# JOURNAL DE LIAISON

VOL. 38, NUMÉRO 3 - SEPTEMBRE 2025

1985-2025 CENTRE D'ACTION BENEVOLE SAINT-SIMĒON + Au communauté!





# TABLE DES MATIÈRES

DÉPOT LÉGAL, 1er trimestre 1988, Bibliothèque Nationale du Québec

Nos coordonnées	2	
Mot de votre présidente	3	
Mot de la directrice	4	
40 ans de bénévolat au cœur de la communauté	5	
Services d'aide à domicile	6	
Bien vieillir chez soi	6	
Soutien aux proches aidants des ainés	7	
P'tits plats givrés	7	
Travail de milieu ainés	8	
P'tit Bonheur	9	
Promotion et développement de l'action bénévole	10	
Anniversaires	11	
Nos commanditaires	12	

### Pour nous joindre...

- Réception, accompagnement-transport .. poste 1 et autres services :
- Directrice générale..... poste 2
- Adjointe administrative ..... poste 3
- P'tit Bonheur ..... poste 4
- P'tits Plats givrés ...... poste 5
- Promotion et gestion des bénévoles ...... poste 6
- Travailleuse de milieu ITMAV ...... poste 7
- Soutien aux proches aidants des aînés ..... poste 8
- Agente de liaison ..... poste 9

Pour assistance immédiate, faites le 0





# MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE

Bonjour tout le monde,

Déjà septembre, quel bel été nous avons eu! Certains diront trop chaud, d'autres pas assez de pluie, d'autres en ont pleinement profité. J'ose espérer que ce fut votre cas. Il fait maintenant assez frais pour marcher sur le bord de la mer ou dans les sentiers en forêt, alors profitez-en.

Nous sommes également au temps des récoltes (fruits, légumes) et des conserves. Pensez à partager le surplus avec les moins nantis. C'est aussi ça bénévoler.

Les membres du nouveau conseil d'administration se sont réunis pour la première réunion le 20 août 2025 et nous aurons une très belle année en perspective.

Je souhaite la bienvenue à 2 nouveaux membres au sein du conseil d'administration; mesdames Gabrielle Leblanc et Rose-Marie Leblanc. Je tiens également à remercier madame Andrée Lepage, dont le mandat est terminé, pour son excellent travail auprès de notre organisation.

Nous continuons cette année le travail de mise à jour de nos différentes politiques et de nos réglementations.

Ça passe vite, déjà 40 ans que le Centre d'action bénévole Saint-Siméon Port-Daniel existe! Pour cette occasion, nous prévoyons organiser quelques activités de reconnaissance.

Sachez que notre besoin de bénévoles est grand, n'hésitez donc pas à communiquer avec le Centre pour vous inscrire

Je vous souhaite un très bel automne, amusez-vous et bénévolez!

Micale Henry,
Présidente

L'automne nous embellit les yeux d'un dégradé de couleurs qui reflète l'âme de la saison. - Jean Pierre Szymaniak

### MOT DE LA DIRECTRICE

Beau bonjour, bel automne!

Je profite de ce journal pour vous donner quelques nouvelles de votre Centre, un beau gros printemps, deux assemblées générales spéciales, suivies de l'assemblée générale annuelle, merci aux membres présents lors de ces différentes rencontres.

Un changement important dans nos règlements généraux, le « membership ». Auparavant, les bénévoles devenaient automatiquement membres du Centre d'action bénévole. Avec le Code civil du Québec, nous avons dû apporter des changements afin de nous conformer à la loi. Un bénévole fera le choix d'être membre ou non. Nous sommes présentement à travailler sur la politique de « membership », vous recevrez davantage d'information dans les prochaines semaines.

Du nouveau dans nos établissements de santé de la région, un stationnement réservé aux bénévoles en accompagnement-transport médical afin de faciliter le travail des bénévoles, un dossier du RCABGÎM, bravo!

Notre équipe a été très présente sur le terrain cet été afin d'informer la population sur les services, activités et aussi pour promouvoir le bénévolat, recruter de nouveaux bénévoles, merci aux différentes entreprises qui nous ont accueillis.

