Service Accueil-Immigrant CABGM	 Guy Stetler Club de Curling Grand-Mère	 Carmen Viollet Service épicerie CABGM
 Henriette Bellavance Bénévoles CHSLD Lafleche	 Noëlle Thiffault Popote Résidence CABGM	 Réal Venne Club de Curling Grand-Mère	 Denis Castonguay Comptoir alimentaire de Grand-Mère	 Claude Trudel Le Cercle de la Solidarité St-Jean-de-la-Tortue	 Claude Gellinas Noël des Nôtres	 Christine Langlois Unité Services	 Carol Bélanger Gazette des médias CABGM

Christiane Fournier  
Directrice de l'école

Michel Angers  
Bou

Denis Goy  
Desjardins

Joëlle St-Pierre  
Hebdo

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Publicité (suite)

• 1 MAI 2024

Objectif : Mettre en valeur les 5 récipiendaires des trophées remis au Gala hommage aux bénévoles du 20 avril 2024.

• Service des impôts

• FÉVRIER 2025

SERVICE DES IMPÔTS

Objectif : Annoncer le début de notre service des impôts (1er mars au 31 mars 2025) et inviter les gens admissibles à prendre un rendez-vous.

## Médias sociaux

Les activités du CABGM et nos besoins en recrutement de bénévoles sont publiés sur notre page [Facebook](#). De plus en plus cette page est visitée par la population et nos membres. Une belle vitrine pour rejoindre davantage de personnes.

J'aime : 1 500 personnes

Abonnés : 1 900 personnes

• Semaine de l'action bénévole (SAB)

14 avril 2024

Publication du message du maire de la Ville de Shawinigan, des élus politiques et de la directrice du CABGM pour lancer la SAB.



### LES RÉCIPIENDAIRES DES TROPHÉES DE LA 30<sup>e</sup> ÉDITION DU GALA HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES

Pour clôturer la semaine de l'action bénévole se tenait la 30<sup>e</sup> édition du Gala hommage aux bénévoles, présenté par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère, le 20 avril dernier à la Salle Sérénité de Grand-Mère. Durant cette soirée, en présence de 262 invités, 5 trophées furent remis pour souligner l'implication bénévole exceptionnelle de 3 personnes et les réalisations d'une association et d'un événement dans notre communauté. Félicitations à ces récipiendaires que nous sommes fiers de vous présenter.



**Legende de gauche à droite:**  
Madame Rita Leblanc, récipiendaire du Trophée Frank Gauthier  
Monsieur Serge Bourassa, président du Club de Curling Grand-Mère  
Monsieur Morgann Michellet, récipiendaire du Trophée Bénévolat Jeunesse  
Madame Sylvie Gervais, directrice générale du Centre d'action bénévole de Grand-Mère  
Madame Annie Vaugois, présidente du Centre d'action bénévole de Grand-Mère  
Madame Michèle Lafontaine, récipiendaire du Trophée Micheline M. Villemure  
Monsieur Roger Langenir, représentant de l'événement récipiendaire « Célébration ou messe avec artistes de Lac-à-la-Tortue ».



**Trophée Événement de l'année**  
Événement récipiendaire: Célébration ou messe avec artistes  
Au centre de la photo: Monsieur Jacques St-Louis, président de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, remet le trophée à Monsieur Roger Langenir, responsable de l'événement récipiendaire « Célébration ou messe avec artistes de Lac-à-la-Tortue ». Ils sont entourés de Madame Marie-Hélène Trousseau, conseillère en communication chez Desjardins et des membres bénévoles de l'événement récipiendaire.



**Prix reconnaissance**  
Organisme récipiendaire: Club de Curling Grand-Mère  
Au centre de la photo: Monsieur Jacques St-Louis, président de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie, remet le Prix Reconnaissance d'une bourse de 500\$ au Club de Curling Grand-Mère, représenté ici par son président Monsieur Serge Bourassa. Ils sont entourés des membres bénévoles du Club de Curling Grand-Mère.



**Trophée Frank Gauthier**  
La personne récipiendaire: Madame Rita Leblanc  
Légende de gauche à droite: Monsieur Michel Angers, maire de la ville de Shawinigan; Madame Rita Leblanc, récipiendaire du Trophée Frank Gauthier; Monsieur Gilles Garneau, grand chevalier des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209.



**Trophée Bénévolat Jeunesse**  
Jeune récipiendaire: Morgann Michellet de l'école secondaire Du Rocher.  
Légende de gauche à droite: Sylvie Gervais, directrice générale du CAB de Grand-Mère; Morgann Michellet, de l'école secondaire Du Rocher, jeune récipiendaire du trophée Bénévolat Jeunesse; Annie Vaugois, présidente du CAB de Grand-Mère; Yvon Charette, vice-président du CAB de Grand-Mère.



**Trophée Micheline M. Villemure**  
La personne récipiendaire: Madame Michèle Lafontaine  
Légende de gauche à droite: Madame Annie Vaugois, présidente du CAB de Grand-Mère; Madame Michèle Lafontaine, présidente de J'ai mon Appart; récipiendaire du Trophée Micheline M. Villemure; Monsieur Félix Lapointe, fils de la récipiendaire; Madame Sylvie Gervais, directrice générale du CAB de Grand-Mère.



**TROPHÉES REMIS PAR LA CAISSE DESJARDINS DU CENTRE-DE-LA MAURICIE**  
• **TROPHÉE ÉVÉNEMENT DE L'ANNÉE** • Événement récipiendaire 2024: Célébration ou messe avec artistes de Lac-à-la-Tortue. Cet événement rassembleur fête ses 30 ans et est gratuit. Il est organisé par une équipe de 15 bénévoles en collaboration avec plusieurs partenaires. Tenu en période estivale, durant 11 semaines, le dimanche, il rassemble les artistes de la Mauricie à l'église St-Théophile-du-Lac lors des célébrations dominicales. Cet événement permet aux vacanciers et à tous de vivre une expérience unique pour se recueillir. Il découle de l'amour de la musique et de ses bénéficiaires sur notre région. Félicitations!  
• **PRIX RECONNAISSANCE** • Organisme récipiendaire 2024: Le Club de Curling Grand-Mère. Hommage au Club de Curling Grand-Mère qui fête ses 100 ans cette année. Ce fleuron du secteur Grand-Mère accueille des tournois provinciaux et nationaux grâce à l'implication de ses 60 bénévoles depuis plusieurs années. Ce club compte 208 membres issus de tous milieux. Sa programmation est diversifiée et rend accessible ce sport même aux personnes en chaises roulantes. Depuis sa création, ils sont des centaines et même des milliers de personnes à avoir participé à leurs activités. Réjoignons-nous d'avoir accès à ce Club de renommée si près de chez nous. La Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie remet ce Prix accompagné d'une bourse de 500\$. Félicitations!



**TROPHÉE REMIS PAR LES CHEVALIERS DE COLOMB DE GRAND-MÈRE CONSEIL 1209 EN COLLABORATION AVEC LA VILLE DE SHAWINIGAN POUR LE BÉNÉVOLAT D'UNE VIE DANS LE DOMAINE DU SPORT**  
• **TROPHÉE FRANK GAUTHIER** • Récipiendaire 2024: Madame Rita Leblanc  
Hommage à Madame Rita Leblanc, pour ses 40 ans de bénévolat dans le sport notamment au Club de Golf de Grand-Mère et au Club de Curling Grand-Mère. Sportive émérite dans ces deux sports, elle s'implique dans l'organisation de plusieurs tournois, locaux, provinciaux et nationaux depuis 1975. Elle fut bénévole à la Coupe mémorial à Shawinigan en 2012. Depuis 2013, au Club de Curling Grand-Mère, elle est membre du conseil d'administration comme trésorière, responsable des honoraires du bar, et apporte son soutien aux techniciens de glace. Retraite de la Banque Nationale du Canada dans le secteur Grand-Mère, ses implications bénévoles sont souvent reliées à la gestion financière et l'organisation d'activités de par sa rigueur et son expertise. De nature joviale, franche et directe, elle est perfectionniste et très organisée. C'est une bénévole qui tous soutiennent dans son organisation. On la retrouve aussi au Noël des Nôves depuis 40 ans et lors des activités bénévoles de la Sépulture et du Remède-vous des peintures de St-Florent. C'est une bénévole exceptionnelle au service de sa communauté. Félicitations!



**TROPHÉES REMIS PAR LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GRAND-MÈRE**  
• **TROPHÉE BÉNÉVOLAT JEUNESSE** • Récipiendaire 2024: Monsieur Morgann Michellet. Hommage à Monsieur Morgann Michellet, un jeune homme de 15 ans originaire de la France qui réside à Shawinigan depuis 6 ans. Il fut un bénévole exceptionnel à l'école secondaire Du Rocher dans le domaine des arts de la scène, sa passion. Il ne compte pas ses heures bénévoles. Il est passionné de la scène, l'éclairage, la photographie et tout ce qui touche la musique électronique. Il adore la création numérique et s'implique à la radio étudiante. Il est le disc-jockey officiel de l'école lors d'événements culturels dont le secondaire est spectateur il fait un travail remarquable autant pour la musique qu'à titre d'opérateur technique. Il est la ressource pour les enseignants dans ce domaine. Sur une base régulière, c'est lui qui voit à l'entretien de l'auditorium à titre d'opérateur technique de l'éclairage. Il a une capacité à prendre des responsabilités et à transmettre ses connaissances aux autres. Il aime aider. Il aspire des études dans le domaine des arts de la scène, le cinéma et l'informatique. Aussi, il est le plus jeune de l'équipe de sauvegarde à la piscine du CEGEP Shawinigan. Toujours prêt à aider, il est l'exemple d'une belle relève bénévole. Une bourse de 100\$ l'accompagne.



• **TROPHÉE MICHELINE M. VILLEMURE** • Pour souligner le bénévolat d'une vie dans des domaines autres que le sport. Récipiendaire 2024: Madame Michèle Lafontaine. Hommage à Madame Michèle Lafontaine, pour souligner ses 44 ans de bénévolat exceptionnel dans notre communauté. Elle débute chez les guides comme assistante-chièvre. Leader née, elle fonde une ronde de Jeannette à St-Georges. En 1980, elle est co-fondatrice de la garderie Pipo et fondatrice de la garderie Les amis du village à St-Georges-de-Charlevoix. Mais le bénévolat de sa vie est celui de donner à son fils, à l'aube de ses 25 ans, et vivant avec une trisomie 21 et une déficience intellectuelle, l'opportunité de vivre en appartement. Femme de foi, rassemblée et déterminée, elle réussit à avoir l'appui des décideurs et de la communauté et fonde, entourée d'un conseil d'administration composé de parents qui vivent la même situation qu'elle, l'organisme J'ai mon appart. Il y a 6 ans maintenant. Son legs est immense pour la communauté et la fierté de Shawinigan. Elle est sollicitée au Québec et en France pour parler de ce projet. Son souhait est qu'il puisse se réaliser ailleurs. Cette maman et grand-maman dévouée de St-Georges-de-Charlevoix est la preuve que nous pouvons changer les choses si nous y croyons. Sa fierté est de savoir que J'ai mon appart permet à 11 locataires de vivre heureux et de développer leur autonomie.



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Publicité (suite)

### Reportages écrits et télévisés

- **RCAB-04-17 Enregistrement d'une vidéo promotionnelle**

**18 avril 2024**

Une vidéo promotionnelle a été réalisée par le Regroupement des Centres d'action bénévole régions Mauricie et Centre-du-Québec en collaboration avec les CAB's membres, dont nous faisons partis, pour promouvoir l'action bénévole. Cette vidéo a été diffusé simultanément partout en région sur les pages FB des CAB le 19 août 2024.

- **Centraide région de la Mauricie et du Centre-du-Québec**

**16 mai 2024**

Enregistrement d'une vidéo au Comptoir alimentaire de Grand-Mère, à la Popote et à l'Atelier des Farfadets pour dire l'importance de Centraide dans la réalisation de notre mission.

### Points de presse présentés par le CABGM

- **Annonce de 2 projets de développement au CAB**

**26 août 2024**

**1er projet:** *Maintien et amélioration de l'autonomie fonctionnelle des bénévoles aînés par la kinésiologie.*

Projet financé par le programme QADA (Québec ami des aînés)

**2e projet:** *Une sécurité alimentaire accrue grâce à l'action bénévole.*

Projet financé par Le Fonds régions et ruralité Volet 4 - Soutien à la vitalisation de la Ville de Shawinigan.

Annnonce de deux projets de développement aux membres du CAB, lors du Pique-nique annuel des bénévoles au 2800 du Parc, dans le secteur St-Jean-des-Piles, en présence de la députée provinciale Marie-Louise Tardif et du maire Michel Angers.

*personnes présentes: 85*

- **Bilan de la 30e édition de l'Atelier des Farfadets et remise d'un don par les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209**

**12 décembre 2024**

Activité tenue dans notre salle communautaire en présence de **13 bénévoles**, des médias et Chevaliers de colomb de Grand-Mère conseil 1209.





# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Identification et analyse des besoins sociocommunautaires

Objectif : Effectuer des démarches comportant d'abord la cueillette de données permettant d'analyser les besoins d'une population, et identifier les facteurs, les moyens et les ressources appropriées pour répondre à ces besoins.

## Actions posées par notre organisme

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

Les intervenants du CIUSSS MCQ en collaboration avec les organismes impliqués auprès des aînés à Shawinigan forment cette table. Les principaux enjeux sont l'isolement des aînés et la communication des ressources à ces personnes. La directrice participe au sous-comité de cette table: Le Bon Voisin

rencontres: 2

- **Comité de menus travaux «Le Bon Voisin»**

Pour briser l'isolement des aînés, assurer leur maintien à domicile et leur offrir des opportunités de soutien à peu de frais pour des menus travaux. Le service a été annoncé officiellement dans les médias le 27 novembre 2024. Pour une troisième année, une action a été posée auprès des HLM des secteurs Grand-Mère et de Shawinigan par la pose uniquement d'air climatisé en mai 2024. Les clients sont satisfaits.

rencontres: 4



### **Enjeu**

Le haut taux de vieillissement de la population à Shawinigan rend essentiel la création du service Le Bon Voisin afin de permettre aux aînés de demeurer le plus longtemps possible à la maison et d'avoir accès à des ressources à faible coût pour réaliser des menus travaux.

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Identification et analyse des besoins sociocommunautaires (suite)

### Comité sécurité alimentaire de Shawinigan (CSAS)

Présence de la directrice générale au comité de sécurité alimentaire de Shawinigan pour avoir une meilleure connaissance des ressources de sécurité alimentaire présentes à Shawinigan et analyser les besoins du milieu dans ce domaine en collaboration avec la Corporation de développement communautaire (CDC) de Shawinigan.

**Un projet pilote** de 3 mois est en élaboration pour présenter des **ateliers de cuisine créative** dans 7 organismes ayant des cuisines, partout sur le territoire de la Ville de Shawinigan. Le CAB fait partie de ces 7 organismes. Les objectifs sont de permettre à des personnes de développer leur autonomie en cuisine; favoriser une alimentation saine; réduire le gaspillage alimentaire et faire connaître les organismes qui peuvent tenir des ateliers de cuisine à Shawinigan. Ce projet se tiendra d'avril à juillet 2025. De ce comité, découle aussi un partenariat avec Cultive Le Partage, un programme de cueillette de fruits et légumes amochés que nous pouvons transformer et distribuer dans nos deux comptoirs alimentaires. Plusieurs arrivages nous ont permis l'été dernier d'aider les clients de nos 2 comptoirs alimentaires.

Collaboration avec **La Tablée des chefs** pour diminuer le gaspillage alimentaire au CHSLD Laflèche au profit du Comptoir alimentaire de Grand-Mère. Une remise de denrées est faite aux 3 semaines et aide le comptoir alimentaire depuis juin 2024.

Total 11 cueillettes



**La Tablée  
des Chefs**

#### Enjeu

La sécurité alimentaire est une problématique importante à Shawinigan. L'accessibilité des personnes vivant l'insécurité alimentaire à des ateliers de cuisine dans nos organismes aidera à mieux les outiller pour cuisiner des plats équilibrés à moindre coût et de façon responsable.

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Identification et analyse des besoins sociocommunautaires (suite)

### Le projet « Une sécurité alimentaire accrue grâce à l'action bénévole »

Une analyse des besoins de notre territoire amène le CABGM à proposer un projet au Fonds des régions et ruralité (FRR) volet 4- soutien à la vitalisation de la Ville de Shawinigan, afin de répondre à l'enjeu de proximité de sécurité alimentaire sur notre territoire. Le projet vise à développer l'autonomie alimentaire des gens qui utilisent nos deux comptoirs alimentaires en devenant un lieu de proximité pour offrir des ateliers culinaires et pour développer la transformation des aliments afin d'éviter le gaspillage alimentaire. L'implication bénévole des jeunes est sollicitée dans ce projet pour les sensibiliser à l'importance d'aider la communauté et permettre d'assurer une relève bénévole.

Le projet a été déposé le 1er avril 2024 et la confirmation d'un soutien de 100 000\$ a été accordé en juillet 2024. Les travaux d'aménagements de notre salle communautaire reliés à ce projet se sont tenus d'août à novembre 2024. Le début des ateliers de cuisine a débuté en décembre 2024 avec les clients de nos deux comptoirs alimentaires. La confirmation de la participation de trois groupes, composé de 8 jeunes autistes fonctionnels de l'école Laflèche, rend ce projet très formateur autant pour développer l'apprentissage de la cuisine chez ces jeunes au parcours atypique, mais aussi permettre de développer l'estime d'eux-mêmes. Les ateliers pour ces jeunes ont débuté le 23 janvier 2025. La collaboration de Gabrielle Plamondon, nutritionniste au CIUSSS MCQ, fut fort appréciée pour assurer la réussite de ces ateliers. Une belle réalisation.

### Enjeu

*Le haut taux de pauvreté sur notre territoire notamment dans le quartier St-Paul du secteur Grand-Mère, l'absence de lieu de transformation alimentaire sur notre territoire et d'ateliers de cuisine pour mieux nourrir et outiller ces personnes, l'importance de la relève bénévole et d'actions contre le gaspillage alimentaire, et l'inclusion sociale des jeunes qui vivent avec une différence sont au coeur de nos préoccupations par la présentation de ce projet.*



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Identification et analyse des besoins sociocommunautaires (suite)

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

La directrice du CABGM siège sur le comité MADA pour faire la mise à jour de la politique des aînés de la Ville de Shawinigan en présence de plusieurs partenaires en lien avec les aînés. Cette politique fut dévoilée en février 2024. La directrice a participé cette année au comité de suivi de cette politique. *rencontre: 1*

### Complice de Shawinigan (Conseil d'Orientation et de Mobilisation des Partenaires Locaux pour l'Intervention des Communautés de l'Énergie)

Présence de la directrice générale du CAB à ce comité qui vise à mobiliser la communauté de Shawinigan pour changer le visage socioéconomique de la Ville en travaillant des enjeux transversaux de manière concertée. Le CAB participe à l'identification des besoins dans les comités suivants:

- **Comité Habitation**

Pour prêter assistance aux personnes et familles en situation de pauvreté afin de rendre l'accessibilité au logement. Également, participation à la consultation Plan et Règlements urbanismes de Shawinigan pour palier la problématique de l'accès aux logements. *rencontres: 3*

**Enjeu**

*Devant la surenchère et la pénurie de logement à Shawinigan, plusieurs personnes et familles vivent la pénurie et la hausse importante du coût des logements à Shawinigan.*

- **Comité se connaître, se faire connaître et rejoindre**

Pour mieux connaître les ressources de Shawinigan, se faire connaître et faciliter l'accès pour nous rejoindre. *rencontre: 1*

**Enjeu**

*Éviter le travail en silo des organismes, des partenaires et des institutions. Favoriser le partage des ressources de Shawinigan pour réaliser des actions communes.*

- **Comité Opération Sac à dos:**

Pour rendre accessible les articles scolaires auprès des familles en situation de pauvreté. Une action concertée des organismes sur le territoire de la Ville de Shawinigan. Le début de l'Opération Sac à dos à Shawinigan est prévu pour août 2025. *rencontre: 1*

**Enjeu**

*Permettre à tous les jeunes d'avoir accès à des articles scolaires et ainsi réduire les iniquités à l'école et donner la chance à tous d'être bien outillé pour favoriser leur apprentissage.*



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Identification et analyse des besoins sociocommunautaires (suite)

### Guignolée des médias

5 décembre 2024

Annuellement, le CABGM s'associe à l'organisation régionale de La Guignolée des Médias pour amasser des fonds pour préparer des paniers de Noël aux familles et individus en situation de pauvreté sur tout notre territoire. Une cinquantaine de bénévoles s'impliquent dans les rues et à nos 2 points de collectes et les supermarchés IGA et Maxi pour recueillir les dons de la population. Ces bénévoles, de toutes générations, proviennent de différentes organisation et du CABGM. Une analyse du fonctionnement de la remise des paniers de Noël est faite par les partenaires et il reconnu que le CAB est l'organisme responsable des paniers de Noël sur tout son territoire.

