Trente et unième édition Avril 2022



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: Jean-Paul Trudel **St-Maurice**: Gaston Goulet

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
Bilan des paniers de Noël 2021	6
Portrait du Centre 2020-2021	7
Guignolée des médias 2021	10
Recettes	12
Nouveaux bénévoles 2021-2022	14
Restez debout	15
Témoignage d'un bénévole	16
Semaine de l'action bénévole 2022	18
Semaine québécoise des popotes roulantes	22
Brigade culinaire du Tremplin	
Programme PAIR	25
Comment éliminer le gaspillage alimentaire en 10 étapes faciles	26
Sécurité alimentaire et comptoir alimentaire	29
CAB'outique	30
Invitations aux ateliers d'automne	31
Toutes nos félicitations !	32
Service de rapports d'impôts	33
Journées de la persévérance scolaire	34
Cadeau pour les bibliothèques et le Centre de la petite enfance	36
Recherche de bénévoles	37
Inflation et faible revenu	38
Témoignage d'une bénéficiaire et en mémoire de	41
Assemblée générale annuelle	
Dates à retenir	43
Vacances annuelles	44
Dates à retenir	43

Mot de la présidente



Un "Autre" Printemps Nouveau

Dans le journal précédent, je vous rappelais l'importance qu'a eu notre capacité d'adaptation dans le contexte de la pandémie, aussi troublante qu'imprévisible. Nous avons

dû composer avec les craintes ou les angoisses même, qu'elle générait en chacun et chacune de nous. Nous avons donc subi un stress énorme, qui a sollicité largement l'une de nos meilleures alliées; notre capacité d'adaptation.

À ce jour, le déconfinement à la fois progressif et rapide, peut causer un autre stress chez certaines personnes, une sorte de choc post-traumatique; d'autant plus que le virus court toujours. Ça peut être forçant de se déconfiner... À quel rythme? De quelle manière? Un peu comme le prisonnier qui ne sait pas trop comment réintégrer la société une fois libéré. Eh bien! C'est là qu'il est important de savoir que l'on peut compter à nouveau sur notre précieuse alliée.

La Santé publique nous recommande, tout en demeurant prudents et responsables de faire confiance à notre jugement individuel et d'apprendre à vivre avec ce fameux virus. Donnons-nous-en donc le droit et les moyens, surtout, nous en avons tant besoin! Bref, efforçons-nous de reprendre une vie «plus normale»...Et quoi de mieux que l'arrivée du printemps pour y parvenir? Cette saison, remplie d'espoir et de promesses, n'est-t-elle pas « le symbole du renouveau, de la joie et de l'épanouissement »?

En effet, la durée d'ensoleillement s'allonge de jour en jour, les oiseaux reviennent, les bourgeons renaissent...À l'exemple de la nature, profitons de cette liberté qui nous est octroyée par l'Autorité sanitaire pour re-vivre. Rejoignons les gens et les activités que l'on aime et qui nous font du bien.

Entre autres, l'heure est peut-être venue de reprendre notre bénévolat, suspendu pour la plupart durant la pandémie, en nous rappelant le slogan de la semaine de l'action bénévole 2022: « Bénévoler change la vie »!

À quelques semaines de Pâques, j'en profite pour vous souhaiter à tous de vivre cette belle fête entourés de vos proches, dans le bonheur et dans la paix. Souhaitons qu'à cette date, la paix de nos cœurs puisse se mêler à la paix enfin de retour chez les Ukrainiens.

Diane Turbide, présidente





Mot de la directrice générale

Bénévoler change la vie !

Voici le thème de la semaine de l'action bénévole qui est à nos portes.

Les bénévoles oeuvrent dans une grande variété de secteurs d'activités. Ils répondent à l'appel parce qu'ils veulent être source de changement; ils veulent offrir un soutien à ceux qui en ont besoin; ils veulent faire une différence. Les bénévoles dans leurs actions, leurs implications, veulent transformer, veulent agir pour changer, pour rendre la VIE meilleure à ceux et celles qu'ils aident et qu'ils soutiennent. Les bénévoles jouent un rôle important, notamment en partageant leurs compétences et leurs connaissances et en posant des gestes signifiants et authentiques; axés sur la vraie vie. Oui « bénévoler change la vie »...de ceux qui donnent et de ceux qui reçoivent.

Au Centre d'action bénévole, nous avons la chance de compter sur de nombreux bénévoles qui œuvrent chaque jour pour appuyer notre mission. Des bénévoles qui malgré les nombreuses embûches survenues au cours de la dernière année en raison de la pandémie, ont été fidèles et généreux de leur temps; nous permettant ainsi de poursuivre nos services aux personnes et aux familles de notre milieu.

Toute l'équipe du Centre d'action bénévole, reconnaît que l'implication indéfectible de nos bénévoles est l'une de nos plus grandes richesses. Nous sommes extrêmement fiers de compter sur des gens de cœur. L'engagement dont ils font preuve envers leurs concitoyens et concitoyennes vulnérables, en temps de pandémie, mais aussi tout au long de l'année, mérite d'être connu et reconnu. Merci du fond du cœur à toutes et à tous de changer votre VIE en bénévolant!!

