

# Cabotin Express

BULLETIN DE LIAISON DES MEMBRES DU CAB AIDE23



## ON RÉCOLTE CE QUE L'ON SÈME

L'année 2018-2019 constitue une année de plus au service des plus vulnérables de la communauté, une 42e année de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Plus que jamais, nous sommes convaincus de la raison d'être du CAB Aide23 dans l'action communautaire.

...

Le recrutement des bénévoles représente l'enjeu majeur auquel nous sommes confrontés. Conscients que la mission de chaque organisme communautaire repose sur cette ressource, nous voulons être proactifs. Un comité de travail a été créé à cette fin, et des mesures concrètes ont été envisagées. Certaines ont déjà été mises en place et d'autres seront entreprises à court et à moyen terme. Bien que nous soyons soucieux d'agir dans ce dossier, nous ne devons pas ménager nos efforts afin d'assurer la rétention des membres actuels.

Si le seuil de pauvreté est un facteur pour définir la précarité des bénéficiaires de nos services, il faut reconnaître que plusieurs aînés vivent de l'isolement social. La qualité de vie de ces personnes en est grandement affectée. Espérons, dans un proche avenir, que nous développons davantage nos services pour atténuer ce problème. Vivre dans la dignité fait partie des valeurs que nous défendons. Comme moi, vous le constatez : il y a du pain sur la planche

Nous sommes convaincus, je le répète, de l'importance des valeurs de l'action communautaire. Nous devons regarder l'avenir avec confiance, audace et détermination. Que notre engagement soit à la hauteur des missions à remplir.

Handwritten signature of Dominique Deschênes in black ink.

Dominique Deschênes,  
président du conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration souhaite rassembler le plus grand nombre de membres possibles lors de la prochaine assemblée générale annuelle. "Pour nous, l'AGA est une occasion pour le CAB Aide23 de recevoir ses membres. C'est aussi une occasion de rencontres et d'échanges permettant d'enrichir la vie associative essentielle au renforcement des liens entre nos membres." C'est pourquoi s'adresser plus particulièrement aux membres qui ont à cœur la mission de l'organisation mais qui n'ont pas eu l'occasion de s'impliquer concrètement depuis quelque temps: "On s'ennuie de vous!".



# Invitation spéciale

## Venez souper avec nous!

Assemblée générale annuelle  
Le mercredi 30 octobre  
à 19 heures (souper à 18h \*gratuit)  
À la Salle des loisirs du  
Centre Monseigneur-De Laval  
35, rue du Couvent

**JE CONFIRME  
MA PRÉSENCE**



## QUATRE POSTES D'ADMINISTRATEURS À COMBLER

Que représente une implication au Conseil d'administration ?

- chaque mandat est d'une durée de deux ans, renouvelable 2 fois.
- participer à la réunion mensuelle d'environ 3 heures et 2 journées de travail avec l'équipe d'employées (février et mai).
- s'impliquer au besoin dans certains comités de travail ex : gestion des ressources humaines.
- se rendre disponible pour des représentations ex : présence à l'AGA d'organismes-membres,  
\*un soutien vous sera fourni.

Si le défi vous intéresse, les membres du Conseil actuel vous invitent à soumettre votre candidature lors du point "mise en candidature" lors de l'assemblée du 30 octobre 19h.

**JE CONFIRME MA PRÉSENCE**

# FORMATIONS

2019-2020

POUR DÉVELOPPER DE  
NOUVELLES APTITUDES  
À METTRE À PROFIT DANS  
VOTRE ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

*Vous êtes bénévole :  
vous y avez droit  
gratuitement!*

TOUTES LES FORMATIONS SONT OFFERTES DE 18h30 À 21h30

**JEUDIS 7 ET 14 NOVEMBRE (2 VOLETS)**

## *Excel débutant*

Préalable : avoir son propre portable avec logiciel Excel

Cette formation permettra de comprendre le fonctionnement et l'utilisation du logiciel, de concevoir des tableaux, d'explorer les outils disponibles, d'utiliser les formules de base et de mettre en forme les tableaux allant jusqu'à l'impression. Cette formation s'adresse aux novices.

Formateur : André Tardif, CAB Aide23  
Petit salon centre de loisirs  
Monseigneur-De Laval au 2, rue du Fargy  
**Groupe limité à 12 participants**

**MERCREDIS 20 ET 27 NOVEMBRE (2 VOLETS)**

## *La gouvernance des organismes à but non lucratif*

Cette formation interactive s'adresse aux nouveaux administrateurs afin de les aider à adopter un comportement responsable par une meilleure connaissance de leur rôle et des saines pratiques en matière de gouvernance.

Formateur : Richard Lapointe, CAB Aide23  
Centre sportif Marc-Simoneau, salle 105  
au 3500, rue Cambronne  
**Groupe limité à 12 participants**

**JEUDI 28 NOVEMBRE**

## *Recherche de commandites et marketing social pour les OBNL*

La commandite d'une cause (secteur communautaire, culturel et sportif); le contenu; le dossier de présentation; les différences entre l'image de marque et le marketing; le calcul de la valeur marchande de votre organisme au niveau marketing; le contenu de la grille de négociation de la visibilité et comment établir les ententes des produits dérivés.

Formatrice : France Terreault,  
consultante en collecte de fonds  
Petit salon centre de loisirs  
Monseigneur-De Laval au 2, rue du Fargy  
**Groupe limité à 20 participants**

**MERCREDIS 12 ET 19 FÉVRIER (2 VOLETS)**

## *Excel intermédiaire*

Préalable : avoir son propre portable avec logiciel Excel

Approfondissement de vos connaissances Excel en utilisant les tableaux croisés dynamiques, la création des macros, l'utilisation des filtres, la validation de données, la mise en forme conditionnelle, les formules complexes ainsi que la création d'un graphique. Cette formation s'adresse aux personnes ayant des connaissances de base Excel.

