

Journal des bénévoles



**Centre d'action
bénévole de la
Moraine**



40 ans de route ensemble !

**Trente troisième
édition
Avril 2023**



Équipe du journal :

Rédaction : Mélanie Godin et Louise Baillargeon

Conception et mise en page : Mélanie Godin

Infographie et conception de la page couverture : Serge Déry

Impression : Modoc

Distribution du journal aux bénévoles :

St-Stanislas : Jean-Paul Brouillette

St-Maurice : Guy Rivard et Gérard Grondin

St-Narcisse : Lise Boulet et Justin Trudel

St-Luc-de-Vincennes : Huguette Dubois

SOMMAIRE

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice	4
Bilan des paniers de Noël 2022	6
Guignolée des médias 2022	10
Recettes	11
Chasser l'anxiété en 5 minutes	12
Témoignage d'un bénévole	14
Le Marchand de lunettes	16
Semaine québécoise des popotes roulantes	17
Semaine de l'action bénévole 2023	18
Le maintien à domicile	22
Nouveauté au CAB	24
Étapes vers le bénévolat	25
Nouveaux bénévoles 2022-2023	26
Ateliers de cuisine pour hommes	27
Chercher à réduire durablement l'insécurité alimentaire	28
Brigade culinaire du Tremplin	30
Ateliers d'informatique	31
Journées de la persévérance scolaire	32
Les Clowns humanitaires, par Adèle Gélinas	34
L'autogestion en santé mentale : 10 trucs concrets pour aller mieux	36
Service de rapport d'impôts	38
Linges de garage	39
Sortie spéciale : comptoir vestimentaire	40
Recherche bénévoles	41
Assemblée générale annuelle	42
Dates à retenir	43
Vacances estivales	44



Mot de la présidente



Ce Printemps nous “Bénévolons à l’Unisson”!

Durant l’hiver, avec la neige, la glace, le froid, il est facile de s’enfermer et de se justifier de ne pas sortir et de ne pas faire d’activités à l’extérieur. Malheureusement, en restant à l’intérieur, l’appel du réfrigérateur se fait trop souvent entendre et l’attrait des petites gâteries ou encore des plats riches et abondants nous titille. Bien sûr, tout cela contribue à une hygiène de vie plutôt malsaine.

Fort heureusement le printemps vient nous aider à corriger ce petit relâchement, que nous nous sommes permis souvent, plus ou moins consciemment. Le printemps nous apporte ce petit quelque chose qui ressemble à un petit remontant dont nous avons grandement besoin à la fin de l’hiver et que nous apprécions énormément; nous reprenons vie, une vie plus équilibrée en tous points. D’abord, parce que la luminosité qui s’étire enjolive largement nos journées. De plus, les puissants rayons du soleil nous permettent de faire le plein de vitamines D, favorisant par le fait même la sécrétion d’hormones ayant un effet bénéfique, à la fois sur notre santé, notre humeur et notre moral.



Justement, comme le moral est à la hausse, pourquoi ne pas en profiter pour reprendre nos activités ? Entre autres, ces mêmes activités peuvent être d'ordre physique (la marche) ou d'ordre social (contact avec nos différents réseaux d'amis). À ce niveau, la semaine de l'action bénévole, (du 16 au 22 avril prochain) nous offre, à partir d'activités diverses, une belle occasion de reconnecter avec notre vie sociale.

De plus, nous pourrions peut-être en profiter pour renouer avec notre bénévolat, si l'hiver nous en a éloignés et même, saisir l'occasion pour s'impliquer davantage...puisque le printemps demeure une superbe saison pour " bénévoler à l'unisson"!

Que votre printemps soit rempli de soleil et d'espoir!
Que la fête de Pâques vous soit des plus joyeuse!

Diane Turbide, présidente



Mot de la directrice générale



Bonjour à vous toutes et tous,

La semaine de l'action bénévole se tiendra du 16 au 22 avril sous le thème « Bénévolons à l'unisson ! ». Un thème qui nous rappelle qu'unir nos talents, notre temps, notre énergie... renforcent nos milieux de vie. Il nous invite à s'unir tous ensemble afin de favoriser la collaboration, l'entraide et l'inclusion.

Il est très approprié dans le contexte actuel de l'action bénévole. La pandémie a eu des effets considérables sur l'implication bénévole. Plusieurs secteurs d'activités, ainsi que la centaine de Centres d'action bénévole membres de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec s'entendent pour affirmer que le recrutement de bénévoles depuis la pandémie est un défi majeur. Vous n'avez qu'à vous rendre sur le site « Je bénévole » de la Fédération pour constater les nombreuses offres de bénévolat : baladeur de popote, répondant au Courrier des enfants, cuisinière pour la popote, l'accompagnement-transport médical ou appels d'amitié, les demandes sont nombreuses. Les bénévoles semblent aussi rares que la main-d'œuvre présentement !

Votre Centre d'action bénévole n'y échappe pas. Certains services sont plus « glamour », attirants, mais d'autres souffrent de délaissement. Vous devez sûrement le constater par nos offres publiées sur les médias sociaux et dans les infos-municipales. De nombreuses façons sont utilisées afin de séduire des personnes à joindre nos rangs pour s'impliquer dans nos différents services. Les membres du conseil d'administration, le personnel et les bénévoles déjà impliqués gardent espoir quant à la relève et usent d'imagination pour l'attirer.

Cette semaine est le moment pour faire la promotion de l'action bénévole et ses bienfaits dans notre société. Bénévoler à l'unisson, c'est être en parfait accord avec nos valeurs, nos pensées, nos sentiments...À l'unisson, en musique, ce sont deux sons soit à la même hauteur, soit à distance d'une ou plusieurs octaves. Ceci représente bien l'accord et les variantes possibles à l'action bénévole. Je vous souhaite que dans les prochaines semaines, prochains mois, prochaines années, nous soyons à l'unisson sur le chemin de l'action bénévole de St-Stanislas, St-Narcisse, St-Luc-de-Vincennes et St-Maurice.

Quant à vous mesdames et messieurs qui choisissez d'inclure des actions bénévoles dans le développement de votre projet de Vie... je vous dis un énorme BRAVO et un immense MERCI ! Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur de vos actions. Cher.ère.s bénévoles, vous êtes touchants, drôles, inspirants et généreux. Je vous aime, nous vous aimons !

Je vous souhaite un doux et joyeux printemps à chacun.e de vous !

Louise Baillargeon, directrice générale



Bilan des paniers de Noël 2022

Nous profitons ici de l'occasion pour exprimer toute notre gratitude et notre reconnaissance à tous ceux et celles qui ont offert des dons, soit en argent ou en denrées, pour garnir les paniers de Noël.

MERCI À VOUS TOUS:



- L'**Intermarché de St-Narcisse** où les citoyens étaient invités à y laisser leurs denrées dans une boîte à cet effet et qui a offert plusieurs denrées au Centre.
- L'**entreprise Sealy** de St-Narcisse qui effectue une collecte auprès des membres du personnel et qui a également fait un généreux don de 1 500 \$ au Centre.