Nous sommes heureux de pouvoir enfin recevoir Monsieur Jean-Marie Lapointe qui nous présentera sa conférence « Le bonheur de bénévoler », souvenons-nous que celle-ci devait être offerte en avril 2020 pour souligner les 40 ans du Centre. Le dimanche 24 avril, dès 10h30, au Centre communautaire de St-Narcisse, nous allons célébrer 42 ans d'actions bénévoles, 42 ans à changer notre VIE, la VIE!

Bonne semaine de l'action bénévole!

Louise Baillargeon, directrice générale





Bilan des paniers de Noël 2021

NOUS PROFITONS ICI DE L'OCCASION POUR EXPRIMER TOUTE NOTRE GRATITUDE ET NOTRE RECONNAISSANCE À TOUS CEUX ET CELLES QUI ONT OFFERT DES DONS, SOIT EN ARGENT OU EN DENRÉES, POUR GARNIR LES PANIERS DE NOËL.

Merci à vous tous:



L'intermarché de St-Narcisse qui a offert plusieurs denrées sans frais au Centre et où les citoyens étaient invités à y laisser leurs denrées dans une boîte à cet effet.



M. Paul Riddell, directeur de Sealy remettant le don à Mme Louise Baillargeon, directrice générale du CAB de la Moraine.

L'entreprise Sealy de St-Narcisse qui effectue une collecte auprès des membres du personnel et qui a également fait un généreux don de 1500\$ au Centre.



Marie-Claude Samuel, DG du CAB des Riverains, Martine Bordeleau, infirmière clinicienne au GMF, Louise Baillargeon DG du CAB de la Moraine et Dr. Christine Jacques.

⇒ Le Groupe de médecine familiale Vallée-de-la-Batiscan pour leur contribution financière de 2260 \$.

Les Chevaliers de Colomb de St-Maurice pour leur contribution financière de 700\$ et pour la distribution des paniers aux bénéficiaires de St-Maurice.



St-Narcisse et de St-Maurice où l'on a amassé plusieurs denrées et qui ont participé à la fabrication de cartes de Noël.

La classe de 3e-4e année de Mme Nathalie l'école Cossette à primaire de la Solidarité et les services de garde des écoles primaires de la Source et de la Solidarité la pour fabrication de nombreuses cartes de Noël.

- Le Comité du Noël des enfants de St-Narcisse. \Rightarrow
- La ferme Mario Massicotte pour le don de pommes de terre. \Rightarrow
- Les syndicats des producteurs de porc, acéricoles et de lait de l'UPA de la Maurice. \Rightarrow
- Réjean Brouillette pour son don de sirop d'érable. \Rightarrow
- Les municipalités de St-Luc-de-Vincennes, St-Stanislas et St-Maurice pour le transport \Rightarrow des denrées.
- Distribution Yves Thibault pour le don de croustilles.
- Le dentiste Patrick Roberge de St-Stanislas pour le don de brosses à dents. \Rightarrow
- La pharmacie Masson et Veillette pour les gratuités. \Rightarrow
- Les comités du Noël du Pauvre de St-Narcisse, St-Stanislas et St-Luc-de-Vincennes qui \Rightarrow bonifient les paniers de Noël de leur municipalité respective.
- Sans oublier les tricoteuses qui confectionnent de merveilleux tricots tout au long de \Rightarrow l'année.













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

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

MERCI!



BILAN FINAL

112 paniers de Noël desservant 215 personnes dont 140 adultes et 75 enfants

Guignolée des médias 2021

Pour la cinquième année dans la MRC des Chenaux, le Centre était de la partie lors de la Guignolée des médias. **Merci infiniment aux bénévoles qui y ont œuvré le 2 décembre dernier.**



Josée Pagé, bénévole et Suzanne Trudel, employée du CAB.



Raymonde Bordeleau, bénévole et membre du conseil d'administration.



Pierrette Beaudoin et Jean-Eudes Fraser, bénévoles de St-Luc.



Sylvie-Camille Marchand, employée du CAB et Diane Page, bénévole



· merci ·





Guy Bouchard, bénévole et membre du conseil d'administration.



Lise Boulet, Anne-Marie Hivon, Mireille Cossette, bénévoles et Céline Gervais, bénévole et membre du conseil d'administration.



Votre précieuse participation nous a permis de récolter **4 800\$** aux barrages routiers de St-Luc-de-Vincennes et de St-Maurice.

Merci à tous les automobilistes qui se sont arrêtés au cours de cette journée pour faire un don.

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

Merci aux municipalités de Saint-Luc-de-Vincennes et de St-Maurice pour leur fidèle collaboration.

Biscuits sandwichs à l'érable

Ingrédients pour le « biscuit »:

4 c. à soupe (56 g) de margarine végétale, ramollie

1/2 tasse (100 g) de cassonade

1/3 tasse (80 ml) de sirop d'érable

1/2 c. à thé (2, 5 ml) d'extrait d'érable (ou extrait de vanille)

11/2 c. à thé (7,5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)

1/2 c. à thé (2, 5 ml) de bicarbonate de sodium

Une pincée de sel

11/4 tasse (160 g) de farine tout usage

Glaçage à l'érable

4 c. à soupe (56 g) de margarine végétale, ramollie

4 c. à soupe (60 ml) de sirop d'érable

11/2 tasse (145 g) de sucre à glacer, tamisé

1/2 c. à thé (2, 5 ml) d'extrait d'érable (ou extrait de vanille)

Recette testée et approuvée par les employées du CAB! Un délice à essayer en ce temps des sucres!



