



Équipe du journal :

Rédaction: Louise Baillargeon, Josée Pagé, Mélanie Godin
Conception et mise en page: Josée Pagé, Mélanie Godin
Infographie et conception de la page couverture: Serge Déry
Impression: Modoc

Sommaire

| | |
|--|----|
| Mot de la présidente | 2 |
| Mot de la directrice générale | 4 |
| Bilan des paniers de Noël 2020 | 6 |
| 40e assemblée générale annuelle | 10 |
| Votre afficheur peut être trompeur | 11 |
| 40 ans pour le CAB de la Moraine | 12 |
| Recette : Gâteau Pina Colada | 30 |
| Mot d'une conseillère de Viactive | 31 |
| Semaine de l'action bénévole | 32 |
| En mémoire de... .. | 35 |
| Donner et recevoir : 5 avantages du bénévolat | 36 |
| Témoignage d'un bénévole | 38 |
| Semaine québécoise des popotes roulantes | 40 |
| Recherche de bénévoles | 42 |
| Tout le monde à table pour la sécurité alimentaire des Chenaux | 43 |
| De la belle visite au CAB | 44 |
| 5 façons de gaspiller moins d'aliments | 45 |
| Nouveau frigo-partage à St-Luc-de-Vincennes | 46 |
| Le CAB présente : Les recettes éconos de Mado | 47 |
| Remerciements reliés à la Covid-19 | 52 |
| Les lunchs du Coeur..... | 54 |
| Journées de la persévérance scolaire | 55 |
| Il y a du nouveau au CAB | 56 |
| Bénévolat jeunesse | 58 |
| Remise de dons | 59 |
| Assemblée générale annuelle 2021 | 60 |

Mot de la présidente



Message de la présidente

Chères et chers bénévoles,

Fondé en 1980, le CAB de la Moraine a soufflé en 2020 ses 40 bougies. Nous nous rappelons tous cet âge où nous connaissons de plus en plus nos objectifs de vie, les valeurs qui les sous-tendent et l'importance de cultiver notre capacité d'adaptation puisque rien n'est acquis.

Quarante ans ! N'est-ce pas l'âge des bilans pour un être humain, souvent rendu au mitan de sa vie? Bien qu'un organisme puisse vivre beaucoup plus longtemps qu'une personne humaine, il est tout à fait à propos, je crois, une fois arrivé à ses quarante ans, de s'arrêter et d'y réfléchir un peu. Cette réflexion, par rapport au CAB, elle peut se faire sous différents angles; les services et activités, la promotion du bénévolat, le nombre de bénéficiaires rejoints etc. Mais il devient impératif selon moi, de parler ici de l'inestimable contribution des femmes, dans l'histoire du CAB de la Moraine.

Il y a quarante ans, deux braves et généreuses femmes de St-Narcisse, mesdames Cécile et Thérèse Brouillette ont débuté la création du CAB avec les intervenants du CLSC. Par la suite, le premier CA a engagé madame Fernande Cossette en 1980 et ensuite madame Cécile St-Arnaud en 1992 devenues tour à tour directrice générale de l'organisme. Quand elles ont quitté successivement la direction, c'est « notre » chère Louise, Louise Baillargeon, cette femme d'exception, qui a obtenu le poste et l'occupe toujours si merveilleusement depuis 2004. En plus de la directrice générale, l'équipe a toujours été composée de femmes, que ce soit comme permanentes ou comme chargées de projets.

Bien sûr, comme tout organisme légalement constitué, le centre a dû élire, à chacune de ses assemblées générales annuelles, un conseil d'administration composé à chaque fois d'une majorité féminine. Souvent, dans le but de faire avancer certains dossiers, des petits comités spécifiques se mettent en place et pour en faire partie assez régulièrement moi-même, ce sont surtout des femmes qui s'y engagent. Enfin, je vous dirai que sur un total de 230 bénévoles, 172 sont des femmes, soit près de 80%. Les chiffres ne parlent-ils pas d'eux-mêmes?

Loin de moi l'idée d'occulter le rôle important qu'ont joué et jouent toujours beaucoup d'hommes au sein du CAB. Nous les en remercions et les apprécions grandement !

Voilà ce qui en est de notre CAB et ce, grâce à vous, qui l'avez mené à une si belle maturité.

En effet, malgré les aléas de la vie d'un organisme communautaire comme le vôtre, vous avez toujours su "l'élever" en respectant sa principale raison d'être; soit celle de répondre aux besoins réels de sa population. Ce faisant, l'humanité que vous y avez toujours mise et y mettez encore, chers bénévoles, ajoute énormément de valeur à sa mission. Vous avez de quoi être fiers de votre quadragénaire!

Bien évidemment, on n'atteint pas 40 ans sans avoir à faire face aux vents mauvais de temps à autre. Sans équivoque, notre plus gros défi cette année, a sans doute été celui de maintenir nos services essentiels dans le respect des règles sanitaires émises par la Santé publique du Québec dans le cadre de la Covid-19. Mille et un " BRAVOS" et mille et un "MERCIS" à l'équipe du centre pour son travail acharné et l'incontestable professionnalisme dont elle a fait preuve encore une fois. Merci également aux braves et dévoués bénévoles. Ensemble, vous avez réussi un exploit ! Vous êtes nos " HÉROS" ! Recevez toute notre gratitude et notre admiration ! Sachez que les petits et grands gestes d'amour que vous posés régulièrement changent de façon insoupçonnée le quotidien de beaucoup de gens dans notre communauté.

Nous nous en voudrions d'omettre de remercier nos nombreux collaborateurs de tout ordre parce que sans vous, le CAB de la Moraine ne serait pas ce qu'il est.

Ce contexte hors de l'ordinaire nous a obligés à mettre sur « pause » plusieurs de nos activités et par le fait même à reporter les célébrations prévues afin de souligner les 40 ans du Centre d'action bénévole. Soyez sans crainte, ce n'est que partie remise !

Bon été à chacune et à chacun de vous ! Que le soleil vous éloigne de ces ennemis autant indésirables qu'invisibles que sont la Covid-19 et ses variants et qu'il fasse plutôt briller sur vous, la santé !

Diane Turbide, présidente



Mot de la directrice générale



Bénévolat, c'est chic ! Trouve ton style sur JEBENEVOLE.ca
Voilà le thème de la semaine de l'action bénévole qui aura lieu du 18 au 24 avril 2021.

L'élégance, le chic, c'est quoi au juste? Vous êtes-vous déjà posé la question? La réponse n'est pas facile, surtout depuis que la fameuse pandémie a proclamé le linge « mou » une tendance là pour rester. Une mode créée par le grand couturier Covid-19 ! Dans les milieux de la mode on parle même de « mou chic » la prochaine tendance mode.

Jusqu'ici vous pensiez peut-être comme moi que l'élégance est seulement liée à notre manière de nous habiller mais nous nous trompons. En faisant une petite recherche sur internet, j'ai appris que l'élégance c'est un art de vivre, une attitude, une allure, une manière de s'exprimer, une intelligence du cœur, une forme de bienveillance, une personnalité inimitable, un style bien à nous. Et Dieu sait que nous avons toutes et tous envie d'avoir ce truc en plus, ce petit quelque chose qui nous différencie des autres, qui nous rend unique.

