



# *a plume du CAB*



Édition printemps 2024

# Mot de la *Directrice*



Bonjour à vous,

La chaleur du printemps nous accompagne déjà, ce qui fait un bien fou au moral de tous, comme La plume du CAB, édition printemps 2024 😊.

Comme toujours, l'équipe du CAB travaille très fort pour faire en sorte de vous offrir des services à la hauteur de vos attentes. D'ailleurs, je tiens à féliciter celle-ci pour leur grand dévouement.

J'espère que vous apprécierez les informations que nous partageons avec vous pour cette nouvelle plume.

Si vous avez des idées d'information que vous aimeriez que nous partagions avec vous dans La plume du CAB, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Je vous souhaite un beau printemps haut en couleur.

*Mélanie Provencher*  
Directrice générale

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

**2023-2024**



**Guylaine Fréchette**  
Présidente



**Mélyane Courchesne**  
Vice-présidente



**Marie-Andrée Pineault**  
Secrétaire-trésorière



**Francine Lévesque**  
Administratrice



**Jean Vollant**  
Administrateur

# Témoignage de notre présidente



Bonjour à tous,

Depuis octobre 2022, je suis fière d'occuper le poste de présidente au sein du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, après avoir été comme vice-présidente depuis juin 2018. Tout a commencé par une invitation de Mélanie, la directrice générale.

Dès le début, j'ai été frappée par la générosité et le dévouement des personnes qui gravitent autour du CAB, que ce soient nos précieux bénévoles ou toute l'équipe en place. C'est un véritable honneur pour moi de travailler avec eux et de partager leurs valeurs.

En tant que présidente, mon rôle principal au cours de la dernière année a été de soutenir et d'accompagner la direction générale dans l'acquisition de notre propre bâtiment. Ce projet, mûri depuis de nombreuses années et est une source de grande fierté pour nous. Malgré les défis rencontrés, nous avons su saisir l'opportunité qui s'est présentée, grâce à l'engagement et au dévouement de chacun.

Nous avons dû surmonter divers obstacles, malgré notre situation financière favorable. Le défi était de taille pour notre équipe, mais notre détermination a fait toute la différence. Nous avons bénéficié du soutien rapide de professionnels rencontrés en chemin, ainsi que de l'engagement de nos employés et bénévoles qui ont mis la main à la pâte, se transformant tour à tour en peintres, laveurs de vitres, et bien plus encore.

Ma plus grande fierté réside dans le fait que nous avons réussi à créer un lieu de bienveillance et d'utilité collective. Notre nouveau bâtiment, moderne et lumineux, sera un véritable atout pour notre communauté, offrant de nouveaux services accessibles à tous.

J'encourage chaleureusement les personnes de tous horizons, retraités, travailleurs et autres, à venir offrir quelques heures de leur temps en tant que bénévoles au Centre d'action bénévole. Je suis convaincue que vous serez séduits par la qualité de notre équipe et l'ambiance qui règne ici.

Au plaisir de vous y rencontrer !

Guylaine Fréchette, présidente du Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre

# Services offerts par le CAB

## COMPTOIR ALIMENTAIRE

Distribution de paniers alimentaires pour les gens 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 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.

## 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.

## 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.](#)

## 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.

## FRIPERIE

Vente de vêtements de seconde mains à prix abordable. Ouverture de la friperie le 16 mai prochain.

450 568-3198, poste 101

# BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR NOTRE FRIPERIE



**NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES  
PASSIONNÉS PAR LA MODE DURABLE ET  
DÉSIREUX DE CONTRIBUER À NOTRE MISSION  
SOCIALE.**



**Ensemble, créons un impact positif dans notre  
communauté en favorisant le recyclage et  
l'entraide.**

**Contactez Aubi au : 450 568-3198, poste 105**

**☎ pour donner un coup de main**

**(Nous cherchons pour les jours de semaine et le samedi)**



# 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 ?**

**Vous êtes les bienvenus !**

Livraison popote roulante

Accompagnement-transport

Visites/téléphones d'amitié URGENT !!!

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



# À QUI S'ADRESSE LE SERVICE DU COMPTOIR ALIMENTAIRE ?

LE COMPTOIR ALIMENTAIRE EST UN SERVICE TRÈS IMPORTANT POUR NOTRE COMMUNAUTÉ. NOUS REMETTONS UN PANIER ALIMENTAIRE, UN MARDI SUR 2 AUX PERSONNES ADMISSIBLES. IL VIENT EN AIDE AUX PERSONNES QUI VIVENT UNE SITUATION PRÉCAIRE, TELLE QUE :