Préparation

Faites préchauffer le four à 350 F (180 C) et recouvrir une grande plaque à cuisson de papier parchemin. Crémer la margarine ramollie avec la cassonade, le sirop d'érable et l'extrait d'érable. Ajouter les ingrédients secs les uns après les autres en intégrant bien après chaque ajout et en mélangeant à la fourchette.

À l'aide d'une petite cuillère à café, déposer de petites boules de pâte jusqu'à concurrence de 24. Enfourner dans le four préchauffé pour 10 minutes. Au sortir du four, laisser refroidir totalement avant de garnir ceux-ci du glaçage à l'érable.

Glaçage à l'érable

Verser tous les ingrédients pour le glaçage dans un bol et crémer jusqu'à l'obtention d'un beau glaçage lisse. Garnir un côté des biscuits de 1/2 c. à soupe (ou un peu plus, au goût!) de glaçage et recouvrir d'un second biscuit. / Source : Biscuits "sandwich" à l'érable - Ma cuisine de tous les jours

Nouilles aux champignons et poulet

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile

1 lb de poitrines de poulet coupées en petits morceaux

1 oignon haché

1 paquet de champignons

2 branches de céleri hachées

1/2 poivron vert coupé en dés

235 ml de crème à cuisson 35%

1 sac de nouilles aux œufs

Sel et poivre

Délicieuse recette de Madeleine Guillemette, cuisinière bénévole du service de Popote roulante de St-Narcisse.



Préparation

Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Réserver.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen vif. Ajouter le poulet et les oignons. Cuire en brassant pendant 5 minutes jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré.

Ajouter les champignons, le poivron et le céleri et poursuivre la cuisson pendant deux minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et que le poulet soit bien cuit.

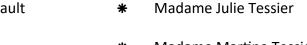
Ajouter la crème et brasser jusqu'à épaississement. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les nouilles et bien mélanger. Servir chaud.

Nouveaux bénévoles 2021-2022

Voici les nouvelles personnes qui se sont ajoutées à l'équipe de bénévoles du Centre depuis le 1er avril 2021.

Merci infiniment pour votre implication et bienvenue à tous et à toutes !!!

- * Madame Claudia Beaulieu-Charron
- * Madame Michelle Beaulieu
- * Monsieur Gabriel Boissonneault
- * Madame Lucie Brouillette
- * Madame Guylaine Bordeleau
- * Madame Liette Dessureault
- * Monsieur Gaétan Francoeur
- * Monsieur Sylvester Geay
- * Monsieur René Gervais
- * Monsieur Yves Gervais



*

*

- * Madame Martine Tessier
- * Monsieur France Truchon
- * Madame Joelle Veillette
 - Madame Marie-Paule Veillette

Madame Férianne Laprade

Madame Sylvie Rocheleau



Mme Lucie Brouillette



Mme Julie Tessier

Restez debout...

Lorsque dans votre vie, rien ne va plus, que les problèmes tourmentent votre esprit et que l'angoisse vous envahit... Reposez-vous, s'il le faut, mais restez debout.

Lorsque tout votre univers menace de s'écrouler et que, fatigué, vous sentez la confiance vous abandonner... Reposez-vous, s'il le faut, mais restez debout.

Vous savez, la vie est parfois étrange, avec son lot de surprises et d'imprévus, et il ne nous est pas donné de savoir à l'avance combien d'étapes nous devrons franchir ni combien d'obstacles nous devrons surmonter avant d'atteindre le bonheur et la réussite. Combien de gens ont hélas cessé de lutter alors qu'un seul petit pas de plus aurait transformé un échec en réussite ? Et pourtant, faire un pas à la fois n'est jamais trop difficile.

Vous devez donc avoir le courage et la ténacité nécessaires pour faire ce petit pas de plus, en affirmant que la vie est une grande et puissante amie, se tenant toujours à vos côtés, prête à vous porter secours.

Vous verrez alors que cette attitude appellera, du plus profond de vous-même, des forces de vie que vous ne soupçonniez même pas et qui vous aideront à réaliser ce que vous entreprendrez.

Alors, rappelez-vous bien ceci : « Quand, dans la vie, vous vivez des moments difficiles... Reposez-vous, s'il le faut, mais restez debout. »

— Nicole Charest, Petites douceurs pour le coeur, tome 1 , p. 180

« Ce qui sauve, c'est de faire un pas et encore un pas... »

Antoine de Saint-Exupéry

Avril 2022 15 Le Cab'Arrêt



Témoignage d'un bénévole

De l'horreur à ...

Au moment d'écrire ces lignes, une guerre dévastatrice secoue l'Ukraine. Des images diffusées en boucles à la télévision, nous montrent des immeubles éventrés, des tonnes de débris, et surtout, des files interminables de personnes fuyant un pays, leur pays : l'Ukraine. Des familles

séparées, des enfants ne comprenant rien de cette situation absurde, des hommes obligés de combattre un ennemi beaucoup trop puissant. J'ose espérer qu'au moment où vous lirez ce commentaire, la situation sera rétablie et que le jugement de ceux qui auront provoqué ce drame humain, sera revenu dans le droit chemin

Je dois vous avouer que j'ai été réellement secoué par toutes ces horreurs, je me suis demandé comment la nature humaine pouvait être aussi cruelle, insensible à créer de la destruction et de la mort autour d'elle.