Pour Audrey Hepburn, « l'élégance est la seule beauté qui ne se fane jamais ». Pour Coco Chanel, « l'élégance c'est quand l'intérieur est aussi beau que l'extérieur. » Vouloir être élégante n'est pas qu'un souci d'apparence, c'est également un art de vivre, une façon d'être qui nous poussent vers le haut.

Malgré les diktats de la mode, j'en ai trouvé un, intemporelle, indémodable, classique, d'une élégance et d'un chic fou, une mode naturelle pour l'être humain...La tendance de l'heure...Aller à la rencontre de « l'autre », « des autres » pour offrir ce que j'ai de meilleur en moi, en vue d'un monde meilleur. Ça c'est chic ! Et j'ai compris pourquoi on disait de tant de femmes et d'hommes bénévoles...ce sont de chics types !

Le plus beau dans l'art de pratiquer le bénévolat c'est que tout en aidant son prochain on s'aide soi-même. Selon un sondage effectué par la FCABQ en 2020, auprès des personnes ayant « bénévolé » durant la pandémie de la Covid-19, 77% des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqué a eu un impact sur leur bien-être psychologique. L'action bénévole a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. À l'heure où tous les médias rapportent les nombreux ravages de la pandémie sur notre santé mentale, l'action bénévole devient un outil précieux à privilégier.

Cette année le Coronavirus a fait d'innombrables ravages en s'attaquant aux humains de tous les pays, la Covid-19 cette grande gourmande s'est aussi attaquée au milieu du bénévolat. Elle a tout fait pour le confiner, l'affaiblir, le suspendre, le limiter, le restreindre selon certaines tranches d'âge de personnes bénévoles.

Elle a voulu l'affaiblir, en faire une victime de plus mais elle avait un adversaire de taille, la pratique bénévole ne s'est pas laissée faire, elle aussi a continué d'opérer avec de nouvelles procédures, de nouveaux protocoles pour repenser le bénévolat, elle aussi a dû se réinventer. La pratique bénévole a poursuivi sa mission première, elle est demeurée au front dans le combat avec de nouvelles armes; masques, gants, visières, blouses de protection et *distanciation* physique. Certains secteurs bénévoles sont devenus essentiels pour alléger l'impact de la pandémie dans nos vies. Les services bénévoles ne sont plus complémentaires mais essentiels et la preuve c'est que plusieurs sont demeurés actifs au cœur de l'action dans les temps les plus forts de la première et deuxième vague. L'importance de l'action bénévole sur la vie au sein de nos communautés a conservé tous ses titres de noblesse. On ne peut faire sans elle !

Si vous êtes toujours à la recherche d'un nouveau style de vie, si vous avez envie de vous démarquer, d'afficher votre élégance, passez donc faire un tour à notre Centre d'action bénévole, on a un bénévolat fait sur mesure pour vous.

À vous toutes et tous « chics types » qui depuis longtemps avez compris que l'élégance c'est aussi une question de bienveillance, de compassion, d'entraide, de solidarité, de générosité, de collaboration, dont l'élégance a toujours été de mise chez vous, je salue votre force de résilience pour demeurer élégante et élégant en « bénévolant » et ce, au cœur même des pires tempêtes de la vie. Plus que jamais la pratique bénévole est bien vivante! Oui le bénévolat sera toujours tendance, au goût du jour, indéclassable, indémodable, le bénévolat a survécu à la crise sanitaire et il est bel et bien là pour rester. Eché et mat pour la Covid !

Y'a t-il encore des sceptiques dans la salle? Sachez que de nombreuses études, ont prouvé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle. Qui dit mieux ? Coudonc j'y pense là, la pratique bénévole serait-elle en train de commercialiser un tout nouveau vaccin susceptible de se mesurer à ses adversaires Pfizer, Moderna, AstraZenéca et Jonhson et Jonhson !!!

« Sans l'élégance du cœur, il n'y a pas d'élégance »
Yves Saint-Laurent



Louise Baillargeon, directrice générale



40 ans de route ensemble !

Bilan des paniers de Noël 2020

Malheureusement, cette année la Grande collecte et la Guignolée des médias n'ont pas eu lieu en raison de la pandémie. Par contre, les gens ont été plus que généreux et voici comment nous avons réussi à amasser des dons et denrées non périssables :

Collecte organisée dans chacune des municipalités. Les citoyens de St-Luc-de-Vincennes, St-Stanislas et St-Narcisse étaient invités à apporter leurs denrées lors de journées organisées pour cela. Il était aussi possible pour les citoyens de St-Narcisse de laisser des denrées à l'Intermarché.

NOUS PROFITONS ICI DE L'OCCASION POUR EXPRIMER TOUTE NOTRE GRATITUDE ET NOTRE RECONNAISSANCE À TOUS CEUX QUI ONT OFFERT DES DONS, SOIT EN ARGENT OU EN DENRÉES, LORS DE LA TENUE DES CES DEUX ACTIVITÉS TENUES PAR LE CENTRE.

Bénévoles de St-Narcisse, 16 décembre



Les denrées proviennent également de:

- L'école Le Tremplin où des collectes sont effectuées dans les classes.



- L'entreprise Sealy de St-Narcisse qui effectue une collecte auprès des membres du personnel



- Le Groupe de médecine familiale Vallée-de-la-Batiscan par le biais d'une contribution financière



MERCI À VOUS TOUS :



- Madame Micheline Leblanc, notre Mère Noël, pour les généreux dons récoltés et ses nombreux achats.



- Ferme Mario Massicotte pour le don de pommes de terre.



- Le Comité du Noël des enfants de St-Narcisse.
- L'Intermarché de St-Narcisse.
- Le Restaurant Le Villageois de St-Narcisse pour le don de tourtières.
- Les syndicats des producteurs de porc, acéricoles et de lait de l'UPA de la Maurice.
- Les municipalités de St-Luc-de-Vincennes et St-Stanislas pour le transport des denrées.
- Le dentiste Patrick Roberge de St-Stanislas pour le don de brosses à dents.
- La Pharmacie Masson et Veillette pour les produits d'hygiène et les gratuités offertes

- Les Chevaliers de Colomb de Saint-Maurice pour leur contribution financière et pour la distribution des paniers aux bénéficiaires de St-Maurice
- Les Comités du Noël du Pauvre de St-Narcisse, St-Stanislas et St-Luc-de-Vincennes qui bonifient les paniers de Noël de chacune des ces municipalités
- Sans oublier les tricoteuses qui font aller leurs mains habiles tout au long de l'année afin d'offrir des tricots en cadeau.

MERCI ÉGALEMENT À TOUS, BÉNÉVOLES, DONATEURS, PARTENAIRES, QUI VOUS ÊTES IMPLIQUÉS D'UNE FAÇON OU D'UNE AUTRE DANS LA CAMPAGNE DE 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 !

