



Du **Centre d'action bénévole**  
du Lac Saint-Pierre



**NOUVEAU CONCOURS!**

Courez la  
chance de  
remporter

**50\$**

En bon d'achat à la **Friperie** du CAB

Tous les détails du concours et le coupon  
de tirage sont à l'intérieur!





## **MOT DE LA** *Directrice*



**Chers bénévoles, partenaires et amis du Centre d'action bénévole,**

J'aimerais prendre un moment pour vous remercier chaleureusement pour votre engagement continu et votre dévouement. Cette saison nous rappelle à quel point le soutien et la solidarité sont importants dans notre communauté. Que ce soit en accompagnant une personne âgée, en aidant dans nos différents services ou en participant à nos activités, votre contribution fait une réelle différence.

Dans cette édition automnale, nous partageons avec vous les initiatives en cours, le témoignage inspirant d'un bénévole, ainsi que des informations sur les événements à venir. Ensemble, continuons à faire vivre l'esprit de solidarité qui nous unit.

Merci de faire partie de cette belle aventure humaine. Nous vous souhaitons une saison remplie de succès, de chaleur et de belles découvertes.

Bien à vous,

*Mélanie Provencher*  
Directrice générale





# PRÉSENTATION DE *Marie-Claude Parenteau*



Salut Salut!,

Je me présente à vous étant nouvellement en poste à titre de chargée de projet, communications et philanthropie. Et c'est avec une immense joie que je me joins à l'équipe afin de partager mon expertise dans le but de faire rayonner le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre.

Ma mission est de vous informer et de promouvoir tous les services que nous offrons ainsi que les nouvelles initiatives, activités, projets et événements !

Je vous invite chaleureusement à me partager vos idées et suggestions, car chaque contribution compte et est essentielle à notre succès collectif.

Je suis honorée de faire partie de cette grande famille qu'est le CAB et j'ai hâte de collaborer avec vous tous pour faire briller notre mission commune !

Au plaisir de vous rencontrer !

*Marie-Claude*

**Chargée de projet, communications et philanthropie**

[communications@cablsp.com](mailto:communications@cablsp.com)

450 568-3198 Poste 106



# PRÉSENTATION DE *Yannick Duval*



Bonjour à tous,

Je suis Yannick Duval, le nouveau coordonnateur aux interventions et actions bénévoles du Lac Saint-Pierre. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me joins à vous dans cette belle aventure.

Mon objectif est de promouvoir l'action bénévole et de développer des relations de confiance avec chacun d'entre vous. Ensemble, nous pourrions renforcer l'impact de notre centre et continuer à faire une réelle différence dans notre communauté.

Je suis très impatient de vous rencontrer, d'échanger avec vous, et surtout de travailler main dans la main pour faire avancer nos projets. Les bénévoles sont le cœur de notre centre, et c'est grâce à vous que nous pouvons continuer à offrir nos services et à soutenir ceux qui en ont le plus besoin.

Merci pour votre engagement, et au plaisir de vous voir bientôt.

*Yannick*

**Coordonnateur aux interventions  
et aux actions bénévoles**

[services@cablsp.com](mailto:services@cablsp.com)  
450 568-3198 Poste 105

# **CONSEIL** *d'administration* 2024-2025



**Guylaine Fréchette**  
Présidente



**Marie-Andrée Pineault**  
Secrétaire-trésorière



**Mélyane Courchesne**  
Vice-présidente



**Francine Lévesque**  
Administratrice



**Julie Durand**  
Administratrice





# SERVICES OFFERTS par le CAB

## DÎNERS COMMUNAUTAIRES

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

## FRIPERIE

Vente de vêtements de seconde main à prix abordable.

## 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 sociale. 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.

## 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. Service gratuit.

## CLINIQUE D'IMPÔT

Service offert aux personnes ayant un revenu inférieur à 35 000 \$ pour une personne seule et 45 000 \$ pour un couple. Les déclarations sont rédigées et transmises de façon électronique par notre équipe de bénévoles. Critères d'admissibilités.

## ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Transport et accompagnent pour des rendez-vous médicaux et juridiques. Critères d'admissibilités

## COMPTOIR ALIMENTAIRE

Distribution de paniers alimentaires pour les gens à faible revenu un mardi par deux semaines. Critères d'admissibilités

Pour plus d'information : CONTACTEZ-NOUS 450 568-3198 poste 101

# Le comptoir *alimentaire*

du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre

C'est pour vous si...