Devant cette désolation, il serait facile de sombrer dans un profond découragement et de s'interroger sur l'intelligence humaine, au service de la violence et du pouvoir injuste de certains individus sur les autres. Mais au même moment, où toutes ces images de terreur viennent nous hanter, un mouvement de solidarité sans pareil vient s'installer dans la communauté internationale. La majorité des pays membres de l'ONU ont dénoncé haut et fort cette invasion injustifiée de la Russie en Ukraine. À ce jour, aucun pays n'a appuyé ce coup de force dévastateur. De plus, les gouvernements de plusieurs pays se sont ligués pour imposer des sanctions économiques, afin de décourager les dirigeants Russes dans toute cette folie. Des pays comme la Pologne, ont accueilli à bras ouverts toutes ces personnes démunies qui luttent désespérément pour leur survie. Chez nous, les autorités se sont dites prêtes à recevoir ces personnes qui se retrouvent sans abri et sans patrie.

Est-ce qu'il y a quelque chose de plus admirable et de plus réconfortant, que toute cette bonté humaine ? Même si chez nous, il n'y a pas la guerre (fort heureusement), nous sommes témoins de gestes d'entraide, de soutien pour ceux qui en ont besoin. Voir tous ces petits gestes altruistes qui nous font apprécier la communauté dans laquelle nous vivons, nous réconcilie avec la nature humaine. Chaque geste de bonté vient compenser un geste de méchanceté.

Par toutes vos actions d'entraide, quelle que soit la forme, vous faites la démonstration, que l'être humain est foncièrement bon, malgré toutes ces méchancetés qui défilent devant nous et qui, souvent, nous enveloppent d'un pessimisme envahissant et démoralisant.

Imaginez un instant, si partout sur la terre, nous nous disions que les problèmes des autres ne nous concernent pas : que la pauvreté, que la solitude, que les plus jeunes, que les problèmes vécus par les aînés, que la culture, que l'itinérance... n'ont rien à voir avec nous, nous aurions une problématique encore plus grande que la violence : celui de l'indifférence.

Par vos actions bénévoles et votre compassion, que vous exprimez dans tout geste que vous posez envers les autres, vous devenez une fleur au bout du fusil et, cette fleur, la plus belle qui soit, se nomme la solidarité.

Au lieu de mettre tout l'emphase sur les gestes insensés de certains individus, permettons- nous de mettre en valeur des gens comme vous, qui, sont des baumes sur les plaies déchirantes créées par toutes ces actions violentes qui nous entourent.

C'est ce qui nous permet de passer de l'horreur... à l'espoir d'un monde solidaire, touché par la misère des autres.



René Leone, bénévole de St-Stanislas

Semaine de l'action bénévole 2022



Semaine de l'action bénévole 2022

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2022

THÈME:

BÉNÉVOLER CHANGE LA VIE!

L'action bénévole est un cercle vertueux. Étant l'essence même du bon fonctionnement de notre société, cette cause touche toutes les causes et bien au-delà. Elle change la vie de celles et ceux qui la pratiquent : les bénévoles eux-mêmes. Faire don de soi c'est tout d'abord se faire don à soi-même d'un moment de plaisir et de bien-être.

Par passion ou compassion, bénévoler change la vie. La vie des bénévoles avant tout ! En plus d'être une source de plaisir et un facteur de joie, cela peut avoir un véritable impact sur notre bien-être physique et psychologique. Bénévoler permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. C'est un geste simple qui permet de soigner et d'anticiper plusieurs maux.

Bénévoler change également la vie de celles et ceux à qui on tend la main. Cela contribue à poser un geste précieux et surtout essentiel auprès de ceux qui en ont le plus besoin.

Chaque acte bénévole, quel que soit le geste, a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires.

Enfin, bénévoler change la vie d'une société. En effet, l'action bénévole est une puissante source de richesse collective. Bien qu'inestimable, elle offre à notre communauté l'opportunité de se développer dans un contexte de bienveillance et d'entraide basées sur la solidarité.

Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

N'oubliez pas, changer une vie, c'est changer le monde!





<u>Programmation des activités</u> du Centre d'action bénévole de la Moraine

Dimanche le 24 avril 2022

Activité de reconnaissance offerte aux bénévoles

Déroulement de l'activité :

10h00 Accueil et cocktail.

10h30 Conférence de Jean-Marie Lapointe « Le bonheur de bénévoler ».

12h00 Repas chaud trois services servi par Jacob Traiteur.

Endroit:

Centre communautaires Henri St-Arnaud à Saint-Narcisse 1 place du Centre, Saint-Narcisse



Mardi le 26 avril 2022

Directeur d'un jour

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

MERCI À NOS PARTENAIRES:











Ainsi que les municipalités de :

Saint-Narcisse
Saint-Luc-de-Vincennes





Saint-Stanislas Saint-Maurice





Semaine québécoise des popotes roulantes



Mme Sœur Angèle, passionnée de cuisine et porte-parole de la Semaine québécoise des popotes roulantes.



Le Centre d'action bénévole de la Moraine est membre du Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB). Celui-ci chapeaute la Semaine québécoise des popotes roulantes qui a eu lieu du 20 au 27 mars 2022.

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, Saint-Luc-de-Vincennes et Saint-Narcisse. La Popote de St-Stanislas a également eu le plaisir de recevoir Mme Isabelle Dupuis, chef de la Microbrasserie « Le Presbytère ». Isabelle a généreusement accepté de mettre la main à la pâte avec les bénévoles.