Chevaliers de Colomb de
St-Maurice et leurs épouses
16 décembre

Bénévoles de St-Luc-de-
Vincennes
16 décembre

Bénévoles de St-Stanislas
16 décembre



Bilan final

97 paniers de Noël desservant

213 personnes

dont 136 adultes et 77 enfants

40e assemblée générale annuelle

Ce fut une assemblée générale annuelle hors du commun qui s'est déroulée en toute intimité le 27 octobre dernier à la salle Marcel Trudel du Centre d'action bénévole de la Moraine à Saint-Narcisse. Étant donné les mesures restrictives liées à la Covid-19, seulement quelques bénévoles étaient présents lors de l'assemblée avec la présence des membres du conseil d'administration et du personnel.

Le total de présences pour cette activité était de 14 personnes.

Membres du conseil d'administration

En partant de la gauche M. André laneville, administrateur, Mme odette Marineau, administratrice, Mme Françoise Asselin, trésorière, Mme Diane Turbide, présidente, Mme Céline Gervais, secrétaire, Mme Raymonde Bordeleau, administratrice et M. Guy Bouchard, administrateur.



VOTRE AFFICHEUR

PEUT ÊTRE **TROMPEUR**

APPEL NON SOLlicitÉ

FAUX
REPRÉSENTANT
INDICE : IL VOUS RÉCLAME
DES IMPÔTS IMPAYÉS

• AGENCE DU
GOUVERNEMENT

PRESSION

FAUX
POLICIER
INDICE : IL VOUS EXIGE
DE L'ARGENT OU DES
CARTES-CADEAUX

• SERVICE DE POLICE
• INSTITUTION
BANCAIRE

URGENCE
D'AGIR

FAUX
CONSEILLER
INDICE : IL VOUS DEMANDE
DES INFORMATIONS
PERSONNELLES OU BANCAIRES

REFUSEZ! DITES NON!
RACCROCHEZ ET SIGNALEZ LA FRAUDE

Une initiative de la Table de concertation des aînés Beauharnois-Salaberry en partenariat la Sûreté du Québec et le service de police de Châteauguay.



CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

1 888 495-8501

SOJO
solo.design

© COPYRIGHT 2020 - Tous Droits Réservés



819 691-2929

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MORAINNE A SOUFLÉ SES 40 BOUGIES EN 2020 !

Voici quelques photos souvenirs:



Mme Cécile Brouillette, présidente fondatrice du Centre.



Le Centre ouvrait ses portes le 1er avril 1980 dans l'ancien magasin de M. J.W. Prenevost sur la rue de l'Église.



Inauguration officielle en compagnie du maire Henri St-Arnaud



Première coordonnatrice. Mme Fernande Cossette entre en fonction en novembre 1980

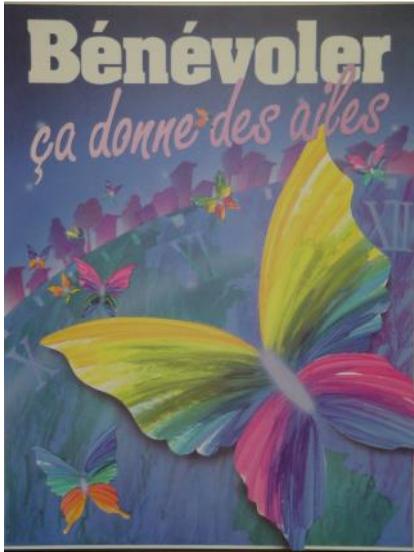


**Une des premières baladeuses,
Mme Thérèse St-Arnaud**

En 1981, début du service de popote roulante à St-Narcisse. Les cuisinières Mmes Thérèse Brouillette et Denise Jacob

En 1986, le Service de popote roulante de St-Maurice voit le jour. Mmes Gabrielle Pellerin, Raymonde Fortin, Brigitte Kendall, Liliane Boisvert, Anita Thibodeau, Pierrette Gervais et Jeanne D'Arc Lacommande.





En 1987, c'est au tour de St-Stanislas. Mmes Lucille Déry, Marie-Paule Dessureault et Rose-Alice Magny.



En 1990, le Centre a dix ans. Un brunch a été servi au Centre communautaire Henri St-Arnaud et 220 personnes étaient présentes.

L'année 1993 sera l'année d'un changement de direction pour le Centre. Mme Fernande Cossette laisse son poste de directrice qu'elle occupe avec beaucoup de vigilance et de dévouement depuis 12 ans. Elle continuera tout de même à travailler au Centre jusqu'en mai 2001 et ce sera Mme Cécile St-Arnaud qui deviendra la nouvelle directrice jusqu'en mai 2004.



1993 : Construction de la maison socioculturelle. Nous avons toujours pignon à cet endroit sur la rue Massicotte à Saint-Narcisse.



En 1995, lors de l'assemblée générale annuelle, on fête le 15e anniversaire du Centre.



En 1996, embauche d'une agente de développement, Madame Louise Baillargeon.



1997, un nouveau service est offert, soit la rédaction de rapport d'impôt pour les personnes à faible revenu.



En 1998, c'est l'arrivée d'un nouveau service offert à St-Luc-de-Vincennes, la popote roulante.

Le conseil d'administration 1997-1998 lors du lancement des premiers outils promotionnels.

À l'avant Mmes Ginette Cossette, Ginette Gauthier, présidente et Monique Veillette, et à l'arrière MM Donald Pronovost, Michel Brouillette et Gilles Gauthier.





En 2000, c'est aussi le lancement du Service de courrier des enfants, à l'École de la Source à St-Maurice.



En 2002, c'est au tour de l'École de la Solidarité, à St-Narcisse.



En 2001, Madame Ginette Gauthier joint l'équipe de travail du Centre à titre d'agente de bureau et de services.



**En mai 2003,
c'est au tour de
l'École St-
Gabriel à St-
Stanislas**



**Au début de
l'année 2004,
ouverture officielle
du comptoir
alimentaire des
Chenau.**



Équipe de bénévoles œuvrant au comptoir alimentaire



Au printemps 2004, Louise Baillargeon accède à la direction générale du Centre



En 2005, embauche de Josée Pagé à titre d'agente de services.



Les 4 membres du personnel accompagnés de M. Donald Pronovost, président du conseil d'administration. En 2006, le Centre se dote d'un journal des bénévoles. Un nouvel outil qui sera distribué à chacun des bénévoles.



En 2006,
le Centre remporte
le prix Hommage
bénévolat Québec,
catégorie
« Organsime »

Implantation du
Programme PAIR
dans la MRC des
Chenaux en 2006.



2007 : L'action bénévole, une force tranquille

Des bénévoles du comptoir vestimentaire



En 2008, le Service de popote roulante de St-Luc-de-Vincennes fête ses 10 ans. Réunion des bénévoles des 10 dernières années avec remise de certificats.



En 2009, don de la Fondation Tirelire issue des producteurs de porc permettant au Centre d'offrir des collations aux enfants des familles éligibles et fréquentant le comptoir alimentaire. Le Service de collations et bonifications de boîte à lunch voit le jour.

En 2010, pour le 30e anniversaire du Centre, un dîner fut offert ainsi qu'une partie musicale avec « La Tournée du bonheur », spectacle très divertissant.



30e

Pour clôturer les fêtes entourant le 30e, une plaque est installée dans la porte de la cuisine au nom de la présidente fondatrice. La cuisine devient donc Cuisine Cécile Cossette Brouillette. Sur la photo, les enfants de Cécile avec la présidente et la DG.





