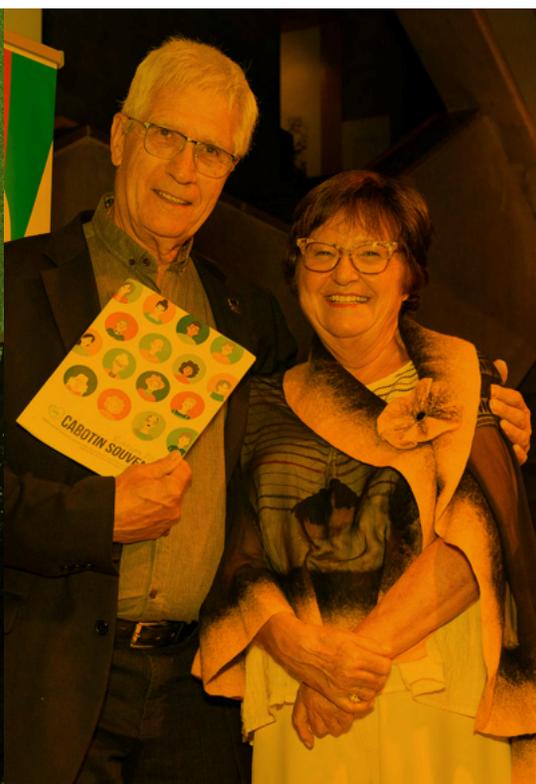




RAPPORT D'ACTIVITÉS

2021-2022





**Alliance
Action Bénévole**



**Les Sœurs
Saint-cœur-de-Marie**

Sœurs dominicaines
missionnaires
adoratrices



Julie Vignola, Député fédérale
Jean-François Simard, Député provincial



FONDS SVP
Solidarité pour Vaincre la Pauvreté



Arrondissement de
Beauport

Graphisme



TABLE DES MATIÈRES

2021-2022 EN CHIFFRES	4
MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	5
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE.....	6
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	7
ALLIANCE ACTION BÉNÉVOLE	8
CONSEIL D'ADMINISTRATION ET ÉQUIPE DE TRAVAIL	10
MEMBRES	12
1ER CHAMP D'ACTION : DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE.....	13
REPRÉSENTATION	13
PROMOTION	15
SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE	16
NOUVEAU LOGO	18
SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES	19
2E CHAMP D'ACTION : SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ	20
SERVICES AUX INDIVIDUS	20
SOUTIEN AUX ORGANISMES	23
3E CHAMP D'ACTION : GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE	27

2021-2022 EN CHIFFRES



141 BÉNÉVOLES



14 342 HEURES DE
BÉNÉVOLAT RÉALISÉES



14 578 SERVICES RENDUS
À LA POPULATION



358 PERSONNES ONT UTILISÉ
NOS SERVICES



519 ACCOMPAGNEMENTS-TRANSPORT
VERS DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX



12 275 REPAS SERVIS PAR
LA POPOTE ROULANTE

MOT DE LA PRÉSIDENTE

APRÈS LA TEMPÊTE, UN CIEL PARTIELLEMENT NUAGEUX

Les années se suivent mais ne se ressemblent pas nécessairement. Cette année, quoique la pandémie ait causé encore quelques soubresauts, nous avons enfin pu commencer à la regarder dans notre rétroviseur. La plupart de nos activités ont donc repris normalement et l'équipe de travail a réintégré leur lieu de travail rafraîchi.

Toutefois, la période difficile que nous avons tous traversée a changé l'environnement du CAB Aide23. Après un retrait temporaire, quelques bénévoles ont décidé de se consacrer à d'autres occupations mais la grande majorité de nos bénévoles nous sont revenus plus motivés qu'avant.



L'augmentation du coût de la vie de la dernière année a causé une détérioration de la situation économique de plusieurs personnes et a généré une demande accrue pour nos services.

Des changements importants sont survenus également dans l'équipe de travail mais les employés ont su relever, avec brio, le défi de se réorganiser et de développer des méthodes de travail et des collaborations leur permettant d'atteindre une plus grande efficacité. Nous leur en sommes extrêmement reconnaissants.

Après la tempête mais encore avec des petits nuages persistants, notre CAB est parvenu à offrir des services de qualité à un grand nombre de bénéficiaires et à leur offrir la possibilité de maintenir leur santé et de vivre à la maison.

Rien n'aurait pu être réalisé si nous n'avions pu trouver une main charitable au bout de chacun de vos bras, chers bénévoles. Votre dévouement et votre générosité n'ont d'égaux que votre grand cœur. Aucune parole ne peut traduire notre reconnaissance envers vous.

Nous vous transmettons nos plus sincères remerciements et espérons avoir la chance de vous côtoyer encore plusieurs années.

Andrée Simard
Présidente du CA

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Adaptation. C'est assurément le mot qui caractérise le mieux cette dernière année. Nous n'avons qu'à penser à l'intégration de nouvelles ressources au sein de l'équipe de travail, aux mesures sanitaires en constant changement, à la réorganisation de nos espaces de travail, à l'annulation d'activités, à la création de nouvelles initiatives, à la formation continue pour assurer la pérennité des services, etc.

Malgré tout, le Centre d'action bénévole n'a jamais cessé ses activités et a brillé tout au long de l'année par son dynamisme et sa capacité de rebondir et de répondre rapidement aux besoins. Nous avons continué d'accueillir de nouveaux bénévoles, d'améliorer nos manières de fonctionner, de revoir l'organisation à l'interne, de desservir la communauté.

J'aimerais remercier les bénévoles qui ont œuvré dans ce contexte difficile. Vous avez su maintenir et adapter les services du CAB aux besoins de la population, tout en gardant votre sourire et votre détermination à améliorer la vie des personnes de notre milieu.

Je tiens également à remercier tous les membres du personnel qui se sont joints à l'équipe, de manière prolongée ou temporaire au cours des derniers mois. Merci de la confiance témoignée, de votre collaboration soutenue mais aussi, de l'esprit de fraternité que vous faites régner. Il est si agréable de travailler au quotidien! Il faut savoir qu'il n'est pas rare que tous se retrouvent au bureau même lors d'une journée prévue en télétravail parce qu'on aime la présence des uns et des autres. En contexte de pénurie de main-d'œuvre, nous sommes privilégiés d'avoir trouvé autant de personnes talentueuses et qualifiées.

