

JOURNAL DE LIAISON

VOL. 35 NUMÉRO 2 — AVRIL 2023



CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE
SAINT-SIMÉON ♦ PORT-DANIEL

BÉNÉVOLONS

À L'UNISSON!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
16-22 avril 2023

49^e
ÉDITION

fcao**q**
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

fcbq.org

Présentée par
Hydro Québec

Je BÉNÉVOLE.ca



TABLE DES MATIÈRES

DÉPÔT LÉGAL,
1^{er} trimestre 1988
Bibliothèque Nationale du Québec

Pour nous rejoindre	2
Mot de votre présidente	3
Mot de la directrice	4
Semaine de l'action bénévole	5
Travailleuse de proximité aînés	6
Gestion responsable des bénévoles	7
Accueil et services à domicile	8
P'tits plats givrés	9
Soutien au proches aidants Les Lucioles	10
Les anniversaires	11
Nos généreux commanditaires	12

POUR NOUS REJOINDRE



**176, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac, Québec, G0C 2K0**

418-752-5577

- ◆ Réception, accompagnement-transport et autres services : Chantal poste 2
- ◆ Adjointe administrative et responsable popote roulante : Sylvia poste 3
- ◆ P'tit Bonheur : poste 4
- ◆ P'tits Plats givrés : Diane poste 5
- ◆ Devenir bénévole ou responsable gestion des bénévoles : Diane poste 5
- ◆ Soutien aux proches aidants des aînés : Liza poste 6
- ◆ Travailleuse de proximité aînés Anakim 581-233-0866
- ◆ Directrice générale: Nathalie poste 7

Pour assistance immédiate, faites le 0

Site Web: www.cabst-simeon-port-daniel.com

Facebook: <https://www.facebook.com/cab.saint.simeon.port-daniel>

N'hésitez pas à nous téléphoner, nous sommes là pour vous!



MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE



Bonjour,

Le conseil d'administration et les membres du personnel sont heureux, car nous allons avoir un brunch : la vie reprend et c'est très agréable. Au printemps aussi la vie reprend, on avance l'heure et ça fait du bien.

Le thème de la semaine de l'action bénévole : **BÉNÉVOLONS À L'UNISSON !**

Ce thème me fait penser à des choristes. Savez-vous que le chant choral, entre autres vertus, permet de développer et de maintenir l'ensemble de nos fonctions cognitives en éveil. C'est un loisir très complet pour le cerveau comme l'explique Pierre Lemarquis, neurologue et auteur du livre « Sérénade pour un cerveau musicien ». D'autres vertus, que j'ai trouvées dans mes recherches Google : bonnes pour la santé physique (respiration, contrôler le reflux gastrique), garde la bonne humeur, accroît la solidarité intergénérationnelle, etc.

Donc je peux dire que de faire du bénévolat c'est très positif et bon pour tous humains.

Merci à vous tous, chers et chères bénévoles!

Petite pensée :

Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans soleil, et de joie sans être partagée. (Proverbe serbe)

Bénévolons à l'unisson!

Annie Léonard,
présidente





MOT DE LA DIRECTRICE



Bonjour à vous tous et toutes,

Une année qui se termine pour votre Centre d'action bénévole avec des dossiers un peu préoccupants, nous n'avons qu'à penser au financement. Le dernier budget provincial ne nous a pas rassurés concernant le financement PSOC, notre mission globale, en souhaitant que nous n'ayons pas bien compris tous ces chiffres. Autre financement qui nous préoccupe, les P'tits plats givrés, financés depuis ses débuts par les Alliances (plan de lutte à la pauvreté), comme la mise en place du nouveau plan est reportée d'un an, le financement n'est plus et aucune mesure transitoire pour le moment pour les projets en action, dont les P'tits plats givrés pour notre organisation. C'est plus de 200 personnes qui utilisent ce service alimentaire de façon régulière ou ponctuelle, tout un défi et pourtant nous ne sommes pas restés inactifs sans chercher des solutions avec nos différents partenaires, dont l'équipe en développement social de la MRC Bonaventure. Donc, nous continuerons de chercher des solutions en ce début d'année financière afin d'assurer une réponse aux besoins de ces personnes très souvent vulnérables.

La semaine de l'action bénévole est à nos portes, enfin nous aurons une activité rassembleuse avec nos membres, notre dernier déjeuner remonte à 2019. Pour nous, toute l'équipe du centre et pour vous cher(ère)s bénévoles, ce sont des moments précieux où nous avons le plaisir d'échanger ensemble et surtout de reconnaître de façon plus officielle votre engagement dans la communauté, les bienfaits de vos gestes qui sont bénéfiques pour toute une collectivité. N'oubliez pas de réserver votre place, c'est important!