Mme Chantal Lefebvre de l'entreprise Sealy et Louise Baillargeon, directrice générale du CAB de la Moraine.



Suzanne Trudel, agente de projet du CAB, M. Paul Riddell, directeur de l'entreprise Sealy et Louise Baillargeon, directrice générale du CAB de la Moraine.

- Le **groupe de médecine familiale Vallée-de-la-Batiscan** qui a remis une contribution financière de 2 275\$.



Dre Isabelle Malenfant, Dre Christine Jacques, Mme Louise Baillargeon du CAB de la Moraine, Mme Isabelle Deschênes du CAB des Riverains et Mme Martine Bordeleau, infirmière au GMF.

- Les **Chevaliers de Colomb de St-Maurice** pour leur contribution financière de 800\$ et pour la distribution des paniers aux bénéficiaires de St-Maurice.



Les Chevaliers de Colomb et leurs épouses.

- L'entreprise **Avanti** qui a fait un don de denrées au Centre et qui a également collecté des denrées et des dons monétaires auprès des employés.



M. Philippe Pronovost
de l'entreprise Avanti.



- La compagnie **Promotuel Assurance Portneuf-Champlain** pour le don de 1000\$.



M. Yves Brouillette, agent en assurance de dommages et secrétaire du comité Pro-Action de Promotuel Portneuf-Champlain et Mme Louise Baillargeon, directrice générale du CAB de la Moraine.

- L'école secondaire **Le Tremplin** et les écoles primaires de la **Source**, de la **Solidarité** et du **Versant-de-la-Batiscan** avec qui le Centre a une fidèle collaboration pour la collecte de denrées dans les classes.



Des élèves de 5e secondaire.



Audrey Brouillette du CAB des Riverains et Mélanie Godin du CAB de la Moraine.

- La **classe de 4e année** de Mme Nathalie Cossette à l'école primaire de la Solidarité et les **services de garde des écoles primaires** de la Source, de la Solidarité et du Versant-de-la-Batiscan pour la fabrication de nombreuses cartes de Noël qui ont été remises dans les paniers de Noël et aux bénéficiaires des popotes roulantes.



- Le **CPE Flocons de rêve**, installation de **St-Narcisse** où une boîte pour la collecte de denrées a été déposée. Les groupes des Hiboux et des Hirondelles ont également confectionnés des cartes de Noël.

- **Mme Micheline Leblanc** pour l'achat de nombreuses denrées et pour la collecte de dons monétaires qu'elle a organisée.
- Le **Comité du Noël des enfants de St-Narcisse**.
- Les **syndicats des producteurs de porc, acéricoles et de lait de l'UPA de la Mauricie**.
- **Jacques Martel et sa famille** pour les dons de sirop d'érable.
- **Distribution Yves Thibault** pour le don de croustilles.
- Le **Dentiste Patrick Roberge** de St-Stanislas pour le don de brosses à dents pour enfants.
- Les **comités du Noël du Pauvre de St-Narcisse, de St-Luc-de-Vincennes de St-Stanislas** qui bonifient les paniers de Noël de leur municipalité respective.
- Les **tricoteuses** qui confectionnent de magnifiques tricots tout au long de l'année.
- **Merci à ces commerces** qui ont participé à la collecte de dons monétaires et de denrées en acceptant de mettre à la disposition de leur clientèle une banque ou une boîte pour y recueillir de l'argent ou des denrées :

- Épicerie Intermarché de St-Narcisse
- Épicerie Masson de St-Maurice
- Feutre national
- Locusi
- Avanti
- Bibliothèque municipale de St-Narcisse
- Église de St-Narcisse
- Station-service Ultramar de St-Narcisse
- Station-service Harnois de St-Narcisse
- New Holland
- Pharmacie Masson & Veillette de St-Narcisse
- BMR de St-Narcisse



FINALEMENT, MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES, DONATEURS ET PARTENAIRES POUR VOTRE IMPLACATION D'UNE FAÇON OU D'UNE AUTRE DANS LA CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL.

C'EST GRÂCE À VOUS QUE PLUSIEURS FAMILLES OU PERSONNES SEULES ONT PU BÉNÉFICIER DE CES DONS POUR LEUR PERMETTRE DE PASSER UN MEILLEUR NOËL.

Merci

BILAN FINAL

99 paniers de Noël desservant 173 personnes dont 124 adultes et 49 enfants.

Bénévoles de St-Luc-de-Vincennes qui ont préparé et distribué les paniers de Noël.



Bénévoles de St-Narcisse qui ont préparé les paniers de Noël

Bénévoles de St-Narcisse qui préparent quelques pâtés à la viande pour garnir les paniers de Noël des quatre municipalités. D'autres pâtés ont été cuisinés par des bénévoles de St-Maurice.



Bénévoles de St-Narcisse qui ont distribué les paniers de Noël.



Bénévoles de St-Stanislas qui ont préparé et distribué les paniers de Noël.



Bénévoles qui ont préparé les cadeaux de Noël.



Bénévoles qui ont cuisiné de la sauce spaghetti pour garnir les paniers de Noël.



Guignolée des médias 2022

Le Centre était de la partie lors de la Guignolée des médias du 1er décembre dernier pour une sixième année dans la MRC des Chenaux.

Merci de tout coeur aux bénévoles qui ont été présents lors de cette journée dans nos trois points de collecte pour faire de cet événement un succès.



Britany Oudot du Local action jeunes, bénévole



Camille Coulombe et Marjorie Carrier du Local action jeunes de Mont-Carmel, bénévoles pour la Guignolée



Lise Boulet, bénévole

Mme Louise Matteau et M. Jacques Hallé, bénévoles



Votre précieuse participation nous a permis de récolter un montant de **5 915\$** aux barrages routiers de St-Luc-de-Vincennes et de St-Maurice ainsi qu'à l'épicerie Intermarché de St-Narcisse.

Merci à tous les automobilistes qui se sont arrêtés au cours de cette journée pour faire un don. Merci à toutes les personnes qui sont passées à l'Intermarché pour y laisser un don également.

Merci à la municipalité de Saint-Maurice de nous avoir permis d'occuper la maison des jeunes pour la journée. Merci également à Mme Françoise Asselin et M. Robert Charland du Gîte des Soeurs de St-Luc-de-Vincennes pour leur accueil chaleureux.

Enfin, merci aux municipalités de Saint-Luc-de-Vincennes et de Saint-Maurice pour leur fidèle collaboration.

Saumon à l'érable express

Recette très simple et rapide de saumon. Avec sa petite touche à l'érable, cette recette est parfaite pour le temps des sucres et excellente lors de la saison du BBQ !

Ingrédients

- 1 1/2 lb de saumon
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail hachée
- Poivre



Préparation

1. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, le vinaigre balsamique, la sauce soja, la moutarde, l'ail et le poivre. Dans un plat ou un sac hermétique, déposer vos filets et la marinade. Laisser mariner 8 à 24 heures.

2. Déposer le saumon sur une plaque antiadhésive tapissée de papier parchemin. Cuire à 350°F au four 10 à 14 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée.

