



**Équipe du journal :**

Rédaction: Louise Baillargeon et Mélanie Godin

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 :** Raymonde Bordeleau

**St-Maurice :** Gaston Ouellet

**St-Narcisse :** Lise Boulet et Michel De Carufel

**St-Luc-de-Vincennes :** Huguette Dubois

**Sommaire**

Mot de la présidente .....	2
Mot de la directrice générale .....	4
Assemblée générale annuelle .....	6
Portrait du Centre 2020-2021 .....	7
Semaine de l'action bénévole 2021 .....	8
Recette : Potage St-Germain .....	10
Au revoir et merci pour tout ! .....	11
Nouveautés au CAB .....	12
6 façons efficaces de mieux résister au stress .....	14
Témoignage d'un bénévole .....	16
Collations offertes dans les camps de jour .....	18
Reprise du Courrier des enfants .....	19
Journée internationale des bénévoles .....	20
Prix hommage bénévolat-Québec 2022 .....	22
Soutien financier pour le comptoir alimentaire .....	24
Témoignage d'une bénéficiaire .....	25
L'espoir .....	26
Programme PAIR .....	27
Près d'un nouvel usager sur deux en situation d'insécurité alimentaire grave .....	28
Activités à venir .....	30
Semaine de la coopération .....	31
CAB'outique .....	32
Silence on joue ! .....	33
Toutes nos félicitations ! .....	34
Besoin de consulter un médecin ? .....	35
Passeport vaccinal et nouveau service de popote froide .....	36
Cartes de Noël .....	37
Ateliers de retour au CAB cet hiver .....	38
URGENT !!! Recherche de bénévoles .....	39
Halloween 2021 .....	40
De généreux citoyens .....	41
Mobilisation régionale .....	42
Dates à retenir .....	43

# Mot de la présidente



## Éloge à Notre Capacité d'Adaptation!

Depuis près de deux ans, nous vivons une pandémie dont nous ignorons encore largement l'issue. Ce que nous savons, par ailleurs, c'est qu'elle a mis à rude épreuve notre capacité d'adaptation, insoupçonnée jusque là, tant au niveau personnel qu'au niveau du Centre.

Mais qu'est-ce au juste que la capacité d'adaptation ? Certains la définissent comme " une facilité à accepter les changements, à faire face à ses peurs, à accepter les nouveaux défis" et on s'y reconnaît facilement...Dans notre vie personnelle, chacune et chacun de nous a dû freiner ou même cesser ses relations familiales et sociales, respecter la distanciation, porter le masque et bien plus. Dans la vie du Centre, il a fallu tout repenser, de l'accueil à la prestation des services, et ce, de manière à respecter les mesures sanitaires exigées. Nous avons toutes et tous trouvé l'exercice très ardu mais nous y sommes parvenus. Après un certain temps, nous nous y étions habitués et "presque" confortables!

Depuis quelques mois, la quatrième vague ne semble pas vouloir nous frapper trop durement. Cela favorise ainsi un déconfinement progressif, qui nous ramène de plus en plus vers une vie " presque" normale. En même temps que nous en sommes très heureux, nous nous rendons compte finalement que le chemin qui mène vers la " normalité" peut être lui aussi, déstabilisant. Alors que pendant le confinement nous avons travaillé fort pour en arriver à trouver une sorte d'équilibre et même, une certaine sécurité à travers les restrictions; aujourd'hui ,on nous en permet davantage mais cela devient, à certains égards, autant insécurisant que rassurant. Encore une fois, il nous faut faire appel à notre capacité d'adaptation...

Enfin, en nous appuyant sur tous les ajustements que nous avons eu à faire depuis le début de la pandémie, je crois pouvoir dire sans me tromper que nous pouvons rester confiants face aux exigences du déconfinement. Nous finirons sûrement par retrouver notre goût de vivre, de socialiser, de nous impliquer.

À partir de différents événements de la vie nous le savions déjà mais c'est donc dire que la pandémie nous a rappelé haut et fort à quel point tout peut basculer dans la vie mais qu'au bout du compte, nous sommes des êtres adaptables qui savons faire face, rebondir et nous réaligner.

Que cet automne, déjà bien installé, vous permette de vivre pleinement ce qu'il a de plus beau à vous offrir! Que le temps des Fêtes vous comble de ses nombreux petits bonheurs et que la nouvelle année vous soit des plus prometteuse ! Mais quoi qu'il en soit, nous savons maintenant, que nous saurons nous y adapter. Quelle richesse!

*Diane Turbide, présidente*



# Mot de la directrice générale



## Mot de la directrice générale

Bonjour,

Vous tenez entre vos mains la 30<sup>e</sup> édition du CAB'Arrêt. Il y a déjà plus de 15 ans que le Centre a créé cet outil de communication pour vous rejoindre, vous les bénévoles, dans le confort de votre foyer. Avec ce journal, vous pouvez suivre les activités passées et à venir du Centre, voir des photos de certains événements et en apprendre davantage sur certains sujets touchant le Centre. Bref, malgré l'époque actuelle où le papier tend à disparaître et que les médias sociaux ont la cote, nous sommes convaincus que pour nous c'est encore le meilleur moyen pour rejoindre toutes et tous nos bénévoles.

Le 2 décembre ce sera journée de « guignolée » pour le Centre. Mais cette date a aussi une signification très particulière pour moi, car il y a 25 ans je faisais mon entrée au Centre d'action bénévole. Je me considère toujours privilégiée d'avoir été choisie en 1996 pour joindre l'équipe du Centre et d'en faire encore partie en 2021. Depuis 25 ans, je rencontre des gens extraordinaires qui me donnent des leçons de vie et qui font de moi une meilleure personne au quotidien.

L'année 2021 tire à sa fin, nous avons dû faire preuve de résilience au cours des douze derniers mois. À l'aube de 2022, soyez assurés que nous resterons pleinement présents pour les gens de nos communautés desservies, toujours fidèle à notre mission et à nos valeurs.

Nous vous souhaitons une nouvelle année de nouveaux espoirs, de nouvelles résolutions, de nouveaux défis. Une année prometteuse et enrichissante !

Nous souhaitons grandement pouvoir toutes et tous vous retrouver en grand nombre pour reprendre nos activités de rassemblement. Les liens de proximité, la dynamique des échanges et du plaisir, générés par un groupe de socialisation, un comité de bénévoles ou un atelier thématique nous manque grandement.