- PERTE D'EMPLOI
- MALADIE
- SÉPARATION
- ENDETTEMENT
- DÉCÈS D'UN CONJOINT
- SINISTRE
- SITUATION FINANCIÈRE INCERTAINE



**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
CONTACTEZ CHRYSTELLE AU : 450 568-3198, POSTE 103**

# Comptoir ALIMENTAIRE

Dates des comptoirs

2 avril

14 mai

16 avril

28 mai

30 avril

11 juin



- Inscription obligatoire la veille du comptoir jusqu'à 14h
- Distribution de 13 h à 15 h sur rendez-vous

**NOUVELLE ADRESSE :**

 **34, rue Trahan, Pierreville**

450 568-3198, poste 103



# RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



## DÎNER COMMUNAUTAIRE DU 14 FÉVRIER 2024

Le 14 février dernier, notre dîner communautaire s'est tenu au Centre communautaire de Saint-François-du-Lac. Quarante-cinq participants ont eu l'opportunité d'en apprendre davantage sur "Cultiver le bien-être à travers les plantes d'intérieur". Notre conférencière était Sandra Veillette de À La Ferme Champêtre. Merci à tous de contribuer à faire des dîners communautaires un moment propice pour briser l'isolement, échanger et s'instruire sur divers sujets.



## DÎNER COMMUNAUTAIRE DU 13 MARS 2024

Le 13 mars dernier, nous avons accueilli François de L'AGEPA du Centre-du-Québec en tant que conférencier. Il est venu sensibiliser notre communauté et partager plusieurs méthodes pour éviter d'être victime de fraudes. Plus de 74 participants étaient présents à cette conférence qui s'est tenue au Centre communautaire de Baie-du-Febvre. Ce sujet était très attendu par nos participants.



# RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



## CRÉATION DE BISCUIT SQPR

Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes, le Centre d'action bénévole a confectionné des biscuits avec les membres de l'APHNY. Ces biscuits ont été remis aux utilisateurs de la popote roulante lors de la livraison de leurs repas. Au total, 132 biscuits ont été préparés afin de remercier les utilisateurs de la popote roulante pour leur confiance semaine après semaine.



## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2024

Le 18 avril dernier, à l'occasion de la Semaine de l'action bénévole, le Centre d'action bénévole a organisé un dîner cabane à sucre pour exprimer sa gratitude envers ses bénévoles pour leur engagement et le temps qu'ils consacrent au CAB. Cette initiative de reconnaissance a été chaleureusement accueillie par nos bénévoles. Nous vous remercions encore une fois de faire une réelle différence dans la vie des gens !





## **Témoignage d'une bénévole du CAB**

Bonjour chers lecteurs,

Je me nomme Christiane et je suis bénévole pour la clinique d'impôt du Centre d'action bénévole. Depuis ma retraite, je suis une personne très active, impliquée notamment dans la présidence d'un Club d'Âge d'or. Mon attachement aux autres et mon désir de rendre service m'ont conduit naturellement vers la clinique d'impôt, une activité qui me convient parfaitement. Je prépare les déclarations d'impôt depuis mon domicile, ce qui me laisse la liberté de les faire en fonction de mes autres engagements.

En tant que bénévole pour le CAB, nous avons accès à un service d'assistance rapide offert par les gouvernements fédéral et provincial. Cette assistance est précieuse pour résoudre les problèmes techniques spécifiques que nous pouvons rencontrer. Personnellement, j'ai eu recours à ce service à plusieurs reprises et j'ai toujours été aidée efficacement.

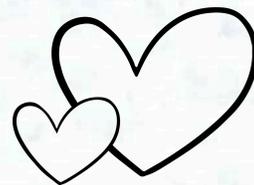
Cela fait maintenant quatre ans que je suis bénévole, et j'ai rejoint cette activité grâce à une amie déjà engagée, une expérience que j'adore. Avant cela, j'effectuais déjà ma propre déclaration d'impôts ainsi que celles de ma famille et de quelques amis.

Je recommande vivement ce bénévolat à toutes les personnes désireuses de rendre service et de briser leur isolement. Nous formons une équipe formidable.

Bien à vous,

*Christiane Lascelle*





## **Témoignage de la responsable de la clinique d'impôt**

Bonjour à vous,

Je suis Marcelle Gamelin, responsable de la clinique d'impôt du Centre d'action bénévole depuis quatre ans. Je tiens tout d'abord à exprimer ma profonde gratitude envers tous les bénévoles de la clinique d'impôt. Leur engagement est d'une valeur inestimable, tant dans l'accueil et la réception des documents que dans la préparation des déclarations. Sans leur contribution, il nous serait impossible de traiter autant de déclarations d'impôt pour notre communauté.

Travailler aux côtés des bénévoles de la clinique d'impôt est une source de joie pour moi ! Leur dévouement et leur soutien inestimable font une énorme différence dans mes journées. C'est gratifiant pour moi de pouvoir résoudre des problématiques avec eux et de les référer au service gouvernemental lorsque je ne peux pas résoudre la situation. C'est une collaboration précieuse qui permet de garantir une assistance complète aux bénévoles nécessitant de l'aide. Pour l'année d'imposition 2023, ce sont 546 rapports qu'ont été produits pour la population à faible revenu.