Source : Saumon à l'érable express - Roxanne Cuisine - Recettes de Katherine-Roxanne Veilleux

Suggestion d'accompagnement :

Salade crémeuse de concombre

- 1 concombre tranchés finement
- 1/4 d'oignon rouge émincé
- 1 c. à soupe d'aneth haché
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1/3 de tasse de sauce tzatziki du commerce
- Sel et poivre



Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble et rectifier l'assaisonnement au goût.

Source : Salade crémeuse de concombre - Roxanne Cuisine - Recettes de Katherine-Roxanne Veilleux

Chasser l'anxiété en 5 minutes

On sent que l'anxiété nous gagne ? Pour retrouver la quiétude – dans un bouchon de circulation ou avant une importante réunion –, ces 5 astuces viennent à la rescousse.

Par Catherine Dube

6 avril 2022



Photo : Getty Images

Mettre le corps en mouvement

Inutile d'essayer de méditer quand un scénario catastrophe occupe son esprit. « Mieux vaut commencer par bouger », dit le Dr François Borgeat, psychiatre spécialiste des troubles anxieux et professeur à l'Université de Montréal. Il en fait même sa recommandation numéro un. Cela peut être aussi simple que de faire le tour du pâté de maisons. « Marcher, c'est l'activité physique de base de l'être humain », rappelle-t-il. N'importe quelle façon de se mouvoir fait l'affaire. Sauter sur place. Danser. Boxer contre un ennemi imaginaire. Trois minutes d'exercice améliorent déjà l'humeur, selon la psychologue Kelly McGonigal, professeure à l'Université Stanford, en Californie. Surtout si on choisit une activité qui nous plaît. Les muscles s'échauffent, le cerveau sécrète de la dopamine et on se sent vivant et plus serein, avance-t-elle dans son livre *The Joy of Movement* (Éditions Avery, en anglais seulement).

Se concentrer sur ses pieds

Sentir ses talons et ses orteils bien plantés sur le sol : rien de tel pour avoir l'impression d'être ancré dans la réalité. Les pieds sont-ils froids ou chauds ? Coincés dans des chaussettes ou à l'air libre ? Tendus ou non ? Cette patiente observation peut occuper l'esprit pendant plusieurs minutes, d'après le psychiatre américain Judson Brewer dans *Unwinding Anxiety* (Éditions Avery, en anglais seulement). Assez pour que les émotions désagréables se dissipent. « Souvent, l'anxiété est ressentie dans la poitrine et dans la gorge. Les pieds en sont tellement éloignés que cela nous aide à focaliser l'attention hors de ces zones », explique-t-il.

Utiliser la technique des 5 doigts

Cette technique simple est enseignée aux enfants pour les aider à se calmer, et elle s'avère tout aussi indiquée pour les adultes. À l'aide de l'index droit, on trace lentement le contour de sa main gauche, de l'auriculaire jusqu'au pouce. On inspire en remontant le long d'un doigt, puis on expire en descendant. L'exercice sollicite la vue, le toucher et la respiration, en plus d'exiger une certaine coordination. Cela laisse peu de place aux pensées parasites ! Le Dr Judson Brewer a créé une vidéo de démonstration sur YouTube (The Five-Finger Breathing Technique).

Admirer la nature

Flâner dehors. En hiver, se laisser hypnotiser par les flocons de neige, observer les bourgeons qui éclatent au printemps ou prendre en photo les flamboyants coloris des feuilles à l'automne... « Être en contact avec la nature a un effet apaisant. Pas besoin d'aller loin. Une balade dans un parc produit l'effet voulu », assure le Dr François Borgeat.

Les gens qui s'émerveillent de la beauté du monde ressentent davantage d'émotions positives, démontre une étude publiée dans la revue scientifique *Emotion* en 2020. Une promenade quotidienne d'à peine 15 minutes a amélioré l'humeur de la soixantaine de participants. La sérénité était encore plus grande parmi ceux qui devaient prêter une attention particulière à la nature environnante.

Respirer par le ventre

Une respiration lente et profonde constitue l'une des méthodes les plus efficaces pour retrouver son calme. La preuve n'est plus à faire. « Cela a un effet immédiat », confirme la thérapeute Carine Iarov, de la Clinique de psychologie Berri, à Montréal. Et comme les personnes stressées ont tendance à respirer de façon superficielle et rapide, « je leur dis de ralentir le rythme et d'inspirer en gonflant le ventre ». La fréquence des battements cardiaques et la tension artérielle diminuent en quelques minutes à peine.

Six cycles d'inspiration et d'expiration par minute seraient la cadence idéale pour obtenir un effet optimal, selon une méta-analyse publiée dans la revue scientifique *Breathe*. Le rythme habituel peut être trois fois plus rapide... Cela dit, inspirer et expirer un peu plus lentement procure déjà un bénéfice tangible. Pas besoin de se mettre à compter les secondes si cela occasionne un stress supplémentaire !

Source : Chasser l'anxiété en 5 minutes (chatelaine.com)

Témoignage d'un bénévole



Aider... pour retarder son vieillissement

Ce n'est pas une grande joie de constater que nous vieillissons et ce l'est encore moins de voir nos capacités physiques et cognitives, diminuer. Tous les experts s'entendent pour dire que l'inactivité physique et mentale, sont des facteurs qui accélèrent la perte d'autonomie chez les aînés.

Dernièrement, dans le cadre de Viactive, j'assistais à une conférence donnée par Richard Chevalier, auteur du livre « Bougez ! Pour un cerveau en santé ». Selon lui, et appuyé par des études sérieuses menées depuis 20 ans, il a été prouvé qu'une seule séance d'exercice modérée améliore les fonctions cognitives chez les plus de 60 ans.

Nous ne réalisons pas toujours que faire du bénévolat auprès des autres, nous amène à bouger, de façon inconsciente, mais réelle. Le fait de sortir de chez soi, de quitter son fauteuil confortable pour se rendre à une activité bénévole, c'est déjà un début pour contrer la sédentarité.

Nous n'avons qu'à regarder, ici, au Centre d'action bénévole de la Moraine, pour s'apercevoir que les bénévoles qui accomplissent leurs tâches bénévoles sont en mouvement, très souvent. Prenons par exemple, les gens du comptoir alimentaire, combien de pas font-ils dans une seule séance de travail ? Les gens qui vont recueillir les denrées chez Moisson Mauricie, combien de mouvements exécutent-ils ? Je pourrais continuer avec ceux qui préparent et livrent la Popote roulante, avec ceux qui préparent les paniers de Noël. Il en est ainsi, pour plusieurs activités bénévoles de toutes sortes. Que vous travailliez à la bibliothèque, que vous accompagniez des élèves dans une sortie scolaire, que vous soyez bénévole dans une activité de loisirs... vous ne le réalisez pas toujours, mais vous bougez, c'est ce que j'appellerais : une séance d'exercice inconsciente.

