



Équipe du journal :

Rédaction: Louise Baillargeon, Josée Pagé

Conception et mise en page: Josée Pagé

Infographie et conception de la page couverture: Serge Déry

Impression: Modoc

Distribution du journal aux bénévoles :

St-Stanislas: M. Jean-Louis Asselin et M. Jean-Guy Jacob

St-Maurice: M. Gaston Goulet

St-Narcisse: Mme Lucie Roberge et M. Charles-Henri Bureau

St-Luc-de-Vincennes: Mme Huguette Dubois

Sommaire

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice générale	4
Bilan des paniers de Noël	6
La pauvreté n'est pas un choix	10
Et si on osait... bénévoler !	12
Semaine de l'action bénévole	13
Programmation des activités du CAB de la Moraine	14
Pourquoi pas moi ?	16
Les sacs écoresponsables « Une deuxième vie »	18
Nouveau bac de récupération pour les vêtements ou dons divers	19
La solitude mine la santé psychologique et physique	20
Semaine québécoise des popotes roulantes	22
Service de déclarations d'impôts	24
Allocation logement	25
10 choses gratuites qui font du bien	26
Recherche de bénévoles	27
Le temps des sucres	28
Popote roulante de Saint-Maurice	29
Ici les bénévoles font la différence	30
Remise de dons	31
Formation hygiène et salubrité	32
Frappe séductrice jeunesse à l'École secondaire Le Tremplin	33
La journée du bonheur : nos cinq conseils pour mieux vivre	34
Assemblée générale annuelle 2019	36

Mot de la présidente



Le bénévolat : Une force économique sous-estimée

L'automne dernier, lors d'une journée de formation de la TROC (Table régionale des organismes communautaires), monsieur Ianik Marcil, économiste réputé, était l'un des invités.

S'inspirant de nombreuses études réalisées notamment sur les organismes communautaires et le développement économique, cet économiste nous confirmait l'apport indéniable du bénévolat dans le système économique canadien. Monsieur Marcil nous rappelait à quel point les services qu'offrent les organismes communautaires, s'ils étaient assurés par l'État, représenteraient un coût considérable pour la société. Selon ces études, 50 % des Canadiens font du bénévolat au cours de l'année, ce qui représente 154 heures de bénévolat par Canadien par année, pour un total de 2 milliards d'heures de bénévolat par année. Toujours selon ce même économiste, s'il fallait payer toutes ces heures, cela s'élèverait à un montant de 5,2 milliards annuellement.

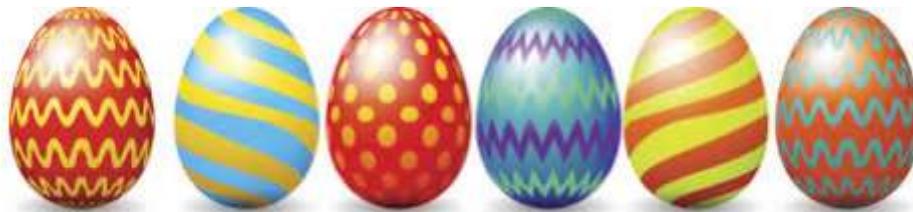
On est donc en droit de se demander, suite à une telle démonstration, comment se fait-il que les gouvernements soient si peu généreux envers les organismes communautaires? D'après monsieur Marcil, les gouvernements privilégient les organismes ayant des activités purement économique à la base et bien sûr, les activités des organismes communautaires demeurent, elles, à la base, humaines et sociales.

Qu'à cela ne tienne! Il faut garder en tête les bienfaits du bénévolat, tant pour nous les bénévoles, que pour les bénéficiaires. Et si nous avons besoin de motivation, soyons à l'AGA (l'Assemblée générale annuelle) le 4 juin prochain, pour constater l'ampleur des services rendus dans notre communauté. Un compte-rendu exhaustif nous sera présenté et nous en resterons bouche bée.

Enfin, tout ce beau et grand travail se célèbre chaque année, entre autres, lors d'une semaine spéciale en avril, dédiée aux bénévoles, en guise de reconnaissance. Cette année, elle se situe entre le 7 et le 13 avril 2019. Plusieurs activités vous sont offertes (voir page 14). On vous y attend !

Après le dur hiver que nous avons connu, je vous souhaite un printemps rempli de soleil et de douceur de même qu'un dimanche de Pâques des plus lumineux !

Diane Turbide, présidente



Mot de la directrice générale



Bonjour à chacun et à chacune de vous.

Et si on osait... « bénévoler » ! Un thème qui nous propose « l'aventure » pour la semaine de l'action bénévole 2019.

Un thème qui nous encourage à sortir de notre zone de confort pour découvrir un nouveau chemin riche et parsemé d'heureuses rencontres et de possibles à l'infini. **Bénévoler, c'est choisir de partir à la découverte de soi et des autres. Quel beau voyage offert gratuitement par une agence de voyages originale, inusitée et singulière ; l'agence du Coeur, l'agence Bénévolat. Arrêtons-nous quelques instants sur la définition du verbe Oser; oser avoir la hardiesse, l'audace de dire, de faire quelque chose. L'audace que vous connaissez bien, vous, chers bénévoles qui avez répondu Oui à l'appel !**

La solidarité et l'entraide existent depuis le début de l'humanité, c'est sûrement le plus vieux métier du monde ! Ce sont ces valeurs qui s'inscrivent dans la nature profonde de l'être humain. Merci à vous d'avoir osé tourner le dos à l'individualisme, pour l'avoir poliment remis à sa place en lui préférant la générosité, le don de soi et l'ouverture à l'autre. Osez affirmer et placer ces valeurs au Cœur de nos préoccupations !

