



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 :

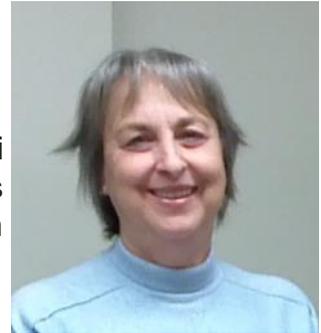
St-Stanislas: M. Jean-Louis Asselin et M. Jean-Guy Jacob
St-Maurice: M. Gaston Goulet
St-Narcisse: M. Charles-Henri Bureau et Mme Lucie Roberge
St-Luc-de-Vincennes: Mme Huguette Dubois

Sommaire

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice générale	4
39e assemblée générale annuelle	6
Portrait du Centre d'action bénévole de la Moraine	8
Semaine de l'action bénévole 2019	9
Faire du bénévolat, c'est bon pour la santé	15
L'École de la Solidarité cuisine au Centre	18
La popote roulante de Saint-Maurice et l'École de la Source	19
L'Halloween à l'École de la Solidarité	20
Rentrée des bénévoles 2019	21
Nouveau visuel du matériel promotionnel du Centre	22
Colloque annuel de la Fédération des centres d'action bénévole	23
Les chutes, ça se prévient (Programme P.I.E.D.)	24
Activités à venir	26
La marche: Une activité physique simple et efficace	28
Prix hommage bénévolat-Québec 2019	30
L'engagement bénévole	32
La semaine de la coopération soulignée au Centre d'action bénévole	34
Félicitations à Mme Cécile St-Arnaud pour cet honneur bien mérité!.....	36
Le Centre d'action bénévole tient un kiosque au Marché champêtre de Saint-Narcisse	37
Bienvenue aux nouveaux bénévoles	38
Cuisiner deux repas avec 18,50 \$	39
Journée internationale des bénévoles le 5 décembre prochain	40
Comité de développement social des Chenaux	41
Étude sur les préjugés	42
Dates à retenir	43
Vœux des fêtes.....	44

Mot de la présidente

Bénévolat ? Plus qu'un plaisir...Un bonheur!



Comme pour nous faire oublier qu'il oblige l'été à lui céder la place, l'automne nous apporte son lot de petits plaisirs: marcher dans une forêt odorante, cuisiner un bon potage à la courge, boire un chocolat chaud etc.

Mais pour moi, tout comme pour vous, l'automne sonne aussi la rentrée, ce qui nous procure bien davantage que du plaisir, c'est-à-dire un grand bonheur: Celui de reprendre notre bénévolat!

Mais quelle est la différence entre plaisir et bonheur me direz-vous! Selon moi, l'essentiel réside dans le fait que le plaisir est davantage lié au désir. On peut ainsi dire que le désir, se comble plutôt de l'extérieur, qu'il est souvent immédiat et éphémère. D'ailleurs, les exemples cités plus haut nous le démontrent.

Le bonheur quant à lui, est un sentiment qui surgit de l'intérieur et se cultive pour nous rendre heureux. Il n'est pas instantané, c'est l'aboutissement d'un travail, d'une volonté, d'un effort certainement, mais il est durable.

Je crois qu'on peut conclure sans se tromper que de faire du bénévolat correspond très bien à la définition du bonheur. Le bénévolat, c'est un geste libre mais non exempt d'efforts, de responsabilités et d'engagement. En contrepartie cependant, il ne faut jamais oublier que tout cela est proportionnel au bonheur qu'il nous procure et ce, à long terme.

Je vous souhaite donc en ce début d'année, de continuer à cultiver le bonheur de bénévolat, de façon à ce qu'il vous rende de plus en plus heureux et se reflète largement auprès des bénéficiaires que vous aidez.

Aussi, que ce même bonheur soit communicatif et qu'il transparaisse autour de

vous, de manière à donner le goût aux gens que vous côtoyez, de rejoindre le beau réseau de bénévoles que nous formons. Vous savez, les nouvelles recrues sont toujours les bienvenues!

Merci à vous d'être là! Soyez heureux! Et que votre bonheur de bénévolat soit «contagieux »!

***Bien qu'un peu à l'avance, permettez-moi de vous souhaiter un merveilleux temps des Fêtes à la fois dans le plaisir et le bonheur!

Diane Turbide, présidente



Mot de la directrice générale



En route vers le 40^e du CAB....

Et oui, en 2020 le Centre d'action bénévole soufflera ses 40 bougies. On dit qu'un 40^e anniversaire est sous le signe de l'émeraude. Celle-ci est un minéral de la famille des silicates qui se distingue par sa couleur verte. Très rare, cette pierre précieuse ne se forme que dans un contexte géologique bien particulier. Une définition dans laquelle le Centre peut tout de même se retrouver un peu...D'abord le vert qui est la couleur prédominante du Centre depuis sa création et le contexte géologique n'y échappe pas, lorsqu'on pense que le Centre est niché aux abords de la « moraine »(**moraine** est un amas de débris rocheux, érodé et transporté par la calotte glacière).

Beaucoup de liens entre cette pierre précieuse et le Centre d'action bénévole. Une association bien inspirante à l'aube de ce 40^e anniversaire de fondation du Centre. Tout ce que je peux vous dire pour l'instant, c'est de réserver déjà votre soirée du 16 avril 2020. Un invité de marque sera parmi nous pour lancer les célébrations du 40^e, un homme qui est lui aussi bien inspirant, qui évolue dans des contextes particuliers...je laisse le mystère planer. L'arrivée de 2020 vous dévoilera davantage de détails sur cette activité.

Pour souligner ses 40 ans le Centre a cru bon de revoir son image et son dépliant promotionnel ainsi que d'actualiser son site web. Je vous invite à le visiter au www.cabdelamoraine.org.

En septembre, le Centre a déposé un projet auprès de l'Alliance pour la solidarité de la Mauricie via l'aide financière du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS). L'initiative présentée comportant des actions en sécurité alimentaire jusqu'en mars 2023 a été reçue favorablement. C'est donc avec une grande joie et beaucoup d'enthousiasme que nous travaillerons à réaliser les activités prévues.

Le Centre est en pleine effervescence depuis déjà quelques semaines. La campagne

de paniers de Noël va s'abattre sous peu...grande collecte annuelle de denrées et Guignolée des médias sont à venir ! Une période vécue plus d'une fois, donc, très connue pour chacun des membres du personnel et des bénévoles ; mais toujours aussi intense, exigeante, mais également très valorisante et satisfaisante.