Souvent, il a été fait mention des bienfaits que nous pouvons retirer en s'impliquant bénévolement auprès des autres. Nous n'avons qu'à penser à l'augmentation de l'estime de soi, au développement de nouvelles compétences, au plaisir de socialiser avec autrui... et tout ça, en rendant des services essentiels à notre société dans laquelle nous vivons, pour assurer son bon fonctionnement. Mais, en plus de tout cela, si nos activités bénévoles peuvent contribuer à retarder notre vieillissement et à prolonger notre autonomie, nous en sortons gagnants sur tous les plans.

Si nos activités bénévoles nous incitent à bouger et par le fait même, à maintenir notre cerveau en santé en prévenant des maladies comme la démence, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson, nous pourrions poursuivre notre maintien d'une bonne forme en pratiquant des activités physiques dans le cadre de notre vie de tous les jours.

Si nous ne pouvons empêcher le phénomène de notre vieillissement, nous pouvons le retarder et prolonger notre autonomie de plusieurs années, en étant actifs. Et, le bénévolat, entre autres, peut certainement contribuer, même inconsciemment, à nous faire bouger. Pourquoi ne pas se faire du bien à soi, tout en aidant les autres ?

René Leone
Bénévole de St-Stanislas



Le Marchand de lunettes

Le Marchand de lunettes sera présent au Centre d'action bénévole de la Moraine le **lundi 21 août 2023**. Si vous désirez profiter de sa visite et bénéficier de ses services d'opticien voici les étapes à suivre :

- 1. Veuillez prévoir de passer un examen visuel chez un optométriste avant cette date.**
- 2. N'oubliez pas de demander votre prescription.**
- 3. Communiquez avec nous au 418-328-8600 poste 202 pour nous aviser de votre intérêt afin que nous puissions prévoir un horaire lors de sa visite.**
- 4. Rencontrez Le marchand de lunettes au CAB le 21 août prochain et choisir sa monture parmi une très grande sélection.**
- 5. Se présenter au moment prévu pour la réception des lunettes après un délai de fabrication d'environ 3 semaines.**

Ce service de lunetterie communautaire rend accessible l'achat de lunettes et il est pour tous, quel que soit le revenu.

Le marchand de lunettes redonne également 10\$ par paire de lunettes vendues à l'organisme qui le reçoit.

Pour plus d'informations concernant Le marchand de lunettes vous pouvez visiter leur site internet www.marchanddelunettes.org.



LE
MARCHAND
D E L U N E T T E S
LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE



Semaine québécoise des popotes roulantes



Marie Tifo, porte-parole de la 18e édition de la SQPR.

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 s'est déroulée du 19 au 23 mars 2023.

La popote roulante est un service essentiel qui contribue au maintien à domicile de plus de 73 500 personnes, majoritairement des aînés, partout à travers le Québec, en leur offrant des repas complets, sains, à un faible coût et en assurant une vigie par les livraisons faites régulièrement par les bénévoles.

Dans le cadre de cette semaine, 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-Stanislas, Saint-Maurice, Saint-Luc-de-Vincennes et Saint-Narcisse.

Quelques bénéficiaires et bénévoles ont également accepté de faire de courts témoignages derrière la caméra afin de sensibiliser la population à l'essentialité de ce service et au travail bénévole nécessaire. Les vidéos réalisées ont été partagées sur la page Facebook du Centre tout au long de cette semaine.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les bénévoles oeuvrant dans le service de popote des quatre municipalités desservies par le CAB. Merci aux cuisinier.ère.s, baladeur.e.s et plongeur.euse.s qui permettent aux 100 bénéficiaires de profiter des avantages du service.

Semaine de l'action bénévole 2023

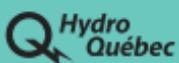
BÉNÉVOLONS

À L'UNISSON!

SEMMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
16-22 avril 2023 **49^e**
ÉDITION

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

Je
BENEVOLE
.ca

Présentée par


fcabq.org

Semaine de l'action bénévole 2023

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2023

THÈME :
BÉNÉVOLONS À L'UNISSON !

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

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

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

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





Programmation des activités du Centre d'action bénévole de la Moraine dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2023

Le lundi le 17 avril 10h30 et 13h30 au CAB (511, rue Massicotte à St-Narcisse)
Journée « Portes Ouvertes » pour tous !

Venez rencontrer les membres du personnel ainsi que des membres bénévoles avec un.e ami.e ou membre de votre famille afin de découvrir les différents services du Centre d'action bénévole et les nombreuses possibilités d'implication bénévole.

Détails : GRATUIT pour tous. Un déjeuner continental en avant-midi ou une collation en après-midi seront servis. Le tout sera suivi d'un atelier de fabrication d'un vaporisateur d'ambiance aux huiles essentielles.

Le mardi 18 avril au CAB
« DG d'un jour »

Accueil d'un.e étudiant.e de l'École secondaire Le Tremplin afin de le familiariser avec le fonctionnement du Centre.

Le jeudi le 20 avril 10h00 au Centre communautaire Henri St-Arnaud à St-Narcisse

Activité de reconnaissance offerte aux bénévoles suivi d'un dîner

Détails : GRATUIT pour les bénévoles du Centre d'action bénévole ou 30\$ pour les personnes qui voudraient se joindre pour le dîner.

BIENVENUE À TOUS !

**Svp confirmer votre présence avant le 11 avril au
418-328-8600 poste 202**

MERCI À NOS PARTENAIRES :



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



Ainsi que les municipalité de :

Saint-Narcisse
Saint-Luc-de-Vincennes
Saint-Stanislas
Saint-Maurice

MUNICIPALITÉ
Saint-Narcisse



LE MAINTIEN À DOMICILE

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

PRÉSENTÉ
PAR

COMITÉ
DÉVELOPPEMENT
SOCIAL
des Chenaux

Le Comité de développement social (CDS) des Chenaux vous propose une série de bande dessinée portant sur les chantiers de travail en cours. Pour les membres, le maintien à domicile est l'ensemble des moyens mis en œuvre pour qu'une personne en perte d'autonomie puisse rester à son domicile. Bonne lecture !!!!

Organismes offrant un service de maintien à domicile

Aide chez soi des Chenaux
418 362-3275

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan
1 855 284-1390

Association des personnes vivants avec un handicap (APEVAH) des Chenaux
819 840-3092

Centre d'action bénévole (CAB) de la Moraine
418 328-8600

Centre d'action bénévole (CAB) des Riverains
418 325-3100

Centre intégré universitaire santé et services sociaux Mauricie Centre-du-Québec (CIUSSSMCQ)
418 362-2727 poste 5666

Hébergement adapté et supervisé (HAS) des Chenaux
819 840-3092

Proche aidants des Chenaux
819 840-2030

Organismes de défenses des droits des personnes

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) des Chenaux
819 840-3090

Mouvement d'action solidaire des sans-emplois (MASSE) des Chenaux
819 840-3086

Le maintien à domicile

Mémo Grégoire Fido



Les membres du CDS des Chenaux ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie des citoyens et citoyennes du territoire en offrant des services qui correspondent à leurs besoins.