1985-2025, 40 ans pour votre Centre d'action bénévole! Que de chemin parcouru, que de belles personnes se sont investies au cours de ces 40 ans pour faire avancer la cause de l'action bénévole. Bénévoles, employés, partenaires, bailleurs de fonds, donateurs, tous et toutes, pour le développement de l'action bénévole et pour un meilleur soutien envers notre communauté, grand merci!

Je profite de l'occasion pour remercier toute l'équipe de la Banque Laurentienne de Paspébiac pour son don de 4 000\$ reçu le 29 août dernier, un soutien des plus apprécié.

À chacun et chacune d'entre vous, nous vous souhaitons un bel automne, de beaux moments dans vos actions bénévoles, merci de votre engagement au sein de notre collectivité.



Mathalie Bujold directrice générale



1985 -2025

# 40 ans d'action bénévole et communautaire

Depuis 40 ans au coeur de la communauté...

40 ans d'implication bénévole par des humains engagés et de cœur!
40 ans de collaboration et de soutien avec de fidèles partenaires!
40 ans de dévouement et d'action par des personnes ayant à coeur le développement de nos communautés!
40 ans d'enracinement dans sa communauté!

En ce 40° anniversaire, les membres du conseil d'administration, la direction et le personnel s'unissent pour vous dire *Merci!* 



### SERVICES D'AIDE À DOMICILE

La bienveillance, au Centre d'action Bénévole, se manifeste par le biais de divers services. Prendre soin de nos proches, de nos ainés, peut se faire avec l'aide de ce que nous offrons.



Parmi nos services, il y a la popote roulante avec ses repas chauds, soupes et desserts qui sont livrés deux fois par semaine de septembre à juin. La clientèle cible est les personnes âgées, les personnes en perte d'autonomie ou en convalescence. Ce service va au-delà de la simple livraison de nourriture, car les bénévoles qui effectuent les livraisons agissent aussi comme un lien de vigie, offrant un soutien social et une touche humaine aux bénéficiaires.

Moins connu, SécuriCAB est un programme gratuit d'appels automatisés qui vise à assurer la sécurité des personnes âgées ou isolées à domicile.

Pour plus d'informations ou pour vous abonner à l'un de nos services, appelez au **418-752-5577** poste **1** 

*Annie Chénier*Responsable de l'accueil et des services.

### PROJET PILOTE BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Je suis heureuse de joindre la belle équipe du Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel. Je m'appelle Louise Dupuis et j'ai le plaisir d'agir comme chargée de projet pour le projet pilote *Bien vieillir chez soi*. Au cours de la prochaine année, je collaborerai étroitement avec la directrice générale afin de développer et bonifier les services déjà offerts sur le territoire.

Déjà, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs bénévoles ainsi que des personnes bénéficiant de nos services, afin de discuter des P'tits Plats givrés et des visites amicales. L'objectif était de connaître leur perception de ces services et de recueillir de nouvelles suggestions pour mieux répondre aux besoins des personnes qui les utilisent. Un immense merci pour votre accueil chaleureux et pour la richesse des

échanges : ils nourriront assurément la suite de mes actions !

Vous avez probablement entendu parler de nous cet été! Avec mes collègues, nous avons tenu plusieurs kiosques et participé à des entrevues à la radio pour faire connaître nos services et aussi, recruter de nouveaux bénévoles. Nous sommes ravis de constater que de nombreuses personnes ont toujours le désir de s'impliquer et faire une réelle différence dans la vie des gens de leur communauté.

Je vous souhaite un bel automne, riche d'expériences enrichissantes et de belles rencontres.





### SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS DES AINÉS

#### La rentrée pour les proches aidants

La rentrée peut parfois bousculer les repères des personnes proches-aidantes. Elle vient souvent avec son lot de défis, de nouvelles adaptations et de fatigue accumulée. Voici des gestes simples et des pensées constructives qui peuvent facilement vous aider, en tant que personne proche aidante, à prendre davantage soin de vous chaque jour.