Finalement, je souhaite remercier les membres du Conseil d'administration pour leur soutien et leur confiance. Les défis ont été de taille et les besoins demeurent grandissants. Grâce à votre appui et votre généreuse contribution, nous demeurons motivés par la mission du CAB. Nous poursuivons nos efforts afin de bonifier notre offre de services et de maximiser à leur plein potentiels les services actuels et ainsi, permettre à plus de personnes dans le besoin d'être aidées.



Manon Chouinard
Directrice générale

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

MISSION

Le Centre d'action bénévole Aide23 (CAB Aide23) est un organisme à but non lucratif fondé en 1977.

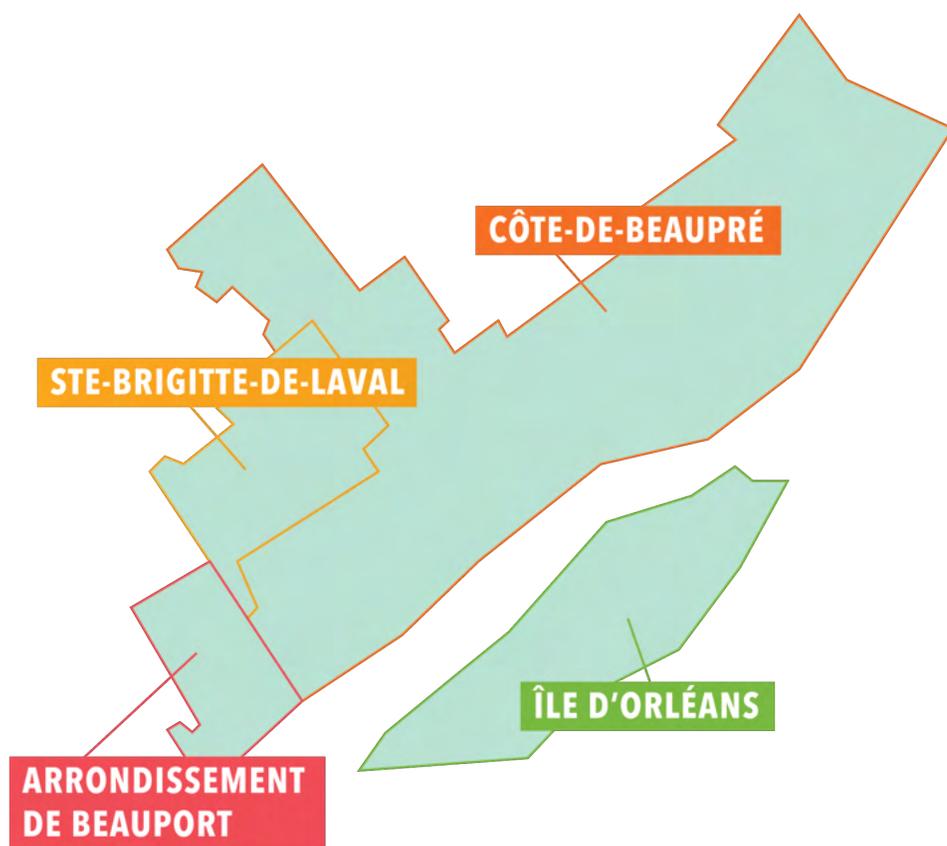
SA MISSION SOCIALE est de promouvoir et encadrer l'action bénévole sur son territoire, afin de favoriser l'implication des personnes au sein de leur communauté. Le CAB Aide23 soutient les organismes communautaires dans la réalisation de leurs missions par le recrutement, la formation, la reconnaissance et l'accompagnement des bénévoles dans leur engagement. De plus, le CAB Aide23 favorise la collaboration, la concertation et la coordination des actions bénévoles dans la communauté.

SA MISSION HUMANITAIRE est de favoriser le maintien à domicile de toute personne en situation de précarité et en perte d'autonomie, en offrant des services dispensés par des bénévoles. Le CAB Aide23 contribue ainsi à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

CLIENTÈLE

La clientèle desservie est de tout âge, cependant, les personnes âgées sont la clientèle principale des services du CAB.

TERRITOIRE DESSERVI



QU'EST-CE QUE C'EST... ALLIANCE ACTION BÉNÉVOLE ?

Il faut savoir que chaque Centre d'action bénévole de la province a le mandat :

- d'accompagner les organismes dans le fonctionnement de leur organisation et le développement des compétences de leurs ressources humaines bénévoles ;
- de promouvoir et de développer l'action bénévole ;
- de soutenir les bénévoles dans leur implication.

C'est en contexte pandémique et de pénurie de main d'oeuvre que les trois centres d'action bénévole de la Ville de Québec (CAB du Contrefort, CAB Québec et CAB Aide23) ont décidé d'unir leurs forces et de mettre en commun leurs ressources, initiatives et services de certains volets de leur mission.... Pourquoi ne pas le faire ensemble puisqu'au final, on a tous les mêmes enjeux ? C'est ainsi qu'est né le projet : «Alliance Action Bénévole».

En somme, chacun des CAB est responsable d'un volet d'activités distinct pour la grandeur de la région de Québec (orientation/jumelage, promotion, formation). Le tout, chapeauté par un comité de direction formé des trois directions générales.

Toutefois, il est important de distinguer que chacune des trois parties de cette alliance demeure une entité indépendante et conservera son unicité par ses autres services offerts, notamment l'aide directe à la population vulnérable.



QUELS SONT LES DOSSIERS ASSUMÉS CONJOINTEMENT PAR LES TROIS CABS DE LA VILLE DE QUÉBEC SOUS L'APPELLATION « ALLIANCE ACTION BÉNÉVOLE »

	CAB AIDE23	ALLIANCE ACTION BÉNÉVOLE
Services aux individus		
Popote roulante		
Accompagnement-transport		
Télé-bonjour (appels d'amitié)		
Transport pour vaccination COVID-19		
Services aux bénévoles		
Accueil / orientation		
Encadrement / supervision		
Formation		
Reconnaissance		
Services aux organismes		
Promotion de leurs besoins en bénévole		
Formation de bénévoles		
Recrutement/référencement de bénévoles		
Service-conseil		
Développement de l'action bénévole		
Semaine de l'action bénévole		
Journée internationale des bénévoles		
Promotion du CAB Aide23		
Concertation avec le milieu		
Représentation		

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Danielle Thomassin (Administratrice), **Gilles Hins** (Administrateur),
Denise Blouin (Administratrice), **Andrée Simard** (Présidente), **Carole Gauthier** (Vice-présidente),
Anne Bourget (Secrétaire), **Lise Lévesque** (Administratrice), **André Tardif** (Trésorier)

ÉQUIPE



Manon Chouinard
Directrice générale



Catherine Lavertu
Responsable de l'action bénévole et de la vie associative



Johanne Dostie
Responsable de la comptabilité et
de la rémunération (départ le 7 juillet 2022)

Après six belles années d'implication avec le CAB Aide23 (dont deux à titre de bénévole à la comptabilité et quatre comme employée responsable de la comptabilité et de la rémunération), notre précieuse et unique Johanne Dostie a quitté ses fonctions pour débiter une pré-retraite sous le signe de la douceur. Johanne est une femme minutieuse qui brille par sa simplicité, sa bonne humeur et son amour de la communauté. MERCI pour tout et à bientôt!



