LE BULLETIN DE LIAISON DES MEMBRES DU CAB AIDE23

CABOTIN EXPRESS

MARS 2023

Centre d'action bénévole Aide23
5, rue du Temple
Québec (Québec) G1E 4Z8

418 663-0995 cabaide23.org

Chers bénévoles 03

Quoi de neuf? 10

De beaux souvenirs 15

À ne pas manquer 22

Divers 24

Réalisé par le Comité de fidélisation
Annette Côté, Denise Blouin et Catherine Lavertu (composition, idéation, révision)

Graphisme
Samuel Alexis Communications

Chers bénévoles

MOT DE L'ÉQUIPE DU CABOTIN EXPRESS PAR ANNETTE CÔTÉ

En ce mois de mars 2023, à quelques jours de l'équinoxe du printemps et à quelques semaines de Pâques, nous avons la chance d'assister à une nouvelle renaissance de la Nature. Les températures extérieures s'adoucissent, sans doute pour nous faire oublier les quelques jours de froid extrême que nous avons vécus en début de février. Les journées s'allongent régulièrement depuis Noël, peut-être pour nous faire oublier la grande noirceur électrique que de nombreux citoyens ont subie lors du temps des réunions familiales. La neige recouvre encore les terrains et plusieurs toits de maisons ; mais rien ne garantit qu'elle ne s'y accumulera plus avant la fin de l'année…

Les écureuils recommencent à sauter entre les arbres et les fils électriques : serait-ce pour nous montrer qu'ils doivent refaire leurs provisions alimentaires ? Les oiseaux sont plus nombreux à chanter et à voler près de nos fenêtres : veulent-ils nous rappeler qu'ils attendent impatiemment que nous remplissions à nouveau les mangeoires de graines ?

Bientôt, les branches des arbres se couvriront de charmants petits bourgeons, qui se développeront en magnifiques feuilles vertes aux contours variés. Certaines formes de vie végétale perceront bientôt le sol pour le faire resplendir des couleurs de l'arc-en-ciel et d'odeurs enivrantes. Certains levers de soleil du printemps ressemblent à s'y méprendre à des couchers de soleil d'été ou d'automne, guidés en cela par l'inspiration merveilleuse du Peintre Céleste.

Il faut cependant réaliser depuis plusieurs décennies, beaucoup d'humains maltraitent la Planète Bleue et qu'elle risque de devenir de moins en moins habitable avant la fin du présent siècle… Et si nous faisions personnellement et collectivement l'effort de la protéger le mieux possible, afin que nos petits-enfants et arrière-petits-enfants puissent eux aussi jouir de toutes ses beautés ?

En cette année 2023, qui double si bien le nom du CAB Aide23, que diriez-vous de participer à un concours où tous les participants et le monde entier seraient gagnants ? Voici quelques actions à envisager :

- **Faire fi de la mode en portant nos vêtements le plus longtemps possible ;**
- **Conserver nos meubles et les faire réparer au besoin ;**
- **Privilégier l'achat de nourriture en vrac et cuisiner en quantité, pour diminuer l'achat de plats apprêtés individuellement ;**
- **Apprécier le coloris naturel de notre chevelure pour préserver la qualité de l'eau ;**
- **Récupérer les restes végétaux (fruits, légumes, branches, feuilles) et les coquilles d'œufs pour en faire du compost personnel ou destiné à la Ville ;**
- **Marcher, pédaler ou utiliser le transport en commun lorsque c'est faisable, pour éviter de faire démarrer la voiture à essence.**

Nous pourrions ainsi épargner beaucoup d'argent, mais également beaucoup de temps aux générations qui nous suivent. Chaque petit geste compte dans l'effort collectif, de la même façon que chaque goutte d'eau contribue à la force de l'océan, et chaque grain de sable à la tranquillité du désert.

Le concours débutera quand vous le déciderez et se terminera de la même façon. Vous n'avez qu'à mettre vos actions en branle et nous raconter le tout dans un numéro spécial à la fin de l'année.