Oser bénévoler... c'est créer un équilibre essentiel pour se maintenir en bonne santé physique et mentale. Oser bénévoler devrait s'inscrire dans le Nouveau guide alimentaire canadien pour une santé optimale. Bénévoler, une nourriture affective dont le monde a tant besoin ! Osons apprendre à nos enfants dès le primaire la conjugaison du verbe « bénévoler », et ce, à tous les temps ! Je bénévolerai, il a bénévolé, tu bénévoleras...

Oser prendre un beau risque pour se sentir plus vivant au sein de notre communauté, pour prendre le pouls du monde et travailler à le rendre meilleur.

Osons offrir le « meilleur de soi » et le mettre au service des autres. La recette idéale du bonheur se trouverait-elle dans un minutieux mélange **d'ingrédients : une dose d'individualisme pour savoir bien prendre soin de soi** et le reste en consacrant une large part au « **mouvement d'entraide collectif** » **pour s'accomplir pleinement dans sa vie ! Pour qu'à la fin de ce voyage sur terre, on puisse se dire : « Mission accomplie » !** À vous chers bénévoles, merveilleuse équipe de militantes et de militants pour la cause du bénévolat, **merci d'avoir osé ! Merci d'avoir rejoint les rangs de l'action bénévole ! Merci de représenter un modèle d'altruisme pour les autres, les hésitants, ceux qui n'osent pas encore marcher à vos côtés. Merci de contaminer votre entourage** par votre exemple, par le renouvellement de votre engagement année après année. Le bénévolat ne sera jamais passé date, mais demeurera un produit fort recherché auprès des connaisseurs, qui, après avoir goûté au produit, **ne peuvent plus s'en passer.**

Fermons les yeux un instant et imaginons que la planète entière oserait dire Oui...je le veux ! Le monde serait plus beau, plus fort, le monde serait meilleur. Diane Dufresne nous chante : « *Ne tuons pas la beauté du monde.* »

Merci à vous, créateurs de bonté et de beauté !



Louise Baillargeon, directrice générale

« Faites le bien, par petits bouts, là où vous êtes; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde ». Desmond Tutu.

Bilan des paniers de Noël

- * Lors de la **Grande collecte de denrées non périssables** en collaboration avec Moisson Mauricie Centre-du-Québec qui a eu lieu les 22 et 23 novembre dernier, de nombreux kilos de denrées ont pu être recueillies dans les trois épiceries du territoire.
- * Lors de la **Guignolée des médias** le 6 décembre dernier, les deux points de cueillette à Saint-Luc-de-Vincennes et Saint-Maurice nous ont permis de récolter un montant de 5796 \$. Soulignons ici l'implication des **Marchés Bonichoix de St-Stanislas et St-Maurice** qui se sont associés à la Guignolée des médias en offrant la possibilité d'acheter, EN MAGASIN, des sacs remplis de denrées non périssables. Ils ont été remis au Centre pour garnir les paniers de Noël de St-Stanislas et de St-Maurice.



Les partenaires impliqués :

- Les Écoles de la Solidarité, de la Source et du Versant de la Batiscan, Pavillon St-Gabriel.
- La classe de Mme Nathalie Cossette
- L'École secondaire Le Tremplin
- L'Intermarché de St-Narcisse
- La Pharmacie Masson et Veillette
- Les Chevaliers de Colomb de Saint-Maurice
- Le Restaurant Le Villageois de St-Narcisse
- Le Comité du Noël des enfants de St-Narcisse
- Les Comités du Noël du Pauvre de St-Narcisse, St-Stanislas et St-Luc-de-Vincennes
- L'Entreprise Sealy de St-Narcisse
- L'équipe de vie communautaire de St-Luc-de-Vincennes
- Les Marchés Bonichoix de St-Stanislas et de St-Maurice
- Les syndicats des producteurs de porc et des producteurs acéricoles de l'UPA de la Mauricie et les Producteurs de lait du Québec
- Le Dentiste Patrick Roberge
- Les municipalités de St-Luc-de-Vincennes, St-Stanislas et St-Maurice
- Le gîte des sœurs de St-Luc-de-Vincennes

merci  [®]

⇒ à tous ces partenaires qui se sont impliqués de différentes façons dans la campagne des paniers de Noël du Centre.

Merci également à tous les bénévoles qui ont oeuvré à la fabrication des paniers de Noël, qui ont participé à la Grande collecte de denrées ou à la Guignolée des médias. Ceci a nécessité de nombreuses heures de bénévolat.

Également, **les tricoteuses** qui font aller leurs mains habiles tout au long de l'année afin d'offrir des tricots en cadeau.

merci® 

merci® 

À toute la population en général pour les dons offerts lors de ces différentes activités.

Bilan final

**99 paniers de Noël desservant
213 personnes
dont 142 adultes et 71 enfants**



merci



merci



merci



La pauvreté n'est pas un choix de vie



Les auteures, Monique Trépanier et Annie Gauvin, sont respectivement directrice générale de Moisson Mauricie–Centre-du-Québec et directrice générale des Banques alimentaires du Québec.

La pauvreté n'est pas un choix de vie. Il y a toutes sortes de situations difficiles, temporaires ou permanentes, qui peuvent fragiliser les gens et les mettre en situation de vulnérabilité. Que ce soit le deuil d'un proche, une séparation, une perte d'emploi, un accident, une maladie chronique, un problème de santé mentale ou le vieillissement, personne n'est à l'abri. Nous sommes tous plus proches que l'on pense d'une personne qui vit de l'insécurité alimentaire...

Pour avoir des communautés en santé, la nourriture est un besoin fondamental. Chez Moisson Mauricie–Centre-du-Québec, nous croyons fermement que lorsqu'on aide à nourrir les gens, cela permet d'alléger leur esprit et d'alimenter leur corps afin que ces personnes soient en mesure d'accomplir leurs petits et grands succès quotidiens. Veiller à ce que tous mangent à leur faim est un devoir collectif. Nous devons innover pour renforcer le filet de sécurité alimentaire partout au Québec et nous assurer que celles et ceux qui en ont besoin aient accès, en tout temps, à suffisamment d'aliments sains et variés pour se nourrir adéquatement.