Marie-Pierre Trudel

Responsable des services aux bénéficiaires
(arrivée le 13 septembre 2021, départ 27 septembre 2022)

Nous devons remercier Marie-Pierre pour l'immense travail qu'elle a accompli au cours de cette dernière année. Son engagement a permis au CAB de réaliser pleinement sa mission auprès de la communauté.



Alupa Clarke

Responsable de l'administration
(16 décembre 2021 au 7 février 2022)

Arrivé comme un véritable cadeau du temps des Fêtes, Alupa a rendu de fiers services à la population au cours de son bref passage au sein de l'équipe. Polyvalent et bienveillant, ce collègue d'action a rapidement compris l'ampleur et l'importance de l'apport du CAB et de ses bénévoles pour le mieux-être de la communauté.



Sarah-Ève Gobeil

Responsable de l'administration
(1er juillet au 26 août 2022)

Le CAB Aide23 a fait partie des 96 projets qui ont été approuvés pour la création de 214 emplois subventionnés grâce au programme Emploi été Canada. Bien que nous ayons obtenu le financement pour deux emplois temps plein pour la période estivale, nous avons seulement été en mesure d'en combler un, dû à la pénurie de personnel. Néanmoins, l'employée sélectionnée nous a démontré que nous l'avions bien choisie. En effet, il s'agit de Sarah-Ève Gobeil. Cette dernière a été particulièrement utile à l'équipe de travail pour soutenir le secteur des services aux bénéficiaires. Ses tâches étaient très variées et selon les besoins du moment. Finalement, sa présence a aussi permis à l'équipe de pouvoir prendre des vacances l'esprit en paix, sachant que Sarah-Ève serait là pour nous aider avec les opérations quotidiennes. Merci, Sarah-Ève, pour ta présence et ton bon travail! On se dit à l'été prochain?

MEMBRES

BÉNÉVOLES MEMBRES

Nous avons accueilli **30** nouveaux membres cette année.

Ce qui amène le total à **141** membres bénévoles qui assurent la majorité des services et des activités de l'organisme.

ORGANISMES MEMBRES

Grâce au soutien financier de la Ville de Québec, par le biais d'une entente signée au cours de la dernière année, **110** organismes reconnus par la Ville de Québec qui sont situés sur une des parties de notre territoire (Beauport), ont pu bénéficier des services de jumelage (recrutement, référencement et mise en contact de bénévoles) tout à fait gratuitement. De plus, quatre formations leur ont été offertes sur deux thèmes très prisés : la saine gestion en gouvernance ainsi que l'accueil, l'intégration et la reconnaissance des bénévoles.



DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Le Centre d'action bénévole Aide23 agit à titre de porteur de drapeau de l'action bénévole, notamment lors de la Semaine de l'action bénévole et la Journée internationale des bénévoles. Ce volet d'activités est une partie importante de notre mission, c'est-à-dire promouvoir l'action bénévole non seulement pour les services rendus par le CAB, mais aussi faire connaître et reconnaître les différents acteurs du milieu. Nous mettons un point d'honneur à sensibiliser la population, à favoriser et à faire valoir l'engagement social dans la réalisation d'actions bénévoles.

REPRÉSENTATION

Forum régional de l'action bénévole Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches - Jeudi 12 mai 2022

Le forum de l'action bénévole Capitale-Nationale/Chaudière-Appalaches qui avait lieu au manoir du Lac Delage a été couronné de succès! 130 personnes issues d'organismes de la région qui ont, dans le cadre de leur fonction, à conjuguer avec des bénévoles étaient présentes à l'événement organisé conjointement par le Réseau de l'Action Bénévole du Québec (RABQ) et l'Alliance Action Bénévole.

L'événement qui avait comme thème "Gestionnaire de bénévoles, un leader incontournable", présentait une série d'ateliers et de conférences et visait à donner aux participants différentes stratégies communes de recrutement et de rétention des bénévoles. Un exercice nécessaire alors que le milieu du bénévolat traverse une période de changements.

Au menu: de nombreuses conférences portant sur les ressources humaines, la fin de parcours d'un bénévole, comment bien intégrer un bénévole, etc. Manon Chouinard, Catherine Lavertu et Marie-Pierre Trudel y étaient présentes et ont adoré leur participation à cet événement autant pour ce qu'elles ont eu la chance d'apprendre, que les liens qu'elles ont tissés avec d'autres dirigeant d'organismes, présents sur place.



*Catherine Lavertu, Marie-Pierre Trudel,
Catherine Montour (CABQ) et Manon Chouinard*

Présence au 3e Forum sur la gériatrie sociale - Jeudi 2 juin 2022

Marie-Pierre Trudel, responsable des services aux bénéficiaires était présente au 3e Forum sur la gériatrie sociale. Cet événement, organisé par la Fondation Ages, aura permis au CAB Aide23 de démontrer une présence et un intérêt pour le sujet. Selon Marie-Pierre, la journée a été pertinente, constructive et très riche de connaissances

Colloque annuel de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec - 13 au 16 juin 2022

C'est au Château Laurier, un hôtel situé sur la Grande-Allée à Québec, que se tenait le Colloque annuel de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Au menu : conférences, activités et plus encore pour favoriser les liens avec les CAB du Québec. Catherine Lavertu et Manon Chouinard étaient les fières représentantes du CAB Aide23. Leur conférence coup de cœur, à toutes les deux, a été celle de Madame Mylène Paquette. Est-ce que son nom vous dit quelque chose ? Il s'agit de la première personne des Amériques à avoir traversé l'océan l'Atlantique Nord à la rame, en solitaire. Le discours de cette dernière était mobilisateur, authentique et suscitait l'attention. En plus, Mylène expliquait l'importance de son équipe bénévole dans son projet. Sans eux, elle n'y serait jamais arrivé !