Bénévolons à l'unisson, belle thématique qui nous rappelle l'importance pour une communauté de réaliser des actions communes, d'avancer ensemble, de soutenir des causes, des personnes et des idées.

C'est à l'unisson que toute l'équipe du Centre d'action bénévole vous invite à continuer de faire rayonner vos actions bénévoles et vous remercie de votre engagement précieux pour ces personnes dans la collectivité qui en ont besoin.

Bonne semaine de l'action bénévole et merci de bénévoler à l'unisson!

Nathalie Bujold, directrice





THÈME :

BÉNÉVOLONS À L'UNISSON !

L'action bénévole est un mouvement, une propulsion de gestes portés par des personnes qui ont pour objectif commun d'alimenter des collectivités où l'entraide et la solidarité rayonnent.

Bénévoler nous unit les uns aux autres, dans une vision commune de partage où chaque action fait briller davantage la suivante. Sans égard au temps alloué ou à la cause dans laquelle on choisit de s'investir, l'implication bénévole a toujours un impact considérable pour la société et la diversité des personnes qui la constitue.

Le bénévolat rassemble des voix qui apportent leurs notes uniques pour ainsi former une harmonie qui résonne d'un bout à l'autre de la province.

Prendre part à l'action bénévole, c'est rejoindre un mouvement festif où il fait bon donner et recevoir, peu importe la taille et la nature de sa contribution. Quand il est question de coeur, il n'existe pas de petits gestes. Nous pouvons tous et toutes contribuer à notre façon, pour ainsi bénévoler à l'unisson.



TRAVAILLEUSE DE PROXIMITÉ POUR AÎNÉS



PROFITEZ DES AVANTAGES FISCAUX AUXQUELS VOUS AVEZ DROIT

Saviez-vous qu'il existe certains avantages fiscaux pour les 60 ans et plus auxquels vous pourriez avoir droit?

Au Québec, un aîné sur deux vit avec moins de 20 000 \$ par année et 80 % reçoivent le Supplément de revenu garanti. Certains n'ont pas les moyens d'acheter les équipements adaptés qui amélioreraient leur quotidien.

Il est difficile de penser avoir une vie sociale active avec une prothèse dentaire qui tombe toujours, un appareil auditif inadapté ou des lunettes qui ne correspondent plus à sa vue. Alors voici quelques informations qui pourraient vous faire économiser.

À PARTIR DE 60 ANS :

Crédit d'impôts pour prolongation de carrière

À PARTIR DE 65 ANS :

Montant accordé en raison de l'âge

Déduction pour début de retraite transférés au conjoint



À PARTIR DE 70 ANS :

Crédit d'impôts pour maintien à domicile des aînés

Crédit d'impôts pour soutien aux aînés

Crédit d'impôts pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie

Pour plus d'information il y a le site justepourtous.ca, un site conçu par revenu Québec pour vous accompagner dans la déclaration de revenus.

Vous pouvez aussi me téléphoner au 581-233-0866, il me fera plaisir de vous référer et de vous accompagner dans vos démarches.

Source: Magasine Virage printemps 2023

Anakim Castilloux, travailleuse de proximité 65 ans et plus



GESTION RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES

Nous sommes déjà rendus à la Semaine de l'action bénévole!

À vous qui vous impliquez au sein de notre organisation notamment dans :

- * l'accompagnement transport,
- * la popote roulante (baladeur et responsable),
- * le comité de bénévoles pour aînés,
- * l'appel amical,
- * la visite amicale,
- * les petits services occasionnels,
- * le soutien technique et ponctuel,
- * l'aide aux formulaires,
- * la traduction et la correction de documents,
- * le P'tit Bonheur (l'accompagnement transport, le répit-gardiennage, le nettoyage d'équipement),
- * les P'tits plats givrés (aide cuisinier, livraison, préparation des commandes) et
- * le conseil d'administration,



vous avez tous et toutes notre gratitude! Il est important de recruter des gens qui croient en notre mission!

Vous m'avez dit, qu'en tant que bénévoles, vous vous sentez utile et vous aimez aider votre prochain : c'est à tout votre honneur! Grâce à vous, notre organisme peut offrir du soutien aux personnes vulnérables de notre territoire.

En cette Semaine de l'action bénévole, sachez que tout au long de l'année, vous avez toute notre reconnaissance!

Le bénévolat est un don de soi librement consenti et gratuit. Pour tous ceux et celles qui se joignent à nous, c'est grâce à vous que notre centre existe MERCI!