Vous traversez une période difficile :

Une perte d'emploi, une séparation,

de la maladie, le décès d'un conjoint

ou tout autre défi financier.





# Comptoir

# ALIMENTAIRE

Dates des comptoirs

29 octobre

10 décembre

12 novembre

7 janvier

26 novembre

21 janvier

**Veillez prendre note que le Centre sera fermé pour le temps des fêtes**

**DU 23 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
la veille du comptoir jusqu'à 14h

**DISTRIBUTION DE 13 H À 15 H**  
34, rue Trahan, Pierreville

**SUR RENDEZ-VOUS**

**POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS**  
**CONTACTEZ-NOUS 450 568-3198 POSTE 103**

*Nous sommes là pour vous aider !*





## PUBLIREPORTAGE

# Le Pouvoir du Bénévolat

### Témoignages d'Engagement

Au Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, le bénévolat est bien plus qu'un simple acte de générosité ; c'est un véritable moteur de changement. Plusieurs bénévoles ont partagé avec nous les raisons qui les ont poussés à s'engager dans notre organisation, illustrant la richesse des motivations qui animent chacun d'eux.

### Des Parcours Inspirants

Pour certains, comme cette ancienne infirmière, le désir d'aider autrui est profondément ancré dans leur ADN. Après une carrière dédiée aux soins, cette bénévole a choisi de poursuivre sa mission en offrant son temps et son énergie, même à la retraite. D'autres ont vu dans le bénévolat une manière de surmonter l'isolement, comme l'une de nos bénévoles qui a commencé durant la pandémie en participant à des appels d'amitié. Pour elle, c'était une façon de briser l'ennui tout en se sentant utile et appréciée.



## Des Moments Inoubliables

Les expériences vécues en tant que bénévoles laissent souvent une empreinte durable. L'une d'entre elles raconte avoir invité une amie souffrant de solitude à se joindre à elle. Ensemble, elles ont découvert la joie du bénévolat, partageant des moments précieux tout en offrant leurs services à la communauté. Un autre bénévole évoque la bienveillance de ses collègues et le bonheur qu'il ressent en voyant les sourires des bénéficiaires de leurs actions.



## Une Équipe Dynamique

L'ambiance au sein de l'équipe de bénévoles est également un facteur clé de motivation. Les bénévoles décrivent une "magnifique chimie" où l'entraide et la motivation sont omniprésentes. L'intégration se fait dans la confiance! Ils se réjouissent également des visites des membres de l'Association des personnes handicapées Nicolet-Yamaska qui apportent une belle énergie au groupe.

## Encourager l'Engagement

Pour ceux qui hésitent à s'engager, les bénévoles partagent des conseils précieux.

Participer au bénévolat est une excellente façon de meubler ses journées et d'exploiter ses compétences, peu importe leur nature. L'horaire est flexible, et il n'y a aucune culpabilité à manquer un engagement. "C'est que du bonheur !" affirment-ils, soulignant les bienfaits d'élargir son cercle d'amis et de se sentir valorisé.

Pour certains, le bénévolat "donne une raison de se lever le matin". "Essayer, c'est l'adopter !" concluent-ils avec enthousiasme.

Leurs histoires témoignent de l'entraide et de la grande générosité qui existe au sein de notre communauté.

**Ensemble, nous construisons un monde meilleur, une action à la fois.**

***Si vous êtes inspirés par leur engagement, pourquoi ne pas envisager de les rejoindre dans cette belle aventure humaine ? Contactez-nous:***



**450 568-3198, poste 105.**



# NOUVEAU CONCOURS!

Courez la chance de remporter

50\$

En bon d'achat à la Friperie du CAB

**Participez à notre tout nouveau concours et tentez de remporter un bon d'achat de 50 \$ à la Friperie du CAB !**

La Friperie du CAB regorge de vêtements tendance, d'accessoires uniques et de magnifiques trésors!

