



**21 juin au 21 octobre 2023**  
**Édition été 2023**

# Mot de la *Directrice*



L'été est arrivé! Le soleil et la chaleur sont attendus avec impatience.

L'été est aussi signe d'un repos bien mérité pour l'équipe du CAB qui comme vous le savez se donne à plus de 100% pour réaliser la mission de celui-ci. J'en profite d'ailleurs pour féliciter toute l'équipe pour le travail accompli durant la dernière année. Dans les 6 derniers mois, j'ai dû augmenter leur charge de travail afin de pallier au manque d'employés et l'achat de la nouvelle bâtisse. Nous avons réussi à rendre tous les services et à tenir nos activités grâce à leur dévouement.

Avant de prendre des vacances, nous avons encore bien du travail à accomplir. Nous travaillons entre autres à mettre en place notre beau projet de jardins communautaires pour les aînés de notre territoire avec l'aide de l'atelier d'ébénisterie communautaire « Le Hangar d'Elzéar » situé à Nicolet.

Nous travaillons aussi sur la planification de nos activités automnales : formations pour nos bénévoles, dîners communautaires, activité de la rentrée, promotion du bénévolat, etc.

Dans cette Plume, vous pourrez en savoir plus long sur l'achat de la nouvelle bâtisse, les dates de nos activités, les services que nous offrons et plus encore.

Je vous souhaite un bel été rempli de petit bonheur.

\*Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés du 24 juillet 2023 au 18 août 2023.

*Mélanie Provencher*  
Directrice générale

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

2022-2023



**Guylaine Fréchette**  
Présidente



**Mélyane Courchesne**  
Vice-présidente



**Francine Lévesque**  
Administratrice



**Marie-Andrée Pineault**  
Secrétaire-trésorière



**Jean Vollant**  
Administrateur





# Un nouveau collègue dans l'équipe du CAB !



Bonjour je me présente, Aubi Mellein. Je suis un homme de cœur qui a récemment été nommé coordonnateur aux interventions et aux actions bénévoles au Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre. J'ai été Chef formateur de la Carotte Joyeuse à Nicolet pendant les deux dernières années et auparavant j'étais copropriétaire d'un magasin d'alimentation naturel à vocation sociale à Montréal pendant 13 ans. Le bénévolat fait partie de ma vie depuis de nombreuses années et mon cœur est touché par toutes les actions bienveillantes dont les gens sont capables. C'est surprenant de voir la force et l'impact que la communauté peut avoir sur les autres en s'entraidant et en participant à des actions bénévoles.

Mon approche chaleureuse et mon empathie naturelle me permettront de créer un environnement accueillant et motivant pour les bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie pour aider les autres. Je possède une bonne expérience dans le domaine du bénévolat et je travaille à acquérir une connaissance approfondie des besoins de la communauté.

En tant que coordonnateur, je comprends l'importance de reconnaître et de valoriser les bénévoles. Ma bienveillance et mon approche inclusive créent un environnement propice à l'épanouissement personnel et à l'accomplissement collectif. Grâce à ma vision et à mon engagement, mon but est de jouer un rôle dans la promotion de l'engagement bénévole et dans la construction d'une communauté solidaire et bienveillante. Avec l'aide du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre et la mienne, nos membres sont soutenus, guidés et encouragés à donner le meilleur d'eux-mêmes dans leurs actions bénévoles.

*Aubi Mellein*





# Services offerts par le CAB

## COMPTOIR ALIMENTAIRE

Distribution de paniers alimentaires pour des familles à faible revenu un mardi par deux semaines. [Critères d'admissibilités](#)

## DINERS COMMUNAUTAIRES

Les dîners sont une belle occasion de rencontres sociales et informatives autour d'un bon repas.

## ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Transport et accompagnent pour des rendez-vous médicaux et juridiques. [Critères d'admissibilités](#)

## POPOTE ROULANTE

Repas réfrigérés préparés par un traiteur et livrés à domicile par un bénévole. [Critères d'admissibilités](#)

## AIDE AUX FORMULAIRES ET AU SOUTIEN CIVIQUE

Ce service se traduit par un accompagnement, un support et une intervention directe auprès de gens qui demandent de l'aide pour diverses raisons d'ordre juridique, technologique ou social. Par exemple, la traduction d'une lettre en anglais visant sa compréhension, d'une demande de recherche de formulaire sur internet, d'un accompagnement lors d'un appel à une instance gouvernementale, etc.

## VISITES/TÉLÉPHONES D'AMITIÉ

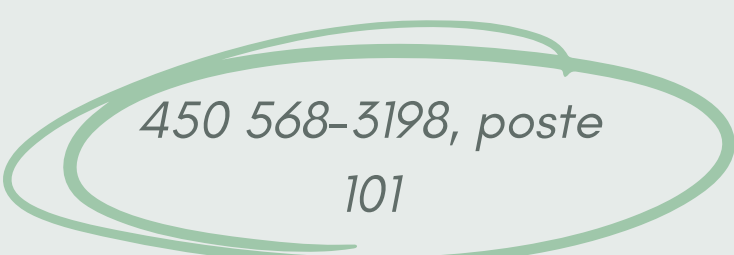
Rencontre en présentiel ou par téléphone entre un ou une bénévole et une personne utilisatrice dans le but de briser l'isolement et favoriser la création d'un lien de confiance.

## TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES AINÉS

La travailleuse de milieu, est une personne de référence qui est là pour vous écouter, vous accompagner, vous référer aux bonnes ressources, tout en respectant votre rythme, ainsi que vos limites.

## CLINIQUE D'IMPÔT

Service offert aux personnes ayant un revenu inférieur à 25 000 \$ pour une personne seule et 30 000 \$ pour un couple. Les déclarations sont rédigées et transmises de façon électronique par notre équipe de bénévoles. [Critères d'admissibilités](#).



450 568-3198, poste  
101

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC ST-PIERRE

# BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

**pour travaux mineurs à la nouvelle bâtisse.**

- Nettoyage
- Jardinage
- légers travaux
- peinture



Pour plus d'informations,  
communiquer avec Aubi  
450 568-3198, poste 105



# RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Le Centre est à la **recherche de bénévoles** pour répondre à la demande toujours grandissante de ses différents services.

- **Vous souhaitez faire une différence concrète dans la vie des gens et nous aider à préserver l'accessibilité à nos services ?**

**Vous êtes les bienvenues !**

- ✿ Visites/téléphones d'amitié URGENT !!!
- ✿ Accompagnement-transport
- ✿ Comptoir alimentaire
- ✿ Livraison popote roulante

Si vous êtes intéressés ou souhaitez en apprendre plus, nous vous invitons à communiquer avec nous au 450 568-3198, poste 105.





# Comptoir ALIMENTAIRE

## Dates des comptoirs

11 juillet

3 octobre

22 août

17 octobre

5 septembre

31 octobre

19 septembre

Veuillez prendre note  
que nous serons fermés  
pour les vacances du 24  
juillet au 18 août 2023.



- Inscription obligatoire la veille du comptoir jusqu'à 14h

**1245-4, rte Marie-Victorin, Odanak**

**450 568-3198, poste 103**





# Dîners

# COMMUNAUTAIRES



*13 septembre*

Sujet : Ce que les organismes communautaires peuvent faire pour vous.

Salle : Centre communautaire de Saint-François-du-Lac  
10, rue du Centre communautaire, Saint-François-du-Lac , J0G 1M0

Conférencier : David Blais, directeur général de la Corporation de développement communautaire Nicolet-Yamaska

*11 octobre*

Sujet : Le renouveau après le deuil

Salle : Centre communautaire d'Odanak  
58, Waban-Aki, Odanak, QC J0G 1H0

Conférencière : Catherine Bussièrès, ITMAV

Sur réservation au 450 568-3198, poste 101

12 \$/personne

Votre inscription est considérée comme un paiement dû.