Albert Einstein disait 'Apprendre d'hier, vivre pour aujourd'hui, espérer pour demain'.

*Louise Baillargeon, directrice générale*



*40 ans de route ensemble !*



# Assemblée générale annuelle

La 41e assemblée générale annuelle du Centre d'action bénévole de la Moraine s'est tenue le 15 juin 2021 au Centre communautaire de Saint-Narcisse. Tous les membres étaient invités à venir prendre connaissance du travail accompli pendant l'année et à participer à la vie démocratique du Centre. Le nombre de places étant limité dû au contexte sanitaire, ce sont 24 bénévoles qui ont assisté à cette activité.

**Voici les membres du conseil d'administration pour la prochaine année 2021-2022**

Mme Diane Turbide, présidente, M. Guy Bouchard, vice-président,  
Mme Céline Gervais, secrétaire, Mme Françoise Asselin, trésorière, Mmes Odette  
Marineau et Raymonde Bordeleau, administratrices et M. André Laneville,  
administrateur.



# Portrait du Centre d'action bénévole de la Moraine du 1er avril 2020 au 31 mars 2021.

Popote roulante  
59 bénéficiaires  
568 repas cuisinés et livrés  
à domicile

\*Comptoir alimentaire  
337 bénéficiaires rejoints  
2004 paniers distribués

\*Collations et bonifications  
pour la boîte à lunch  
68 enfants desservis  
9313 services rendus

Soutien au camp de jour de  
St-Maurice  
10 bénéficiaires  
280 services rendus

## Nombres total de :

Bénéficiaires :

1064

Services rendus :

18 708

Bénévoles :

146

Heures bénévoles :

4031

Appels  
téléphoniques :

5810

Paniers de Noël  
97 paniers de Noël  
rejoignant  
216 bénéficiaires dont 78  
enfants

Comptoir vestimentaire  
147 bénéficiaires  
364 services rendus

Service d'impôts  
70 bénéficiaires  
140 services rendus

Accompagnement transport  
30 bénéficiaires  
107 accompagnements

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

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

# Semaine de l'action bénévole 2021

Voici quelques clichés de la Semaine de l'action bénévole 2021, qui s'est déroulée du 18 au 24 avril, sous le thème « **Bénévolat, c'est chic !** ».

C'est au cours de cette semaine spéciale que le Centre d'action bénévole de la Moraine a fait le tour de ses quatre municipalités desservies. Nous avons reçu par petits groupes les bénévoles dans les salles municipales. Nous étions heureux d'offrir un tour de chant de Suzanne Trudel, agente de projet au Centre ainsi que de nombreux prix de présence. De plus, un sac cadeau a été distribué à tous les membres bénévoles et livré à domicile pour ceux étant absents lors des rencontres tenues

Nous sommes ravis d'avoir pu offrir cette reconnaissance à tous nos bénévoles malgré le contexte de pandémie. Il était important pour nous d'avoir un contact avec vous et de vous remercier à la hauteur des gestes et des actions que vous posez pour aider dans votre communauté.



Madame Huguette Dubois, responsable du service de Popote à St-Luc-de-Vincennes, recevant un prix de présence.



Monsieur André Plamondon, conjoint de Suzanne, chantant avec elle à St-Narcisse.



St-Narcisse

Suzanne Trudel en prestation à St-Luc-de-Vincennes.



Équipe de travail du CAB à St-Stanislas.

En partant de la gauche, Mélanie Godin, agente de services, Suzanne Trudel, agente de projet, Louise Baillargeon, directrice générale et Camille Cossette, agente de services.



Décorations réalisées par Lucille Dauphinais de PUR Plaisirs.



Cadeaux offerts aux membres bénévoles :  
Meringues à l'érable de *Blanc cassé* - *Produits d'érable*,  
lampe de poche à l'effigie du thème de l'action bénévole et  
journal des bénévoles édition d'Avril 2021.



Monsieur André Laneville, membre du Conseil d'administration, offrant une prestation avec Suzanne à St-Maurice.

**Le temps du réconfort et des bonnes soupes chaudes est à nos portes ! Voici une idée de recette de potage à base de petits pois et de poireaux qui saura vous réchauffer le cœur et vous donner bonne mine ! Cette soupe est en plus bien appréciée des bénéficiaires de la Popote roulante de St-Narcisse.**

## **Potage St-Germain**



**Recette simple et délicieusement verte.**

### **INGRÉDIENTS**

2 tasses de petits pois surgelés  
1 pomme de terre coupée en dés  
1/2 gousse d'ail hachée  
1 oignon haché  
1 poireau coupé en dés  
4 tasses de bouillon de poulet  
25 ml de crème  
Sel et poivre au goût  
1/2 cuillère à soupe de margarine ou beurre

### **PRÉPARATION**

1. Dans une casserole à feu moyen, faire fondre la margarine ou le beurre. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet, les morceaux de pomme de terre et de poireaux et les petits pois. Assaisonner au goût.
3. Ajouter la crème. Réduire en purée au mélangeur électrique.

# Au revoir et merci pour tout !

C'est avec tristesse que nous disons « au revoir » à un couple de bénévoles de Saint-Narcisse très impliqué au CAB depuis plusieurs années.

Un énorme merci Paul-Yvan Bourgault et Odette Marineau pour votre dévouement et pour tout le cœur que vous avez mis dans les nombreux services dans lesquelles vous avez œuvrés.

***Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur dans votre nouveau lieu de résidence. Ce fut un grand plaisir de vous compter parmi nos bénévoles.***



# Nouveautés au CAB

## Frigo-partage à Saint-Narcisse :

Situé à l'extérieur des locaux du Centre d'action bénévole de la Moraine, un nouveau frigo-partage est disponible à la population grâce à la subvention du projet « Tout le monde à table pour la sécurité alimentaire ».

