



CABOTIN EXPRESS

LE BULLETIN DE LIAISON DES MEMBRES DU CAB AIDE23 | JUIN 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

Alors que le soleil se fait de plus en plus chaud, le *Cabotin Souvenir 2022* est actuellement en fin de rédaction. C'est lors de l'événement estival qui soulignera la Semaine de l'action bénévole, que les bénévoles présents à l'activité recevront leur copie en papier... palpable ! Les autres la recevront par courrier... postal ! Comme dans le bon vieux temps !

Chers bénévoles, un immense merci pour tout le travail que vous avez fait durant l'année 2021-2022 ! Bien sûr, nos services aux bénéficiaires seront toujours offerts cet été, car ils sont essentiels à la santé physique, psychologique et mentale des gens que nous aidons : popote roulante, transport et accompagnement pour rendez-vous médicaux, télé-bonjour.

Finalement, nous espérons que cette édition du Cabotin Express sera pour vous une belle rencontre à distance avec toutes les charmantes personnes qui vous sont présentées ici !



BÉNÉVOLE COUP DE CŒUR DU MOIS



Ce mois-ci, une bénévole s'est particulièrement démarquée ! Enjouée, dynamique et plus qu'appréciée par ses pairs, laissez-moi vous présenter madame **Hélène Albert** !

Au bureau, nous la surnommons affectueusement notre héroïne des remplacements de dernière minute pour la popote roulante. Curieuse et intéressée, elle est toujours prête à surmonter de nouveaux défis, que ce soit en alternant les services de l'accompagnement-transport avec ceux de la popote roulante, ou encore en rencontrant de nombreux bénévoles ou bénéficiaires, lors de son bénévolat.

DE NOUVEAUX VISAGES FONT LEUR ARRIVÉE AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AIDE23



Madame Denise Giroux est une de ces personnes très occupées qui trouve toujours du temps (ou presque !) pour aider. Elle a donc levé la main bien haut pour contribuer au service de l'accompagnement-transport à titre de conductrice occasionnelle. Merci, Denise, de faire équipe avec nous pour transporter nos précieux bénéficiaires. Nous sommes chanceux de vous compter parmi nous !



Madame Louise Lavoie est une ancienne infirmière auxiliaire. Elle a lu notre article sur la Semaine de l'action bénévole, dans le journal local, et a tout de suite été séduite par les couleurs du CAB Aide23 ! Désireuse de bien occuper son temps de retraitée, vous la retrouverez à la distribution de la popote roulante comme baladeuse, et aussi comme téléphoniste pour les appels d'amitié. Pour se distraire, elle commence toujours sa matinée avec un bon café et son tricot : une passion aussi partagée par Manon et Catherine ! À quand une séance de tricot au bureau ?



Monsieur Patrick Deschênes était en train d'effectuer son entraînement quotidien, dans la salle de sport du coin, quand il a aperçu notre publicité pour la recherche de bénévoles en accompagnement-transport. Il a été sous le choc de lire l'en-tête de celle-ci : "Saviez-vous que certaines personnes ne se présentent pas à leur traitement de chimiothérapie faute de moyen pour s'y rendre?". Ne pouvant considérer que cela soit vrai, il nous a téléphoné et a rapidement débuté son bénévolat dans ce service. Dans sa vie professionnelle, Patrick effectue présentement une formation en massothérapie. Pour lui, c'est l'humain avant tout. Bravo Patrick !



Madame Claudette Boucher s'intègre à notre flotte de bénévoles motivés et motivants, dans le but de faire partie des services de visites d'amitié et des dîners-rencontre. Ces derniers reprendront peut-être à l'automne, selon la demande des bénéficiaires et l'état de la crise sanitaire que l'on connaît. Ce qui intéresse Claudette, c'est de sortir de chez elle, de rencontrer des gens et de les faire rire et sourire ! D'ici là, elle occupe son temps en menant, d'une main de maître, la cuisine de la garderie en milieu familial de sa fille. Originaire de la Gaspésie, avec elle, c'est sûr qu'on rit !

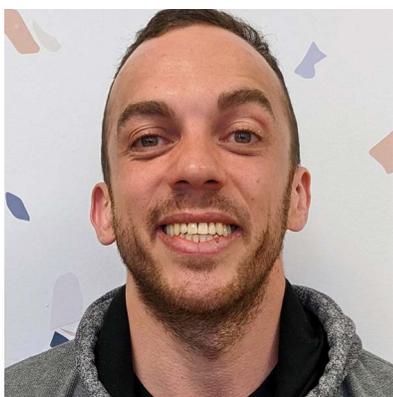


Madame Claudette Gauthier intégrera le service de la popote roulante comme baladeuse. Cette femme originaire du Saguenay a vu notre article dans le journal et ça lui a parlé immédiatement ! Il faut savoir qu'elle a travaillé très longtemps avec la clientèle des personnes âgées et leur contact lui manque. Elle sera donc comblée de rencontrer nos bénéficiaires de Beauport, lors de la distribution de plateaux repas.