#### <u>Vous n'avez pas à porter seul (e) tout sur vos épaules.</u>

- Il est important de se donner le droit à l'erreur et de s'accorder une vraie période d'adaptation.
- Trouvez ce qui vous fait du bien, ce qui vous apaise : promenade, marche, musique, lecture, sport, yoga, méditation, etc.
- Rappelez-vous que vous avez à l'intérieur de vous de grandes forces et ressources où puiser votre énergie. En prenant conscience de celles-ci, vous réussirez à vous en nourrir.
- Libérez-vous des trop grandes attentes ou ajustez-les en vous concentrant sur ce que vous pouvez changer réellement, puis laissez la vie se charger du reste.
- Créez des liens significatifs avec des êtres autour de vous avec lesquels partager de bons moments, sans peur d'être jugé(e) ou étiqueté(e).
- N'oubliez pas que c'est normal de ne pas tout savoir. Vous avez le droit de dire non, de changer d'idée, d'exprimer vos émotions et de mettre vos limites, de prendre votre temps. C'est votre droit d'avoir besoin d'espace, d'être vous-même et d'être différent. Nous sommes humains avant tout!
- Mais surtout, si vous avez un besoin, osez demander de l'aide.

#### Info-aidant@lappui.org ou appui.org, ou par téléphone au 1 855 852-7784

Le Centre d'action bénévole est ouvert tous les jours jusqu'à 16h. Vous y trouverez de l'écoute, de l'information, des références et la possibilité de recevoir de l'aide de répit à domicile et ce, avec une faible contribution et quelques conditions préalables.

Marise Andrée Dumont Intervenante soutien aux proches aidants des ainés

### LES P'TITS PLATS GIVRÉS

Depuis quelques mois, nous travaillons à revoir le le menu des P'tits plats givrés. Nous désirons nous renouveler et répondre le mieux possible aux attentes des gens qui reçoivent ces plats. Il n'est donc pas improbable que vous voyiez des nouveaux plats lors de votre prochaine commande.

Autre nouveauté aux P'tits plats... Nous avons maintenant des sacs isolants réutilisables à l'effigie des P'tits plats givrés, pour nos livreurs et les abonnés qui viennent chercher leurs plats sur place.

Nos bénévoles en cuisine seront invités à s'inscrire pour une **formation en hygiène et salubrité alimentaire** donnée par le Ministère de l'Agriculture des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ). Cette séance s'adresse aux bénévoles qui préparent les plats, manipulent les aliments et nettoient le matériel de cuisine. Les bénévoles sont toujours aussi vaillants et assidus, nous les remercions de leur fidélité en cuisine et lors des livraisons à domicile. Les P'tits plats givrés sont une réussite grâce à vous! Merci à tous!

Diane Horth
Responsable des P'tits plats givrés



### TRAVAIL DE MILIEU AINÉS

### Voici un guide pratique pour mieux comprendre et prévenir la fraude, basé sur les ressources officielles canadiennes

#### Comprendre la fraude...

Les fraudeurs ciblent autant les particuliers que les entreprises. Leurs méthodes évoluent constamment : courriels, appels, réseaux sociaux, faux sites web... Il est essentiel de rester vigilant et informé.



#### Types de fraudes courantes

- Vol d'identité : Usurpation de vos renseignements personnels pour ouvrir des comptes ou effectuer des achats.
- Fraude financière : Faux investissements, promesses de rendements élevés, arnaques liées aux cryptomonnaies.
- Fraude sentimentale : Manipulation émotionnelle en ligne pour soutirer de l'argent.
- Fraude d'entreprise : Fausse facturation, usurpation d'identité de fournisseurs ou clients.
- Arnaques de loterie ou concours : Vous gagnez un prix... mais devez payer pour le recevoir.

#### Bonnes pratiques pour se protéger

- Ne partagez jamais vos informations personnelles ou bancaires sans vérification.
- Méfiez-vous des offres trop belles pour être vraies.
- Vérifiez les sources : sites web, courriels, appels.
- Utilisez des mots de passe forts et différents pour chaque compte.
- Installez un logiciel antivirus et mettez-le à jour régulièrement.

### Que faire en cas de fraude

- 1. Signalez immédiatement à votre institution financière.
- 2. Contactez le Centre antifraude du Canada pour signaler l'incident. 1-888-495-8501
- 3. Conservez toutes les preuves : captures d'écran, courriels, messages.
- 4. Surveillez vos comptes pour détecter toute activité suspecte.