*Catherine Lavertu, Mylène Paquette
et Manon Chouinard*

Sur place, Catherine et Manon ont également pu faire connaissance avec les employés du CAB de Charlevoix et mieux connaître leurs collègues de l'Alliance Action Bénévole. Puisqu'une photo parle d'elle-même, voici presque tous les employés des centres d'action bénévole de la Capitale Nationale :



*Catherine Lavertu, Louis Lemieux, Catherine
Montour, Pascal Dassylva et Manon Chouinard.
Julie Mayrand, David Lee Riopel, Chantal Rodrigue,
Josée Lessard, Monica Escalante, Jessica Dionne et
Sébastien Bergeron*

Kiosque estival au Marché Public de Beauport - Samedi 16 juillet 2022

Par un beau samedi matin d'été, Manon Chouinard, Charlie Normand et Sarah-Ève Gobeil sont allées monter leur kiosque au marché public de Beauport. Comme c'était la première édition d'une série de plusieurs, nombreux étaient les citoyens sur place, fébriles à l'idée d'en apprendre plus sur les produits et services du coin. Le but de la présence sur place était de partager les nombreux bienfaits du bénévolat en plus d'expliquer les services de notre CAB aux passants. Malgré la chaleur caniculaire, ce fût mission réussie. Bravo les filles !



Sarah-Ève Gobeil (employée d'été grâce au programme d'Emploi Été Canada) et Charlie Normand (fille de Manon Chouinard et bénévole occasionnelle pour le CAB Aide23)

PROMOTION

NOS RÉSEAUX SOCIAUX

Page Facebook du CAB Aide23: Notre page compte maintenant 752 abonnés, une augmentation de 30% depuis 2020-2021. La page présente un contenu varié présentant différents sujets touchant de près le bénévolat, les besoins du milieu et la vie associative. On a pu y observer, dans la dernière année, une augmentation des interactions avec nos abonnés grâce au contenu diffusé. Une façon moderne de fidéliser nos bénévoles et de garder un lien unique avec eux !

Page Instagram du CAB Aide23: Créée en février 2021 dernier, cette page compte présentement 113 abonnés. Ces derniers sont majoritairement composés d'organismes communautaires et de particuliers intéressés au domaine du bénévolat. Cette page a, pour le moment, peu d'interactions mais assure tout de même une présence solide sur ce réseau social populaire et souvent peu utilisé par les organismes communautaires du milieu. Comme quoi, le CAB Aide23 se démarque, une fois de plus !

Page Facebook de l'Alliance Action Bénévole:

C'est au nombre de 347 que se dénombrent les abonnés de la page Facebook du projet de l'Alliance Action Bénévole. Cette page est majoritairement suivie par des organismes-membres de l'Alliance Action Bénévole, tous secteurs confondus. Sur cette page, on y retrouve des informations sur les services de l'Alliance (jumelage, formation, services-conseils, orientation, etc), sur les offres disponibles et sur les activités de représentation des employés qui font partie du projet. Une belle façon de se tenir à jour sur les activités de l'Alliance Action Bénévole.

Groupe Facebook «Les offres de bénévolat de l'Alliance Action Bénévole»:

Ce groupe Facebook a été créé dans le but de diffuser les offres de bénévolat de l'Alliance Action Bénévole pour lesquelles il était difficile de trouver des bénévoles. Très populaire, ce groupe est déjà composé de 1855 personnes. Les interactions sont nombreuses mais bien souvent infructueuses; les personnes commentant étant bien souvent hors du pays et à la recherche d'aide pour immigrer au Canada. Néanmoins, petit à petit, on sent qu'on se taille une place dans la notoriété du domaine du bénévolat. La couverture des publications étant très bonne; on atteint en moyenne environ 500 personnes par mise en ligne. Ce n'est pas rien !

Journée internationale des bénévoles

Comme à chaque année, c'est en date du 5 décembre que l'on souligne la journée internationale des bénévoles. Cette année, c'est via l'Alliance Action Bénévole que des actions ont été posées, dans le but de faire rayonner cette journée spéciale. Des communications diverses et trois tirages ont d'ailleurs été organisés. Un de nos précieux bénévoles, Monsieur Christian Simard, s'est d'ailleurs mérité un coffret Prestige d'une valeur de 199\$

Voici pourquoi il a choisi de s'impliquer :

«Récemment retraité, je cherchais une façon d'aider. Contribuer à la popote roulante me remplit de joie et me permet de rencontrer des gens magnifiques. J'aide et... ça m'aide. Quoi demander de mieux!»



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

48e édition de la Semaine de l'action bénévole (SAB) 2022

Pour souligner le premier anniversaire de l'Alliance Action Bénévole, notre souhait de voir monsieur le maire Marchand représenter la valorisation de l'action bénévole sur la sphère municipale par la réalisation d'une courte vidéo en ligne a été exaucé. Un témoignage relayé dans nos réseaux respectifs qui a eu un impact considérable sur notre communauté :

«L'action bénévole, c'est le ciment entre les pierres! Grâce à vos actions, vous rendez le monde meilleur, j'en suis profondément convaincu. (...) Cette année, j'en profite pour souligner le premier anniversaire de la création de l'Alliance Action Bénévole, un projet indispensable à la vie communautaire de la Ville de Québec. L'Alliance soutient la recherche de bénévoles pour des centaines d'organismes reconnus qui œuvrent dans tous les domaines. Si vous avez une cause qui vous tient spécialement à cœur ou si vous ou si vous souhaitez mettre votre passion au profit d'organismes, n'hésitez vraiment pas à poser votre candidature à l'Alliance Action Bénévole»

Bruno Marchand, maire de la Ville de Québec.

Plusieurs actions ont été posées !

D'abord, c'est le mardi 26 avril dernier que les sympathiques employés du CAB ont sillonné les rues dans le but de venir à la rencontre de nos précieux bénévoles qui fêtent leur anniversaire de service en 2022. Chapeaux colorés sur la tête, masques de procédure au visage et sacs-cadeaux à la main (comprenant un bon pain chaud de boulangerie et une confiture artisanale de petits fruits), l'équipe a distribué bien plus qu'une simple surprise... elle a distribué une tonne de reconnaissance envers ces bénévoles, à grands coups de sourires et de rires !