Madame Lili Ann Fortin s'ajoute, quant à elle, dans l'équipe des bénévoles téléphonistes pour notre service de télé-bonjour. Originnaire du Lac-St-jean, elle a longtemps fait du bénévolat dans les hôpitaux et dans les bibliothèques. Ce qu'elle aimait le plus dans ces expériences était d'entrer en contact avec des gens et leur mettre un sourire au visage. Lili Ann, nous ne doutons aucunement que vous réussirez à en faire autant chez nous !

Madame Majda Baqarhi désire retrousser ses manches pour aider nos bénéficiaires des services des appels d'amitié et de la popote roulante comme baladeuse. Malgré son jeune âge, elle a déjà beaucoup d'expérience en bénévolat. Elle en a d'ailleurs fait, dans les dernières années, pour Héma-Québec et pour l'Université Laval. La raison pour laquelle Majda veut faire du bénévolat, c'est la recherche du contact humain.



Monsieur Mickael Bouktit est un jeune homme dynamique qui se joint avec grand plaisir à l'équipe des bénévoles de l'accompagnement-transport. Il désire faire du bénévolat, puisqu'il aime redonner à la communauté. Il a appris jeune à donner de son temps : un beau modèle que ses parents lui ont enseigné ! Michael a de l'expérience en bénévolat et ce, surtout avec les personnes âgées. Il aime le sport, la boxe et la musculation. Bienvenue au CAB Aide23 !

ANNIVERSAIRES DU MOIS DE JUIN

Ce mois-ci, ils sont nombreux à ajouter une bougie sur leur gâteau d'anniversaire. Joignez-vous à nous pour leur souhaiter une journée pleine de festivités et d'amour !

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5 Patricia Roy	6	7 Sylvie Michaud	8	9	10	11 Paulette Bouchard
12 Yvon St-Gelais Lorrain Huot	13	14 Hélène Bellefeuille Michel Guillemette Christine Dufresne	15	16	17	18 José Lui Quintero
19 François Hamel Mallet	20	21 Lisette Tremblay- Deschênes	22 Richard Duchesne	23	24	25
26 Gérard Masson Hélène Albert Patrick Germain	27	28	29 Sylvie Bélanger	30 Michèle Simard		



RETOUR SUR LES DERNIÈRES ACTIVITÉS

Distribution de surprises pour les jubilaires de la SAB

C'est le mardi 26 avril dernier que les sympathiques employés de votre 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 !



De gauche à droite : Amédé Pelletier (bénévole), Marie-Pierre Trudel, Catherine Lavertu, Manon Chouinard et Johanne Dostie.

Pour celles et ceux qui ne l'auraient malheureusement pas vu passer, voici l'article qui a paru dans le Journal *Ici l'Info*, dans la semaine du 20 avril dernier. Ce sont ces personnes que nous fêterons cette année, lors de l'événement estival (date et informations à venir – on vous tient au parfum) :

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.



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

5 *Jubilés*
ans de bénévolat

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

10 *Jubilés*
ans de bénévolat

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

20 *Jubilés*
ans de bénévolat

Claude Tremblay | Frédéric Faucher
Lorrain Huot



Formation sur l'écoute active avec Madame Mylène Vincent

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 se sont mérité 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

Mme Annette Côté

Félicitations à vous trois !



Présence au Forum régional de l'action bénévole du Québec

Les employées du CAB Aide23 ont brillé par leur présence, lors du dernier Forum régional de l'action bénévole, qui avait lieu le 12 mai, au Manoir du Lac Delage. Les conférences données portaient en majorité sur le recrutement, la rétention et la fin de parcours d'un bénévole. Une journée d'apprentissage et de rafraîchissement de mémoire fait toujours le plus grand bien! L'événement était organisé partiellement par l'équipe de l'Alliance Action Bénévole, dont font partie Catherine et Manon.



De gauche à droite : Catherine Lavertu, Marie-Pierre Trudel, Catherine Montour (CAB Québec) et Manon Chouinard.

Activité d'initiation à la méditation avec Édith Caron



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, les membres 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 le texte suivant, que je trouvais intéressant de vous partager. Il me fait d'ailleurs beaucoup penser à la tempête de pluie et de vent que nous avons subie il y a déjà quelques semaines. Bonne lecture !

Hier, un violent orage s'est abattu sur la région. Des vents violents ont cassé des branches et ont même déraciné des arbres. Une pluie torrentielle a fait gonfler le ruisseau et inondé des terres. Le ciel noir et menaçant a apeuré et fait fuir plus d'un habitant de la forêt.

Ce matin, le soleil était de retour. Le vent n'était plus qu'une douce brise. Le ciel bleu s'étalait au-dessus de la forêt. Les oiseaux chantaient, les loutres s'amusaient, les castors travaillaient. Le ruisseau avait retrouvé son lit. La vie était revenue au beau fixe.