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE

# DÎNER COMMUNAUTAIRE

– Mercredi 13 septembre 2023 –

au Centre Communautaire de Saint-François-du-Lac  
10, rue du Centre Communautaire, Saint-François-du-Lac  
QC J0G 1M0

**SUJET : Ce que les organismes communautaires peuvent  
faire pour vous**

**CONFÉRENCIER: David Blais, directeur général de la Corporation de  
développement communautaire Nicolet-Yamaska**

**Coût : 12 \$**

**Accueil : 11 h 45**

**Dîner : 12 h**

**Conférence : 13 h 30**

**Inscrivez-vous avant le 6 septembre:  
450 568-3198 poste 101**

**En réservant votre place, vous vous  
engagez à payer votre billet même si  
vous êtes absent.**





CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE

# DÎNER COMMUNAUTAIRE

– Mercredi 11 octobre 2023 –

au Centre communautaire d'Odanak  
58, Waban-Aki, Odanak, QC, J0G 1H0

**SUJET : Le renouveau après le deuil**

**CONFÉRENCIÈRE: Catherine Bussières, travailleuse de  
milieu auprès des aînés pour le CAB**



**Coût : 12 \$**

**Accueil : 11 h 45**

**Dîner : 12 h**

**Conférence : 13 h 30**

**Inscrivez-vous avant le 4 octobre:  
450 568-3198 poste 101**

**En réservant votre place, vous vous  
engagez à payer votre billet même si  
vous êtes absent.**





# RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



## Activité de Zoothérapie

Le 25 mai dernier, au Centre équilibre de Pierreville, avait lieu une activité de zoothérapie destinée aux personnes âgées de notre territoire. Cette activité a été possible grâce à la commandite de la Fondation Laure-Gaudreault. 15 personnes étaient présentes afin de profiter d'une belle journée à l'extérieur avec les animaux et de pique-niquer au Parc Lafrenière à Pierreville. Grâce à cette activité, les participants ont pu briser leur isolement, échanger avec de nouvelles personnes et vaincre leurs peurs face à certains animaux. Merci à chaque participant pour cette belle journée.





# RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



## Assemblée générale extraordinaire

Le 8 mai dernier, au Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, avait lieu une assemblée générale extraordinaire pour faire une modification à la Charte. 29 membres étaient présents en personne et en vidéoconférence. La modification de la charte a été adoptée à l'unanimité. Cela nous a permis de faire l'achat de la nouvelle bâtisse.

## Assemblée générale annuelle

Le 15 juin 2023, au Centre communautaire d'Odanak, avait lieu notre assemblée générale annuelle. 17 membres étaient présents. Pour l'événement, les membres ont eu la chance d'échanger autour d'un bon café et viennoiseries. Afin d'animer la journée, les membres devaient participer en équipe, sur les tablettes électronique du CAB à un jeu questionnaire en lien avec le rapport d'activité. Un tirage de prix de présence eu lieu. Les gagnants étaient très heureux de leur prix.





# RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



## Diner communautaire du 12 avril 2023

Mercredi le 12 avril, au Centre communautaire d'Odanak, avait lieu notre diner communautaire. Le sujet était la culture maraîchère et le jardinage. Nous souhaitons remercier madame Sandra Veillette de la Ferme Champêtre de Baie-du-Febvre d'avoir livré une conférence très intéressante et grandement appréciée par les 26 participants.



## Diner communautaire du 17 mai 2023

Mercredi le 17 mai dernier, au centre communautaire de Baie-du-Febvre, avait lieu notre dernier diner communautaire avant l'été. Le sujet était la sexualité chez les personnes aînées. Frédérique Fafard, intervenante en sexologie et Co-directrice Chez Foufounes, était des nôtres comme conférencière. Un beau moment qui a permis d'échanger sur un sujet un peu tabou, mais très apprécié par les participants.