La situation économique précaire vécue par des gens de chez nous, de notre village, de notre famille, de nos voisins, nous invite à la solidarité. Toute la mobilisation de notre milieu qui s'active avec et autour du Centre est vraiment fantastique ! Sans vous, sans votre aide, sans votre soutien financier, sans votre don de denrées, nous ne pourrions pas arriver à la mi-décembre avec la satisfaction de « mission accomplie » ! Je vous témoigne dès maintenant mon éternelle gratitude pour tout le soutien et la confiance que vous manifestez au Centre d'action bénévole. Sachez que vous faites partie de ceux et celles qui gardent ma flamme allumée depuis plus de 20 ans.

En terminant, comme nous sommes à l'aube de la période des fêtes, je veux vous offrir mes vœux les plus sincères pour vous souhaiter un Noël heureux, chaleureux et rempli d'amour. Une nouvelle année pleine de santé et de sérénité pour chacun et chacune de vous. Que la paix, la lumière et la solidarité nous entourent toutes et tous.

Louise Baillargeon , directrice générale

« Une vie vécue pour le bien des autres est toujours une vie heureuse. » Braddon



39e assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle du Centre d'action bénévole de la Moraine s'est tenue le 4 juin dernier à la salle municipale de Saint-Narcisse. Tous les membres étaient invités à venir prendre connaissance du travail accompli pendant l'année et à participer à la vie démocratique du Centre d'action bénévole de la Moraine. Ce sont 56 bénévoles qui ont assisté à cette activité. Voici les membres du conseil d'administration pour la prochaine année 2019-2020.



En partant de la gauche M. Gérard Grondin, membre d'office, Mme Françoise Asselin, trésorière, Mmes Diane Turbide, présidente, Raymonde Bordeleau, administratrice, Céline Gervais, secrétaire et Louise Baillargeon, directrice générale, et à l'arrière M. Guy Bouchard, administrateur, Mme Odette Marineau, administratrice et M. André Laneville, administrateur.

Assemblée générale annuelle (suite)

Nous avons dû dire « Au revoir » à un administrateur soit, Monsieur Francis-Olivier Camiré qui terminait trois ans d'implication au conseil d'administration du Centre et qui était très apprécié. Francis-Olivier était également bénévole au comptoir alimentaire depuis de nombreuses années.

Francis-Olivier relève maintenant d'autres défis à l'extérieur. Un immense MERCI pour son engagement et son dévouement tout au long de son passage au Centre. (Sur la photo, Francis-Olivier entouré de Louise Baillargeon, directrice générale et Diane Turbide, présidente du conseil d'administration.



Portrait du Centre d'action bénévole de la Moraine du 1er avril 2018 au 31 mars 2019

Popote roulante
101 bénéficiaires
4667 repas cuisinés et
livrés à domicile

Comptoir alimentaire*
411 bénéficiaires rejoints
dont 141 enfants
1802 paniers distribués

Collations et bonifications
pour la boîte à lunch*
76 enfants desservis
12580 services rendus

Soutien aux camps de jour
estivaux des 4
municipalités desservies
30 enfants
900 services rendus

Nombres total de :

Bénéficiaires :
1071

Services rendus :
27 172

Bénévoles :
254

Heures bénévoles :
11 050

Appels télépho-
niques :
5575

Paniers de Noël
99 paniers de Noël
rejoignant
213 bénéficiaires dont 71
enfants

Comptoir vestimentaire
225 bénéficiaires
785 services rendus

Courrier des enfants
60 élèves
155 lettres répondues

Accompagnement
transport
55 bénéficiaires
304 accompagnements

Territoire desservi : Saint-Maurice, Saint-Narcisse, Saint-Stanislas, Saint-Luc-de-Vincennes.

* Ces services sont offerts dans 9 municipalités de la MRC des Chenaux.

Semaine de l'action bénévole 2019

Pour débiter la semaine de l'action bénévole **le dimanche 7 avril**, une messe d'action de grâces a été offerte par le Centre dans les églises des quatre municipalités desservies afin de mettre en lumière le travail des bénévoles.



Mardi 9 avril 2019 se tenait la journée « Portes ouvertes ». Des prix de présence étaient décernés aux visiteurs durant la journée. De plus, des ateliers de fabrication artisanale de chocolat, planifiés et organisés par Lucille Dauphinais, ont eu lieu. Tout le matériel nécessaire ainsi que le chocolat étaient fournis par le Centre. Ce fut une belle occasion pour préparer des petites sucreries que les participants ont pu offrir pour Pâques à leur famille. Le tout se terminait par une dégustation. Tous ont beaucoup apprécié cette activité.



**Le
mercredi**

10 avril

Semaine de l'action bénévole 2019 (suite)

2019: Directeur général d'un jour

Voici des photos de notre "directeur général d'un jour", Émile Dessureault, qui a passé la journée avec nous. On le voit en soutien aux bénévoles de la popote, prêt à partir pour la livraison des repas et assis à son bureau, soit celui de la direction. Bravo Émile et félicitations pour ton implication au cours de cette journée ! L'équipe du CAB te remercie infiniment.



Le jeudi

11

avril

2019, sous le thème « Et si on osait.... bénévoler! », les bénévoles étaient invités à célébrer avec une thématique de « Beach party ». Le chaud soleil des Tropiques et les parasols colorés donnaient un air d'été pour cette activité reconnaissance. Chapeau de paille et lunettes fumées étaient de mise lors de cet événement mémorable. Ces moments ont donc été immortalisés en prenant des photos des bénévoles dans le feu de l'action. Merci à Jérémie Perron, photographe, pour les magnifiques photos prises dans un décor créé pour l'occasion. La présence de Monsieur Daniel Bastarache, chanteur, a su créer une chaude animation musicale qui permettait de chanter et danser. Comme en témoignent les photos que l'on retrouve dans les pages suivantes, tous ont pu profiter de ces moments de joie et de bonne humeur, et ont eu beaucoup de plaisir.

Semaine de l'action bénévole 2019 (suite)



Même les représentants de la députée provinciale, M. Maxime Boisvert et Mme Marilyne Lehoullier, que nous apercevons à l'arrière, se sont prêtés au jeu le temps de l'activité.



Semaine de l'action bénévole 2019 (suite)



Le préfet de la MRC et maire de Saint-Maurice M. Gérard Bruneau et le maire de Saint-Narcisse M. Guy Veillette nous ont honorés de leur présence pour cette activité.