À vos marques, prêts, partez !

DE NOUVEAUX VISAGES FONT LEUR ARRIVÉE AU CAB AIDE23
PAR CATHERINE LAVERTU

Le couple composé de M. Bruno Paradis et de Mme Francine Gagné a été intégré au service de la popote roulante avant les Fêtes. Madame Gagné est une ancienne infirmière qui souhaite rencontrer des gens, aider son prochain et surtout, se sentir utile. Monsieur Paradis partage également ces intérêts. Il faut dire qu'ils sont déjà bénévoles occasionnels à l'organisme « La Tablée des Chefs » où ils préparent des repas sous les bons conseils d'un chef cuisinier. À vous deux, bienvenue au CAB Aide23, merci et longue vie à votre implication !

Madame Patricia Roy est une personne très patiente. La preuve ? Elle a été formée au début de l'hiver 2020 par notre ancienne collègue en charge de la comptabilité, Johanne Dostie, dans le but de l'aider dans ses tâches. Ayant travaillé pendant près de 38 ans chez RBC, disons que, pour elle, les finances font partie de son ADN. Cependant, son bénévolat n'avait jamais pu démarrer puisque la pandémie a frappé et nous a invités à travailler de la maison et à s'isoler. C'est toutefois depuis novembre 2022 qu'elle a fièrement rejoint les rangs de l'équipe des répartitrices de rendez-vous de l'accompagnement-transport ! Elle prend plaisir à contacter nos bénévoles et nos bénéficiaires pour réaliser des jumelages. Elle donne également un précieux coup de main à la gestion de la comptabilité de l'organisme en effectuant la saisie des données hebdomadaires. Issue d'une grosse famille de dix enfants, Patricia s'occupe des autres depuis toujours. Bref, nous sommes très choyés de pouvoir la compter dans notre belle et grande équipe. Merci, Patricia, pour tout ce que vous faites et gardez votre beau sourire contagieux !

Le couple composé de Mme Sylvie Grégoire et de M. Jean-Claude Blais a été intégré à une tournée permanente de popote roulante. Pour l'anecdote, ils se sont présentés au bureau du CAB Aide23 à la mi-décembre, puisqu'ils voulaient aider dans la confection de paniers de Noël. À ce moment-là, la gentille personne à l'accueil leur a plutôt parlé de notre service de popote roulante et ils sont tout de suite tombés sous le charme du projet ! Madame est retraitée : c'est une ancienne adjointe-administrative dans le domaine de l'éducation. Quant à lui, Monsieur est retraité du secteur alimentaire. Il était en charge de la gestion des entrepôts pour l'entreprise Fritolay. Dans ses temps libres, il aime jouer de la guitare, de l'accordéon et chanter. Mon petit doigt me dit que nous aurons peut-être la chance d'entendre ses talents lors d'une future rencontre avec les bénévoles. À suivre… Bienvenue à vous deux et merci !

Madame Line Lavoie joint également (et finalement !) l'équipe des conducteurs de la popote roulante. C'est sa bonne amie Anne Bourget, bénévole de longue date et secrétaire sur le conseil d'administration du CAB Aide23, qui lui en avait vanté les mérites. Évidemment, elle n'a pas pu résister à nous passer un coup de fil pour s'engager comme bénévole ! Il faut savoir qu'elle a déjà fait du bénévolat chez Moisson Québec, dans le département du tri de la nourriture congelée. Elle a adoré, malgré le froid polaire ! Madame Lavoie est retraitée et aime rester active dans ses temps libres : marche, patin, entraînement physique et plus encore, font partie de ses loisirs hebdomadaires. Merci, Line, de nous aider à aider et longue vie à votre bénévolat chez nous !

CE N'EST QU'UN AU REVOIR !
PAR CATHERINE LAVERTU

Comme à chaque édition du Cabotin Express, je profite de ce bulletin pour vous mettre au parfum des départs officiels de bénévoles impliqués. Dans les derniers mois, ce sont quatre bénévoles qui ont choisi de délaisser le navire du CAB Aide23, pour différentes raisons.