#### **Sources**:

- Centre antifraude du Canada : informations, signalement, alertes
- AMF Prévention de la fraude : conseils financiers et aide aux victimes
- Bureau de la concurrence Fraude et arnaques : types de fraudes et comment les éviter

Vous pouvez également joindre la travailleuse de milieu pour les 50 ans et plus du Centre d'action bénévole. Il lui fera plaisir de vous écouter et de vous supporter.

*Marie-Claude Côté* travailleuse de milieu (ITMAV) 581-233-0866



## LE P'TIT BONHEUR

#### Comment faciliter l'entrée à la garderie ou à la maternelle de son enfant ?

Voici des activités du quotidien qui aideront votre enfant à s'adapter à la vie scolaire.



- Donnez l'occasion à votre tout-petit de jouer avec d'autres enfants. Par exemple en allant au parc ou en invitant un ami à la maison. Jouer avec d'autres aide votre enfant à apprendre à partager, à attendre son tour et à régler de petits conflits.
- Lisez-lui souvent des livres. La lecture développe son vocabulaire et lui donne le goût d'apprendre à lire. Quand il regarde des livres avec vous, votre enfant commence petit à petit à faire des liens entre les images et les mots qu'il entend et à reconnaître certaines lettres.
- Nommez les émotions de votre enfant pour l'aider à les reconnaître et à les contrôler.
   Selon ce que vous observez, dites par exemple : « Tu es contente d'aller au parc avec ta cousine ? » ou « Tu es fâché parce que ton frère a pris ton jouet ? » Encouragez aussi votre enfant à nommer ses émotions.
- Stimulez son langage en parlant avec lui de ce qui fait partie de son quotidien. Vous pouvez lui demander ce qu'il a fait à la garderie, s'il a une idée pour régler un petit problème ou ce qu'il ferait à la place du personnage d'une histoire. Vous l'habituez ainsi à réfléchir et à dire ce qu'il pense.
- Comptez ensemble certaines choses (ex. : les marches d'escalier que vous montez ou descendez, ses petites voitures, ses doigts ou ses orteils). Vous pouvez aussi comparer la grandeur de certains objets (ex. : plus grand, plus petit, plus long, plus court) et lui faire remarquer la forme (ex. : cercle, carré, triangle) de certains objets de la maison.
- Mettez des feuilles et des crayons à la disposition de votre enfant, afin qu'il dessine quand il en a envie. Cette activité développe sa créativité et l'habitue à manier un crayon. De plus, dessiner stimule la coordination œil-main et l'initie doucement à l'écriture.
- Allez dehors avec votre tout-petit pour le faire bouger. Les enfants sont en moyenne deux fois plus actifs lorsqu'ils sont dehors. Vous pouvez partir en promenade, aller au parc, jouer avec des ballons ou faire des jeux de poursuite pour le faire bouger de différentes façons et lui donner le goût d'être actif.
- Habituez votre enfant à faire certaines choses seul, comme s'habiller et aller à la toilette sans aide. Même si certains gestes sont difficiles, par exemple monter une fermeture éclair, encouragez votre enfant à s'entraîner pour réussir une tâche avec le moins d'aide possible, et surtout félicitez-le pour ses efforts.

**Source :** https://naitreetgrandir.com/fr/

Anakim Castilloux

Intervenante et accompagnatrice au P'tit Bonheur



### PROMOTION ET DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Les temps changent, le bénévolat et les bénévoles aussi. Pendant longtemps, le profil de nos bénévoles était sensiblement le même. Depuis quelques années, nous voyons une explosion de plusieurs catégories de bénévoles : Nouveaux ou semis retraités ; télétravailleurs qui peuvent moduler leur horaire de travail ; certaines gens qui vivent une partie de l'année en Gaspésie et l'autre partie de leur temps ailleurs et désirent s'impliquer dans leurs deux milieux de vie; et même des étudiants qui, malgré les contraintes de leurs études, ont à cœur de contribuer au bien-être de leur communauté.