 **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 ou du produit**\*\* Tous les produits congelés 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 crues congelées (identifiées et datées)
- Lait
- Œuf
- Yogourt
- Conserves
- Mets préparés
- Denrées sèches

 **CE QUI EST INTERDIT**  
**DE METTRE DANS LE FRIGO**

- Aliments périmés
- Denrées ou aliments déjà entamés
- Aliments souillés ou contaminés

 **418-328-8600**



# Nouveautés au CAB

## Bacs à légumes :

Grâce au projet en sécurité alimentaire en cours au Centre, des bacs à légumes ont été installés sur le terrain du Centre et en avant de l'Intermarché à St-Narcisse. Ils étaient disponibles tout l'été avec une variété de légumes. Plusieurs bénévoles ont travaillé sur l'entretien de ces bacs et la population générale était invitée à venir se chercher de bons légumes.



Nous avons également eu la **participation du Camp de jour de St-Narcisse** pendant la fermeture estivale. Les animatrices sont venues deux fois par semaine avec les enfants pour arroser et désherber les bacs.

Le 5 juillet dernier, nous avons eu le plaisir de faire une courte activité avec les enfants du Camp de jour afin de leur apprendre comment désherber et arroser les plants de légumes.



# 6 façons efficaces de mieux résister au stress



Personne n'est à l'abri du stress. Mais cela ne veut pas dire qu'on doit s'y soumettre sans réagir. Voici quelques moyens pour mieux le gérer au quotidien. Par Blair Mlotek1 AOÛT 2019

## 1. Déterminer la source du stress

Le réveil n'a pas sonné et toute la journée s'en trouve chamboulée? L'ordi est encore «gelé» et on est à deux doigts de le lancer par la fenêtre? On respire... et on tente de découvrir ce qui nous met dans cet état. Alexandra Fiocco remarque que nous passons souvent nos journées sur le pilote automatique, alors qu'il faut plutôt être bien éveillé pour déterminer ce qui nous cause du stress. «L'état de stress peut survenir dans quatre contextes: quand on se sent jugé ou évalué; quand on a l'impression de n'avoir aucune emprise sur les événements; quand on doit composer avec des situations imprévisibles; quand on fait quelque chose pour la première fois. Avoir conscience qu'on se trouve dans une telle situation permet de prendre du recul», dit-elle.

## 2. Consacrer 30 minutes à l'activité physique chaque jour

L'activité physique favorise une bonne santé mentale. Quand on est stressé, une séance de cardio d'à peine 10 minutes élève la fréquence cardiaque et améliore le bien-être. Alexandra Fiocco précise qu'intégrer l'exercice à son quotidien n'a pas besoin d'être compliqué. Cela peut être aussi simple que de marcher d'un bon pas pendant 30 minutes. «Renforcer son système cardiovasculaire aide à récupérer plus facilement d'un stress», souligne-t-elle.

## 3. Aller prendre une bouffée d'air frais

Taper furieusement sur le clavier de l'ordi en angoissant sur ce que le patron a pensé du document qu'on lui a remis hier ne rendra pas ce document meilleur. «Il faut canaliser cette énergie plutôt que la laisser nous miner», dit Alexandra Fiocco. Le psychologue Paul Kelly, directeur de la clinique Mindfulness, à Toronto, conseille souvent à ceux qui ont un travail de bureau exigeant de sortir faire une courte marche quand une situation stressante survient. «Les employés qui prennent cinq minutes toutes les heures pour se lever et bouger sont moins stressés, plus énergiques et plus heureux», observe-t-il.

## 4. Méditer, pourquoi pas?

Une simple respiration profonde peut réduire la réaction au stress en ralentissant le système nerveux sympathique. Une étude menée auprès de 22 personnes souffrant d'un trouble anxieux a démontré que tous leurs symptômes avaient diminué grâce à la méditation de pleine conscience. «En s'adonnant à la méditation pendant seulement 12 minutes par jour, on accède plus naturellement à l'état de pleine conscience au moment où le besoin s'en fait sentir», dit Alexandra Fiocco. Voici comment y parvenir: assis sur une chaise, les pieds posés au sol, on observe sa respiration. Quand des pensées surgissent (ce qui arrive inmanquablement), on se concentre et on revient à sa respiration.

## 5. Apprécier les bons côtés de sa vie

Il est tout à fait normal d'avoir des idées noires de temps en temps. Nous en avons tous. Mais nous pouvons facilement les chasser en prenant chaque jour un peu de temps pour penser à des choses que nous aimons ou à ce qui va bien dans notre vie. Bref, le fait d'apprécier ce que nous avons nous rend plus heureux, rappelle Luisa Cameli, directrice de la Clinique de la santé émotionnelle, à Montréal. «Le bonheur augmente la résilience et l'aptitude à faire face au stress», ajoute-t-elle. Quand on apprécie le bonheur que nous apportent au quotidien notre famille, nos amis ou notre travail, par exemple, nous sommes plus prédisposés à mieux composer avec le stress. Pourquoi ne pas tenir un journal de reconnaissance? «On note chaque jour trois choses pour lesquelles on ressent de la gratitude», dit la psychologue. Voilà une façon de se concentrer sur les aspects positifs de sa vie. Autre conseil: on sourit! Des études ont prouvé que le fait d'afficher une expression faciale positive même en situation de stress entraîne des bienfaits psychologiques.

## 6. Corriger ses habitudes alimentaires

Lorsqu'on est tendu et stressé, on a tendance à trouver du réconfort dans la nourriture. Poutine, biscuits, croustilles... tout cela devient très tentant. Or, il se trouve que ces aliments rendent le corps et le cerveau plus sujets au stress. «On pense qu'une alimentation saine n'a d'effet que sur le poids, mais elle influe également sur la santé du cerveau», dit Alexandra Fiocco. La nourriture riche en graisses saturées et en sucre raffiné cause de l'inflammation, ce qui crée du stress dans l'organisme. On devrait privilégier les fruits, les légumes, les grains entiers et les légumineuses, qui ont une teneur élevée en nutriments. Son conseil ? «Au lieu de jujubes, on déguste une barquette de fraises; au lieu du sac de croustilles, on se régale de craquelins de grains entiers garnis de houmous.»

Source : <https://fr.chatelaine.com/sante/6-facons-efficaces-de-mieux-resister-au-stress/>



# Témoignage d'un bénévole

## « LE BANC DES DÉLAISSÉS »

Dernièrement, alors que je regardais distraitement la télévision, un tout petit reportage a attiré mon attention. Dans une cour d'école, la direction a eu l'initiative de placer en plein milieu de l'aire de jeux, un banc peint aux couleurs vives. Ce banc était destiné à ceux qui ne trouvaient pas de compagnons de jeux, qui se sentaient délaissés et isolés. Lorsqu'un enfant ne parvenait pas à s'intégrer à un groupe et qu'il se sentait seul, il allait prendre place sur le banc et alors, un autre élève le voyant, l'invitait à se joindre à lui ou à un groupe d'élèves.