D'abord, **Paulette Bouchard** a dû cesser son engagement bénévole comme baladeuse de la popote roulante, car un mauvais mal de dos rendait son expérience très pénible. Ensuite, **Anne-Marie Samson** s'est finalement trouvé un emploi dans son domaine : enseignante. Par manque de temps, elle a donc laissé sa chaise à une autre répartitrice des rendez-vous de l'accompagnement-transport. Troisièmement, **Louise Gilbert** a choisi de réorienter son bénévolat vers sa famille. En effet, elle donne beaucoup de son temps pour ses petits-enfants et son frère qui souffre d'un handicap : c'est à eux qu'elle a choisi de dédier maintenant toutes ses énergies.

Finalement, **Serge Rainville**, un administrateur du conseil d'administration 2022-2023, a choisi de quitter ses fonctions à la fin du mois de janvier dernier. Il s'est rendu compte que ce genre d'implication n'était malheureusement pas fait pour lui. Il nous quitte toutefois en nous levant très haut son chapeau !

À vous quatre ; **MERCI** mille fois pour votre temps et votre bonté ! Votre parcours avec nous a été des plus agréables !

De gauche à droite et de haut en bas : Paulette Bouchard, Anne-Marie Samson, Louise Gilbert et Serge Rainville

ANNIVERSAIRES DU MOIS DE MARS PAR DENISE BLOUIN

Famille, amis, amour, gâteau, surprises et cadeaux. Que chacun de ces vœux soit réuni pour que ta journée de fête soit réussie. Joyeux anniversaire !

1ER MARS
Paul Bourget

2 MARS
Denise Giroux

4 MARS
Christiane Légaré

5 MARS
Lise Lévesque

6 MARS
Hélène Bouchard
Carmen Lapointe
Manon Chouinard (directrice générale)

9 MARS
Claudette Boucher

11 MARS
Danielle Thomassin

19 MARS
Nicole Gosselin

20 MARS
Jean-Paul Séguin
Marc-André Thibeault
Gilbert Leduc

22 MARS
Michel Roy

24 MARS
Colette Sinclair

28 MARS
Jean Desrochers

Quoi de neuf?

DES NOUVELLES DE L'ÉQUIPE D'EMPLOYÉES PERMANENTES PAR CATHERINE LAVERTU

Cher journal,

La dernière fois que je t'ai écrit, le moral de l'équipe était plutôt bas. Sur une échelle de 1 à 10… je pense qu'il était rendu au sous-sol ! C'est toutefois avec une énergie renouvelée que l'équipe de travail a débuté la nouvelle année 2023, plus soudée que jamais.

Imagine-toi donc que notre directrice générale, Manon, a pris ses premières vraies vacances en deux ans (!!!), pendant ce dernier temps des fêtes. Elle est revenue d'Orlando apaisée, énergisée et reconnaissante d'avoir enfin pu passer un voyage inoubliable en famille, signé Disney. Gonflée à bloc pour arriver à ses fins, notre gestionnaire-née a réussi, en quelques jours seulement, à trouver et à engager la remplaçante officielle pour le congé de maternité de Catherine : Aude Poulin-Roy, qui a amorcé sa formation le lundi 13 février. On retrouvait d'ailleurs cette description dans son avis de nomination :

Madame Poulin-Roy s'est fortement distinguée des autres candidats rencontrés par son entregent débordant et son expérience en ressources humaines. En effet, dans le cadre de son ancien poste, elle avait la responsabilité des entrevues hebdomadaires de groupe. Cette expérience notable lui sera des plus utiles lors du recrutement, des entrevues et de l'intégration des futurs bénévoles pour les services aux bénéficiaires. Également, sa soif d'apprendre, sa curiosité et sa capacité à mener différentes tâches de front seront des atouts majeurs pour relever avec brio les nombreuses subtilités de son poste. Finalement, elle a choisi le Centre d'action bénévole Aide23 car elle désire plus que tout avoir un impact direct et positif avec sa communauté, dans le cadre de sa vie professionnelle. Pour elle, il est primordial de compléter l'équipe de travail de la meilleure façon possible et elle prend un réel plaisir à œuvrer en communion pour contribuer à l'atteinte des objectifs de l'organisation. Vraiment, cette jeune femme confiante et polyvalente détient toutes les qualités professionnelles et personnelles pour faire rayonner l'organisme, à sa façon. Que demander de plus ?