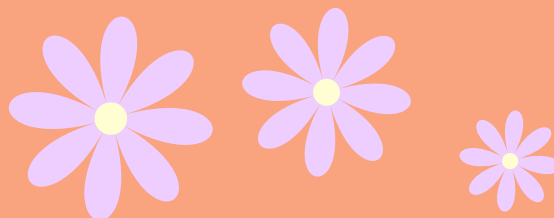


# RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



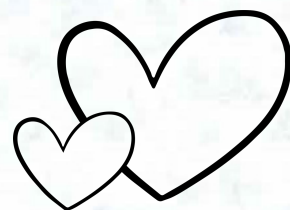
## Semaine de l'action bénévole

Le 13 avril 2023, dans le cadre de La semaine de l'action bénévole, les bénévoles du CAB ont été invités à la cabane à sucre L'Érablière Prince gratuitement. Un chansonnier était sur place. Nous avons remis à chacun des bénévoles présents une plante avec un autocollant « merci du fond du cœur » pour les remercier de leurs implications et de leurs temps donné à la communauté. Les bénévoles ont grandement appréciés cette journée.

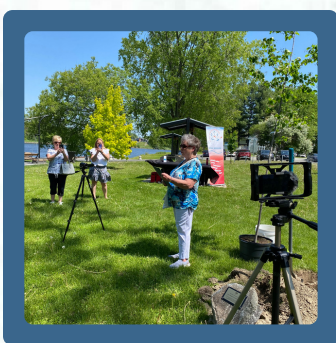




# *Le courrier du cœur*

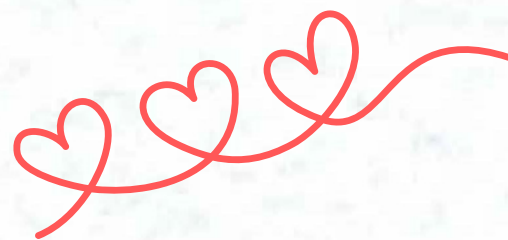


Le 27 Mai 2023, le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre a organisé la plantation d'un arbre en l'honneur de Madame Élisabeth Labonté Mondou, une femme exceptionnelle, une figure inspirante et dévouée qui a joué le rôle de membre fondatrice pour le Centre. Cette grande dame qui a maintenant un âge vénérable de 103 ans, a contribué à la mise en place des bases solides qui ont permis à notre organisation de prospérer et de continuer à servir la population de notre région. Merci à la municipalité de Saint-François-du-Lac d'avoir autorisé la plantation de l'arbre au parc du Quai municipal.



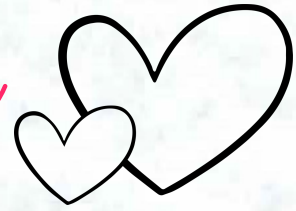
Voici un témoignage personnel de madame Irène Allard qui a été amie et voisine de madame Labonté Mondou :

**Suite ...**





## *Le courrier du cœur*



Je considère Mme Mondou comme l'une de mes meilleures voisines, une personne très importante à mes yeux, une maman au cœur d'or pour moi, devrais-je dire. De plus, elle a été une excellente gardienne pour mes enfants.

Mme Mondou a toujours prêché le sourire. Souriez aux enfants, disait-elle, souriez aux aînés, souriez aux personnes que vous croisez car c'est peut-être leur seule douceur de la journée. Je confirme qu'elle met son conseil en pratique. Lorsque je la visite aujourd'hui, même si elle ne me reconnaît pas toujours, elle m'accueille avec un sourire amical.

En plus d'être une pionnière du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, Mme Mondou a œuvré dans différents comités ou associations où elle occupait souvent le poste de présidente. Elle s'est impliquée remarquablement dans notre communauté.

Quelle grande dame accueillante et généreuse! Quelques preuves suivent...

Tous les dimanches, elle recevait ses trois enfants et leur conjoint à dîner. Sans compter les amis de ceux-ci qui s'ajoutaient à l'occasion. Maintes fois, ma famille a accepté son invitation chaleureuse. Tout le monde était bienvenu.

Lorsqu'elle faisait partie de la chorale : Les Castelliers, les membres ont été invités chez elle. Elle a aussi reçu ses collègues de la Commission scolaire au moment où elle était commissaire d'école.