C'est ce que nous pouvons réaliser, au sein du réseau des Banques alimentaires du Québec, grâce au Programme de récupération en supermarchés (PRS) avec la complicité de nos collaborateurs des premiers jours, les marchands de Métro, Métro Plus, Super C, Provigo, Provigo Le Marché, Maxi, Maxi & Cie, IGA et IGA Extra. C'est pourquoi Moisson Mauricie–Centre-du-Québec est fier de vous annoncer que Les Banques alimentaires du Québec, de concert avec les Moissons et ses membres associés, lanceront en 2019 une campagne majeure fédérée qui s'échelonnera sur une période de cinq ans pour soutenir, contribuer, et assurer le déploiement du PRS. Pour aller plus loin, nous avons la chance de pouvoir compter sur l'engagement de trois exceptionnels coprésidents, qui mobiliseront pour la cause le milieu des affaires: M. Eric R. La Flèche, président et chef de la direction de Metro, Mme Catherine Dagenais, présidente et chef de la direction de la SAQ, ainsi que M. Louis Vachon, président et chef de la direction de la Banque Nationale.

Afin de répondre équitablement à tous les Québécois où qu'ils soient sur le territoire, nous avons besoin de récolter la somme de 15 millions de dollars. Moisson Mauricie–Centre-du-Québec et le réseau des Banques alimentaires du Québec, dont nous sommes membres, fournissent trois repas pour chaque dollar amassé. Imaginez ce que nous pourrions faire avec 15 millions de dollars!

À ce jour, 370 magasins offrent un approvisionnement hebdomadaire régulier dans toutes les régions du Québec. À terme, ce sont annuellement 8,5 millions de kilogrammes de denrées dans 645 magasins qui seront récupérés. Cela représente une économie de 7500 tonnes (équivalent CO2), soit l'équivalent du retrait annuel de 1600 voitures de nos routes. Le PRS permet d'offrir une meilleure réponse aux personnes fragilisées pour les accompagner dans ces moments difficiles en plus de les aider à trouver de l'espoir. Lorsque les corporations et le milieu communautaire décident de s'allier, ils amplifient leurs forces et dans ce cas-ci, chaque jour, ils créent de véritables petits miracles!

Source: www.lenouvelliste.ca/opinions/carrefour-des-lecteurs/la-pauvrete-nest-pas-un-choix-de-vie

Et si on osait... **bénévoler!**



Semaine de
l'action bénévole
45^e édition
**Du 7 au 13
avril 2019**

Pour en savoir plus sur nos activités, suivez-nous sur les réseaux sociaux!

 **fcabq.org**
1800 715-7515



Travail, Progrès
et Solidarité
Québec 

fca  **q**
Fédération des
centres d'action bénévole
du Québec



Semaine de l'action bénévole



Fédération des
centres d'action bénévole
du Québec

Campagne 2019

La solidarité et l'entraide existent depuis le début de l'humanité. Bien que l'individualisme prend parfois le dessus sur la nature profonde de l'être humain, il est venu le temps que les communautés, osent placer ces valeurs au centre de leurs préoccupations.

Bénévolat* est un verbe que l'on aime utiliser même s'il n'est pas encore reconnu dans le vocabulaire de la langue Française, parce qu'il reflète les nouveaux modèles d'engagements sociaux. Véritables pierres angulaires des organismes, les personnes qui osent bénévoler ont un véritable impact sur la communauté.

La société québécoise offre une palette diversifiée et illimitée d'opportunités qui peuvent combler les attentes de chacune et chacun

Oser bénévoler, c'est trouver un équilibre entre implication bénévole, vie professionnelle et personnelle. De plus, s'entraider et être solidaire les uns avec les autres améliorent la santé mentale, la santé physique. Cela permet également d'entretenir un lien social et d'ouvrir des opportunités de carrière.

Le Québec doit bénévoler davantage! Cette année, et pour toutes les autres à venir, nous voulons que la population québécoise ose être solidaire les uns avec les autres.

Ayez l'audace de sauter le pas, osez bénévoler !

*définition du verbe bénévoler selon la FCABQ : Verbe transitif, (*du latin benevolus qui signifie bonne volonté*) s'engager, être volontaire de façon non rétribuée et librement choisie au sein d'une cause. Exemple : Je bénévoler au sein des centres d'action bénévole.



Programmation des activités du Centre d'action bénévole de la Moraine

Dimanche 7 avril 2019

Célébration ou messe d'Action de grâces aux bénévoles dans les églises de nos quatre municipalités, soit Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Maurice, Saint-Stanislas et Saint-Narcisse.



Ces messes sont offertes par le Centre d'action bénévole de la Moraine. Une mention spéciale sera faite lors de chacune des célébrations afin de mettre en lumière le travail des bénévoles.

Lundi 8 avril 2019

Directeur(trice) d'un jour

Lors de cette journée, un(e) étudiant(e) de l'École secondaire Le Tremplin, deviendra directeur ou directrice d'un jour. Il ou elle viendra passer la journée au Centre avec la directrice générale, Louise Baillargeon. Il ou elle sera en mesure de constater et de comprendre l'importance du bénévolat dans un Centre d'action bénévole.

Mardi 9 avril 2019

Journée Portes ouvertes. Bienvenue à tous ! Prix de présence décernés aux visiteurs durant la journée.

De plus, lors de cette journée, participez à un atelier de fabrication artisanale de chocolat avec Lucille Dauphinais. (9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30). Ce sera une belle occasion pour préparer des petites sucreries à offrir pour Pâques à votre famille. Nous terminerons le tout par une dégustation tout en partageant une bonne collation. **IMPORTANT**, veuillez nous aviser de votre présence pour cet atelier au plus tard le 4 avril au 418-328-8600.

