



a plume du CAB



Édition hiver 2024





Mot de la *Directrice*



Bonjour,

J'ai le plaisir de vous présenter La plume du CAB, édition hiver 2024. Vous retrouverez dans celle-ci plusieurs informations concernant votre Centre d'action bénévole.

Comme toujours, l'équipe et les bénévoles travaillent comme de vraies petites abeilles à faire du Centre un endroit agréable où divers services de qualité vous sont offerts.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour en savoir plus sur nos services.

Bonne lecture!

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 d'une employée

Bonjour,

Je m'appelle Catherine Bussièrès, travailleuse de milieu auprès des aînés au Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre depuis un an et demi. Mon rôle implique de repérer les personnes âgées dans notre communauté, les écouter, les accompagner, et les orienter vers les bonnes ressources pour les aider en fonction de leurs problématiques.

Depuis mon arrivée au CAB, j'ai eu l'opportunité d'apporter mon soutien à de nombreuses personnes vivant des situations particulières. Mon défi consiste à les aider en respectant leur rythme, leur dignité, en adoptant une approche bienveillante et en maintenant la confidentialité sur leurs situations.

Lorsqu'un aîné me témoigne sa gratitude et que je vois son sourire épanoui après l'avoir accompagné, notamment lorsqu'il se sentait désemparé faute de ressources, c'est pour moi un indicateur majeur de réussite.

J'espère pouvoir continuer à contribuer au bien-être de ces chères personnes âgées pendant de nombreuses années encore.



Catherine Bussièrès

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

Ouverture de notre nouvelle friperie sous peu.

450 568-3198, poste 101

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

POUR NOTRE FUTURE FRIPERIE



**NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES
PASSIONNÉS PAR LA MODE DURABLE ET
DÉSIREUX DE CONTRIBUER A 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 URGENT !!!

Accompagnement-transport URGENT !!!

Visites/téléphones d'amitié

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

20 février

2 avril

5 mars

16 avril

19 mars

30 avril



- 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



Merci à nos partenaires financiers

25 000 \$ et plus



Centraide
Centre-du-Québec

Centraide

Financement à la mission globale de 25 000 \$

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

CIUSSS MCQ

Financement à la mission globale d'un montant
de 283 510 \$



Desjardins

Financement de 25 000 \$ pour aider le CAB à
aménager ses nouveaux locaux afin d'offrir ses
nouveaux services.



Fonds AgriEsprit par Financement agricole Canada

Financement de 25 000 \$ pour l'achat d'un système
de réfrigération pour le comptoir alimentaire



Fonds de relance des services communautaires

Financement de 33 150 \$ pour la planification
stratégique et la mise en place du plan d'action
triennal.

Avec la participation de :

Québec

Le Secrétariat aux aînés

Financement de 65 000 \$ pour le programme
Initiatives de travail de milieux auprès des aînés en
situation de vulnérabilité



Nouveaux Horizons

Financement de 25 000 \$ pour la création et la mise
en place de jardins sur pattes pour les aînés

À VENIR ...



Dîner communautaire 13 mars 2024



**Semaine des popotes roulantes du
10 au 16 mars 2024**



**Semaine de l'action bénévole du
14 au 20 avril 2024**



Ouverture de la friperie bientôt

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 13 mars 2024 –

Sujet: Prévenir la fraude, ça débute avec vous !



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

**Salle du Centre communautaire de Baie-du-Febvre
288 rue Principale, Baie-du-Febvre, J0G 1A0**

Coût : 12 \$

Accueil : 11 h 45

Dîner : 12 h

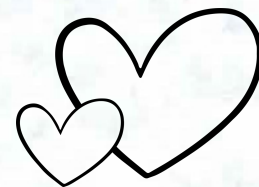
Conférence : 13 h 30

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

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



Le courrier du cœur



Témoignage d'un bénévole du Conseil d'administration

Chers lecteurs,

Je suis heureux de partager avec vous mon expérience en tant que bénévole au sein du Centre d'action bénévole. En tant que membre du conseil d'administration en 2020, j'ai eu l'opportunité de contribuer à ma communauté d'une manière significative. Je suis convaincu que l'engagement bénévole est une expérience enrichissante qui apporte de nombreux bienfaits, tant pour moi que pour la société dans laquelle nous vivons.

