



a plume du

CAB



21 octobre 2022 au 21 janvier 2023
Édition automne 2022

Mot de la *Directrice*



L'automne est arrivé sans que nous ayons eu le temps de voir passer l'été. Le passage à une autre saison est le signe du retour des services et des activités du Centre. L'équipe a eu le temps de se reposer et elle est de retour en force.

L'équipe du CAB compte 6 employées, nous pouvons dire que celle-ci est maintenant complète. De nouveaux postes ont été créés pour nous permettre de mieux répondre aux besoins de la communauté. Vous trouverez à l'intérieur de cette édition de La Plume du CAB le visage de notre dynamique équipe.

Le Conseil d'administration du Centre a pour sa part élu une nouvelle présidente, Mme Guylaine Fréchette, une nouvelle vice-présidente, Mme Mélyane Courchesne ainsi que la secrétaire-trésorière, Mme Marie-Andrée Pineault. Félicitations à vous, mesdames pour votre nomination. Le Conseil tient à remercier Mme Josée Mayrand pour ses 3 ans d'implication au sein du CA. Nous lui souhaitons beaucoup de succès pour ses nouveaux projets.

J'espère que vous apprécierez cette nouvelle édition de La plume du CAB et surtout, n'hésitez pas à nous donner vos commentaires.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochaines activités.

Mélanie Provencher
Directrice générale

Changement au sein de l'équipe du CAB

TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES PERSONNES ÂNÉES

Depuis le 26 septembre dernier, le CAB à une nouvelle travailleuse de milieu auprès des personnes âgées de **55 ans et plus**, Mme Catherine Bussières. Son rôle 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.



Catherine Bussières

☎ 450 568-3198, poste 102

✉ interventions.cablac@cgocable.ca

COORDONNATRICE AUX INTERVENTIONS ET AUX ACTIONS BÉNÉVOLES

Auparavant, travailleuse de milieu auprès des aînés, Marguerite est maintenant la nouvelle coordonnatrice aux interventions et aux actions bénévoles au CAB. Ses tâches sont :

- d'intervenir auprès de la population de **55 ans et moins**
- d'être responsable des bénévoles et du recrutement
- d'animer les activités du CAB
- de gérer les formations
- de fournir de l'aide aux formulaires
- et encore plus.



Marguerite Villiard

☎ 450 568-3198, poste 105

✉ services.cablac@cgocable.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

2022-2023



Guylaine Fréchette
Présidente



Mélyane Courchesne
Vice-présidente



Marie-Andrée Pineault
Secrétaire-trésorière



Francine Lévesque
Administratrice



Jean Vollant
Administrateur



Notez qu'il y a 2 postes vacants comme administrateur/administratrice au sein de notre CA. Contactez-nous si vous avez un intérêt.

RAPPEL DE NOS SERVICES

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.

PARTAGE DE CONNAISSANCES ARTISTIQUES

Moments d'échanges et de dépassement de soi, à travers un projet artistique.

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.

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

CAFÉ TRICOT

Moments d'échanges et de dépassement de soi, à travers un projet de tricot.

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

Que ce soit pour des questions au sujet de nos services, pour en bénéficier ou pour rejoindre notre merveilleuse équipe de bénévoles, contactez-nous! Vos frais de kilométrage sont remboursés.

450 568-3198, poste 101

Comptoir ALIMENTAIRE

*Date limite d'inscription pour
chaque comptoir*

Comptoir alimentaire

1er novembre 2022	—————>	26 octobre 2022
15 novembre 2022	—————>	9 novembre 2022
29 novembre 2022	—————>	23 novembre 2022
13 décembre 2022	—————>	7 décembre 2022
10 janvier 2023	—————>	22 décembre 2022
24 janvier 2023	—————>	18 janvier 2023
7 février 2023	—————>	1 février 2023

- **Inscription obligatoire**
- De 13 h 00 à 15 h

1245-4, rte Marie-Victorin, Odanak

450 568-3198, poste 103



Dîners

COMMUNAUTAIRES

16 novembre

Salle du Centre communautaire de Baie-du-Febvre

288, rue Principale Baie-du-Febvre

Sujet : Sécurité des aînés

Conférencière : Annie Thibodeau, sergente et coordonnatrice locale en police communautaire à la SQ

18 janvier

Salle du Centre communautaire de Baie-du-Febvre

288, rue Principale Baie-du-Febvre

Sujet : À propos de Télé-Coeur : sa mission et comment faire pour y participer

Conférencier : Stéphane Lévesque, journaliste et fondateur de Télé-Coeur

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 le 16 novembre 2022 –

au Centre Communautaire de Baie-du-Febvre
288 Rue Principale, Baie-du-Febvre, QC J0G 1A0