Puisses-tu considérer chaque jour comme un nouveau départ. Peu importe l'orage qui se sera abattu sur ta vie la veille, aujourd'hui est une journée toute neuve, remplie de promesses, où tout est possible. Aborde-la comme une seconde chance, car avec chaque nouvelle journée, tout peut changer, tout est possible.

Extrait de "Le Calepin de David Marteens – Notes et observations sur la vie", présenté par Alain Williamson

DANS L'ACTUALITÉ

Une avancée peu suffisante du PAGAC pour les organismes communautaires autonomes

Montréal, le 19 mai 2022. - La Fédération des Centres d'action bénévoles du Québec (FCABQ) accueille favorablement la mesure 2.1.3 du *Plan d'action gouvernemental en action communautaire 2022-2027*, visant à simplifier l'accès à la vérification des antécédents judiciaires (VAJ) nécessaire pour les bénévoles œuvrant dans les organismes communautaires. C'est en 2016 que la FCABQ a alerté le gouvernement sur la problématique et, enfin, nous avons été entendus.

«Bien que nous sommes sur la bonne voie concernant les VAJ, il nous apparaît essentiel de souligner le manque flagrant de mesures structurantes. En effet, il nous semble primordial de sou-

tenir les organismes communautaires autonomes, et plus particulièrement les Centres d'action bénévole qui, jour après jour après jour, tiennent à bout de bras les mailles du filet social malgré un sous-financement chronique qu'aucun gouvernement ne semble vouloir régler. », souligne Michel Alexandre Cauchon, directeur général de la FCABQ.



Fédération des
centres d'action bénévole
du Québec

Enfin, la Fédération tient à dénoncer le manque d'investissement dans la gestion, la promotion et le développement de l'action bénévole, ainsi que le manque de reconnaissance des CAB qui, eux, possèdent une réelle expertise dans ce domaine et travaillent en partenariat avec les acteurs sur le terrain.

La FCABQ demeure assurée que le gouvernement doit réaliser l'impact des Centres d'action bénévole dans les communautés et répondre aux besoins criants de ces derniers.

Créée en 1972, la FCABQ est un organisme à but non lucratif qui regroupe 114 centres d'action bénévole présents partout au Québec. Elle a pour mission de mobiliser, soutenir et représenter les centres d'action bénévole (CAB) afin de stimuler la promotion, la reconnaissance et le développement des différentes pratiques de l'action bénévole au sein de la collectivité.

RAPPEL DES MESURES SANITAIRES EN COURS

Comme vous le savez, il n'est plus obligatoire de porter le masque dans plusieurs lieux publics fermés ou partiellement couverts depuis le 14 mai dernier. Cela demeure à la discrétion de chaque personne. Cependant, nous sommes tous invités à respecter les gens qui souhaitent continuer à se prévaloir de ce moyen de protection contre la COVID-19.

- L'obligation du port du masque dans les transports collectifs est maintenue en raison de la difficulté à gérer les distances entre les passagers ;
- Dans les établissements de santé (centres hospitaliers, cliniques médicales, CLSC, CHSLD, RPA), le port du masque demeure obligatoire en raison de la présence de personnes vulnérables, et pour protéger le personnel, dont la présence au travail est essentielle ;
- Les personnes qui ont eu la COVID-19 doivent porter le masque au moins 5 jours lors de toute interaction sociale après leur isolement à la maison ;
- Les personnes vivant avec quelqu'un ayant la COVID-19 doivent aussi le porter durant 10 jours ;

Le port du masque est recommandé dans les lieux publics pour certains groupes : les personnes vulnérables, les personnes âgées, notamment celles qui sont à risque de complications, ainsi que pour les personnes qui les côtoient, afin de diminuer les risques de contagion.

CHAMPIONS DE LA VIE

Comme à chaque année, le solstice d'été cogne à la porte de nos vies. Il amène avec lui des journées plus longues, plus chaudes et plus colorées. Comme d'habitude, il arrive toujours avec une cohorte multicolore d'arbres et d'autres plantes, décorés de feuilles, de fleurs et de fruits, ainsi que des potagers pleins à craquer de fines herbes et de savoureux légumes. En les cueillant pour les déguster avec appétit, nous savourons en même temps les chants des oiseaux, les galipettes des écureuils et les rires des enfants qui goûtent à la liberté estivale !

La Nature entière nous invite à la redécouvrir, que ce soit par un long voyage vers des terres inconnues, au cours de petites escapades dans les environs ou simplement en se reposant à la maison. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise idée pour profiter de l'été : chacun y va selon ses besoins, ses désirs et ses moyens. L'important consiste à faire provision d'amour, de joie et de bonheur, afin de bien nourrir son corps, son âme et son cœur. Jouissons amplement de notre merveilleuse planète, éclairée le jour par un soleil d'or et la nuit par une lune d'argent, pour bronzer aux Olympiques de la Vie !

Annette Côté



CABOTIN EXPRESS

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



Centre d'action bénévole aide23

www.cabaide23.org
info@cabaide23.org

5, rue du Temple
Québec (Québec)
G1E 4Z8