Merci à tous les bénévoles œuvrant à la popote, permettant ainsi aux 100 bénéficiaires dispersés dans les quatre municipalités desservies, de profiter des avantages du service.

Serge Massicotte, Guylaine Cossette et Justin Trudel, baladeurs de St-Narcisse.







Thérèse Bouchard, responsable de la Popote de St-Stanislas, Isabelle Dupuis, Chef de la Microbrasserie Le Presbytère, Joliane Dumas et Jeannine Bédard, cuisinières bénévoles.



Françoise Asselin cuisinière bénévole et membre du C.A., et Huguette Dubois, responsable de la Popote de St-Luc-de-Vincennes.

St-Narcisse.



Avril 2022 23 Le Cab'Arrêt

Brigade Culinaire du Tremplin

Le 30 mars dernier, les élèves de l'école secondaire le Tremplin, qui font partis de la Brigade Culinaire, se sont réunis pour cuisiner **500 portions** de casserole mexicaine.

Le programme des Brigades Culinaires, offert par la Tablée des Chefs, est une série de 22 ateliers culinaires réalisés en parascolaire.

Le but de l'atelier numéro 17 était de redonner à la communauté. Le défi consistait à confectionner cinquante plats de casserole mexicaine par groupe des Brigades Culinaires. L'école secondaire le Tremplin a donc choisi le Centre d'action bénévole de la Moraine pour remettre les plats cuisinés. Ce magnifique don a été généreusement distribué aux bénéficiaires du comptoir alimentaire lors du 6 avril dernier.

Merci à l'école secondaire Le Tremplin de nous avoir choisi comme organisme et merci aux jeunes chefs qui ont cuisiné ce mets. Merci également à notre bénévole, Mme Jocelyne Rivard, qui s'est acquittée de la tâche de diviser les grandes casseroles en portions familiales ou individuelles.



Qu'est-ce que le programme Pair?



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 Pair est là pour vous!

Chaque abonné reçoit un appel informatisé à une heure prédéterminée par celui-ci. Le système Pair 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 Pair... c'est plus sécuritaire!

Comment éliminer le gaspillage alimentaire en 10 étapes faciles

Chaque famille canadienne gaspille, en moyenne, pas moins de 140 kg de nourriture chaque année, soit une perte de 1100 \$. Il est donc nécessaire de réduire ce gaspillage. Voici nos meilleures astuces pour y parvenir.



Photo: Ansdresr/iStock

La plupart du temps, on gaspille la nourriture parce qu'on en achète trop, qu'on cuisine en trop grande quantité ou qu'on la range de façon inadéquate. Quelques trucs pour faire mieux.

À l'épicerie

1. On planifie son menu

Pour sauver de la poubelle les légumes qui y finissent trop souvent, la planification reste un incontournable. On établit à l'avance le menu pour les repas de la semaine, sans oublier d'y inclure les aliments qui traînent déjà au frigo. Et si l'on prévoit utiliser la moitié d'un brocoli dans le sauté de poulet du lundi, on pense à mettre l'autre moitié dans la soupe-repas du mercredi.

2. On adopte la liste d'épicerie

La liste d'épicerie doit devenir notre meilleure amie! En fonction des menus planifiés, on note tous les ingrédients nécessaires à la préparation des repas, du petit-déjeuner au souper, en passant par les collations. Aucun aliment n'atterrira dans le panier s'il n'est pas sur la liste. Rigueur, rigueur, rigueur.

3. On achète en vrac

Si on a besoin d'un ingrédient précis pour une recette, pourquoi ne pas acheter seulement la quantité désirée en vrac? On évitera ainsi qu'un restant de farine de pois chiches ne rancisse au fond de l'armoire. Il s'agit aussi d'un bon moyen de goûter un aliment nouveau ou inusité sans le gaspiller. Vive le vrac!

Dans le frigo

4. On commence par le « vieux » stock

Les nouveaux venus ne doivent pas voler la vedette aux légumes légèrement ramollis moins récents, mais toujours bons à consommer. On utilise donc les aliments moins frais en priorité dans les recettes. Pour ne pas les oublier, on les place bien en vue, à l'avant du frigo!

5. On concocte des recettes « sauvetage »

Quand les légumes et les fruits sont trop moches, on les réchappe en les utilisant dans des recettes clés. Des fruits trop mûrs? Hop, on les intègre dans un smoothie, une tarte ou une compote! Des légumes un peu meurtris? Potages, chilis, sauces ou sautés sauveront la mise.

6. On vise la bonne température

Optimiser la température de conservation des fruits et légumes prolonge leur durée de vie. Bananes, abricots, avocats, cantaloups, kiwis, mangues, papayes, pêches, poires, pommes, prunes et tomates mûrissent mieux à température ambiante. Quand ils sont mûrs, on les transfère au frigo (sauf la banane). L'oignon et les légumes-racines apprécient davantage une température avoisinant les 10 °C.

Dans le congélo

7. On congèle sans hésiter

Ce n'est pas un secret, congeler constitue la méthode antigaspillage de prédilection. Le congélateur fait des miracles pour les restes de lasagne ou de mijoté. On peut aussi mettre au congélo le pesto, la sauce à pizza, le pain, le riz cuit, les légumineuses ou les légumes blanchis. On n'oublie pas de noter la date de congélation sur le contenant.

