

Journal des bénévoles



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



40 ans de route ensemble !

**Trente quatrième
édition
Novembre 2023**



Équipe du journal :

Rédaction : Mélanie Godin et Louise Baillargeon

Conception et mise en page : Mélanie Godin

Infographie et conception de la page couverture : Serge Déry

Impression : Modoc

Distribution du journal aux bénévoles :

St-Stanislas : Jean-Paul Trudel

St-Maurice : Gérard Grondin, Jean-Yves Magny et Jocelyne Masse

St-Narcisse : Lise Boulet et Justin Trudel

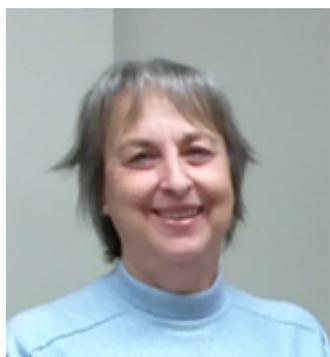
St-Luc-de-Vincennes : Huguette Dubois

SOMMAIRE

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice	4
Assemblée générale annuelle	6
Portrait du Centre d'action bénévole de la Moraine	7
Semaine de l'action bénévole 2023	8
Recette	12
Bienfaits de l'exercice physique	13
Témoignage d'un bénévole	14
Bacs à jardinage	16
Collations et lunchs du coeur pour les camps de jour	17
5 pratiques pour cultiver notre bien-être	18
Rentrée des bénévoles 2023	20
Visite du Marchand de lunettes	21
Semaine de la coopération	22
Formation aux bénévoles du Courrier des enfants et Halloween	23
Journée internationale des enfants	24
Stagiaire au CAB et don du Tremplin	25
Journée internationale des bénévoles	26
Bienvenue aux nouveaux bénévoles	27
Prix hommage bénévolat 2023	28
Café-rencontre avec Carpe Diem	30
2e service de popote chaude	31
Activité à venir	32
Production paniers de Noël	33
Hommage à un bénévole	34
18 façons d'aider les membres de la famille en visite à un proche atteint de troubles cognitifs	36
Recherche bénévoles	38
Le Traversier	39
Comment faire pour être heureux au quotidien	40
Dates à retenir	43



Mot de la présidente



Pour un Noël d'Amour et de Paix

Cette année, tout particulièrement, Noël s'amène dans un décor beaucoup plus sombre que d'habitude, puisque l'augmentation du coût de la vie freine les traditions de nombreuses familles et personnes âgées. Nous savons à quel point comme parents et grands-parents nous prenons plaisir à offrir des cadeaux, de généreux cadeaux. Aussi, nous aimons recevoir nos familles et nos amis avec des plats savoureux qui par les temps qui courent, sont beaucoup plus coûteux. De plus, le temps des fêtes nous invite très souvent à renouveler notre tenue vestimentaire, à aller se faire coiffer, à ajouter quelques nouveautés à nos décorations et plus encore.

Cependant, dans le contexte économique actuel, beaucoup de gens seront contraints de réduire leurs achats et de modifier certaines de leurs traditions. Notre première réaction devant cette évidence, c'est de regretter les temps plus somptueux où nous pouvions rester fidèles aux traditions, gâter tous les nôtres, et sans inquiétude, délier amplement les cordons de notre bourse. En effet, si nous jetons un regard plutôt rapide sur ces temps économiquement plus favorables, nous versons facilement dans la nostalgie.



Mais si nous nous y arrêtons plus longuement! Le proverbe ne dit-il pas: « À toute chose, malheur est bon »? Si nous essayions plutôt de saisir cette situation (que nous trouvons si pénible), et de repenser Noël, de laisser tomber les conventions et de le réinventer? Entre autres, en accordant plus de temps à nos enfants et petits-enfants, en acceptant que chacun.e de nos invité.es apporte un plat , en rendant visite à une personne esseulée sans nécessairement lui avoir acheté un cadeau, en apportant un petit repas tout simple à une voisine malade, en offrant un répit à une sœur proche aidante etc.