Sous les tropiques, on danse en ligne !!!



Semaine de l'action bénévole 2019 (suite)

Un hommage a également été rendu à un groupe de personnes qui travaillent dans l'ombre au sein de leur communauté respective. Ce sont des personnes qui effectuent un travail de recherche, d'histoires, un travail « de moine »; un travail incommensurable qui demande une rigueur et une patience inimaginable. Ils sont des passionnés de l'histoire et c'est grâce à eux que celle de chacun de nos « villages » est alimentée, préservée et sauvegardée.

Ils sont les précieuses gardiennes et les précieux gardiens de trésors inestimables de leur municipalité.

Ce sont les membres des Sociétés d'histoire de St-Luc-de-Vincennes, de St-Maurice, de St-Narcisse et de St-Stanislas. Un certificat hommage leur a donc été remis pour le travail accompli et une photo souvenir a également été offerte à chacun des comités.



Pour Saint-Narcisse: Mmes Jocelyne Quessy, Mariette Jacob, M. Pierre-André Paquin, accompagnés de Mme Céline Gervais, membre du CA, pour la remise du certificat.

Nous retrouvons également sur la photo à l'extrême droite Mme Mireille Paquin qui est décédée en juillet dernier. Une grande bénévole pour la municipalité de St-Narcisse, qui a également oeuvré auprès du Centre d'action bénévole. Son immense dévouement et sa générosité incomparable resteront à jamais gravés dans nos coeurs.

Semaine de l'action bénévole 2019 (suite)

St-Luc-de-Vincennes:

Mmes Marie-Jeanne Beaudoin, M. Daniel Thibeault, Mme Denise Beaudoin, accompagnés de Mme Françoise Asselin, membre du CA, pour la remise du certificat.



Saint-Maurice: MM. Joseph Marcotte, Jacques Boisvert, Gérard Grondin, René Massicotte, accompagnés de M. André Laneville, membre du CA, pour la remise du certificat.

Saint-Stanislas: Mmes Ghislaine Brouillette, Jocelyne Veillette, M. Yves Baril et Mme Ghislaine Asselin, accompagnés de M. Guy Bouchard, membre du CA pour la remise du certificat.



Vous êtes une source d'inspirations et des modèles exemplaires pour les générations à venir. Et souhaitons que dans les prochaines années, il y en ait d'autres qui osent bénévoler au sein des Sociétés d'histoire.

Faire du bénévolat, c'est bon pour la santé



Le bénévolat nous permet de faire le bien autour de soi, en venant en aide à des gens dans le besoin et en réduisant leur détresse. Mais les chercheurs constatent également qu'il est extrêmement bénéfique pour la santé de ceux qui offrent leur temps et leur gentillesse. Apparemment, le don de soi et la gratitude des autres sont aussi importants pour le bien-être que l'activité physique, la bonne nourriture, et l'abandon du tabac.

Dans des études datant de la fin des années 1990, des scientifiques notaient que les analyses des effets des émotions positives étaient encore très rares. Pendant des années, la psychologie s'était employée à cartographier les affections mentales, sans toutefois s'interroger sur l'autre versant du mal : le bien.

C'était normal, dans un sens : il n'y avait rien à guérir, bien au contraire, alors à quoi bon s'en soucier?

Les recherches se sont cependant faites de plus en plus courantes dans les deux dernières décennies. Pas en vain, puisqu'il appert que non seulement les sentiments positifs ne font pas de tort, ils sont même profitables pour la santé, mentale comme physique.

Et au sommet des gestes qui font le plus de bien, il y a ceux que l'on pose pour les autres, sans attendre rien en retour.

Sinon, bien sûr, la satisfaction intime d'avoir contribué au bonheur d'autrui.

La vitamine du bonheur

Il y a une myriade de raisons qui poussent les individus à faire du bénévolat. Certains veulent rendre service. D'autres se sentent impartis d'une mission humanitaire. Cela donne du sens à la vie. Ou alors, tout bonnement, certains y trouvent un cercle social au sein duquel ils peuvent s'épanouir. Tous ces motifs sont psychologiquement favorables et renforcent une multitude de sentiments positifs.

De plus en plus d'études montrent d'ailleurs que le cerveau bénéficie grandement des gestes de générosité désintéressée.

Les recherches de [Barbara Fredrickson](#), aux États-Unis, sont particulièrement passionnantes, puisque la chercheuse a été parmi les premiers scientifiques à se pencher sur les effets des sentiments positifs. Selon l'universitaire renommée, dont les écrits sont aussi éclairants que populaires, les rapports humains positifs sont une série de micro-moments qui s'accumulent pour former une sorte d'expérience globale qui, par exemple, contribue à tenir la dépression à l'écart et à nous rendre plus résilients. Pensez à de petites briques qui, ensemble, composent un rempart.

Bref, contrairement à la croyance dominante, s'endurcir la couenne en subissant les affres du destin n'est pas toujours le meilleur moyen de se construire une carapace. Échanger des sourires, faire le bien et récolter de la gratitude, aider des gens que l'on connaît ou qui nous sont étrangers : tout cela nous rendrait plus fort, et généralement plus heureux.

Donner du temps pour être en santé

Les experts en neurologie se sont aussi penchés sur les effets du don de soi sur le cerveau. Apparemment, ces derniers sont différents que lorsqu'il est question de prendre du temps de loisir pour son propre plaisir. Moins intense, mais plus durable, le sentiment qui accompagne le bénévolat agirait comme une lame de fond sur l'organisme. Non seulement en ce qui concerne le bien-être psychologique, mais aussi physique.

Les recherches démontrent en effet que les personnes qui font du bénévolat souffrent moins de problèmes cardiaques et de haute pression. Même qu'elles vivent plus longtemps, avec moins de risques de souffrir de démence.

Donner aux autres... c'est aussi un cadeau pour soi

Pour plusieurs, le temps des Fêtes qui approche est affaire de rituels. Mais dans une société où la religion prend une place décroissante, où les familles sont de plus en plus distantes et éclatées, d'autres gestes, à caractère humaniste, s'approprient un espace grandissant. Surtout afin de créer du sens autour de la fête et de partager des moments qui revêtent une importance certaine.

Avec la multiplication des guignolées et d'événements spéciaux pour venir en aide aux plus démunis et aux esseulés, les occasions ne manquent pas pour s'y initier, et ainsi créer de nouveaux gestes à répéter chaque année.

De plus en plus d'experts en santé publique conseillent d'ajouter le don de soi à sa liste d'actions positives afin de maintenir une bonne santé générale. Parce que faire le bien, c'est aussi se faire du bien.