COMITÉ
DÉVELOPPEMENT
SOCIAL
des Chenaux

Pour en savoir plus :
Site web: www.cdcdeschenaux.ca
Page Facebook: [/cdcdeschenaux](https://www.facebook.com/cdcdeschenaux)
Courriel: cdsd@stegenevieve.ca

Le maintien à domicile

1 J'ai tellement hâte de manger le bon souper de grand-maman.

Tu sais, grand-mère a parfois de la difficulté à cuisiner. Je crois qu'on va devoir commander du restaurant.



La solution Cette gentille préposée m'aide à finaliser la cuisson de mon repas. C'est génial!

ARF

YÉ!



2 Allô Mario, peux-tu venir avec moi chez le médecin, demain? Tu sais, je ne conduis plus.

Désolé, maman. Je vais être au boulot. Je ne pourrai pas.



La solution Bonjour madame, je suis le chauffeur bénévole qui vous accompagne à votre rendez-vous.

Merci! Je suis tellement contente!



3 Mario, j'ai reçu un appel ce matin. On m'a demandé mon numéro de carte bancaire... Et depuis, il ya de drôles de transactions sur ma carte...

OH NON!

Maman, J'ai bien peur que tu sois victime d'une fraude



La solution Bienvenue! On va regarder ça!

DÉFENSE DE DROIT



Nouveauté au CAB

Le 30 novembre dernier avait lieu le lancement provincial de **SécuriCAB**, un service d'appels de sécurité destiné aux aînés. Ce service bilingue est chapeauté par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec et est entièrement **GRATUIT**.

Il offre la possibilité à tous les aînés de recevoir à domicile des appels automatisés s'assurant de leur bien-être. Les appels sont effectués à l'heure convenue avec l'abonné. En cas de non-réponse de celui-ci, des démarches seront effectuées auprès d'un répondant désigné ou d'un organisme de la communauté afin que ceux-ci s'assurent du bien-être de l'utilisateur. Si aucun contact n'est établi avec la personne aînée, un appel d'urgence sera effectué au service de police local.

Pour toutes questions, pour vous inscrire ou inscrire un proche à ce service, veuillez contacter Camille au 418-328-8600 poste 201.



SÉCURI CAB

Les aînés en toute sécurité

Avec SécuriCAB les aînés peuvent désormais rester chez eux le plus longtemps possible dans des conditions optimales grâce à des appels automatisés.

Centre d'action bénévole de la Moraine
T 418 328-8600

En partenariat avec : Québec

SécuriCAB est offert gratuitement par les Centres d'action bénévole membres de la FCABQ.

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

Étapes vers le bénévolat

Vous avez envie d'aider les autres ? De vous sentir utile ? De rester actif physiquement et mentalement ? De socialiser et créer des liens ? De développer un sentiment d'appartenance ? De sortir de votre quotidien ?

Vous avez un tout petit peu ou beaucoup de temps à donner ?

Vous avez le goût de vous impliquer bénévolement pour le bien de votre communauté, mais vous ne savez pas par où commencer ?

Les Centres d'action bénévole sont là pour vous éclairer !

Voici les étapes que vous pourriez franchir dans votre processus :

- 1. Présentez-vous ou téléphonez** au Centre d'action bénévole.
- 2. Une personne sera mandatée pour vous accueillir.** Celle-ci prendra le temps de discuter avec vous afin de connaître vos intérêts, vos motivations, vos forces afin de vous guider et de vous accompagner vers la meilleure implication bénévole pour vous. Que ce soit pour un service interne du Centre ou pour un autre organisme, il y a certainement une place pour vous quelque part !
- 3. Lors de vos premières journées de bénévolat, vous serez accompagné** afin de vous familiariser avec les tâches à exécuter.
- 4. Vous aurez également un suivi** en cours de route afin de savoir si le bénévolat choisi vous convient et si vous vous plaisez dans vos nouvelles fonctions. Si ce n'est pas le cas, vous serez redirigé vers un autre service.

Si vous êtes prêts à profiter des bienfaits du bénévolat et à changer votre vie et celle des gens de votre communauté, n'hésitez pas à nous contacter.

On attend votre aide !



511 rue Massicotte
Saint-Narcisse (QC)
G0X 2Y0
Tél.: 418-328-8600



Nouveaux bénévoles 2022-2023

Malgré que nous soyons toujours à la recherche de nouveaux bénévoles, nous avons eu le bonheur d'en accueillir cette année.

♥ Madame Miriam Allard

♥ Madame Liette Bronsard

♥ Madame Annie Brouillette

♥ Madame Hélène Deshaies

♥ Madame Andrée Désilets

♥ Monsieur Serge Fournier

♥ Madame Guylaine Germain

♥ Monsieur Gabriel Lapolice

♥ Monsieur Jacques Martel

♥ Madame Jessica McNeil

♥ Madame Geneviève Morin

♥ Madame Manon Muise

♥ Monsieur Raymond Paillé

♥ Madame Lorraine Pronovost

♥ Monsieur Guy Richard

♥ Madame Marie-France Roussin

♥ Monsieur Gérard Roy

♥ Madame Mélanie Thiffault

♥ Madame Colette Vallières





Ateliers de cuisine pour hommes



Des ateliers culinaires ont débutés en février dernier ayant pour but d'apprendre certaines notions de base en cuisine à des hommes qui le désiraient. Ce fut "d'une pierre deux coups", car les participants présents ont cuisiné pour les "Lunchs du coeur" qui ont été distribués dans les services de garde des écoles primaires du territoire du Centre. À d'autres occasions, ils ont cuisiné pour la popote roulante ou pour le comptoir alimentaire. Ils sont chaque fois tous repartis avec des plats cuisinés.

Suzanne Trudel, agente au projet FQIS du Centre et Madeleine Guillemette, bénévole, étaient présentes pour donner des explications et accompagner les participants.



Chercher à réduire durablement l'insécurité alimentaire



JOURNAL DE MONTRÉAL
COLLECTIF DE SIGNATAIRES
Dimanche, 6 novembre 2022 08:00

Plus d'un million de personnes vivaient de l'insécurité alimentaire au Québec en 2020. La situation s'est ensuite nettement détériorée avec la flambée inflationniste. Les solutions existantes sur le terrain ne sont pas suffisantes pour réagir à ce que certains décrivent comme une «explosion» de la demande d'aide alimentaire.

Face à l'ampleur du problème, des voix de plus en plus nombreuses s'élèvent pour que la lutte contre l'insécurité alimentaire passe à une vitesse supérieure et pour viser aussi sa réduction et sa prévention avec des moyens appropriés.

Une demande toujours plus grande

Selon le plus récent Bilan-Faim, Les Banques alimentaires du Québec répondent aujourd'hui, chaque mois, à 2,2 millions de demandes d'aide alimentaire en moyenne, ce qui représente une hausse de 20% par rapport à l'an dernier. Ce sont plus de 670 000 personnes qui sont aidées mensuellement, soit une augmentation de 9% depuis 2021 et de 33% depuis 2019. Ajoutons que 34% des bénéficiaires de l'aide alimentaire sont des enfants. Les impacts physiques et psychologiques de l'insécurité alimentaire ont été largement documentés.

