

Cabotin Express

BULLETIN DE LIAISON DES MEMBRES DU CAB AIDE23

BÉNÉVOLER : UNE RÉOLUTION QUI FAIT DU BIEN

Nos vies sont très occupées et il peut parfois être très difficile de trouver l'énergie de faire du bénévolat. Merci de renouveler votre engagement auprès de la collectivité. Que cette nouvelle année qui s'entame vous apporte santé, bonheur et petites douceurs en quantité.

Si vous avez le goût d'essayer quelque chose de nouveau en 2020, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Découvrez ou redécouvrez tous les avantages que procure cette activité qui fait du bien :

Faire de nouvelles rencontres

Le bénévolat offre une excellente façon de rencontrer des gens partageant les mêmes intérêts et se préoccupant des mêmes choses que vous. Envie d'essayer du bénévolat de groupe ou d'être jumelé à un coéquipier? Faites comme Hélène et Louise qui se sont connues grâce à la popote et qui partagent un petit dîner de temps en temps!

Améliorer votre santé mentale

Le bénévolat peut offrir de nombreux avantages à la fois pour votre santé mentale et physique, Ceci pourrait augmenter votre confiance en soi. Venir en aide aux autres peut vous donner le sentiment que vous apportez quelque chose d'utile à la communauté et vous garder actif! Faites comme Pierre qui accompagne à la marche une personne qui ne peut sortir seule une fois par mois et qui met à jour sa jasette par le fait même!

Devenir plus heureux

Travailler en équipe dans un environnement consacré à aider les autres peut aider à donner un sens à votre vie. Vous pouvez même sentir que les récompenses apportées par le bénévolat signifient autant pour vous que toute forme de compensation financière. Faites comme Lise qui conjugue vie professionnelle et bénévolat parce qu'elle croit au pouvoir du geste "plus grand que soi".

S'amuser

Le bénévolat peut simplement rendre votre vie plus amusante! Vous pourrez explorer les choses que vous aimez pratiquer dans la vie. L'exploration positive peut apporter davantage de sens à votre vie et renouveler votre passion. En effet, vos activités bénévoles peuvent être en lien avec les passe-temps que vous aimez. Faites comme Denise qui adore écrire et qui dédie sa plume aux personnes honorées lors de la semaine de l'action bénévole pour une 2e année.

Valérie Perreault

est là pour vous écouter, pour vous aiguiller dans vos intérêts et vos ambitions d'implication. Faites appel à elle pour obtenir une rencontre personnalisée. Découvrez ou redécouvrez l'activité pour laquelle vous vous passionnez.

418 663-8248

vperreault@cabaide23.org

Marie-Thérèse apporte sa touche chaleureuse et dynamique au CAB en tant que bénévole depuis 7 ans déjà. En novembre dernier, elle présentait ses motivations aux membres de la FADOQ du centre de loisirs Ulrich Turcotte, dans l'espoir d'en contaminer quelques uns au bonheur de s'impliquer. Bravo!

Cette initiative s'inscrivait dans le projet **Ambassadeurs** du CAB au cours duquel plus d'une dizaine de visites de la sorte ont été effectuées par un comité de 10 bénévoles passionnés. L'objectif: contaminer le plus de gens possible aux bienfaits de l'action bénévole.



À LA RADIO

Souvenir de notre passage de 60 minutes à l'émission Les différents sur CKRL 89,1 le 6 décembre dernier.

Merci à CKRL 89,1 pour l'invitation ainsi qu'à Claude Tremblay, Dominique Deschênes et Annette Côté pour leur partage d'expertise!



UN PARTY DE NOËL SOUS LE SIGNE DU GLAMOUR

Plus de 60 confrères et consœurs bénévoles s'étaient réunis pour célébrer l'approche du temps des Fêtes.

Repas traditionnel du Montagnais, spectacle de l'ensemble vocal des Cascades, sans oublier la prestation humoristique des Placotteux et leur infirmière.

