

# LE CABOTIN EXPRESS

BULLETIN DE LIAISON DES MEMBRES DU CAB AIDE23



## Joyeuses Fêtes

de la part de toute l'équipe CAB Aide23

Noël est dans les rues illuminées  
 Noël est dans les foyers décorés,  
 Noël est dans les cheminées allumées,  
 Noël est dans les fêtes animées,  
 Mais surtout,  
 Noël est dans nos cœurs et nos pensées,  
 Tout comme vous, chers bénévoles.

Vos regards pétillants, colorés d'amour  
 Vos paroles virevoltantes, parsemées de lumière.  
 Votre temps, enrobé de générosité  
 Avec respect, intelligence et discrétion  
 Vous laissez votre empreinte dans le sillon du CAB.

Votre présence est réconfortante  
 Votre passion énergisante  
 Vous nous êtes précieux  
 Vous nous rendez heureux  
 Et il nous faudrait plusieurs vies  
 Pour vous dire suffisamment MERCI!

Cette période des fêtes est pour nous  
 l'occasion de vous remercier  
 chaleureusement de la confiance que  
 vous nous témoignez et de votre  
 collaboration tout au long de l'année.

Joyeuses Fêtes et Heureuse Année!

**Prenez note que nos bureaux  
 seront fermés les 24-25-26  
 décembre et les 1-2-3 janvier.**



# Monsieur Dominique Deschênes, nouveau président

## des nouveaux visages au CA

La 41e Assemblée générale annuelle des membres du Centre d'action bénévole Aide23 (CAB) s'est tenue le mardi 6 novembre, au Centre Monseigneur-De Laval. Plus d'une soixantaine de membres étaient présents. Le CAB est heureux d'annoncer la constitution de son conseil d'administration 2018-2019 qui compte quatre nouveaux administrateurs, pour un total de sept.

Des remerciements chaleureux ont été adressés aux administrateurs sortants Carole Gauthier (vice-présidente), Claude Tremblay (administrateur), Michel Tremblay (trésorier) et Gilles Hins (président) pour leur importante contribution au développement de l'organisme.



De gauche à droite: Madame Sylvie Tessier (administratrice), Monsieur Michel Arsenault (administrateur), Madame Lise Noël (secrétaire), Madame Lise Lévesque (vice-présidente), Madame Andrée Simard (trésorière), Monsieur Dominique Deschênes (président) et Monsieur Alain Duperré (administrateur).

## 2017-2018 en quelques chiffres

**194 bénévoles** qui ont permis de rendre

**10 100 services** à la population

**9 140 repas servis** par la popote roulante

**13 266 heures** de bénévolat

**4818 appels** traités

**Vous êtes extraordinaires!**

## NOUVEAU MODE DE GESTION : COGESTION

La soirée a permis de mettre en lumière les points saillants de l'année 2017-2018. Parmi-ceux-ci, notons la réorganisation interne effectuée et l'embauche de Madame Johanne Dostie au nouveau poste comptabilité et administration.

“L'équipe de travail, de concert avec le conseil d'administration, a analysé le fonctionnement de la structure organisationnelle générale du CAB. Il a été décidé que chaque membre du personnel soit responsable de son propre secteur d'activités. Une direction générale à quatre têtes, responsable de la gestion et des décisions concernant les activités courantes. Ceci permet au conseil d'administration de se consacrer à la gouvernance et d'assurer la pérennité de l'organisme.” Gilles Hins, président sortant.

## REMBOURSEMENT DE KILOMÉTRAGE

# Avis à tous les transporteurs

### feuilles de réclamation

Saviez-vous que la sécurité sociale rembourse au CAB une partie du kilométrage effectué dans le cadre de vos déplacements?

Toutefois, si nous leur déposons notre dossier de réclamation dans un délai qui dépasse 3 mois, nous en sommes pénalisés. C'est donc le CAB qui assume les frais de transport.

Nous vous prions de remettre vos feuilles de réclamation km de manière mensuelle **à tous les 25 de chaque mois**. Cette mesure permet à l'organisme de réaliser des économies. Votre remboursement sera fait au cours de la première semaine du mois suivant. Merci de votre collaboration!



## NOUS RECHERCHONS DES PERSONNES POUR

### faire de la livraison de paniers denrées alimentaires

Une demi journée en décembre

### comptabiliser des statistiques mensuelles

Une demi-journée par mois

### organiser le gala de la Semaine de l'action bénévole

4 rencontres et tâches connexes à réaliser

### faire une démarche au sein de milieux professionnels ou sociaux pour recruter de nouveaux bénévoles.

En collaboration avec la permanence.

### distribuer des dépliants du CAB dans les lieux publics

Implication ponctuelle. Doit posséder une voiture.

Contactez Valérie : [vperreault@cabaide23.org](mailto:vperreault@cabaide23.org)



## PERFECTIONNEMENT

# Formations gratuites

Notre programme de formation est offert gratuitement à tous les bénévoles de l'arrondissement de Beauport.

Inscrivez-vous dès maintenant à une ou plusieurs formations proposées.

Améliorez vos compétences et développez de nouvelles aptitudes que vous pourrez mettre à profit dans votre engagement bénévole!

**JEUDI 24 JANVIER 2019 DE 18H30 À 21H30**

### RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Éric Laroche, CAB de Bellechasse-Lévis-Lotbinière (BLL)

Parce que plusieurs de nos services sont rendus possibles grâce à l'action bénévole, il est primordial de mettre en place des stratégies de recrutement gagnantes dans nos organisations. Lors de cette formation, nous nous pencherons sur l'élaboration d'outils concrets propres à la réalité de chacun en adéquation avec les besoins respectifs en matière de recrutement de bénévoles. Aussi, nous discuterons des attitudes gagnantes à adopter pour favoriser l'implication bénévole dans notre milieu.