Les réponses actuelles à l'insécurité alimentaire ne suffisent même plus à freiner sa croissance, et les stratégies d'atténuation de l'insécurité alimentaire, aussi indispensables soient-elles, n'ont pas le pouvoir – ni comme objectif, d'ailleurs – de faire baisser l'aiguille de l'insécurité alimentaire.

Tirer la sonnette d'alarme

Dans la foulée des conclusions du récent rapport de l'Observatoire québécois des inégalités sur l'insécurité alimentaire, «La faim justifie des moyens», nous estimons, d'une part, que les initiatives communautaires atténuant l'insécurité alimentaire méritent un soutien plus adéquat, et nous suggérons, d'autre part, que la mise en place de mesures favorisant une réduction durable et la prévention de l'insécurité alimentaire soit sérieusement envisagée.

Vers une réduction importante et durable

Afin de réduire l'insécurité alimentaire, il paraît inévitable de s'attaquer à ses causes profondes.

Si la principale cause immédiate de l'insécurité alimentaire des ménages est le manque de ressources financières adéquates, trois facteurs expliquent cette situation: des conditions d'emploi précaires (la moitié des ménages en insécurité alimentaire ont des revenus d'emploi comme principale source de revenus, ce qui signifie que le fait de travailler n'est pas une garantie contre la pauvreté); un filet social insuffisant (par exemple, plus de la moitié des ménages québécois vivant de l'aide sociale sont en insécurité alimentaire); enfin, le coût de la vie, avec le logement qui exerce une très forte pression budgétaire sur les ménages en insécurité alimentaire, sans compter les coûts de l'alimentation et du transport qui sont soumis aux pressions inflationnistes.

Dans ces circonstances, toute solution durable à l'insécurité alimentaire passe par l'augmentation du pouvoir d'achat des personnes moins nanties, grâce à des mesures de redressement de leurs revenus et d'allègement du coût de la vie. À très court terme, la mise en place d'un programme d'alimentation scolaire universel, d'ailleurs très répandu dans les pays du G7, apporterait un soutien aux familles aux prises avec de l'insécurité alimentaire.

La mise à jour du filet social, l'amélioration des conditions d'emploi et le contrôle du coût de la vie représentent les voies les plus structurantes pour supprimer et prévenir l'insécurité alimentaire. Une véritable conversation nationale réunissant tous les secteurs de la société québécoise doit être mise à l'ordre du jour.

Références:

- Les Banques alimentaires du Québec (2022). Bilan-Faim
- Observatoire québécois des inégalités (2022). La faim justifie des moyens
- Webinaire «Insécurité alimentaire au Québec: comment la réduire durablement?»:
https://www.youtube.com/watch?v=Md_yY08ekpw

Cosignataires:

**Anne-Marie Aubert, coordonnatrice du Conseil du système alimentaire
montréalais**

Olivier Bonnet, directeur général de Paroles d'excluEs

**Sylvie Chamberland, codirectrice générale du Carrefour solidaire Centre
communautaire d'alimentation**

Gaël Chantrel, directeur des opérations des Banques alimentaires du Québec

**Isabelle Genest, présidente-directrice générale de Centraide Québec, Chaudière-
Appalaches et Bas-Saint-Laurent**

Nathalie Guay, directrice générale, Observatoire québécois des inégalités

Virginie Larivière, porte-parole du Collectif pour un Québec sans pauvreté

Claude Pinard, président et directeur général de Centraide du grand Montréal

Brigade culinaire du Tremplin

Lors de leur atelier de cuisine du 7 mars dernier, les élèves de l'École secondaire Le Tremplin, qui sont membres de la Brigade Culinaire, ont cuisiné près de 500 portions de casserole mexicaine.

Le programme des Brigades Culinaires, offert par la Tablee des Chefs, est une série d'ateliers culinaires réalisés en parascolaire.

Le but de l'atelier du 7 mars était de redonner à la communauté. Le défi consistait à confectionner cinquante plats de casserole mexicaine par groupe des Brigades Culinaires. L'école Le Tremplin a donc choisi le Centre d'action bénévole de la Moraine et le Centre d'action bénévole des Riverains pour remettre les plats cuisinés. Ce généreux don, de **240 portions**, a été distribué aux bénéficiaires du comptoir alimentaire lors du 8 mars dernier.

Nous tenons donc à remercier l'École Le Tremplin d'avoir choisi le CAB comme organisme et MERCI aux jeunes chef.fe.s qui ont cuisiné ce mets.



Voici les élèves de l'école Le Tremplin ayant participé à la Brigade Culinaire. Ils sont accompagnés de Véronique Guilbert, agente de bureau de l'école ainsi qu'Audrey Brouillette du CAB des Riverains et Mélanie Godin, agente de services du CAB de la Moraine.

Ateliers d'informatique

NOUVEAUTÉ AU CAB !

Une série de six ateliers d'initiation à l'informatique sur tablette se déroule aux deux semaines au Centre. Ce nouveau service a débuté en février dernier et est offert gratuitement par le Centre au groupe de participants composé de bénévoles et de bénéficiaires.

Monsieur Emmanuel Perron de l'entreprise Fixe info de St-Séverin est en charge de présenter les diverses notions.



Journées de la persévérance scolaire

Les Journées de la persévérance scolaire 2023 ont eu lieu du **13 au 17 février 2023.**

Le Centre d'action bénévole était heureux d'offrir encore cette année plusieurs attentions aux élèves des écoles primaires de son territoire.

Voici les actions qui ont été posées pour souligner ces journées :

- ➔ Des post-it promotionnels « *Croire en ses rêves c'est croire en soi!* » de la TREM (Table régional de l'éducation en Mauricie) ont été ajoutés aux sacs de collations et de bonifications de boîtes à lunch des bénéficiaires de ce service.
- ➔ Une grande affiche a été mise à la disposition des élèves à l'École de la Source à St-Maurice. Les jeunes étaient invités à lire les phrases d'encouragement et de motivation inscrites sur l'affiche. Ils étaient également invités à piger un défi se trouvant dans l'enveloppe. Voici des thématiques de défis : de gentillesse, d'aide, de sport, de lecture, de compliments, d'écoute, de temps, de générosité, d'animation, de merci, de zéro stress et de métier.
- ➔ Les élèves de la 2e à la 5e année l'École de la Solidarité et les élèves de la 1ere à la 5e année de l'École du Versant de la Batiscan ont reçu la visite d'une animatrice de la Caravane Philanthrope pour un atelier sur les émotions.