8. On vide le congélo régulièrement

Mais attention, le congélateur peut vite devenir un «gaspilleur» d'aliments! Le goût d'un pâté chinois qui y traîne depuis quatre mois pourrait en faire grimacer plus d'un. On procède donc à des opérations «vide-congélo» au moins une fois par mois. On glisse au menu les ingrédients et mets congelés sur le point de se périmer.

Dans le garde-manger

9. On fait un bilan périodique

Bien souvent, on gaspille parce qu'on oublie ce qui se cache au fond du garde-manger. À intervalles réguliers, on passe donc en revue tout ce qu'on a en réserve. Ainsi, on peut intégrer dans le prochain menu les denrées qui risquent de s'altérer plus vite (noix, craquelins, céréales, etc.). On conserve nos denrées sèches dans des contenants hermétiques, ce qui les protège de l'humidité, de la poussière et... des insectes!

Suite de l'article à la page suivante...

Avril 2022 27 Le Cab'Arrêt

10. On mange les aliments du fond du garde-manger

Les aliments dont la durée de conservation s'étend au-delà de 90 jours – farines, semoule, riz, légumineuses... – n'ont pas l'obligation d'avoir une date limite, mais beaucoup de fabricants en proposent une tout de même. Il s'agit souvent d'une date approximative. Si elles ont un goût ou une odeur désagréable, c'est peut-être qu'elles ont ranci. Il n'y a pas de danger à les consommer, mais il vaut alors mieux les jeter.

Annie Ferland 30 octobre 2018

Annie Ferland est nutritionniste et docteure en pharmacie, et elle a créé le site sciencefourchette.com.

Source: https://fr.chatelaine.com/cuisine/comment-eliminer-le-gaspillage-alimentaire-en-10-etapes-faciles/

Pour compléter cet article, nous vous suggérons d'apporter vos surplus de nourriture dans les frigos-partage afin d'éviter le gaspillage alimentaire. D'autres personnes pourront certainement bénéficier de cet échange de nourriture. Peut-être trouverez-vous quelque chose à prendre en retour...

Voici les trois frigos qui sont à votre disposition sur le territoire Des Chenaux :

À ST-NARCISSE (CAB de la Moraine) 511 rue Massicotte



Avril 2022

À ST-LUC-DE-VINCENNES (CAB de la Moraine) 660 rue Principale



À STE-ANNE-DE-LA-PÉRADE (CAB des Riverains) 100 rue de la Frabrique



Le Cab'arrêt

Sécurité alimentaire et comptoir alimentaire

Le service de comptoir alimentaire continu ses activités respectives. Effectivement, les distributions alimentaires ont toujours lieu deux fois par mois, ici-même au Centre d'action bénévole.

Des recettes y sont régulièrement distribuées afin d'inspirer les bénéficiaires dans la préparation des aliments qu'ils reçoivent lors des distributions.

De plus, puisque le beau temps arrive à grand pas, les frigos-partage seront bientôt remis en fonction et les bacs à jardinage recevront la préparation nécessaire pour y cultiver des légumes et fines herbes.

Aussi, des vidéos explicatifs et instructifs sont parfois publiés sur la page Facebook du Centre. Le but étant de présenter des aliments moins connus ou de faire valoir la polyvalence de certains produits souvent reçus de la part de Moisson MCQ. Par exemple, en février dernier, un vidéo a été mis en ligne afin de promouvoir le yogourt nature. Plusieurs idées ont été mentionnées dans ce vidéo afin d'y démontrer son utilisation variée (trempettes, gâteaux, etc..).

Par moment, ce sont de petites capsules, sous forme de texte, qui sont publiées afin d'informer les bénéficiaires sur différents sujets.

Le but derrière ces actions étant de limiter le plus possible le gaspillage alimentaire.



Exemple de texte informatif publié dernièrement :

« Astuce pour celles et ceux qui ont recu des œufs à la coques la photo lors du dernier comptoir comme ceux sur alimentaire. Puisque la date d'expiration rapprochée, on vous conseille de les mettre dans un pot avec moitié Ainsi, eau, moitié vinaigre. ils se conserveront plus longtemps. »

Avril 2022 29 Le Cab'Arrêt

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.



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

(fermé entre 12h et 13h)



Ateliers de retour au CAB cet automne

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.

Nous espérons grandement débuter l'automne prochain, une série d'ateliers de 5 semaines (date à déterminer).

Si vous avez de l'intérêt pour ces ateliers, 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 la spiritualité. Chaque bloc d'atelier comprend quatre rencontres.

Si vous désirez faire partie du groupe de rencontres qui se dérouleront au Centre et qui **débuteront à l'automne**, veuillez nous téléphoner au **418-328-8600**.

Toutes nos félicitations!

Tous nos meilleurs vœux pour Monsieur Guy Rivard et Madame Marjolaine Rose, bénévoles de St-Maurice, qui fêtent leur **50e anniversaire** de mariage cette année.

Félicitations pour ces nombreuses années de vie commune!

« Il suffit d'un regard, d'un aveu, d'une chanson pour comprendre l'amour. Il suffit de ces riens pour faire des beaux jours. »

- Charles Trenet





Service de rapports d'impôts



Le service de déclaration de rapports d'impôt est actuellement en cours jusqu'au 13 avril 2022. Cinq bénévoles sont présentement actifs pour combler les demandes. Ce sont plus de 70 rapports d'impôts qui ont été faits jusqu'à présent pour l'année d'imposition 2021.