L'arrivée d'Aude dans l'équipe m'a amené beaucoup de sérénité. Il faut comprendre qu'au moment où j'écris ces lignes, je suis enceinte de maintenant 31 bonnes semaines et que bébé-bedaine me prend de plus en plus d'énergie. Ainsi, le fait de pouvoir prendre le temps de bien former la personne qui occupera mon poste et mon petit bureau coquet me réconforte beaucoup. Dès aujourd'hui, vous pourrez vous référer à Aude pour toute question sur votre engagement, sur l'action bénévole ou encore sur la vie associative. Pour ma part, je serai en fonction jusqu'au jeudi 30 mars prochain, puis ensuite, bien au chaud à la maison, pour me préparer à l'arrivée de ma deuxième petite merveille.

Je profite d'ailleurs de ces quelques lignes pour vous informer que nous tenons notre rencontre d'équipe hebdomadaire chaque lundi après-midi. C'est souvent la seule période de la semaine où nous pouvons réfléchir ensemble aux priorités de la semaine et du mois en cours. Donc, si vous avez à venir nous rencontrer au bureau, nous vous suggérons de choisir un autre moment pour le faire. Nous vous remercions chaleureusement de l'attention portée à cette demande. Rappel : **Le bureau est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h 30 à 16 h 30 et le vendredi de 9 h 30 à 12 h.**

Finalement, l'arrivée imminente du printemps souffle un air de renouveau dans les murs du 5, rue du Temple. On ajoute des bureaux, on brasse les dés, on fait de la place, du classement et on a le goût de défoncer les murs du possible. Sentez-vous ce mouvement entraînant lorsque vous franchissez le seuil de la porte ? On aime bien scander haut et fort notre slogan maison « Tout est possible » puisque pour nous, le milieu communautaire nous offre une multitude de possibilités. En espérant vous avoir des nôtres longtemps, chers bénévoles, pour briser les plafonds de verre de l'attendu !

UN CONCOURS POUR LES BÉNÉVOLES DU CAB AIDE23 PAR CATHERINE LAVERTU

Sortez tambours et trompettes : une 5e tournée de popote roulante et en processus de démarrage !

En effet, l'équipe du CAB Aide23 travaille très fort pour permettre aux citoyens de Beauport de rester dans le confort de leur foyer le plus longtemps possible. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre que, depuis la pandémie mondiale, les demandes d'aide alimentaire ont augmenté de façon marquée.

Qu'à cela ne tienne, votre CAB a trouvé la perle des perles pour nous aider à nourrir davantage de citoyens grâce à des repas congelés destinés à une clientèle plus autonome. Cette aide se veut temporaire et/ou de courte/moyenne durée (exemple : des gens souffrant de dépression, se remettant d'une opération, ayant des problèmes de santé légers à modérés, pouvant cuisiner et se déplacer à l'occasion, sans problème cognitif, etc).

Grâce à notre partenaire bien connu à Beauport, **Entraide Agapè**, une quinzaine de personnes pourront compter sur nous pour recevoir, une ou deux fois par semaine (le mardi et/ou le jeudi, à déterminer), des repas complets. Ces délicieux mets emballés individuellement contiendront un aliment protéiné, des légumes et un féculent (souvent appelés les fameux repas trois couleurs) et varient selon l'inspiration de la Cheffe de l'organisme. Les repas équilibrés seront accompagnés de soupe ou de potage du moment. On vise la date du 1er mai pour démarrer le tout.