#### Enjeu

Adopter un fonctionnement uniforme qui élimine les doublons de personnes qui ont besoin de paniers de Noël.

Merci aux bénévoles impliqués.



50 bénévoles



450 hres  
bénévoles

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## *Collaboration, soutien, concertation*

*Objectif : Initier ou participer, de concert avec les partenaires du milieu, à des projets communs visant l'atteinte d'objectifs et de résultats collectifs favorisant le mieux-être de la communauté dans le respect de la mission et de l'autonomie de chacun.*

### **Comité de vitalisation et innovation sociale de la Ville de Shawinigan**

**Avril 2024**

Notre organisme est heureux de siéger au comité d'analyse des projets présentés aux Fonds des régions et ruralité (FRR) volet 4- soutien à la vitalisation par la Ville de Shawinigan. Une façon pour nous de participer à la vitalisation de Shawinigan pour améliorer les services à la population et la réalisation de projets ayant des impacts sociaux, économiques et environnementaux. Également, nous siégeons au comité rendez-vous innovation sociale de la Ville de Shawinigan.

*rencontres: 2*

### **Regroupement des Centres d'action bénévole Mauricie et Centre-du-Québec**

**Avril 2024 à mars 2025**

Participation de la directrice à ce regroupement. Elle occupe la fonction de trésorière.

*rencontres: 8*

### **Forum communautaire à J'Ai mon Appart"**

**23 mai 2024**

Participation de la directrice à cette consultation publique.

*rencontre: 1*

### **Consultation publique sur le plan d'action directeur des parcs et espaces verts de Shawinigan**

**6 juin 2024**

Participation de la directrice à cette consultation publique.

*rencontre: 1*

### **Comité de gestion de la Maison du Citoyen de St-Georges**

Participation de Monsieur Denis Mongrain, bénévole à la Friperie communautaire du CABGM, pour nous représenter au comité de gestion de la Maison du Citoyen de St-Georges, lieu qui abrite notre service. Ce comité permet aux organismes locataires de l'endroit d'échanger sur leur besoin respectif et veiller à l'entretien de la bâtisse.

*rencontre: 1*

### **Comité de gestion des locataires du Centre communautaire Patrice-L'Heureux**

**24 septembre 2024**

Rencontre des locataires du Centre communautaire Patrice-L'Heureux, dont le Comptoir alimentaire de Grand-Mère fait parti, pour discuter de l'entretien des aires communes. À cette rencontre, 2 bénévoles du Comptoir alimentaire de Grand-Mère, la directrice et 2 employées étaient présents.

bénévoles: 2

heures bénévoles: 4

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Collaboration, soutien, concertation

Objectif : Initier ou participer, de concert avec les partenaires du milieu, à des projets communs visant l'atteinte d'objectifs et de résultats collectifs favorisant le mieux-être de la communauté dans le respect de la mission et de l'autonomie de chacun.

### Atelier de consultation corporative sur l'urbanisme à la ville de Shawinigan 7 novembre 2024

Participation de la directrice à cette consultation publique.

rencontre: 1

### Collaboration avec la Coopérative Solidarité Santé Le rocher

#### Cours de kinésiologie pour les bénévoles âgés du CABGM et projet QADA

Collaboration expérimentale avec la Coopérative Solidarité Santé Le rocher afin d'offrir des cours gratuits de kinésiologie aux bénévoles de 50 ans et + de notre organisme à l'été et l'automne afin de maintenir leur vitalité. De cette collaboration, découle une demande de notre organisme au programme Québec Amis des Aînés (QADA) intitulé "Maintien et amélioration de l'autonomie fonctionnelle des bénévoles âgés du CABGM par la kinésiologie. Ce projet permet à nos 250 bénévoles (50 ans +) de bénéficier gratuitement de services de kinésiologie, en choisissant un forfait découverte ou une session de cours de groupe. Le projet a été accepté par QADA en février 2024. Les cours ont débuté en mai 2024 et se poursuivront jusqu'en décembre 2025. Les bénévoles âgés du CAB apprécient cette reconnaissance.

rencontre: 1

**FORFAIT DÉCOUVERTE**

Ce forfait inclut :

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

Le tout est encadré par un(e) kinésologue.

Valeur de 450\$ + tax

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

#### Enjeu

Maintenir actif et en santé nos bénévoles et assurer leur rétention au CABGM.

### Comité Innovation sociale de Shawinigan

Participation de la directrice au comité de consultation sur l'activité *L'Écllosion de l'innovation sociale de Shawinigan* qui sera présentée le 2 avril 2025.

rencontres: 3



# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Collaboration, soutien, concertation (suite)

### Autres organisations avec qui nous avons des collaborations :

- AFÉAS St-Jean-Baptiste
- Artisanat St-Paul
- Centraide Mauricie 
- Centre d'entraide aux Rayons de Soleil
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Députée de Laviolette/Saint-Maurice, Marie-Louise Tardif
- Député fédéral de Saint-Maurice-Champlain, François-Philippe Champagne
- École secondaire Du Rocher 
- Garage St-Onge Ford
- Héma Québec 
- La Tablée des chefs
- Maison Coude-à-Coude 
- Maison des Jeunes de St-Georges 
- Moisson Mauricie 
- Noël des Nôtres 
- Communautés chrétiennes de notre territoire
- Service de sécurité incendie de la Ville Shawinigan
- Société Saint-Vincent de Paul de Shawinigan 
- Ville de Shawinigan 

40  
collaborations



## PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

### Représentation

Objectif : Être le porte-parole de l'organisme, faire valoir ses points de vue, assurer une visibilité et défendre les intérêts liés à l'action bénévole auprès des instances appropriées.

### Événements où notre organisme était représenté

- 4 avril 2024 **TROC CQM** (rencontre virtuelle sur la reddition de compte du PSOC)
- 24 avril 2024 **Ville de Shawinigan** (rencontre du comité consultatif des Grands Shawiniganais)
- 25 avril 2024 **CALACS Entraid'Action** (5 à 7 des 20 ans de cet organisme)
- 02 mai 2024 **Ville de Shawinigan** (conférence de presse pour l'inauguration du Centre Patrice L'Heureux)
- 05 mai 2024 **Moisson Mauricie** (Brunch bénéfice)
- 10 mai 2024 **Club Curling de Grand-Mère** (Souper des Fêtes du centenaire de l'association)
- 18 mai 2024 **Chevaliers de Colomb de St-Georges Conseil 2909** (Dégustation Vins et Fromages bénéfice)
- 23 mai 2024 **J'Ai mon Appart!** (Forum des partenaires de cette association)
- 10 juin 2024 **Députée provinciale Marie-Louise Tardif** (Remise des subventions aux organismes)
- 29 mai 2024 **Regroupement des Centres d'action bénévole Mauricie/Centre-du-Québec** (Assemblée générale annuelle)
- 10 au 13 juin 2024 **FCABQ** (Colloque annuel et Assemblée générale annuelle des membres)
- 20 juin 2024 **Équijustice** (Souper du 40e anniversaire de l'organisme)
- 16 août 2024 **Chevaliers de Colomb de St-Georges Conseil 2909** (Souper bénéfice au profit de J'Ai mon Appart')
- 29 août 2024 **Association des Proches aidants de l'Énergie** (Inauguration de la cour extérieure de cette association suivie d'un 5 à 7)

# PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## Représentation (suite)

### Événements où notre organisme était représenté

- 18 septembre 2024 **Centraide Mauricie** (Lancement de la campagne de Centraide au Centre Roland Bertrand de Shawinigan)
- 24 septembre 2024 **Centre de services scolaires de l'Énergie** (Rencontre des directions des écoles primaires et secondaires pour connaître les besoins des jeunes en situation de pauvreté)
- 29 octobre 2024 **Noël des Nôtres** (1<sup>ère</sup> conférence de presse pour annoncer la 56<sup>e</sup> édition du Noël des Nôtres)
- 31 octobre 2024 **Guignolée des médias** (Rencontre des organismes bénéficiaires de la Guignolée)
- 05 novembre 2024 **Noël des Nôtres** (Souper bénéfice au Restaurant le Saint-Antoine de Ste-Flore)
- 12 novembre 2024 **Noël des Nôtres** (2<sup>e</sup> conférence de presse pour annoncer les activités bénéfiques de la 56<sup>e</sup> édition)
- 20 novembre 2024 **Guignolée des médias** (Conférence de presse régionale du lancement de la Guignolée des médias)
- 22 novembre 2024 **Noël des Nôtres** (Journée de cueillette de denrées et d'argent dans les communautés chrétiennes de notre territoire pour la 56<sup>e</sup> édition du Noël des Nôtres)
- 7 décembre 2024: **Concert de Noël bénéfice** pour le CABGM des Messagers du bonheur
- 16 décembre 2024 **Noël des Nôtres** (Conférence de presse pour annoncer le montant amassé et les gagnants des prix.)
- 05 février 2025 **Messagers du bonheur** (5 à 7 pour la remise d'un don au CAB)
- 14 février 2025 **Députée provinciale Marie-Louise Tardif** (Rencontre pour discuter du financement du service Le Bon Voisin)
- 20 février 2025 **Corporation de développement communautaire (CDC) de Shawinigan** (Gala Nos luttés et nos exploits tenue à Espace Shawinigan en présence des membres de la CDC)
- 08 mars 2025 **Assemblée Richard Gauthier 4<sup>e</sup> degré** (Souper bénéfice et remise d'un don au CAB à la salle communautaire de la Maison du Citoyen de St-Georges)
- 25 mars 2025 **FCABQ** (Assemblée générale extraordinaire virtuelle des membres)



## SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

### Suivi et soutien dans l'action

*Objectif : Offrir à la personne bénévole de façon continue, formelle et informelle, un support dans ses actions, une écoute à ses besoins et l'opportunité d'échanger sur ses expériences vécues.*



#### Rencontre avec les comités bénévoles

Rencontres des comités bénévoles par la direction du Centre et la coordonnatrice de chacun des services du CABGM minimalement une fois par année pour échanger avec eux sur le service pour lequel ils sont impliqués. Ces rencontres ont lieu dans notre salle communautaire.

Voici les comités bénévoles rencontrés:

- Ateliers de cuisine
- Atelier des Farfadets
- Accompagnement/transport
- Comité du journal « Le Caboulot »
- Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges
- Comptoir alimentaire de Grand-Mère
- Courrier des jeunes
- Friperie communautaire du CAB
- Mamies tendresses
- Service de Popote
- Service d'épicerie
- Service des impôts
- Visites d'amitié et Appels de bienveillance

**17 rencontres**

#### Soutien technique

Fait auprès des bénévoles de façon continue tout au long de l'année par la permanence du Centre. Les bénévoles peuvent toujours compter sur notre soutien pour le secrétariat, la publication de communiqués dans les médias et l'accès à nos équipements de bureau au CABGM.



## SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

### Accueil et orientation vers les services du CABGM ou vers les organismes du milieu

*Objectif :* Rencontrer les personnes désirant s'impliquer bénévolement dans la communauté et les orienter vers les services du CABGM ou vers d'autres organismes selon leurs intérêts, leurs compétences, leurs aptitudes et leurs disponibilités.

- **Entrevue individuelle sur rendez-vous**

Les personnes qui désirent devenir bénévole au CABGM ou dans un autre organisme sont accueillies individuellement afin qu'elles puissent exprimer leurs intérêts, leurs disponibilités et en apprendre davantage sur le fonctionnement de notre organisme et nos services.



- **Procédure d'intégration et de jumelage**

Les bénévoles rencontrés qui désirent s'impliquer au CABGM visitent le service choisi et sont jumelés à un autre bénévole, s'il y a lieu, pour faciliter leur intégration.

- **Orientation**

Nous orientons des bénévoles vers d'autres organismes tout au long de l'année selon leur intérêt.

**32 bénévoles  
rencontrés**

**5 bénévoles  
référés**

# SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

## Formation et ressourcement

*Objectif : Offrir des activités visant le développement des connaissances et des habiletés du savoir-être et savoir-faire des bénévoles en lien avec leur implication bénévole.*

### Pour nos membres bénévoles

Que ce soit à l'accompagnement transport, au service Visite d'amitié et autre services maintien à domicile, les bénévoles sont bien formés par l'équipe de travail pour développer des connaissances et des habiletés dans les services pour lesquels ils sont impliqués.

#### **Service des impôts (Formation des bénévoles)**

**24-25-26 février 2025**

Formation donnée aux nouveaux bénévoles qui souhaitent faire une mise à jour pour la production des déclarations. Cette formation est donnée par Madame Ginette Champagne, bénévole du service.

bénévoles: 4

heures bénévoles: 24

### Activités d'informations aux clients de nos comptoirs alimentaires

*Objectif : Offrir des activités de formation et d'information visant le développement des connaissances et des habiletés des utilisateurs de nos services en sécurité alimentaire afin de leur donner les moyens de tirer profit au maximum des denrées mis à leur disposition pour aller vers une plus grande autonomie.*

Plusieurs activités d'information sont offertes aux clients présents lors des distributions alimentaires du Comptoir alimentaire du secteur Grand-Mère et du Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges. Différents thèmes sont abordés selon le mois de l'année. Des feuillets d'information et des recettes sont remis à chaque participant en lien avec le thème pour faire découvrir des aliments peu connus. Aussi, plusieurs façons d'utiliser les produits que nous recevons en grande quantité de Moisson Mauricie. Les clients du Comptoir alimentaire Grand-Mère ont accès à la bibliothèque de livres de recettes.



## SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

Suite...

Les thèmes abordés sont:

1. Sécurité alimentaire (conservation, dégel, transport de la viande en sécurité et au frais;
2. Quoi faire avec les nombreuses légumineuses reçues de Moisson Mauricie;
3. Distribution de recettes en lien avec les aliments reçus en grande quantité ainsi que des petites recettes simples et rapides;
4. Distribution d'encarts provenant du gouvernement;

Les clients ont accès à la bibliothèque de livres de recettes du Comptoir alimentaire de Grand-Mère.

### **Ateliers de cuisine pour les clients de nos deux comptoirs alimentaires (Nouveau)**

Grâce au projet "Une sécurité alimentaire accrue grâce à l'action bénévole", financé par le Fonds régions et ruralité Volet4-soutien à la vitalisation de la Ville de Shawinigan, nous offrons, depuis décembre 2024, des ateliers de cuisine pour cette clientèle, 2 fois par mois, à notre cuisine de notre salle communautaire. Les ateliers, d'une durée de 2 heures, sont gratuits. Ils visent à utiliser les aliments moins populaire ou reçu en grande quantité lors des distributions alimentaires afin d'éviter le gaspillage alimentaire et maximiser l'utilisation de ces aliments pour se nourrir à peu de frais. Au total, 5 participants ont profité de ces ateliers animés par un groupe de bénévoles du CAB. Les commentaires sont élogieux. Notre objectif est de rejoindre plus de participants l'an prochain.

*5 participants*



Les participants en action accompagnés de notre équipe bénévole. Ils repartiront avec les recettes pour les reproduire et une portion qui été cuisinée.



## SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

### Activités de reconnaissance et sociales

*Objectif: Considérer, encourager et stimuler l'engagement de même que l'appartenance des bénévoles par des gestes significatifs et par des actions publiques de reconnaissance.*

Outre les activités de reconnaissance présentées lors de la SAB mentionnées précédemment, le CABGM présente les activités de reconnaissances et sociales suivantes:

#### Message d'anniversaire aux membres

À leur anniversaire, un message personnalisé est envoyé aux membres par courriel pour leur souhaiter bonne fête. Pour les personnes qui n'ont pas d'adresse courriel, un message téléphonique personnalisé est fait par Madame Pauline Lapointe, bénévole. Ce message chaleureux comble de joie les membres à l'occasion de leur anniversaire. Merci Pauline pour cette belle attention.

#### Cabane à sucre

**05 avril 2024**

Les membres du CAB sont invités à un dîner à la cabane à sucre à la Sucrierie Boisvert de St-Stanislas. Plusieurs bénévoles y participent et apprécient cette activité sociale puisqu'elle favorise le sentiment d'appartenance des membres. Un rabais de 15\$ sur le coût du billet est offert aux membres en guise de reconnaissance pour leur implication. Un autobus scolaire est également mis à la disposition des bénévoles intéressés pour favoriser leur participation. Les membres peuvent être accompagné d'un invité pour faire découvrir le CAB à d'autres personnes.



## SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

### Activités de reconnaissance et sociales (suite)

#### Cours de kinésiologie gratuit pour nos bénévoles de 55 ans et plus avril 2024 à mars 2025

Activité de reconnaissance, financée grâce au programme *Québec ami des aînés*, qui vise à maintenir et améliorer l'autonomie fonctionnelle des bénévoles, de 55 ans et plus, actifs au CAB par la kinésiologie. Ce projet est offert en collaboration avec le service de kinésiologie de la Coopérative Solidarité Santé Le rocher du secteur Grand-Mère. 2 forfaits gratuits sont offerts aux membres. Le forfait personnalité "Découverte" de 3 mois, et le forfait de groupe, de 12 semaines. Chaque semaine, les bénévoles participent à ces cours avec reconnaissance. Ce projet a été mis en place pour remercier nos précieux bénévoles aînés et, par le fait même, favoriser leur santé.

*Forfait "Découverte": 26 bénévoles*

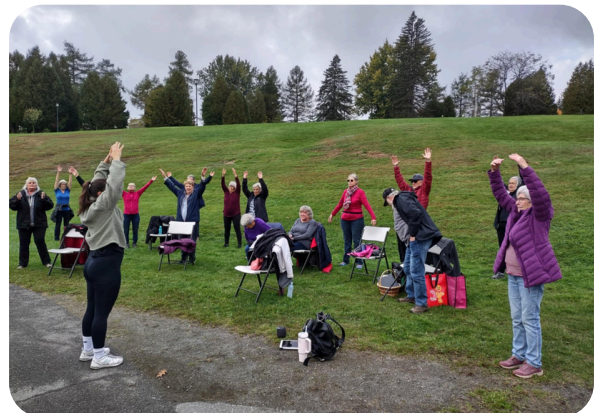
*Forfait de groupe: 18 bénévoles*



#### • Grand-Mère en marche 7 octobre 2024

Activité de reconnaissance, offerte aux bénévoles de 55 ans et plus inscrits aux cours de kinésiologie, dans le cadre du projet en collaboration avec la Coopérative Solidarité Santé Le rocher. Cette marche a eu lieu au Parc de la Rivière Grand-Mère en après-midi. Une belle façon de prendre soin de nos membres.

*bénévoles présents: 27*





# SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

## Activités de reconnaissance et sociales (suite)

**5 à 7 pour les membres du c.a., du personnel et des responsables bénévoles de nos services**

**27 juin 2024**

Activité dédiée aux membres du conseil d'administration, à l'équipe de travail et aux bénévoles responsables des services dans la cour arrière du CAB pour les remercier du support apporté tout au long de l'année. Il est important pour nous de créer des moments de rencontre entre les membres du CABGM.

5 employées

bénévoles présents: 20

**Pique-Nique de la rentrée des bénévoles du CABGM**

**26 août 2024**

Activité de reconnaissance qui marque la rentrée des bénévoles du CABGM au retour des vacances. L'activité s'est tenue au 2 800 du Parc de 10h00 à 16h00.

bénévoles présents: 74



**Pièce de théâtre locale Les Botuliques**

**14 septembre 2024**

20 billets sont offerts aux membres pour assister à la pièce de théâtre locale Les Botuliques de l'autrice Annye Villemure au Centre des Arts de Shawinigan. Une belle activité de reconnaissance à laquelle les membres étaient heureux de participer.



# SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

## Activités de reconnaissance et sociales (suite)

### Fête de Noël des bénévoles du CABGM pour souligner la journée internationale des bénévoles du 5 décembre

**29 novembre 2024**

Activité de reconnaissance, sous le thème “Le CAB...un arbre de vie dans la communauté”. tenue à la salle sérénité en présence des bénévoles de notre organisme. Au programme, un dîner suivi des hommages aux bénévoles impliqués au CABGM depuis 5 ans, 10 ans, 15 ans... jusqu'à 45 ans, puis d'une partie musicale et de la remise de cadeaux à tous et à toutes. À l'animation musicale, Madame Suzy Darling fait danser et chanter les membres. Une activité de reconnaissance très appréciée des bénévoles pour leur dire MERCI dans le cadre de la journée internationale des bénévoles.

bénévoles: 85

bénévoles impliqués dans l'organisation: 7



# SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

## Activités de reconnaissance et sociales (suite)

### Fête de Noël des bénévoles (suite)



#### **Souper de Noël de L'Atelier des Farfadets 12 décembre 2024**

Souper-partage avec les bénévoles du service après la livraison des cadeaux aux enfants des familles démunies de notre territoire dans la salle communautaire du CABGM. Une belle façon de remercier tous ces bénévoles pour le magnifique travail accompli et de partager l'expérience vécue.

*bénévoles: 20*

*Permanence: 2*



#### **Souper de Noël des membres du Conseil d'administration et du personnel 13 décembre 2024**

Activité de reconnaissance pour les membres du conseil d'administration et du personnel, accompagnés de leurs conjoints, à la Crémierie de Flore pour souligner la Fête de Noël autour d'un repas. Un cadeau est remis à tous les membres du conseil d'administration et du personnel en signe de reconnaissance pour le travail accompli.

*bénévoles: 7*

*Permanence: 5*

#### **Reconnaissance sur les lieux d'action de nos membres**

Il est important pour nous de reconnaître nos bénévoles en plein action dans nos services par l'offre de dîner et/ou souper lors des activités de distribution de paniers de Noël, Bazar solidaire, Fête famille, Noël des Nôtres et la journée portes-ouvertes du CAB.



# Champ d'action 2:

## SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

LE SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ ENGLOBE TOUTES LES ACTIONS QUI VISENT À OFFRIR LES SERVICES AUX INDIVIDUS ET DU SOUTIEN AUX ORGANISMES.

### Dans cette section:

- **Soutien aux individus**

- Accompagnement transport
- Service de popote
- Service d'épicerie
- Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue / St-Georges
- Comptoir alimentaire Grand-Mère
- Ateliers de cuisine
- Service des impôts
- Visites d'amitiés
- Mamies tendresses
- Courrier des jeunes
- Programme P.A.I.R.
- Atelier des Farfadets
- Friperie communautaire du CABGM

- **Soutien aux organismes**

- Support professionnel
- Support technique



## SERVICES AUX INDIVIDUS

Par l'entremise de ses activités de services aux individus, le CABGM participe activement à l'amélioration de la qualité de vie individuelle et collective, en favorisant l'autonomie des individus et leur maintien en milieu naturel. Ainsi, il est amené à intervenir auprès d'une clientèle multiple.

Les services aux individus visent, entre autres à :

- maintenir et améliorer l'autonomie des personnes vivant à domicile;
- supporter le réseau naturel d'un individu;
- offrir conseil et support aux individus isolés face à une problématique;
- favoriser la qualité de vie.

Ces services sont répartis comme suit:

### Accompagnement

Accompagnement transport

### Activités d'intégration sociale

### Support alimentaire

Ateliers de cuisine  
Service de Popote  
Service d'épicerie  
Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue/St-Georges  
Comptoir alimentaire de Grand-Mère

### Dépannages

Paniers de Noël  
Dépannages alimentaires

### Soutien civique et technique

Service des impôts  
Aide aux formulaires

### Support psychosocial (individuel ou collectif)

Visites d'amitié et appels d'amitié  
Courrier des jeunes  
Programme P.A.I.R  
L'Atelier des Farfadets  
Mamies Tendresses  
Friperie communautaire du CAB





## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Accompagnement

*Objectif: Offrir un service bénévole répondant prioritairement à un besoin d'accompagnement qui ne peut être comblé par l'entourage.*

## ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT

Ce service bénévole vise à aider les personnes en perte d'autonomie principalement lors de leur visite médicale. Il est très en demande en raison de l'important vieillissement de la population. Ce sont **70 nouveaux clients** qui ont fait une demande cette année, comme quoi il répond à un réel besoin. Être bénévole dans ce service, exige une grande disponibilité et une grande écoute. Sans les bénévoles nous ne pouvons offrir ce service essentiel.

**Un fonds d'aide**, mis en place par le CABGM, vient en soutien aux personnes de 65 ans et plus qui ont des accompagnements médicaux pour les rendez-vous de longue distance. Cette contribution du CABGM est pour nous une façon de rendre accessible ce service aux aînés, surtout dans le contexte de l'augmentation du coût de l'essence et du coût de la vie élevé, **82 clients aidés** par ce fonds.

### L'impact du service Accompagnement transport dans la vie des gens :

*"J'ai beaucoup d'amis mais l'équipe du CAB c'est ma 2e famille. 14 ans de plaisir à faire de nouvelles rencontres et à accompagner de nouvelles personnes grâce à mon bénévolat! Ils apprécient mon support et la mobilité mais surtout le soulagement d'être accompagné car la santé nous inquiète toujours. Ça me fait chaud au coeur de les sécuriser et de les entendre me le dire. Être bénévole c'est un GROS+ dans ma vie."*

*Colette, 74 ans*

#### Enjeu

*Le nombre de bénévoles a augmenté à notre grand bonheur. De 8 bénévoles en 2024 nous sommes passé à 14 bénévoles cette année. Toutefois, devant les besoins importants, nous sommes toujours à la recherche de bénévoles.*

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Accompagnement (suite)



### Statistiques globales Accompagnement transport



14 bénévoles



1250 hres  
bénévoles



109 clients  
différents



471  
accompagnements

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Activités d'intégration sociale

*Objectif:* Activité de groupe visant à briser l'isolement des personnes et favoriser le développement de contacts sociaux.

Par le bénévolat dans nos services nous participons à l'intégration sociale des bénévoles en situation d'isolement. De plus, par nos services maintien à domicile et service aux individus,, nous contribuons directement à l'intégration sociale de notre communauté.

### L'impact du bénévolat dans la vie des gens pour une meilleure intégration sociale.

*"Durant la pandémie, nouvellement retraité, j'ai commencé à « bénévoler » à la cueillette alimentaire du Lac à la tortue. Je me considère une privilégiée de la vie, je voulais redonner. Depuis, je côtoie des bénévoles et une coordinatrice dévoués, généreux et qui ont beaucoup d'humour. Je les adorent ! Je suis touché à chaque cueillette par les histoires des personnes qui n'ont pas été épargnés par la vie. C'est un bonheur de retrouver chaque deux semaines mes amis bénévoles et c'est gratifiant de sentir que je fais une petite différence. C'est maintenant moi qui récolte de mon bénévolat!"*

*Carole, bénévole*



# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire

*Objectif: Activité permettant d'offrir un soutien au niveau de l'alimentation.*

### SERVICE DE POPOTE

Ce service comprend la popote volante de Grand-Mère et la popote roulante de St-Georges. Il consiste à avoir une équipe bénévole qui cuisine et livre des repas équilibrés aux personnes en perte d'autonomie. Qu'elles soient cuisinières, baladeurs ou chauffeurs, ou qu'elles fassent don de desserts, toutes ces personnes bénévoles ont leur importance pour assurer le bon fonctionnement du service.

En plus d'offrir un repas sain et équilibré, la Popote, par l'entremise des bénévoles, assure une vigie. Plusieurs personnes desservies souffrent de solitude et les bénévoles qui livrent les repas sont bien souvent la seule visite qu'elles ont de la journée. Ce service dessert les secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles.

- **Suspension des repas cuisinés au CAB en raison des travaux dans notre salle communautaire**

#### **Septembre à octobre 2024**

Les repas chauds et congelés cuisinés au CAB on été suspendus du mois de septembre au mois d'octobre 2024 en raison des travaux réalisés dans notre salle communautaire. Durant cette période, ce sont des repas congelés cuisinés par un traiteur qui ont été servi à notre clientèle et livré à domicile 1 fois par mois. Une légère baisse des repas est enregistrée puisque certains clients préfèrent les repas chauds. Ce qui explique la baisse de livraison et de repas desservis cette année soit **2 376 repas chauds ( 3 335 repas l'an dernier)** et la hausse des repas congelés cette année. **2 531 repas congelés cette année (2079 repas l'an dernier)**. Les repas cuisinés par nos bénévoles on repris le 5 novembre 2024 au grand bonheur de tous.

La Popote est appréciée auprès des personnes en perte d'autonomie. Grâce aux installations de notre cuisine, nous pouvons produire un plus grand nombre de repas et ainsi répondre à l'augmentation des demandes. Au total, **107 clients**, principalement des aînés, ont été desservis cette année par ce service essentiel pour assurer leur sécurité alimentaire dont **30 nouveaux clients**, comme quoi il répond à un réel besoin.

#### **La Popote Congelée... une formule toujours gagnante !**

La Popote Congelée vient répondre aux besoins des personnes en perte d'autonomie pour avoir un soutien alimentaire accessible durant toute l'année et avoir la possibilité de recevoir des repas additionnels. Nous n'avons plus de liste d'attente. Les commentaires des clients sont positifs et témoignent de la pertinence de maintenir ce service. Une façon pour nous de rejoindre plus de personnes et de leur donner accès à plusieurs repas pour assurer leur sécurité alimentaire.



## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support alimentaire (suite) Service de popote

#### Nouveau

Grâce à un don de Desjardins de 4 692\$, par son *programme de retour à la collectivité*, nous avons fait l'achat, en octobre 2024, d'une emballeuse pour mettre sous-vide tous les repas congelés, pour une meilleure conservation de la fraîcheur des aliments. Les clients apprécient ce changement.

#### Les desserts sont cuisinés au CABGM

Tous les desserts sont cuisinés sur place par des équipes bénévoles. Ils accompagnent tous les repas. Puisque nos besoins sont grands, et qu'il nous faut plusieurs portions sucrées, plusieurs bénévoles choisissent de nous faire don de desserts. Nous tenons à remercier sincèrement toutes ces personnes pour leur générosité.

#### Repas gratuits

Au total, **108 repas chauds gratuits** cuisinés par les bénévoles ont été offerts à nos clients pour souligner les événements suivants:

- Noël
- Semaine québécoise des Popotes Roulantes
- Jour d'anniversaire du client

#### Enjeu

*Le recrutement de bénévoles, la coordination des horaires et formation des bénévoles demandent beaucoup de temps et d'énergie à la coordonnatrice du service.*





## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support alimentaire (suite)

#### Service de popote

#### L'impact du Service de popote dans la vie des gens:

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

Mme Valérie, fille d'un client

Nous sommes fiers que le Service de Popote est réalisé entièrement par des bénévoles en collaboration avec la coordonnatrice de ce service, Madame Tina Leblanc

Merci à Tina Leblanc, coordonnatrice du service et toute l'équipe bénévole pour avoir fait le nettoyage de la cuisine après les travaux de la salle communautaire et pour tous les repas et livraisons faits durant l'année. L'arrêt de 2 mois a été difficile pour les bénévoles qui espéraient reprendre leur bénévolat à la Popote le plus tôt possible.

#### Statistiques globales Service de popote



88 bénévoles



4 907 hres  
bénévoles



107 clients  
différents



4 907 repas  
1 903 portions  
desserts



68 livraisons

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire (suite)

### SERVICE D'ÉPICERIE

Le CABGM est heureux de répondre à un besoin du milieu exprimé depuis plusieurs années notamment durant la pandémie. Ce service s'adresse aux personnes en perte d'autonomie ou à mobilité réduite. Le rôle du bénévole est de prendre la commande par téléphone et de se rendre à l'épicerie ciblée faire l'achat des produits demandés par le client. L'intérêt des bénévoles à offrir un tel service est positif. Plusieurs personnes se manifestent pour aider de cette façon. Une action valorisante qui leur permet de donner accès à la sécurité alimentaire aux gens vulnérables et à briser leur isolement. La livraison est faite par l'épicier. Nous offrons ce service gratuitement sur notre territoire avec une approche personnalisée. Le bénévole est toujours attiré au même client ce qui permet d'établir un lien de confiance entre ces deux personnes.

#### Enjeu

*Tant que les 2 supermarchés avec qui nous travaillons feront la livraison à domicile nous pourrons offrir ce service. Ce service est fort apprécié des personnes qui peuvent cuisiner mais qui ne peuvent pas se déplacer à l'épicerie pour faire leurs achats.*

#### L'impact du Service d'épicerie dans la vie des gens:

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

*Louise, 93 ans*

#### Statistiques globales Service d'épicerie



6 bénévoles



138 hres  
bénévoles



5 clients  
différents



103 services  
rendus

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support alimentaire (suite)

#### COMPTOIRS ALIMENTAIRES

(comprend le comptoir alimentaire Lac-à-la-Trotue/St-Georges  
et le comptoir alimentaire de Grand-Mère)

Les Comptoirs alimentaires du CABGM sont des services de dépannage alimentaire rendus possible grâce à une équipe bénévole soucieuse d'aider les personnes en situation de pauvreté des secteurs de Lac-à-la-Tortue, St-Georges et Grand-Mère..

#### Distribution des denrées alimentaires

Accrédité à Moisson Mauricie, nos deux comptoirs alimentaires offrent 2 distributions par mois aux clients inscrits. À chaque journée de distribution, tôt le matin, une équipe bénévole se rend à Moisson Mauricie situé à Trois-Rivières pour récupérer les denrées. À son retour au local, les denrées sont triées par les bénévoles sur place et répartis dans des boîtes équitablement selon la composition de la famille. Les familles se présentent en fin d'avant-midi pour recevoir l'aide alimentaire à l'heure que la coordonnatrice leur a assignée au moment de leur inscription téléphonique. Lors de quelques distributions, des recettes et des informations sont remises aux clients dans le but de bien les outiller.

Une contribution de 5\$ est demandée aux familles de moins de 4 personnes et une contribution de 7\$ aux familles de 4 personnes et plus pour nous aider à payer les frais de gestion du service. La communauté continue toujours d'être extrêmement généreuse et nous fait plusieurs dons (argent et denrées) pour palier à la demande.

#### Enjeu

*Le fait que le Comptoir alimentaire de Grand-Mère est dorénavant l'organisme reconnu par Moisson Mauricie pour desservir l'ensemble du secteur Grand-Mère amène son lot de défis puisque 2 jeudis par mois nous avons un point de service additionnel à notre distribution régulière. Ce qui rend le travail des bénévoles plus laborieux. L'enjeu du recrutement de bénévoles est toujours très important surtout pour le transport des denrées. Il nous faut user de créativité pour tenter de rejoindre ces bénévoles masculins essentiels pour faire ce travail physique. Également, l'enjeu d'être l'organisme officiel pour faire les paniers de Noël de notre territoire amène un fonctionnement rigoureux en décembre pour être efficace sans épuiser nos bénévoles.*

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire Comptoirs alimentaires (suite)

Nos comptoirs alimentaires sont le fruit d'une action concertée entre Moisson Mauricie, la Ville de Shawinigan, plusieurs partenaires locaux et le CABGM. Grâce à l'implication d'une équipe bénévole soucieuse d'aider les personnes en situation de pauvreté, ce service comble un réel besoin notamment dans un contexte où le coût des aliments et du logement est élevé.

- **Distribution de denrées alimentaires**

### **Le Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges :**

Ce comptoir a connu une légère hausse au niveau des demandes, nous avons aidés **57 nouvelles personnes**.

### **Le Comptoir alimentaire du secteur Grand-Mère:**

Pour sa part, ce comptoir alimentaire a connu une forte hausse des demandes. Beaucoup de pauvreté est observé dans le quartier St-Paul avec des problématiques de santé mentale, de dépendance et d'itinérance. Notre service est donc en grande demande pour aider ces personnes et familles en situation de pauvreté. Cette année, nous avons rejoints **1306 clients différents** (1028 clients en 2024); aidés **830 familles différentes**. Ce service répond à un réel besoin dans notre milieu grâce à la mobilisation de la communauté. Le nombre élevé de demandes nous amène à analyser la situation sur une base régulière. L'ajout d'un point de service dans le quartier St-Paul, le 7 mars 2024, afin de se rapprocher des clients éloignés de notre centre de distribution, est une réalisation du service cette année, qui a demandé beaucoup d'organisation aux bénévoles et à la permanence.

- **Dépannages alimentaires**

Nous offrons un dépannage alimentaire à des familles qui ne peuvent attendre les journées de distributions pour recevoir de l'aide en raison de leur difficulté financière. Le nombre de dépannage a considérablement augmenté comparativement à l'an dernier. L'écart est dû à l'ajout du point de service de St-Paul. Cette année, **117 ménages** (50 l'an dernier) ont reçu un dépannage alimentaire.

- **Bibliothèque de livres de recettes à partager**

Une bibliothèque de livres de recettes à partager est disponible au Comptoir alimentaire de Grand-Mère pour que les familles puissent s'en servir. L'objectif est de rendre accessible ces trésors précieux que sont les livres de recettes afin de bien outiller les familles qui désirent apprendre ou découvrir de nouvelles recettes. La réponse de la population est bonne et les clients du comptoir sont heureux de les utiliser.

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire Comptoirs alimentaires (suite)

- **Actions parallèles aux distributions alimentaires**

Outre les journées de distributions alimentaires, plusieurs actions se font parallèlement pour assurer le bon fonctionnement de nos comptoirs alimentaires. Citons entre autres, d'aller chercher des aliments et produits donnés par des partenaires; classer les denrées reçues; vente de sacs «la Guignolée» au Marché Tradition au profit du comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges; l'entretien des locaux; l'installation et la désinstallation des abris extérieurs. Des actions réalisées par les bénévoles en collaboration avec les coordonnatrices du service. Merci de tout cœur aux bénévoles impliqués dans ces réalisations.

*bénévoles: 10*

*heures bénévoles: 1 010*

- **Distribution de 230 plants de tomate gratuits aux clients de nos deux comptoirs alimentaires**

### **Juin 2024**

Notre objectif est de sensibiliser les utilisateurs du service à l'importance de participer à leur saine alimentation et à apprendre comment utiliser ces plants afin de devenir plus autosuffisant.

- **Distribution alimentaire estivale commune pour nos 2 comptoirs alimentaires (Nouveau)**

### **11 juillet 2024**

Considérant que nous sommes reconnus comme la seule ressource de distribution alimentaire sur notre territoire depuis l'an dernier, considérant que notre organisme fait relâche en juillet, nous avons fait le choix d'offrir tout de même une distribution alimentaire commune pour nos deux comptoirs alimentaires en juillet. Cette décision a demandé la collaboration de l'équipe de travail et des bénévoles qui ont fait une pause de leur vacances pour offrir ce service.

- **Collecte de denrées au profit de nos 2 comptoirs alimentaires et Portes ouvertes du Comptoir alimentaire de Grand-Mère**

### **4 octobre 2024**

Activité réalisée par le CABGM afin de recueillir les dons de denrées de la population pour garnir les tablettes vides de nos 2 comptoirs alimentaires et faire connaître nos installations au Comptoir alimentaire de Grand-Mère par une visite des lieux. Les demandes sont tellement grandes et l'apport de Moisson Mauricie en baisse, nous n'avons pas eu le choix de faire appel à la population. Cette activité s'est tenue de 8h00 à 15h30 sous un chapiteau extérieur au local du Comptoir alimentaire de Grand-Mère.

*bénévoles: 9*

*heures bénévoles: 67*



## SERVICES AUX INDIVIDUS

### *Support alimentaire* *Comptoirs alimentaires (suite)*



Collecte de denrées



Distribution commune  
du 11 juillet



Portes ouvertes du  
Comptoir alimentaire  
Grand-Mère



Distribution commune  
du 11 juillet.  
Merci à l'équipe IG  
Gestion du Patrimoine,  
une entreprise locale  
engagée



Distribution de plants  
de tomate



Implication de la  
jeune relève lors des  
congés scolaires

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support alimentaire Comptoirs alimentaires (suite)

#### L'impact du Comptoir alimentaire dans la vie des gens:

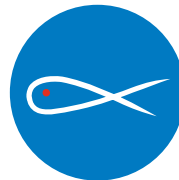
*"Être bénévole au CAB est un privilège! Ça permet de donner un petit coup de pouce à la communauté, de rencontrer et échanger de tout et de rien avec des gens formidables. Que dire des sourires et mercis reçus des bénéficiaires: voilà un salaire digne d'un premier ministre! Alors, vivement le plus de gens à ce poste!"*  
Joanne, bénévole

#### Merci aux partenaires et donateurs de nos deux comptoirs alimentaires

- La Friperie communautaire du CABGM qui nous partage ses profits;
- Ville de Shawinigan pour le prêt des locaux
- Tigre Géant de Grand-Mère pour le don de vêtements
- Garage St-Onge Ford pour le prêts gratuit de véhicule
- Société St-Vincent de Paul de Shawinigan

Pour son projet « Opération bonne mine » qui offre un bon de 50\$ aux clients de nos 2 comptoirs alimentaires pour l'achat de matériel scolaire. Poursuite de notre partenariat avec eux durant l'année pour la bonification des paniers de distribution des 2 comptoirs alimentaires du CAB, une valeur totale de 10 000\$. C'est inespéré. Bref, tous ces partenaires sont important pour faire la différence dans la vie des gens que nous aidons. Merci aussi pour leur aide financière importante.