Ce service est gratuit pour :

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

Journées de la persévérance scolaire

Dans le cadre des journées de la persévérance scolaire qui se déroulaient du 14 au 18 février dernier, le CAB a offert son soutien aux jeunes de son territoire. Nous avons remis une boîte surprise reçue de la TREM (Table régionale de l'éducation de la Maurice) à l'école de la Solidarité de St-Narcisse. Le personnel dynamique de l'école pourra utiliser les jeux et activités se retrouvant dans la boîte avec leurs élèves.

Nous avons également déposé des post-it promotionnels à l'effigie de la semaine de la persévérance dans les sacs de collation de chacune des familles inscrites à ce service.

Enfin, dû au contexte de pandémie, nous avons démontré virtuellement notre soutien aux jeunes en publiant sur notre page Facebook une pensée d'encouragement pour chaque jour de la semaine. Pour terminer la semaine, le message s'adressait aux membres du personnel scolaire et aux familles.











La force ne vient pas des capacités physique; elle vient d'une indomptable volonté. - Mahatma Gandhi

réaliseront peut-être. Croyez en vous, ils se réaliseront sûrement. - Martin Luther King

Croyez en vos rêves, ils se

IL N'y a Qu'UNE FAÇON D'ÉCHOUER .. e'EST D'ABANDONNER AVANT D'AVOIR. GEORGES CLÉMENCE &U

En cette dernière journée de la Semaine persévérance scolaire 2022, nous aimerions remercier tout ceux et celles qui font une différence pour la réussite scolaire des jeunes. Puisque la réussite des élèves est un travail d'équipe, nous disons MERCI à tout le personnel des écoles qui font un travail remarquable. BRAVO également aux parents et familles qui offrent encouragement et soutien à leurs enfants en tout temps.





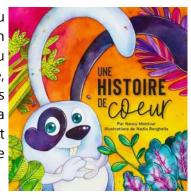
D'ACTION BÉNÉVOL DE LA MORAINE



RÉUSSI.

Cadeau pour les bibliothèques et le Centre de la petite enfance

Dans le cadre du salon du livre de Trois-Rivières, qui avait lieu du 24 au 27 mars dernier, le Centre d'action bénévole a distribué un livre pour enfants aux quatre bibliothèques municipales du territoire desservi par le Centre ainsi qu'au CPE Flocons de rêve, installations de St-Maurice et de St-Narcisse. Le livre remis s'intitule « Une histoire de cœur » et traite de la proche aidance. Il a été créé par le Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour et l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska.













Avril 2022 36 Le Cab'arrêt

Recherche de bénévoles

Notre service de popote roulante de St-Narcisse est à la recherche de CUISINIERS OU CUISINIÈRES bénévoles disponibles, pour quelques heures par mois, 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.es de chez vous!

Votre implication est nécessaire à la SURVIE de ce précieux service. Ne tardez pas et appelez au <u>Centre d'action bénévole de la Moraine</u> dès maintenant. La popote roulante a besoin de vous!



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



Inflation et faible revenu

Nicolas Marceau

11 février 2022

L'auteur est professeur titulaire au Département des sciences économiques de l'École des sciences de la gestion de l'UQAM. Il a également été ministre des Finances et de l'Économie du Québec.

La forte inflation actuelle pourrait réduire le pouvoir d'achat des ménages moins fortunés, car leurs revenus dépendent largement du taux auquel ceux-ci sont indexés lorsque les prix augmentent. Or, les taux d'indexation utilisés par les gouvernements ne sont probablement pas un bon reflet de l'inflation à laquelle ces ménages font réellement face. Il est donc malheureusement possible que les ménages à faible revenu subissent une érosion de leur pouvoir d'achat et qu'ils s'appauvrissent.

Rappelons que le taux d'inflation annuel en 2021 au Québec s'est élevé à 3,8 %, alors que pour le Canada, il s'établissait à 3,4 %. Il s'agit de l'inflation la plus élevée depuis 1991 au Canada.

Derrière ces chiffres, on trouvera des disparités importantes pour les différents biens et services. Par exemple, au Canada, le prix de l'essence a crû de 33,3 % entre décembre 2020 et décembre 2021, alors que pour le transport en commun, le prix diminuait de 2,8 %. Au Québec, les chiffres sont du même ordre, mais tout de même différents : hausse de 36,6 % pour l'essence et baisse de 4,8 % pour le transport en commun.

Le cas des aliments est également instructif. Au Québec, entre décembre 2020 et décembre 2021, le prix des aliments a augmenté de 5,2 %, ce qui est fort élevé, mais n'est qu'une partie de l'histoire. Ainsi, certains aliments ont vu leurs prix croître plus fortement : augmentation de 7,0 % pour la viande et de 9,1 % pour les fruits frais. Par contre, le prix des légumes frais n'a augmenté que de 1,3 %, et celui des œufs a diminué de 1,1 %.

Ces chiffres montrent que l'inflation à laquelle on fait face dépend de l'endroit où on habite et de ce qu'on consomme.