En 2011, les directions générales des 15 centres ont organisé une journée de réflexion sur l'action bénévole. Plusieurs bénévoles ont accompagné l'équipe en place lors de cet événement.

2012—Premier relais pour la vie dans la MRC des Chenaux. Le Centre participait à cet événement. L'équipe se composait de membres du personnel et de bénévoles.





Bénévoles qui assistent au brunch bénéfique de Moisson Mauricie en juin 2013.

35e

Pour le 35e, c'était le « **Gala des rubis** ». Tapis rouge, décor de gala et dîner royal attendaient les bénévoles. C'était l'occasion de rendre hommage aux bénévoles qui cumulaient plus de 15 ans d'implication. Le Grand orchestre de la Mauricie a su divertir et faire passer de beaux moments aux bénévoles.

Voici les rubis
hommagés
présentant
entre 15 et 20 ans
d'implication:



**Les rubis
hommagés
présentant entre
20 et 25 ans
d'implication**



**Les rubis homma-
gés présentant
entre 25 et 30 ans
d'implication**



Le Centre remporte le Prix Qualité famille de la MRC des Chéniaux en mai 2016. Sur la photo, le personnel accompagné de nombreux bénévoles du Centre. Mme Nathalie Jacob remet le prix à Louise Baillargeon, directrice générale du Centre.



Décembre 2017.

Première participation à la
Guignolée des médias.



Avril 2018. Lancement d'un nouvel outil pour le recrutement et la reconnaissance des bénévoles. Des chevalets ont été créés arborant le slogan « Ici les bénévoles font la différences » afin des les exposer lors d'activités tenus par différentes associations et divers organismes.



Conseil d'administration 2020-2021

À l'avant M. Gérard Grondin, président ex officio, Mme Françoise Asselin, trésorière, Mmes Diane Turbide, présidente, Raymonde Bordeleau administratrice, Céline Gervais, secrétaire, à l'arrière M. Guy Bouchard, administrateur, Mme Odette Marineau, administratrice, M. André Laneville, administrateur et Mme Louise Baillargeon, directrice générale.

Un gâteau qui nous rappelle le beau temps printanier avec ses saveurs d'ananas et de noix de coco ! Merci à Odette Marineau, bénévole au comptoir alimentaire et à la popote roulante de Saint-Narcisse, pour la belle idée de recette !

Gâteau Pina Colada

INGRÉDIENTS

Recette inspirée du célèbre
gâteau aux fruits.

GÂTEAU

-
- 2 tasses de farine
 - 1 c. à thé de bicarbonate de soude
 - 2 pincées de sel
 - 1 boîte (19 oz) d'ananas broyés
 - 1 ½ tasse de sucre
 - 1 c. à thé d'extrait de vanille
 - 1 œuf
 - ½ tasse de noix de coco



SAUCE CHAUDE

-
- 1/2 tasses de sucre
 - 1/2 tasses de cassonade
 - 6 oz de lait carnation
 - ¼ de tasse de margarine

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients, mettre dans un moule beurré et recouvrir avec ½ tasse de noix de coco.
2. Cuire à 350 degrés environ 45 minutes. Servir avec la sauce chaude.
3. **Sauce-** Chauffer jusqu'au point d'ébullition et servir.

Mot d'une conseillère Viactive

Texte de Julie Tourville, Kinésiologue et conseillère Viactive, Vallée-de-la-Batiscan



En ce temps de pandémie à la COVID-19 et de confinement, il est plus important que jamais de prendre soin de soi. S'offrir des moments actifs à quelques reprises dans la journée peut vous aider à mieux vivre cette période d'incertitude. Bouger permet de vous donner de l'énergie, de développer le tonus musculaire nécessaire à l'autonomie, de réduire le stress et l'anxiété, en plus d'activer le cerveau, d'augmenter la capacité d'attention et de mémorisation ainsi que de favoriser un bien-être général. Les bienfaits pour le corps et l'esprit sont nombreux. Profitez de tous les petits moments du quotidien pour vous mettre en action :

- * Lavez la vaisselle ou faites à manger en vous tenant sur une jambe pour exercer votre équilibre;
- * Marchez dans la maison en parlant au téléphone avec vos proches;
- * Partagez une séance d'exercices virtuelle avec une amie pour le plaisir de bouger à deux;
- * Préparez une petite gâterie que vous irez porter sur le perron d'un voisin ou d'une voisine en prenant une marche;
- * Regarder la télévision en faisant quelques exercices lors des pauses publicitaires;
- * Faites des exercices cognitifs comme des mots croisés, des Sudokus, jouer au Scrabble, etc. pour activer votre cerveau;
- * Prenez une bonne bouffée d'air frais à l'aide d'exercices de respiration pour vous aider à vous détendre;
- * Prenez une pause santé, assis confortablement, pour vider vos pensées et prendre soin de votre santé mentale;

Tiré du Bulletin L'activ'Action, hiver 2021, p. 13



Bénévolat, c'est chic!

TROUVE TON STYLE SUR jebenevole.ca

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 47^e
ÉDITION
18 au 24 avril 2021



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



1800 715-7515



THÈME:

BÉNÉVOLER, C'EST CHIC !
TROUVE TON STYLE SUR JEBENEVOLE.CA

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévoler est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolant quel que soit le contexte ! Indémoudable, indétrônable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévoler est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévoler est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique !



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

Mercredi le 21 avril 2021 14h00 :

Activité virtuelle offerte par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec avec Pierre Bruneau, Michel Leboeuf, Pascal Camerun et Sylvie Bernier.

Au cours de la semaine du 18 au 24 avril :

Tous les bénévoles du CAB recevront un sac cadeau contenant une lampe de poche à l'effigie du thème de la semaine de l'action bénévole , un petit sac de meringues à l'érable de Blanc Cassé, une petite entreprise locale de Saint-Narcisse ainsi que le journal des bénévoles.

MERCI À NOS PARTENAIRES :



- Blanc cassé - Produits d'érable, pour la fabrication de meringues en forme de boucles chics.
- Les quatre municipalités de notre territoire : Saint-Narcisse, Saint-Stanislas, Saint-Luc-de-Vincennes et Saint-Maurice.



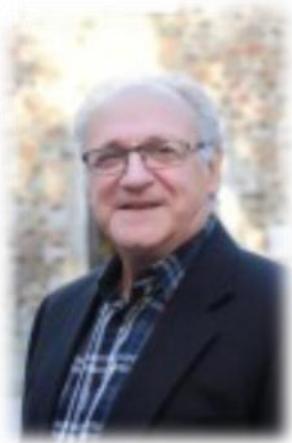
En mémoire de...



M. Ange-Albert Cossette



Mme. Liette Mongrain Cossette



M. Denis St-Arnaud



Mme. Josette Rivard

Ils et elles ont œuvré dans différents services du Centre et ont participé au mieux-être de leur communauté.
Un dernier au revoir et merci à chacun et chacune de vous.
On ne vous oublie pas...

Donner et recevoir: 5 avantages du bénévolat

Si vous parvenez à trouver un endroit où vous aimez donner de votre temps, cela peut changer votre vie de différentes façons. Voici 5 avantages du bénévolat car en donnant, on reçoit.