Chose certaine, l'implication bénévole demeure populaire! Mes collègues et moi en avons eu la preuve cet été alors que nous avons rencontré des dizaines de personnes intéressés à devenir bénévoles. D'ailleurs, comme vous pourrez le voir un peu plus bas, nous avons eu la chance d'accueillir plusieurs d'entre eux dans notre grande famille de bénévoles. Et, je peux prédire sans trop me tromper que ce n'est pas terminé!

Merci à tous ceux et celles qui nous ont rejoints, aux personnes qui nous ont recommandé de futurs bénévoles et, bien sûr, à ceux et celles qui sont avec nous depuis un certain temps. C'est grâce à vous tous que nous pouvons poursuivre notre mission.

Mais, n'oubliez pas, nous avons toujours de la place pour accueillir les personnes qui veulent participer au bien-être des gens de chez nous. Alors, n'hésitez pas à propager la bonne nouvelle : Bénévoler, c'est bon pour tout le monde!



#### Nouveaux bénévoles

Depuis la dernière parution de ce journal, nous avons eu la chance d'accueillir plusieurs nouveaux bénévoles :

Mesdames Lisette Aspirot, Carole Corbet et Claudine Grenier, de Paspébiac.

Madame Mireille Anderson-Cyr, de Port-Daniel.

Madame **Françoise Tardy** et monsieur **Bertin St-Pierre**, de New Carlisle.

Monsieur **Pierre Sarrazin**, de Saint-Siméon.

Madame **Lise Arsenault**, de Bonaventure.

Toute l'équipe du Centre leur souhaite la plus chaleureuse des bienvenues!

Benoit Drapeau

Agent de promotion et de développement de l'action bénévole

# ANNIVERSAIRES DES BÉNÉVOLES

#### **AOUT SEPTEMBRE 01 Solange Gauthier** 01 Chantal Paquet 01 Sylvie Lepage 06 Mireille Cyr-Anderson 01 Angela Aspirot 07 Andréa Langlois 04 Colette Arsenault 08 Thérèse Arsenault **04 Céline Chapados** 10 Lise Babin **08 Linda Chapados** 12 Micheline Duguay 15 Irène Chapados 17 Marjolaine Major **15 Liette Cayouette 18 Albert Grenier** 23 Edith Huard 21 Lisette Marcoux 28 Serge Lebrasseur 23 Marie-Paule Allain 25 Gilles Duguay 27 Léone Chapados 28 Robert Arsenault **OCTOBRE 03 Guylaine Bernier** 03 Guylaine Germain 05 Sharon Renouf 11 Sylvia Lebrasseur 11 Luc Duguay **NOVEMBRE** 13 Gilberte Michel 21 Sharon Murray Guignion 04 Raphaël Roy Dumont 22 Jacynthe Langlois 15 Raymond Marcoux **05 Alma Bourdages** 23 Gérald Gagnon **18 Colette Goyette** 05 Jasmine Arsenault 21 Marthe Duguay 24 Alexandrine Corbet **06 Jacqueline Bourdages** 23 Tammy Lapointe 27 Gaétane Boissonnault **06 Doréanne Bourdages** 28 Lyne Lévesque 27 Bertin St-Pierre 07 Andréa Roussy-Assels 30 Gabrielle Dorion 28 Lisette Aspirot 14 Clément Coulombe 29 Julia Corbet 19 Émilie Huard

### **NOS COMMANDITAIRES**



339, avenue Port-Royal Bonaventure (Qc) G0C 1E0 418-534-2191



Pharmacie Marc-Étienne Babin

86, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) GOC 2K0
418-752-6635

RESTAURANT La Maison du M' Burger

124, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
418-752-6121

MEUBLES

ASSELS

UNE HISTOPIE DE FAMILLE DEPUIS 1948

395, route Bellevue Port-Daniel (Qc) G0C 2N0 418-396-2866



300, rue Alexis-Poirier Saint-Siméon (Qc) G0C 3A0 418-534-2155



138, boul. Gérard-D.-Levesque New Carlisle (Qc) G0C 1Z0 418-752-3141



5, boul. Gérard-D.-Levesque Est Paspébiac (Qc) G0C 2K0 418-752-2277