## Comment participer ?

- Trouver les **3 plumes cachées** dans votre journal La Plume du CAB,
- Remplissez le coupon ci-dessous,
- Déposez-le dans la boîte au Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre ou envoyez-le par courriel à : **communications@cablsp.com** ou par la poste **34, rue Trahan, Pierreville**

Bonne chance à tous!

Le tirage au sort aura lieu le **17 janvier 2025**



Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Cochez la case suivante pour en vous inscrire à notre infolettre et restez informé pour ne rien manquer de nos offres et de nos services.

À quelles pages se cachent les 3 plumes:



Cette plume-ci ne compte pas!

--	--	--



25%  
de rabais

Sur les manteaux  
d'hiver

# Friperie

34, rue Trahan, Pierreville

Panier rempli de  
vêtements d'automne  
(manteaux inclus)  
de votre choix à  
seulement

5\$



**Bénévoles  
Recherchés !**

Vous désirez contribuer  
à notre mission sociale ?

La Friperie du Centre d'action  
bénévole a besoin de votre aide !



**CONTACTEZ YANNICK  
450 568-3198, poste 105**

**VOTRE PRÉSENCE FERA  
UNE RÉELLE DIFFÉRENCE !**



HEURES  
d'ouverture

**MARDI**  
9H30 À 16H

**JEUDI**  
12H À 19H

**SAMEDI**  
9H À 12H



## RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS

### *Dîner communautaire du 9 octobre 2024*

Notre dernier dîner communautaire a eu lieu au Centre communautaire de Saint-Zéphirin-de-Courval.

Annie Thibodeau, sergente et coordonnatrice locale en police communautaire à la SQ, a animé le dîner avec une conférence dans le but de sensibiliser et d'informer la communauté sur comment "Prévenir la fraude." Les 45 participants ont vraiment apprécié cette présentation dynamique et joyeuse malgré le thème plus sérieux de la conférence. De plus, de nombreuses questions, interactions et témoignages ont rendu cette rencontre encore plus riche.

Marie-Claude, nouvelle agente de communications au CAB, était également présente pour se présenter et rencontrer les bénévoles ainsi que tous les participants qui ont contribué à faire de cette journée un succès !



Pour renforcer la prévention de la fraude, voici quelques conseils que nous avons appris lors de notre rencontre :

### **Soyez vigilant**

Restez attentif aux signaux d'alerte, comme des demandes d'informations personnelles non sollicitées.

### **Vérifiez l'identité**

Avant de fournir des renseignements, assurez-vous de l'identité de la personne ou de l'organisation qui vous sollicite. Vous pouvez également utiliser un mot de code pour reconnaître s'il s'agit bien d'un de vos proches.

### **Utilisez des mots de passe robustes**

Protégez vos comptes en ligne avec des mots de passe complexes et changez-les régulièrement.

### **Élimitez la divulgation d'informations personnelles sur les réseaux sociaux**

Évitez de partager des détails sensibles, tels que votre adresse, votre date de naissance, votre numéro de téléphone ou votre lieu de travail. Et pensez à ajuster vos paramètres de confidentialité pour contrôler qui peut voir vos publications.

### **Éduquez votre entourage**

Partagez vos connaissances sur la fraude avec vos proches pour les aider à se prémunir contre les escroqueries.



**Si vous croyez être victime de fraude contactez :**  
**Équifax Canada: 1 800 465-7166 ou**  
**TransUnion Canada: 1 877 713-3393**  
**et signalez l'incident au Centre antifraude**  
**du Canada au 1 888 495-8501 ou au**  
**[www.antifraudcentre-centreantifraude.ca](http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca)**



# 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 RÉELLE DIFFÉRENCE DANS LA VIE DES GENS** et nous aider à préserver l'accessibilité à nos services ?

Nous avons besoin **de vous!**

**URGENT**

**Accompagnement-transport**



**Si vous êtes intéressés ou souhaitez en apprendre plus**, nous vous invitons à communiquer avec nous :



**450 568-3198, poste 105.**

# ACTIVITÉS À VENIR

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DU LAC SAINT-PIERRE



## Nouveauté

ÊTRE MIEUX... ENSEMBLE!