Je tiens à remercier tous les bénévoles du fond du cœur pour votre précieuse collaboration.

Cordialement,

*Marcelle Gamelin*





# À VENIR ...



**Dîner communautaire 8 mai 2024**



**Grande ouverture de la friperie  
16 mai 2024**



**Assemblée générale annuelle en juin  
(réservé aux membres seulement)**



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



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE

# DÎNER COMMUNAUTAIRE

– Mercredi 8 mai 2024 –

**Sujet: Au cœur de l'action : une ambulancière  
partage son expérience !**



Conférencière : Camille Houle, Superviseuse caserne,  
Dessercom-Ambulance Bas St-François

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

**Coût : 12 \$**

**Accueil : 11 h 45**

**Dîner : 12 h**

**Conférence : 13 h 30**

**Inscrivez-vous avant le 1 mai :  
450 568-3198, poste 101**

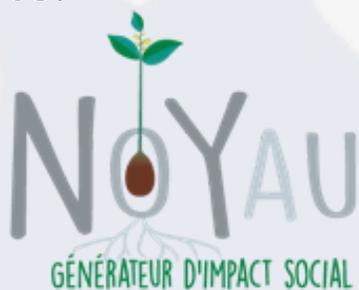
**En réservant votre place, vous vous engagez à payer votre billet même si vous êtes absent.**



# Les bons coups du CAB



Le CAB développera dans la prochaine année en collaboration avec le NoYau (table en développement social de Nicolet-Yamaska) le projet Garde-manger. Ce projet vise à répondre à la demande et aux besoins en denrées alimentaires, et ce, 12 mois par année. Concrètement, l'objectif est de créer des points de chute dans les municipalités de Nicolet-Yamaska où les citoyens pourront venir déposer des denrées et ainsi venir en aide aux gens de leur communauté.



Un bon coup du CAB est sans contre, dit le poste de travailleuse de milieu auprès des aînés. Depuis, la mise en place de ce poste en 2019 (grâce au financement du Secrétariat aux aînés), plusieurs personnes ont eu recours à l'aide de celle-ci et nous pouvons voir l'impact de la travailleuse de milieu dans notre communauté. Dans les prochaines semaines, nous recevrons nos nouveaux outils promotionnels pour faire découvrir le service de la travailleuse de milieu auprès des aînés. Ne vous surprenez pas de la rencontrer dans vos municipalités.



# GRANDE OUVERTURE

**À NE PAS MANQUER !**

Grande ouverture de la **FRIPERIE**  
du Centre d'action bénévole

**JEUDI**

16 MAI 2024

34, RUE TRAHAN, PIERREVILLE

DE MIDI À 19 H 00

POUR PLUS D'INFORMATIONS, 450 568-3198, POSTE 101



# PLANIFICATION STRATÉGIQUE



Depuis l'automne 2023, le CAB travaille sur sa nouvelle planification stratégique.

Plusieurs personnes ont été rencontrées dans le but d'avoir leur opinion sur le CAB, sur les services qu'il rend en général ainsi que sur l'équipe de travail.

L'équipe, les membres du CA ainsi que la firme MCG se sont rencontrés en février dernier pour discuter des orientations que le CAB devrait prendre pour les 3 prochaines années. Ce fut 2 journées très productives.

Nous avons donc entre les mains depuis quelques jours notre nouveau plan d'action. Celui-ci guidera le travail de toute l'équipe pour les 3 prochaines années. La consolidation des services existants ainsi que le développement de services et activités sont à prévoir 😊.

# PHOTOS PLANIFICATION STRATÉGIQUE





En partenariat avec :

Québec 



## Travailleuse de milieu auprès des personnes âgées

**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 Bussièrès

 450 568-3198, poste 102

 450 783-3190

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

# Les infos du CAB

## *Transport en commun*

---

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://avecbili.ca/>

## *Popote roulante*

---

Il y aura de la popote roulante à tous les jeudis. 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*

---

- Journée nationale des patriotes, lundi, le 20 mai 2024
- Fête nationale du Québec, lundi, le 24 juin 2024
- Fête du Canada, lundi, le 1 juillet 2024

# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL DU CAB



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



Aubi Mellein  
Coordonnateur aux interventions et  
aux actions bénévoles  
[services@cablsp.com](mailto:services@cablsp.com)  
Poste 105



Poste vacant  
Chargé de projet, communications et  
philanthropie



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



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

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT



« SOUTIEN UNE FAMILLE »

1er décembre 2023 au 31 mars 2024

5 620 FOIS MERCI !

MERCI À NOS PARTENAIRES ET À TOUS LES DONATEURS À TITRE PERSONNEL AYANT SOUTENU UNE FAMILLE.



*L*annonceur.ca



NOVABUS



TECHNO FEU

\*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)