Plusieurs fois dans l'année, c'est mieux, mais Noël, c'est un bon moment pour s'y mettre. Et y prendre goût.

Source: www.notresante.ca

L'École de la Solidarité cuisine au Centre

Dans le cadre du mois de la nutrition en mars 2019, le Centre d'action bénévole de la Moraine a mis sa cuisine à la disposition de l'École de la Solidarité, afin que des parents bénévoles d'élèves puissent venir préparer un macaroni à la viande qui était offert à tous les élèves de la classe.

Le Centre encourage ce genre d'initiatives puisqu'il s'agit là d'une belle façon d'exploiter les outils et les équipements disponibles au Centre pour les organismes et institutions du territoire.

Les aliments ont le pouvoir d'améliorer la vie et la santé, d'inspirer les enfants, de nourrir le quotidien et de rassembler les gens.

www.nutritionmonth2018.ca

MERCI à tous les parents bénévoles qui se sont investis dans cette activité.



La popote roulante de Saint-Maurice et l'École de la Source

Dans le cadre d'un projet automnal et étant donné l'abondance de légumes à cette période, une éducatrice de l'École de la Source, Mme Valérie Delisle a voulu impliquer ses élèves dans la préparation de légumes pour la popote roulante de St-Maurice. Ainsi, 15 élèves ont participé à laver, couper et mettre en sac des légumes frais qui serviront à cuisiner des soupes ou repas chauds qui seront livrés aux aînés de la municipalité. Cette belle activité de collaboration risque de se répéter au cours de l'année.

Un immense merci aux élèves de la 4e, 5e et 6e année de l'École de la Source à St-Maurice ainsi qu'à Valérie Delisle, éducatrice, pour cette belle initiative.

Bravo à vous toutes et tous pour ce beau geste d'entraide !



L'Halloween à l'École de la Solidarité

Les enfants du service de garde de l'École de la Solidarité ont eu la chance de décorer 21 petites citrouilles offertes par le Centre d'action bénévole. Les plumes, les yeux monstrueux et les pompons étaient à l'honneur. Les élèves de la maternelle étaient jumelés avec des plus grands, ce qui a permis de beaux moments d'entraide. À la fin de l'activité, chaque famille pouvait repartir avec une citrouille décorée. Aussi, le CAB a fait don de citrouilles plus grosses qui ont servi à la préparation d'un potage qui a été offert lors de la fête de l'Halloween le 31 octobre.



*Joyeuse
Halloween*



Rentrée des bénévoles 2019

Cette année pour la traditionnelle « rentrée des bénévoles », ceux-ci ont été conviés à un « 4 à 6 de la Rentrée » le jeudi 10 octobre dernier, à St-Luc-de-Vincennes. Cocktail, bouchées, canapés et musique d'ambiance étaient au rendez-vous.

Cette rencontre conviviale a permis de se retrouver et de se raconter nos aventures estivales.

Ce fut l'occasion pour le Centre de présenter son nouveau site web et son dépliant promotionnel qui a été renouvelé.

Grâce à la participation financière de la Caisse Desjardins de Mékinac-des-Chenoux et du Centre d'action bénévole, les bénévoles présents ont été accueillis gratuitement à cette activité.



Voici le nouveau
visuel du matériel
promotionnel du
Centre.

Un nouveau site
Web a également
été mis en ligne.
Vous pouvez aller le
visiter à l'adresse
suivante:
www.cabdelamorraine.org.



CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MORAINÉ

ENSEMBLE
vers un avenir
prometteur

511 RUE MASSICOTTE,
SAINT-NARCISSE (QC) G0X 2Y0
TÉL. : 418 328-8600 • TÉLÉC. : 418 328-8620
Courriel : cab.delamorraine@saint-narcisse.com
www.cabdelamorraine.org
Suivez-nous sur 

Colloque annuel de la Fédération des centres d'action bénévole

Les 13 et 14 juin dernier, le colloque annuel de la Fédération se tenait à Carleton-sur-Mer sous le thème *“Entre mer et montagnes, imaginons le CAB de demain!”* La directrice générale Louise Baillargeon, accompagnée de quelques bénévoles, ont assisté aux présentations offertes. *“ Le thème retenu offrait aux membres de la Fédération l’occasion de réfléchir collectivement sur l’avènement du CAB idéal!”*

Les centres d'action bénévole sont également confrontés à la réalité du marché de l'emploi et les défis que les CAB doivent relever pour attirer et conserver leur personnel salarié d'une part et les bénévoles d'autre part.

Des conférences et des panels ont su donner des pistes de réponse et des outils devant soutenir les CAB dans la gestion des ressources humaines. Cela permettait également de prendre du recul afin de mieux réaffirmer l'identité et mieux orienter les actions et la mission des centres.

Sur la photo, les membres du Centre qui participent au colloque de la Fédération des Centres d'action bénévole à Carleton-sur-Mer et qui ont eu le bonheur de vivre un concert intime de Kevin Parent à la chapelle située sur le Mont St-Joseph. Aussi, ils ont eu le privilège de partager le repas à la même table que cet auteur-compositeur interprète de la Gaspésie qui a été immensément chaleureux et d'une générosité incroyable avec tous les gens présents au Colloque.

(En partant de la gauche, Pierre Bouchard, bénévole, Odette Marineau, membre du CA du CAB, Paul-Yvan Bourgault, bénévole et Louise Baillargeon, d.g, aux côtés de Kevin Parent).



Les chutes, ça se prévient!

Le programme P.I.E.D. vous revient en force cet hiver!

(Programme intégré d'équilibre dynamique)

Bonjour,

Prévenir les chutes après 60 ans: oui, c'est possible!

Saviez-vous qu'une personne sur trois âgée de 65 ans et plus chute au moins une fois dans l'année?

Les activités de la vie quotidienne exigent certains efforts physiques: se pencher, soulever et porter des objets, se déplacer. En avançant en âge, le risque de chute augmente, et l'activité physique devient un moyen pour le diminuer. La chute peut être sans conséquence comme elle peut occasionner des blessures entraînant une perte d'autonomie.

Heureusement, les chutes peuvent se prévenir et c'est ce que propose le Programme de prévention des chutes du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ).

Les personnes souhaitant participer au programme doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant l'agente administrative indiquée dans le bas de la page suivante.

Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant. Les sessions sont offertes gratuitement.