1. Faire de nouvelles rencontres

En vieillissant, il peut être plus difficile de rencontrer de nouvelles personnes.

Le bénévolat offre une excellente façon de rencontrer des gens qui ont des intérêts similaires et se soucient des mêmes choses que vous. Cela vous permet également d'établir un contact avec des gens différents de ceux que vous croisez au quotidien.

Par exemple, cela pourrait vous permettre de rencontrer des gens qui font du bénévolat pour une fondation aidant les gens atteints d'autisme ou un établissement de soins pour personnes âgées.

2. Améliorer votre santé mentale

Le bénévolat offre de nombreux avantages tant pour votre santé psychologique que physique. Cela augmente votre confiance en vous en valorisant votre bon travail pour votre communauté et en rencontrant de nouvelles personnes.

Cela peut aussi aider à combattre la dépression.

Le bénévolat vous permet de rester en contact régulier avec d'autres personnes et vous aide à développer un réseau de soutien sur lequel vous pouvez compter. Cela peut réduire le stress et la tristesse dans votre vie.

3. Stimuler le bonheur

Aider les autres peut amener le bonheur dans votre propre vie.

Travailler en équipe dans un environnement consacré à aider autrui donne un sens à votre vie.

Vous pourriez même découvrir que ce type de récompense vaut plus à vos yeux que toute forme de compensation financière.

4. Améliorer votre CV

En plus des valeurs humanistes offertes par le bénévolat, cela est également bon pour votre carrière.

Les sociétés aiment embaucher des personnes intéressées à aider leur communauté et à avoir un impact positif sur le monde.

Cela vous donne également la chance d'accomplir des choses que vous n'auriez pas pu faire dans votre environnement de travail.

5. Amusez-vous!

Le bénévolat peut tout simplement rendre votre vie plus amusante!

Vous pouvez explorer des domaines que vous aimez et cela peut rendre votre vie plus significative et renouveler votre passion. En effet, le bénévolat peut rejoindre un passe-temps que vous aimez, par exemple en offrant de promener les chiens d'un refuge si vous adorez les animaux.

Tiré du site: <https://www.pagesjaunes.ca/trucs/5-avantages-du-benevolat>



Témoignage d'un bénévole

LE BÉNÉVOLAT ET « L'APRÈS-PANDÉMIE »

Au moment d'écrire ces lignes, une menace plane encore au-dessus de nos têtes, soit l'arrivée de nouveaux variants très contagieux. Puis, d'un autre côté, l'augmentation du nombre de vaccins disponibles nous redonne espoir, c'est un signe précurseur que le retour à une vie plus « normale » est envisageable et se fera indéniablement.

Une année entière s'est déjà écoulée depuis le début de cette épidémie. Nous savons tous que plusieurs de nos activités n'ont pu se tenir durant cette période, qui, exigeait que nous limitions nos contacts sociaux au maximum, afin de prévenir la contagion. L'imposition de demeurer à la maison et de vivre à l'intérieur de notre « bulle », a fait en sorte qu'il a fallu se réinventer, pratiquer des activités pour lesquelles, nous n'avions pas le temps auparavant. Les contacts permis se résumaient à des rencontres virtuelles ou téléphoniques. De plus, il était fortement recommandé, pour les personnes plus âgées, de s'abstenir d'œuvrer comme bénévoles dans les Centres d'action bénévole.

Ainsi, nous nous sommes enfermés dans notre petit « cocon ». Au début, nous percevions notre milieu de vie comme une prison. Puis, avec le temps, nous avons réappris à vivre avec nous-mêmes, à pratiquer plus d'activités physiques, à se reconnecter avec la nature et surtout, à prendre le temps de se consacrer du temps pour soi. Pour plusieurs d'entre nous, le fait de mettre notre bénévolat sur « pause », a fait en sorte que nous avons beaucoup plus de moments libres à meubler. Notre routine bénévole est devenu presque un vague souvenir. Selon moi, le point le plus positif qui soit, lors de cette pandémie, est justement, que collectivement, nous avons pris le temps de prendre son temps.

Cependant, comme je le mentionnais plus haut, éventuellement, nous pourrions reprendre nos activités. L'aide que nous offrons aux autres redeviendra, également possible. Serons-nous prêts à rendre service, autant que nous le faisons auparavant? Aurons-nous le goût de rester bien tranquilles chez soi, afin de profiter de nos petits bonheurs, auxquels la pandémie nous a habitués ?

Certes, nous pourrions comparer cela à un employé qui revient au travail après une longue période sabbatique, il faut une certaine adaptation pour retourner à nos tâches habituelles qui comporte un horaire, des déplacements, des directives à suivre... Et il sera tout à fait normal de trouver cela un peu difficile, au début. Mais, si nous savons que la pandémie nous quittera un jour, les autres autour de nous qui ont besoin de notre aide, eux, seront toujours là.

Si nous avons toujours de l'intérêt pour accomplir du bénévolat, si nous avons toujours l'impression que les services que nous rendons contribuent à améliorer la société dans laquelle nous vivons, alors allons-y à fond de train! Et, je suis certain que le sourire et l'appréciation des gens pour lesquels nous nous dévouons sera notre plus grande récompense et nous aidera à « sortir de nos pantoufles », que nous trouvions si confortables, lors de cette malheureuse pandémie!

René Leone,
bénévole de St-Stanislas





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



Le Centre d'action bénévole de la Moraine est membre du Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB). Celui-ci chapeaute la Semaine québécoise des popotes roulantes qui avait lieu du 14 au 20 mars 2021.

La popote roulante est un service essentiel qui contribue au maintien à domicile de plus de 30 000 personnes, majoritairement des aînées, 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 et Saint-Narcisse. Malheureusement, le service de popote de Saint-Luc-de-Vincennes est en arrêt depuis quelques mois dû aux rénovations de la cuisine du Centre communautaire. Pour pallier cet arrêt, chaque bénéficiaire a reçu un repas « Ma cabane à la maison » le 31 mars dernier.

Merci à tous les bénévoles œuvrant à la popote, permettant ainsi aux 60 bénéficiaires dispersés dans les trois municipalités présentement desservies, de profiter des avantages du service.



Sur les photos :

1. Mme Thérèse Bouchard et Mme Pauline Brouillette de la popote roulante de St-Stanislas
2. Mme Christine Auger et Marcelle Marchand de la popote roulante de St-Maurice
3. Marie-Ange Trudel et Nancy Bonenfant de la popote roulante de St-Narcisse



♥
Merci !

Recherche de bénévoles

Le CAB est à la recherche de cuisiniers ou cuisinières bénévoles disponibles quelques heures par mois pour le service de popote roulante de St-Narcisse et de St-Stanislas pour cuisiner les repas destinés aux bénéficiaires de ce service.

Formez une équipe avec une amie ou un ami bénévole et
**COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR VIVRE
LE PLAISIR DE DONNER** aux aînés de chez vous !

Votre implication est nécessaire pour la poursuite de ce précieux service. Ne tardez pas et appelez au Centre d'action bénévole de la Moraine dès maintenant.
La popote roulante a besoin de vous !