Nous tenons à remercier publiquement l'ensemble du comité organisateur qui ont fait de cette soirée un succès.

En image: Michel et Claude Tramblay du duo humoristique "Les Placotteux" -Version en CHSLD.



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 permet de comprendre le fonctionnement du logiciel, de concevoir des tableaux, d'explorer les outils disponibles, d'utiliser les formules de base et de mettre en forme les documents 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 leur 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 commande d'une commande pour communautaire, culturel et sportif; le dossier de présentation; les différents types de commandite et le marketing; le contenu de la commande commerciale de votre organisme au niveau 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 leur 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

Des napperons qui donnent faim

Une initiative pour rendre le bénévolat appétissant a été idéalisée puis mise sur pieds au cours des dernières semaines. Depuis peu, vous pouvez vous rendre dans l'un des restaurants suivants pour déguster votre implication bénévole à la carte :

Pizza Passion av Seigneuriale | Restaurant Régál bd des Chutes | Restaurant Aucoin avenue Larue | La Belle Province av. Seigneuriale | China Garde bd Sainte-Anne | Univers quilles Promenades Beauport | Ben et Florentine Rue du Carrefour | Pâtisserie Maison du Canelé bd des Chutes | Bar La Rochelene, Louis-XIV | Casa Grecque bd Sainte-Anne | Batifol bd Sainte-Anne

Merci à tous ces généreux restaurateurs qui ont accepté de les distribuer à leur clientèle, le goût...de s'impliquer!



ENTRÉE
Faire un don
Assister aux activités de groupe
Marcher avec une personne en perte de mobilité
Offrir un repas à un ami
Faire deux courses qui coûtent moins cher
Participer à des rencontres locales pour aider
Échanger des outils pour son usage
Faire des photocopies

PLAT PRINCIPAL
Accompagner des gens à des rendez-vous sociaux
Assister des personnes lors d'activités
Faire de l'aide ménagère
Laver des objets cassés
Déposer des articles de broderie
Coudre sur un conseil d'habitués
Faire un cadeau de bienvenue aux nouveaux

DESSERT
Assister / aider
Changer et débarrasser des couvertures de deux
Distribuer et servir
Collecter des dons (aliments, matériel, etc.)
Faire des réparations à domicile
Recueillir des objets pour des dons
Marcher et assister des personnes
Participer à une course de collecte
Photocopier
Échanger des articles, vêtements

EXTRA
Distribuer
Échanger
Collecter personnel
Assister (aide sociale)
Distribuer de faire la différence

IMPLICATION BÉNEVOLE À LA CARTE

UN SERVICE DE JUMELAGE PERSONNALISÉ
SELON VOS GOÛTS
VOS DISPONIBILITÉS
ET VOS APTITUDES

LES BESOINS SONT NOMBREUX, ON VOUS ATTEND!

Contactez-nous
418 663-0995
www.cabaide23.org

Distribution de denrées pour des familles dans le besoin. Merci à tous les bénévoles qui ont participé à cette généreuse collecte! Grâce à vous, trois familles de notre collectivité ont pu recevoir une bonne quantité de nourriture et de petites attentions pour adoucir leur temps des fêtes.

À placer à l'agenda

Le jeudi 23 avril au Centre Monseigneur-De Laval, aura lieu le gala reconnaissance des bénévoles. Une soirée d'échanges, de partage, de surprises et de témoignages empreints de gratitude. Une occasion unique de souligner l'apport des gens impliqués dans notre milieu.

Une invitation officielle suivra sous peu mais d'ici là, placez ce rendez-vous à votre agenda!

AVEZ-VOUS APERÇU NOS PANNEAUX PUBLICITAIRES?