Diane Horth,
gestion responsable des bénévoles





ACCUEIL ET SERVICES À DOMICILE

Il y a bientôt 1 an, j'emménageais dans votre belle région de la Gaspésie. Votre accueil ainsi que celle de mon équipe de travail m'ont fait chaud au cœur! J'ai rencontré plusieurs d'entre vous à l'accueil au centre ou parlé au téléphone.

En effet, je suis responsable de l'accueil, l'accompagnement/transport, SécuriCAB ainsi que divers services à domicile et des comités de bénévoles pour aînés. Le Centre d'action bénévole offre une belle variété de services permettant de briser l'isolement et pour sécuriser nos aînés.

J'aimerais vous parler de SécuriCAB.

Ce service quotidien d'appels automatisés est gratuit et sécurisant. Le membre choisit l'heure de son appel quotidien et lors de l'appel, entendra le message suivant :



« Bonjour à vous! Ceci est un appel quotidien de surveillance de votre SécuriCAB. Si vous ne vous sentez pas bien, raccrochez immédiatement et je vous envoie de l'aide. Cependant, si tout va bien, appuyez sur le numéro 1. Je vous souhaite Bonne journée! »

Dans l'éventualité où il n'y aurait pas de réponse ou que le membre raccroche, SécuriCAB émettra alors une alerte au Centre d'action bénévole afin que je communique avec vos répondants.

Si ces services ou un de ces services vous intéressent, n'hésitez pas à me contacter pour de plus amples informations et il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Je profite de l'occasion pour dire Merci à tous nos bénévoles sans qui ces services ne pourraient pas être offerts à la population.

Chantal Poirier,
accueil et services à domicile.





P'TITS PLATS GIVRÉS

AU MENU :

- | | | |
|--------------------------------|----------------|-------------------------|
| ◆ Poitrine de poulet | Lasagne | Boulettes italiennes |
| ◆ Ragoût de boulettes | Filet de morue | Nouilles chinoises |
| ◆ Macaroni à la viande gratiné | Pâté au saumon | Galettes de morue salée |
| ◆ Jambon à l'ananas | Filet de porc | Pâté chinois |
| ◆ Soupe légumes et bœuf | Soupe aux pois | Soupe orge et poulet |

Ces P'tits plats sont sains, pratiques et économiques !

Bonjour à tous et toutes,

La préparation des P'tits plats givrés est un travail en cuisine qui est ardu et physique. Plusieurs bénévoles y participent et se relaient chaque semaine. Pour eux, se sentir utiles est une de leur motivation. Le travail est concret et ils voient le lien direct avec le service offert.

Merci chers(ères) bénévoles de donner de votre temps!

Les P'tits plats givrés sont une excellente alternative pour favoriser le maintien à domicile. Dépendamment des besoins, certaines personnes en prennent pour 2 repas/jour, d'autres 1 repas/jour. Ils gèrent eux-mêmes leur menu.

Pour la distribution, ils ont le choix de venir chercher leur commande au CAB ou sinon, nous offrons le service de livraison à domicile aux deux semaines. Certains, à la suite d'une demande pour un autre service, ont été mis au courant de ce service et y ont adhéré. Beaucoup ne sont pas au courant de toutes les opportunités que le CAB peut offrir pour le soutien à domicile. Si vous voyez ou entendez des gens qui pourraient avoir des besoins, parlez-leur de nous!

À tout moment, un besoin peut survenir concernant votre alimentation, les P'tits plats givrés pourraient être une des solutions pour alléger vos tâches, votre quotidien, à vous personnes ciblées ou proches aidants.

Diane Horth,
responsable des P'tits plats givrés





SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LES LUCIOLES

Appui
proches aidants

À qui appartient le printemps?

Le soleil de mars fait fondre la neige, la sève coule des érables, les journées rallongent : si ces signes de l'arrivée imminente des beaux jours ne vous font pas l'effet vivifiant de la vie qui renaît, eh bien, le printemps aura beau faire, vous n'y êtes pas. Peut-être êtes-vous trop absorbé par votre tâche, trop épuisé pour apprécier le beau temps.

Vous vous occupez d'un proche, d'un conjoint, d'un parent, d'un ami. Cette situation exige du temps, de l'énergie et engendre des préoccupations, des problèmes à résoudre et vous devenez débordé, submergé par toutes ces obligations. Dites-vous que vous n'êtes pas seule, le programme de Soutien aux proches aidants des aînés est là pour vous.