Je vous sonde donc aujourd'hui dans le but de trouver **LE** nom de cette fameuse 5e tournée de popote roulante. Sous forme de concours, l'équipe du CAB Aide23 récompensera le ou la bénévole ayant trouvé le meilleur nom avec une carte-cadeau d'une valeur de **100$** dans le commerce de son choix.

Pour participer au concours, je vous invite à consulter vos courriels. Le lien à compléter s'y retrouve.

Pour proposer votre nom afin de devenir conducteur ou baladeur de cette nouvelle tournée : qui dit popote, dit... **bénévoles !** On en profite donc pour vous demander, toujours dans le même sondage, qui serait intéressé(e) et disponible à devenir conducteur(trice) ou baladeur(se) pour cette tournée, qui aura lieu le mardi et/ou le jeudi, une ou deux fois par semaine, à partir de la banque alimentaire d'Entraide Agapè.

Alors... vous embarquez dans le projet avec nous ?

De beaux souvenirs

DÎNER-RENCONTRE AVEC LES RÉPARTITRICES DES RENDEZ-VOUS DE L'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT, MARDI LE 6 DÉCEMBRE PAR CATHERINE LAVERTU

C'est au début du mois de décembre dernier que l'équipe de travail a convié la dynamique cohorte des répartitrices de rendez-vous de l'accompagnement-transport à un dîner-rencontre. Les objectifs de cette rencontre étaient de créer un moment de discussion agréable entre elles, d'apprendre à se connaître et d'uniformiser les méthodes de travail. C'est d'ailleurs suite à cette réunion qu'a été créé un document de référence pour décrire les principales méthodes de travail utilisées par les bénévoles de l'accueil. Depuis, nos héroïnes appliquent les méthodes proposées lors de leur bénévolat matinal.

Pour celles et ceux qui l'ignorent, ces bénévoles sont présentes au bureau tous les matins, du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h.

Il existe un dicton qui dit « Seul, on va plus vite ; ensemble, on va plus loin ! » et je crois qu'il décrit entièrement cette équipe de bénévoles. Sans elles, nous passerions littéralement toutes nos semaines de travail le nez dans notre base de données dans le but d'effectuer le jumelage des rendez-vous médicaux de nos précieux bénéficiaires. À vous cinq, Mesdames, je vous lève bien haut ma tuque à pompon et je vous dis : **MERCI** de nous aider à aider et de le faire avec le sourire. Vous êtes magiques !

De gauche à droite et de haut en bas : Patricia Roy (lundi), Diane Boies (mardi et jeudi), Ginette Martel (un mercredi sur deux), Lise Lévesque (un mercredi sur deux) et Denise Giroux (vendredi)

PETIT-DÉJEUNER DES FÊTES, MERCREDI 14 DÉCEMBRE PAR DENISE BLOUIN

C'était le mercredi matin du 14 décembre 2022, tout doux, au sol parsemé d'un léger tapis neigeux. Une joie nouvelle que celle de se rendre pour un déjeuner au réputé restaurant Batifol de Beauport ! Dès que nos pas franchissent le hall de l'hôtel Ambassadeur, une atmosphère de fête se fait déjà sentir. Des éclats de rire en provenance de la salle Sainte-Anne et le flot de paroles entendues me font comprendre que la fête ne fait que commencer. La bonne humeur affiche sa présence dès l'entrée au vestiaire, à l'arrière de la salle.

De gauche à droite : Ginette Dufour, Paul Pelletier, Gilles Hins, Michel Tremblay, Claude Tremblay, Lisette Deschênes-Tremblay

La noirceur des nappes rondes sur les tables permet de mettre en valeur les brillantes étoiles multicolores déposées autour d'un pot de jus d'orange savoureux. Des jeux de lumières scintillantes annoncent que Noël approche à grands pas. Les bénévoles sont à la fois heureux et émus de se rencontrer dans un lieu commun pour festoyer, après deux années de pandémie… Une fois sa place choisie, chacun circulait entre les tables pour bavarder avec ces bénévoles aux visages familiers qu'il faisait si bon retrouver ! On ressemblait presque à ces écoliers revenant de vacances. Il y avait de la magie dans l'air !

