

JOURNAL DE LIAISON

VOL. 35 NUMÉRO 3 — OCTOBRE 2023



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



TABLE DES MATIÈRES

Merci de votre générosité	2
Mot de votre président	3
Mot de la directrice	4
Le soutien aux proches aidants des aînés	5
Abus et maltraitance aux aînés	6
Les augmentations du logement	7
S'impliquer dans sa communauté	8
Des nouvelles du P'tit Bonheur	9
Les P'tits plats givrés	10
Les anniversaires	11
Nos généreux commanditaires	12

MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ



Et oui, nous pouvons nous amuser et être généreux à la fois tout en soutenant un organisme, une cause, un projet !

Merci à l'organisation de la journée de balle molle 9 septembre dernier à New Carlisle, *Les Lady Royals de New Carlisle*. Merci aux différents partenaires de cette journée, les Pompiers volontaires de New Carlisle et Paspébiac, la Sûreté du Québec de New Carlisle et les différentes équipes de balles de New Carlisle, Bonaventure, Paspébiac et Hope.

Les membres du conseil d'administration et toute l'équipe de travail vous remercient pour ce don très apprécié pour mener à bien notre mission pour les gens d'ici.

MOT DE VOTRE PRÉSIDENT



Bonjour chers bénévoles,

Sans doute avez-vous remarqué les belles couleurs automnales qui s'installent et qui embellissent nos beaux paysages gaspésiens.

Malgré un été pluvieux, il reste quand même de belles journées pour la marche, le vélo et d'autres activités extérieures. Profitez-en au maximum. Remplissez vos poumons d'air frais et demeurez en meilleure santé. De plus, je vous invite à bouger et à bénévoler pour votre communauté, vous verrez, ça fait du bien, j'en suis la preuve. En faisant du bien, on se fait du bien !

Nouvellement élu à la présidence, je veux remercier les anciens dirigeants et féliciter les nouveaux membres. Votre engagement et votre bénévolat sont essentiels à la poursuite et la réussite de la mission de notre organisme.

Notre personnel compétent est là pour répondre à vos besoins. N'hésitez pas à contacter le Centre d'action bénévole, nous saurons répondre positivement à vos demandes.



Au plaisir de vous rencontrer,

Raymond Marcoux

MOT DE LA DIRECTRICE



Bonjour à vous toutes et tous,

L'automne est là, toute l'équipe est enfin de retour, les activités et services reprennent ! Disons que l'été n'a pas été tranquille, l'équipe en place n'a pas vraiment eu de répit, puisque réduite. Avec septembre, les concertations recommencent de façon très active, nous tentons d'être présents le plus possible selon les disponibilités de chacune. La concertation avec le milieu permet très souvent le développement de nouvelles activités ou de services répondants à des besoins importants de notre communauté.

Nous avons eu une belle assemblée générale annuelle en juin, toujours agréable de vous y voir, de partager avec vous sur vos préoccupations, grand merci aux membres présents !



Au niveau de l'équipe de travail, nous avons des petits changements, des retraités. Tout d'abord nous voulons souhaiter à Richard Desroches, qui a été à l'emploi du Centre plus de 25 ans à la conciergerie et à la maintenance, une belle retraite et surtout le remercier pour sa grande disponibilité et son travail. Merci Richard !

De plus, madame Sylvia Lebrasseur part aussi à la retraite avec presque 5 ans au service du Centre d'action bénévole, de la comptabilité, au service aux individus, à la reconnaissance des bénévoles, la grande polyvalence de Sylvia était grandement appréciée. Nous lui disons merci et lui souhaitons la santé pour réaliser ses mille projets. Merci Sylvia ! Enfin, merci à madame Chantal Poirier, qui était des nôtres depuis un peu plus d'un an, qui relèvera de nouveaux défis dans une entreprise de la région. Merci pour ton dévouement pour les personnes qui sollicitaient des services et bon succès dans ton nouvel emploi.