DU 13 AU 17 FÉVRIER 2023
LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**
#JPS2023

Je félicite
Tu accompagnes
Il encourage
Elle explique
Nous écoutons
Vous appuyez
Ils et Elles PERSÉVÈRENT

**NOS
GESTES,
UN+
POUR LEUR
RÉUSSITE!**

Affiche à l'école de la Source à Saint-Maurice



Post-it promotionnel ajouté aux sacs de collations et de bonifications de boîtes à lunch



Élèves et enseignantes de 4e, 5e année et de la Traversée à l'école de la Solidarité de Saint-Narcisse, accompagnés de Louise Baillargeon et Mélanie Godin du CAB et de Marie Veillette, de la Caravane Philanthrope



Mme Louise Baillargeon, directrice générale du CAB de la Moraine, Marie Veillette de la Caravane philanthrope et Mélanie Godin, agente de services au CAB de la Moraine



Élèves de la classe de 2e année de l'école du Versant-de-la-Batiscan



**À la suite du passage de la Caravane philanthrope à son école, une élève de l'École primaire de la Solidarité de St-Narcisse a fait un exposé sur cette troupe. Elle a gentiment accepté de partager son texte dans notre Journal des bénévoles.
Merci Adèle et félicitations pour ton magnifique texte !**

Les Clowns humanitaires

Par Adèle Gélinas



L'amusement, les rires et plein de sourires pour les gens dans le besoin... Veux-tu voir des sourires sur les visages d'inconnus venus des 4 coins du monde ? Je vais te montrer c'est quoi, mais pour cela, tu dois me suivre. Bienvenue dans le monde des clowns humanitaires !

Où se déroule ce travail ?

Le travail des clowns humanitaires se déroule dans plusieurs endroits comme : les hôpitaux, les orphelinats, les camps de réfugiés et même dans certains pays ! Certains clowns vont parcourir le monde pour aider les gens en danger et en solitude. En effet, les clowns humanitaires sont très sympathiques, drôles et surtout, ils remontent le moral des gens. Parfois, ils vont même dans les CHSLD pour personnes âgées et dans les camps de réfugiés pour leur changer les idées afin qu'ils retrouvent leur bonheur.

Guillaume Vermette

Savais-tu que Guillaume Vermette a parcouru plus de quarante pays dans le monde jusqu'à maintenant ? En effet, il est un clown humanitaire. Donc, parfois, vous pouvez l'apercevoir à la télévision. Guillaume est le premier clown humanitaire à avoir gagné l'émission Mammouth et cela s'est passé en 2017. Un jour, Guillaume est allé en Grèce, dans le village d'Idonénie. Tout le monde était pauvre, il n'avait plus de nourriture, puis, les gens vivaient dans de vieux wagons abandonnés. Quand il avait 17 ans, Guillaume est allé en formation à l'école clown comédie de Francine Côté. Il aime son métier car cela le rend heureux et par le fait même, il rend les autres heureux. Guillaume peut avoir une vraie discussion en 7 langues. Il en connaît plusieurs autres, mais il n'a pas assez de bases grammaticales pour les parler couramment.

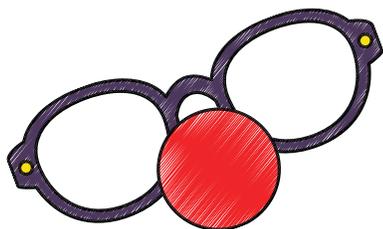
Entreprise et fondation

Quand on est un clown humanitaire, on se retrouve souvent dans une petite entreprise ou une petite fondation. Tu en connais certainement une ...

LA CARAVANE PHILANTHROPE !

Tu te rappelles ? Elle est venue dans notre école l'autre jour. Savais-tu qu'il en existe plusieurs autres ? Parmi ces entreprises se trouvent plus de 100 petites fondations de clowns humanitaires dans le monde. Dans celles-ci se trouvent la fondation CLOWNS SANS FRONTIÈRE et celle de DR. CLOWN. Savais-tu que la fondation Dr. Clown est la plus grosse fondation de clowns humanitaires au monde ? Effectivement, la fondation Dr. clown est immense !

Finalement, j'espère t'en avoir appris davantage sur ce qu'est un clown humanitaire. Maintenant, c'est à ton tour de faire sourire les autres. Remplis le seau de quelqu'un aujourd'hui comme font les clowns humanitaires.



*Adèle Gélinas
Élève de 5e année
École de la Solidarité*

L'autogestion en santé mentale : 10 trucs concrets pour aller mieux

Par Relief - le chemin de la santé mentale

Le dimanche 1er mai 2022

On ne prétend pas savoir ce que vous devriez faire pour aller mieux. Ça irait d'ailleurs à l'encontre de notre approche – le soutien à l'autogestion en santé mentale.

Mais on a pensé vous donner des idées de trucs ou de stratégies qui peuvent contribuer à prévenir ou à réduire vos symptômes d'anxiété, de dépression ou de bipolarité.

Le choix, lui, vous appartient. Parce que vous êtes les mieux placé-e-s pour savoir ce qui vous fait du bien.

Des stratégies d'autogestion pour améliorer votre bien-être

Une équipe de recherche a mené un sondage auprès de 50 personnes habitant la région de Montréal et vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité dans le but de connaître les stratégies d'autogestion qu'elles adoptent pour améliorer leur bien-être.

Ces stratégies ont ensuite été classées selon les 5 dimensions du rétablissement: sociale, existentielle, fonctionnelle, physique et clinique.

Voici 10 des stratégies qui ont été rapportées :

1.S'entourer de personnes qui nous font du bien (dimension sociale): Ça pourrait prendre la forme d'activités avec vos ami-e-s et votre famille, mais aussi d'échanges avec des personnes qui vivent des choses similaires à vous.

2.Prendre soin de ses proches (dimension sociale): Aider les autres, en partageant votre expérience par exemple, peut contribuer à votre propre bien-être — à condition de respecter vos limites.

3.Adopter une attitude positive (dimension existentielle): S'inspirer de personnes qui vous entourent, reconnaître les points positifs dans votre vie, prendre conscience des progrès que vous avez réalisés ne sont que quelques-unes des manières pour voir les choses autrement.

4.Avoir une vision équilibrée de soi-même (dimension existentielle): On perd souvent cet équilibre quand les choses vont moins bien. La stratégie consiste à reconnaître – et à accepter – vos faiblesses et vos forces et à distinguer ce que vous vivez (anxiété, dépression ou bipolarité) et qui vous êtes.

5. Créer une routine (dimension fonctionnelle): On entend parfois que «la routine tue», mais elle nous aide aussi à vivre. Plusieurs personnes sondées ont mentionné qu'elles ressentaient un bien-être en planifiant leur quotidien – et pas juste pour le travail, les études et autres obligations, mais aussi pour des loisirs et des «moments bien-être».

6. Passer à l'action (dimension fonctionnelle): On se sent souvent impuissant-e face à l'anxiété, la dépression et la bipolarité, mais le fait d'être en action peut redonner un sentiment de contrôle. Et pour s'encourager, plusieurs se fixent de petits objectifs réalistes. Ou pour employer un anglicisme, des «quick wins».