En novembre, après la visite au cimetière, les gens entraient dans l'église pour une collation et un café. Après la cérémonie du Jeudi saint, les paroissiens partageaient un goûter préparé par des bénévoles.







Son altruisme est un exemple pour tous, sa générosité une source d'inspiration. Sa détermination et son engagement sans faille ont changé des vies et ont fait une différence.

*Irène Allard*



# ACTIVITÉS À VENIR



- 31 août  Activité de la rentrée
  - 31 août  Formation pour les bénévoles du CAB
  - 13 septembre  Diner communautaire
  - 29 septembre  Journée nationale de la vérité et de la réconciliation (JNVR)
  - 11 octobre  Diner communautaire
- 

Si vous êtes intéressés ou souhaitez en apprendre plus, nous vous invitons à communiquer avec nous au 450 568-3198, poste 101.





# JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION



## Activités

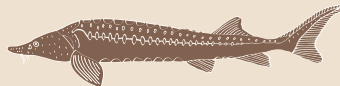


Le 29 septembre prochain, le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, la communauté des Abénakis d'Odanak ainsi que plusieurs organismes communautaires de la MRC de Nicolet-Yamaska se réuniront pour souligner la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.

*« Chaque année, le 30 septembre marque la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation. »*

*Cette journée est l'occasion de rendre hommage aux enfants autochtones qui n'ont jamais pu retourner chez eux et aux survivants des pensionnats ainsi qu'à leurs familles et leurs communautés. La commémoration publique de l'histoire tragique et douloureuse des pensionnats et de leurs séquelles durables est un élément essentiel du processus de réconciliation.*

La création de ce jour férié fédéral est le résultat d'amendements législatifs apportés par le Parlement »



Les organismes du territoire ainsi que la communauté d'Odanak veulent que cette journée soit oui pour ce souvenir, mais qu'elle soit aussi festive et vivante.

Vous êtes donc invités à venir découvrir les différentes coutumes des Abénakis, telles que le tressage des paniers, le battage du frêne, les danses et chants traditionnels, la confection de bijoux et bien plus encore. Vous pourrez aussi goûter au poisson fumé, à la banique et à la sagamité (vente de produits sur place.)

Nous vous attendons le 29 septembre 2023, dès 13h,  
à la Salle communautaire de Baie-du-Febvre, 288,  
rue Principale, Baie-du-Febvre, Qc, J0G 1A0





# Un nouveau local bien à nous



C'est avec fierté que je vous annonce que le 16 mai 2023, le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre devenait le nouveau propriétaire du 34, rue Trahan à Pierreville, mieux connu sous le nom de « l'ancienne caisse ».

C'est en décembre 2022 que les démarches pour l'acquisition de la bâtisse ont débuté. Embûches après embûches, nous nous sommes relevés, car notre seul objectif était d'obtenir ce local pour le CAB, en fait pour notre communauté.

Cette nouvelle bâtisse nous permettra d'accueillir notre service de comptoir alimentaire et de développer de nouveaux services, comme celui de la friperie. Nous développerons un salon accueillant qui permettra aux gens de participer à de nouvelles activités et de briser l'isolement.

Plusieurs rénovations sont prévues pour aménager adéquatement nos nouveaux locaux. Ceux-ci devraient débuter en septembre pour nous permettre de déménager d'ici la fin de l'automne.

Dès que nous serons bien installés, nous vous convierons à nos portes ouvertes.

Nous tenons à remercier la municipalité de Saint-François-du-Lac, pour son accueil chaleureux et pour toute l'aide qu'elle a apportée au CAB durant toutes ces années. Nous quittons Saint-François-du-Lac avec tristesse, mais nous le faisons pour faire grandir l'organisme. Merci pour votre collaboration!