Jeudi 11 avril 2019
Activité gratuite de reconnaissance aux bénévoles

Déroulement de l'activité:

11 h : Accueil.

Après un long et rude hiver, nous oserons célébrer sous le thème « *Beach party* »!. Chapeaux de paille et lunettes de soleil sont de mise.



12 h : Un buffet froid sera servi.

13h30 : Tour de chants avec M. Daniel Bastarache.

Endroit : Salle municipale de Saint-Maurice
2431, boul. St-Jean, Saint-Maurice.



MERCI À NOS PARTENAIRES:



Partenaire majeur des événements de reconnaissance aux bénévoles du Centre d'action bénévole de la Moraine



**Sonia
LEBEL**
Députée de Champlain
Ministre de la Justice
Ministre responsable des Relations communales
et de la Participation citoyenne



Ainsi que les municipalités de :

**Saint-Narcisse
Saint-Luc-de-Vincennes**

**Saint-Stanislas
Saint-Maurice.**

POURQUOI PAS MOI?



Je viens de terminer la lecture d'un volume, traitant du parcours peu singulier d'un être que je qualifie d'exceptionnel : David Saint-Jacques, astronaute canadien, présentement en mission à la Station spatiale internationale. Ingénieur, astrophysicien et médecin de formation, David Saint-Jacques est un individu que rien ne semble arrêter.

Même si je suis très loin d'être un passionné de sciences, je ne peux qu'être ébloui par sa détermination et surtout, par toutes les limites qu'il ignore volontairement, ce qui m'a amené à une réflexion sur nos propres agissements : nos limites ne sont-elles pas celles que nous nous imposons nous-mêmes? Voilà le sujet de mon propos aujourd'hui.

Souvent, pour toutes sortes de raisons, et surtout par un manque de confiance en soi, nous n'osons pas. Nous nous cachons sous notre édredon de confort, nous nous fions à nos compétences, à ce qui nous réussit le mieux en nous disant que nous n'avons pas les capacités pour accomplir une tâche donnée.

Depuis deux ans que je vis dans la région à temps plein, je me suis beaucoup impliqué auprès de ma communauté. Et à chaque fois, je me suis toujours posé la même question : Ai-je vraiment les compétences pour affronter les défis qui se présentent? Pourquoi moi? Il y a, autour de moi, des gens bien mieux outillés que moi, pour occuper un poste donné.

Il a été souvent vanté les mérites et les bienfaits du bénévolat auprès de ceux qui en sont les bénéficiaires. Nous connaissons tous l'impact et la nécessité du bénévolat dans notre société. Mais, personnellement, j'ai découvert que nos actions nous permettent de nous dépasser et d'accomplir des tâches que je croyais inaccessibles pour moi.

J'ai touché à différents domaines qui m'étaient inconnus et dont je n'aurais jamais soupçonné être capable de m'impliquer de façon adéquate. Je rencontre souvent des gens qui me félicitent pour mon implication. J'aurais tellement envie de leur dire que cette communauté que je tente d'aider m'a apporté tellement plus, en me permettant de repousser des limites que je m'étais fixées, et en me faisant découvrir des talents que je croyais réservés pour d'autres.

C'est peut-être un peu égoïste à dire, mais le bénévolat peut nous apporter sur le plan personnel une croissance de soi comme individu, et ainsi favoriser une estime de soi plus grande que le bien que nous faisons autour de nous.

En terminant, tout comme David Saint-Jacques, n'ayons pas peur de briser ces barrières imaginaires qui nous empêchent d'agir et de nous accomplir. Le bénévolat, c'est souvent l'occasion de réaliser des rêves que n'avons pas eu l'opportunité d'accomplir, pour toutes sortes de raisons. Une offre de bénévolat intéressante se présente à vous ? Cessez de vous questionner sur vos compétences, vos aptitudes, votre leadership... et levez la main bien haut, en affirmant : « *Pourquoi pas moi?* ».

René Leone, bénévole

Saint-Stanislas



Les sacs écoresponsables " Une deuxième vie "

Toujours dans le but de recycler et de protéger notre planète, le Centre d'action bénévole de la Moraine présentait en février dernier les sacs écologiques "Une deuxième vie ". Les sacs sont faits 100% de tissus recyclés de notre friperie « CAB'outique » et sont confectionnés par deux couturières bénévoles. Nous encourageons les gens à faire l'achat de ces sacs écoresponsables et ainsi contribuer à la vague ZÉRO DÉCHET, en plus de participer à une activité de financement au profit du Centre à chaque acquisition d'un de ces sacs.

Réversibles, versatiles et très à la mode, les sacs sont présentement disponibles à la réception du Centre au coût de 12 \$.



Liliane St-Pierre, couturière

Sur les photos les deux couturières Anne-Marie Groleau et Liliane St-Pierre, posant fièrement avec les sacs. Également sur une des photos, Mmes Louise Baillargeon, directrice générale du Centre et Lucille Dauphinais, responsable du projet.



Anne-Marie Groleau, couturière

Nouveau bac de récupération pour les vêtements ou dons divers

Le Centre d'action bénévole de la Moraine est très heureux d'avoir fait un investissement judicieux concernant son service de comptoir vestimentaire. Il s'agit d'une cloche à vêtements. Ce nouvel accessoire plus étanche et plus adapté permettra au Centre de recueillir les dons en vêtements de la population, tout en facilitant le travail des bénévoles. Les vêtements ou autres dons déposés directement au Centre sont indispensables pour opérer le comptoir vestimentaire « La Cab'outique ».