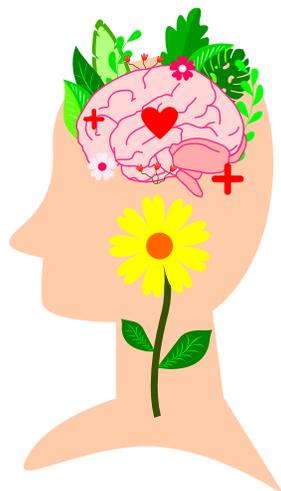
7. Maintenir un mode de vie sain (dimension physique): Faire du sport, manger sainement, se coucher tôt. On nous le dit et reedit. Et ce n'est pas pour rien. Ça marche.

8. Gérer son niveau d'énergie (dimension physique): Il y a des situations qui nous demandent de l'énergie et d'autres qui nous en donnent. Le principe est simple: éviter les premières (p. ex. réduire les heures de travail) et favoriser les secondes (p. ex. prendre des vacances).

9. Demander l'aide d'un-e professionnel-le (dimension clinique): Médecin, psychologue, travailleur ou travailleuse social-e, intervenant-e en santé mentale... Peu importe le soutien, demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin.

10. Avoir une meilleure compréhension de son trouble (dimension clinique): Plusieurs participant-e-s à l'étude ont affirmé que le simple fait de mieux comprendre leur trouble (anxiété, dépression ou bipolarité) contribuait à réduire leurs symptômes.

Source : Relief - Blogue en détail - L'autogestion en santé mentale: 10 trucs concrets pour aller mieux - L'autogestion en santé mentale: 10 trucs concrets pour aller mieux



Service de rapport d'impôts



Le service de déclaration de rapports d'impôt est actuellement en cours jusqu'au 14 avril 2023. Trois bénévoles sont présentement actifs pour combler les demandes. Ce sont plus de 85 rapports d'impôts qui ont été faits jusqu'à présent pour l'année d'imposition 2022.

Ce service est gratuit pour :

- Les personnes seules ayant un revenu annuel brut de 35 000 \$ ou moins.
- Les couples ou les familles monoparentales avec un enfant ayant un revenu annuel de 45 000 \$ ou moins (calculer 2 500\$ de plus de revenu par enfant supplémentaire).

Linges de garage

Plusieurs bénévoles étaient reconnaissantes de pouvoir reprendre la confection de linges de garage.

Ces après-midis sont pour celles-ci une belle occasion d'échanger et de discuter entre elles tout en travaillant.

Plusieurs boîtes de linges de garage sont disponibles au Centre au **coût de 5\$** seulement. Ces linges peuvent être pratiques lors des tâches ménagères ou lors de travaux de mécanique.



Sortie spéciale

Comptoir vestimentaire

Une sortie spéciale a eu lieu le 14 février dernier pour les bénévoles du comptoir vestimentaire. Plusieurs membres de l'équipe bénévole ainsi que Mélanie Godin, la responsable du service, se sont rendus au Mike Pizzeria à Saint-Georges pour partager un diner. Par la suite, la troupe s'est déplacée à la Friperie communautaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, à Saint-Georges, afin de visiter les lieux.

Le but de cette sortie était de recueillir de nouvelles idées d'aménagements et d'améliorations pour la *CAB'outique*. Par le fait même, ce fut une occasion unique de passer un moment privilégié avec chacun des membres bénévoles de l'équipe œuvrant au comptoir vestimentaire et ainsi accroître le sentiment d'appartenance.

Une sortie enrichissante pour les bénévoles qui en sont revenues motivées et pleines d'idées ! Une belle découverte d'un autre milieu ! Merci au CAB de Grand-Mère pour leur accueil !



Recherche bénévoles

Le service de Popote roulante des municipalités de St-Maurice, St-Narcisse, St-Luc-de-Vincennes et St-Stanislas sont activement à la **recherche de bénévoles cuisinières ou cuisiniers.**

Comment ? En équipe de deux, préparer un repas pour des aînés de votre communauté vivant à leur domicile. Le temps que vous donnez pour cuisiner permet d'offrir un répit à ces personnes âgées et ainsi contribuer à leur maintien à domicile.

Où ? Centre communautaire Georges-Sévigny (St-Luc-de-Vincennes)
Centre d'action bénévole de la Moraine (St-Narcisse)
Salle municipale (St-Stanislas et St-Maurice)

Quand ? Un ou deux avant-midi par mois.

Pour plus de renseignements ou pour proposer votre aide, contactez Camille Cossette au 418-328-8600 poste 201.

Que ce soit entre ami.e.s, sœurs, frères ou en couple, il est toujours agréable de faire du bénévolat et de s'impliquer pour aider les gens de votre communauté !



Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale demeure un moment privilégié dans la vie d'un organisme. Elle est le lieu par excellence pour informer les membres des activités tenues pendant l'année, pour rencontrer le conseil d'administration et pour rencontrer les autres membres présents. Vous devriez donc profiter de cette occasion unique pour connaître toutes les réalisations et les données statistiques annuelles du Centre.

**Quand : Jeudi 1er juin 2023
Salle municipale de Saint-Narcisse
à 10H**

Une cordiale invitation est donc lancée à tous les membres pour assister à cette assemblée.

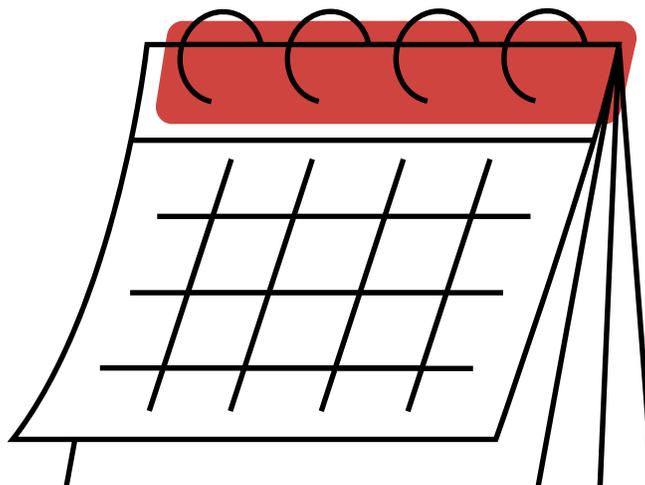
Afin d'agrémenter le tout, un buffet froid sera servi après la rencontre.

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

D'ici là, bonne continuité dans vos actions et au plaisir de partager ces moments avec vous.



Dates à retenir



Semaine de l'action bénévole

16 au 22 avril 2023

Journée « Portes Ouvertes » au CAB

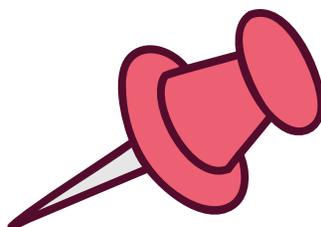
17 avril 2023

Activité de reconnaissance aux bénévoles

20 avril 2023

Assemblée générale annuelle

1er juin 2023



Les membres du conseil d'administration et le personnel du Centre vous souhaitent de très JOYEUSES PÂQUES !



VACANCES ESTIVALES

Le Centre sera fermé du 6 juillet au 4 août 2023 inclusivement.

De retour le lundi 6 août 2023.

Bonnes vacances !