# Travailleuse de milieu auprès des personnes âgées



450 568-3198, poste 102



450 783-3190

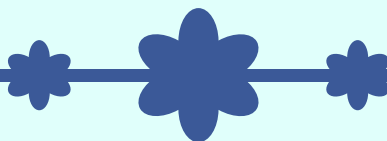


interventions.cablac@cgocable.ca

Catherine Bussières

## Le rôle de la travailleuse de milieu auprès des personnes âgées est de :

- Prévenir et briser l'isolement;
- Maintenir et améliorer la qualité de vie des personnes âgées;
- Assurer une présence significative dans les divers milieux de vie fréquentés par les personnes âgées;
- Contribuer à un vieillissement actif et impliqué socialement;
- Écouter, informer et référer les personnes âgées dans les ressources existantes.



### Témoignage d'un utilisateur :

Grâce à Catherine, travailleuse de milieu auprès des aînés pour le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, j'ai pu reprendre mes saines habitudes de vie. Lorsque je suis entré en contact avec Catherine, j'ai tout de suite compris que je pouvais en avoir confiance. Sa grande écoute et son professionnalisme m'ont permis d'avancer vers une meilleure qualité de vie. Malgré les nombreux soucis que j'ai eus en quelques mois, je me suis relevé et j'ai appris à faire confiance en la vie. Maintenant, dans une maison de retraite, je peux prendre le temps de profiter de la vie et de ne pas me soucier de tous les tracas que j'avais au paravent. Merci du fond du cœur Catherine ! Continue d'aider les gens comme tu sais si bien le faire et garde ton magnifique sourire.

Pierre



# Les infos du CAB

## *Vacances d'été*

---

Prenez note que le Centre d'action bénévole sera fermé pour les vacances du 24 juillet 2023 au 18 août 2023. Nous serons de retour lundi le 21 août dès 8 h. Nous vous souhaitons un très bel été !



## *Popote roulante*

---

Prenez note qu'il n'y aura pas de popote du 24 juillet au 18 août 2023. Le retour de la popote roulante est prévu à partir du 23 août à tous les mercredis. Inscription avant le jeudi midi de la semaine précédente. Communiquer avec nous au 450 568-3198, poste 101.

\*\* Les repas de la popote roulante sont des plats frais et équilibrés.

## *Fermeture du Centre lors des journées fériées*

---

- Fête du Canada lundi le 3 juillet 2023
- Fête du travail lundi le 4 septembre 2023
- Journée nationale de la vérité et de la réconciliation lundi le 2 octobre 2023
- L'Action de grâce lundi le 9 octobre 2023



# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL DU CAB



Mélanie Provencher  
*Directrice générale*  
[dg.cablac@cgocable.ca](mailto:dg.cablac@cgocable.ca)  
Poste 104



Aubi Mellein  
Coordonnateur aux interventions et  
aux actions bénévoles  
[services.cablac@cgocable.ca](mailto:services.cablac@cgocable.ca)  
Poste 105



Marcelle Gamelin  
*Agente de bureau*  
[cablac@cgocable.ca](mailto:cablac@cgocable.ca)  
Poste 101



Chrystelle Desmarais  
*Responsable du comptoir alimentaire*  
[comptoiralm.cablac@cgocable.ca](mailto:comptoiralm.cablac@cgocable.ca)  
Poste 103



Poste vacant  
Chargé de projet, communications et  
philanthropie



Catherine Bussièrès  
*Travailleuse de milieu auprès des aînés*  
[interventions.cablac@cgocable.ca](mailto:interventions.cablac@cgocable.ca)  
Poste 102



480, rue Notre-Dame,  
Saint-François-du-Lac  
450 568-3198  
[www.cablsp.com](http://www.cablsp.com)



# MERCI À NOS PARTENAIRES POUR LA CAMPAGNE « SOUTIEN UNE FAMILLE »

## 14 950 FOIS MERCI !

Partenaire du service du comptoir alimentaire



Partenaire prestige soutien deux familles



Samuel  
**Brouillard**  
Courtier immobilier résidentiel



Partenaires soutien une famille



Nous remercions également tous les donateurs à titre personnel ayant soutenu une famille.

Le montant amassé permettra de maintenir le service du comptoir alimentaire du Lac Saint-Pierre pour la population à faible revenu.