Vos vêtements et objets usagés peuvent connaître une seconde vie si vous les donnez. Ils valent leur pesant d'or pour beaucoup de personnes. Aidez une bonne cause et l'environnement en donnant vos effets plutôt qu'en les laissant encombrer les sites d'enfouissement. De plus, ceux-ci sont revendus à un prix minime aux gens de votre milieu.



La solitude mine la santé psychologique et physique

Voici quelques extraits d'un article de Mme Isabelle Paré, journaliste au journal Le Devoir, paru le 26 janvier 2018.

« Plusieurs études ont apporté ces dernières années de l'eau au moulin de ceux qui affirment que la solitude ne mine pas que la santé mentale de ceux qui en souffrent, mais aussi leur condition physique.

Au Royaume-Uni, de récentes recherches faites par Age UK, un organisme d'aide et de recherche sur le vieillissement, ont révélé que la solitude frappait 15 % des personnes âgées, et qu'au moins 200 000 aînés n'avaient pas parlé à des proches ou des amis depuis plus d'un mois. Interrogé au lendemain de l'entrée en poste de la nouvelle ministre du tout nouveau ministère de la Solitude, le directeur général de Age UK, Mark Robinson, a résumé l'ampleur du problème en affirmant que la solitude « est plus mauvaise que 15 cigarettes par jour ».

« Toutes ces études le prouvent : l'interaction sociale est la pierre angulaire de l'espérance de vie et a plus d'impact sur la santé que la génétique, l'argent, le type d'emploi ou même le taux de cholestérol », affirme le Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie. Après avoir suivi des milliers d'individus depuis 75 ans, l'Université de Harvard conclut elle aussi que les liens sociaux sont de loin les facteurs les plus prédictifs de la santé d'une personne, ajoute ce médecin. Somme toute, l'isolement double le risque de mort prématurée. En plus des effets psychologiques, la carence de contacts humains, ou leur piètre qualité, entraîne un état de stress qui perturbe les processus physiologiques, notamment la pression sanguine et le taux de cortisol dans le sang. Autant de facteurs qui endommagent les vaisseaux et le coeur, explique le cardiologue.

« Les études réalisées sur les "zones" où vivent le plus de centenaires dans le monde démontrent que ces personnes sont souvent très bien entourées. C'est le cas à Okinawa, au Japon, où une tradition ancestrale oblige les femmes âgées à rencontrer cinq amis par

jour. Ces habitudes de vie, combinées à d'autres, ont un impact majeur sur l'espérance de vie », dit-il.

« Comme médecin, je le constate aussi chez mes patients qui ont eu une crise cardiaque il y a 25 ans. Ceux qui ont toujours une bonne relation de couple, de belles relations avec leurs enfants ou leurs amis s'en tirent beaucoup mieux aujourd'hui que ceux qui sont seuls », note le Dr Juneau.

Malheureusement, dit-il, aucun programme du ministère de la Santé ni aucun des budgets des hôpitaux ne s'intéressent à cette réalité. Malgré l'accumulation des preuves scientifiques, les sommes investies dans la prévention des facteurs de risque associés à la mort prématurée demeurent dérisoires.



Photo: Jacques Nadeau Le Devoir.

La solitude serait aussi dommageable que la cigarette ou la sédentarité. Ci-dessus, Henriette Joncas, 85 ans, vit dans une résidence pour personnes âgées au centre-ville de Montréal.

**SEMAINE QUÉBÉCOISE
DES POPOTES
ROULANTES**

**DU 18 AU
22 MARS 2019**

LES POPOTES ROULANTES
un service alimentaire de qualité!



Trouvez une popote
près de chez vous :
popotes.org/troisva
1.877.277.2722
regroupement@prasab.org

Suivez-nous sur



Dominique Pétin, femme de passion... et de cuisine, est, depuis plusieurs années, porte-parole de la Semaine québécoise des popotes roulantes.



Le Centre d'action bénévole de la Moraine est membre du Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB). Celui-ci chapeaute la Semaine québécoise des popotes roulantes qui a eu lieu du 18 au 22 mars 2019.

Afin de souligner cette semaine qui s'est terminée tout récemment, le Centre d'action bénévole de la Moraine a offert gratuitement un repas aux personnes qui bénéficient du service, et ce, dans chacune des municipalités desservies, soit Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Stanislas, Saint-Maurice et Saint-Narcisse. De plus, des napperons ont été distribués dans les restaurants du territoire afin de faire la promotion du service.

Merci à tous ces bénévoles oeuvrant à la popote, permettant ainsi aux 101 bénéficiaires dispersés dans les quatre municipalités desservies, de profiter des avantages du service.



En partant de la gauche, Mmes Thérèse Bouchard et Pauline Brouillette de la popote roulante de St-Stanislas et Mmes Lauraine Gauthier et Lucille Veillette de la popote roulante de St-Narcisse.

Nous partageons avec vous un témoignage d'une bénéficiaire de la popote roulante:

« Merci infiniment pour la popote roulante du Centre d'action bénévole de la Moraine et à toute son équipe, du début à la livraison ».

Service de déclaration d'impôts

Le Centre d'action bénévole de la Moraine offre le service d'aide aux rapports d'impôts, pour les gens à faible revenu, et ce, **gratuitement**. Notre équipe de bénévoles est prête à produire vos déclarations.



Les critères d'admissibilité:

- ⇒ Être résident des municipalités de **Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Maurice, Saint-Stanislas ou Saint-Narcisse**.
- ⇒ Avoir un revenu annuel brut pour 2018 de 25 000 \$ ou moins pour une personne seule et de 30 000\$ ou moins pour un couple ou une famille monoparentale avec un enfant (calculer 2000 \$ de plus de revenu par enfant supplémentaire).
- ⇒ Revenus d'intérêts maximum de 1000\$.

