



CABOTIN EXPRESS

LE BULLETIN DE LIAISON DES MEMBRES DU CAB AIDE23 | JANVIER 2022

Réalisé par le Comité de fidélisation composé de: Annette Côté et Catherine Lavertu (composition, idéation, révision) et Samuel Alexis Communications (graphisme, mise en page).

MOT DE L'ÉQUIPE DU CABOTIN EXPRESS

En cette période de l'année qui nous rend tous et toutes fébriles, le CAB Aide23 désire souligner de manière spéciale les grands services rendus par ses bénévoles tout au long de l'année 2021. Certains n'ont malheureusement pas encore pu reprendre des activités qui leur tiennent à cœur, d'autres ont eu la chance de découvrir de nouvelles façons d'aider leurs concitoyens.

Toute l'équipe du CAB Aide23 et son comité de fidélisation vous souhaitent un **BAS** de Noël bien rempli de **Bonheur**, d'**Amour** et de **Santé** pour la nouvelle année 2022! Nous espérons vivement que nous pourrons nous revoir en chair et en os au printemps prochain, lors de la prochaine Semaine d'action bénévole (**SAB**), où nous aurons (peut-être!) l'occasion d'échanger des **Sourires**, des **Accolades** et des **Bisous**!

De gauche à droite:
Johanne Dostie,
Marie-Pierre Trudel
et Manon Chouinard

Absente sur la photo:
Catherine Lavertu



BÉNÉVOLE COUP DE CŒUR DU MOIS

Il nous apparaissait plus que naturel de nommer Monsieur Dominique Deschênes comme bénévole coup de cœur du mois, en cette édition de la nouvelle année du *Cabotin Express*!

Il faut savoir que Monsieur Deschênes a été un membre des plus impliqués dans les dernières années et dans les derniers mois. Il a récemment pris la décision de quitter ses rôles de président du conseil d'administration et membre du comité de fidélisation pour concentrer ses énergies dans d'autres projets comme la distribution alimentaire. Je suis convaincue que vous

vous joignez tous et toutes à moi pour remercier chaleureusement ce grand homme pour tout le temps investi dans notre mission plus qu'humaine. MERCI M. Deschênes!



DE NOUVEAUX VISAGES FONT LEUR ARRIVÉE AU CAB AIDE23



Monsieur Marcel Pineault s'implique déjà depuis le début du mois de septembre comme transporteur officiel de notre service d'accompagnement-transport. Accompagné de son fils atteint du trouble du spectre de l'autisme, Patrice Pineault, un transport n'attend pas l'autre avec ce dynamique duo! Merci à vous deux de faire équipe avec nous!



Madame Sylvie Robitaille a débuté son bénévolat, dans les dernières semaines, comme baladeuse remplaçante pour la popote roulante. De plus, elle est la mère de notre bénévole Lysanne Roberge, qui s'implique dans la popote roulante du samedi. Comme quoi, une fois de plus, le bénévolat, c'est une affaire de famille!



Madame Danielle Caron et son mari Monsieur Gilbert Leduc ont débuté, tout récemment, des remplacements sporadiques comme équipe de la popote roulante. L'un conduit et l'autre amène de bons petits plats chauds à nos précieux bénéficiaires. Vraiment, c'est inspirant de vous voir aller!



Monsieur Marcel Godbout a débuté, à la fin du mois de décembre, un mandat de conducteur remplaçant pour la popote roulante. Ancien comptable de profession, il avait du temps à donner pour aider sa communauté et pour occuper son temps libre. Bienvenue à vous, Monsieur Godbout!



Monsieur Miguel Dallaire a choisi de s'impliquer comme conducteur pour l'accompagnement-transport et ce, à partir du mois de janvier 2022. Il est présentement en sabbatique pour plusieurs mois et il a choisi le Centre d'action bénévole Aide23 pour faire une différence.

ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JANVIER

Après les festivités de Noël et du jour de l'An, quelques-uns de nos bénévoles ont la «broue dans le toupet» puisqu'ils ont EN PLUS un anniversaire à fêter, ce mois-ci! Toute l'équipe des employées du CAB Aide23 vous souhaite un chaleureux et JOYEUX ANNIVERSAIRE, bien entouré de ceux que vous aimez!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3	4 Raymonde Gagnon	5	6	7 Gilles Hins	8
9	10 Hélène Dufour	11	12	13	14	15 Marie- Michèle Fontaine
16	17	18 Hélène Gingras Johanne Slythe	19	20 Claire Fréchette	21	22
23	24	25 Claudine Robitaille	26	27	28	29
30	31					



RETOUR SUR LES ACTIVITÉS PASSÉES

Le café-causerie du mardi 26 octobre

C'est le mardi 26 octobre dernier qu'avait lieu le premier café-causerie de l'histoire du CAB Aide23! La formule : échanger, un café à la main, sur des problématiques, des besoins, des idées, des solutions entourant les services aux bénéficiaires, la vie associative et autres sujets. À cette occasion, 23 bénévoles ont accepté de prendre la parole et de partager leur savoir aux employées Catherine Lavertu et Marie-Pierre Trudel.