Programme de prévention des chutes **P.I.E.D.**



**S'adresse aux personnes
de 60 ans et plus**

Offert **gratuitement** aux personnes qui souhaitent rester actives et autonomes. Venez **améliorer l'équilibre et la force de vos jambes** et contribuez à garder vos **os en santé** afin de **prévenir les chutes**.

Évaluation individuelle	Au début et à la fin de la session
Contenu (d'une durée de 12 semaines)	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices en groupe 2 fois/semaine • Exercices faciles à faire à la maison • Capsules d'informations : conseils sur les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires et l'aménagement de votre domicile pour prévenir les chutes.
Horaire	Possibilité de 3 sessions : Automne, Hiver et Printemps
Heure, local et début des cours	Seront précisés lors de votre inscription

Pourrait s'offrir dans votre municipalité si le nombre de participants est suffisant!

**C'est gratuit et le matériel est fourni.
Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées!**

**Pour de plus amples informations
ou pour vous inscrire :**

Agente administrative CIUSSS MCQ

Pour secteurs Mékinac et Des Chenaux

Tél. : 418-365-7555 ou 418-362-2727 poste 3065

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Activités à venir

Jeudi et vendredi 21 et 22 novembre 2019

Grande collecte de denrées de Moisson Mauricie/ Centre-du-Québec

Marché Masson (Bonichoix) de Saint-Maurice
Marché Bonichoix de Saint-Stanisles
Intermarché de Saint-Narcisse

(Des bénévoles du Centre d'action bénévole seront à l'accueil pour recevoir les dons qui serviront à garnir les paniers de Noël distribués dans les quatre municipalités desservies par le Centre)



À NOTER

Les marchés Bonichoix de St-Stanislas et St-Maurice se sont également associés à la Guignolée des médias et offrent la possibilité d'acheter EN MAGASIN un sac rempli de denrées non périssables au montant de 10 \$, et ce, depuis le 7 novembre jusqu'au 31 décembre 2019.

—
**La
guignolée
des
médias**
—

**Le jeudi 5 décembre
2019 de 6h à 18h**

POUR LA 4^E ANNÉE CONSÉCUTIVE DANS LA MRC DES CHENAU

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MORAINÉ SERA DE LA PARTIE
LE 5 DÉCEMBRE PROCHAIN LORS DE LA GUIGNOLÉE DES MÉDIAS MAURICIE CENTRE-DU-
QUÉBEC.

SI VOUS DÉSIREZ VOUS JOINDRE À NOUS POUR CETTE ACTIVITÉ EN NOUS OFFRANT
QUELQUES HEURES DE BÉNÉVOLAT, N'HÉSITÉS PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS AU
418-328-8600.

MERCI SPÉCIAL AUX MUNICIPALITÉS DE ST-LUC-DE-VINCENNES ET ST-ALEXIS
COLLABORATION, AU MINISTÈRE DES TRANSPORTS DU QUÉBEC ET À LA SÛRETÉ DU QUÉBEC
POSTE DES CHENAU POUR LEUR SOUTIEN.

IL Y AURA DEUX POINTS DE CUEILLETTE :

**À ST-ALEXIS À LA JONCTION DU RANG ST-ALEXIS
ET DE LA ROUTE 352**

**À ST-LUC-DE-VINCENNES, À LA JONCTION DU RANG ST-ALEXIS
ET DE LA ROUTE 359.**

**(SI VOUS PASSEZ À CES INTERSECTIONS DURANT LA JOURNÉE, FAITES UN DON ET DE
CETTE FAÇON, VOUS SEREZ ASSURÉS QUE CELUI-CI IRA POUR DES GENS DE CHEZ VOUS).**

La marche: Une activité physique simple et efficace



Crédit photo:

L'Appui.org

« La marche est le meilleur remède pour l'homme »

Hippocrate

Cette phrase prononcée par le père de la médecine il y a près de 2500 ans continue de nos jours à s'avérer d'une vérité incontestable.

- Elle nécessite peu de matériel et nous pouvons la pratiquer peu importe notre forme physique. Elle permet d'ajuster facilement l'effort selon notre âge, notre état de santé ou nos objectifs. Le kinésologue en résidence, Stéphan Ouimette, nous décrit les bienfaits de la marche.
- La marche est l'activité physique la plus naturelle pour l'être humain, et ce tout au long de son existence.
- Les avancés scientifiques ont longtemps cherché à nous proposer une multitude d'actions pour améliorer ou maintenir notre forme physique ou mentale, mais aucune ne réussit à influencer notre santé sur autant de différentes sphères.
- Les effets sur le système cardiovasculaire et pulmonaire sont très bien

documentés. Et la sollicitation du système musculaire de façon soutenue permet une amélioration de l'endurance des muscles locomoteurs.

- La marche augmente la circulation sanguine vers les articulations provoquant ainsi une meilleure lubrification de l'articulation.

Effets psychologiques

Une marche de 30 minutes d'intensité moyenne, 5 fois par semaine, diminuerait l'apparition de :

la dépression de 47 %,

l'anxiété de 48 %

l'alzheimer de 50 %

**C'est le meilleur remède contre la fatigue et le stress*

C'est une façon simple de pouvoir adhérer à une activité que le corps va percevoir comme étant facile et l'on va toujours miser sur la récurrence, souligne Stéphan Ouimette.

Source : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/Les-matins-d-ici/segments/chronique/138107/stephan-ouimette-kinesiologue-les-matins-d-ici-marche>

DITES-LUI MERCI!



La

période de mise en candidature de la 23^e édition des prix Hommage
bénévolat-Québec est maintenant commencée. Elle se terminera
le 5 décembre 2019.

Vous connaissez un bénévole qui se démarque?

Au Québec, des milliers de femmes et d'hommes sont bénévoles. Toutes ces personnes méritent notre reconnaissance. Faites partie de celles et ceux qui leur disent merci en les proposant pour le prix Hommage bénévolat-Québec, l'une des plus hautes distinctions gouvernementales en matière d'action bénévole.

Vous connaissez un organisme qui se démarque?

Proposez sa **candidature** aux prix **Hommage bénévolat-Québec**. L'organisme doit avoir adopté de bonnes pratiques favorisant l'engagement et la motivation de ses bénévoles et être reconnu pour l'action de ses bénévoles dans la communauté.

Vous avez jusqu'au 5 décembre 2019 pour déposer la candidature d'un jeune bénévole (14–35 ans), d'un bénévole adulte (36 ans et plus) et d'un organisme de votre région.