Nous travaillons présentement en concertation avec les autres Centres d'action bénévole de la région sur un enjeu important : le financement. Le financement des services directs dont la popote roulante et l'accompagnement-transport médical demeurent un défi pour l'ensemble des centres. L'annonce de 10,4 millions pour le Québec pour la popote roulante devrait avoir un impact positif, nous devrions avoir des nouvelles bientôt.

Nous vous invitons à visiter notre site Internet, vous pourrez y apprendre sur les services à la communauté, entre autres comment devenir bénévole. Oui, devenir bénévole, les besoins sont de plus en plus grands, particulièrement en accompagnement-transport médical. Enfin, je vous souhaite à tous et à toutes un bel automne, merci de votre engagement au sein de la communauté, vous faites du bien aux gens d'ici !

Nathalie Bujold

LE SOUTIEN AUX PROCHE AIDANTS DES ÂÎNÉS



VOUS ÊTES UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE ?

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt de 1 299 \$ si les conditions suivantes sont remplies :

- vous avez cohabité avec une personne (autre que votre conjoint) qui est âgée de 70 ans ou plus et qui n'a aucune déficience;
- la cohabitation a eu lieu dans une habitation dont vous ou la personne aidée (ou votre conjoint ou le conjoint de la personne aidée, s'il habitait avec vous) étiez propriétaires, copropriétaires, locataires, colocataires ou sous-locataires;
- la période de cohabitation a duré au moins 365 jours consécutifs, dont au moins 183 jours pendant l'année 2022;
- la personne aidée a résidé au Canada tout au long de la période de cohabitation.

VOICI QUELQUES RESSOURCES POUR VOUS :

SERVICE INFO-AIDANT DE L'APPUI

Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.

Téléphone : [1 855 852-7784](tel:18558527784)

COURRIEL : INFO-AIDANT@LAPPUI.ORG

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

Proche aideance Québec regroupe 124 organismes communautaires au Québec qui soutiennent les personnes proches aidantes. Ces organismes ont pour mission d'améliorer les conditions de vie des personnes proches aidantes en soulageant l'appauvrissement et l'épuisement qu'elles vivent.

Téléphone : [514 524-1959](tel:5145241959)

Courriel : info@procheaideance.quebec

SITE WEB : WWW.PROCHEAIDANCE.QUEBEC

Liza Garant,

responsable soutien

aux proches aidants des aînés



LES ABUS ET LA MALTRAITANCE AUX ÂNÉS



INFO-SENTINELLES FAITES PARTIE DE LA SOLUTION DÉTECTER ET AGIR SUR LA MALTRAITANCE



LES ABUS ET LA MALTRAITANCE

Source d'étude menée par la professeure Lynn McDonald de l'Université de Toronto et ministère de la famille

7.5% des aînés feraient l'objet d'abus (dont 105 000 Québécois)	2.5% des aînés feraient l'objet d'exploitation financière	4% des aînés Québécois vivant à domicile sont au prise avec une forme de maltraitance infligée par leurs proches	À l'échelle canadienne, 37% des abuseurs seraient un enfant ou un petit-enfant adulte, 22% un conjoint ou un ex-conjoint, 15% un frère ou une sœur et 8% un ami
--	--	---	--

CONSTAT	ALERTE	CONTACT-INTERVENTION	RETOUR
Johanne, préposée d'aide à domicile, a constaté que son client, M. Bernard, semblait plus anxieux. En discutant, il lui mentionne s'inquiéter car son petit-fils semble mal gérer ses finances.	Inquiète de la situation, Johanne en parle à Josée, navigatrice. Elle lui mentionne aussi que monsieur Bernard n'osait pas trop parler de la situation et était assez évasif dans ses explications.	Josée entre en contact avec monsieur Bernard et va le rencontrer. Elle n'aborde pas tout de suite le sujet et prend le temps de le connaître et observe l'environnement. Après quelques rencontres, il accepte d'aller chercher de l'aide.	Josée rappelle Johanne afin de lui faire un retour. La situation n'est pas encore réglée, mais ça avance grâce à son alerte.