Voici quelques points forts notables de l'activité :

- L'écoute active des intervenantes du CAB Aide23
- Le plaisir de revoir les bénévoles et l'équipe du CAB
- Découvrir la grande qualité des bénévoles et leurs idées
- Constater que le CAB continue à bien fonctionner, malgré toutes les perturbations depuis la Covid-19

Bref, on compte vivement refaire une activité semblable, dans les prochains mois (avec du fudge, bien entendu...)!



De gauche à droite : Michelle Gilbert, Denise Blouin, Marjolaine Bouchard et Sylvie Tessier

La conférence de Marjolaine Bouchard le mardi 9 novembre

Nommée *Les secrets du roman historique*, la conférence orchestrée d'une main de maître par l'autrice québécoise Marjolaine Bouchard, a su plaire! Une dizaine de bénévoles actifs étaient sur place pour entendre et s'informer sur ce genre littéraire mal-aimé. La rencontre a passé à la vitesse de l'éclair et aura certainement donné le goût de la lecture à plusieurs!

D'ailleurs, trois personnes chanceuses se sont méritées, grâce à un tirage, le dernier roman de Madame Bouchard *Les Allumetières*. Il s'agit de Mesdames Michelle Gilbert, Denise Blouin, et Sylvie Tessier. Félicitations à vous trois et bonne lecture!

L'assemblée générale annuelle du mercredi 24 novembre

La 44e Assemblée générale annuelle des membres du CAB Aide23 s'est tenue le mercredi 24 novembre à la salle de loisirs du Centre Monseigneur-De Laval en présence de quarante personnes. Le CAB Aide23 est heureux d'annoncer la constitution de son conseil d'administration 2021-2022 qui compte trois nouveaux administrateurs, pour un total de huit :

- Madame Andrée Simard, présidente
- Madame Carole Gauthier, vice-présidente
- Monsieur André Tardif, trésorier
- Madame Anne Bourget, secrétaire
- Madame Danielle Thomassin, administratrice
- Madame Lise Lévesque, administratrice
- Madame Denise Blouin, administratrice
- Monsieur Gilles Hins, administrateur

Des remerciements chaleureux ont été adressés aux administrateurs sortants : Madame Ginette Martel (secrétaire) et Monsieur Dominique Deschênes (président), pour leur importante contribution au développement de l'organisme. MERCI à vous deux !



*De gauche à droite :
Danielle Thomassin,
Gilles Hins,
Denise Blouin,
Andrée Simard,
Carole Gauthier,
Anne Bourget,
Lise Lévesque
et André Tardif.*

La soirée de reconnaissance du vendredi 10 décembre

Le vendredi 10 décembre 2021 s'est avéré une date mémorable autant pour les employées que les bénévoles du CAB Aide23. En effet, une soixantaine d'invités ont eu la chance extraordinaire de se côtoyer pendant un délicieux souper au Manoir Montmorency. Nous avons pu enfin nous voir en personne, sans écran interposé, pour discuter et rire franchement, faire travailler nos muscles cérébraux pendant le repas et applaudir les gagnants et gagnantes des tirages! Cette belle soirée, organisée par le personnel du CAB Aide23, s'est déroulée sous le signe de la joie, du partage et de l'amitié, ces cadeaux que l'on donne et que l'on reçoit grâce au bénévolat.

D'ailleurs, un encan crié et animé par notre animateur maison, M. Pierre-Alexandre Normand, aura permis de "récolter" un peu plus de 1000 heures de bénévolat qui seront effectuées par quelques bénévoles, en 2022. Chapeau aux courageux et fidèles: Françoise Chalifour (350 heures), Marcel Pineault (320 heures) et Carole Gauthier (400 heures)!

Psitt! Si cela vous dit de voir plus de photos prises, lors de cette soirée, elles sont toutes disponibles sur la page Facebook du CAB Aide23.



AVIS DE TEMPÊTE DE NEIGE - QUE FAIRE ?

Eh oui! L'hiver est déjà bien installé et prêt à nous faire vivre deux ou trois tempêtes dont lui seul connaît les mystères.

Qu'advient-il des services du Centre d'action bénévole Aide 23 lorsqu'une tempête survient?

Lors d'une tempête majeure, les services du CAB Aide23 seront suspendus pour la journée.

Comment savoir si les services sont suspendus?

- Les écoles sont fermées
- Le réseau routier est difficilement praticable
- Le message d'accueil du 418-663-0995 mentionne la fermeture des services

Bien sûr :

- Les bénévoles seront contactés (par courriel et/ou téléphone)
- Les bénéficiaires seront contactés par téléphone et leur personne-ressource par courriel

La décision de suspendre les services sera toujours prise dans le but de protéger l'ensemble des membres-bénévoles du CAB Aide23 parce que votre sécurité nous tient à cœur. Bon hiver et... soyez prudent(e)s!



INVITATION - *CONFÉRENCE NOTRE DEUXIÈME CERVEAU* LE VENDREDI 21 JANVIER 2022

Une fois les Fêtes (et leurs excès) derrière nous, nous aurons la chance d'assister à une conférence portant sur notre deuxième cerveau le vendredi 21 janvier 2022, de 14h00 à 15h30.