Nous n'acceptons pas les déclarations des gens ayant des revenus de travailleurs autonomes, des revenus de placements, des revenus et dépenses d'entreprises ou de locations, des dépenses d'emplois de même que les gens qui ont fait faillite ou de personnes décédées.

Vous devez vous présenter au Centre d'action bénévole de la Moraine avec tous les papiers et formulaires requis.

Dates: du 4 mars au 11 avril 2019 inclusivement

<u>JOURS SPÉCIFIQUES:</u>	<u>LE LUNDI</u>	DE 9 H 30 à 11 H et de 13 H 30 À 15 H
	<u>LE MERCREDI:</u>	DE 13 H à 15 H 30
	<u>LE JEUDI</u>	DE 13 H 30 à 15 H 30

P.S. Les déclarations ne sont pas complétées immédiatement par les bénévoles lorsque vous les apportez, mais dans les jours qui suivent. Aussitôt complétées, nous communiquons avec vous pour que vous puissiez les récupérer. MERCI.

Allocation logement

Avez-vous de la difficulté à joindre les deux bouts ?

Consacrez-vous 30 % ou plus de votre revenu aux dépenses liées au logement ?

(ex. : loyer, électricité, chauffage)

Si vous êtes locataire, propriétaire ou en chambre, vous avez peut-être droit à un soutien financier provenant du programme Allocation-logement.

Recevez jusqu'à 80 \$ par mois!

Environ 19 000 ménages sont potentiellement admissibles en Mauricie.

Passez le mot!

LES ÉTAPES POUR DEMANDER L'ALLOCATION-LOGEMENT :

- 1. Téléphoner sans frais** à Revenu Québec au 1 855 291-6467 (option 3). Demander le formulaire.
 - 2. Avoir les documents** exigés : déclaration de revenu, bail, factures d'électricité, de chauffage, d'impôt foncier, etc.
 - 3. Retourner le formulaire** par la poste.
- Inscription en tout temps.

10 choses gratuites qui font du bien

- 1. Cesser de se comparer aux autres.**
- 2. Arrêter de ruminer le passé.**
- 3. Vivre sa vie, ici et maintenant.**
- 4. S'entourer de gens inspirants.**
- 5. Cultiver la gratitude.**
- 6. Rire de bon coeur, chaque jour.**
- 7. Dire « je t'aime » souvent et sincèrement.**
- 8. Éviter les commérages, les bavardages inutiles.**
- 9. Faire de l'exercice quotidiennement.**
- 10. Prendre le temps de méditer.**

Nicole Bordeleau

Recherche de bénévoles

Le Centre d'action bénévole souhaiterait recruter des bénévoles pour accomplir les actions en lien avec les différents services offerts:

- ⇒ **Popote roulante (cuisinière et baladeur).**
- ⇒ **Comptoir vestimentaire (tri des vêtements et vente aux heures d'ouverture).**

Les services du Centre visent entre autres à:

- **maintenir et améliorer l'autonomie des personnes vivant à domicile**
- **supporter le réseau naturel de l'individu**
- **offrir conseils et support aux individus isolés face à une problématique**
- **faciliter et améliorer la qualité de vie des gens de la communauté.**

N'hésitez pas à devenir ambassadeur du Centre. Les besoins sont grands et le bénévolat offre de belles opportunités. Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on peut décider de faire du bénévolat. Que ce soit pour l'engagement social ou pour des raisons personnelles, le bénévolat contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités. De plus, selon certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure santé.



Délicieux muffins aux petits fruits et au sirop



Ni sucre blanc, ni cassonade....
Seulement du sirop d'érable!

Tiré du site: www.mafourchette.net

Vous pouvez cuisiner ces muffins aussi bien en utilisant des petits fruits frais ou en utilisant des fruits congelés, le résultat final sera excellent d'une façon ou d'une autre.

Ingrédients

1 3/4 tasse de farine
1 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
1/4 cuillère à thé de bicarbonate de soude
une pincée de sel
1 oeuf
2/3 tasse de sirop d'érable
1/2 tasse de lait
90 g de beurre fondu
1 1/2 tasse de petits fruits

Préparation

Préchauffer le four à 350 degrés et beurrer un moule à muffins.
Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
Dans un autre bol, battre l'oeuf et le lait ensemble.
Une fois l'oeuf bien battu, ajouter le sirop d'érable et le beurre fondu. Bien mélanger.
Une fois les ingrédients liquides bien mélangés, les ajouter aux ingrédients secs. Bien mélanger.
Incorporer ensuite les fruits et mélanger jusqu'à ce que les fruits soient bien répartis dans la pâte.
Verser la pâte dans les moules à muffins.
Cuire au four de 18 à 20 minutes.
Laisser refroidir un peu avant de démouler.
Laisser refroidir les muffins complètement sur une grille.

Donne 12 muffins.
Vous pouvez congeler ces muffins dans un plat ou un sac hermétique.

Popote roulante de Saint-Maurice

Le Service de popote roulante de St-Maurice existe depuis 33 ans. Le Centre d'action bénévole avec l'aide de bénévoles dévoués de votre municipalité a travaillé à démarrer ce service en 1986. Depuis, plusieurs personnes ont bénéficié de ce service essentiel au maintien à domicile des aînés, à des personnes en convalescence et offrant également un répit aux aidants naturels. Avec le temps, le vieillissement de nos populations et toutes les transformations du système de santé, ce service a une valeur inestimable pour l'amélioration de la qualité de vie et la santé des aînés d'une municipalité.

L'équipe de la popote roulante de St-Maurice est à la recherche de bénévoles disponibles quelques heures par mois les mardis en avant-midi, pour cuisiner les repas destinés aux bénéficiaires de ce service et aussi de chauffeurs/baladeurs pour effectuer la livraison à domicile. Formez une équipe avec une amie ou un ami et « bénévoliez » pour les aînés de chez vous !