Au plaisir de vous accueillir !
418-328-8600 poste 201



Soutien financier pour le comptoir alimentaire

En février 2021, le CAB a déposé une demande de financement au Fonds d'urgence pour la sécurité alimentaire 2021 des Banques alimentaires du Canada. C'est avec plaisir que nous recevrons un soutien financier qui sera utilisé d'ici au 30 septembre 2021. Celui-ci servira à acheter des produits reçus plus rarement par Moisson MCDQ afin de les offrir aux bénéficiaires du comptoir alimentaire. Des produits d'hygiène, des produits laitiers, des denrées non périssables et des bons d'achat feront partie de ces achats.



« **TOUT LE MONDE À TABLE POUR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DES CHENAUX** »

Le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Mauricie, M. Jean Boulet, invitait différents organismes à prendre part à une conférence de presse au cours de laquelle il a fait une annonce concernant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale en Mauricie. Celle-ci avait lieu le jeudi 20 février 2020 au Artisans de la Paix à Trois-Rivières.

Ce sont douze projets qui profiteront des sommes annoncées, dans le cadre des Alliances pour la solidarité. L'argent provient du Fonds québécois d'initiatives sociales. La gestion de l'enveloppe régionale a été confiée au Consortium en développement social de la Mauricie.

Le Centre d'action bénévole est très heureux de pouvoir compter sur ce soutien financier qui nous permet d'aller plus loin dans l'offre de services aux personnes et familles touchées par l'insécurité alimentaire dans la MRC des Chenaux. Ce projet nous offre l'opportunité d'ajouter une personne à notre équipe qui sera consacrée à la sécurité alimentaire et à la réalisation des actions prévues. Mme Suzanne Trudel a été embauchée afin de réaliser ce projet. Bienvenue Suzanne dans l'équipe du Centre d'action bénévole de la Moraine (photo de gauche). Sur la photo de droite, M. Jean Brouillette, coordonnateur de la CDC des Chenaux, Manon Germain, dg de l'Alpha des Chenaux, M. Jean Boulet et Mme Louise Baillargeon, dg du CAB de la Moraine.



Février 2020.

De la belle visite au CAB !

Merci à Madame la ministre Sonia Lebel et sa conseillère Marylène Lehouillier que nous avons accueilli au Centre d'action bénévole et pour leur intérêt manifesté au projet en sécurité alimentaire du Centre.



On aperçoit ici de gauche à droite, Céline Gervais, secrétaire du conseil d'administration du CAB, Diane Turbide, présidente du conseil, Louise Baillargeon, directrice générale et la ministre Mme Sonia Lebel.

5 façons de gaspiller moins d'aliments

Bon an mal an, au pays, chaque ménage jette l'équivalent de 400\$ de nourriture. Pourtant, il existe bien des façons d'éviter que nos aliments ne finissent au compost ou, pire, à la poubelle.

Voici des astuces assez simples, bonnes pour l'environnement... et pour le portefeuille !

Par Annie Ferland 1 OCTOBRE 2020



Photo: iStock.com/SDI Productions

Planifier

Pour dire adieu aux vieux légumes rabougris et aux aliments qui traînent trop longtemps dans le frigo, un truc reste infaillible : on planifie ses repas. On rédige le menu des trois ou quatre prochains jours, sans oublier d'y inclure tous les aliments qu'on a déjà à la maison. Aucun gaspillage en vue.

Faire une liste d'épicerie

Voilà un outil indispensable! On y note tous les ingrédients nécessaires pour concocter nos bons petits plats, du déjeuner aux collations. Et on la respecte... Aucun aliment ne devrait être déposé par hasard dans le panier, car tout ce qu'on achète est planifié.

Acheter moins et plus souvent

Lorsqu'on fait les courses une seule fois par semaine, il se peut que les fruits et légumes ne soient pas au sommet de leur forme après six jours passés sur le comptoir ou au frigo... Si on a tendance à jeter des aliments, mieux vaut se procurer uniquement ceux que l'on consommera dans les quelques jours qui suivent et retourner à l'épicerie quand il n'y en a plus !

Reporter les courses d'une journée

Quand on pense qu'on n'a plus rien dans le frigo, bien souvent, on y trouve encore amplement de quoi se sustenter ! On apprend à cuisiner avec tout ce qui reste (la fameuse méthode « touski ») : omelettes, soupes-repas, pâtes, sautés. On fait appel à sa créativité et on évite que les nouveaux venus de l'épicerie ne volent la vedette aux légumes légèrement ramollis.

S'inspirer à haute vitesse

En manque d'idées pour apprêter les restants ? On se tourne vers Internet. Il suffit d'inscrire dans un moteur de recherche le mot « recette », suivi des ingrédients que l'on a sous la main, pour dénicher plusieurs bonnes suggestions.

Annie Ferland est nutritionniste et docteure en pharmacie. Elle a créé sciencefourchette.com

Nouveau à St-Luc-de-Vincennes !

Accessible à tous !

Centre communautaire Georges-Sévigny
660 rue de l'Église, Saint-Luc-de-vincennes

Frigo-Partage

"Ensemble controns le gaspillage alimentaire"

- **Tout le monde** peut prendre, donner ou échanger des aliments.
- **Prenez ce que vous mangerez seulement ! Le but de ce frigo est de diminuer le gaspillage alimentaire !**
- Donnez seulement ce qui est encore **consommable**.
- **Tous les mets préparés doivent être emballés** avec soin et propreté. Ils ne doivent pas avoir été dégelés antérieurement.
- **Tous les mets préparés doivent être étiquetés** avec :
 - La date de fabrication
 - Le nom du repas
- **** Les mets préparés ou les viandes congelées doivent être consommés tout de suite après décongélation. ****
- **Les aliments réfrigérés ou congelés doivent être maintenus froids au moment du transport.**

Responsabilité : Nous ne sommes pas responsables des aliments déposés dans le frigo-partage. Vous êtes les seuls juges de la qualité des aliments que vous déposez ou que vous prenez.

N.B. L'entretien du Frigo-Partage se fait une fois par semaine par une intervenante du CAB.



CE QUI EST PERMIS DE METTRE DANS LE FRIGO

- Fruits
- Légumes
- Pain
- Pâtisserie
- Fromage
- Viandes congelées (identifiées et datées)
- Lait
- Œuf
- Yogourt
- Conserves
- Mets préparés
- Denrées sèches



crues



CE QUI EST INTERDIT DE METTRE DANS LE FRIGO

- Restants de table ou de buffet
- Aliments périmés
- Denrées ou aliments déjà entamés
- Aliments souillés ou contaminés



CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MORAINÉ

Le CAB présente : Les recettes éconos de Mado

Dans le cadre du projet « Tout le monde à table pour la sécurité alimentaire », des recettes ont été distribuées aux bénéficiaires lors des distributions alimentaires. Ces recettes simples ont pour but d'initier les personnes moins habiles en cuisine et leur apprendre à concocter des mets faciles. On leur propose également des substituts d'aliments selon ce qu'ils ont sous la main ou selon ce qu'ils reçoivent lors des distributions alimentaires.