Cette image met en lumière un phénomène que je considère, comme étant la blessure de l'âme la plus profonde, celui de l'exclusion. Certes, vous me direz que certaines personnes, volontairement ou non, s'excluent eux-mêmes de la société dans laquelle ils vivent, par leurs gestes, leur comportement ou tout simplement, en choisissant un mode de vie solitaire. Mais, je voudrais, aujourd'hui, m'attarder à tous ces gens qui se sentent mis de côté, ces personnes que nous choisissons d'ignorer.

Dès le jeune âge, l'exclusion peut se manifester. Nous n'avons qu'à penser à l'élève que personne ne désire dans son groupe pour un travail d'équipe, aux élèves que nous appelions des « rejets », au petit joueur de hockey que l'instructeur n'utilise presque pas, sous prétexte qu'il manque de talent... Cela se poursuit à l'âge adulte, nous fuyons ceux qui ont de trop grandes différences avec nos valeurs conventionnelles, ceux qui ont des handicaps physiques ou intellectuels, ceux qui ont des défauts qui nous agacent, ceux qui sont pauvres, ceux qui sont âgés..., en somme tous ceux que nous désirons voir le moins possible à nos côtés.

En tant que bénévoles, nous aussi, nous sommes confrontés à ce phénomène d'exclusion. Si nous avons un contact direct avec les bénéficiaires de nos services, il est normal de constater que l'approche avec certaines personnes est plus facile qu'avec d'autres. Nous ne

sommes pas là pour juger les gens et adapter nos services en fonction de ce jugement, mais notre rôle est d'effectuer notre tâche en donnant des services égaux à tous, sans exception.

Un autre défi nous attend, celui de maintenir une équipe de travail inclusive, où, chaque individu sent qu'il a sa place à l'intérieur du groupe et qu'il se sent accepté par les autres. Là encore, c'est dans la nature humaine, de développer des affinités, des amitiés avec certaines personnes, tandis qu'avec d'autres, c'est beaucoup plus difficile. Mais le succès d'une bonne équipe de travail bénévole réside dans l'atteinte d'un but commun : offrir un service optimal à ceux qui bénéficient de nos services. Nous ne devrions jamais entendre, au sein d'une équipe, des paroles qui visent des individus, par exemple : « Je ne veux pas travailler avec telle personne, parce qu'elle fait trop d'erreurs, parce qu'elle me tombe sur les nerfs, parce qu'elle parle trop, parce qu'elle veut tout contrôler, parce qu'elle sait tout... ». Comme je le disais, il est vrai qu'il est plus facile et agréable de travailler avec certaines personnes, mais nous devons nous dire qu'une personne qui accepte de faire du bénévolat, malgré tous ses défauts et ses lacunes, est une bonne personne, qui, a de l'empathie pour les autres. Dans le contexte actuel de pénurie de main d'œuvre au Québec, un monde où même les emplois rémunérés sont difficiles à combler, nous n'avons pas le luxe de perdre des gens qui viennent donner de leur temps gracieusement. Nous devons faire en sorte, de ne jamais exclure des personnes par nos gestes et nos paroles blessantes et surtout, de les pousser vers la sortie.

Sur le plan individuel, une personne qui se sent exclue aura tendance à perdre son estime de soi. Lorsqu'elle se sent exclue, c'est une foule de questions qu'elle se pose, cherchant ses torts, en doutant d'elle-même et se culpabilisant. Sur le plan collectif, lorsque ce phénomène d'exclusion sélective se développe en culture, il donne naissance et à la propagation du racisme, de la xénophobie, de l'homophobie, de la misogynie...



En terminant, juste un petit mot pour vous dire que si vous passez par le « banc des délaissés », faites-en sorte qu'il soit couvert de poussière et si par malheur, quelqu'un y était assis, pourquoi ne pas le prendre par la main et faire un bout de chemin avec lui ?

**René Leone,**  
**bénévole de St-Stanislas**

# Collations offertes dans les camps de jour



Responsables du camp de jour de  
**St-Maurice**



Responsable et animatrices du camp de jour de  
**St-Narcisse**



Enfants du camp de jour de  
**St-Stanislas**

Comme par les années passées, en juin 2021, plusieurs collations ont été offertes dans les camps de jour des municipalités desservies par le Centre d'action bénévole.

**Nous remercions entre autres ces cinq communautés religieuses qui nous offre des contributions financières. Cela nous permet d'offrir des collations et bonifications de boîtes à lunch aux enfants, dans les écoles, tout au long de l'année scolaire et dans les camps de jour.**

**MERCI !!!**

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

# Reprise du Courrier des enfants

Après plus d'un an et demi d'arrêt du service, nous avons réouvert les boîtes aux lettres dans les écoles de notre territoire afin d'inviter les jeunes à se confier à nos bénévoles et recevoir une réponse enrichissante de leur part. Depuis la première levée, soit le 14 octobre 2021 à aujourd'hui, c'est plus de **104 lettres** que nous avons reçues des enfants.

Merci aux bénévoles actifs dans ce service qui prennent le temps, chaque semaine, de lire avec attention toutes les lettres qui leur sont remises et qui répondent avec leur cœur et au meilleur de leur connaissance. Les enfants sont chanceux de recevoir une réponse aussi professionnelle et adéquate.



# Journée internationale des bénévoles

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



Source: [www.rabq.ca](http://www.rabq.ca)

***Nous profitons de l'occasion pour souhaiter une bonne journée internationale des bénévoles à tous les bénévoles.  
Votre présence fait la différence.***



5 décembre 2021



RÉSEAU DE  
L'ACTION BÉNÉVOLE  
DU QUÉBEC

36<sup>e</sup> édition



La 36<sup>e</sup> édition de la **Journée internationale des bénévoles** aura lieu le 5 décembre 2021. Pour la souligner, le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) a préparé de nombreuses initiatives, incluant des activités et des outils de communication gratuits pour les organismes travaillant avec des bénévoles.