Également merci aux commerces, entreprises et la communauté pour le don de denrées, de produits et d'argent tout au long de l'année.



**Société de  
Saint-Vincent de Paul**



Tigre géant  
Grand-Mère



 **Friperie**   
Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère  
COMMUNAUTAIRE DU CAB

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

Aux profits  
des deux comptoirs  
alimentaires du CAB

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

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support alimentaire Comptoirs alimentaires (suite)

#### Statistiques

##### Le Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue/ St-Georges



16 bénévoles



1 680 hres  
bénévoles



177 clients  
différents



21 distributions



1 dépannage



91 familles  
différentes

#### Statistiques

##### Le Comptoir alimentaire Grand-Mère



30 bénévoles



6 832 hres  
bénévoles



1 306 clients  
différents



42  
distributions



116  
dépannages



830 familles  
différentes

#### Statistiques globale de toutes les actions de nos 2 comptoirs alimentaires



46 bénévoles



8 512 hres  
bénévoles



1 483 clients  
différents



65  
distributions



118  
dépannages



1 297 familles  
différentes

#### Statistiques

##### distribution commune 11 juillet 2024



21 bénévoles



147 hres  
bénévoles



154 familles  
différentes



## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support alimentaire Comptoirs alimentaires (suite)

#### PANIER DE NOËL RÉALISÉS PAR NOS DEUX COMPTOIRS ALIMENTAIRES POUR TOUT NOTRE TERRITOIRE: UNE PREMIÈRE...

Cette année, pour la première fois, nos deux comptoirs alimentaire se sont réunis au local du Comptoir alimentaire de Grand-Mère pour préparer et distribuer conjointement les paniers de Noël de tout notre territoire. Une grande réorganisation qui a demandé beaucoup de logistique pour faire les achats de denrées, mobiliser et clarifier les tâches des bénévoles nécessaires. Ces paniers ont été faits grâce à l'argent et aux denrées récoltés lors de la Guignolée des médias de notre territoire, les collectes de denrées de Maxi, organisées par Moisson Mauricie et les denrées recueillies dans les épicerie lors du Noël des Nôtres. Nous sommes satisfaits du résultat final et dorénavant nous utiliserons cette façon de faire. Une grande mobilisation des bénévoles sur plusieurs jours a rendu possible ce grand défi. Par ces paniers, nous avons rejoint **668 individus** issus de **376 ménages** aidés.

- **16-18 Décembre 2024**- Préparation des paniers de Noël
- **17-19 Décembre 2024**- Distribution des paniers de Noël





# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire (suite)

### Ateliers de cuisine (Nouveau)

Nouveau service pour développer l'autonomie alimentaire des gens vulnérables en devenant un lieu de proximité pour offrir des ateliers culinaires, pour développer leurs connaissances, leur estime de soi et transformer des aliments fin d'éviter le gaspillage alimentaire. Le CABGM est fier de développer ces ateliers de cuisine grâce au projet "Une sécurité alimentaire accrue grâce à l'action bénévole", financé par le Fonds des régions et ruralité (FRR) volet 4- soutien à la vitalisation de la Ville de Shawinigan.

Ce nouveau service vise deux clientèles vulnérables:

#### 1. Les clients de nos deux comptoirs alimentaires

L'objectif est de cuisiner avec les denrées qu'ils reçoivent lors de nos distributions alimentaires et pour lesquelles ils ne savent pas comment maximiser leur utilisation. Souvent, ces personnes refusent le don d'un aliment alors qu'il est très nutritif. Exemple: L'avocat est un aliment peu populaire puisque les gens ne savent pas comment le cuisiner. Les bénévoles choisissent alors des recettes faciles à faire avec ces aliments peu populaires. Les ateliers de cuisine sont présentés le jeudi après-midi, aux 2 semaines, de 13h à 15h30, dans la station culinaire de notre salle communautaire pour un groupe maximal de 8 personnes.

#### Début des ateliers de cuisine

**23 janvier 2025**

*5 Ateliers de cuisine clients de nos 2 comptoirs alimentaires 4 clients de nos comptoirs*

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

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

#### Début des ateliers de cuisine

**24 janvier 2025**

*8 Ateliers de cuisine pour les jeunes, 24 jeunes autiste de l'école Laflèche + 7 enseignants*

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

Après l'expérience de l'embauche d'un cuisinier, d'octobre à décembre 2024, l'option d'un fonctionnement avec une équipe bénévole est priorisée. Plusieurs bénévoles étaient intéressés à participer à l'animation de ces ateliers de cuisine. Une équipe de 4 bénévoles s'est rapidement formée. Cette équipe prépare les ateliers et les anime. Les menus sont variés et permettent à tous de repartir à la maison avec le plat cuisiné gratuitement et la recette pour la reproduire. Cette formule est gagnante.

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire (suite)

### Ateliers de cuisine (Nouveau)

#### CIUSSS MCQ Collaboration de la nutritionniste Gabrielle Plamondon

La nutritionniste du CIUSSS MCQ, Madame Gabrielle Plamondon, nous a accompagné par l'offre de documents d'animations en lien avec l'alimentation. Une collaboration très appréciée.

#### Dégustation de potage de citrouille

**21 novembre 2024**

Les clients du Comptoir alimentaire de Grand-Mère ont pu goûter au potage de citrouille cuisiné par l'équipe bénévole et le coordonnateur du service, afin de leur faire découvrir la citrouille.



#### Transformation de nombreuses bananes reçues au Comptoir alimentaire de Grand-Mère

**15 janvier 2025**

Transformation faite par l'équipe bénévole afin de faire déguster des pains aux bananes aux clients de nos 2 comptoirs alimentaires.

*bénévoles: 4*

*heures bénévoles: 12*



Merci à ces bénévoles impliqués pour éviter le gaspillage alimentaire et en faire bénéficier nos clients.

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire (suite)

### Ateliers de cuisine (Nouveau)

#### L'impact des ateliers de cuisine dans la vie des gens:

*"Cela a été pour moi une rencontre avec de belles personnes, j'ai appris pleins de choses intéressantes dans la cuisine comme des ingrédients que je ne connaissais pas et de nouvelles recettes que je vais refaire certainement. Je veux pour cela remercier toutes les bénévoles et merci aussi à Mme Gervais pour son dévouement. On avait aussi une très belle cuisine très bien organisée. MERCI!  
Lynda, cliente du Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue / St-Georges*

#### Enjeu

L'insécurité alimentaire touche plusieurs personnes et familles de notre territoire fortement défavorisées ou vulnérables. L'accès à des ateliers de cuisine sur notre territoire est inexistant afin de bien les outiller à cuisiner à peu de frais et favoriser leur autonomie culinaire. Ce nouveau service vient répondre à ces enjeux.



Atelier de cuisine des clients des  
Comptoirs alimentaires



Atelier de cuisine des jeunes autistes



4 bénévoles



50 hres  
bénévoles

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support alimentaire (suite)

### Ateliers de cuisine (Nouveau)

**Témoignage de la direction de l'école Laflèche sur les bienfaits des Ateliers de cuisine auprès des jeunes autistes de l'école.**



École Laflèche

Respect – Persévérance – Plaisir



Shawinigan, 11 juin 2025

Madame Sylvie Gervais  
Directrice, Centre d'action bénévole de Grand-Mère  
660 13e Rue, Grand-Mère, QC G9T 3Z4

Madame Gervais,

Par la présente, j'aimerais attester de tous les impacts bénéfiques du partenariat mis en place par votre organisme qui permet à nos élèves des classes spécialisées d'apprendre à cuisiner lors d'activités hebdomadaires.

Nos élèves fréquentent des classes spécialisées en développement du langage ou encore ont un diagnostic T.S.A., trouble du spectre de l'autisme. Ces enfants à besoins particuliers ont besoin encore plus que d'autres d'être stimulés, de vivre des réussites et devenir des citoyens autonomes.

Lors de leur participation aux ateliers, nous avons vu plusieurs élèves développer leur estime de soi, vivre des réussites, développer leur capacité à cuisiner des repas et découvrir de nouvelles saveurs.

Nous avons pu observer à quel point les activités ont favorisé le développement des relations sociales et même l'amélioration des intentions et de la capacité de communication.

Ce projet fait partie de l'un des plus signifiants qu'il nous ait été donné de vivre avec nos élèves.

Nous souhaitons vivement que les ateliers culinaires se maintiennent dans le temps grâce à un partenaire dévoué et impliqué, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

Nous demeurons disponibles pour répondre à toutes questions sur ce projet.

Merci de votre engagement envers la réussite de nos élèves.

Directeur



# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Formation, information, référence

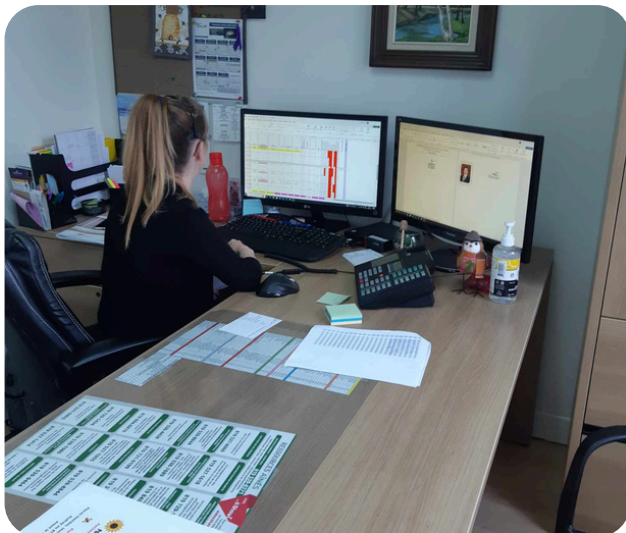
*Objectif: Réaliser des activités éducatives pour la population, informer et référer les individus aux ressources du milieu..*

### Information et référence

Beaucoup de références et d'informations sont transmises par la permanence du Centre et par les bénévoles actifs de nos comités concernant nos services ou pour orienter les gens vers les ressources du milieu.

Nous recevons de plus en plus d'appels téléphoniques au bureau administratif reliés directement à la référence et à l'information des ressources de notre milieu. Cette année nous avons comptabilisé **9 810 appels téléphoniques**. Et ce, c'est sans compter toutes les personnes qui se présentent au Centre tout au long de l'année. Il est difficile pour nous de comptabiliser toutes ces personnes qui viennent au bureau pour de la recherche d'information.

À l'accueil de notre bureau administratif, un présentoir comprenant différents dépliants des ressources du milieu est mis à la disposition des personnes qui y passent.



# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Soutien civique et technique

*Objectif: Offrir une aide aux individus ayant besoin d'informations et/ou de support, relative à la responsabilité citoyenne.*

### Service des Impôts

Le service des impôts consiste à produire les déclarations fédérales et provinciales des personnes qui ont un faible revenu et ce durant tout le mois de mars grâce à l'implication d'une équipe bénévole dynamique. Ce service répond à un réel besoin pour les individus et familles en situation de pauvreté.

Les bénévoles de ce service, en collaboration avec la coordonnatrice du service, ont fait un travail remarquable tout le mois de mars. Ce service était en opération du 1er au 31 mars 2024 sur rendez-vous. La remise des copies aux clients s'est faite au fur et à mesure directement à notre salle communautaire. Nos efforts de promotion du service ont porté fruit puisque nous avons rejoints le nombre record de **624 personnes** (629 l'an dernier).

#### Enjeu

*L'arrivée des nouveaux arrivants et des immigrants apporte son lot de défis pour les bénévoles du service. Tout d'abord il y a la barrière de la langue, puis les gens n'ont pas tous les papiers fiscaux requis pour faire les déclarations. Ces personnes ne comprennent pas les informations transmises par les bénévoles. Au niveau du gouvernement, le soutien apporter aux bénévoles pour aider cette clientèle n'est pas optimum. Nous avons fait part de la situation aux responsables du programme d'impôt bénévole afin qu'ils puissent apporter des correctifs l'an prochain.*



Une partie de l'équipe bénévole responsable du Service des impôts.



## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Soutien civique et technique Service des impôts (suite)

- Période des impôts

**1er au 31 mars 2024**

L'équipe bénévole accueille les clients sur rendez-vous du lundi au jeudi en après-midi. Les bénévoles complètent les déclarations à domicile. Pour aider à couvrir les frais de gestion quant à la gestion du service, les clients sont invités à donner une contribution de 5\$, une décision que les clients accueillent avec compréhension. La transmission électronique des déclarations aux gouvernements permet un remboursement plus rapide aux clients et les bénévoles voient leur travail plus facile à réaliser.

#### Visite de 3 résidences pour aînés

Une bénévole se rend dans 3 résidences pour aînés de notre territoire afin de recueillir les déclarations et ainsi favorise l'accessibilité au service. En plus de cette démarche, elle remplit également les déclarations. Nous avons aidés **57 clients** de cette façon.

#### L'impact du Service des impôts dans la vie des gens:

*"Cette année, j'ai utilisé le service d'impôt du CAB avec un service hors pair. Une équipe qui est présente pour répondre à toutes nos questions, c'est pour ça que pour moi, c'est une équipe exceptionnelle. Bravo à tous les bénévoles, je vous lève mon chapeau, merci beaucoup."*

*Jonathan, client 34 ans*



**16 bénévoles**



**936 hres  
bénévoles**



**624 clients  
différents**



**1 248  
déclarations**

#### Aide aux formulaires

La permanence du Centre offre un support aux personnes pour les aider à remplir les formulaires gouvernementaux tels que le supplément de revenu garanti, la pension de vieillesse, l'allocation de logement, certificat de naissance ou de décès, un changement d'adresse ou autres.

*personnes aidées: 4*

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support psychosocial (individuel et collectif)

Objectif: Réaliser des activités visant à favoriser le bien-être psychologique et social des individus.

### VISITES D'AMITIÉ

Accompagner quelqu'un, c'est être présent à la personne, avoir une attitude aidante et lui permettre de briser sa solitude. Ce service, consiste à former des liens sociaux et à offrir des relations chaleureuses à une personne âgée qui vit seule. Ce service apporte des bienfaits importants pour les aînés et pour les bénévoles. Une confiance s'établie entre ces personnes, qui se voient sur une base régulière.

#### L'impact du service Visites d'amitié dans la vie des gens:

*"Les visites d'amitié sont toujours un beau moment pour moi. On placote, on se donne des nouvelles des autres, on joue aux cartes et on apprend de nouveaux jeux. On ne voit pas le temps passer! Des moments précieux qui nous changent les idées. J'attends toujours impatiemment la visite de Pierrette, ma bénévole. Merci!"*  
Ruth, cliente, 73 ans



- **Appels d'amitié et petits gâteaux d'anniversaire pour les clients de la Popote**

Une bénévole profite de la remise d'un petit gâteau d'anniversaire qu'elle offre aux clients de la Popote pour faire un appel d'amitié à ces personnes. Ce service permet d'échanger avec le client et de vérifier s'il a d'autres besoins.





## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support psychosocial (individuel et collectif) (suite)

#### MAMIES TENDRESSES

Ce service permet d'apporter un soutien aux mamans ayant un enfant de moins d'un an grâce à la visite d'une bénévole. Actuellement, une seule famille est jumelée à une bénévole et reçoit ce service si apprécié pour donner du répit à la maman dans la première année de vie de son enfant.

#### L'impact du Service des Mamies Tendresses dans la vie des gens:

*"Une mamie tendresse, c'est comme une fleur. Elle nous apporte le soutien émotionnel temporaire dont nous ne pensions pas avoir besoin. J'ai maintenant le temps de me préparer des repas. Je peux faire une sieste en après-midi, enfin! À chaque fois, à la fin de la visite, je suis fière d'avoir accomplie des tâches quotidiennes qui m'auraient habituellement prises quelques jours à accomplir".*  
Caroline, maman



2 bénévoles



128 hres  
bénévoles



3 familles



32 visites

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support psychosocial (individuel et collectif) (suite)

### LE COURRIER DES JEUNES

Ce service bénévole a pour mission de permettre aux jeunes des écoles primaires de la 3e à la 6e année, d'exprimer ce qu'ils vivent au moyen de l'écriture. Une boîte aux lettres est installée à l'école et les jeunes partagent leurs joies, leurs peines, leurs déceptions, leurs rêves, leurs ambitions et leurs difficultés relationnelles en écrivant aux bénévoles. Le courrier répond aussi à leurs nombreuses questions si souvent restées sans réponse. Le Courrier des Jeunes est présent dans les 7 écoles primaires des secteurs de Lac-à-la-Tortue, St-Georges et Grand-Mère de la Ville de Shawinigan. Une équipe bénévole formidable répond toutes les semaines avec amour et générosité à ces jeunes.

Exceptionnellement, les périodes d'écriture du Courrier des Jeunes ont été mises sur pause cette année en raison des travaux d'aménagements de notre salle communautaire.

- **Préparation d'un bricolage et d'un message aux jeunes**

#### Février 2025

Considérant la situation, les bénévoles du service ont voulu donner de leur nouvelle aux jeunes pour leur dire que le service reprendra en septembre prochain et qu'ils ont hâte de les retrouver par l'écriture. Un signet a été produit et remis aux 660 élèves des écoles primaires participantes. Il était accompagné d'un message écrit par les bénévoles. Le tout a été livré par les bénévoles dans les écoles. Merci aux bénévoles pour cette attention envers les jeunes. Cette implication permet aux jeunes de découvrir l'écriture et l'importance de communiquer pour briser l'isolement. Il permet aussi d'aider les jeunes en situation de détresse ou d'anxiété en brisant leur isolement.



23 bénévoles



250 hres  
bénévoles



660 enfants  
différents



## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support psychosocial (individuel et collectif) (suite)

#### PROGRAMME P.A.I.R.

Service du CABGM offert en partenariat avec le Service de sécurité incendie de Shawinigan et la Sûreté du Québec. Le programme d'assistance individuelle aux personnes retraitées (P.A.I.R.) est un système d'appels téléphoniques informatisés qui a pour but d'établir un contact avec les bénéficiaires tous les jours de l'année, sans exception. L'objectif de ce programme est de permettre aux personnes seules ou avec une personne malade, en convalescence ou handicapée de se sentir en sécurité tout en gardant son autonomie. Ce service gratuit se fait par la permanence du CABGM. Le programme P.A.I.R. gagne à être connu pour la sécurité des aînés qui vivent seuls sur notre territoire.

*1 clients rejoints: 11*

#### BRICOLAGES

Les clients du service de Popote reçoivent un bricolage fait par deux bénévoles pour souligner les fêtes de l'année (Noël, St-Valentin, Pâques, Fête des Mères, Fête des Pères). Une attention très appréciée des clients de ce service.



2 bénévoles



120 hres  
bénévoles



60 clients



300 bricolages

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support psychosocial (individuel et collectif) (suite)

#### L'Atelier des Farfadets

L'Atelier des Farfadets est un service bénévole de récupération de jouets et de vêtements chauds destiné à offrir des cadeaux aux enfants démunis de notre territoire à l'occasion de Noël. Les pompiers de la Ville de Shawinigan parrainent le service par une collaboration à la livraison des cadeaux. Le service apporte aussi son aide aux enfants en difficulté de développement et à ceux qui ont besoin de réconfort. Remplis d'idées, les Farfadets se dévouent toute l'année pour illuminer les yeux des enfants à Noël. Habituellement, 1 fois par semaine, les bénévoles lavent, réparent, peignent, et classent tous les jouets reçus de la population. Il en est de même pour les vêtements reçus qui sont lavés, reprisés s'il y a lieu, et classés. Plusieurs bénévoles œuvrent à domicile pour tricoter des vêtements chauds et des carreaux de laines pour faire des couvertures et faire des casse-têtes. Et que dire de la livraison des cadeaux aux enfants, l'ultime récompense.

**L'Atelier des Farfadets a présenté sa 30e édition, voici les 3 co-responsables**



#### Cataractes de Shawinigan (Collecte de jouets)

**17 novembre 2024**

Présence de bénévoles à la collecte de jouets organisée par les Cataractes de Shawinigan, à l'amphithéâtre Gervais Auto, auprès des partisans lors d'une joute de hockey.