Nous avons également filmé une merveilleuse bénévole à l'œuvre qui a cuisiné deux repas afin que l'on puisse faire un montage vidéo des recettes et offrir un visuel aux usagers. Les mets préparés ont ensuite été distribués dans les écoles du territoire pour le projet des Lunchs du Cœur. Un deux en un !
Rendez-vous sur notre page Facebook pour visionner le vidéo de ces recettes et celles à venir.



Voici l'équipe de tournage. En partant de la gauche :
Mélanie Godin, Camille Cossette, Suzanne Trudel et
Madeleine Guillemette.

**Un énorme merci Mado d'avoir
rendu cette activité possible !**



Le CAB présente :
Les recettes éconos de Mado !
Macaroni à la viande

Gratiné ou non -gratiné



Ingrédients

4 portions

1 lb de bœuf haché

2 cuil. à soupe d'huile, beurre ou margarine

1 oignon et autres légumes (poivrons, céleri, champignons), si désiré

1 boîte de soupe aux tomates et/ou 1 boîte de tomates en dés et/ou 6 tomates fraîches épluchées

2 tasses de macaronis non cuits

Sel et poivre

Fromage râpé (facultatif)



1. Cuire les pâtes

Remplir un gros chaudron d'eau, ajouter une pincée de sel. Faire chauffer l'eau sur un rond de poêle jusqu'à ce qu'elle bouille. Ajouter les pâtes. Les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 8-10mins. Égoutter les pâtes, rincer à l'eau froide et réserver.



2. Couper les légumes

Hacher l'oignon en petits morceaux. Vous pouvez ajouter des légumes frais ou congelés, si vous voulez que vous couperez aussi en petits morceaux.



3. Cuire les légumes

Ajouter l'huile dans une poêle et faire chauffer. Ajouter l'oignon et les autres légumes dans cette poêle pour les faire dorer 2-3 minutes.



4. Cuire la viande

Ajouter la viande et défaire en petits morceaux. Cuire jusqu'à ce que la viande est perdue sa teinte rosée. Saler et poivrer.



5. Ajouter le macaroni cuit et les tomates

Mélanger la viande avec le macaroni cuit et égoutté. Ajouter les tomates ou la crème de tomates ou les deux.



6. Gratiner ou servir ainsi !

Pour gratiner :

Transférer le macaroni dans un plat allant au four. Ajouter du fromage râpé sur le dessus et cuire environ 15 minutes à 350 de gré.

Le CAB présente :
Les recettes éconos de Mado !

Pâté chinois



Ingrédients

4 portions

1 lb de bœuf haché

2 cuil. à soupe d'huile, beurre ou margarine

1 oignon

1 à 2 conserves de maïs en crème ou en grains ou les deux sortes.

6 pommes de terre moyennes

Sel et poivre

Lait



1. Éplucher, couper et cuire les pommes de terre

Éplucher les pommes de terre. Les couper en gros morceaux. Les mettre dans un chaudron et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à tendreté. Égoutter.



2. Couper les oignons

Hacher l'oignon en petits morceaux.



3. Cuire les oignons

Ajouter l'huile dans une poêle et faire chauffer. Ajouter l'oignon.



4. Cuire la viande

Ajouter la viande et défaire en petits morceaux. Cuire jusqu'à ce que la viande est perdue sa teinte rosée. Saler et poivrer. Étaler la viande dans un plat allant au four.



5. Piler les pommes de terre

Lorsque les pommes de terre sont égouttées et encore chaudes, mettre un peu de beurre ou de margarine et un petit peu de lait dessus. Saler et poivrer. Les piler avec un pilon à pommes de terre ou un mélangeur électrique.



6. Ajouter le maïs et cuire le pâté chinois

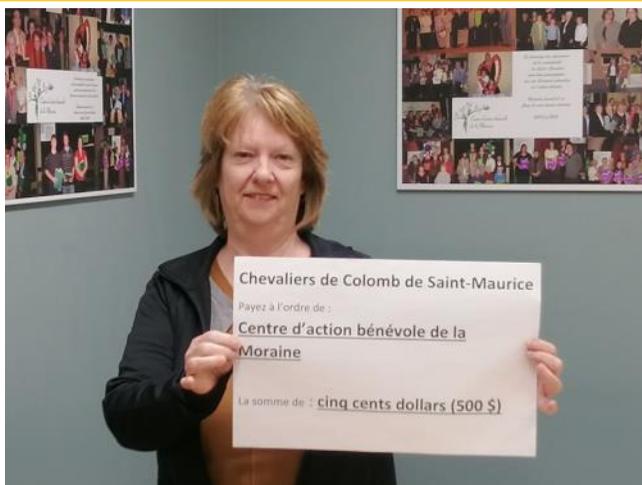
Étendre le maïs sur la viande. Étendre les pommes de terre pilées sur le maïs. Cuire au four environ 15 minutes à 350 de degré et servir chaud.

Remerciements reliés à la COVID-19



Le Centre désire remercier infiniment la compagnie d'assurances **Promotuel Portneuf-Champlain** pour le don de 2 300\$ offert en soutien aux services essentiels maintenus. De belles cartes ont aussi été remises pour exprimer leur solidarité aux personnes et familles éprouvées par les répercussions de la pandémie. Nous sommes très touchés par ce geste posé qui reconnaît les efforts déployés par le Centre d'action bénévole et ses bénévoles actifs auprès des personnes vulnérables.

Le Centre d'action bénévole remercie grandement les **Chevaliers de Colomb de Saint-Maurice** pour le généreux don de 500 \$ qu'ils ont offert pour soutenir le Centre face aux demandes d'aide des familles en difficulté en raison de la crise liée au coronavirus.



Merci à toutes ces femmes du **Cercle de fermières Les Genevoises** pour cette belle initiative de fabrication de masques et de nous avoir versé une partie des profits de leurs ventes. Quel dévouement remarquable !

C'est un montant de 1 200 \$ que le Cercle de fermières nous a remis ! MERCI !!!
Les masques ont été ajoutés dans tous les paniers des 116 familles inscrites à la distribution alimentaire du Centre.



Merci infiniment à la **Fondation Laure-Gaudreault** de nous avoir transmis un généreux don de 550\$.

Le CAB aimerait souligner la bonté de la **ministre Sonia Lebel** qui a apporté un énorme soutien financier pour les Centres d'action bénévole de la région. Nous sommes émus par sa grandeur d'âme et sa générosité. Merci énormément de votre présence !

Un énorme merci à Desjardins pour leur immense soutien financier à la réalisation de la mission du Centre dans ce contexte de pandémie.

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



Les centres d'action bénévole de la Vallée-de-la-Batiscan et la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux s'unissent pour offrir les « Lunchs du coeur ». Grâce à l'appui financier de la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux et à la participation des trois

centres d'action bénévole sur le territoire, le projet Les Lunchs du coeur s'étendra désormais à l'ensemble des écoles primaires de la Vallée-de-la-Batiscan.

L'objectif est d'offrir gratuitement des repas congelés aux services de garde des écoles qui seront destinés aux enfants n'ayant pas de repas adéquat pour dîner. Le coût de ce projet est estimé à près de 11 000 \$ dont 6 000 \$ est financé par la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux.