### Au programme :

- L'illumination de la tour du Stade olympique de Montréal et des Chutes du Niagara.
- Une conférence gratuite et ouverte à tous sur la résilience.
- Un rallye virtuel vous permettant de gagner un panier de produits québécois d'une valeur de 150\$.
- Une carte postale virtuelle gratuite pour remercier les bénévoles.
- La participation de notre directrice générale à l'émission Marie-Claude de TVA.

...Et bien d'autres! <https://www.rabq.ca/journee-internationale-des-benevoles.php>



— 25 ans —  
**PRIX HOMMAGE  
BÉNÉVOLAT-  
QUÉBEC 2022**



Votre  
gouvernement

Québec 

La période de mise en candidature de la 25<sup>e</sup> édition des prix Hommage bénévolat-Québec est maintenant commencée. Elle se terminera le 5 décembre 2021.

# Prix hommage bénévolat 2022

## Vous connaissez un bénévole qui se démarque?

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

## Vous connaissez un organisme qui se démarque?

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

**Vous avez jusqu'au 5 décembre 2021 pour déposer la candidature d'un jeune bénévole (14–35 ans), d'un bénévole adulte (36 ans et plus) et d'un organisme de votre région.**

Pour obtenir des renseignements additionnels, communiquez avec le Centre d'action bénévole au 418-328-8600, ou avec le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales au 1-888-628-8934 (Poste 80291) ou à l'adresse électronique suivante: **sacais.supporthbq@mtess.gouv.qc.ca**.

La FCABQ et l'ensemble des centres d'action bénévole sont fiers d'être les porte-parole nationaux de ces prix et vous encouragent à visiter le site [www.quebec.ca/prixbenevolat](http://www.quebec.ca/prixbenevolat) pour déposer une candidature ou pour y trouver l'information complète sur les prix Hommage bénévolat-Québec.

En collaboration avec :



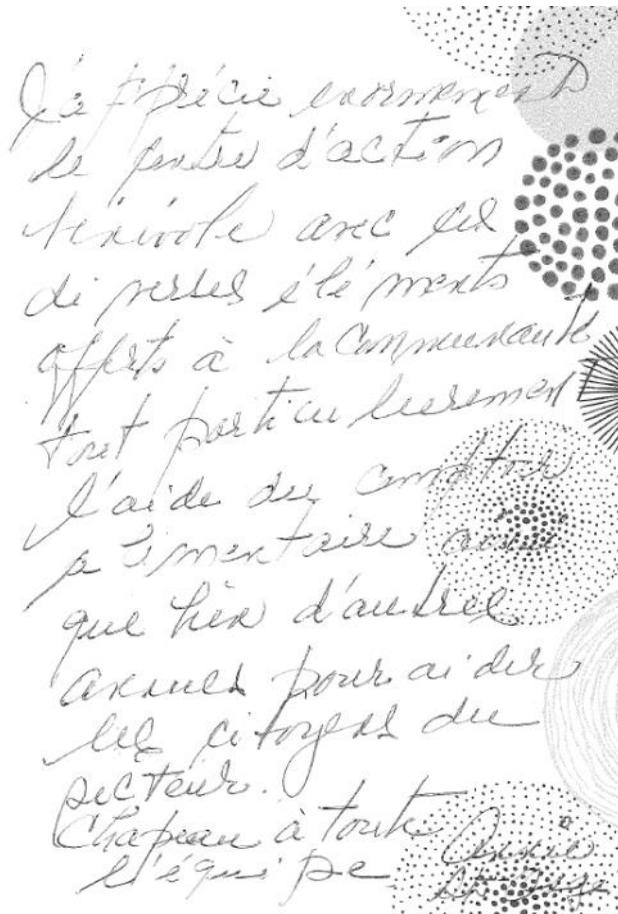
# Soutien financier pour le comptoir alimentaire



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. Le Centre a reçu un soutien financier de 24 000\$. Ce montant a permis d'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'épicerie ont fait partie de ces achats.



# Témoignage d'une bénéficiaire



J'apprécie énormément  
le Centre d'action  
bénévole avec ses  
divers éléments  
offerts à la communauté.  
Tout particulièrement  
l'aide du comptoir  
alimentaire ainsi  
que bien d'autres  
avenues pour aider  
les citoyens du  
secteur.  
Chapeau à toute  
l'équipe.

« J'apprécie énormément le Centre d'action bénévole avec ces divers éléments offerts à la communauté. Tout particulièrement l'aide du comptoir alimentaire ainsi que bien d'autres avenues pour aider les citoyens du secteur. Chapeau à toute l'équipe. »

**Nous remercions cette bénéficiaire pour cette  
belle preuve de reconnaissance !**



# L'espoir

L'espoir ouvre notre esprit à la confiance que nous pouvons faire quelque chose d'autre que ce que nous avons peut-être prévu, qu'il existe toujours d'autres possibilités. Nous choisissons l'impuissance de bien des façons. Nous décidons que c'est la fin du monde si nous n'obtenons pas l'objet précis d'un désir. Nous refusons d'essayer des choses avant de vraiment savoir si elles vont fonctionner. Nous attendons de l'avenir qu'il soit une répétition du passé, présumant que les situations ne peuvent pas être différentes.

L'espoir est cette part de nous qui n'abandonne jamais, qui sait que tout sera bien, avec une certitude et une confiance totale. C'est la part de nous qui dit : « Je traverse peut-être un tunnel sombre maintenant, mais je sais qu'il y a une lumière au bout, même si je ne peux pas encore la voir. »

L'espoir est essentiel aux êtres humains. C'est un don merveilleux que nous avons tous à notre disposition, tout le temps. C'est ce qui nous garde vivants. Lorsque nous croyons dans notre avenir, dans l'avenir des autres et du monde, nous pouvons supporter le présent avec courage et joie.

Même si nous ne pouvons voir clairement que l'espoir d'une bonne journée, aujourd'hui, c'est suffisant. Demain, nous pouvons espérer encore une autre bonne journée. Le monde est en effet rempli de possibilités.