RAPPEL ALERTE ÂÎNÉES 75PLUS

Signes de maltraitance ou d'abus

- A** Passivité, changement dans les activités
- I** Blessures physiques inexplicables, mauvaise hygiène
- N** Déshydratation, malnutrition
- É**
- E** Peur, état dépressif, état d'anxiété
- S** Troubles du sommeil

RAPPEL ALERTE ÂÎNÉES 75PLUS

Signes de maltraitance ou d'abus

75 PLUS

- P** Isolement inhabituel des amis ou de la famille, anxiété en présence de certaines personnes
- L**
- U**
- S** Mauvaise condition de sa situation financière ou problèmes financiers soudains, disparitions de biens

LES AUGMENTATIONS DU LOGEMENT



À chaque renouvellement de bail locatif, votre propriétaire a le droit d'augmenter le coût mensuel de votre logement afin de l'adapter au coût de la vie. Toutefois, il est possible que l'augmentation proposée par le propriétaire de votre logement soit trop importante et que vous considérez ce montant comme abusif. Même s'il est le propriétaire des lieux, le locateur doit justifier l'augmentation et vous faire la demande par écrit. Vous avez le droit de refuser l'augmentation demandée par écrit et de vous entendre sur un autre montant. Voici ce que la Régie du logement propose comme pourcentage d'augmentation selon le type de logement :

Type de logement	Hausses moyennes des loyers 2023
Non chauffé	+2,3 %
Chauffé à l'électricité	+2,8 %
Chauffé au gaz	+4,50 %
Chauffé au mazout	+7,30 %

Si, en plus de l'augmentation des taxes, le locateur a dû [procéder à des travaux majeurs](#), il est possible que l'augmentation demandée atteigne **4,5%**. Bref, pour un loyer mensuel de 700 \$, votre nouveau loyer peut atteindre une somme entre **723\$ et 749\$**.

Par travaux majeurs il est entendu des rénovations importantes soient intérieures ou extérieures.

Si le propriétaire décide d'effectuer des travaux majeurs en cours de bail, il ne peut toutefois pas [augmenter le coût du loyer](#) avant que ce dernier ne prenne fin. Il va devoir attendre la fin du bail. Aussi, il ne peut pas modifier les conditions du bail en cours jusqu'au début du bail suivant.

De plus, vous avez le droit de vous attendre, à la fin des travaux, à retrouver votre logement dans un **bon état de propreté**, comme le propriétaire a le droit de s'attendre à un **bon état des lieux si vous quittez**.

Durée du bail	Délai pour la demande d'augmentation de loyer
Bail de 12 mois et plus	3 à 6 mois avant la fin du bail
Bail de moins de 12 mois	1 à 2 mois avant la fin du bail

En temps normal, au Québec, un bail résidentiel à une durée de 12 mois. Si votre propriétaire ne respecte pas ces délais, le bail est **automatiquement renouvelé** sous les mêmes conditions que votre ancien loyer. Par conséquent, le prix de votre loyer va rester le même.

(Source : Régie du logement et JuriGo.ca)

S'IMPLIQUER DANS SA COMMUNAUTÉ



Vous avez envie de vous impliquer dans votre communauté ?

Fraîchement à la retraite ou juste plus de temps dans votre quotidien ?

Nous avons plusieurs services pour les aînés, les familles, les gens ayant des besoins d'accompagnements médicaux. Pour chacun de ces services, nous avons toujours besoin de bénévoles. Ces temps précieux que vous pouvez donner, que ce soit quelques heures par semaine ou par mois, aident bien plus que vous ne pourriez le croire.

Un geste, un sourire, une main tendue, un échange rassurant dans l'habitacle d'une voiture apporte un réconfort et une sécurité à la personne accompagnée lors d'un rendez-vous médical.