**Groupe limité à 15 participants**

Petit salon Centre de loisirs

Monseigneur-De Laval au 2, rue du Fargy

**MERCREDI 20 FÉVRIER 2019  
DE 18H30 À 21H30**

### PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS AU SEIN D'UN GROUPE

Ariane Laberge, CAB de Bellechasse-Lévis-Lotbinière (BLL)

Cette formation permet aux participants de développer leurs compétences afin de reconnaître la naissance d'un conflit au sein d'un groupe de bénévoles, de le gérer efficacement lorsqu'il se matérialise et, enfin, de réfléchir ensemble sur la mise en place d'actions concrètes pour le résorber. Également, une partie de la formation servira à identifier son type de réaction habituelle face aux conflits, cela dans le but de mieux intervenir lors de situation plus délicate.

**Groupe limité à 15 participants**

Petit salon Centre de loisirs

Monseigneur-De Laval au 2, rue du Fargy

# PANIQUE AU PÔLE NORD

Un conte de Sylvie Tessier, bénévole CAB Aide23



Depuis cet été, l'hiver s'annonce très dur pour le Père Noël. Oui! Oui! Tout n'est pas toujours drôle au royaume du Père Noël, car Rudolph le renne qui guide le Père Noël dans sa tournée a attrapé la maladie du cerf rouge. Rudolph est devenu fou et le Père Noël qui a mal géré son stress a mangé plus que d'habitude, donc il a pris du poids. Le Père Noël n'entre plus dans les cheminées. La fête de Noël pourrait être un fiasco en cette fin d'année 2018; pas de Nez Rouge et pas de cadeaux sous le sapin. Comment expliquer aux enfants cette catastrophe? Le Père Noël n'arrête pas de pleurer et de manger depuis le mois de mai, il ne voit aucune lumière au bout du tunnel du 24 décembre 2018.

Le Père Noël a versé tellement de larmes que tous les morceaux de fromage de la petite souris Minnie ont été imbibés. Elle a pensé téléphoner à Qualinet, mais elle ne voulait pas que cela se sache qu'il y avait de gros problèmes au Pôle Nord. La distribution des cadeaux des enfants est en péril. Il faut trouver une solution rapidement. C'est alors que la souris Minnie pense à son ami le fantôme Arthur; il est en vacances depuis l'Halloween, il pourrait remplacer le Père Noël pour descendre dans la cheminée. Minnie le contacte sans plus réfléchir et lui explique la situation : « Le Père Noël a engraisé, il n'entre plus dans le tuyau de la cheminée et Rudolph est en arrêt de travail forcé. Peux-tu m'aider? ».

Arthur réfléchit quelques instants et accepte d'aller déposer en cachette les cadeaux sous le sapin. Par contre, il ne veut pas se salir en passant par la cheminée. Il lui dit : « Mon costume doit rester blanc, car en noir je ferais peur aux enfants. Oui je peux t'aider, mais je ne peux pas transporter les cadeaux de maison en maison, c'est trop lourd. » Minnie l'a remercié pour son offre : « Parfait mon ami, je te redonne des nouvelles demain au plus tard si je solutionne le problème du transport ».

Épuisée de sa journée, Minnie s'étend sur son lit. Sa vieille habitude de tortiller sa moustache dans tous les sens en période de stress réapparaît aussitôt. À tel point que chacun des poils est frisé aux petites heures du matin. Minnie s'est endormie en rêvant aux trous que ses poils de moustache ainsi tournoyés feraient dans un gruyère. Dans son sommeil, elle s'est mise à fredonner : « Des poils en forme de vilebrequin. Ron! Ron! Petit Patapon! Des poils qui font des ronds pour mon petit bedon. Ron, Ron, petit bedon ». Le problème du petit bedon du Père Noël était maintenant réglé. Arthur le fantôme déposera les cadeaux sous la cheminée ou sous le sapin, mais qui transportera le Père Noël? Ha! Malheur, la petite souris n'a pas encore réglé cet énorme problème. Elle se réveille en sursaut. Le temps presse, il faut trouver un animal assez gros pour transporter le Père Noël alourdi par le chagrin, Arthur le fantôme et les cadeaux. Évidemment que le Père Noël doit faire le trajet pour indiquer le chemin au remplaçant de Nez Rouge. Maintenant, il faut vite dénicher un animal qui vole et qui est capable d'éclairer le ciel.

De nouveau, Minnie se met à tourner et retourner ses moustaches et, eureka!, un éclair jaillit dans ses pensées. Oui, j'ai trouvé : un dragon, et ses flammes illumineront le ciel. Son ami Harry Potter se fera un grand plaisir de lui prêter son animal de compagnie pour cette belle fête. En quelques minutes, tout est réglé avec son ami le magicien et son ami le fantôme Arthur.

Cette nuit-là, les habitants de la Terre n'y ont vu que du feu, car personne n'a réalisé le subterfuge. La magie de Noël a déferlé sur la planète.

Le 24 décembre 2018, Minnie a reçu en cadeau le plus gros morceau de fromage gruyère de sa vie.



Faites-nous parvenir vos textes à propos du CAB, de ses activités, de ses membres ou du bénévolat. Il nous fera plaisir de vous publier! [mchouinard@cabaide23.org](mailto:mchouinard@cabaide23.org)