Veronica Ray, *Choisir d'être heureux*, p. 31

*« Le monde est rempli de possibilités, et du moment qu'il y a des possibilités, il y a de l'espoir. Nous pouvons seulement perdre espoir lorsque nous refusons de voir les possibilités. » Leo Buscaglia*

# Qu'est-ce que le programme ?

## Vous connaissez une personne âgée qui vit seule?

Vous aimeriez sûrement que votre mère, père, oncle, tante, voisin, voisine...reçoive un appel du lundi au vendredi afin de s'assurer que tout va bien ?

Le programme  est là pour vous !

Chaque abonné reçoit un appel informatisé à une heure prédéterminée par celui-ci. Le système  enregistre s'il y a réponse ou non. S'il n'y a pas de réponse, le Centre d'action bénévole fait le suivi immédiatement afin de s'assurer que tout va bien pour le bénéficiaire de ce service.

 peut sauver la vie à un de vos proches vivant seul ! Pensez-y !  
**C'EST TOTALEMENT GRATUIT !**

Pour de plus amples renseignements concernant ce merveilleux service ou encore **pour vous inscrire ou inscrire un être cher**, il suffit de téléphoner au Centre d'action bénévole de la Moraine au 418-328-8600.

## Avec le programme ... c'est plus sécuritaire!

# Près d'un nouvel usager sur deux en situation d'insécurité alimentaire grave



PHOTO MARTIN TREMBLAY, ARCHIVES LA PRESSE

Le réseau communautaire a dû faire face à un bond des urgences et des demandes d'aide depuis le début de la pandémie

**(Montréal) Près de la moitié des gens qui ont recours aux banques alimentaires pour la toute première fois se trouvent en situation d'insécurité alimentaire grave, prévient une nouvelle étude.**

**JEAN-BENOIT LEGAULT** LA PRESSE CANADIENNE

Publié le 27 avril 2021 à 6h53

L'étude PARCOURS, dont les premières données ont été dévoilées en primeur à La Presse Canadienne, démontre ainsi que 46 % des nouveaux bénéficiaires attendent essentiellement d'avoir le dos au mur, au point de parfois devoir se priver de nourriture pendant toute une journée, avant de demander de l'aide.

« Les gens vont utiliser toutes sortes de stratégies avant d'avoir recours à l'aide alimentaire, a expliqué la co-chercheuse principale de l'étude, Geneviève Mercille. Ils vont emprunter de l'argent à leur entourage. Ils vont retarder leurs paiements de loyer. Ils vont couper des services, comme l'accès à internet ou la télévision. Ils vont utiliser toutes sortes d'autres choses pour couvrir leurs besoins de base. »

Les chercheurs ont recruté un millier de nouveaux usagers d'organismes d'aide alimentaire tout juste avant le début de la pandémie, entre septembre 2018 et janvier 2020.

Ils ont constaté que les trois quarts des nouveaux demandeurs d'aide alimentaire devaient se débrouiller avec des revenus de moins de 20 000 \$ par an.

« Quand on a pris connaissance de ces premières statistiques-là, on a été profondément choqués, a confié M<sup>me</sup> Mercille. On ne pensait que c'était une aussi grande proportion qui vivait en insécurité alimentaire grave, que les gens attendraient aussi longtemps avant d'avoir recours [aux banques alimentaires]. »

Le fait d'avoir besoin d'une aide alimentaire « heurte la dignité », poursuit-elle ; la fierté et la gêne peuvent donc en partie expliquer pourquoi les gens attendent aussi longtemps avant d'avoir recours aux banques alimentaires.

Mais le réseau communautaire a dû faire face à un bond des urgences et des demandes d'aide depuis le début de la pandémie, rappelle M<sup>me</sup> Mercille. L'accessibilité réduite des services a donc elle aussi pu représenter un obstacle.

« [L'étude] vient mettre des chiffres sur les anecdotes, sur ce que les membres nous disent sur le terrain, a pour sa part analysé Véronique Beaulieu Fowler, de Banques alimentaires du Québec. On entend ces choses-là de manière courante, mais quand on voit le chiffre, c'est assez parlant. Ça vient valider que le travail de Banques alimentaires du Québec est un besoin extrêmement important parce que ces gens-là en sont rendus à leurs derniers recours. »

## SANTÉ MENTALE

L'étude PARCOURS démontre par ailleurs que la santé mentale des usagers des banques alimentaires est significativement inférieure à celle de la moyenne de la population.

Elle révèle également que l'insécurité alimentaire se vit de manière différente en fonction du milieu de vie. On note en effet une plus grande fragilité dans les environnements ruraux, alors que 50 % des ménages composés de nouveaux usagers sont en situation d'insécurité alimentaire grave, contre 39 % en centres urbains.

L'étude PARCOURS indique enfin que les banques alimentaires constituent une porte d'entrée vers d'autres services communautaires pour 86 % des nouveaux demandeurs.

« On nous dit sur le terrain que le visage de la faim est extrêmement diversifié, a indiqué M<sup>me</sup> Fowler. Il y a parfois des idées préconçues sur qui est le demandeur d'aide alimentaire, et je pense que les chiffres démontrent que dans le fond, comme on nous le dit sur le terrain, que les demandeurs d'aide alimentaire vivent des situations vraiment diverses. C'est la réalité. »

La moitié des nouveaux usagers sont des étudiants, des gens qui travaillent ou encore des gens qui se cherchent activement un emploi, a ajouté M<sup>me</sup> Mercille, ce qui démontre qu'« il y a quand même une proportion élevée de travailleurs à faibles revenus, de gens qui sont actifs pour gagner leur vie, qui ont de la misère à assurer leurs besoins de base ».

Ces gens-là, qui étaient déjà fragiles, se retrouvent encore plus vulnérables et risquent de ressentir les conséquences de la pandémie pendant encore longtemps, prévient-elle.

Les chercheurs poursuivront au cours des prochains mois l'étude de leurs participants.

« Ça va nous donner une compréhension en profondeur de l'accès à cette aide d'urgence-là et à d'autres moyens pour s'en sortir, comme se trouver un emploi, se trouver un logement moins cher, a dit M<sup>me</sup> Mercille. Ça va vraiment nous donner un portrait du parcours des gens pour essayer de se sortir d'une situation très difficile à vivre. »

Quelque 900 000 personnes seraient touchées par l'insécurité alimentaire au Québec.