*bénévoles: 3*



Récupération des jouets et vêtements durant l'année

*heures bénévoles: 6*



Confection de tricot et assemblage de casse-têtes



## SERVICES AUX INDIVIDUS

### *Support psychosocial (individuel et collectif)* *L'atelier des Farfadets (suite)*

#### **Don de peluches aux événements suivants:**

- **CIUSSS MCQ- Centre hospitalier du Centre-de-la-Mauricie**

Don de peluches pour apporter du réconfort aux enfants hospitalisés ou qui ont des traitements médicaux par l'intermédiaire du personnel infirmier du Centre hospitalier du Centre-de-la-Mauricie.

*enfants réconfortés: 60*

- **Fête de la famille des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209**

**17 août 2024**

*enfants rejoints: 350*



- **Activité Illumination du sapin de Noël de Ste-Flore**  
**Décembre 2024**

*100 enfants rejoints*

- **Fête de Noël du Comité des loisirs d'Hérouxville**  
**Décembre 2024**

*200 enfants rejoints*

- **Fête de Noël de l'école Laflèche**  
**Décembre 2024**

*210 enfants rejoints*

- **Club social CHSLD Laflèche**  
**Décembre 2024**

*100 aînés rejoints*

- **Festi-Neige de Mont-Carmel**  
**Février 2025**

*500 enfants rejoints*

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### *Support psychosocial (individuel et collectif)* *L'atelier des Farfadets (suite)*

#### Don de jouets aux partenaires suivants:

- **Maison citoyenne des familles de Shawinigan**

**Don de jouets pour leur fête de Noël**

*122 enfants aidés*

- **Aux mamans de “Ma Place au soleil” du Centre d’éducation des adultes**

**Don de jouets pour leur fête de Noël**

*11 enfants aidés*

- **Intervenants sociaux du CIUSSS MCQ**

Le service vient en aide aussi aux différents intervenants sociaux du CIUSSS MCQ qui œuvrent auprès des enfants en difficultés de développement. Les intervenants contactent la coordonnatrice du service et reçoivent des jouets capables de stimuler et favoriser le développement des enfants en difficulté.

*45 enfants aidés*

#### Autres dons à la communauté

- **Boîte à livre de la Maison Coude à Coude**

**Don de livres**

- **Boîte à livre de Lac-à-la-Tortue**

**Don de livres**

- **Parc de St-Tite et St-Georges**

**Don de jouets pour jouer dans le sable**

- **Service de garde École Laflèche**

**Don de jouets**

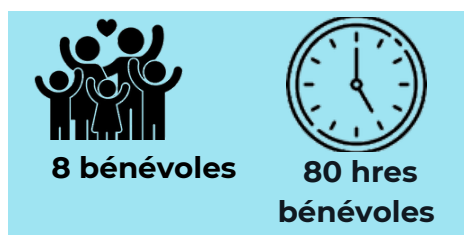


# SERVICES AUX INDIVIDUS

## *Support psychosocial (individuel et collectif)* *L'atelier des Farfadets (suite)*

- **Préparation et emballage des cadeaux**

Les bénévoles préparent et emballent tous les cadeaux dans notre salle communautaire la première semaine de décembre.



### **À l'intérieur de chaque cadeau, l'enfant découvre outre les jouets :**

Des vêtements chauds grâce au don de la population et des valeureuses bénévoles qui tricotent avec amour des gilets, des bas, des cache-cous, et des couvertures (courtepointe) pour les enfants. Merci à l'Aféas St-Jean-Baptiste, à l'Artisanat St-Paul, au Cercle de Fermières Le Rocher, au Club les Tricoteuses de la Résidence Grand-Mère et aux citoyennes qui tricotent pour les enfants.

### **Don spécial de camions miniatures en bois et tuques tricotées à la main**

À nouveau, nous avons reçu un don de M. Pierre Dupont, artisan de St-Georges, qui nous a remis 40 petits camions en bois qu'il a fabriqué lui-même pour les enfants. Également des tuques confectionnées par son épouse. Nous étions heureux d'inclure dans les cadeaux, ces objets artisanaux de collection. Merci pour ce don spécial.



Club des Tricoteuses de la Résidence  
Grand-Mère



Monsieur et Madame Dupont

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### *Support psychosocial (individuel et collectif)* *L'atelier des Farfadets (suite)*

#### **Don spécial de toupies de bois**

Don d'une cinquantaine de petites toupies de bois de l'association des Tourneurs de bois du Québec. Ces toupies seront peintes par des bénévoles pour les remettre aux jeunes par la suite l'an prochain.

#### **Don de jouets de l'École de danse Bobby Houle**

Cette école de danse est sensible à la cause des enfants et organise une collecte de jouets dont la majorité sont neufs, pour aider l'Atelier des Farfadets.

#### **Plaza de la Mauricie**

##### **1er au 31 décembre 2024**

Collecte de jouets organisée par le centre commercial La Plaza de la Mauricie au profit de l'Atelier des Farfadets tout le mois de décembre.

bénévoles: 2

heures bénévoles:4



#### **Don des Chevaliers de Colomb de St-Georges conseil 2909**

##### **Mars 2025**

Un don de 600\$ est remis à l'Atelier des Farfadets par cette association lors d'un souper bénéfice.

#### **Dons en biens et services**

Ces soutiens financiers ou en biens sont important et essentiels pour poursuivre notre mission auprès des enfants en situation de pauvreté. Sans ces partenaires, il serait difficile pour nous d'opérer. Nous tenions à les remercier chaleureusement du fond du coeur. Plusieurs organismes sont partenaires de l'Atelier des Farfadets par l'offre de tricot dont l'AFÉAS St-Jean-Baptiste, l'Artisanat St-Paul, le Cercle de Fermières Le Rocher et Le Club des Tricoteuses de la Résidence Grand-Mère. À ces gens, nous disons un grand MERCI!



# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support psychosocial (individuel et collectif) L'atelier des Farfadets (suite)

### Implication des pompiers de la Ville de Shawinigan

**Les pompiers sont les parrains de l'Atelier des Farfadets et ils sont un soutien important pour l'équipe bénévole.** Que ce soit pour monter les boîtes de cadeaux au rez-de-chaussée de la salle communautaire pour procéder à l'emballage et à la livraison des cadeaux pour les familles qui les ont choisis, ils sont très appréciés.

**Décembre 2024**



**Livraison des cadeaux aux enfants par les pompiers du service d'incendie de Shawinigan.**

**10 décembre 2024**

Une équipe de 20 pompiers livrent les cadeaux de 16 h 00 à 20 h 00 avec fierté. Merci au pompier responsable de la distribution, Monsieur Félix Champagne du Service de sécurité incendie de la Ville de Shawinigan et à toute son équipe pour cette excellente collaboration. C'est toujours spectaculaire de voir la livraison des cadeaux par les pompiers.



# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support psychosocial (individuel et collectif) L'atelier des Farfadets (suite)

### Livraison des cadeaux par les bénévoles de l'Atelier des Farfadets

12 décembre 2023

C'est toujours un plaisir pour les bénévoles de livrer à domicile les cadeaux aux familles qui ont choisi de les recevoir de cette façon.



20 bénévoles



40 hres  
bénévoles



71 enfants  
rejoints



8 familles

### L'impact du service de l'Atelier des Farfadets dans la vie des gens:

*"C'est un plaisir de voir mes enfants heureux quand ils reçoivent des cadeaux des Farfadets que les pompiers viennent leur porter. Nous sommes toujours impressionné par la quantité et la qualité des jouets reçus."*

Famille Dubois

### Statistiques globales de toutes les actions de l'Atelier des Farfadets



25 bénévoles



5 942 hres  
bénévoles



1 746 enfants  
rejoints



1 500 peluches



246  
cadeaux

# SERVICES AUX INDIVIDUS

## Support psychosocial (individuel et collectif)

### Friperie communautaire du CABGM

La Friperie communautaire du CABGM répond à un réel besoin et apporte surtout un soutien financier important à nos deux comptoirs alimentaires.

#### Mission de la Friperie communautaire du CABGM

Notre friperie est un service en grande demande de la part des personnes et familles. Elle a pour mission de recueillir les dons de vêtements et de chaussures de tous âges de la communauté. Les profits réalisés sont répartis entre les deux Comptoirs alimentaires du CABGM pour répondre aux besoins grandissants.

La Friperie est un levier important pour apporter une source de financement appréciable au Comptoir alimentaire du secteur Grand-Mère et au Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges qui desservent ensemble plus de **1 297 familles démunies**.

Un partenariat avec la Société St-Vincent de Paul de Shawinigan, nous permet d'assurer une saine gestion des vêtements et de la lingerie reçus. Les vêtements inutilisés sont remis à cet organisme. Les idées de récupération sont multiples par l'équipe lorsqu'un vêtement est trop détérioré. Tout est fait de façon éco-responsable.



Nicole Lehoux, bénévole  
co-responsable du service.



Louise V. Paquin (à l'arrière),bénévole  
co-responsable du service et  
Manon Roy, bénévole.

#### Nouveau Août 2024

Arrivée d'un terminal pour paiement Interac pour faciliter les achats. Les clients sont heureux de cette initiative puisque plusieurs utilisent maintenant ce mode de paiement.

## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Support psychosocial (individuel et collectif) (suite) Friperie communautaire CABGM

À la Friperie, les tâches suivantes sont faites:

- **Triage, lavage, entreposage et vente des vêtements**

Un travail colossal effectué par une petite équipe bénévole.

- **Entretien et aménagement des lieux au besoin**

**Préparation de sacs de vêtements offerts gratuitement à des clients référés par le CLSC et ouverture du local exceptionnellement** aux familles démunies des deux comptoirs alimentaires du CABGM, quelques fois dans l'année, afin de leur permettre de remplir un grand sac avec les vêtements de leur choix gratuitement.

94 ménages aidés

#### L'impact du service de la Friperie dans la vie des gens:

*"Comment expliquer le sentiment quand je vais à la friperie...Moi et mon amie trouvons de tout pour sa petite famille à un prix juste inimaginable. Quand j'y vais, je donne un petit coup de main aux bénévoles avec les supports. Je fais une bonne action en même temps."*  
Karine, cliente

Merci aux deux co-responsables du service, Mesdames Louise V. Paquin et Nicole Lehoux, ainsi qu' à leur équipe bénévole pour ces belle réalisations. Un merci spécial à Monsieur Denis Mongrain, bénévole, pour le transport des sacs de vêtements reçus en don au local de la Friperie située au 2e étage de la Maison du Citoyen. Un travail colossal pour cet homme tant dévoué. Vraiment une équipe extraordinaire à qui nous disons MERCI!

#### Statistiques globales de toutes les actions de la Friperie communautaire du CABGM



13 bénévoles



1 575hres  
bénévoles



1 281 clients  
rejoints  
(estimé)



96 périodes  
d'ouverture





## SOUTIEN AUX ORGANISMES

Le support aux organismes se fait dans une perspective communautaire. Il s'agit de toute démarche qui laisse aux groupes visés l'entière responsabilité et tout le leadership concernant leur devenir.

Ce support peut être **professionnel** (animation, consultation, formation, référence de bénévoles, etc.) ou **technique** (services de photocopies, secrétariat, etc.).

Le support aux organismes vise, entre autres, à :

- analyser les besoins des organismes ;
- organiser et coordonner des réponses à ces besoins;



# SOUTIEN AUX ORGANISMES

## Support professionnel

*Objectif: Apporter un soutien aux organismes et aux associations bénévoles afin de faciliter la réalisation de leur mission. La majorité du support apporté aux organismes est réalisé par l'équipe de la permanence.*

### Soutien à Centraide Mauricie

- **Aide en cas de sinistre**

Le CABGM apporte son soutien professionnel à Centraide Mauricie à titre d'organisme partenaire en cas de sinistre sur son territoire. Centraide Mauricie offre une aide financière aux personnes sinistrées et demande le soutien d'un organisme communautaire par territoire pour mesurer l'ampleur du sinistre et agir à titre d'intermédiaire pour remettre l'aide financière rapidement aux personnes sinistrées. Le CABGM remercie Centraide Mauricie de sa confiance et est heureux de l'aider de cette façon. Aucun sinistre n'est survenu cette année.

- **56e édition du Noël des Nôtres**

#### **29 octobre au 9 décembre 2024**

Notre organisme apporte un support professionnel important à la campagne du Noël des Nôtres. La directrice du CABGM est co-responsable du comité organisateur de la 56e édition avec Monsieur Claude Villemure. Ensemble, ils coordonnent les activités médiatiques notamment la campagne GoFundMe et la collecte d'argent et de denrées du 22 novembre 2024, en collaboration avec les 7 communautés chrétiennes de notre territoire. Également, la tenue d'un barrage routier de 3 points de collectes. Nous sommes heureux du montant impressionnant amassée de **152 875\$ (124 024\$ en 2023)**. Rappelons que chaque don fait en ligne sur GoFundMe ou en présence au Noël des Nôtres donnait droit à une participation pour gagner une magnifique toile d'une valeur de 1 700\$ de l'artiste peintre de Ste-Flore, Madame Lynn Garceau, ainsi que plusieurs autres prix prestigieux. Considérant la situation financière précaire des ménages dans le contexte où le coût de la vie est exorbitant à tous les niveaux, plusieurs personnes vivent de très grandes difficultés financières et plusieurs d'entre elles demanderont assurément de l'aide pour une toute première fois. Le Noël des Nôtres prend alors toute son importance. Plusieurs autres actions sont faites par le CABGM pour soutenir le Noël des Nôtres dans ses tâches cléricales tout au long de l'année.

80 services rendus

# SOUTIEN AUX ORGANISMES

## Support professionnel

*Objectif: Apporter un soutien aux organismes et aux associations bénévoles afin de faciliter la réalisation de leur mission. La majorité du support apporté aux organismes est réalisé par l'équipe de la permanence.*

- **Collecte d'Héma Québec**

**20 février 2025**

À titre de parrain de cette collecte, il nous fait plaisir d'aider à l'organisation de la collecte du mois de février. Cette année, en plus du support technique pour afficher les panneaux d'information à des endroits stratégiques dans le secteur Grand-Mère, le CABGM a apporté son soutien en fournissant des bénévoles pour accueillir et assister les donateurs tout au long de la collecte, de 14h30 à 20h00. Une belle expérience que tous ont appréciés.

7 bénévoles

3 services rendus

50 heures bénévoles

- **Équijustice**

**Accueil de 2 jeunes pour travaux communautaires**

Le CABGM est heureux d'accueillir des jeunes, référés par l'organisme Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac, pour la réalisation de leurs travaux communautaires au Comptoir alimentaire de Grand-Mère. Une façon pour nous de participer à la réhabilitation de ces personnes.

Permanence: 1

services rendus :2

- **Les Messagers du bonheur (spectacle bénéfice)**

- **7 décembre 2024**

Soutien à la vente de billets lors du spectacle bénéfice des Messagers du bonheur, à l'école secondaire du Rocher. Spectacle au profit du CABGM. Merci à Julie et Élodie pour cette implication bénévole.

bénévoles: 2

heures bénévoles: 2



# SOUTIEN AUX ORGANISMES

## Support technique

*Objectif: Offrir aux organismes communautaires et associations bénévoles différents moyens facilitant la réalisation de leurs activités.*

### Prêt de locaux

- **Salle communautaire du CABGM**

Le CABGM met à la disposition de la communauté sa salle communautaire pour la tenue de réunions, de rencontres d'information ou pour donner accès à un espace de rangement à une association qui utilise régulièrement ce lieu. Le montage de la salle communautaire du CABGM s'avère souvent nécessaire pour accueillir les groupes. Les groupes à qui nous avons fait le prêt de notre salle sont le Noël des Nôtres et L'AFÉAS St-Jean-Baptiste.

*3 services rendus*

### **Le Marchand de lunettes**

Voyez clair sans vous ruiner!

Le CABGM prête sa salle communautaire à l'entreprise d'économie sociale « Le Marchand de lunettes », le 1er jeudi du mois, de 9h30 à 11h30, afin de permettre à la population de notre territoire d'avoir accès à des lunettes à des prix accessibles peu importe le revenu des gens. Très populaire à Montréal, Québec et à Trois-Rivières, cette entreprise a deux points de services au Centre-de-la-Mauricie soit le Centre Roland Bertrand et le CABGM.

*8 services rendus*



### **Secrétariat**

Ce service est offert par la permanence du CABGM et apporte un soutien technique aux individus à faible revenu qui ont besoin de services de télécopie, de photocopies ou de traitement de texte. Aucune demande n'a été faite cette année.



# SOUTIEN AUX ORGANISMES

## Support technique (suite)

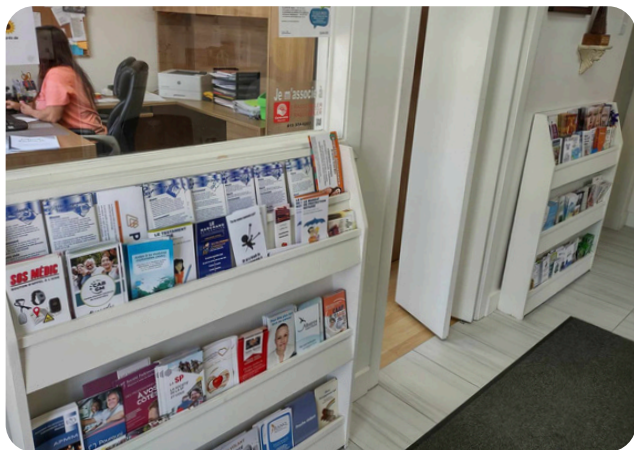
### Référence de bénévoles

Plusieurs organisations demandent au CABGM de leur référer des bénévoles pour la tenue de leur événement. Nous approchons alors les bénévoles de notre organisme qui manifestent un intérêt pour le bénévolat recherché et diffusons l'annonce sur notre page Facebook.

**12 bénévoles** du CABGM ont été référés pour les Biscuits Sourires du Noël des Nôtres.

### Référence et informations communautaire

Le CABGM met à la disposition des organismes et de la population un centre de référence et d'information où plusieurs documents du milieu communautaire sont disponibles pour consultation.



### Répertoire des ressources

Annuellement, la permanence du CABGM procède à la mise à jour de ce répertoire. Il est un outil de références et d'informations pour quiconque désire connaître les différentes ressources communautaires du milieu ou pour communiquer avec elles. Le répertoire des ressources communautaires sur le territoire du CABGM est disponible en version électronique sur notre site [web](#). Nous y avons également inclus un lien vers le site de la [CDC de Shawinigan](#) afin de permettre à l'internaute d'avoir accès aux coordonnées des organismes communautaires membres.

# Champ d'action 3:

## GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

LE CABGM DOIT ÊTRE UN MODÈLE DE COMPORTEMENT ÉTHIQUE POUR SON MILIEU ET CONTRIBUER AU SOUTIEN DES ORGANISATIONS. IL DOIT AUSSI AVOIR UNE GESTION DÉMOCRATIQUE ISSUE DES MEILLEURS PRATIQUES QUI DÉMONTRENT LE DYNAMISME ET LA VITALITÉ DE SA VIE ASSOCIATIVE :

### Dans cette section:

- Vie associative et démocratique
- Gestion administrative
- Gestion des ressources humaine et formation du personnel
- Gestion financière
- Support bénévole à la permanence
- Contribution de la communauté
- Remerciements
- Tableaux synthèses



## GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

### *Vie associative et démocratique*

#### Membres actifs du CABGM

Le CABGM a une seule catégorie de membre, soit les bénévoles. Au 31 mars 2025, notre organisme compte **228 membres bénévoles actifs**.

#### Réunions du conseil d'administration

Notre conseil d'administration est formé de 7 membres bénévoles actifs dans nos services et de la directrice qui y siège d'office.



#### Assemblée générale annuelle

17 juin 2024

Notre assemblée générale annuelle s'est tenue à notre salle communautaire en présence de **48 bénévoles** (excluant les membres du c.a.)



# GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## Vie associative et démocratique (suite)

### Conseil d'administration 2024-2025



**De gauche à droite:**

**Trésorier**, M. Denis Mongrain, retraité du secteur privé

**Administrateur**, Mme Diane Hould, retraitée du réseau de la santé

**Administrateur**, Manon Roy, retraitée

**Vice-Président**, M. Yvon Charette, retraité du secteur privé

**Présidente**, Mme Annie Vaugois, retraitée du CAB

**Administrateur**, M. Michel Ouimet, retraité du secteur de l'Éducation

**Administrateur**, Mme Diane Villemure, retraité du Centre Fiscal

**Directrice générale**, Sylvie Gervais

### Équipe de travail

**Directrice générale**

Sylvie Gervais

**Coordonnatrice du Service de Popote,**

Tina Leblanc

**Adjointe administrative et**

**Coordonnatrice Services aux individus**

Julie Boisvert

**Coordonnatrice Comptoir alimentaire**

**Grand-Mère**

Isabelle Gendron

**Coordonnatrice clientèle**

**Maintien à domicile**

Audray Lemay jusqu'au 28 février 2025

France Ross depuis le 24 mars 2025

**Coordonnatrice Courrier des jeunes**

**(absente)**

Julie Caron



# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## Vie associative et démocratique (suite)

### Comités des services bénévoles

**Août 2024 à mars 2025**

Rencontres avec nos différents comités de services bénévoles durant l'année pour un partage d'information et assurer leur participation à la vie démocratique des comités pour lesquels ils sont impliqués.

100 bénévoles      17 rencontres      340 heures bénévoles      14 comités de service

### Lac-à-la-l'épaule des membres du c.a., des bénévoles responsables des services et de l'équipe de travail.

**27 septembre 2024**

Annuellement, les membres du Conseil d'administration, le personnel et les bénévoles responsables des services du Centre se réunissent pour discuter du plan d'action de l'année qui vient et recevoir de l'information. En raison des travaux dans notre salle communautaire, l'activité s'est tenue à l'Auberge du Lac-à-l'eau Claire de St-Alexis-des-Monts, de 8 h 00 à 15 h 30. Le thème choisi: "Le CAB... un arbre de vie dans sa communauté!" Ce thème rappelle notre enracinement dans la communauté depuis bientôt 50 ans. Les priorités d'action discutées sont la promotion de l'action bénévole, l'adaptation de notre cuisine pour la transformation alimentaire et la présentation d'ateliers de cuisine auprès des clients de nos deux comptoirs alimentaires et des jeunes, et le renouvellement de nos articles promotionnels en vue du 50e anniversaire du CAB en 2026. Un service de transport en autobus a facilité l'accès à cette activité.



### Comité des Fêtes du 50e anniversaire du CAB

**9 janvier et 12 mars 2025**

Rencontre du comité des Fêtes du 50e anniversaire du CAB pour élaborer le matériel promotionnel, la programmation des activités et le logo des Fêtes du 50e. Le comité est formé des membres du conseil d'administration.

6 bénévoles      2 rencontres      24 heures bénévoles

### Réunions de l'équipe de travail

**Avril 2024 à mars 2025**

Des rencontres régulières se tiennent avec l'équipe de travail pour une meilleure coordination des services du CABGM et pour s'assurer de l'application du plan d'action.

12 rencontres      5 employées

# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## Gestion administrative

### **Programme Québec Ami des Aînés (QADA)**

**Avril 2024 à mars 2025**

#### **Gestion du projet: “Maintien et amélioration fonctionnelle des bénévoles, de 55 ans et plus actifs au CAB par la kinésiologie”**

Ce projet consiste à offrir des cours de kinésiologie gratuits à nos bénévoles de 55 ans et plus, grâce au programme Québec ami des aînés. Ce projet est offert en collaboration avec le service de kinésiologie de la Coopérative Solidarité Santé Le Rocher du secteur Grand-Mère. 2 forfaits gratuits sont offerts aux membres. Le forfait personnalité “découverte” de 3 mois, et le forfait de groupe de 12 semaines.

### **Juillet 2024**

#### **Gestion du projet: “Une sécurité alimentaire accrue grâce à l'action bénévole”**

Financé par le Fonds des régions et ruralité (FRR) volet 4-soutien à la vitalisation de la Ville de Shawinigan et à la participation des partenaires suivants:

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

Le CABGM a reçu une somme de 100 000\$ du FRR pour réaliser ce projet. Les objectifs du projet sont:

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

Les 3 axes de vitalisations de ce projet:

1. **Autonomie et sécurité alimentaire améliorées de proximité**
2. **Inclusion et participation de la communauté**

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

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

3. **Valorisation et protection de l'environnement**

Assurer une meilleure utilisation des ressources alimentaires par une pratique responsable pour éviter le gaspillage alimentaire. Offrir des ateliers de cuisine favorisant la valorisation et la protection environnementales.

# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## Gestion administrative (suite)

### Travaux d'aménagements de notre salle communautaire

**15 août 2024 au 4 novembre 2024**

Ce projet comprenait d'importants travaux d'aménagements de notre salle communautaire pour nous permettre d'offrir des ateliers de cuisine de groupe.



### Autre partenaire important de ce projet: l'École Laflèche

L'école Laflèche du secteur Grand-Mère est un partenaire important de ce projet puisqu'il nous permet d'accueillir 3 groupes de 8 élèves chacun, âgés de 7 à 12 ans, et qui sont autistes fonctionnels, pour vivre des ateliers de cuisine adaptés pour eux et qui favorisent l'apprentissage et leur estime de soi. Ces ateliers, d'une durée de 1h30, ont débuté le 24 janvier 2025. Ces 3 groupes viennent en alternance, le vendredi matin, accompagnés de leurs enseignants. Pour sa part, les ateliers dédiés aux clients de nos deux comptoirs alimentaires ont débuté le 23 janvier 2025. Ils sont présentés gratuitement, 2 fois par mois, le jeudi après-midi, de 13h00 à 15h30. Actuellement, 4 participants profitent de ces ateliers.

### Les bénévoles participent à ce beau projet

Formation d'une équipe bénévole de 4 personnes pour apporter un soutien à la planification et à l'animation de ces ateliers. Ces bénévoles participent également à la transformation alimentaire lorsque nous recevons des fruits et des légumes en don par Cultive le Partage. Suite au départ du cuisinier embauché, ce comité bénévole a pris en charge la planification et l'animation des ateliers. Un concept que nous conserverons.

### Soutien de la Fondation Jacques Francoeur

**Décembre 2024**

La Fondation Jacques Francoeur octroi au CABGM la somme de 11 590\$ en soutien à la préparation des paniers de Noël pour l'achat de denrées.

### Soutien du Noël des Nôtres

**Décembre 2024**

Le Noël des Nôtres, par la communauté St-Jean-Baptiste, octroi au CAB la somme de 11 590\$ pour offrir des bons aux familles démunies qui reçoivent des paniers de Noël.

# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## Gestion administrative (suite)

### Poursuite de l'élaboration d'une nouvelle base de données

**Avril 2024 à mars 2025**

Poursuite de l'élaboration d'une nouvelle base de données pour le CABGM avec le Géant du Web. Ce processus facilitera grandement la compilation des statistiques et le registre de nos membres. La nouvelle base de données devrait être en fonction d'ici l'automne 2025.

### Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)

À la suite d'un financement obtenu par la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec, une plateforme est disponible afin de faire la vérification des antécédents judiciaires de tous les bénévoles et du personnel, et ce, gratuitement.

## FORMATION DU PERSONNEL

Titre et thème	Nombre d'heure	Membre personnel
Formation avec la firme CY-Cliq <i>Thème : 2e et 3e séance d'accompagnement pour l'élaboration de la politique sur la Loi 25 du CAB (confidentialité)</i>	2	1
Colloque annuel de la FCABQ ateliers, conférence de Bruno Landry et atelier sur l'intelligence artificielle par Mélissa Fortin <b>11 juin 2024</b>	6	1
Journées de ressourcement organisées par le RCAB 04-17 <i>Conférence avec Annick Trépanier "Diriger avec courage, manager avec le coeur"</i> <b>23 et 24 octobre 2024</b>	6	1
CIUSSS MCQ Présentation et formation sur la mijo-trousse 2.0 par webinaire <b>5 septembre 2024</b>	1	3



# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## GESTION DES RESSOURCES HUMAINES

### Embauches

- **Formation d'un comité d'embauche pour le poste de coordonnateur des ateliers de cuisine**

**26 octobre 2024**

Formation d'un comité d'embauche pour analyser les candidatures reçues et participer aux entrevues de sélection pour le poste de coordonnateur des ateliers de cuisine. Ce comité formé de deux membres du conseil d'administration et de la directrice. Deux autres membres de l'équipe de travail se sont joints au comité. L'embauche de Monsieur Claude Saint-Laurent est officialisée au poste de coordonnateur des ateliers de cuisine. Il est entré en fonction le 8 octobre 2024. Malheureusement, pour des raisons personnelles, il a mis fin à son emploi en janvier 2025. Nous avons fait le choix de coordonner les ateliers de cuisine par le comité bénévole déjà impliqué dans ce service.

*bénévoles: 2*

*heures bénévoles: 14*

- **Embauche au poste de coordonnatrice Maintien à domicile**

**24 mars 2025**

Suite au départ de Madame Audray Lemay, le 28 février 2025, le CABGM a procédé à l'embauche de Madame France Ross, à titre de coordonnatrice Maintien à domicile. Un dîner de reconnaissance est organisé pour souligner le travail de Madame Audray Lemay lors de son départ.



# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## GESTION FINANCIÈRE

### Gestion des paiements des fournisseurs par ACCES-D

#### Avril 2024 à mars 2025

La gestion des paiements de nos fournisseurs est fait par ACCES-D. Merci à notre trésorier, Monsieur Denis Mongrain, pour sa présence toutes les semaines pour faire le paiement des factures sur place au bureau.

*bénévole: 1                      permanence: 1                      rencontres: 31                      heures bénévoles: 31*

### Païement Interac Friperie communautaire du CAB

#### Août 2024

Mise en place d'un terminal pour le paiement Interac à la Friperie communautaire du CAB. Une nouveauté très appréciée par la clientèle.

### Partenariat exceptionnel avec la Société Saint-Vincent-de-Paul de Shawinigan

#### Avril 2024 à mars 2025

Poursuite d'un soutien financier de 10 000\$ réparti sur 2 ans octroyés au CABGM par la Société Saint-Vincent-de-Paul de Shawinigan pour bonifier les paniers de provision offerts à nos deux comptoirs alimentaires et aider à la mise en place des ateliers de cuisine. Un soutien fort apprécié en cette période où le coût des aliments est très élevé. Merci du fond du coeur.

#### Opération Bonne Mine

La Société Saint-Vincent-de-Paul de Shawinigan octroi au CAB annuellement 50 coupons, de 50\$ chacun, pour aider les familles à faibles revenus à acheter des fournitures scolaires et à payer des activités parascolaires. Un partenariat fort apprécié.

### Recherche de financement continue

Nous sommes à la recherche de financement continue. Bien que plusieurs partenaires soient sensibilisés à notre situation, nous sommes constamment aux aguets pour trouver du financement.

### Projets d'immobilisation réalisés

- Août à novembre 2024 (Travaux d'aménagements majeurs de la salle communautaire pour offrir des ateliers de cuisine)
- Août 2024 (Achat d'un réfrigérateur commercial pour le Comptoir alimentaire de Grand-Mère)
- Septembre 2024 (Prolongation de la rampe d'accès extérieure à l'Atelier des Farfadets)
- Septembre 2024 (Réfection du balcon arrière des bureaux administratifs)

# GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## GESTION FINANCIÈRE (suite)

### ACTIONS RÉALISÉES POUR NOS AÎNÉS

#### Application du Fonds réservé “Soutien aux aînés de 65 ans et plus” pour le service Accompagnement-Transport

Avril 2024 à mars 2025

Le CABGM a mis en place un fonds spécial réservé pour soutenir les aînés de 65 ans et plus qui utilisent notre service accompagnement-transport pour des rendez-vous médicaux situés à plus de 20 kilomètres de notre organisme, sans égard à leur revenu. Devant les coûts élevés de l'essence, ce fonds vient réduire les frais par un rabais sur les frais d'utilisation de la voiture pour favoriser leur maintien à domicile. Pour sa part, le CABGM verse à la personne bénévole qui a réalisé l'accompagnement, la contribution manquante grâce à ce fonds spécial. Ce Fonds réservé est en vigueur depuis le 1er novembre 2016.

*84 personnes différentes aidées par ce fonds*

#### Enjeu

Augmentation du coût de l'essence sur la population vulnérable  
La capacité financière des aînés, qui souvent sont à faible revenu, est fortement affecté pour assurer leur déplacement à des rendez-vous médicaux. Ces gens ont besoin d'aide et il faudra que les gouvernements se penchent sur la question. Un rehaussement de notre financement de bas pourrait être une solution afin que nous puissions les aider davantage.

#### Recrutement de bénévoles pour nos services

Avril 2024 à mars 2025

Nos actions pour le recrutement des bénévoles sont continues afin de répondre aux demandes grandissantes et permettre le développement de nos services. La plateforme “Je bénévole.ca” est un des moyens utilisés pour recruter.

# Je bénévole



## GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

### Support bénévole à la permanence

#### Entretien extérieur, menus travaux, commissions, prises de photos et secrétariat

Plusieurs services sont rendus annuellement par des bénévoles pour assurer le bon fonctionnement du CABGM. Ces services sont : l'entretien des locaux, l'installation des abris pour l'hiver aux entrées extérieures du bureau, menus travaux, les commissions, le transport de matériel, la prise de photos lors de nos activités et le soutien téléphonique au bureau. Merci à ces bénévoles précieux.

7 bénévoles

Nombre d'actions : 154

376 heures bénévoles

#### Support bénévole pour réaliser un projet du 50e anniversaire du CAB

Support de Madame Lorraine Cyr, bénévole du CAB et aussi photographe professionnel, qui se joint à nous pour la réalisation d'un projet dans le cadre de notre 50e anniversaire en 2026.

#### Jardin fleuri du CABGM

##### Avril 2024 à novembre 2024

Ce jardin est la fierté du CABGM. Toujours aussi passionné pour les fleurs, le couple Gaston et Lise Bouffard poursuit ses actions pour entretenir le jardin à l'arrière cour du CABGM de mai à novembre. La contribution des bénévoles par le don de boutures, de plantes, d'ornements décoratifs et d'argent, réhausse ce jardin qui fait du CABGM un milieu de vie attrayant et coloré. Merci Gaston et Lise pour toute l'énergie et l'amour mis dans l'entretien de ce jardin si apprécié de membres.

2 bénévoles

78 actions posées

270 heure bénévoles







# GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## Contribution de la communauté

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

Merci à nos bailleurs de fonds ainsi qu'aux particuliers, entreprises, commerces, institutions et partenaires pour leur soutien financier tout au long de l'année, afin de nous aider dans la réalisation de notre mission.

Voyez la liste de tous ces donateurs ci-après:

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-et-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)
- Monsieur François-Philippe Champagne, député Saint-Maurice/Champlain et Ministre des Finances
- Madame Marie-Louise Tardif, députée Laviolette/Saint-Maurice, adjointe parlementaire du ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs
- Ville de Shawinigan
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209
- Chevaliers de Colomb de St-Georges conseil 2909
- Fondation Jacques Francoeur
- Noël des Nôtres
- Société Saint-Vincent de Paul de Shawinigan
- Plusieurs donateurs anonymes

**Merci de tout coeur**  
**À nos partenaires pour leur commandite ou services rendus**  
**tout au long de l'année 2024-2025:**

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

*Un grand merci !*



# Synthèse

## Champ 1: développement de l'action bénévole et communautaire

### Promotion de l'action bénévole

	actions ou activités	personnes impliquées			heures bénévoles
		permanents	bénévoles	participants	
Promotion	24	5	36	2278	465
Publicité	15	5	---	la population	---
Identification et analyse des besoins	24	1	4	---	21
Collaboration, soutien, concertation	40	5	20	la population	110
Représentation	29	1	14	---	56
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>5</b>	<b>74</b>	<b>2278 + population</b>	<b>652</b>

### Soutien aux bénévoles

	actions	bénévoles	permanents	heures bénévoles
Suivi et soutien dans l'action	17 rencontres + actions continues	125	5	375
Accueil et orientation	32	32	5	32
Formation et ressourcement	4	4+ utilisateurs comptoirs alimentaires	3	24
Activités de reconnaissance et sociales	15	200	5	105
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>536</b>

# Synthèse

## Champ 2: Soutien à la communauté

### Services aux individus

		Clients rejoints	NB bénévoles	Services rendus	heures bénévoles
Accompagnement	Accompagnement transport	109	14	471	1250
Activités d'intégration sociale	Groupe de soutien et activité d'intégration en raison de la pandémie	incalculable	incalculable	--	--
Support alimentaire	Service de Popote Repas chauds et congelés	107	88	68 distributions + (4907 repas)	4907
	Service d'épicerie	5	6	103	138
	Ateliers de cuisine	30	6	13	65
	Comptoir alimentaire Lac-à-la-Tortue et St-Georges	177	16	21 distributions + 1 dépannage	1 680
	Comptoir alimentaire Grand-Mère	1306	30	42 distributions + 117 dépannages	6832
	Distribution juillet (commune)	308	21	154	147
	Paniers de Noël	668	14	376 paniers	420
Formation, information, références	Information et références	incalculable	--	9810	--
Soutien civique et technique	Service des impôts	624	16	1 248	936
	Aide aux formlaires	4	--	4	--
Support psychosocial (individuel / collectif)	Visites et appels d'amitié	4	4	85	183
	Visites et appels d'amitié (gâteau fête)	21	1	21	21
	Courrier des Jeunes	660	23	660	250
	Programme P.A.I.R	11	--	11	--
	Bricolages	60	2	300	120
	L'Atelier des Farfadets	1746	25	1500 peluches 246 cadeaux	5942
	Les Mamies Tendresses	3	2	32	128
	Friperie communautaire	1281	13	96	1575
Total		7124	228	1579	24 594



## Synthèse

### Champ 2: Soutien à la communauté

#### Soutien aux organismes

	NB d'activités ou d'actions	NB de clients ou de groupes	Permanence et bénévoles	Heures bénévoles
Support professionnel	86	5	1 permanence	---
Support technique	11	7	1 permanence 9 bénévoles	53
	97	12	11	53

## Synthèse

### Champ 3: Gouvernance et vie associative

	NB d'activités	NB de permanentes	NB de bénévoles	Heures bénévoles
Vie associative et démocratique	42	5	175	875
Gestion administrative	45	1	25	200
Formation du personnel Gestion des ressources humaines	8	5	8	38
Support bénévole à la permanence	280	5	9	646
Contribution de la communauté	34	5	---	---
	409	5	217	1 759

# SYNTHÈSE

**Au 31 mars 2025:**

**Les 3 champs d'action sont :**

**1er- Développement de l'action communautaire**

**2e- Soutien à la communauté**

**3e- Gouvernance et vie associative.**

**7 124  
clients  
différents**

**228  
bénévoles  
actifs**

**24 594  
heures  
bénévoles**

## Sources de financement

### Subventions :

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux**

Cette subvention est versée pour assurer une permanence, couvrir les frais de fonctionnement du bureau et aider à l'actualisation de la mission globale de l'organisme. Cette subvention est récurrente et représente 80% des revenus du CABGM.

- **Centraide Mauricie**

Le CABGM bénéficie annuellement d'une subvention très appréciée de Centraide Mauricie pour sa mission globale.

### Autofinancement :

Annuellement, notre organisme doit s'assurer d'avoir des sources d'autofinancement puisque les subventions reçues ne représentent qu'un montant partiel du coût réel de fonctionnement du CABGM. Nos sources d'autofinancement sont : les frais compensatoires pour l'utilisation de locaux ou de la salle communautaire. Les dons de la population sont toujours les bienvenus et nécessaires pour permettre à notre organisme de continuer sa mission de promouvoir l'action bénévole et d'offrir des services de qualité adaptés aux besoins des personnes les plus vulnérables de notre milieu. Grâce à la générosité des clubs sociaux, des associations bénévoles, des gens d'affaires, Desjardins, des individus et des autorités municipales et politiques, le CABGM peut mieux accomplir sa mission dans le milieu.

### MEMBERSHIP

Le CABGM est membre des organisations suivantes :



## À TOUS NOS BÉNÉVOLES

Merci, **pour l'amour et la chaleur humaine** que vous répandez autour de vous dans les actions que vous posez afin d'aider les usagers des différents services du CABGM. Par les gestes posés, **vous faites grandir le CABGM.**

## À TOUS NOS PARTENAIRES, BAILLEURS DE FONDS ET GÉNÉREUX DONNATEURS

Un sincère merci de **croire à la mission du CABGM.** Merci de nous aider à **poursuivre la réalisation de nos projets** pour le bien de la communauté. Vous êtes alliés indispensables pour nous.

## ENSEMBLE...

**On va plus loin,** et nous sommes **plus forts** pour réduire les iniquités sociales et apporter un soutien aux personnes vulnérables de notre communauté.