Ensuite, dans la semaine du 24 avril, un article est paru dans deux journaux papiers locaux pour citer les jubilaires de la Semaine de l'action Bénévole 2022. Voici à quoi cela ressemblait :



Amédé Pelletier (bénévole), Marie-Pierre Trudel, Catherine Lavertu, Manon Chouinard et Johanne Dostie

Le Centre d'action bénévole Aide23 souligne l'implication de ses bénévoles de longue date

En effet, ces derniers font et ce, plus que jamais, une différence marquée dans le quotidien des citoyens de Beauport et des environs. MERCI pour votre détermination, votre engagement et votre amour de votre prochain. Toutes ces valeurs font de vous des personnes de cœur avec qui, il fait bon changer le monde, un petit peu, chaque jour.



5 *Jubilés*
ans de bénévolat

Denys Lavoie | Marjolaine Lamothe
Régis Beaulieu | Ginette Martel
Amédé Pelletier | Yvon St-Gelais
Daniel Takoro | Diane Denière
Enrique Polastri

10 *Jubilés*
ans de bénévolat

Noël Fortier | Lise Lévesque
Johanne Slythe | Johanne Guay
Lise Lamontagne | Pierre Paré
Denise Blouin

20 *Jubilés*
ans de bénévolat

Claude Tremblay | Frédéric Faucher
Lorrain Huot

Le Centre d'action bénévole Aide23 est situé au 5 rue du temple et est un leader en termes d'action bénévole depuis maintenant 45 ans. Que ce soit pour vous impliquer à titre de bénévole de la popote roulante, de l'accompagnement-transport ou encore du service des appels d'amitié, nos bénéficiaires seront comblés de vous savoir dans notre belle et grande famille.

Pour toutes informations dans le but de devenir bénévole :
Madame Catherine Lavertu
418 663-0995 poste #102
clavertu@cabaide23.org



Troisièmement, nous avons participé à une conférence sur l'écoute active, le mercredi 27 avril dernier. En effet, un des apprentissages que nous faisons dans nos premières années de vie est d'apprendre à parler. Mais... savez-vous bien écouter? Orchestrée d'une main de maître par Madame Mylène Vincent (coordonnatrice des services d'écoute et de formation sur mesure de l'organisme Secours-Amitié Estrie), l'activité de formation sur l'écoute active a été des plus pertinentes. Au menu: échanges, mises en situation, discussions, questions, réponses, théorie et pratique. Les bénévoles présents en sont ressortis grandis et avec du savoir de plus en tête. Les membres qui ont participé à cette formation donnée dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2022, l'ont acceptée comme un cadeau susceptible de les faire grandir, autant dans leur vie personnelle que dans leur implication bénévole. Finalement, trois chanceux ont remporté un prix de présence, soit une carte-cadeau de 25\$ au Cinéplex Odéon. Les gagnants de ces prix sont: M. Pierre Paré, Mme Chantal Turbide et Mme Annette Côté. Félicitations à vous trois!



En terminant, pas de gala de printemps pour les jubilaires de la SAB 2022! Et non, dû à la situation épidémiologique, les employées du CAB Aide23 ont choisi de remettre en septembre, les festivités. Les jubilaires ont été fêtés lors de l'événement du 45e anniversaire du CAB Aide23, du mercredi 14 septembre 2022.

NOUVEAU LOGO

Grâce au Promoteur immobilier de la Vielle de Québec, le Groupe Dallaire et son comité philanthropique, Le Fil, Le CAB Aide23 pourra revoir son image de marque (logo) et refaire leur matériel promotionnel. (sacs réutilisables, pochettes pour documents, stylos...) Ces items sont remis aux bénévoles lorsqu'ils intègrent les activités du CAB.

Cela permettra également de se distinguer lors de campagnes promotionnelles de recrutement de bénévoles avec un visuel dynamique et au goût du jour, reflétant leurs activités actuelles. La bourse octroyée servira à payer les frais de graphiste ainsi que du matériel promotionnel à produire.



SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

741 HEURES DE BÉNÉVOLAT RÉALISÉES DANS CE SECTEUR D'ACTIVITÉS

Tout au long de l'année, la permanence assure un suivi auprès de ses bénévoles afin de leur apporter tout le soutien nécessaire à la réalisation de leurs actions. L'aide offerte est axée sur l'évolution des capacités et des compétences propres à favoriser leur autonomie, leur motivation et leur développement. Que ce soit par des appels téléphoniques réguliers ou par des suivis individuels et ce, pour chacun des services du CAB. Il y a un côté informel dans cette démarche, car l'équipe de la permanence reste quotidiennement à l'écoute des besoins des bénévoles.

SERVICE D'ORIENTATION ET RECRUTEMENT

Objectif: Rencontrer les personnes désirant s'impliquer bénévolement dans la communauté et les orienter vers les services du CAB ou vers d'autres organismes selon leurs intérêts, leurs compétences, leurs aptitudes et leurs disponibilités.

Ils se sont joints à l'équipe du CAB Aide23 au cours de l'année

Accompagnement-transport	Bachir Bizo, Denise Giroux, Jean-Paul Séguin, Kristina Rochon, Luce Gravel, Marcel Godbout, Marcel Pineault, Michel Lafleur, Mickael Bouktit, Miguel Dallaire, Mohamed, Amine Azzouzi, Nick Nérée Bouchard, Patrick Deschênes
Popote roulante et accompagnement-transport	Hélène Albert, Lorraine Laflamme
Soutien administratif	Julie Richard
Popote roulante	Paulette Bouchard, Yvan Laflamme, Claudette Boucher, Claudette Chatelain, Claudette Gauthier, Gilbert Leduc, Pierre Lapointe, Robert Matte, Julie Laflamme, Sabrina Bergeron, Daniel Chalifour, Danielle Caron, Sylvie Robitaille, Sabrina Rhéaume-Bédard
Télé-bonjour	Chantale Turbide, Lili Ann Fortin
Télé-bonjour et popote roulante	Majda Baqarhi, Louise Lavoie

Bienvenue et merci d'avoir choisi le CAB Aide23 pour faire votre bénévolat!

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

11 456 HEURES DE BÉNÉVOLAT RÉALISÉES DANS CE SECTEUR D'ACTIVITÉS

En favorisant l'autonomie des individus et leur maintien en milieu naturel ou en favorisant le développement et l'intégration des différents groupes de la communauté, le CAB Aide23 intervient donc auprès d'une clientèle multiple. Ces services visent à :

- Maintenir ou améliorer l'autonomie des personnes vivant à domicile ;
- Soutenir le réseau naturel de l'individu ;
- Offrir conseils et supports aux individus isolés face à une problématique ;
- Favoriser la qualité de vie.



ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT À DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Les bénévoles offrent un précieux service de transport et d'accompagnement aux personnes incapables de se déplacer seules à cause d'un problème physique ou cognitif. Le délestage des activités médicales dans les hôpitaux ont réduit le nombre de rendez-vous médicaux auxquels les gens avaient accès.

Le service a été développé dans le but de maintenir l'autonomie de la personne et de lui permettre de demeurer dans son milieu de vie le plus longtemps possible tout en l'assurant de sortir de l'isolement, et ce, grâce à des bénévoles qui l'accompagnent à ses rendez-vous médicaux. Ce service se distingue du transport adapté ou du taxi, le bénévole accompagnant le bénéficiaire tout le long de son rendez-vous et jusqu'à son retour à la maison. Au cours de la dernière année, plus d'une dizaine de personnes ont utilisé le service pour la vaccination à la COVID-19.

Retour partiel des bénévoles de 70 ans et +

Depuis la levée du confinement des personnes de 70 ans et plus, pour différentes raisons, seuls quelques bénévoles ont repris leur implication régulière. Cette situation affecte le service qui doit refuser des demandes. Rappelons que depuis le confinement de 2020, le CAB a été privé de 70% des bénévoles réguliers.

519 transports effectués
898 heures de bénévolat
85 bénéficiaires
28 bénévoles impliqués

Albert Hélène, Deschênes Patrick, Azzouzi Mohamed Amine, Bizo Bachir, Boies Diane, Boucher Nérée, Bourget Paul, Chalifour Françoise, Clarke Alupa, Dallaire Miguel, Deschênes Dominique, Duperré Alain, Gervais Martine, Gravel Luce, Imbeault Yvon, Larouche Francine, Lefrançois France, Légaré François, Légaré Jean, Lemelin Christiane, Pelletier Amédé, Pelletier Chantal, Pineault Marcel, Polastri Enriquer, Rochon Kristina, Séguin Jean-Paul, Simard Germain, Vennes François

POPOTE ROULANTE

Des repas chauds et équilibrés sont servis par nos bénévoles du lundi au vendredi à des personnes vivant une perte d'autonomie temporaire ou permanente. Ce service quotidien se veut également un moyen de rompre l'isolement, d'apporter une parole réconfortante, un sourire, et d'assurer une surveillance auprès de ces personnes. Il s'agit de privilégier leur autonomie et de les soutenir dans leur volonté de demeurer dans leur environnement le plus longtemps possible. C'est un complément essentiel au maintien à domicile. Nous remercions la précieuse collaboration des Soeurs de la Charité de Québec et du personnel des CHSLD St-Augustin et Du Fargy qui préparent les repas.

12275 repas livrés
6330 heures de bénévolat
81 bénéficiaires
77 bénévoles impliqués

ACCUEIL, INFORMATION, RÉFÉRENCE

Dans un climat d'accueil courtois et d'écoute attentive, ces bénévoles communiquent de l'information, traitent les demandes de service ou orientent les citoyens vers les ressources qui sauront répondre à leurs besoins. En personne ou au téléphone, les bénévoles de la réception répondent aux questions des personnes qui ont besoin de nos services. Ils nous aident aussi dans les tâches de bureau. Ils effectuent les jumelages d'accompagnement-transport vers les rendez-vous médicaux.

Alupa Clarke, Andrée Simard, Anne Bourget, Annette Côté, Caroline Gagné, Charlie Normand, Christian Simard, Christiane Légaré, Christine Dufresne, Claire Fréchette, Claude Marois, Claude Joncas, Claude Tremblay, Claudette Chatelain, Claudette Pruneau, Daniel Chalifour, Daniel Tokoro, Danielle Caron, Denise Giroux, Diane Venière, Dominique Deschênes, Enriqué Polastri, Francine Larouche, Francine Lemieux, François Angers, François Vennes, Françoise Chalifour, Frédéric Faucher, Gilbert Leduc, Gilles Hins, Jacques Tokoro, Jean Mailloux, Jean-Guy Fournier, Jean-Pierre Lévesque, Johanne Slythe, Hélène Albert, Hélène Lefebvre, Lianne Coulombe, Line Landry, Lorrain Huot, Luce Gravel, Lucie Desharnais, Lysanne Roberge, Marcel Godbout, Majda Baqarhi, Marc-André Thibeault, Martine Gervais, Michel Guillemette, Michel Roy, Michelle Gilbert, Monique Letarte, Nicole Champoux, Noël Lochet, Patrick Germain, Paul Pelletier, Paule Lavoie, Paulette Bouchard, Pierre Lapointe, Pierre Mongeau, Pierre Paré, Pierre-Alexandre Normand, Raymonde Saintonge, Raynald Seaborn, Régis Beaulieu, Rémy Fournier, Richard Duchesne, Richard Guay, Robert Matte, Robert Sheedy, Sabrina Bédard-Rhéaume, Sabrina Bergeron, Sylvain Sénécal, Sylvie Bélanger, Sylvie Robitaille, Yvon St-Gelais.

519 heures de bénévolat
5 bénévoles impliqués

Christine Dufresne, Ginette Martel,
Francine Lemieux, Lise Lévesque, Andrée Simard



LES DÎNERS-RENCONTRES

Les dîners-rencontres n'ont pas eu lieu en raison de la COVID-19.



APPELS D'AMITIÉ

Le télé-bonjour (appels d'amitié) est un service offert pour permettre à une personne seule d'avoir un contact externe. Cette communication téléphonique permet de s'informer de l'état de santé de la personne, de la sécuriser, de s'assurer qu'elle dispose des ressources nécessaires et de lui offrir une écoute attentive.

22 bénéficiaires

1099 heures de bénévolat

11 bénévoles

Alupa Clarke, Annette Côté, Chantale Turbide, Daniel Hayfield, Denise Giroux, France Lefrançois, Francine Lemieux, Hélène Mc Kay, Lili Ann Fortin, Majda Baqarhi, Raymonde Saintonge



DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Entre les mois de juin 2021 et mai 2022, le CAB Aide23 a contribué à pallier les besoins alimentaires des gens de défavorisés des secteurs du Vieux-Beauport et de Villeneuve par la distribution de 640 paniers de denrées. Grâce au partenariat avec Moisson Québec et à la participation du comité de bénévoles assidus et engagés de la Distribution alimentaire du Vieux-Bourg, le service distribue 80 paniers par mois d'une valeur minimale de 300\$ à 400\$ chacun.