Sortir de la maison pour autre chose que faire l'épicerie, aller à la pharmacie et aux rendez-vous médicaux. Aller à la rencontre de personnes qui vivent la même chose que vous et qui sont solidaires. Être écouté de façon confidentielle, se détendre, réfléchir, se changer les idées, partager un bon moment dans la bienveillance, trouver certaines réponses à vos questionnements : voilà ce que vous offre Soutien aux proches aidants des aînés.

Ce programme est nouveau et il a débuté avec deux mois et demi de retard (faute de main-d'œuvre). Le travail est effectué à raison de deux jours/semaine. Malgré tout, nous en sommes à notre cinquième café-rencontre, une causerie sur la santé, une séance d'information de Service Canada et Revenu Canada et nous recevrons bientôt le Centre de justice de proximité pour nous aider à nous prémunir contre les fraudes de toutes sortes. Ensuite, le CALACS nous présentera un atelier ayant pour thème :

« Une sexualité saine et positive chez les aînés ». D'autres activités suivront.

Nous offrons également du répit afin que les personnes proches aidantes puissent assister à nos rencontres en toute quiétude et nous le souhaitons de tout cœur : qu'elles puissent à nouveau apprécier le beau temps.

Liza Garant,
responsable soutien aux personnes
proches aidantes d'aînés





LES ANNIVERSAIRES



MAI

Aspirot, Jacinthe	03
Deraïche, Edna	04
Lepage, Lisette	10
Thibault, Rachel	10
Corbet, Mathilde	13
Arsenault, Jovette	14
Leblanc, Geneviève	17
Boissonnault, Gérard	20
Léonard, Annie	23
Cellard M. Andrée-Anne	26
Delarosbil, Irène	27
Babin, Pierrette	31

JUIN

Langlois, Françoise	01
Maldemay, Rita	05
Poirier, Hélène A.	05
Boudreau, Francine	10
Bujold, Renaud	11
Bourdages, Maryse	12
McInnis, Robert	14
Horth, Diane	15
Poirier, Pauline	16
Arsenault, Andrée	18
Minot, Fatou Stéphanie	20
Guignon, Wayne	21
Lepage, Andrée	21
Leblanc, Rose-Marie	24
Poirier, Gemma	25
Marsh, Hilda	25
Déry, Andy	26
Lebel, Serge	30

JUILLET

Delarosbil, Andréa	02
Bouffard, Yannick	03
Lacroix, Kathy-Edith	07
Poirier, Évangéline	07
Boulet, Mariane	07
Hall, Ann	08
Côté, Roger	10
Guibord, Denis	10
Poirier, Denise	11
Castilloux, Raynelle	14
Almond, Elaine	15
Delarosbil, Jeannine	17
Hayes Court, Mona	19
Francoeur, Dorothée	21
Lévesque, Véronique	29
Delarosbil, Johanne	31
McDonald, Patricia	31
Corbet, Yolande	31

AOÛT

Gauthier, Solange	01
Lepage, Sylvie	01
Aspirot, Angela	01
Arsenault, Colette	04
Chapados, Céline	04
Chapados, Linda	08
Bourdages, Manon	10
Duguay, Dolorès	13
Chapados, Irène	15
Journeau, Lorna	15
Cayouette, Liette	15
Mace, Sandra	18
Huard, Édith	23
Lebrasseur, Serge	28
Le Gresley, Faye	29



Notre petite pensée...

*Un mot prononcé avec bienveillance
engendre la confiance.
Une pensée exprimée avec bienveillance
engendre la profondeur.
Un bienfait accordé avec bienveillance
engendre l'amour.*

Lao-Tseu





LES COMMANDITAIRES



Municipalité de New Carlisle

138, boul. Gérard-D.-Levesque,
C.P. 40
New Carlisle (Qc) G0C 1Z0

Tél.: 418 752-3141



Pharmacie Denis Babin
86, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0

Tél.: 418-752-6635

MEUBLES
ASSELS

UNE HISTOIRE DE FAMILLE DEPUIS 1948

Marc Assels, propriétaire
395, route Bellevue
Port-Daniel (Qc) G0C 2N0

Tél.: 418-396-2866



5, boul. Gérard-D.-Levesque Est
Paspébiac (Qc) G0C 2K0

Tél.: 418-752-2277



300, rue Alexis-Poirier
Saint-Siméon (Qc) G0C 3A0

Tél.: 418-534-2155
Télé. : 418-534-3830



À votre service depuis plus de 30 ans...

339, avenue Port-Royal
Bonaventure (Qc) G0C 1E0

Tél.: 418-534-2191



RESTAURANT La Maison du M' Burger

124, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0

Tél.: 418-752-6121