L'arrivée du personnel pour verser le café a donné le signal du début du déjeuner. Sagement, les grands enfants que nous étions redevenus ont regagné leur place sans tourner en rond. Bien entendu, notre Catherine la Lutine s'assurait que tout se déroule tel que prévu. Les assiettes bien garnies ont su satisfaire l'appétit des personnes présentes, autant que le plaisir du partage d'amitié. Pendant ce temps, un photographe désigné se promenait entre les tables pour saisir sur pellicule des visages épanouis par le bonheur d'être ensemble.

Ensuite, on est passé à la partie récréative, en suivant la liste des cinq participants ayant accepté de livrer un petit numéro de leur choix.

Denise Blouin a lu le texte suivant, sur une note humoristique « Gina Roberge, fait avec amour ».Il a été question de la rivalité entre la meilleure tourtière, soit celle du Saguenay ou celle du Lac-St-Jean. Originaire elle-même du Saguenay, elle y a mis le ton nécessaire pour dérider l'assemblée plus d'une fois. « Je vous confirme que c'est la mienne la meilleure ! », a-t-elle conclu.

Ensuite, la voix angélique de Lise Noël a exécuté deux chants de Noël a capella, dont « Petit papa Noël ». Le groupe s'est mis à chanter avec elle spontanément : instants magiques ! Il n'y manquait que de gros flocons blancs ! Merci, Lise, pour cet ajout mélodieux à l'ambiance de Noël !

Au tour de Paul Pelletier d'exprimer son intérêt pour la poésie. Il nous a parlé du poète Verlaine et en a récité quelques vers. Aragon : « Est-ce ainsi que les gens vivent » ? Il a terminé avec Jacques Brel : « Le plat pays ». En somme, lire des poèmes ou en composer est une merveilleuse façon de prendre contact avec soi et l'univers extérieur. Merci, Paul, pour cette belle incursion dans le monde de la poésie !

D'une démarche posée, Claude Tremblay s'est avancé vers le micro pour nous lire un texte réflexif qu'il a composé sur le NOUS. Il en a fait la démonstration par le globe terrestre, signifiant que nous sommes tous interreliés : les règnes végétal, animal et humain. Nous faisons l'unité. Ses explications ont démontré le fruit d'un cheminement intérieur, partagé avec des exemples concrets bien définis. Il a terminé en citant le bénévolat comme étant la meilleure façon d'aller à la rencontre de l'autre, de le comprendre et de répondre à son besoin d'aide, avec humanité. Merci, Claude, d'avoir fait l'éloge de l'unicité conduisant à la collectivité…

Sylvie Tessier nous a ensuite réservé un vrai conte de Noël, avec de vrais personnages : le Père Noël, Rudolph le Renne, la préposée à l'accueil Lise et le bénévole à l'accompagnement-transport Claude. Comme à son habitude, elle y a joint une petite bête de la forêt. Cette fois, c'était un lapin monté sur le dos de Rudolph, qui a utilisé une carotte en guise de GPS pour le Père Noël, en raison de ses cataractes. À chaque famille visitée de la région de Québec, ce gentil bonhomme a remis une carte faisant l'éloge de tous les bienfaits du Centre d'action bénévole Aide23. Et le vrai plus gros souhait de ce conte : « Que votre organisme dépasse les cent ans ! ». Merci, Sylvie, pour ce conte fabuleux !

Après cinq ovations bien senties, la fête s'est poursuivie par le tirage de nombreux cadeaux joliment emballés. Tous et chacun ont sorti leur billet reçu à l'arrivée. Encore une fois, nos cœurs d'enfants surveillaient les chiffres avec l'espoir d'aller quérir un cadeau et lever les bras pour le montrer à tous ! C'est ainsi que lentement, la fête s'est terminée sur des visages contents et heureux d'un déjeuner réussi. Merci reconnaissant à une lutine ingénieuse et généreuse de son temps, nommée Catherine Lavertu ainsi qu'à toute l'équipe de travail du CAB Aide23 !