Ateliers d'artisanat  
collaboratif

**21 NOVEMBRE**

De 10h à midi

**4 DÉCEMBRE**

De 10h à midi

Café thématique  
sur le mieux-être

**28 NOVEMBRE**

De 10h à midi

**11 DÉCEMBRE**

De 10h à midi



Cours de cuisine  
communautaire

**5 DÉCEMBRE**

De 10h à midi

**18 DÉCEMBRE**

De 10h à midi

**13  
NOVEMBRE**



### DÎNER COMMUNAUTAIRE

Sujet: Autonomie et qualité de vie à domicile:  
L'apport de l'ergothérapie

**Accueil: 11h45**

**Dîner: 12h**

**Conférence: 13h30**

**Conférencière**

Annie-Claude Brunelle Ergothérapeute

**5  
DÉCEMBRE**



### JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

La Journée internationale des bénévoles  
a lieu chaque année le 5 décembre pour  
célébrer le travail formidable accompli  
partout dans le monde par les bénévoles.

**Célébrons l'engagement exceptionnel  
de personnes qui donnent leur temps  
pour contribuer au bien-être de nos  
communautés.**

Pour plus d'information :

**CONTACTEZ-NOUS**  
450 568-3198 poste 101

Suivez-nous sur notre page Facebook  
@Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre



# Dîner Communautaire

MERCREDI  
13 NOVEMBRE 2024

**SUJET** *Autonomie et qualité  
de vie à domicile :  
L'apport de l'ergothérapie*

**CONFÉRENCIÈRE**  
Annie-Claude Brunelle Ergothérapeute

**HORAIRE**

Accueil : 11h45

Dîner : 12h

Conférence : 13h30

COÛT  
12\$

**Au Centre Communautaire  
de Baie-du-Febvre**

288 Rue Principale,  
Baie-du-Febvre J0G 1A0

EN RÉSERVANT VOTRE PLACE,  
VOUS VOUS ENGAGEZ  
À PAYER VOTRE BILLET MÊME  
SI VOUS ÊTES ABSENTS.



*Inscrivez-vous avant le*  
**6 novembre**  
au **450 568-3198**  
poste 101

# TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES



*Service  
gratuit et  
confidentiel*

**Vous avez 55 ans et plus et ...**

- Vous ne savez plus quoi penser de votre situation ?
- Vous avez besoin d'être informé, d'être écouté, d'être accompagné dans certaines démarches ?
- Vous avez besoin de soutien dans les changements que la vie vous amène ?
- Vous vous sentez isolés ?

*Contactez-moi !*



**Catherine Bussières**

☎ 450 568-3198, poste 102

📱 450 783-3190

✉ [intervention@cablsp.com](mailto:intervention@cablsp.com)

En partenariat avec :

Québec



## **SERVICE OFFERT PAR**

*LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE*

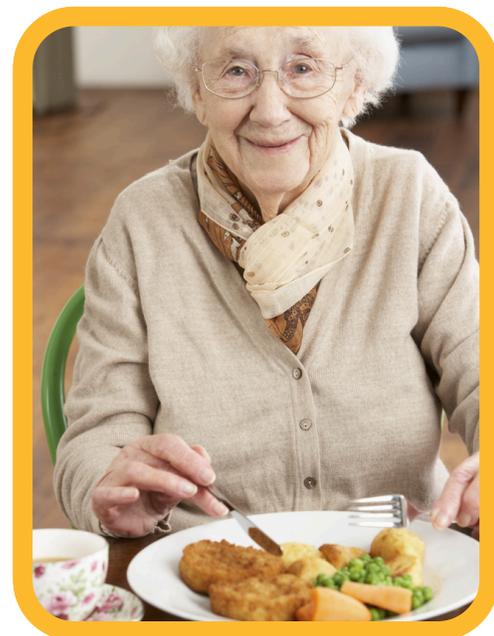
# **LA POPOTE ROULANTE**

**Préparé par un traiteur et livrée à domicile par des bénévoles chaque semaine!**



## **La popote est pour vous si :**

- ✓ Vous avez besoin d'un répit,
- ✓ Que vous êtes moins autonome et que c'est devenu difficile pour vous de cuisiner,
- ✓ Que vous êtes en convalescence,
- ✓ Que vous vivez seul-e et que vous êtes en manque de motivation pour cuisiner...



## **CONTACTEZ-NOUS**

## **POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS**

Il nous fera plaisir de bien vous conseiller !