SUJET: SÉCURITÉ DES ÂNÉS

CONFÉRENCIÈRE : ANNIE THIBODEAU

Sergente et coordonnatrice locale en police communautaire à la SQ

Coût : 12 \$

Accueil : 11 h 45

Dîner : 12 h

Conférence : 13 h 30

**Inscrivez-vous avant le 9 novembre :
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 le 18 janvier 2023 –

au Centre Communautaire de Baie-du-Febvre
288 Rue Principale, Baie-du-Febvre, QC J0G 1A0

SUJET: À PROPOS DE TÉLÉ-COEUR
SA MISSION ET COMMENT Y PARTICIPER
CONFÉRENCIER : STÉPHANE LÉVESQUE

Inscrivez-vous avant le 11 janvier :
450 568-3198, poste 101



Coût : 12 \$

Accueil : 11 h 45

Dîner : 12 h

Conférence : 13 h 30

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

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

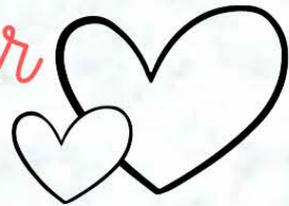
Le Centre est à la **recherche de bénévoles** pour répondre à la demande toujours grandissante de ses différents services.

- **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.**

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



Le courrier du cœur



Mise en contexte

Entrevue avec une bénévole du service des visites/téléphones d'amitié

Qu'est-ce que le service des visites/téléphones d'amitié ?

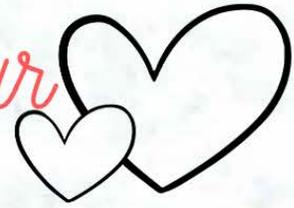
Les visites/téléphones d'amitié sont des rencontres ou des appels téléphoniques entre un ou une bénévole et une personne utilisatrice du service dans le but de briser l'isolement et favoriser des échanges agréables.

Dans le but de vous en apprendre davantage sur ce service, Marguerite, la coordonnatrice aux interventions et aux actions bénévoles a effectué une entrevue avec Danielle, une bénévole des téléphones/visites d'amitié.



Le courrier du cœur

suite



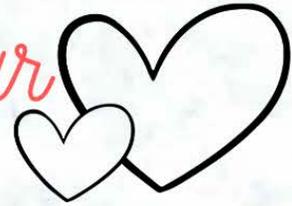
Pour quelles raisons avez-vous eu envie de vous impliquer en tant que bénévole pour le service des téléphones/visites d'amitié qu'est-ce que vous apprécie de ce service ?

D : J'ai toujours été très bien entourée depuis mon enfance par ma famille, mes amis, mes collègues. Mais, dès mon enfance, je me suis aperçue qu'il y avait des personnes qui se sentaient seules. Jeunes ou personnes âgées. À l'école, dans ma rue, dans ma paroisse. Je me demandais ce que je pouvais faire pour que leur vie soit plaisante. À l'école et dans ma rue, j'ai pris l'habitude de commencer à sourire et dire bonjour ou salut à ceux que je rencontrais, de dire à des enfants de ma rue, ou à la récré, viens jouer avec nous, etc. Je me souviens que j'aimais bien vers mes 10 ans aller au bingo aider des personnes à placer leurs jetons pour ne pas qu'elles manquent leur partie. Et qu'en secondaire II, avec notre classe de musique, on allait jouer au CHSLD pour les personnes âgées, à Noël et à la Fête des mères.

Je garde tellement de beaux souvenirs de tout ça. C'est pourquoi je me suis demandé dernièrement ce que je pouvais faire pour les personnes qui se sentent seules. J'ai alors vu une publicité du CAB pour faire des téléphones ou visites d'amitié à des personnes qui se sentent seules ou qui sont isolées. Je me suis dit : quelle bonne idée ils ont là ! Ça, je me sentirais capable de le faire à partir de chez moi. Je serais surtout contente de le faire, car j'aime beaucoup parler et échanger sur différents sujets qui me passionnent. J'aime aussi me faire raconter des histoires. Je me disais que des personnes attendent peut-être quelqu'un qui les écouterait avec plaisir raconter leurs souvenirs et pouvoir même les revivre en me les racontant.

Le courrier du cœur

suite



Avez-vous reçu une formation avant de débiter vos actions bénévoles dans ce service? Si oui, est-ce que celle-ci vous a été utile ?