Formateur : André Tardif, CAB Aide23  
Centre sportif Marc-Simoneau, salle 105  
au 3500, rue Cambronne  
**Groupe limité à 12 participants**

**MARDI 10 MARS**

## *De la reconnaissance à la rétention des bénévoles : la clé d'une bonne gestion des bénévoles*

Réfléchir sur les pratiques de gestion des bénévoles; identifier les attitudes favorisant la rétention et déterminer les stratégies et les méthodes facilitant la rétention et la reconnaissance des bénévoles.

Formatrice : Annie-Pier Caron,  
CAB de Bellechasse-Lévis-Lotbinière  
Centre sportif Marc-Simoneau, salle 105  
au 3500, rue Cambronne  
**Groupe limité à 15 participants**

**MARDIS 7 ET 14 AVRIL (2 VOLETS)**

## *La gouvernance des organismes à but non lucratif*

Cette formation interactive s'adresse aux nouveaux administrateurs afin de les aider à adopter un comportement responsable par une meilleure connaissance de leur rôle et des saines pratiques en matière de gouvernance.

Formateur : Richard Lapointe, CAB Aide23  
Centre sportif Marc-Simoneau, salle 105  
au 3500, rue Cambronne  
**Groupe limité à 12 participants**

**MERCREDIS 13 ET 20 MAI (2 VOLETS)**

## *Techniques de secourisme : RCR*

Techniques de réanimation cardio-respiratoire : démonstration et expérimentation des techniques d'intervention auprès des enfants et adultes. Un certificat valide pendant trois ans sera émis après la participation aux deux volets et à la suite de la réussite de tests pratiques et théoriques. Enseignement de l'utilisation des défibrillateurs externes automatisés (DEA).

Formatrice : Andrée Bouchard, Forméduc  
Centre sportif Marc-Simoneau, salle 105  
au 3500, rue Cambronne  
**Groupe limité à 15 participants**



JE M'INSCRIS À UNE  
FORMATION

# Demande de collaboration pour focus-groupe avec des femmes de Beauport

Bonjour,

Nous sommes étudiantes en troisième année au baccalauréat en anthropologie à l'Université Laval. Dans le cadre de notre formation pratique au Centre Ressources pour femmes de Beauport (CRFB), nous avons besoin de rencontrer des femmes de Beauport afin de mieux connaître leur réalité et leurs besoins. Le portrait réalisé à la suite des discussions permettra au CRFB de mieux orienter son développement et ainsi de mieux répondre aux besoins des femmes de Beauport.

Pour se faire, nous aimerions échanger avec des femmes fréquentant d'autres organismes. Les rencontres prendront la forme de « focus-groupe », d'une durée d'environ une heure. Elles seront animées par nous ainsi qu'une travailleuse du CRFB qui nous accompagnera. Un canevas d'entrevue souple sera utilisé et s'adaptera en fonction des femmes présentes.

\*Aussi, pour faciliter les échanges avec des femmes sourdes ou parlant d'autres langues que le français, nous réserverons un service d'interprètes. Il sera nécessaire de se coordonner d'avance à cet effet.

À la suite des rencontres de ces discussions, un rapport sera produit. Nous présenterons ce portrait le 2 décembre 2019 à 13h30 au 705 avenue Royale. Les organismes collaborateurs seront invités, et pourront par la même occasion jeter un coup d'œil au rapport final du projet.

Si vous êtes intéressée à prendre part à cette collaboration, merci de nous contacter.

Merci et au plaisir de collaborer avec vous.

Sabrina Alain et Gabrielle Alarie  
sabrina.alain.2@ulaval.ca  
gabrielle.alarie.1@ulaval.ca

Étudiantes en formation pratique  
Université Laval



C'est avec grande tristesse que nous avons appris le décès de monsieur Pierre Bégin, bénévole au CAB. En ces moments difficiles, nous adressons nos meilleures pensées à sa famille et ses proches. Pour lui rendre un dernier hommage : La famille recevra les condoléances, en présence des cendres, à la Coopérative funéraire des Deux Rives. Centre funéraire Saint-Charles 1420, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec G1N 3Y6 le samedi 26 octobre 2019, de 8 h à 10 h 45. Une liturgie de la Parole sera célébrée au salon le même jour à 11 h. L'inhumation des cendres se fera ultérieurement au cimetière Saint-Ignace-de-Loyola.

La Table de concertation des aînés de Beauport à la rencontre des citoyens pour la Journée internationale des personnes âgées ! 4 équipes avec animations ont visité des aînés dans leur milieu. Une belle occasion de faire la promotion de nos services. Environ 75 personnes rencontrées.



## Le 13 décembre on fête Noël

Le comité bénévole des activités sociales vous invite à bloquer à l'agenda le 13 décembre puisqu'il vous recevra lors d'une soirée chic. Le rouge/argent/blanc et noir seront à l'honneur.

Animation, repas et rencontres amicales au programme. (invitation officielle à venir)

## UNE ÉPLUCHETTE SOUS LE SIGNE DE RETROUVAILLES

Une populaire activité qui accueillait 75 personnes à la Fraternité St-Alphonse le 18 septembre dernier. Couronnement du roi et de la reine : Madame Marie-Thérèse Paquet et monsieur Albert Gauthier.



Vous connaissez quelqu'un qui aimerait faire du bénévolat?  
Les prochaines rencontres d'information auront lieu le **29 octobre** (9h30), le **13 novembre** (13h30), le **26 novembre** (9h30) et le **11 décembre (13h30)** au 5, rue du Temple avec Hélène Bouchard et Line Saint-Pierre (durée 2 heures)