Pour obtenir des renseignements additionnels, communiquez avec le Centre d'action bénévole au 418-328-8600, ou avec le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales au 1-800-577-2844 (Poste 68159) ou à l'adresse électronique suivante: **sacais@mess.gouv.qc.ca**.

La FCABQ et l'ensemble des centres d'action bénévole sont fiers d'être les porte-parole nationaux de ces prix et vous encouragent à visiter le site <https://www.mtess.gouv.qc.ca/sacais/prix-hbq/index.asp> pour déposer une candidature.



L'INFORMATION COMPLÈTE SUR LE PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC ET LE FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE SONT ACCESSIBLES DANS INTERNET À: **WWW.DITESLUIMERCI.GOUV.QC.CA.**

L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Je vous ai déjà parlé de tous les bienfaits que l'action bénévole pouvait nous apporter, en particulier sur le plan de la confiance et de l'estime de soi. Aujourd'hui, je voudrais, en toute humilité, vous faire part de ma conception de l'engagement bénévole.

Être bénévole dans une organisation, cela implique que vous vous engagez dans votre action, selon les disponibilités que vous avez offertes et les tâches que vous avez acceptées d'accomplir. Ce n'est pas plus compliqué que cela. Il n'y a pas de bons ou de mauvais bénévoles, nous donnons ce que nous pouvons, avec nos forces et nos faiblesses. S'engager dans l'action bénévole, demande de remplir notre offre de service, tel que convenu, au moment convenu. Pour qu'une organisation bénévole fonctionne adéquatement, il faut, nécessairement, que ses membres remplissent leurs promesses, en se présentant et en respectant ce qu'ils avaient, eux-mêmes, décidé d'offrir.

Pour avoir dirigé des équipes de bénévoles (je le fais encore d'ailleurs), j'ai toujours dit à qui voulait l'entendre : « Un bénévole est au-dessus de toutes critiques ». Nous ne devons jamais critiquer quelqu'un qui offre des instants de sa vie aux autres, sans jamais rien attendre, en retour. C'est le plus beau geste qui existe : donner de son temps à autrui. Entre bénévoles, il ne faut surtout pas critiquer les autres, en soulignant que certains pourraient en faire plus, qu'ils ne sont pas très efficaces, qu'ils font des erreurs... La seule chose que je me suis toujours attendu chez un bénévole, c'est qu'il me donne, ce qu'il avait convenu, lui-même, de donner, rien de plus.

Il est certain que, parfois, notre engagement est mis à rude épreuve, pour toutes sortes de raisons. De la fatigue, de la lassitude, de la monotonie dans notre tâche sont

autant de facteurs qui peuvent venir ébranler notre engagement. De plus, notre tâche ne nous permet pas toujours d'être en contact direct avec les gens qui bénéficient de nos services, nous ne voyons pas toujours le résultat immédiat de nos actions. Je pense entre autres, aux gens qui oeuvrent au sein de la cuisine de la Popote Roulante, ceux qui vont quérir les denrées pour le comptoir alimentaire, ceux aux paniers de Noël... mais, il ne faut jamais perdre de vue, le but de nos actions bénévoles : les bénéficiaires. C'est pour eux, et uniquement pour eux, que nous offrons gracieusement de notre temps. Si vous le faites pour faire plaisir à ceux qui coordonnent votre travail bénévole, je vous le dis, vous faites fausse route et il y a de fortes chances que vous manquerez de motivation. Vous n'êtes pas au service d'une organisation, vous êtes au service d'une cause, celle des gens qui ont besoin de vous.

En conclusion, que vous donniez une heure par mois de votre temps ou que vous donniez trente heures par semaine, ce n'est pas cela qui importe. On ne juge pas un bénévole, ni sur ses heures ou l'efficacité de son travail, mais sur son propre engagement à remplir ses promesses, c'est la seule chose qui importe vraiment.

***René Leone, Saint-Stanislas,
bénévole***



La semaine de la coopération soulignée au Centre d'action bénévole

La Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux s'est associée avec le Centre d'action bénévole de la Moraine pour souligner la semaine de la coopération en participant activement aux activités quotidiennes du Centre, en lien avec les services offerts.



Douze employés de la caisse se sont donc investis en offrant leur précieuse aide afin de participer aux services dont le Centre dispose. Ils ont cuisiné, trier des vêtements ou même colorier des enveloppes destinées aux enfants qui écrivent au Service de courrier des enfants offert dans les trois écoles du territoire.

Voici donc le résumé en images de cette semaine qui s'est déroulée du 13 au 19 octobre dernier.



À partir de la gauche, Mathieu Lessard, Rafaël Massicotte et Chantal Adam en soutien au Service de popote roulante.



À partir de la gauche, Christine Trudel, Cécile Lechat et Sylvie Lecours préparant les enveloppes pour le courrier des enfants.



À partir de la gauche, Cornelia Jucker, Claire Desaulniers et Johanne Soucy ont cuisiné un pouding au pain pour les bénéficiaires de la popote roulante.



Andréanne Brotherton au triage des vêtements pour le comptoir vestimentaire.

**Merci à vous tous et toutes pour
votre implication et votre
participation!**

FÉLICITATIONS À MME CÉCILE ST-ARNAUD POUR CET HONNEUR BIEN MÉRITÉ!

Félicitations!



Mme Cécile St-Arnaud, qui fut directrice du Centre d'action bénévole de la Moraine de 1993 à 2004, et par la suite bénévole au Service de popote roulante de St-Narcisse ainsi qu'au comptoir vestimentaire, et ce, pendant plus de 14 ans, a reçu le 7 avril dernier, la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec, l'Honorable J. Michel Doyon, pour les aînés (argent).

Voici quelques extraits du texte de l'AQDR des Chenaux, l'organisme qui présentait Mme St-Arnaud:

« Bien enracinée dans sa communauté où elle y est née et où elle y demeure toujours avec son conjoint, cette mère de deux enfants et grand-mère de deux petits-enfants a travaillé activement pendant 42 ans jusqu'à sa retraite. Elle a œuvré comme professeur puis comme propriétaire d'une boutique de laine, chargée de projet à la municipalité et directrice du Centre d'action bénévole de la Moraine. Depuis toujours, elle est engagée comme bénévole dans plusieurs organisations, ce qu'elle fait encore aujourd'hui. Ces diverses expériences font en sorte que madame Bonenfant connaît bien sa communauté et les personnes qui la composent.