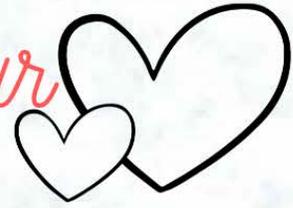
D : Oui, je me suis inscrite à la petite formation de quelques heures offerte par le CAB. Nous avons reçu des documents en appui. Nous étions quelques-uns autour de la table et nous pouvions nous exprimer et poser nos questions. C'était formidable et utile. Merci !

Ce service est confidentiel et en tant que bénévole, il est important de s'assurer de préserver la confidentialité des personnes utilisatrices. Quelles actions mettez-vous en place pour vous assurer de préserver cette confidentialité ?

D : Le service de téléphones et de visites d'amitié est strictement confidentiel. Je ne donne pas mon nom de famille, ni mes coordonnées. Et je ne dis à personne le nom, ni les coordonnées de la personne qui est jumelée avec moi. Et je ne raconte à personne ce que la personne me raconte, ni rien de ce que je pourrais percevoir. Sauf à la travailleuse de milieu, si je sens que je dois le faire. Le CAB nous demande de tenir une liste de nos téléphones et visites et la durée. Nous devons conserver cette liste dans un endroit à l'abri des regards et ne la montrer à personne. Si je reçois une confiance, ça ne demande en général que mon écoute et mon empathie. Il est arrivé que j'ai informé la travailleuse de milieu d'un petit fait qui me préoccupait et qui ne reposait pas sur moi. Ça pouvait être un manque d'appétit, la perte d'un médecin de famille. Le CAB juge alors s'il doit prendre une quelconque action ou non.

Le courrier du coeur

suite



Que diriez-vous à quelqu'un qui a de l'intérêt à devenir bénévole pour ce service, mais qui hésite ?

D : Si une personne de tout âge avait envie de faire des téléphones et /ou visites d'amitié, je lui raconterais ce que moi j'en retire : apprendre plein de choses d'une autre personne, partager nos intérêts et passions. Bref, faire une différence dans la vie de cette personne. Mais aussi dans la mienne ! Ex. ma fille a décidé d'en faire elle aussi dans la région où elle habite. Elle débute cette semaine et elle a très hâte de se sentir utile. Sa personne jumelée est en fauteuil roulant et elle pourra prendre l'air grâce à ma fille. Nous gardons chacune la confidentialité de la personne avec laquelle nous sommes jumelées. Nous jasons plutôt de ce que nous ressentons comme bien-être en faisant ce bénévolat.

Que diriez-vous à une personne qui se sent isolée et qui aimerait recevoir les services de téléphones/visites d'amitié, mais qui hésite ?

D : Si j'apprenais qu'une personne, peu importe son âge, sa condition physique, etc. me disait qu'elle aimerait bien recevoir des téléphones ou visites d'amitié, mais qu'elle hésite ... j'essaierais de voir pourquoi elle hésite. Ex. Si elle me disait je n'ai rien à dire, je ne suis pas intéressante, je vais déranger, etc. je lui dirais qu'il y a une personne qui veut faire partie de sa vie, écouter ses souvenirs, se faire raconter des histoires, jaser de leurs intérêts communs, parler de nos émissions télé ou radio préférées, raconter ses petits bobos, trouver une solution à un problème, etc. Bref, se faire du bien mutuellement et se faire plaisir ensemble.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Accompagnement-transport

- Avez-vous un permis de conduire valide et une voiture ?
- Souhaitez-vous vous impliquer au sein de la communauté ?

Le Centre d'action bénévole recherche des bénévoles pour l'accompagnement-transport
Contactez-nous au 450 568-3198, poste 101



Les frais de kilométrages sont remboursés.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Préparer et animer les activités suivantes :

Café tricot
Partage de connaissances artistiques



- Si vous avez des connaissances dans le domaine artistique ou en tricot (niveau débutant). Contactez-nous.
- Si vous avez des suggestions d'activités pour remplacer celles-ci, veuillez-nous en faire part ! Contactez Marguerite au 450 568-3198, poste 105.

BINGO



**VENDREDI
2 DÉCEMBRE 2022**

**Ouvert à tous
Salle communautaire d'Odanak
58 rue Waban Aki
Arrivée à partir de 18 h
Début du bingo à 19 h**



**Bingo-bénéfice au profit du
Centre d'action bénévole du
Lac Saint-Pierre**

Les services de visites/téléphones d'amitié

**Vous vivez des moments de solitude
et d'ennui, ce service est pour vous !**

Les visites / téléphones d'amitié c'est :

Des rencontres ou des appels entre une personne bénévole et une personne utilisatrice du service dans le but de briser l'isolement et favoriser des échanges agréables .