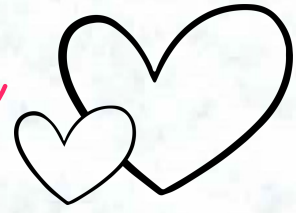
L'un des aspects les plus gratifiants de mon engagement bénévole est la possibilité de développer de nouvelles compétences. Travailler au sein d'une équipe dynamique m'a permis d'apprendre à résoudre des problèmes, à prendre des décisions importantes et à gérer des projets. Cette expérience a renforcé ma confiance en moi et a été un tremplin pour mon développement professionnel.

En plus des compétences acquises, être bénévole m'a également offert l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes et de développer mon réseau, à la fois sur le plan professionnel et personnel. Les rencontres avec des individus partageant les mêmes valeurs sont des moments précieux qui m'ont permis de tisser des liens durables et de créer une véritable communauté.

Suite...



Le courrier du cœur



L'implication bénévole ne se limite pas seulement à son impact externe. Au fil de mon engagement, j'ai constaté que cela contribuait également à ma croissance personnelle. En aidant les autres, j'ai développé un sens plus profond de l'empathie, de l'altruisme et de l'ouverture d'esprit. Ces qualités sont devenues des piliers dans ma vie personnelle et professionnelle, et m'ont aidé à appréhender le monde d'une manière plus sereine et bienveillante.

Enfin, cette expérience m'a permis de mieux me connaître et de découvrir mes propres forces et passions. En travaillant aux côtés de bénévoles dévoués et passionnés, j'ai pu explorer différents domaines d'intérêt et me connecter à des causes qui me tiennent à cœur. Cette connaissance de soi enrichissante m'aide chaque jour à prendre des décisions alignées avec mes valeurs et mes aspirations.

Dans l'ensemble, je suis convaincu que le bénévolat est un moyen puissant de contribuer à la société et de se développer personnellement. Je tiens à remercier chaleureusement tous ceux qui rendent cela possible, notamment le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre et toutes les personnes engagées dans cette belle cause. Votre soutien est essentiel pour continuer à faire une différence dans nos communautés et pour inspirer.

Jean Vallant



RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



DÎNER COMMUNAUTAIRE DU 8 NOVEMBRE 2023 ET DU 17 JANVIER 2024

Les dîners communautaires du 8 novembre 2023 et du 17 janvier 2024 ont été des moments précieux où nous avons discuté de la santé mentale et démystifié la maladie d'Alzheimer. Ces rencontres ont permis d'échanger des outils simples pour cultiver un bien-être mental et approfondir notre compréhension de la maladie. Grâce à la participation d'experts et à des échanges ouverts, nous avons renforcé les liens au sein de notre communauté. Nous remercions tous ceux qui ont contribué à ces événements enrichissants. Nous sommes impatients de continuer à organiser nos prochains dîners communautaires.



DISTRIBUTION DE CARTE DE NOËL ET BISCUITS AUX PERSONNES ÂÎNÉES

Le 12 décembre 2023, Catherine, travailleuse de milieu auprès des personnes âgées, en collaboration avec le Lien Maison de la Famille, ont pris l'initiative de distribuer des cartes de Noël ainsi que des biscuits confectionnés par les enfants du Lien. Nous sommes fiers d'avoir partagé ces créations avec 54 personnes âgées résidant à Saint-François-du-Lac et Pierreville. En vivant ces moments magiques, observer l'émerveillement dans les yeux de ces personnes a été une source de bonheur pour nous, intervenantes, animatrices et enfants.



Les bons coups du CAB



Cette nouvelle section est mise en place pour mettre de l'avant les belles initiatives du CAB.

À l'été 2023, grâce au financement de Nouveaux Horizons, nous avons mis en place le projet des jardins sur pattes pour les aînés. Dans chacune des municipalités, nous avons positionné des jardins sur pattes et achetée le matériel nécessaire pour que les aînés puissent avoir leur jardin. Un beau projet qui perdurera.



Nous avons maintenant notre système de réfrigération pour les aliments du comptoir alimentaire. C'est un investissement majeur qui n'aurait pas pu être possible sans le financement du Fonds AgriEsprit.

Nous avons fait une demande de financement au Programme Être mieux ensemble pour nous permettre de développer de nouvelles activités pour notre communauté. Un montant de 6 000 \$ nous a été octroyé. Nous avons donc 1 an pour mettre sur pieds ces activités qui devraient sans aucun doute vous plaire.