(...) Madame Cécile Bonenfant St-Arnaud de nature plutôt discrète se démarque par sa disponibilité, sa générosité, son engagement et pour tous ses talents qu'elle met à la disposition de la communauté et de l'AQDR des Chenaux dans le but d'atteindre un mieux-être collectif. »

Le Centre d'action bénévole tient un kiosque au Marché champêtre à Saint-Narcisse



Le Centre d'action bénévole de la Moraine a tenu un kiosque au Marché champêtre de Saint-Narcisse le 15 septembre dernier, avec ses sacs écologiques réversibles « Une deuxième vie » et les poignées de chaudrons faits entièrement des tissus recyclés de la CAB'outique ».

Merci à tous ceux qui nous ont encouragés en faisant l'achat de ces articles toujours utiles au quotidien. Ceux-ci sont toujours disponibles au Centre au coût de 12 \$ pour les sacs, et de 3\$ pour les poignées de chaudrons.



Bienvenue aux nouveaux bénévoles

De nouveaux bénévoles ont fait leur entrée au Centre d'action bénévole de la Moraine, au cours des douze derniers mois, au sein de nos différents services.



**à vous
toutes et tous
pour votre
implication
aux différents
services
offerts par le
Centre.**

Sylvie Beaumier	Linda Bechtiger
Robert Charland	François Couture
Audrey Dauphinais Bernier	Jocelyne Désilets
Hélène Gendron	Anne-Marie Groleau
Madeleine Guilbert	Jacques Hallé
Gilles Lafontaine	Jean-Guy Lagacé
André Lallemand	Diane Leblanc
Samuel Letendre Trépanier	Jean-Yves Magny
André Marcotte	Jocelyne Masse
Hélène Paré	Lynda Simard Poirier
Emilie Portelance	Marjolaine Rivard
Cloé Robert	Johanne Robert
André Sanscartier	Jean-Pierre Simard
Angèle St-Arnaud	Liliane St-Pierre
Geneviève Thibault	Thérèse Thivierge Fraser
Ronald Toupin	Darquise Toutant
David Trottier	René Turcotte

8600.

Si vous avez le goût de faire du bénévolat et d'aider votre communauté, contactez-nous au 418-328-

Cuisiner deux repas avec 18,50 \$

Une activité de sensibilisation en Mauricie pour souligner la Journée internationale du refus de la misère a eu lieu le 17 octobre dernier. L'activité « Prends ma place pour une journée! » dans les locaux de COMSEP à Trois-Rivières, mesurant cinq équipes, formées de six personnes, représentait les partenaires du développement social de la Mauricie, et provenait des cinq MRC (des Chenaux, Mékinac, Maskinongé, Shawinigan et Trois-Rivières).

Sous forme de compétition amicale culinaire et organisée par COMSEP, ceci s'adressait aux élus et acteurs du développement social de la région, afin de mieux comprendre la réalité de personnes et familles peu scolarisées à faible revenu. À l'intérieur d'un temps défini, les participants devaient planifier, faire les emplettes et cuisiner deux repas équilibrés répondant aux exigences du Guide alimentaire canadien, le tout avec 18,50 \$ en poche, budget calculé selon les réalités quotidiennes des prestataires de l'aide sociale une fois le loyer, la facture d'électricité et les autres obligations financières déduites.

Des personnes provenant des milieux économiques, institutionnel, social et culturel se sont prêtées au jeu, dont Josée Pagé du Centre d'action bénévole de la Moraine. Ce fut une journée intense et très enrichissante, avec un désir de poser des gestes de solidarité. Cette action visait également à sensibiliser la population face aux difficultés vécues par les personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale.



Journée internationale des bénévoles le 5 décembre prochain

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué la [Journée internationale des bénévoles](#) (JIB) **LE 5 DÉCEMBRE** afin de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. La résolution adoptée à cet effet par l'ONU prie les gouvernements et les organisations de prendre les mesures nécessaires pour mieux faire connaître l'importante contribution qu'apporte le bénévolat, inciter les individus de tous métiers ou professions à devenir bénévoles et promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.



Source: www.rabq.ca

Nous profitons de l'occasion pour souhaiter une bonne journée internationale des bénévoles à tous les bénévoles.

Votre présence fait la différence.

Comité de développement social des Chenaux

Le 30 octobre dernier, dans le cadre du Comité de développement social de la MRC des Chenaux, le Centre et divers intervenants de la MRC membres du comité étaient conviés à une rencontre ayant pour thème « Villes et villages en santé ».

Le but de cette présentation faite par Mmes Lucie Gélinau du Collectif de recherche participative sur la pauvreté en milieu rural et Katie Gagnon du Groupe femmes, politique démocratie, consistait à sensibiliser les principaux acteurs des municipalités rurales à la pauvreté.

« La pauvreté des personnes en milieu rural est considérée comme moins visible qu'en milieu urbain, en raison notamment de la présence de réseaux de solidarité de proximité, comme la famille, qui peuvent en amoindrir les effets dramatiques. De façon paradoxale, elle s'accompagne toutefois d'un phénomène marqué de stigmatisation et d'exclusion des personnes en situation de pauvreté compte tenu du caractère « tissé serré » de certaines communautés rurales. »... La pauvreté des COMMUNAUTÉS est fortement associée aux pertes d'emploi et de services de proximité (commerces et institutions publiques). »

MAIS ÇA VEUT DIRE QUOI « ÊTRE PAUVRE »?

Au Québec, nous avons une Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. On y définit ainsi la pauvreté: *« la condition dans laquelle se trouve un être humain qui est privé des ressources, des moyens, des choix et du pouvoir économique pour acquérir et maintenir son autonomie économique ou pour favoriser son intégration et sa participation à la société ».*

Voici la situation de faible revenu des personnes en milieu rural et urbain, au Québec en 2016, d'après la Mesure de faible revenu après impôt. Ce tableau nous permet de constater qu'au Québec, la situation de faible revenu est relativement de même ampleur en milieu rural et urbain.

	URBAIN	RURAL
Population dans les ménages privés, recensement 2016	6 461 970	1 503 485
Mesure de faible revenu après impôt	14,6 %	14,9 %

Étude sur les préjugés



**M. Mathieu Lizotte,
chercheur et
professeur**

Dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEPS), le Centre d'études sur la pauvreté et l'exclusion sociale (CÉPE) et conjointement avec l'Université Laval, le chercheur Mathieu Lizotte, professeur associé à l'Université d'Ottawa, avait comme mandat de réaliser une étude portant sur les préjugés à l'égard des personnes en situation de pauvreté. Celle-ci avait comme objectif d'élaborer une définition des préjugés à l'égard des personnes en situation de pauvreté, ainsi que de proposer des pistes

d'indicateurs permettant de mesurer et de suivre l'évolution des préjugés et de leur impact sur l'exclusion sociale.