Il arrive en effet que les enfants n'aient pas accès à un repas adéquat pour diverses raisons: boîte à lunch perdue, oubliée ou incident avec la nourriture et parfois, à cause de difficultés financières de la famille. Il y a un peu plus d'un an, le CAB des Riverains avait été interpellé par une école pour voir s'il était possible qu'une aide soit apportée. C'est donc avec enthousiasme que la Caisse Desjardins a accepté de soutenir financièrement le projet et que des bénévoles ont accepté de cuisiner les repas.

Ce projet permettra d'offrir gratuitement environ 150 repas par mois aux services de garde des écoles primaires de 13 municipalités de la MRC des Chenaux et Mékinac. Une vingtaine de personnes offriront plus de 200 heures de bénévolat pour concocter de bons

repas nutritifs selon l'estimation faite par les centre d'action bénévole et les services de garde.



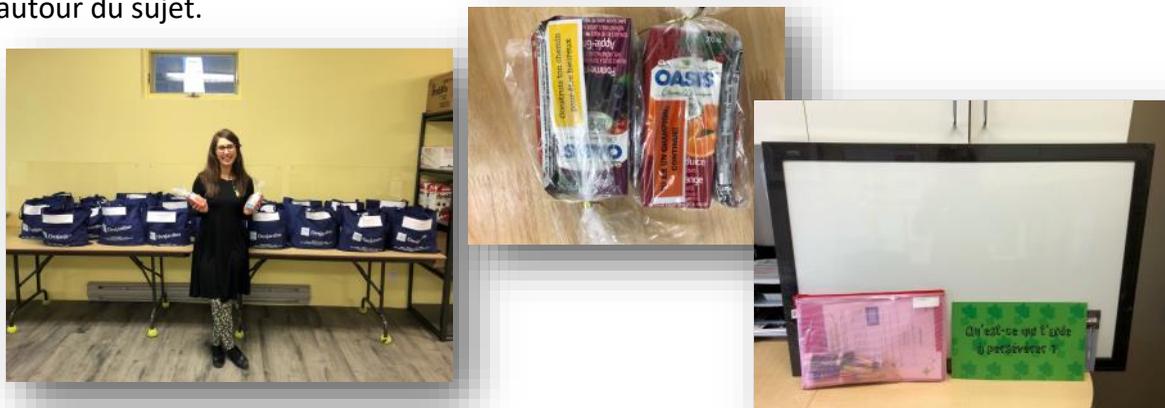
Sur la photo, en partant de la gauche Mmes Louise Baillargeon, Annie Thiffault et Marie-Claude Samuel, directrices générales des CAB de la Moraine, Mékinac et des Riverains en compagnie de M. Charles Massicotte Bourbeau, dg de la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux.



Encore cette année, le Centre d'action bénévole c'est impliqué afin d'offrir un soutien aux jeunes pendant les journées de la persévérance scolaire qui ont eu lieu du 15 Au 19 février 2021.

De petits sacs surprises comprenant un jus, une barre tendre et un petit mot d'encouragement ont été distribués à tous les élèves des trois écoles primaires de notre territoire, soit, l'école du Versant-de-la-Batiscan à Saint-Stanislas, l'école de la Solidarité à Saint-Narcisse et l'école de la Source à St-Maurice. Deux bénévoles ont participé avec patience et générosité au montage des 523 petits sacs.

Du matériel d'animation provenant de la TREM (Table régionale de l'éducation de la Mauricie) a également été remis à la classe de Nathalie Cossette, enseignante de 4e année à l'école de la Solidarité. Cette trousse servira à l'animation d'activités et discussions autour du sujet.



Départs à la retraite

Notre cœur balance entre peine (des départs) et joie (de la retraite). C'est donc à regret que nous saluons bien bas Josée Pagé et Lucille Dauphinais pour leur précieux apport dans le développement du centre. D'une part, Josée, nous tenons à te dire qu'après 15 ans au service du centre, tu y laisses un héritage dont nous nous souviendrons. D'autre part, Lucille, malgré ton passage trop court parmi nous, sache que ton esprit créatif et ton dynamisme nous manqueront. Un énorme MERCI à vous deux et que votre retraite se vive sous le signe de la santé et de la douceur.



Il y a du nouveau au CAB !

Pour combler ces départs à la retraite, le Centre accueille deux nouvelles ressources permanentes, Mélanie Godin, agente de services embauchée en juin 2020 et Camille Cossette, agentes de service embauchée en février 2021. Suzanne Trudel, agente contractuelle au projet FQIS fait également partie de l'équipe depuis juin 2020. Bienvenue à vous trois dans l'équipe !



Avril 2021



56



Le Cab'arrêt

Nouveaux bénévoles 2020-2021

Cette année au CAB, malgré le contexte de pandémie, nous avons accueilli plusieurs nouveaux bénévoles. Que soit momentanément ou régulièrement votre aide est toujours appréciée ! Merci de votre implication !!!

- * Doris Baribeau
- * Cécile Barolet
- * Robert Boisvert
- * Alain Bouchard
- * Aline Boulet
- * Lise Boulet
- * Guylaine Cossette
- * Cécile Désormeaux
- * Charles Desrochers
- * Alain Grandmaison
- * Madeleine Guillemette
- * Michel Larivière
- * Magaly Macia
- * Serge Massicotte
- * Jocelyne Masson
- * Julie Massy
- * Denise Paillé
- * André Plamondon
- * Jocelyne Rivard
- * Alain Thibeault



- BÉNÉVOLAT JEUNESSE -

Le 3 mars dernier, le CAB a accueilli Rosalie Vaillancourt étudiante de l'école secondaire Des Pionniers de Trois-Rivières. Elle est en secondaire 1 et elle fait partie du programme PEI (Programme d'éducation internationale) de son école. Dans le cadre de ce programme, les élèves doivent compléter quelques heures de bénévolat pendant leur année scolaire et Rosalie a offert son aide à la friperie. Elle a été d'une grande aide à la CAB'outique...elle a trié et placé plusieurs vêtements que nous avons reçu en dons. Elle a également préparé 83 petits sacs surprises pour Pâques pour les bénéficiaires du service de popote roulante.



Remise de dons

Deux campagnes d'achat local *Priorité des Chenaux* en collaboration avec la MRC des Chenaux et la Caisse Mékinac-des Chenaux ont eu lieu afin d'amasser des fonds pour des organismes de la région. Le CAB a eu la chance de faire partie des organismes bénéficiaires. Une campagne s'est déroulée en juin 2020 ce qui a permis l'achat de bons d'épicerie qui ont été remis aux bénéficiaires du comptoir alimentaire pendant la période de vacances estivales. L'autre campagne a eu lieu en novembre 2020. Nous avons pu bonifier les paniers de Noël des gens inscrits à ce service grâce à cette aide.



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

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

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

Assemblée générale annuelle 2021

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

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

Quand : Le mardi 8 juin 2021

Lieu : Centre communautaire Henri-St-Arnaud

Heure: 10H

Afin d'agrémenter cette activité, une collation sera servie pendant la rencontre.

Si les mesures sanitaires nous permettent de tenir cette assemblée, les membres bénévoles recevront personnellement une invitation et auront à confirmer leur présence.

Vacances annuelles

Le Centre sera fermé du 12 juillet au 6 août inclusivement pour la période de vacances estivales.

Bon été à tous !