Pour Noël, 76 certificats prépayés d'une valeur de 35 \$ chacun ont été remis aux bénéficiaires pour qu'ils puissent se procurer à leur choix des denrées à l'épicerie IGA située sur l'avenue Royale.

Aussi, des certificats prépayés ont été remis aux familles afin qu'elles puissent se procurer des jeux ou jouets à la boutique Griffon située au Carrefour Beauport. Pour chaque enfant à charge, un montant de 25 \$ a été attribué (62 enfants).

Suite à plusieurs discussions entre le comité de coordination bénévole de Distribution alimentaire du Vieux-Bourg et le conseil d'administration du CAB Aide23, et ce malgré toute la meilleure volonté de chacune des parties, l'entente visant l'intégration de Distribution alimentaire du Vieux-Bourg au secteur des services aux individus du Centre d'action bénévole Aide23 a été résiliée d'un commun accord en mai 2022.

170 Nombre de bénéficiaires

2610 heures de bénévolat

10 bénévoles

Jacques Fortin, Marie-Noëlle Bordage, Dominique Deschênes, Éric Binet, André Hébert, Stéphane Bourdages, Luc Giguère, Rolland Dandavino, Claude Gastonguay, Rémi Morency

SOUTIEN AUX ORGANISMES

159 HEURES DE BÉNÉVOLAT RÉALISÉES DANS CE SECTEUR D'ACTIVITÉ

Cette deuxième année de collaboration avec nos partenaires du Centre d'action bénévole de Québec et du Centre d'action bénévole du Contrefort (Alliance Action Bénévole) est à l'origine de nombreuses belles réalisations au courant de l'année 2021-2022. En cette période de changements perpétuels, nous avons été en mesure de pourvoir à de nombreux besoins du milieu communautaire. En un an seulement (1er avril 2021 au 31 mars 2022) ce sont :

- 692 candidats ont été référés à des organismes
- 300 personnes ont participé aux formations données
- 108 personnes ont été rejointes et orientées par les agents d'orientation
- 44 organismes ont bénéficié de notre service de jumelage
- 33 formations ont été offertes à des membres d'organismes

JUMELAGE

Candidats désirant s'impliquer bénévolement ont été référés à des organismes par l'entremise de notre service de jumelage

Septembre à octobre 2021	52 offres différentes provenant de 33 organismes distincts 258 candidats référés
Novembre à décembre 2021	47 offres différentes provenant de 34 organismes distincts 75 candidats référés
Janvier à mars 2022	67 offres différentes provenant de 32 organismes distincts 244 candidats référés
Avril à août 2022	67 offres différentes provenant de 30 organismes distincts 224 candidats référés

FORMATIONS

Offrir des activités visant le développement des connaissances et des habiletés du savoir-être et du savoir-faire des bénévoles en lien avec leur implication.

TITRES DES FORMATIONS OFFERTES AUX ORGANISMES	NOMBRE
Rôles et responsabilités des administrateurs	18
Fin de parcours d'un bénévole	7
Accueil, intégration et reconnaissance des bénévoles	6
Gestion de conflits	6
Animation d'AGA (<i>Nous avons soutenu des organismes pour l'animation et le bon déroulement de leur AGA en visioconférence ou en présentiel</i>)	5

250 participants au total

SERVICE-CONSEIL

Offrir des activités visant le développement des connaissances et des habiletés du savoir-être et du savoir-faire des bénévoles en lien avec leur implication.

L'équipe de conseillers constituée d'experts bénévoles en ressources humaines et en gouvernance ont offert un accompagnement sur des thèmes délicats tels que : la gestion de conflits, le recrutement et l'intégration des bénévoles ainsi que la gouvernance. Le service-conseil est adapté aux différentes réalités vécues dans les organismes. Au cours de 2021-2022, les sujets de la gouvernance, de la planification stratégique, et du soutien en ressources humaines ont été abordés. Un total de 48 heures d'accompagnement ont été offertes.

COLLABORATIONS ET PARTENARIATS

Implications nationales

- Membre de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)

Présence à titre de représentant du regroupement des CABs de la région 03-12 (novembre 2021)

- Membre du Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires (PRASAB)
- Membre du Réseau de l'action bénévole du Québec qui regroupe 30 membres multisectoriels, 7000 organismes et plus de 1,6 million de bénévoles.

Implications régionales et municipales

- Membre du Regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROC-03)
- CIUSSS de la Capitale-Nationale

Les repas chauds distribués par notre service de popote roulante sont préparés par le CHSLD du Fargy et Saint-Augustin. Établissement qui fait partie du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

- Membre de la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale. Rallier les aînés autour de mandats qui favorisent le développement d'une citoyenneté active et engagée : identifier les problématiques et besoins, diffuser l'information et mettre en place un plan d'action local qui s'appuie sur les initiatives et les ressources du milieu.
- Membre du GPI (Groupe privilégié d'intervention) qui oeuvre auprès de la clientèle aînée

- Membre Corporation de développement communautaire de Beauport

Nous souhaitons adresser nos remerciements les plus chaleureux à toute l'équipe de la CDCB qui nous accueille en leurs lieux pour toutes nos rencontres de comités et du conseil d'administration. Leur soutien est très précieux pour la vie associative du CAB.

- Membre de Bénévoles d'Expertise
- Entente avec la Ville de Québec pour le soutien à l'action bénévole

La Ville de Québec vient de conclure une entente avec l'Alliance Action Bénévole afin que les organismes reconnus du Service des loisirs, des sports et de la vie communautaire puissent bénéficier de services gratuits.

Extrait du courriel remis à l'ensemble des organismes reconnus par la Ville de Québec et horaire des formations offertes à ceux-ci

- Partenariat avec l'Université Laval L'Université Laval a mis sur pied une démarche d'engagement social afin de favoriser, soutenir et reconnaître l'engagement social des membres de la communauté universitaire et a fait appel aux Centres d'action bénévole de la Région 03-12 pour participer conjointement au développement de différentes collaborations.

GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

1986 HEURES DE BÉNÉVOLAT RÉALISÉES DANS CE SECTEUR D'ACTIVITÉS

GOUVERNANCE

L'équipe de la permanence voit à l'application des décisions prises par le Conseil d'administration. Elle coordonne les ressources bénévoles, matière première essentielle d'une organisation comme la nôtre et voit au recrutement, au soutien, à l'encouragement et à l'encadrement de cette main-d'œuvre généreuse. Cette année, le conseil d'administration s'est réuni 10 fois et a tenu une rencontre extraordinaire pour un total de 11 rencontres.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2021

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

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!



Danielle Thomassin, Gilles Hins, Denise Blouin, Andrée Simard, Carole Gauthier, Anne Bourget, Lise Lévesque et André Tardif



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

JOURNÉE DE RÉFLEXION 2022

C'est le mercredi 31 mai dernier que les employés et les membres du conseil d'administration se sont réunis (en présentiel - la première fois depuis 2019!) pour vivre la fameuse journée de réflexion 2022. Tradition annuelle attendue par toutes et tous, cette dernière se veut le moment parfait pour discuter et prendre des décisions sur des facettes du CAB Aide23. Cette année, la pierre angulaire était: les services aux bénéficiaires. Plus spécifiquement les critères d'admission de ces derniers. Bien préparée, l'équipe de travail a présenté de manière originale et créative le rendu de leurs recherches. Tous s'entendent pour dire que la journée a porté fruit et est à refaire sous un format semblable! On en profite pour remercier la Corporation de développement communautaire de Beauport pour la jolie salle de rencontre. Vous a-t-on déjà dit qu'on adorait nos voisins?



Nouvelle politique salariale

Le Conseil d'administration du Centre d'action bénévole Aide23 a procédé à la mise à jour et à l'adoption de la Politique salariale lors de la séance régulière du 11 mai 2022. Cette politique offre un cadre de référence clair et précis concernant la rémunération des employés. Par la mise en application d'une politique salariale définie, le CAB Aide23 souhaite entretenir la satisfaction et la motivation de son personnel, facteurs essentiels à la stabilisation et à la consolidation d'une équipe de travail compétente et engagée.

Un support plus que précieux

Nous souhaitons remercier l'apport inestimable de madame Andrée Simard et de monsieur André Tardif qui ont assumé conjointement le volet comptabilité et administration des données financières de l'organisme durant l'ensemble de la période estivale. À raison de plusieurs heures et jours par semaine, et ce, durant toute la période estivale, ces bénévoles de cœur ont investi temps et énergies pour assurer la fermeture de l'année financière.

VIE ASSOCIATIVE

Mise en place de l'envoi des cartes d'anniversaires

Grâce à un petit comité, formé de Lise Noel (bénévole) et de Catherine Lavertu (employée), les bénévoles reçoivent de nouveau de jolies cartes d'anniversaires rédigées à la main et envoyées par la poste. Le tout a repris en novembre 2021, au bonheur de tous. Il faut dire que c'est grâce au café-causerie du 26 octobre 2021 qu'il a été choisi de remettre le tout sur pied. Un gros merci à Madame Lise Noel qui, grâce à sa plume et son amour des mots, rend la chose possible.

Cinq éditions pour le Cabotin Express

Ce sont cinq belles éditions que les bénévoles ont eu le plaisir de recevoir, par courriel ou par la poste, en 2021-2022. En effet, en octobre, novembre, janvier, avril et juin, toutes et tous ont pu se régaler des écrits du comité du Cabotin Express, formé par Annette Côté (bénévole), Dominique Deschênes (pour les éditions d'octobre et novembre seulement - bénévole) et Catherine Lavertu (employée). Également, quelques jeux et tirages ont été organisés pour conserver l'intérêt et le contact avec les bénévoles.

Le Cabotin Souvenir 2021-2022

Question de poursuivre la tradition et d'honorer, comme ils le méritent, les jubilaires de la semaine de l'action bénévole 2022, un album Cabotin Souvenir 2022 a été créé. Remis lors de la soirée du 45e anniversaire du CAB Aide23, du mercredi 14 septembre dernier, tous ont pu admirer le travail et lire les hommages finement rédigés par le comité bénévole composé d'Annette Côté, Denise Blouin et Sylvie Tessier. Longue vie au bénévolat et CHAPEAU à tous les fêtés pour leur 5, 10 et 20 ans de bénévolat.



Café-causerie du CAB Aide23

C'est le mardi 26 octobre 2021 que s'est tenu la première édition du café-causerie du CAB Aide23. À cette époque, les mesures sanitaires étaient encore bien serrées. Ainsi, ce ne sont que 21 bénévoles bien masqués que nous avons pu accueillir sur place. Installées confortablement dans la grande salle du centre de loisirs Monseigneur-de-Laval, Catherine Lavertu et Marie-Pierre Trudel (employées) ont alors animé une discussion importante et primordiale pour reprendre contact avec les bénévoles, leur faire comprendre que leur opinion était importante et leur demander ce qu'ils attendaient du CAB Aide23 pour le reste de l'année. Les échanges étaient riches et l'activité sera porteuse pour le reste de l'année!

Conférence sur le roman historique

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, le mardi 9 novembre 2021, 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!



Michelle Gilbert, Denise Blouin, Marjolaine Bouchard et Sylvie Tessier

Soirée des fêtes

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)!



Conférence sur le deuxième cerveau

Une fois la période des Fêtes et leurs excès terminés, les bénévoles du CAB Aide23 ont eu la chance d'assister à une conférence portant sur le deuxième cerveau. En raison de la situation épidémiologique, cette conférence a été donnée en virtuel, via la plateforme Zoom. Cette causerie offerte par notre bénévole de longue date, Madame Annette Côté a été une belle occasion de se revoir et d'apprendre, concernant notre corps, des choses découvertes depuis quelques années seulement. Merci Annette !



Activité d'introduction à la méditation

C'est par une pluvieuse et grise journée des derniers jours du mois de mai, qu'une dizaine de bénévoles se sont réunis pour une activité d'initiation à la méditation. Portés par l'expérience, le savoir et la douce énergie de Madame Édith Caron, ces derniers ont pu apprendre, échanger et expérimenter ce qu'est et ce que n'est pas l'art du lâcher prise. Toutes et tous sont unanimes : l'activité était des plus pertinentes. "À refaire !" scandaient même plusieurs d'entre eux. Pour terminer la séance en beauté, Édith a lu un texte sur une tempête qui a beaucoup touché les personnes présentes.





www.cabaide23.org
info@cabaide23.org
418 663-0995

5, rue du Temple
(Arrondissement de Beauport)
Québec (Québec)
G1E 4Z8