Pour ce faire, le Centre d'action bénévole de la Moraine a été sollicité afin de participer au recrutement de personnes en situation de pauvreté. Les participants étaient conviés à prendre part à des ateliers collaboratifs d'environ trois heures dans lesquelles ils pouvaient discuter de leur expérience en situation de pauvreté et des préjugés dont ils faisaient l'objet. Le CAB était bien fier de contribuer, à sa façon, à cette étude provinciale.

Cette collaboration dans la réalisation de cette étude aidera le gouvernement du Québec à alimenter la réflexion sur les actions à mener pour lutter efficacement contre les préjugés à l'égard des personnes en situation de pauvreté et à faire progresser l'action gouvernementale en matière d'inclusion sociale.



Dates à retenir

Grande collecte de denrées

Les jeudi et vendredi 21 et 22 novembre 2019

Journée internationale des bénévoles

Le 5 décembre 2019

Grande guignolée des médias

Le jeudi 5 décembre 2019

Distribution des paniers de Noël

Le mercredi 18 décembre en après-midi

Semaine québécoise des popotes roulantes

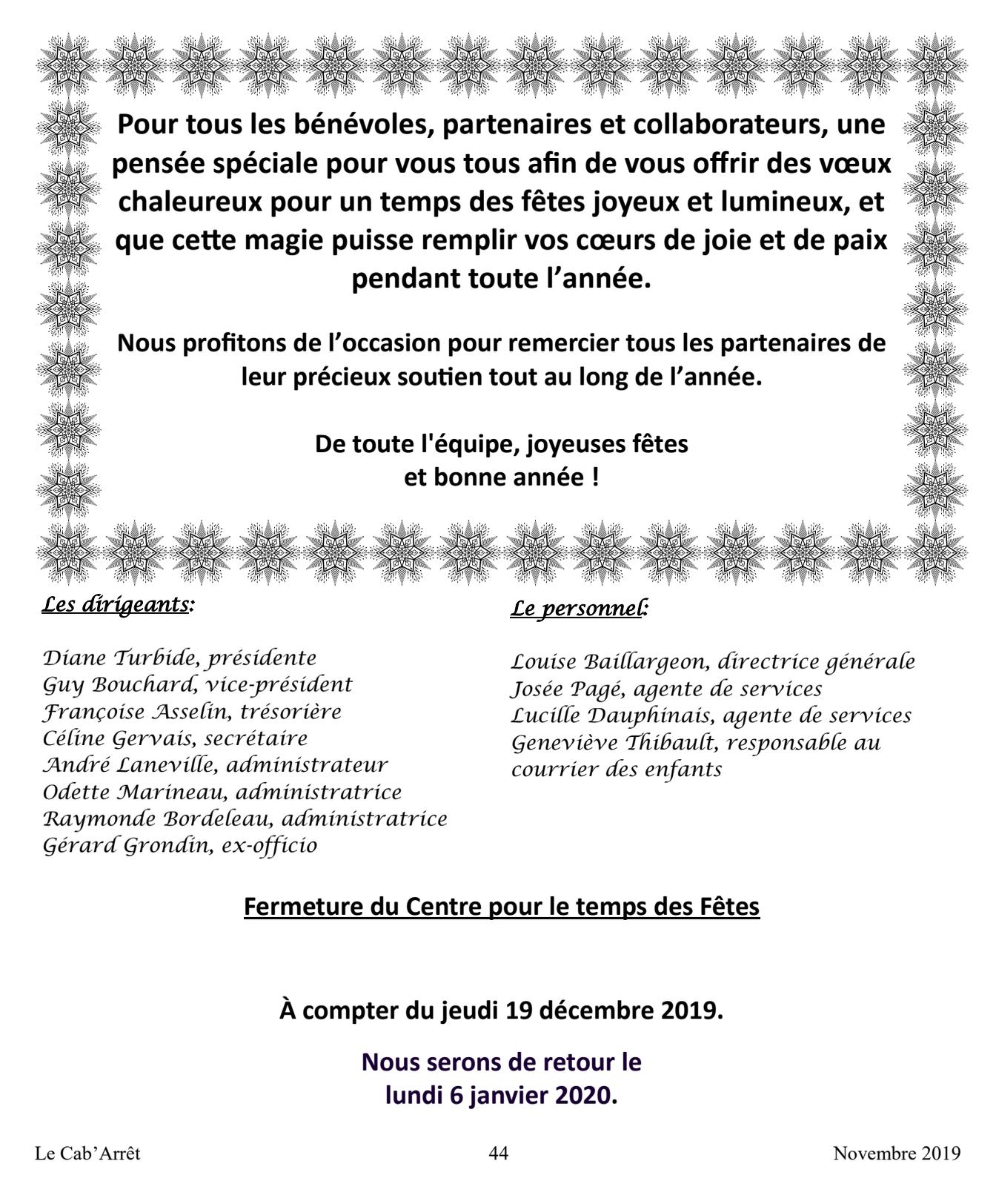
du 15 au 22 mars 2020

Semaine nationale de l'action bénévole

Du 19 au 25 avril 2020

Assemblée générale annuelle du Centre d'action bénévole de la Moraine

Le mardi 2 juin 2020



Pour tous les bénévoles, partenaires et collaborateurs, une pensée spéciale pour vous tous afin de vous offrir des vœux chaleureux pour un temps des fêtes joyeux et lumineux, et que cette magie puisse remplir vos cœurs de joie et de paix pendant toute l'année.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les partenaires de leur précieux soutien tout au long de l'année.

**De toute l'équipe, joyeuses fêtes
et bonne année !**

Les dirigeants:

*Diane Turbide, présidente
Guy Bouchard, vice-président
Françoise Asselin, trésorière
Céline Gervais, secrétaire
André Laneville, administrateur
Odette Marineau, administratrice
Raymonde Bordeleau, administratrice
Gérard Grondin, ex-officio*

Le personnel:

*Louise Baillargeon, directrice générale
Josée Pagé, agente de services
Lucille Dauphinais, agente de services
Geneviève Thibault, responsable au
courrier des enfants*

Fermeture du Centre pour le temps des Fêtes

À compter du jeudi 19 décembre 2019.

**Nous serons de retour le
lundi 6 janvier 2020.**