**Merci à tous de faire partie de la  
grande famille du CABGM.**





# **REVUE DE PRESSE 2024-2025**

OCTOBRE 2024

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE GRAND-MÈRE

## Portes ouvertes et collecte de denrées

**COMMUNAUTÉ.** Le Centre d'action bénévole (CAB) de Grand-Mère tiendra une journée de collecte de denrées non-périssables ce vendredi 4 octobre de 8 h à 15 h 30 (sans interruption) au comptoir alimentaire de Grand-Mère (centre communautaire Patrice L'Heureux, 1580, 10<sup>e</sup> avenue, secteur Grand-Mère).

Le centre profitera également de l'occasion pour ouvrir ses portes à la population et leur faire visiter ses installations.

Face à la hausse importante des demandes dans ses comptoirs alimentaires de Grand-Mère et de Lac-à-la-Tortue et Saint-Georges, le CAB lance un appel à la générosité pour garnir les tablettes à l'approche de l'hiver. Les gens sont invités à apporter leurs denrées directement sur les lieux. Une équipe les accueillera.

De nombreux articles sont en demande, notamment des céréales, beurres d'arachide et autres produits à déjeuner, des pâtes alimentaires, repas en conserve, poissons et légumes en conserve, préparations à dessert, condiments et épices, craquelins, produits d'hygiène et produits pour enfants (couches, lingettes, pots de bébés, etc.).

Rappelons que les deux comptoirs alimentaires du Centre d'action bénévole de Grand-Mère viennent en aide annuellement à 800 familles différentes, à raison de deux distributions mensuelles, et ce, grâce à des équipes de bénévoles. (S.L.)

Hebdo St-Maurice 2 octobre 2024

**LE CAB DE GRAND-MÈRE VOUS ATTEND  
AU RENDEZ-VOUS 100% ÂÎNÉS DE SHAWINIGAN**



**Nos services maintien à domicile comprennent:**

- Popote chaude et congelée
- Visites et appels d'amitiés
- Programme P.A.I.R.
- Accompagnement-transport
- Soutien à l'épicerie



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère



Le CAB... une ressource précieuse  
pour le maintien à domicile des aînés  
et une ressource de choix pour les aînés en action !

**819 538-7689**

**info@cabgm.org**  **www.cabgm.org**

NOVEMBRE 2024

Hebdo St-Maurice 6 Novembre 2024



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

## Inscriptions Paniers de Noël

**Pour les secteurs:**

**Grand-Mère:**

(St-Paul / St-Jean-Baptiste / Ste-Flore

St-Jean-de-Piles

St-Georges

Lac-à-la-Tortue

**6 novembre au  
6 décembre 2024**

Sur rendez-vous seulement:

**Contactez Julie**

**819 538 7689 poste 4**

**Lundi au Vendredi 8h à midi et 13h à 16h**

Preuve de revenus et de résidence obligatoires

37524-1

### CADEAUX

## Période d'inscription pour l'Atelier des Farfadets

L'Atelier des Farfadets, service du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, invite les familles qui vivent des difficultés financières à inscrire leurs enfants, âgés entre 0 et 12 ans, afin qu'ils puissent recevoir des jouets et des vêtements chauds à Noël. En décembre, ces cadeaux seront distribués par des bénévoles ou par les Pompiers de la Ville de Shawinigan.

Ce service d'entraide dessert les secteurs de Grand-Mère, St-Georges-de-Champlain, St-Jean-des-Piles et Lac-à-la-Tortue. La période d'inscription se tiendra du 11 au 15 novembre sur rendez-vous seulement. Pour connaître votre admissibilité à ce service ou pour vous inscrire, contactez Julie Boisvert au Centre d'action bénévole de Grand-Mère au 819 538-7689 poste 4.

Hebdo St-Maurice 6 Novembre 2024

# Les biscuits sourires au cœur du 56<sup>e</sup> Noël des nôtres

PATRICK VAILLANCOURT

pvaillancourt@icimedias.ca

**GÉNÉROSITÉ.** Ce sont les copropriétaires de la Crémérie de Flore, Justine Maurier et Jean-François Laforme, qui assumeront conjointement la présidence d'honneur du 56<sup>e</sup> Noël des nôtres dont le barrage routier annuel aura lieu le 22 novembre prochain.

La directrice générale du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, Sylvie Gervais, a tenu à partager ce qu'elle voit dans le milieu communautaire depuis de nombreux mois. «Il y a eu une augmentation fulgurante des personnes qui demandent de l'aide alimentaire. Le portrait de la pauvreté change. On voit maintenant des travailleurs à bas salaire demander de l'aide, tout comme des aînés qui avaient l'habitude de donner.»

Le copropriétaire Jean-François Laforme a expliqué le pourquoi de son implication au Noël des nôtres. «Cette année, ma conjointe et moi avons donné du temps un avant-midi pour donner des denrées. Ça nous a fait réaliser combien il peut y avoir de demandes et le coût de la vie ne va pas en baissant.»

Question de mettre leur grain de sel, une somme de 2\$ sera remise à la cause pour chaque bûche de Noël vendue à la Crémérie de Flore en novembre.

Rappelons que le Noël des nôtres vient en aide à six communautés, soit Sainte-Flore, Grand-Mère, Saint-Georges-de-Champlain, Lac-à-la-Tortue, Saint-Jean-des-Piles, et Grandes-Piles.

Depuis maintenant quatre ans, les dons en ligne via la plateforme GoFundMe ne cessent d'augmenter, si bien que l'an dernier 8000\$ des 124 000\$ avaient été amassés grâce à ce site. Pour donner en ligne, vous pourrez facilement trouver le lien sur la page Facebook du Noël des nôtres. La campagne en ligne a lieu jusqu'au 9 décembre.

Chaque don permettra au donateur à une participation pour le tirage d'une toile de l'artiste Lynn Garceau d'une valeur de 1700\$. Le gagnant sera dévoilé dans la semaine du 16 décembre sur la page Facebook.

En plus de la journée du barrage routier et de la collecte spéciale de dons et denrées du 22 novembre, trois activités spéciales ont été mises

de l'avant cette année. D'abord, le tournoi de golf de fin d'année du Club de golf de Ste-Flore a permis d'amasser 2675\$.

Trois restaurateurs s'unissent pour la présentation d'un souper spaghetti à Ste-Flore le 6 novembre. Très peu de billets sont encore en circulation et il est possible de s'en procurer chez l'un des trois restaurants participants: la Caserne, le St-Antoine et la Crémérie de Flore.

Enfin, le coresponsable du Noël des nôtres, Claude Villemure, a mis de l'avant une nouvelle façon de récolter des fonds avec un parrainage des 17 écoles du territoire. Des entreprises et entités ont été approchées afin de parrainer une école avec l'achat de boîtes de biscuits sourires Tim Hortons. Des élèves de l'école du Rocher se rendront à la Résidence Grand-Mère pour la confection de ces biscuits sourires. «L'objectif était de vendre 400 boîtes ce qui permet d'aller chercher 10 000\$ en argent neuf. Toutes les écoles ont été parrainées et l'objectif est déjà atteint», commente M. Villemure.



Sur la photo, on aperçoit aux extrémités les coorganisateurs du Noël des nôtres Sylvie Gervais et Claude Villemure, qui entourent les coprésidents d'honneur Jean-François Laforme et Justine Maurier de la Crémérie de Flore. (Photo L'Hebdo - Patrick Vaillancourt)

La campagne de ventes de biscuits sourires pour la population se déroulera du 18 au 24 novembre dans les trois Tim Hortons du grand Shawinigan.

## Écrire l'histoire familiale par la généalogie

**HISTOIRE.** La municipalité de Saint-Boniface invite les passionnés d'histoire et de généalogie, ainsi que quiconque qui souhaite transmettre l'histoire de sa famille, à une conférence inspirante animée par André Morel, généalogiste passionné et vice-président de la Société de généalogie Saint-Hubert.

Cet événement offert gratuitement aura lieu le 10 novembre dès 13h30 à la salle Roger-Lupien.

M. Morel partagera ses connaissances sur les méthodes et outils essentiels à la recherche généalogique. Il abordera également les étapes pour rédiger un livre ou un article familial et les différentes options pour présenter ses recherches. Cette conférence s'annonce comme une occasion unique d'apprendre à structurer et immortaliser l'histoire de votre famille, que ce soit pour vos proches ou pour un large public.


Fort de son expérience en tant que coordinateur du projet « Clergénéalogie » et membre actif de regroupements de paléographes, M. Morel guidera les participants dans ce processus passionnant et accessible.

Cette rencontre pourrait également être une première étape vers la création d'un nouvel organisme dédié à l'histoire et à la généalogie à Saint-Boniface, une initiative qui pourrait rassembler les citoyens autour de leur patrimoine familial et communautaire.

Pour réserver votre place, veuillez contacter le 819 535-3811, poste 3135, ou envoyer un courriel à techloisirs@saint-bo.ca.



André Morel, généalogiste. (Photo courtoisie)

 Les Amputés de guerre  
Aidez les personnes amputées tout en protégeant vos clés avec une plaque porte-clés de l'Association des Amputés de guerre.



Commandez gratuitement vos plaques porte-clés à amputesdeguerre.ca.





# Noël des Nôtres : barrages routiers le 22 novembre

**PATRICK VAILLANCOURT**

pvaillancourt@icimedia.ca

**GÉNÉROSITÉ.** C'est ce vendredi 22 novembre que les différents barrages routiers du Noël des nôtres auront lieu.

En plus de ces barrages routiers qui se tiendront au secteur Grand-Mère près du Tim Hortons, au secteur Lac-à-la-Tortue et au secteur Sainte-Flore, ce sera aussi la journée de la collecte des dons et des denrées en personne le 22 novembre.

La collecte sera réalisée par des bénévoles identifiés dans les communautés de St-Paul, St-Jean-Baptiste, Ste-Flore, St-Georges, Lac-à-la-Tortue, St-Jean-des-Piles et Grandes-Piles. Les citoyens pourront aussi se déplacer au Maxi et au IGA du secteur Grand-Mère de 9h à 18h où des sportifs des Pionniers de l'école Du Rocher récolteront les denrées et l'argent.

Les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère ont récemment réalisé un don de 3700\$, tandis que le souper spaghetti du 6 novembre dernier a permis de récolter plus de 4000\$.

Rappelons qu'il est possible de se procurer des biscuits sourires au profit du Noël des nôtres jusqu'au 24 novembre.

Comme activité spéciale, le Dépanneur général le Colibri de Ste-Flore vend des lumières à 25 pour un arbre de Noël extérieur dont les festivités auront lieu le 16 décembre prochain en compagnie du père Noël au secteur Ste-Flore.

## DONNEZ EN LIGNE

Depuis maintenant quatre ans, les dons en ligne via la plateforme GoFundMe ne cessent d'augmenter. Si bien que l'an dernier, 8000\$ des 124 000\$ avaient été amassés grâce à GoFundMe. Pour donner



Sur la photo, on aperçoit les coorganisateurs du Noël des nôtres, Sylvie Gervais et Claude Villemure, le père Noël qui accompagne les coprésidents d'honneur, Justine Maurier et Jean-François Laforme de la Crémierie de Flore. (Photo L'Hebdo - Patrick Vaillancourt)

en ligne, vous pourrez facilement trouver le lien sur la page Facebook du Noël des nôtres. La campagne en ligne a lieu jusqu'au 9 décembre.

Chaque don permettra au donateur à une participation pour le

tirage d'une toile de l'artiste Lynn Garceau d'une valeur de 1700\$. Le gagnant sera dévoilé dans la semaine du 16 décembre sur la page Facebook.

MERCI À NOS PARTENAIRES

La magie de Noël,  
un panier à la fois!

**Centre  
Roland-Bertrand**

Du coeur au Centre

1895, avenue Champlain  
Shawinigan  
819 537-8851  
[centrerolandbertrand.com](http://centrerolandbertrand.com)

**1000 PANIERS  
de Noël à  
Shawinigan**



# Meilleurs vœux 2025

Un 30<sup>e</sup> Noël pour L'Atelier des Farfadets

## PRÈS DE 4000 CADEAUX EN 30 ANS

BERNARD LEPAGE

blepage@icimedi.ca

**NOËL.** Soixante-dix-sept enfants, provenant de 31 familles démunies, ont reçu la semaine dernière un cadeau de Noël préparé par les bons soins d'une trentaine de bénévoles de l'Atelier des Farfadets.

Il s'agissait de la 30<sup>e</sup> édition de ce service de récupération de jouets et vêtements chauds mis sur pied par le Centre d'action bénévole (CAB) de Grand-Mère. Comme par les années passées, les familles pouvaient se faire livrer les cadeaux par les pompiers de la Ville de Shawinigan, ce que la moitié d'entre elles ont choisi.

Même si le point culminant de l'année demeure la livraison des cadeaux, l'Atelier des Farfadets est à l'œuvre douze mois durant. En tout, les bénévoles ont mis plus de 6200 heures cette année à trier, laver et réparer, quand il avait lieu, les jouets reçus. Les mêmes tâches étaient requises pour les vêtements chauds offerts par la population.

Chaque boîte de cadeaux comportait de nombreux items comme des jouets, mais aussi des bas, gilets, mitaines et couvertures tricotées par les habiles bénévoles de l'AFÉAS Saint-Jean-Baptiste, l'Artisanat Saint-Paul et du Cercle des fermières Le Rocher. Cette année, un comité des tricoteuses de la Résidence Grand-Mère a fait don de tuques et foulards confectionnés avec amour. Avec sa

conjointe Louise Gélinais, le talentueux ébéniste Pierre Dupont a remis pour chaque enfant une tuque et une petite voiture en bois.

Bien visible au mois de décembre, l'Atelier des Farfadets n'en est pas moins actif tout au long de l'année. C'est ainsi que jouets et peluches ont été remis à différents organismes ayant à oeuvrer auprès des enfants comme les intervenants sociaux du CIUSSS MCQ (39 enfants), au programme PAR-ACTION (7 enfants), la Maison citoyenne des familles de Shawinigan pour leur fête de Noël (122 enfants) et Ma Place au Soleil du Centre d'éducation aux adultes (11 enfants). Soixante peluches ont été aussi remises à la clinique ambulatoire du Centre hospitalier du Centre-Mauricie pour qu'elles soient données à des enfants venant faire une prise de sang.

D'autres toutous ont été offerts pour différentes fêtes de Noël sur le territoire: Fête de la famille des Chevaliers de Colomb de Grand-Mère (350), Fête de Noël de Hérouxville (200), Fête des Neiges de Mont-Carmel (500), l'arbre de Noël illuminé de Sainte-Flore (100) et la Fête de Noël de l'école Lafleche (210). Enfin, des jouets ont été remis aux deux comptoirs alimentaires du CAB de Grand-Mère pour les enfants de familles démunies, au service de garde de l'école Lafleche et une centaine de peluches au Club social du Centre Lafleche; des livres ont été donnés pour remplir les boîtes à livres de la Maison Coude à Coude et à Lac-à-la-Tortue; des jouets pour des carrés de sable ont été offerts pour un parc pour enfants à Saint-Tite.



Sur la photo, on retrouve à l'avant-plan la directrice du CAB de Grand-Mère, Sylvie Gervais, et le Père Noël en compagnie d'une partie des bénévoles de l'Atelier des Farfadets. (Photo L'Hebdo - Bernard Lepage)

Ces centaines de toutous et jouets nécessitent l'aide de partenaires. Cette année, les Cataractes de Shawinigan avaient organisé une collecte de jouets lors d'un match disputé le 17 novembre dernier tandis que Plaza de la Mauricie avait mis un bac durant tout le long du mois de décembre en invitant les clients à faire don d'un jouet ou une peluche.

### PLUS DE 10 000 ENFANTS AIDÉS

Pour remplir sa mission, l'Atelier des Farfadets peut aussi compter sur la générosité de donateurs. Ainsi, les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère Conseil 1209 y sont allés d'un généreux don de 3000 \$. Rappelons que les enfants qui bénéficient des cadeaux de l'Atelier sont âgés de 0 et 12 ans et proviennent des secteurs de Grand-Mère,

Saint-Georges-de-Champlain, Lac-à-la-Tortue et Saint-Jean-des-Piles.

En 30 ans, l'Atelier des Farfadets a remis des cadeaux à 3897 enfants, sans compter les enfants qui sont aidés durant l'année par l'intermédiaire du Centre de santé et de services sociaux de l'Énergie et des autres associations. Globalement, c'est plus de 10 000 enfants qui ont été aidés d'une façon ou d'une autre par ce service du CAB de Grand-Mère.

La remise des cadeaux signifie pour l'équipe du CAB de Grand-Mère l'arrivée d'un congé bien mérité. Le personnel fera relâche du 21 décembre au 5 janvier inclusivement. Et la population est dès maintenant invitée à apporter leurs jouets inutilisés en prévision du 31<sup>e</sup> anniversaire de l'Atelier des Farfadets en 2024 en les déposant au sous-sol du 632, 13<sup>e</sup> Rue à Shawinigan (secteur Grand-Mère).



Régie de transport  
en commun de  
Shawinigan



### HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

24, 26 et 31 décembre et 2 janvier - horaire du dimanche

25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier - aucun service

### Nouvelle tarification dès le 1<sup>er</sup> janvier 2025

Passage unique (monnaie exacte) .....	4 \$
Carnet 6 billets .....	22 \$
Passé Générale (adultes - 22 à 64 ans) .....	77,50 \$
Passé Privilège (étudiants 21 ans et moins; aînés 65 ans et plus) .....	62 \$
Passé-Vacances (étudiants 21 ans et moins) .....	56 \$
Passé mensuelle transport adapté .....	77,50 \$
Enfant de 11 ans et moins .....	Gratuit
(Accompagné d'un adulte. Maximum de 4 enfants par accompagnateur)	

Les nouvelles cartes seront  
accessibles dès le 29 décembre dans  
les points de service habituels.

[shawinigan.ca/rtps](http://shawinigan.ca/rtps)





**Claude Textiles**

*Un départ bien mérité à la retraite !  
Je tenais à remercier ma précieuse clientèle  
d'avoir été fidèle depuis toutes ces années  
Joyeux temps des fêtes et prenez soin de vous !*

*Merci.*  
*Fabienne Bouchard*



1200, 105<sup>e</sup> Avenue  
Shawinigan-Sud  
**819 536-3448**

**FERMETURE DÉFINITIVE**  
**LE 20 DÉCEMBRE 2024**

**OUVERT**  
**DU LUNDI**  
**AU SAMEDI**  
de 10 h à 17 h

## Meilleurs vœux 2025

Montant record pour la 56<sup>e</sup> édition

# PLUS DE 150 000\$ POUR LE NOËL DES NÔTRES

**NOËL.** La campagne 2024 du Noël des Nôtres a permis de récolter un montant record de 152 875 \$. C'est à la Résidence Grand-Mère ce lundi 16 décembre que le comité organisateur de la 56<sup>e</sup> édition a fièrement dévoilé ce résultat final, qui témoigne encore une fois de la grande générosité de la communauté.

Le résultat de cette année est supérieur de 26 000 \$ de plus que celui de l'an dernier, alors qu'un montant de 124 024 \$ avait été amassé.

Outre la collecte porte-à-porte réalisée dans toutes les communautés, les barrages routiers et les présences chez MAXI et IGA, la présentation de nouvelles activités bénéfiques et l'augmentation fulgurante des dons sur Gofundme ont favorisé l'atteinte de cet impressionnant montant.

En effet, par l'entremise de la plateforme GofundMe, le comité a amassé 20 600 \$ comparativement à 8 225 \$ l'an dernier. Également, plusieurs donateurs ont participé grandement à l'activité


du 22 novembre, journée à laquelle les gens pouvaient se présenter pour faire leur don en argent et en denrées dans chacune des 7 communautés des secteurs Grand-Mère, Sainte-Flore, St-Georges, Lac-à-la-Tortue, St-Jean des Piles et la municipalité de Grandes-Piles, de midi à 20h. De plus, trois barrages routiers se sont tenus au même moment à Grand-Mère, à Sainte-Flore et à Lac-à-la-Tortue ainsi qu'une collecte de denrées et d'argent chez IGA Gauthier et MAXI de Grand-Mère. Malgré la pluie, les bénévoles étaient au rendez-vous, de même que la générosité de la population.

On le sait, l'édition 2024 s'est tenue du 29 octobre au 9 décembre, sous la présidence d'honneur de Justine Maurier et Jean-François Laforme, co-propriétaires de la Crèmerie de Flore.