Les bénévoles en place veulent continuer à offrir ce service de maintien à domicile auprès de la population éligible de St-Maurice et **l'implication de nouveaux** bénévoles est nécessaire pour la poursuite de ce précieux service.

Il n'en tient qu'à vous, gens de St-Maurice, de garder ce service actif dans votre municipalité. Vous désirez devenir bénévole ? Ne tardez pas **communiquez avec le Centre d'action bénévole de la Moraine** au 418-328-8600. La popote roulante de St-Maurice a besoin de vous ! Au plaisir de vous accueillir !

Nous profitons de l'occasion pour remercier sincèrement Madame Suzy Levasseur qui tire sa révérence après de loyaux et fidèles services auprès de la popote. Madame Levasseur était bénévole à ce service depuis 31 ans dont 25 ans à titre de responsable. Bravo Suzy pour cette immense implication et merci encore pour tout le temps accordé ! Tu as accompli une incroyable mission pour ce service aux aînés de ta communauté.



Ici les bénévoles font la différence

RAPPEL

Des chevalets ont été créés afin d'être exposés lors des différents événements, dans le but de conscientiser les visiteurs et la population à l'importance de l'implication citoyenne. Cet outil identifié à chacune des municipalités du territoire aura un impact direct sur la valorisation de l'action bénévole pour le développement des communautés.

N'hésitez pas à les utiliser afin de nous permettre d'afficher toute la fierté et le dynamisme qui animent les bénévoles de notre milieu, et de mettre en lumière le travail et l'implication dont ceux-ci font preuve lors des différentes activités ou des différents événements qui se tiennent sur notre territoire. Ceux-ci sont maintenant disponibles dans chacune des municipalités et au Centre d'action bénévole.



Remise de dons

Le Centre d'action bénévole de la Moraine a été choisi comme organisme bénéficiaire à la suite d'une joute de hockey amicale des policiers de la Sûreté du Québec, MRC des Chenaux. Les deux policiers Sébastien Matte et Dany Papillon, patrouilleurs et chefs d'équipe, sont venus offrir les bénéfices provenant du Fonds humanitaire de l'Association des policiers provinciaux du Québec. Un IMMENSE MERCI pour le chèque de 250\$ qui a été remis en février dernier à la directrice générale Mme Louise Baillargeon.

Nous avons également reçu des contributions financières de la part de quatre communautés religieuses. Nous tenons à les remercier sincèrement.

- **Les Frères de Saint-Gabriel**
- **Les Frères du Sacré-Cœur**
- **Les Frères de l'Instruction chrétienne**
- **Les Filles de Jésus.**



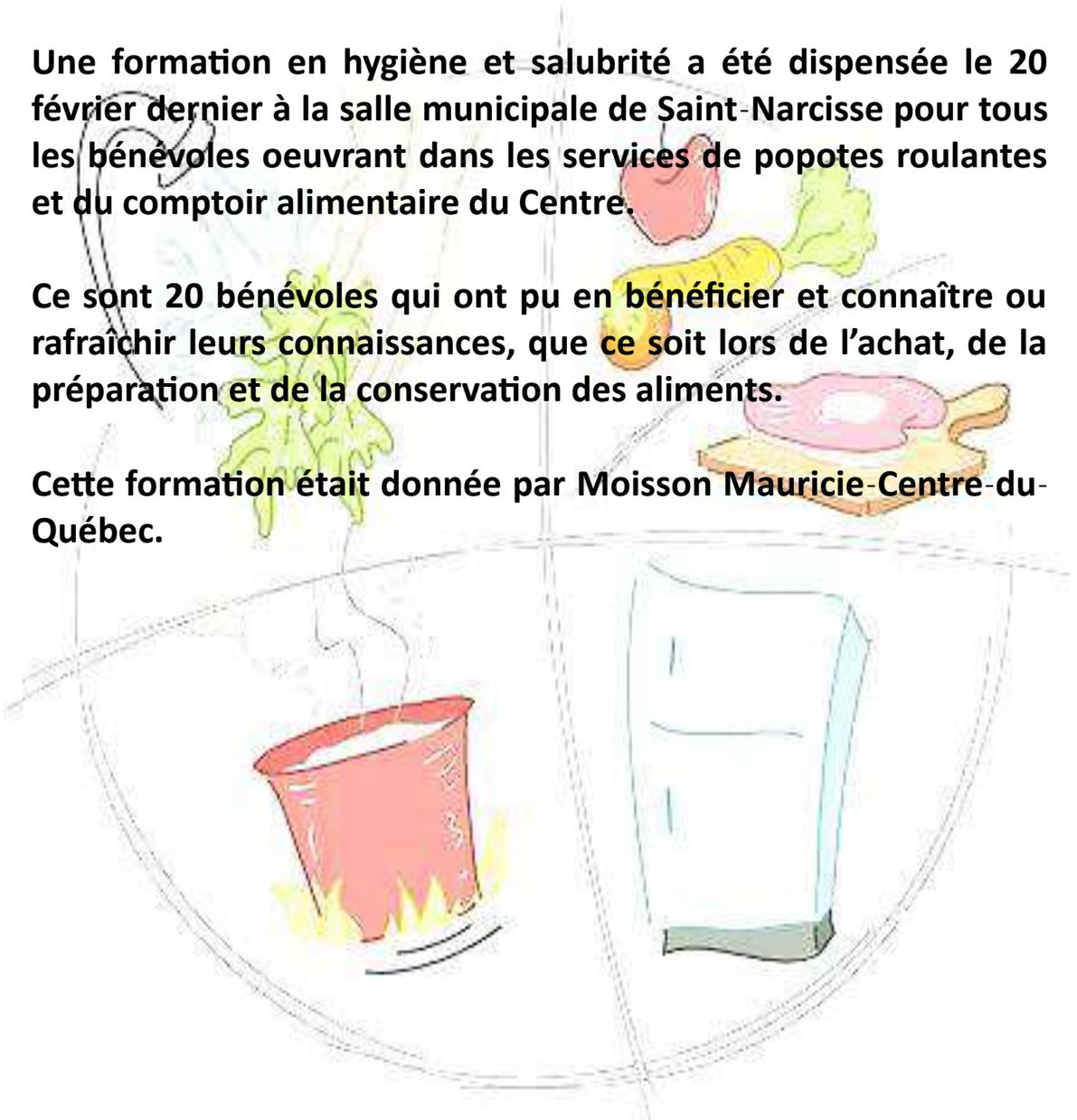
Tous ces montants seront judicieusement utilisés afin de soutenir les différents services du Centre.