Jusqu'au 9 février :

- Intersection boul. des Chutes / rue De l'Obiou
- Intersection boul. François-De Laval / boul. Sainte-Anne
- Intersection boul. Louis-XIV / rue Seigneuriale
3928, boulevard Sainte-Anne (double face)
- Intersection boulevard Raymond et Clémenceau



**FAITES UNE DIFFÉRENCE
DANS VOTRE MILIEU**

DEVENEZ BÉNEVOLE
SELON VOS GOÛTS, VOS APTITUDES, VOS DISPONIBILITÉS.

**LES BESOINS SONT NOMBREUX,
ON VOUS ATTEND.**

CENTRE D'ACTION BÉNEVOLE AIDE 23 • WWW.CABAIDE23.ORG • 418 663-0995

Une période des Fêtes sous le signe de l'entraide

Rudolph, le petit renne au nez rouge du Père Noël, prend sa retraite cette année. Sa vision est amoindrie par des cataractes et son ouïe s'est dégradée beaucoup depuis les derniers mois. Rudolph veut absolument faire une dernière tournée et il implore le Père Noël de le laisser conduire à l'avant du traîneau pour la dernière fois. La situation est délicate : le Père Noël ne veut pas déplaire à Rudolph mais il faut qu'il trouve une solution pour que la distribution des cadeaux soit sécuritaire pour tous.



De retour à la fabrique des jouets, le Père Noël fait une recherche sur « Google » en indiquant les mots clés « accompagnement transport ». Le Centre d'action bénévole Aide 23 est affiché en haut de la liste des résultats obtenus. Il appelle aussitôt. La préposée à l'accueil Lise lui répond. Le Père Noël explique à Lise l'état de santé de Rudolph et

précise qu'il est à la recherche d'une personne qui pourrait accompagner Rudolph le 24 décembre au soir dans sa grande tournée. Rudolph, le petit renne au nez rouge du Père Noël, prend sa retraite cette année. Sa vision est amoindrie par des cataractes et son ouïe s'est dégradée beaucoup depuis les derniers mois. Rudolph veut absolument faire une dernière tournée et il implore le Père Noël de le laisser conduire à l'avant du traîneau pour la dernière fois. La situation est délicate : le Père Noël ne veut pas déplaire à Rudolph mais il faut qu'il trouve une solution pour que la distribution des cadeaux soit sécuritaire pour tous.

De retour à la fabrique des jouets, le Père Noël fait une recherche sur « Google » en indiquant les mots clés « accompagnement transport ». Le Centre d'action bénévole Aide 23 est affiché en haut de la liste des résultats obtenus. Il appelle aussitôt. La préposée à l'accueil Lise lui répond. Le Père Noël explique à Lise l'état de santé de Rudolph et précise qu'il est à la recherche d'une personne qui pourrait accompagner Rudolph le 24 décembre au soir dans sa grande tournée.

Ho ! La ! La ! Père Noël s'exclame Lise vous êtes au bon endroit car nous avons des bénévoles extraordinaires ! Laissez-moi quelques minutes étant donné votre demande spéciale, je dois vérifier la disponibilité d'un bénévole pour cette journée et je vous rappelle ».

Lise a déjà en tête un bénévole d'expérience : elle le contacte avec empressement. Connaissant la grande ouverture d'esprit de M. Tremblay, qui de surcroît, fait déjà de l'accompagnement-transport. Elle le rejoint par téléphone pour s'informer de sa disponibilité et lui demande s'il accepterait de dépanner le Père Noël dans ce contexte exceptionnel. M. Tremblay accepte volontiers ; il est ravi de rendre service à son idole le Père Noël qu'il considère comme le plus grand bénévole de la planète. De plus, son cœur de grand-père sera comblé : semer autant de joie dans une journée et récolter du bonheur pur à 100% !