Par ailleurs, chaque don fait au 56<sup>e</sup> Noël des Nôtres donnait droit à une participation pour gagner la toile de l'artiste peintre Lynn Garceau intitulée « Roses Intemporelles ». C'est Michèle Mastriani, de la communauté St-Paul du secteur



Parc de l'île  
**Melville**  
[ SHAWINIGAN ]



**819 536-7155**  
[www.ilemelville.com](http://www.ilemelville.com)



*Que la féerie de Noël  
réchauffe vos coeurs durant  
cette période de festivités.*

*Joyeuses Fêtes à tous !*



Sur la photo, nous retrouvons Sylvie Gervais, co-responsable du comité organisateur de la 56<sup>e</sup> édition du Noël des Nôtres Justine Maurier, co-présidente d'honneur Michèle Mastriani, donatrice gagnante de la toile Lynn Garceau, Artiste peintre qui a fait don de la toile Claude Villemure, co-responsable du comité organisateur de la 56<sup>e</sup> édition du Noël des Nôtres Jean-François Laforme, co-président d'honneur. (Photo courtoisie)

Grand-Mère, qui a remporté la toile, d'une valeur de 1700 \$.

#### LA COMMUNAUTÉ SE SERRE LES COUDÉS

Encore cette année, la communauté s'est mobilisée de différentes façons et a été créative pour apporter sa contribution. Notamment, les collectes de denrées la fabrication de biscuits sourire des jeunes de l'école secondaire du Rocher, la vente de

lumières pour l'illumination du sapin au Dépanneur Le Colibri de Sainte-Flore, le souper-spaghetti bénéfice organisé par les restaurants Crémier de Flore, Le Saint-Antoine et La Caserne de Ste-Flore, la campagne des biscuits sourire du Tim Hortons, les activités à la Résidence Grand-Mère, etc.

Le comité organisation tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué au succès de cette campagne encore cette année, bénévoles, citoyens, organismes, etc.



**Lafrenière, Girouard, Giroux et Drouin de Grand-Mère**

Toute l'équipe de votre Uniprix de Grand-Mère vous souhaite de très joyeuses fêtes et une bonne année 2025 toute en Santé!

Vos pharmaciens de famille, fiers de suivre votre dossier de santé toute l'année et de bien veiller sur vous et votre famille!



**Charles-Émile Lafrenière**  
Pharmacien propriétaire



**Marie-Pierre Girouard**  
Pharmacienne propriétaire

1050, 8<sup>e</sup> Rue de Grand-Mère, Shawinigan,  
**819 538-1655**

**MARC-ANDRÉ HOULE**  
**Excavation inc.**  
RBO : 5043-0838-01

**Entrepreneur général et spécialisé**

- DÉNEIGEMENT
- Excavation en tous genres et pour constructions neuves
- Drain français
- Imperméabilisation de fondation
- Fosse septique

*Joyeux temps des Fêtes et bonne année à tous!*





**819 913-0106**

6500, Ch. de la Vallée-du-Parc, Shawinigan  
[www.excavationmarcandrehoule.ca](http://www.excavationmarcandrehoule.ca)

*Meilleurs vœux pour le Temps des Fêtes et la nouvelle année!*



Toute l'équipe d'Uniprix Mylen Pellerin & Julien Bureau souhaite à sa fidèle clientèle un merveilleux Temps des Fêtes ainsi qu'une année 2025 remplie de santé, d'amour, de bonheur et de partage!

Nos sept pharmaciennes et pharmaciens demeurent toujours disponibles afin de vous conseiller sur votre santé et votre bien-être.




**uniprix**

**Mylen Pellerin & Julien Bureau**

1920, 105<sup>e</sup> Avenue, Shawinigan  
**819 537-1869**  
[mapharmacieuniprix.com](http://mapharmacieuniprix.com)  
Suivez-nous sur 

**HEURES D'OUVERTURE POUR LA PERIODE DES FÊTES:**

24 décembre... 8h 30 à 17h

25 décembre... 13h à 16h (pas de livraison)

26 décembre... 9h à 17h

31 décembre... 8h 30 à 17h

1<sup>er</sup> janvier... 13h à 16h (pas de livraison)

2 janvier... 9h à 17h



FÉVRIER 2025



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

# SERVICE D'IMPÔT

Du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2025

Sur rendez-vous seulement

## Revenu admissible

- 35 000 \$ personne seule
- 45 000 \$ couple

## Critères à respecter

- Aucun travail autonome
- Aucun décès
- Aucune faillite

## Sur rendez-vous seulement

À partir du 20 février 2025.

Veuillez prendre rendez-vous  
en téléphonant à

**Julie Boisvert**

**819 538-7689, poste 4**

Contribution volontaire de 5\$  
par personne par année d'imposition

>42425-1

\*Territoire desservi : Grand-Mère, Saint-Georges, Lac-à-la-Tortue et Saint-Jean-des-Piles

L'HEBDO DU ST-LAURENT - www.lhebdo.stlaurent.com - Le 12 février 2025 - 9



## CULTURE

## AGENDA CULTUREL

## ■ La harpiste Valérie Milot sur scène avec l'OSTR à Shawinigan

L'Orchestre symphonique de Trois-Rivières et la harpiste Valérie Milot seront en concert le dimanche 16 février à 14 h 30 au Centre des arts de Shawinigan. Sous la direction du chef Alain Trudel, l'OSTR interprétera un programme enchanteur qui mettra à l'honneur les oeuvres de Claude Debussy, Maurice Ravel et Jacques Hétu. Les billets sont présentement en vente en ligne ([ostr.ca](http://ostr.ca)) ou directement à la billetterie du Centre des arts de Shawinigan au 819 539-6464.

## ■ Geneviève Beaulieu-Pelletier à la Librairie Poirier

Ce dimanche 16 février à 14h, la librairie Poirier de Shawinigan accueillera la psychologue Geneviève Beaulieu-Pelletier qui présentera son livre *Trucs de psy*; guide pratique pour s'aider soi-même publié aux éditions de l'Homme. Ce livre présente, entre autres, 10 enjeux psychologiques de la vie courante. Animée par Patricia Powers et elles seront suivies d'une séance de signatures. Info : 819 805-8980.



Sur la photo, on reconnaît de gauche à droite Marguerite Boivin, artiste en arts visuels; Jacques Bourbonnais, directeur musical de l'orchestre Les Messagers du Bonheur; Sylvie Gervais, directrice générale du CAB Grand-Mère, ainsi que Michèle Ancill et Richard Isabelle, organisateurs du spectacle-bénéfice présenté en décembre. (Photo L'Hebdo)

## Un vernissage joyeux... et généreux!

**GRAND-MÈRE.** Le 5 février dernier se tenait le vernissage de l'exposition « *Harmonicité* » de Marguerite Boivin, artiste en arts visuels, à la Galerie d'Art de Grand-Mère.

L'événement a été l'occasion de rendre hommage à la musique et aux arts dans une ambiance festive, avec la présence de l'orchestre *Les Messagers du Bonheur*, dont des membres sont mis en vedette dans les toiles exposées.

Ce fut aussi l'occasion d'attribuer des dons.

L'orchestre a remis au Centre d'action bénévole de Grand-Mère une somme de 1500\$ amassée lors d'un spectacle-bénéfice présenté en décembre et mettant en vedette *Les Messagers du Bonheur*, l'Ensemble Vocal Fa Bémol et de l'Orchestre du Rocher. De son côté, l'artiste Marguerite Boivin a remis un tableau-reconnaissance à l'orchestre *Les Messagers du Bonheur*.

Prenez note que l'exposition « *Harmonicité* » se poursuit jusqu'au 3 mars 2025 dans la salle Clair-Obscur.

# GRAND COCKTAIL

**BNI** alliés du succès

AU PROFIT DE

**Carpe Diem**  
Centre de ressources Alzheimer

**13 FÉVRIER 18h** MERCEDES-BENZ  
TROIS-RIVIÈRES

BILLETTERIE  
ALLIESBNI.CA/BILLETS

75\$



## COMMANDITAIRES

BARON  
& TOUSIGNANT

ALIGER  
AUTOMOBILE

REINE  
COIFFURE

INFO TECK

BUROMAX

Centre de peinture 3R

Chapman  
Chiropratique

ÉQUIPE EL

CHC

HORIZON

JVM

dgl

GARAGE

BRAND MAX

VASCO

## MÉDIAS

ENERGIE  
102.3

rythme  
100.7

106.9

94.7

rouge

TVA

LeNouveliste

LES HEBDO  
icimédias

noovo

# Découvrez maëlle

Une nouvelle plateforme de ressources en santé et bien-être dédiée aux femmes de la Mauricie et du Centre-du-Québec, regroupant les organismes œuvrant auprès des femmes.

*maëlle,*

*ma plateforme d'entraide, ma ressource, ma communauté.*

Vous vivez une problématique particulière ?  
Vous avez besoin d'informations ?

Découvrez les organismes, leurs services et contactez-les directement.



[www.maele.info](http://www.maele.info)

# Semaine de l'action bénévole

BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

Du 14 au 20 avril 2024

## Un cadeau pour des bénévoles en or

PATRICK VAILLANCOURT

pvailancourt@icimediass.ca

**SHAWINIGAN.** Question de remercier ses bénévoles qui donnent de leur temps pour le bon fonctionnement de l'organisme, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) offre gratuitement un nouveau service de kinésiologie afin de maintenir et améliorer leur autonomie fonctionnelle.

Le projet est en partenariat avec le service de kinésiologie de la Coopérative solidarité santé Le Rocher. Les bénévoles qui sont actifs dans l'organisme depuis plus d'un an peuvent profiter de deux forfaits gratuits du 1<sup>er</sup> mai 2024 au 31 décembre 2025.

D'abord, le forfait individuel «découverte» comprend une consultation initiale, une évaluation de la condition physique, un programme d'entraînement personnalisé, deux entraînements privés avec une kinésiologue, et l'accès à la salle d'entraînement pendant trois mois. Le tout est d'une valeur de 450\$.

Puis, le forfait «session de groupe (été, automne, hiver)» comprend 12 cours et permet de découvrir les circuits d'entraînements. Dix places sont disponibles par groupe. Un groupe fera des exercices debout et sur chaise, tandis qu'un autre groupe fera des exercices debout et au sol. Il s'agit d'une valeur de 150\$.

Il est possible de s'inscrire en remplissant le formulaire d'inscription au CABGM. Notons que ce service est rendu disponible grâce à une participation financière du gouvernement dans le cadre du programme «Québec ami des aînés».

«Par ce projet, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère veut remercier ses précieux bénévoles aînés et, par le fait même, favoriser leur santé. Les bénévoles aînés forment 85% des bénévoles impliqués au CABGM. Ils sont une ressource indispensable pour aider la communauté. Ils méritent que l'on prenne soin d'eux pour maintenir et améliorer leur autonomie fonctionnelle et poursuivre ce qu'ils aiment faire... du bénévolat. Ça fait fureur auprès de nos bénévoles! On avait vu une initiative de la sorte dans un CAB en Gaspésie, et on trouvait que c'était une excellente idée d'offrir le service de notre côté», commente la directrice générale de l'organisme Sylvie Gervais.

Sur la photo, on aperçoit Gabriel Sansoucy, directeur général Coopérative Solidarité Santé Le Rocher, Annie Vaugeois, présidente du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, Sylvie Gervais, directrice générale du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, et Daryann Guillemette, kinésiologue à la Coopérative Solidarité Santé Le Rocher. (Photo courtoisie)

## CHERS BÉNÉVOLES, MERCI POUR VOTRE DÉVOUEMENT!

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

JEAN BOULET

Député de Trois-Rivières

SONIA LEBEL

Députée de Champlain

MARIE-LOUISE TARDIF

Députée de Lavolette-Saint-Maurice

SIMON ALLAIRE

Député de Maskinongé





# BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  
14-20 avril 2024

50<sup>e</sup>  
ÉDITION



Jebénévole



## RECONNAISSANCE AUX BÉNÉVOLES DE TOUS ÂGES!

La semaine de l'action bénévole fête ses 50 ans sous le thème:

### Bénévolat, c'est brillant!

Pour l'occasion, le Centre d'action bénévole de Grand-Mère rend hommage aux jeunes qui s'initient à l'action bénévole dans les écoles de son territoire et présente la 30<sup>e</sup> édition du Gala hommage aux bénévoles, le 20 avril prochain, à la Salle Sérénité de Grand-Mère. Déjà 30 ans de solidarité entre nous pour dire MERCI aux bénévoles.

Félicitations aux 10 jeunes bénévoles honorés par leur école respective pour les actions posées. Nous les encourageons à poursuivre ce bel engagement bénévole car ils sont notre relève.

Tous sont fébriles de vivre la 30<sup>e</sup> édition du Gala hommage aux bénévoles. Ce grand rassemblement annuel populaire réunit les bénévoles de tous secteurs d'activités en provenance des secteurs Grand-Mère, St-Georges, Lac-à-la-Tortue et St-Jean-des-Piles de la ville de Shawinigan, et vient clore la Semaine de l'action bénévole. La 30<sup>e</sup> édition sera remplie de magie pour faire briller les bénévoles.

Au total, 32 bénévoles seront honorés lors de ce Gala hommage par leur organisme respectif. Félicitations à ces bénévoles qui posent fièrement dans ce cahier spécial de la Semaine de l'action bénévole. Aussi, seront dévoilés lors de cette soirée les récipiendaires des Trophées suivants:

- **Trophée Événement de l'année** et le **Prix Reconnaissance** décerné à un événement et à un organisme par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie;
- **Trophée Frank Gauthier** décerné par la Ville de Shawinigan en collaboration avec les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209, à une personne pour souligner le bénévolat d'une vie dans le domaine sportif;
- **Trophées Bénévolat Jeunesse** et **Micheline M. Ville-mure** remis à des bénévoles exceptionnels par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

N.B. Les récipiendaires de ces trophées seront publiés ultérieurement.

### Félicitations aux bénévoles honorés!

Profitons de la Semaine de l'action bénévole pour remercier tous les bénévoles autour de nous!

#### THÈME : BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT

Bénévolat, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents, c'est ce geste multidimensionnel qui donne naturellement tout son sens à la place qu'on occupe dans nos collectivités. En s'impliquant auprès des causes qui nous animent, on s'ancre dans un milieu de vie et on contribue à une société en mouvance.

Donner de son temps bénévolement est cette façon ingénieuse de développer nos habiletés, de confirmer nos forces et d'aller

à la rencontre d'une pluralité de personnalités qui éclaireront nos propres lanternes.

Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévolat, c'est brillant!

(Source : Fédération des Centres d'action bénévole du Québec)

Et pourquoi pas le bénévolat en famille! Plusieurs causes offrent l'opportunité aux parents et grands-parents d'initier leurs jeunes au bénévolat. La collecte porte-à-porte du Noël des Nôtres en est un exemple tout comme le CAB de Grand-Mère lors de la semaine de relâche qui accueille les enfants et petits-enfants de leurs bénévoles à faire du bénévolat avec eux dans nos deux comptoirs alimentaires et autres services du CAB.

Claude Villemure, co-responsable de la 55<sup>e</sup> édition du Noël des Nôtres, est fier d'initier son petit-fils Eli Dery à la collecte du porte-à-porte pour cette cause. Eli aime aider et souhaite revenir l'an prochain.



### Félicitations aux jeunes honorés dans la communauté... notre relève!



#### ÉCOLE LAFLÈCHE

De gauche à droite :

Sylvie Gervais, d.g. CAB de Grand-Mère  
Malory Blais, 5e année  
Eva Blais, 5e année  
Rosalie Veillette, 4e année  
Andréanne Patry, 6e année  
Mario Boulanger, directeur de l'école  
Annie Vaugeois, présidente du CAB de Grand-Mère



#### ÉCOLE DOMINIQUE-SAVIO

De gauche à droite :

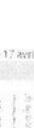
Sylvie Gervais, d.g. CAB de Grand-Mère  
Dominic Cloutier, 6e année  
Maëva Chenel, 3e année  
Lily-Rose Genest, 4e-5e année  
Marie-Josée Mercure, directrice de l'école  
Annie Vaugeois, présidente du CAB de Grand-Mère



#### ÉCOLE DES PHÉNIX

De gauche à droite :

Sylvie Gervais, d.g. CAB de Grand-Mère  
Nathalie Fournier, directrice de l'école  
Charlotte Proteau, 4e année  
Rose Letarte, 6e année  
Océanne Croisetière, 5e année  
Annie Vaugeois, présidente du CAB de Grand-Mère





# Semaine de l'action bénévole

BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

## Plaçons nos bénévoles sous les projecteurs!

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) est heureuse de souligner l'implication de tous les bénévoles du Québec pour une 50<sup>e</sup> édition. Se déroulant du 14 au 20 avril 2024 sur le thème « Bénévolat, c'est brillant! », cet événement nous invite à célébrer tous ensemble leur dévouement des plus inspirants.

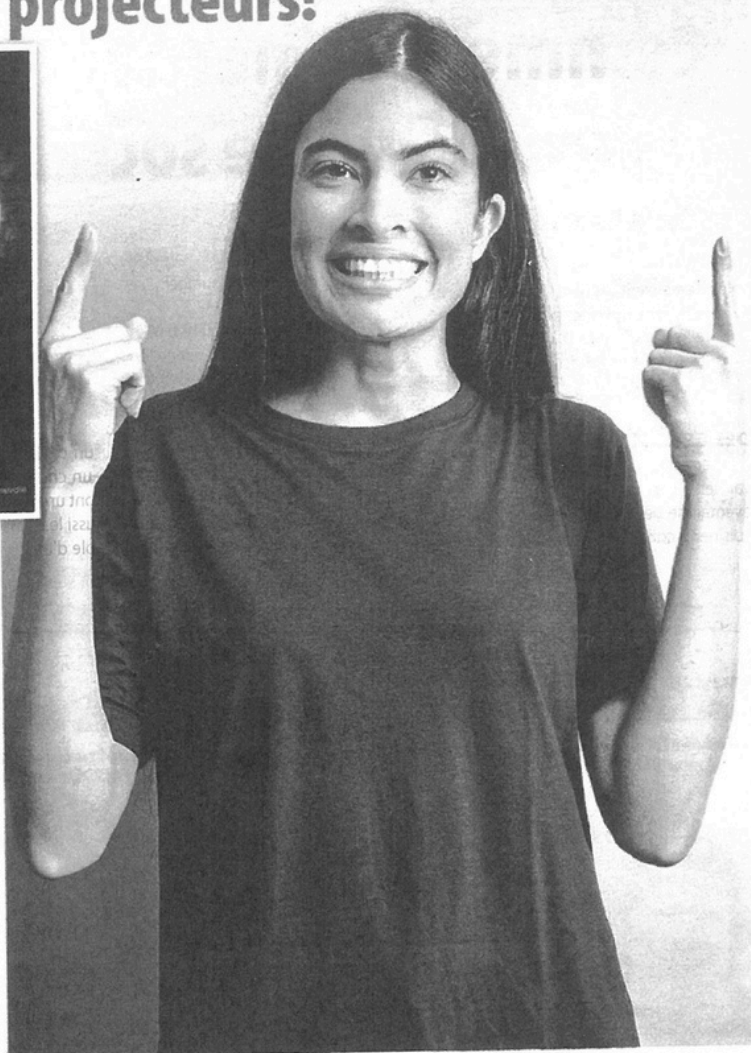
### EFFET MULTIDIMENSIONNEL

Faire don de son temps est loin d'être banal. Le bénévolat solidifie le tissu social grâce aux rencontres qu'il provoque, certes, mais il nous permet également de mieux nous comprendre individuellement. Lorsqu'une cause nous anime, nos habiletés et notre curiosité se révèlent d'elles-mêmes : c'est l'occasion de faire toute la lumière sur ce qui nous unit!

### CRÉATION D'ÉTINCELLES

Un grand nombre de bénévoles développent un sentiment de fierté en constatant l'impact direct qu'ils ont sur le bien-être d'autrui. Sentir que l'on influence positivement les choses est extrêmement valorisant, et c'est pourquoi plusieurs sont portés à renouveler leur expérience d'année en année. Plus les bénévoles sont animés par leur rôle, plus ils sont susceptibles d'inspirer les membres de leur entourage à s'impliquer à leur tour!

Vous souhaitez reprendre le flambeau et briller à votre façon? Rendez-vous au [fcabq.org](http://fcabq.org) ou à [jebenevole.ca](http://jebenevole.ca) pour en apprendre davantage ou pour connaître les offres de bénévolat près de chez vous. Que vous ayez un peu ou beaucoup de temps à donner, chaque geste compte!



## MERCI À NOS BÉNÉVOLES!

Le FWST tient à souligner l'extraordinaire implication de ses 550 bénévoles!







**MERCI**  
À LA BELLE  
FAMILLE  
DU CABGM



Centre d'action bénévole  
de Grand-Mère

660, 13e Rue CP 10 006  
Shawinigan G9T 5K7

info@cabgm.org  www.cabgm.org