L'étude PARCOURS a été réalisée par la Chaire de recherche du Canada Approches communautaires et inégalités de santé (Chaire CACIS), en collaboration avec les Banques alimentaires du Québec.

Source : <https://www.lapresse.ca/actualites/2021-04-27/banques-alimentaires/pres-d-un-nouvel-usager-sur-deux-en-situation-d-insecurite-alimentaire-grave.php>

**\* Il est à noter que le Centre d'action bénévole de la Moraine a participé à cette étude.**

# Activité à venir

—  
**La  
guignolée  
des  
médias**  
—

**Le jeudi 2 décembre  
2021 de 6h à 18h**

## **POUR LA 5<sup>E</sup> ANNÉE DANS LA MRC DES CHENAUX**

Le Centre d'action bénévole de la Moraine sera de la partie  
**le 2 décembre prochain** lors de la guignolée des médias Mauricie  
Centre-du-Québec.

Si vous désirez vous joindre à nous pour cette activité en nous offrant quelques heures de bénévolat, **N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS AU 418-328-8600.**

Merci spécial aux municipalités de St-Luc-de-Vincennes et St-Maurice pour leur collaboration, au ministère des Transports du Québec et à la Sûreté du Québec poste des Chenaux pour leur soutien.

### **IL Y AURA DEUX POINTS DE CUEILLETTE :**

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

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

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

# Semaine de la coopération

Dans le cadre de la semaine de la coopération, l'équipe du CAB a reçu la visite de Monsieur Charles Massicotte-Bourbeau, directeur général de la Caisse Desjardins Mékinac-Des Chenaux accompagné de Madame Anne-Marie Rivard, membre du conseil d'administration afin de remettre à l'équipe un panier cadeau contenant plusieurs produits locaux.

Merci énormément pour ce geste de reconnaissance et pour votre soutien !



Sur la photo, en partant de la gauche, Madame Louise Baillargeon, directrice générale du CAB de la Moraine, Madame Anne-Marie Rivard, administratrice du Conseil d'administration de la caisse Desjardins Mékinac-Des Chenaux et Monsieur Charles Massicotte-Bourbeau, directeur général de la caisse Desjardins Mékinac-Des Chenaux.

# CAB'outique

*une deuxième vie...*



**Le comptoir de vêtements du Centre d'action bénévole de la Moraine renferme une multitude de trésors. Vous y trouverez de tout à petits prix ! Vêtements, chaussures, literie, vaisselle, jouets, livres, bijoux, etc.**

**\* Vous y trouverez également plusieurs idées pour vos cadeaux de Noël. \***



**Heures d'ouverture**  
Du lundi au jeudi entre  
9h00 et 16h00



# Silence on joue !

Nous sommes fières de vous annoncer que Julie Massy de St-Narcisse, bénévole au CAB, a participé au jeu télévisé *Silence on joue !* sur les plateaux de Radio-Canada afin d'amasser des fonds pour les services en sécurité alimentaire du Centre.

**Mme Massy accompagnée de Dany Turcotte membre de l'équipe du jeu.**



Si vous êtes curieux ou curieuses de découvrir le montant qu'elle a recueilli pour notre organisme, veuillez surveiller nos réseaux sociaux, entre autres, notre page Facebook afin de connaître les dates de diffusion des épisodes où Julie est en vedette.

**Merci beaucoup Julie pour ta performance et pour avoir choisi le CAB de la Moraine comme organisme !**



# Toutes nos félicitations !

## 50 ans de mariage

Tous nos meilleurs vœux pour Monsieur Guy Bouchard, bénévole, membre du conseil d'administration et son épouse Madame Thérèse Bouchard, responsable du service de popote roulante de St-Stanislas qui fêtent leur **50 ans de mariage** cette année !

*Que la vie vous garde longtemps en santé et heureux encore de nombres années !*

## Mérite Forestier 2021

Félicitations à Monsieur Claude Gauthier, bénévole depuis plusieurs années au CAB, qui se mérite le prix du « Mérite forestier 2021 » du Groupement forestier de Champlain inc. pour sa participation active à la mise en valeur de sa propriété forestière depuis plus de 17 ans.



# Population des MRC de Mékinac et des Chenaux

Territoire de la Vallée-de-la-Batiscan

## Besoin de consulter un médecin?

Différentes options sont possibles

1

### J'ai un médecin de famille

(Je suis inscrit au GMF Vallée-de-la-Batiscan)

- Pour obtenir un rendez-vous en semaine pour un problème de santé mineur, contactez votre clinique selon les modalités habituelles.
- Des consultations sont aussi disponibles sur inscription :
  - les samedis au CLSC Saint-Tite : 418 365-7555;
  - les dimanches au CLSC de Sainte-Geneviève-de-Batiscan : 418 362-2727;Téléphonez directement à l'un de ces numéros à partir de 8 h 30 le matin même.

2

### Je n'ai pas de médecin de famille

(Je suis un patient orphelin)

- Pour vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) :
  - composez le **1 844 313-2029**.
- Pour consulter pour un problème de santé mineur :
  - composez le **1 844 313-2029** afin d'être orienté vers le bon professionnel.

## En tout temps

- Pour un problème de santé important qui met votre vie en danger :
  - appelez le 911 ou;
  - rendez-vous à l'urgence la plus proche.
- Pour un problème de santé non urgent ou en cas de crise ou de situation difficile :
  - appelez le 811 Info Santé / Info Social.
- Pour prolonger une prescription en cours, suivre ou ajuster un traitement :
  - consultez d'abord votre pharmacien.
- La Super-clinique (GMF-Réseau de Trois-Rivières) offre également des consultations médicales pour les patients sans médecin de famille, en téléphonant au 819 415-2257 à partir de 16 h ou en prenant rendez-vous par les plateformes (rvsq.gouv.qc.ca ou bonjour-sante.ca).

Visitez le  
[ciusssmcq.ca](http://ciusssmcq.ca)

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

Québec 

# Passeport vaccinal

Cet automne nous avons aidé plusieurs personnes doublement vaccinés à obtenir leur passeport vaccinal via le site web du gouvernement du Québec. C'est près de 400 passeports que nous avons imprimés et plastifiés.

C'est avec plaisir que nous avons aidé la population à produire leur passeport vaccinal.