Grâce au Bingo-bénéfice d'Odanak qui a eu lieu le 2 février dernier, le CAB a recueilli 475 \$. Merci aux organisateurs et aux gens qui ont participé.

CLINIQUE D'IMPÔT

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Du 4 mars au 18 avril 2024

INSCRIPTION

Pour accueillir les utilisateurs
Pour recueillir les informations

En présentiel

- Vous n'avez pas besoin d'être des spécialistes.
- Formation offerte gratuitement.
- Frais de kilométrage remboursés.
- Être disponible quelques heures par semaine.

PRODUCTION

Pour rédiger et transmettre les déclarations de revenus électroniquement

Dans le confort de votre maison



**Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Aubi au :
450 568-3198, poste 105**

CLINIQUE D'IMPÔT

Du 4 mars au 18 avril 2024

**INSCRIPTIONS
À PARTIR DU 19 FÉVRIER 2024**

- 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;
- Le nombre d'inscription est limité.

Pour prendre rendez-vous, communiquer avec l'agente de bureau au : 450 568-3198, poste 101.



34, rue Trahan
Pierreville, QC, J0G 1J0
Tél. : 450 568-3198
agente@cablsp.com

www.cablsp.com

 Centre d'action bénévole du Lac Saint-pierre

SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES

10 AU 16 MARS
2024

BIEN PLUS QUE DES REPAS...



LES POPOTES ROULANTES:
**UNE COMMUNAUTÉ
DE SOUTIEN**



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
14-20 avril 2024

DES NOUVELLES DE NOTRE BÂTISSE

Nous sommes maintenant déménagés dans nos nouveaux locaux. Un immense espace comparativement à ce que nous avons précédemment. De beaux bureaux pour toute l'équipe.

Les travaux vont bon train. En ce qui concerne le rez-de-chaussée, nous sommes en attente d'une réponse pour une subvention pour terminer l'aménagement de la grande salle qui sera utilisée pour tenir nos nouvelles activités.

Les travaux du sous-sol, quant à eux, sont pratiquement terminés. Il nous reste maintenant à aménager le tout.

Nous espérons ouvrir sous peu notre nouvelle friperie. Nous vous tiendrons au courant des développements.

Un merci spécial à l'équipe du CAB et aux bénévoles qui sont venus nous aider à mettre sur pieds notre super projet de nouvelle bâtisse, car sans vous, le projet ne serait pas rendu où il en est.



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 ?

*Service
gratuit et
confidentiel*

Contactez-moi !

Catherine Bussières

 450 568-3198, poste 102

 450 783-3190

 intervention@cablsp.com



Les infos du CAB



Campagne de financement « Soutien une famille »

Veillez prendre note que la campagne de financement « Soutien une famille » est toujours en cours jusqu'au 31 mars 2024. Elle permettra de maintenir le service du comptoir alimentaire pour la population à faible revenu.

Popote roulante

Du 15 février au 25 avril 2024, 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.

Semaines thématiques

La Semaine québécoise des popotes roulantes (SQPR)

10 au 16 mars 2024

La Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI)

17 au 23 mars 2024

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL DU CAB



Mélanie Provencher
Directrice générale
direction@cablsp.com
Poste 104



Aubi Mellein
Coordonnateur aux interventions et
aux actions bénévoles
services@cablsp.com
Poste 105



Marcelle Gamelin
Agente de bureau
agente@cablsp.com
Poste 101



Chrystelle Desmarais
Responsable du comptoir alimentaire
comptoir@cablsp.com
Poste 103



Poste vacant
Chargé de projet, communications et
philanthropie



Catherine Bussièrès
Travailleuse de milieu auprès des aînés
intervention@cablsp.com
Poste 102

CAMPAGNE DE FINANCEMENT



« SOUTIEN UNE FAMILLE »

1er décembre 2023 au 31 mars 2024

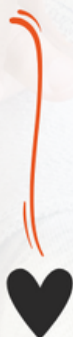
Pour nous permettre de maintenir le service du comptoir alimentaire du Lac Saint-Pierre pour la population à faible revenu.

Volet entreprise

**À partir de 500 \$
par année**

Volet population

**Tous montants
acceptés**



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

L'annonneur.ca



TECHNO FEU

NOVABUS

*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)