Ce service est gratuit et confidentiel!

Pour plus d'information, pour bénéficier de ce service, ou pour devenir bénévole, contactez la travailleuse de milieu du CAB au 450 568-3198 poste 102.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Lundi le 5 décembre 2022

Nous soulignons votre générosité
et votre implication



MERCI !



Le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre tient à remercier chaleureusement tous les bénévoles impliqués auprès de leur communauté.

C'est grâce à tous nos bénévoles que le Centre peut offrir ses services et tenir ses activités. Vous êtes la raison d'être du Centre, vous êtes précieux pour nous et pour toute la population.



Le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

SOUPER-SPECTACLE AVEC STEEVE DESMARAIS

28 \$

Centre Communautaire de Baie-du-Febvre
288 rue Principale, Baie-du-Febvre J0G 1A0

LE JEUDI 8 DÉCEMBRE À 17 H

**APPORTEZ
VOTRE
VIN!**



**Inscription au 450 568-3198 poste 101,
avant le 1 décembre 2022**

RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS

Le **29 septembre dernier** a eu lieu notre événement commémoratif organisé en collaboration avec la communauté d'Odanak pour souligner la **Journée nationale de la vérité et de la réconciliation**. Nous sommes vraiment heureux de l'engouement et de la participation de tous. Merci à tous ceux et celles qui étaient au rendez-vous. Un merci tout spécial au Conseil des Abénakis pour leur implication dans l'événement. Le Conseil a dès le début été un excellent partenaire qui a cru en notre projet.





MERCI À NOS COMMANDITAIRES ET PARTENAIRES

ILS ONT RENDU POSSIBLE CET ÉVÉNEMENT COMMÉMORATIF

Présenté le 29 septembre 2022 par le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre en collaboration avec la communauté d'Odanak pour souligner la **JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION** :



 LOUIS PLAMONDON Député de Bécancour Nicolet Saurel	
702, rue Mgr Panet NICOLET, QC, J3T 1C6	
Tél.: (819) 293-2041 Fax: (819) 293-5522 1-866-693-2041	
louis.plamondon@parl.gc.ca	
www.louisplamondon.com  LouisPlamondonBQ	



ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

8 septembre 2022



Merci à notre commanditaire

La Ferme des Ormes



Les infos du CAB

Prenez note que les activités de café tricot et de partage de connaissances artistiques sont **suspendues temporairement**. Les dates prévues à la planification resteront en vigueur si nous trouvons un ou une bénévole pour préparer et animer les ateliers. Dans le cas contraire, les activités suivantes ne pourront avoir lieu. Vous en serez informé dès que nous en saurons davantage.

- **Café tricot** : 7 novembre et 19 décembre
- **Partage de connaissances artistiques** : 25 octobre, 22 novembre, 20 décembre et 17 janvier

Nous vous remercions de votre compréhension!

Du 26 octobre au 21 décembre 2022 et du 11 janvier au 25 janvier, il y aura de la popote roulante 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. Pour plus d'informations, appelez-nous.

De la part de toute l'équipe du CAB, nous vous souhaitons un très beau temps des fêtes. Prenez note que nous serons fermés pour la **période des fêtes du 23 décembre 2022 au 8 janvier 2023 inclusivement**. Nous serons de retour à nos bureaux dès 8 h le 9 janvier 2023. Nos meilleurs vœux de bonheur, de bonne santé et de réussite pour cette nouvelle année.

La prochaine édition de La plume du CAB sera publié à la fin janvier.

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL DU CAB



Mélanie Provencher
Directrice générale
dg.cablac@cgocable.ca
Poste 104



Marguerite Villiard
Coordonnatrice aux interventions et
aux actions bénévoles
services.cablac@cgocable.ca
Poste 105



Marcelle Gamelin
Agente de bureau
cablac@cgocable.ca
Poste 101



Mélisad Jutras
Chargée de projet, communications et
philanthropie
communications.cablac@cgocable.ca
Poste 106



Chrystelle Desmarais
Responsable du comptoir alimentaire
comptoiralim.cablac@cgocable.ca
Poste 103



Catherine Bussièrès
Travailleuse de milieu auprès des aînés
interventions.cablac@cgocable.ca
Poste 102



480, rue Notre-Dame,
Saint-François-du-Lac
450 568-3198
www.cablsp.com