Pour l'instant, le site du gouvernement ne nous permet plus d'en produire, car la sécurité a été modifiée. Vous pouvez toujours communiquer au **1-877-644-4545** afin d'obtenir du soutien et demander de recevoir le passeport par la poste. Par la suite, ici-même au Centre, nous pouvons le plastifier pour vous.

# Nouveau service de popote froide

Le service de popote roulante des quatre municipalités desservies offre désormais un nouveau service de popote froide.

C'est le service de traiteur *Nancy Dumas cuisine*, installée dans l'ancienne cuisine de la Bissonnière à St-Prosper qui offrira un choix de menus diversifiés. Les bénéficiaires auront le menu un mois à l'avance et pourront se choisir à chaque semaine des repas congelés ou frais parmi ce menu. Il y aura également des menus spéciaux offerts selon certaines occasions au cours de l'année.

Le menu comprendra des soupes, des repas principaux et des desserts et le tout sera livré à domicile chaque jeudi en après-midi.

**Des repas délicieux et réconfortants sont prévus !**

\*\* Si vous désirez avoir des renseignements sur ce service pour vous ou pour un de vos proches, svp contactez Camille Cossette au **418-328-8600 poste 201**

# Cartes de Noël

Merci à nos petits artistes qui sont en pleine production de cartes de Noël pour remettre dans les paniers de Noël et avec les repas des bénéficiaires de la popote roulante.

Sur la photo voici le groupe des Hironnelles du CPE Flocons de Rêve, installation de St-Narcisse. D'autres groupes de la même installation et de celle de St-Maurice en feront aussi.

Merci également aux services de garde des écoles de la Source à St-Maurice, de la Solidarité à St-Narcisse et du Versant-de-la-Batiscan à St-Stanislas ainsi qu'à la classe de Mme Nathalie Cossette, 4e année de l'école de la Solidarité, qui nous fabriquerons d'autres merveilleuses cartes.



# Ateliers de retour au CAB cet hiver

## **Musclez vos méninges**

Musclez vos méninges est un programme de vitalité intellectuelle pour les personnes âgées de 60 ans et plus. Ces ateliers offerts gratuitement ont soulevé l'enthousiasme des participants qui les ont suivis à ce jour.

**Une série d'ateliers de 5 semaines débutera après les Fêtes** (date à déterminer) si l'évolution de la pandémie le permet.

Si vous avez de l'intérêt pour ces ateliers, s'il vous plait veuillez communiquer avec nous dès maintenant au **418-328-8600**, car les places seront limitées.

**Maintenir la vigueur de ses facultés mentales est très important puisque cela a un impact majeur sur le maintien de l'autonomie et la qualité de vie.**

## **Ateliers d'échange et de croissance personnelle**

La croissance personnelle inclut trois dimensions de la vie humaine : le physique, la psyché et la dimension spirituelle. Lors des rencontres, nous échangeons sur les dimensions suivantes : la psyché et spirituelle. Chaque bloc d'atelier comprend quatre rencontres.

Si vous désirez faire partie du groupe de rencontres qui se dérouleront au Centre et qui **débuteront après les fêtes**, veuillez nous téléphoner au **418-328-8600**.

# **URGENT !!!**

## **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 afin de 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 à la SURVIE 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



# Halloween 2021

Lors du comptoir alimentaire du 27 octobre 2021 dernier, les employés et bénévoles du Centre se sont mis dans l'ambiance d'**Halloween** pour accueillir les bénéficiaires. Pour accompagner cette atmosphère festive, nous avons offert un diner thématique aux bénévoles du service. Pain russe aux araignées et chili accompagné de chips mauves étaient au menu.



Ginette St-Arnaud, bénévole



Yvon Potvin, bénévole



Guylaine Cossette et Jean-Guy Lagacé, bénévoles



Équipe de travail



Louise Matteau, Odette Marineau, Louise Frigon et Lucille Dauphinais, bénévoles

# De généreux citoyens

Dans le cadre du concours de décorations de maisons à Saint-Narcisse pour la fête de l'Halloween, Monsieur Stéphane Bruce et Madame Jenny Noël ont remporté l'un des prix de 100\$ à dépenser dans un commerce de la municipalité. Ayant reçu l'aide de leurs voisins, Monsieur et Madame Simon Patoine et Valérie Girard, pour décorer leur maison, ils ont, d'un commun accord, décidé d'offrir ce montant au Centre d'action bénévole. Ce don est destiné à faire l'achat de denrées au marché d'alimentation l'*Intermarché* de St-Narcisse et les distribuer à des bénéficiaires du comptoir alimentaire.

**Merci énormément à ces deux familles pour ce généreux geste !!!**



**Monsieur Bruce et sa conjointe  
Madame Jenny Noël.**

# Mobilisation régionale



## « Engagez-vous pour le communautaire »

Le 25 octobre dernier, l'équipe de travail du CAB a participé à une marche de 1.5 km à Trois-Rivières pour se rendre jusqu'au bureau du député Jean Boulet. Cette mobilisation communautaire était organisée par la TROC (table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux Centre-du-Québec/Mauricie).



### Pourquoi ce rassemblement ?

- Pour se mobiliser afin de faire pression sur notre gouvernement.
- Pour démontrer l'importance du travail fait par le milieu communautaire.
- Pour réclamer des rehaussements adéquats et exprimer les besoins financiers des groupes d'action communautaire autonome.
- Pour une meilleure reconnaissance des groupes d'action communautaire autonome.



# Dates à retenir



**Grande guignolée des médias**

Le 2 décembre 2021

**Journée internationale des bénévoles**

Le 5 décembre 2021

**Distribution des Paniers de Noël**

15 décembre 2021

**Semaine québécoise des Popotes roulantes**

20 au 26 mars 2022

**Semaine nationale de l'action bénévole**

24 au 30 avril 2022

À tous les bénévoles, partenaires et collaborateurs, nous souhaitons que la magie du temps des Fêtes vous apporte réconfort, douceur et plaisirs en cette période de l'année. Que votre année 2022 soit remplie de paix, de joie, de sérénité et de SANTÉ tout au long de l'année !

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

**De toute l'équipe,  
Joyeuses Fêtes et bonne année !**



## **FERMETURE DES FÊTES**

Le CAB sera fermé du 21 décembre 2021 au 4 janvier 2022.

**De retour mercredi le 5 janvier 2022.**