En raison de la situation épidémiologique, cette conférence sera donnée en virtuel, via la plateforme Zoom.

Cette causerie sera offerte par notre bénévole de longue date, Madame Annette Côté qui se fera un plaisir de répondre à vos questions par la suite. Une belle occasion de se revoir et d'apprendre, concernant notre corps, des choses découvertes depuis quelques années seulement.



CONFÉRENCE
Le deuxième cerveau, par Annette Côté

🕒 VENDREDI LE 21 JANVIER - 14H À 15H30

📍 VIA ZOOM

POUR EN APPRENDRE PLUS SUR LE COMPTOIR D'ÉCONOMIE FAMILIALE DE BEAUPORT

Le Comptoir d'économie familiale de Beauport a ouvert ses portes en 1983. Dans une perspective écologique, cette friperie fait la récupération et la vente de vêtements, d'articles ménagers, de loisirs, de livres et autres biens. Il soutient aussi financièrement des organismes d'aide à la communauté, grâce à la revente des articles donnés.

Les familles qui veulent économiser
Peuvent acheter là toute l'année!
Vêtements pour petits et grands,
Chacun s'habille en un rien de temps!
Des jouets et des équipements de sport,
Pour s'occuper dedans comme dehors.
Vaisselle, bibelots, livres ou antiquités,
Tout ce qu'il vous faut, vous le trouverez.
On y fait parfois des découvertes
Qui seront toutes vendues à perte!
Chaque objet mérite une seconde vie:
C'est l'occasion de faire des économies!
Dépêchez-vous d'aller faire vos courses
Dans ce Comptoir plein de ressources!

Une petite tournée vous tente? L'organisme est situé au 2130, avenue de l'École, à Beauport. Il est ouvert du lundi au jeudi, de 13 h à 15 h 30, et fermé du vendredi au dimanche inclusivement.

ÉCOUTER, C'EST LIRE AUSSI! PAR DENISE BLOUIN

Mise en contexte: C'est lors du café-causerie du 26 octobre dernier que Madame Denise Blouin, nouvellement impliquée au Conseil d'administration du CAB Aide23, a lancé l'idée suivante: mettre sur pied un nouveau service aux bénéficiaires nommé « Une belle histoire (écouter, c'est lire aussi) » qui consiste à faire la lecture à des bénéficiaires.

Comme son texte de présentation était particulièrement bien formulé, l'équipe du Cabotin a choisi de vous le partager ici. Notez bien que le projet est toujours en attente, en cette période de COVID-19. Néanmoins, c'est en lançant des idées qu'on peut rêver et refaire le monde, tous ensemble.



Ce que j'ai à vous exprimer maintenant est le fruit d'une longue réflexion remontant à plus de quatre ans. Un bon jour, je reçois un appel d'une personne me demandant de me rendre dans des RPA pour lire à des aînés ayant des troubles cognitifs sévères. « Cela demande réflexion », ai-je répondu. Quelques jours plus tard, j'acquiesçai à cette demande. On passa donc mes compétences au peigne fin. De mon côté, je me suis documentée pour mettre mes connaissances à jour et ainsi guider mes pas afin de choisir des livres rafraîchissants aux sujets adaptés à leur situation de personnes avec beaucoup de vécu.

De semaine en semaine, j'apprenais d'eux en les observant et surtout en écoutant leurs mots du cœur. Deux fois par semaine, mes lectures étaient appropriées à chaque clientèle visitée. Le principal objectif que je m'étais fixé était le suivant : leur donner une heure de vie joyeuse en les rejoignant dans leurs expériences de vie. En complément, les faire chanter à la toute fin. C'est ainsi que la bonne humeur était au rendez-vous.

Au fil des rencontres, j'ai pu être témoin de plusieurs petits miracles; en voici un exemple. Je leur ai lu la biographie de David St-Jacques, format jeunesse (2 périodes) en novembre 2018. C'était le sujet d'actualité, puisqu'il habitait la Station Spatiale Internationale à ce moment-là. À la fin du livre, je leur posai la question suivante :« Si vous aviez David en face de vous, que lui poseriez-vous comme question? » Je notai la demande de chacun d'eux et leur dis que j'écrirais en leur nom à monsieur St-Jacques. Je rejoignis donc David sur Messenger. Deux semaines plus tard, j'ai reçu ses réponses envoyées à la NASA, qui me les retransmit ensuite.

Si vous aviez vu leurs regards surpris et leurs sourires étonnés lorsque chacun d'eux a pris connaissance de son message!... Il y avait des étoiles dans leurs regards et ils commentaient leur texte à leurs voisins. Je les vis quitter la salle avec leur papier pour l'apporter dans leur chambre, précieusement. Ce furent des instants magiques et inoubliables. Ces années passées auprès d'eux m'ont permis de développer une approche stimulante par une animation dynamique et bienfaisante pour ces personnes seules et parfois oubliées des leurs...