Lise rappelle le personnage sympathique et lui donne les coordonnées de M. Tremblay. Le vieux bonhomme à la barbe blanche habillé de rouge est tout excité car même si sa demande ne répondait pas complètement aux critères d'admissibilité, la bénévole Lise a déployé tous les efforts pour dénicher cette perle rare. Il constate que les personnes qui oeuvrent au Centre d'action bénévole Aide23 sont des gens de cœur. Le Père Noël remercie Lise du fond du cœur pour son excellent service et s'empresse de communiquer avec M. Tremblay. Ce dernier est rejoint tout de suite par le Père Noël qui lui explique ses inquiétudes sur la santé de Rudolph. Le Père Noël est rassuré lorsque M. Tremblay l'informe qu'il est un vétérinaire à la retraite spécialisé chez les cervidés ; il ne peut trouver meilleur accompagnateur pour Rudolph. M. Tremblay lui explique que pour contrer les problèmes d'ouïe et de cataractes, il utilisera une carotte qu'il installera au bout d'un bâton.

chapitre 2

Quand la carotte sera à gauche, il faudra tourner vers la gauche, à droite tourner vers la droite, au centre et ainsi de suite. M. Tremblay connaît déjà un lapin qui sera heureux de s'agripper au dos de Rudolph pour partager son festin de carottes. Il en profitera pour lui donner des bisous dans les oreilles. Rudolph adore ces petits frémissements d'amour, ainsi il n'aura que de beaux souvenirs inoubliables à se remémorer lors de ses rêves nocturnes.

La distribution des cadeaux se déroule comme sur des roulettes, ou comme sur des sabots à roulettes, ou comme sur des patins de traîneau à roulettes, tout dépendamment de l'angle de votre imaginaire. En résumé, tout se déroule à merveille grâce à la vigilance du bénévole M. Tremblay. Rudolph est gâté, il prend des pauses sur le toit des maisons en grignotant des biscuits au thé matcha et au chocolat noir.

À la fin du parcours, tout le groupe est accueilli par la musique festive des trompettes et des clochettes, jouée par les lutins. En touchant le sol du Pôle Nord, tous les participants du défilé sont inondés d'une pluie diluvienne de confettis de mercis.

Une petite cérémonie est organisée pour le sauveteur de cette fabuleuse nuit. Le Père Noël félicite chaudement M. Tremblay en lui offrant un accès illimité au Pôle Nord. Il pourra ainsi venir visiter Rudolph à sa guise. Ils sont devenus de grands amis.

Quant à Rudolph, il est exténué ; pour engourdir ses vieux os, il déguste une tisane concoctée aux herbes joyeuses et s'endort dans les bras du lutin Morphée.

chapitre 3

Pendant ce temps, lorsqu'ils déballent leurs cadeaux, les résidents de la ville de Québec sont surpris lorsqu'ils déballent leurs cadeaux de découvrir une carte du Père Noël rendant hommage au professionnalisme des bénévoles du CAB Aide 23. Cette carte honorifique louange l'excellent service de cet organisme communautaire sans but lucratif. Avec ce petit geste, le Père Noël espère faire rayonner dans la grande ville de Québec l'implication des bénévoles dévoués à la mission sociale de ce centre d'action bénévole. Il mentionne que leur présence est importante sur le territoire et il souligne aussi que donner du temps à ceux qui en ont besoin est digne de mention. La carte est signée par le Père Noël ainsi que par tous les rennes et tous les lutins de la fabrique de jouets.

**Donner du temps
Plutôt que de l'argent
C'est réconfortant
Et beaucoup plus valorisant
Que votre organisme dépasse les cent ans.**

Sylvie Tessier

Bénévole CAB Aide23
10-12-2019

Vous connaissez quelqu'un qui aimerait faire du bénévolat?

Faites-lui rencontrer Hélène qui lui présentera les différentes possibilités d'implication disponibles.

Ça n'engage à rien d'autre que de partager une jasette

Les prochaines rencontres d'information auront lieu le **7 février** (9h30), le **18 février** (19h), le **6 mars** (9h30), le **17 mars (19h)**, le **3 avril (9h30)**, le **21 avril** (19h), le **8 mai** (9h30) et le **20 mai** (19h) à nos bureaux, au 5 rue du Temple (durée 2 heures)