**450 568-3198 poste 101**

*Bon appétit!*



# ÊTRE MIEUX... ensemble!



**Pour des communautés fortes et résilientes**

Dans le but de créer un environnement propice à la formation de liens sociaux solides en réunissant les membres de la communauté nous vous offrons des d'activités agréables et collaboratives.

## Ateliers d'artisanat collaboratif

**21 novembre**

De 10h à midi

Création d'une décoration de table pour le temps des fêtes

**4 décembre**

De 10h à midi

Création d'une couronne pour le temps des fêtes



## Café thématique sur le mieux-être

**28 novembre**

De 10h à midi

Discussion au tour d'un bon café tout en découvrant les bienfaits des huiles essentielles

*\*Spécifier si allergie alimentaire*



**11 décembre**

De 10h à midi

Discussion au tour d'un bon café tout en découvrant des techniques pour mieux gérer le stress au quotidien

## Cours de cuisine communautaire

**5 décembre**

De 10h à midi

Cours de cuisine et préparation d'un délicieux plat

*\*Spécifier si allergie alimentaire*



**18 décembre**

De 10h à midi

Cours de cuisine et préparation d'un délicieux dessert

*\*Spécifier si allergie alimentaire*



**Activités GRATUITES**

**pour tous !**

Réervations:



450 568-3198 poste 101



communications@cablsp.com

# LES INFOS DU CAB

## *Vacances des fêtes*

---

Veillez noter que le Centre d'action bénévole sera fermé pour les vacances des fêtes du 23 décembre au 3 janvier 2025. Nous serons de retour le lundi 6 janvier à partir de 8 h. Nous vous souhaitons un très joyeux temps des fêtes!

## *Transport en commun et adapté*

---

Veillez prendre note que du transport en commun est disponible sur notre territoire, du lundi au vendredi, sur inscription, au numéro suivant : **819 293-6768**. Pour plus d'informations consulter le site web suivant: <https://avecibili.ca/>

## *Popote roulante*

---

Veillez noter que la dernière livraison de la popote roulante avant la fermeture du CAB pour les vacances aura lieu le jeudi 19 décembre 2024. Les livraisons reprendront tous les jeudis à partir du 16 janvier 2025. Les inscriptions doivent être effectuées avant midi le jeudi de la semaine précédente.



# L'ÉQUIPE

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DU LAC SAINT-PIERRE



**Mélanie Provencher**  
Directrice générale  
[direction@cablsp.com](mailto:direction@cablsp.com)  
Poste 104



**Marcelle Gamelin**  
Agente de bureau  
[agente@cablsp.com](mailto:agente@cablsp.com)  
Poste 101



**Chrystelle Desmarais**  
Responsable du comptoir  
alimentaire  
[comptoir@cablsp.com](mailto:comptoir@cablsp.com)  
Poste 103



**Yannick Duval**  
Coordonnateur aux interventions  
et aux actions bénévoles  
[services@cablsp.com](mailto:services@cablsp.com)  
Poste 105



**Catherine Bussièrès**  
Travailleuse de milieu  
auprès des aînés  
[intervention@cablsp.com](mailto:intervention@cablsp.com)  
Poste 102



**Marie-Claude Parenteau**  
Chargé de projet, communications  
et philanthropie  
[communications@cablsp.com](mailto:communications@cablsp.com)  
Poste 106

34, rue Trahan à Pierreville, J0G 1J0

450 568-3198

[www.cablsp.com](http://www.cablsp.com)

Du 1<sup>er</sup> décembre 2024 au 31 mars 2025

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT

## « Soutien une famille »

Volet entreprise :  
**À partir de 500 \$ par année**

Volet population :  
**Tous montants acceptés**

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

Nous couvrons : Pierreville, Saint-François-du-Lac, Saint-Elphège, La Visitation-de-Yamaska, Saint-Zéphirin-de-Courval, Baie-du-Febvre et la communauté d'Odanak

### POUR FAIRE UN DON :

- Site internet
- Carte crédit
- Virement interac
- Chèque
- Argent

\*Reçu officiel disponible



Le **Centre d'action bénévole**  
du Lac Saint-Pierre

34, rue Trahan à Pierreville, J0G 1J0  
450 568-3198 • [www.cablsp.com](http://www.cablsp.com)