Un instant de répit pour un parent ou à aider à l'organisation de la Friperie des Tout-P'tits, à plier le journal de liaison, à décorer lors d'événements annuels, traduire des documents, offrir de l'aide pour cuisiner les P'tits plats givrés ou simplement les distribuer sur le terrain, ces instants de bénévolat sont aussi précieux que des pépites d'or.

Nous vous invitons à en parler autour de vous, à visiter notre site internet et à prendre connaissance du formulaire d'inscription dont voici le lien internet :

https://www.cabst-simeon-port-daniel.com/boutique/create_account_benevole.php

Lorsque vous le complétez et que vous appuyez sur envoyer, cela nous donnera une bonne idée de votre intérêt en bénévolat. Nos besoins les plus criants en ce moment sont à New Carlisle, Paspébiac, St-Godefroi et Port-Daniel.

Vous pourriez venir grandir les rangs de notre belle famille de bénévoles !

**Diane Horth, responsable
gestion des bénévoles**



DES NOUVELLES DU P'TIT BONHEUR



Le P'tit Bonheur tient à vous informer qu'il prend toujours vos dons de meubles, appareils ménagers ou tout autre article qui peuvent être utile à l'ameublement d'un logement. Nous procéderons par jumelage en fonction des besoins identifiés et des biens disponibles. Prendre note que nous ne possédons pas d'espace d'entreposage ni de moyens de transport, la logistique de cet échange se fera entre les deux parties par contacts téléphoniques. Le P'tit Bonheur maintient une liste à jour à cet effet : (418) 752-5577 #4.

Nous vous rappelons tous les services assurés par le P'tit Bonheur :

- ⇒ Support, Écoute et Conseil
- ⇒ Location/Prêt d'équipements pour bébés
- ⇒ Répit-Gardiennage
- ⇒ Accompagnement-Transport
- ⇒ Dépannage (lait, couche, vêtements)



Toute personne intéressée à offrir quelques heures de son temps pour agir comme bénévole au sein de notre organisation peut compléter le formulaire sur le site web : https://www.cabst-simeon-port-daniel.com/boutique/create_account_benevole.php Par la suite, on vous contactera pour une entrevue.

Tout don de biens, de vêtements, d'accessoires et d'équipements visant les enfants de 0 à 6 ans peuvent être déposés dans un des 2 bacs identifiés à cette fin, situés à l'arrière des bureaux du CAB.

Depuis mon entrée en fonction, en juin dernier, j'ai pu constater que votre engagement et votre compassion envers les familles dans le besoin ont un impact incroyable. Vos efforts inlassables, votre temps précieux, font une différence remarquable dans la vie de tant de personnes.

Grâce à vous, des familles trouvent de l'espoir, du réconfort et un soutien crucial. C'est aussi grâce à vous si le centre peut offrir tous ces services si importants. Vos actions sont une source d'inspiration. Le bénévolat c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps, vous êtes un bon exemple pour nous tous.

Sachez que vous faites une différence significative, nous vous en sommes profondément reconnaissants. Nous connaissons tous des gens qui ne connaissent pas encore les services que nous offrons. Nous vous invitons à transmettre l'information dans votre entourage et à nous contacter si vous avez des questions.

Avec toute notre gratitude.

Pauline Landry
Intervenante et accompagnatrice

Du mardi au vendredi de 8h à 16h



LES P'TITS PLATS GIVRÉS



Bon automne à tous et toutes,

Hé oui, nous sommes déjà rendus là, l'été a passé comme un coup de vent ! Il est important de se dire qu'il faut profiter de toutes les saisons et de tous les moments !

De retour après deux mois d'absence, pas en vacances, mais par manque de financement. Malheureusement, dure réalité des organismes communautaires.

À mon arrivée, j'ai observé une augmentation des demandes de service pour les P'tits plats givrés. Assurément, les besoins des personnes changent et nous sommes là, afin de leur permettre de se procurer des plats sains et peu coûteux. Une alternative pour les personnes rejointes, elles gardent leur autonomie et leur maintien à domicile, de façon ponctuelle ou régulière, selon leur besoin.