Indice des prix à la consommation

Ce qui nous amène au calcul de l'indice des prix à la consommation. Pour le calculer, Statistique Canada construit, à l'aide de données d'enquête, un panier fictif consommé par le Canadien moyen (PCM) composé de plusieurs centaines de biens et services. Elle mesure ensuite, chaque mois et en plusieurs lieux au Canada, les prix des différents biens et services du PCM. Statistique Canada peut alors calculer la dépense nécessaire pour se le procurer à un moment donné et en un lieu donné. L'inflation rapportée est simplement le taux de croissance de la dépense associée au contenu du PCM.

Cette approche est excellente à bien des égards, mais elle comporte une limite évidente : le taux d'inflation officiel est celui que connaît une personne consommant très précisément le PCM. Or, rares sont ceux qui consomment de cette manière.

Par exemple, en 2019, le Québécois moyen dépensait 58 208 \$ en biens et services de consommation courante, alors que le Canadien moyen y consacrait 68 890 \$, un écart important de plus de 10 000 \$. En plus, le Québécois moyen ne répartissait pas ses dollars de la même manière que le Canadien moyen. Par exemple, le Québécois moyen consacrait 16,9 % de ses dépenses aux aliments et 5,1 % aux soins de santé, alors que pour le Canadien moyen, c'étaient 14,9 % et 4,0 % de ses dépenses.

Toujours pour 2019, mais cette fois pour l'ensemble du Canada, les 65 ans et plus dépensaient 48 453 \$ en consommation courante, soit 20 000 \$ de moins que les 68 980 \$ du Canadien moyen. Et



comme le Québécois moyen, les Canadiens de 65 ans et plus consacraient une proportion plus importante de leurs dépenses aux aliments (16,7 %) et aux soins de santé (6,5 %) que le Canadien moyen.

Suite de l'article à la page suivante...

Photo: Joe Raedle Getty Images via AFP «Au Québec, entre décembre 2020 et décembre 2021, le prix des aliments a augmenté de 5,2%, ce qui est fort élevé, mais n'est qu'une partie de l'histoire», écrit l'auteur.

Mal mesurer

Les taux d'inflation officiels au Québec et au Canada mesurent probablement mal la réalité vécue par le Québécois moyen ou encore par un Québécois de 65 ans et plus, tout simplement parce que ceux-ci

ne consomment pas le PCM. Cela a malheureusement des conséquences.

D'abord, Ottawa indexe les pensions de vieillesse et le Supplément de revenu garanti en fonction du taux d'inflation officiel au Canada, basé sur le PCM. À l'évidence, le taux d'inflation au Canada peut

être différent de celui auquel sont réellement exposés les 65 ans et plus du Québec.

Ensuite, Québec indexe les prestations du Régime des rentes du Québec et des régimes de retraite du

secteur public, de même que le salaire minimum et les prestations d'aide sociale, en fonction du taux

d'inflation officiel au Québec, lui aussi fondé sur le PCM. Ici encore, il est plausible que le taux d'indexation utilisé diffère de la réalité vécue par nos retraités, nos travailleurs au salaire minimum et

nos prestataires d'aide sociale.

Le danger est évidemment que les taux d'indexation utilisés soient inférieurs au taux d'inflation auquel

sont réellement exposés ces ménages. Pour ces derniers, dont plusieurs vivent déjà des fins de mois

difficiles et peinent à s'adapter à l'inflation, les conséquences d'une sous-indexation sont une réduc-

À quand une mesure officielle de l'inflation pour les personnes aînées ou celles à faible revenu ?

Statistique Canada a publié en 2005 et en 2019 des études qui montraient toutes deux un léger écart

défavorable pour les aînés. L'organisme a donc l'expertise. Mais pour que ces taux d'inflation soient un

jour publiés, encore faudrait-il que les gouvernements les lui demandent.

tion pure et simple de leur pouvoir d'achat et leur appauvrissement.

Source: https://www.ledevoir.com/opinion/idees/672888/point-de-vue-inflation-et-faible-revenu?

fbclid = IwAR1qDsBNMwTyWi0rJDo6IekPSitKuARBVMwgsVoV218LAfzJ3MxWgBhmUv0

Avril 2022 40 Le Cab'arrêt

Témoignage d'une bénéficiaire

Commentaire reçu d'une bénéficiaire du service de collations/ bonifications de boîtes à lunch lors de la semaine de relâche :

« Bonjour,

J'aimerais sincèrement remercier la personne qui a fait le sac de collations.

J'ai été gâté et les enfants ont êté contents. Encore merci! »

En mémoire de...



Madame Mariette Gervais

Un dernier au revoir pour vous dire merci d'avoir été présente dans les différents services du Centre. Vous avez participé au mieux-être des gens de votre communauté. On ne vous oublie pas...

Assemblée générale annuelle

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

Quand: mardi 7 juin 2022 Centre communautaire de St-Narcisse à 10 H

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

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

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

En espérant que les mesures sanitaires du moment nous permettront de vous accueillir en grand nombre.



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

Dates à retenir



Semaine de l'action bénévole

24 au 30 avril 2022

Activité de reconnaissance aux bénévoles (Conférence de Jean-Marie Lapointe)

24 avril 2022

Assemblée générale annuelle

Mardi 7 juin 2022

Les membres du Conseil d'administration et le personnel du Centre vous souhaitent de très **Joyeuses Pâques**!



Vacances annuelles

Le Centre sera fermé du 8 juillet au 5 août inclusivement.

De retour le lundi 8 août.