De gauche à droite : Sandrine Louchart, Mélanie Hotte, Manon Chouinard, Catherine Lavertu et bébé-bedaine.

MERCREDI 8 FÉVRIER – DEUXIÈME ÉDITION DU CAFÉ-CAUSERIE SUR L'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT PAR CATHERINE LAVERTU

Au début de février, l'équipe du CAB Aide23 a convoqué un deuxième café-rencontre pour les bénévoles œuvrant au service de l'accompagnement-transport. Une quinzaine de bénévoles se sont joints à nous avec le même objectif en tête : revoir et commenter la proposition du guide officiel de l'accompagnement-transport, rédigé par l'équipe permanente. Les personnes présentes ont émis des commentaires et des questionnements vraiment pertinents lors de cette table ronde.

Les participants ont ainsi eu la chance de recevoir et de découvrir le nouvel outil de travail de ce service aux bénéficiaires : une belle pochette en cuir pour y conserver, de manière pratique, tous les documents nécessaires pour effectuer leur bénévolat (voir la photo plus bas).

Croulant déjà sous les cadeaux de reconnaissance, quatre bénévoles ont également gagné un prix de présence :

ANDRÉE SIMARD
Présidente du CA

DENISE GIROUX
Répartitrice des rendez-vous de l'accompagnement-transport

MICHEL ROY
Conducteur de l'accompagnement-transport

CLAUDE TREMBLAY
Conducteur pour la popote roulante et l'accompagnement-transport

Finalement, nous profitons de cette rubrique pour vous informer que le fameux guide est toujours en finalisation de rédaction et de mise en page. Dès qu'il sera terminé, il vous sera remis avec joie ! Merci à vous pour votre précieuse participation et longue vie à ce service des plus essentiels !

De gauche à droite, rang inférieur : Andrée Simard, Ginette Martel, Michel Tremblay et Lise Noel. De gauche à droite, rang supérieur : Jean-Paul Séguin, Claude Tremblay, Michel Roy, Sylvie Tessier et Denise Giroux.

À ne pas manquer

À VOS AGENDAS : ACTIVITÉS À VENIR
PAR AUDE POULIN-ROY

Sortez vos calendriers ! Voici les événements à ne pas manquer pour les prochaines semaines. :

- **Semaine du 19 au 25 mars :** C'est la 18ème édition de la Semaine de la popote roulante. Cette semaine a pour but de faire la promotion de la popote roulante, afin de souligner les besoins des organismes dans ce domaine et d'exprimer notre reconnaissance envers tous les gens qui contribuent au bon fonctionnement de ce service essentiel.
- **Jeudi 23 mars – 14 h à 17 h :** Café-causerie (premier de deux) sur la popote roulante – pour les bénévoles œuvrant pour les tournées 1 et 2 des Sœurs de la Charité.
- **Jeudi 30 mars – 14 h à 17 h :** Café-causerie (deuxième de deux) sur la popote roulante – pour les bénévoles œuvrant pour les tournées du Fargy et de St-Augustin.
- **Semaine du 16 au 22 avril :** C'est la Semaine de l'Action Bénévole 2023 ! À cet effet, une activité surprise aura lieu en ligne le lundi 17 avril, de 13 h 30 à 14 h 30. Le tout est organisé par la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Elle s'adresse à tou(te)s les employé(e)s et les bénévoles des CAB du Québec. Nous vous enverrons le lien par courriel, dès que nous le recevrons.
- **Mardi 18 avril – 14 h à 15 h 30 :** Il est ENFIN temps de vous annoncer, en primeur, en quoi consiste notre activité spéciale prévue dans le cadre de la Semaine de l'Action Bénévole. Cher(e)s ami(e)s, il nous fait le plus grand plaisir de vous convier à une conférence animée par l'unique Madame Mylène Paquette. Son nom vous dit quelque chose ? Elle est la première personne des Amériques à avoir traversé l'Atlantique Nord à la rame, en solitaire. L'activité aura lieu dans la grande salle du Centre des loisirs Monseigneur-de-Laval et les invitations seront lancées prochainement. Il s'agit d'une activité offerte pour tous les bénévoles des trois centres d'action bénévole de la Capitale-Nationale (CAB Québec, CAB Contrefort et CAB Aide23). *Attention : La conférence a été précédemment annoncée en date du mercredi 19 avril, mais elle est maintenant devancée au mardi.*