Deux façons de se les procurer soit directement au CAB ou opter pour le service de livraison à domicile qui a lieu aux deux semaines. Le coût est de 5\$/plat et 1,50\$/soupe.

Vous, bénévoles, personnes rejointes, vous qui lisez ce journal, vous connaissez peut-être quelqu'un qui ne connaît pas ce service, parlez-en autour de vous. Vous, proches aidants, vous pourriez en bénéficier car ce n'est pas toujours une tâche facile avec votre travail, votre quotidien, alléger votre besogne de quelques repas pour la personne dont vous prenez soin pourrait être plus que bénéfique ! Vous, qui êtes en convalescence ou familles vivant une situation particulière, nous pouvons aussi vous décharger de votre tâche quotidienne ! N'hésitez à communiquer avec nous pour obtenir de l'information et surtout, parlez-leur de nos P'tits plats givrés !

Même l'été, les bénévoles ne chôment pas, en effet, ils ont travaillé fort. Tout au long de l'année, ils demeurent actifs. Par ailleurs, j'aimerais les remercier pour leur temps donné et leur travail ardu, exigeant, mais tellement gratifiant. Il ne faut oublier ceux et celles qui font la livraison, beau temps, mauvais temps, ils sont là ! Les bénévoles me mentionnent souvent... on le fait pour la cause et nous aidons notre prochain !



Les P'tits plats givrés : un besoin essentiel pour notre communauté!

Diane Horth,
responsable des P'tits plats givrés

LES ANNIVERSAIRES



SEPTEMBRE

Paquet, Chantal	01
Poirier, Hélène	06
Langlois, Andréa	07
Arsenault, Thérèse	08
Babin, Lise	10
Duguay, Micheline	12
Bergeron, Francine	13
Bourdages, Lucette	16
Roy, Gilles	18
Grenier, Albert	18
Lamy, Suzanne	19
Marcoux, Lisette	21
Major, Diane	22
Dugdale, Anne	25
Duguay, Gilles	25
Chapados, Léone	27

OCTOBRE

Bernier, Guylaine	03
Germain, Guylaine	03
Renouf, Sharon	05
Arsenault, Gisèle	07
Michel, Gilberte	13
Marcoux, Raymond	15
Goyette, Colette	18
Delarosbil, Marie-Claire	21
Lapointe, Tammy	23
Lévesque, Lyne	28
Bujold, Blanche	29
Dorion, Gabrielle	30

NOVEMBRE

Bourdages, Alma	05
Bourdages, Jacqueline	06
Bourdages, Doréanne	06
Roussy-Assels, Andréa	07
Coulombe, Clément	14
Allain, Yvon	16
Gignac, Colette	19
Huard, Émilie	19
Murray-Guignon, Sharon	21
Langlois, Jacinthe	22
Gagnon, Gérald	23
Corbet, Alexandrine	24
Boissonnault, Gaétane	27
Corbet, Julia	29



Les petites pensées...

DÉCEMBRE

Chatterton, Tammy	06
Almond, James	12
Crozier, Betty Anne	13
Lemay, France	13
Smith, Patrick	13
Allen-Roy, Jewell	18
Doyle, Denise	19
Poirier, Noella	24
Bujold, Marthe	25

Aider c'est être un arc-en-ciel dans le nuage de quelqu'un.
- Maya Angelou

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
New Carlisle (Qc) G0C 1Z0
Tél. : 418 752-3141



À votre service depuis plus de 30 ans...

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



5, boul. Gérard-D.-Levesque Est
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-2277
Télé. : 418-752-6566



300, rue Alexis-Poirier
Saint-Siméon (Qc) G0C 3A0
Tél.: 418-534-2155
Télé. : 418-534-3830

RESTAURANT

La Maison du M' Burger

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



Pharmacie Marc-Étienne Babin
86, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-6635



Marc Assels, propriétaire
395, route Bellevue
Port-Daniel (Qc) G0C 2N0
Tél.: 418-396-2866