Formation hygiène et salubrité

Une formation en hygiène et salubrité a été dispensée le 20 février dernier à la salle municipale de Saint-Narcisse pour tous les bénévoles oeuvrant dans les services de popotes roulantes et du comptoir alimentaire du Centre.

Ce sont 20 bénévoles qui ont pu en bénéficier et connaître ou rafraîchir leurs connaissances, que ce soit lors de l'achat, de la préparation et de la conservation des aliments.

Cette formation était donnée par Moisson Mauricie-Centre-du-Québec.



Frappe séductrice jeunesse à l'École secondaire Le Tremplin

Le Centre d'action bénévole de la Moraine était présent le 19 mars dernier lors de la "Frappe séductrice jeunesse" à l'École secondaire Le Tremplin. Cette activité qui revient à tous les deux ans était organisée par la Corporation de développement communautaire des Chenaux.

Une belle façon de faire connaître les organismes communautaires du territoire aux jeunes étudiants fréquentant l'école, et ayant pour but ultime de mettre en valeur les emplois dans le domaine communautaire.

M. André Laneville, membre du conseil d'administration et Mme Josée Pagé, agente de services, avaient été mandatés pour devenir les porte-parole du Centre lors de cette activité.



La journée du bonheur: nos cinq conseils pour mieux vivre

Une chose que tout le monde sait : le bonheur est fait de moments. Et il n'est pas nécessairement associé à une réussite ou à une victoire. On dit que la grande valeur de ceux qui savent être heureux réside dans le fait de savoir profiter des petites choses de tous les jours.

Lors de la Journée internationale du Bonheur qui a lieu le 20 mars de chaque année, on nous invite à réfléchir. Qu'est-ce qui contribue à rendre mon jour plus heureux ? Quelles sont les petites choses qui sont capables de me donner le sourire et rendre joyeux mon cœur ?

1) Exercez votre volonté

Le bonheur, tout comme la tristesse sont transitoires. Parfois, nous n'avons aucun contrôle sur ces sentiments, mais nous pouvons déterminer à quel point ils peuvent nous toucher. Il n'y a aucune recette qui fonctionne pour tout le monde, mais la première étape est toujours de décider d'être heureux.

Recherchez l'équilibre entre les besoins émotionnels, physiques et spirituels. Travaillez votre patience et marchez résolument vers votre objectif, en gardant des êtres chers autour de vous, car ils sont des multiplicateurs de notre bonheur et de soutien en cas de besoin.

2) Soyez optimiste mais réaliste

Ne vous laissez pas aller à la paresse. Être heureux est un travail difficile, mais au moins 50% de votre bonheur dépend de vous seul. Le reste serait la responsabilité de facteurs génétiques et physiologiques, ce qui change d'une personne à une autre.

Exercer la capacité de faire des choses intentionnellement pour être plus heureux. Soyez positif et voyez la vie de manière optimiste, cela est toujours bénéfique. Mais ne perdez pas le contact avec la réalité. Le secret est de se concentrer sur ce qui nous permet de voir que la vie n'est pas aussi difficile qu'il n'y paraît.

3) Respectez le passé, le présent et l'avenir

Nous sommes le reflet de la façon dont nous agissons et de ce que nous voulons. Il faut savoir respecter ses limites et en tirer des buts compatibles, c'est essentiel pour se sentir mieux. Rappelez-vous de construire un présent où il n'y a pas de place pour regarder le passé avec amertume. Vivez l'avenir avec perspective et espoir, mais avec toujours comme base la gratitude.

4) Débarrassez-vous de la douleur

Il existe une forme «égoïste» de voir le pardon comme un pouvoir qui nous permet de nous débarrasser de la douleur, la colère et la déception, ces poids qui entravent le bonheur d'une personne.

Si vous ne vous sentez pas prêt à pardonner, pensez à ce que le pardon va vous procurer. Pardonnez affecte l'avenir et ouvre la voie à vivre pleinement des moments de bonheur, vous vivrez alors avec légèreté.

5) Ayez un but

Ne regardez pas votre vie défiler sur pilote automatique. Gagner de l'argent peut être important, mais ne devrait pas être le seul but de la vie d'une personne. Redécouvrez les valeurs et découvrez ce qui donne un sens à votre vie. Cela fait, vous saurez comment agir pour entretenir votre bonheur.

Alors, qu'est-ce qui vous rend réellement heureux ?

*Tiré du site:
www.psychologue.net*

Illustrations : Mathou



Assemblée générale annuelle 2019

Venez participer à la vie démocratique du Centre d'action bénévole de la Moraine, le lieu par excellence pour informer les membres des activités tenues pendant l'année.

Profitez de cette occasion unique pour connaître toutes les réalisations et la présentation des statistiques annuelles du Centre.

Quand : Le mardi 4 juin 2019

Lieu : Salle municipale de Saint-Narcisse

Heure: 17 H

Afin d'agrémenter cette activité, un buffet froid sera servi après la rencontre.

Les membres bénévoles recevront personnellement une invitation et auront à confirmer leur présence.