Divers

UN AMOUR DE FÉVRIER
PAR DENISE BLOUIN

Il y a plusieurs bonnes raisons d'aimer le mois de février. Bien qu'il soit le mois le plus court de l'année, il n'en demeure pas moins qu'il est bien occupé à célébrer en plusieurs occasions. Commençons par la Chandeleur le 2 février : elle tire son nom du mot latin 'candela' qui signifie chandelle. On dit que c'est un hommage au cycle des saisons et à l'approche de jours meilleurs. Ce jour-là, on fait sauter des crêpes pour souligner le fait que les jours rallongent. Leur rondeur rappelle la forme du soleil et son retour d'énergie en force qui les colore d'un doré appétissant, surtout lorsque nappées de sirop d'érable !

Allons maintenant dépenser notre énergie en allant au Carnaval de Québec, pour visiter le colossal palais de Bonhomme et apprécier les sculptures sur neige ! Pendant dix jours, la Capitale-Nationale est en liesse lors de ses deux défilés de nuit qui se veulent festifs, rythmés et dansants. Le premier a lieu dans les rues de la Basse-Ville, sur la Troisième Avenue à Limoilou, et le second dans la Haute-Ville sur la Grande-Allée. L'activité de la course en canot, très prisée de la population, attire aussi de nombreux touristes. Bonhomme est présent partout et sa principale qualité se reflète par sa joie de vivre communicative. Il se laisse prendre en photo par toute personne qui lui en fait la demande. Que de moments de bonheur, ce Carnaval de Québec !

Ensuite, les jours rallongent de plusieurs pas d'oie, si bien qu'à la fin du mois, on a gagné environ une heure vingt-six minutes de luminosité. On se sent plus énergique et on a envie d'être en forme. Les gens des deuxième et troisième décans du Verseau, signe de liberté, soulignent leur anniversaire au restaurant, en famille ou entre amis.

Au milieu du mois, la Saint-Valentin se présente vêtue de rouge plaisir. C'est une des fêtes les plus soulignées dans le monde, après la fête des Mères. Les enfants fabriquent de jolies cartes à leurs parents et leur écrivent des mots attendrissants. Les fleuristes livrent des fleurs aux amoureux, aux parents et aux ami(e)s. Les paquets sont joliment enrubannés et décorés de bonbons aux couleurs vives. Dans les commerces, les chocolats en forme de cœur font la cour aux lapins de Pâques sur la tablette d'en face. L'importance de cette fête est de savoir souligner la tendresse et l'amitié par des attentions toutes simples, des mots gentils. Bref, marquer à sa façon la beauté du jour par un sourire, un baiser, un regard, un vêtement plus subtil, et surtout, à quel point on est heureux d'être en présence de gens que l'on aime et qui font partie de notre vie ! J'y ajouterai un bonheur tout simple : celui de prendre le temps de se chouchouter en s'offrant un petit cadeau dont on a envie…

Enfin, on termine le mois par une journée festive nommée Mardi gras. Celle-ci précède le mercredi des Cendres, quarante-sept jours avant Pâques. On prépare un repas dans l'abondance et le plaisir de la bonne chair. Autrefois, ce jour donnait lieu à des festivités précédant la période de jeûne du carême. Après avoir autant fêté en février, il est bon de se reposer pendant une belle semaine de relâche en début de mars. Vive les vacances !

Décidément, février est devenu mon mois chouchou depuis beaucoup de lunes. Et vous ?