Bref, pourquoi ne pas en profiter pour donner à Noël « ses lettres de noblesse », c'est-à-dire en faire une véritable fête d'amour plutôt que de cadeaux, de bouffe, de consommation et au final, de dettes et de stress?

Pour ma part, je vous souhaite très sincèrement l'ouverture voulue pour adapter notre Noël, de façon à nous le rendre simple, paisible et surtout, rempli d'amour!

Diane Turbide, présidente



Mot de la directrice générale



Bonjour à vous toutes et tous,

Voilà novembre, qui malgré son côté sombre et froid sème tout de même en nous, les privilégié.e.s, l'arrivée d'une période effervescente, soit, la période des Fêtes. Ce moment de l'année où la plupart d'entre nous s'active à réaliser une panoplie de tâches s'y reliant...planification des rassemblements, popote, cadeaux etc...Le stress de manquer de temps pour tout réaliser !

Malheureusement pour d'autres personnes et/ou familles ce moment de l'année est un véritable casse-tête, un stress intense et bien différent, soit celui de trouver les ressources financières nécessaires pour pallier les besoins essentiels qu'apportent la période hivernale; en pensant à l'achat de vêtements et bottes adaptés à cette période, les factures d'électricité qui augmentent, l'achat de pneus d'hiver, les cadeaux qu'ils souhaitent eux aussi offrir à leurs enfants, etc,etc...jusqu'à l'inquiétude d'être capable de se nourrir suffisamment au quotidien.

Je sais que vous me voyez venir ! Eh oui, le Centre sera à nouveau cette année plongé au cœur de sa campagne annuelle des paniers de Noël. Nous aussi on vit du stress !! L'augmentation du coût de la vie et de tous les produits est incomparable cette année. C'est historique comme le rapportent les experts financiers ! Quelle quantité nous récolterons de nos nombreuses collectes de denrées ? Combien de sous \$\$ nous rapporterons La Guignolée des médias et autres donations de nos partenaires ? Serons-nous capables de combler tous les paniers de denrées suffisantes ? Pourrons-nous remettre une petite douceur, une attention particulière à chaque personne qui nous présente une demande ?

Je vous confirme que malgré toutes ces inquiétudes qui nous habitent, on a l'espoir et la confiance des gens de notre milieu qui nous soutiennent fidèlement depuis de très nombreuses années. Que c'est bon de se sentir reconnu pour le bien que l'on procure et appuyé pour y arriver !

Je vous remercie de tout cœur à l'avance pour tous ces gestes de générosité que vous avez posé ou que vous poserez au cours des prochaines semaines et des prochains jours. Sachez que vous contribuez immensément à la réussite de cette période de paniers de Noël et qu'au fil des dons que l'on reçoit notre quiétude augmente. Merci, merci et encore merci !

Dans un autre ordre d'idées, le journal des bénévoles sous ce format depuis presque 20 ans, changera d'image au cours de la prochaine année. Une surprise que vous découvrirez au moment venu.

Je vous souhaite de nombreux bonheurs, d'innombrables moments de douceurs pour vous et envers les autres, une multitude de joies simples et de la santé. Regarder autrement, écrire de nouvelles histoires... Voici mes vœux pour chacune et chacun de vous !

Louise Baillargeon, directrice générale

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible. » Antoine de Saint-Exupéry



Assemblée générale annuelle

Le 1er juin 2023 se tenait la 43e assemblée générale du Centre d'action bénévole de la Moraine. Celle-ci a eu lieu à la salle municipale de Saint-Narcisse. Tous les membres ont reçu une invitation à participer à cette rencontre pour prendre connaissance des activités et des réalisations qui se sont déroulées pendant l'année et à participer à la vie démocratique du Centre.

Ce sont 40 bénévoles qui ont assisté à cette activité.



Membres du conseil d'administration pour
l'année 2023-2024 :

En arrière : Monsieur Guy Bouchard,
administrateur, Mme Céline Gervais, secrétaire,
Mme Louise Matteau, administratrice et Monsieur
Guy Rivard, administrateur.

En avant : Mme Françoise Asselin, vice-
présidente, Mme Diane Turbide, présidente et
Mme Raymonde Bordeleau, Trésorière.

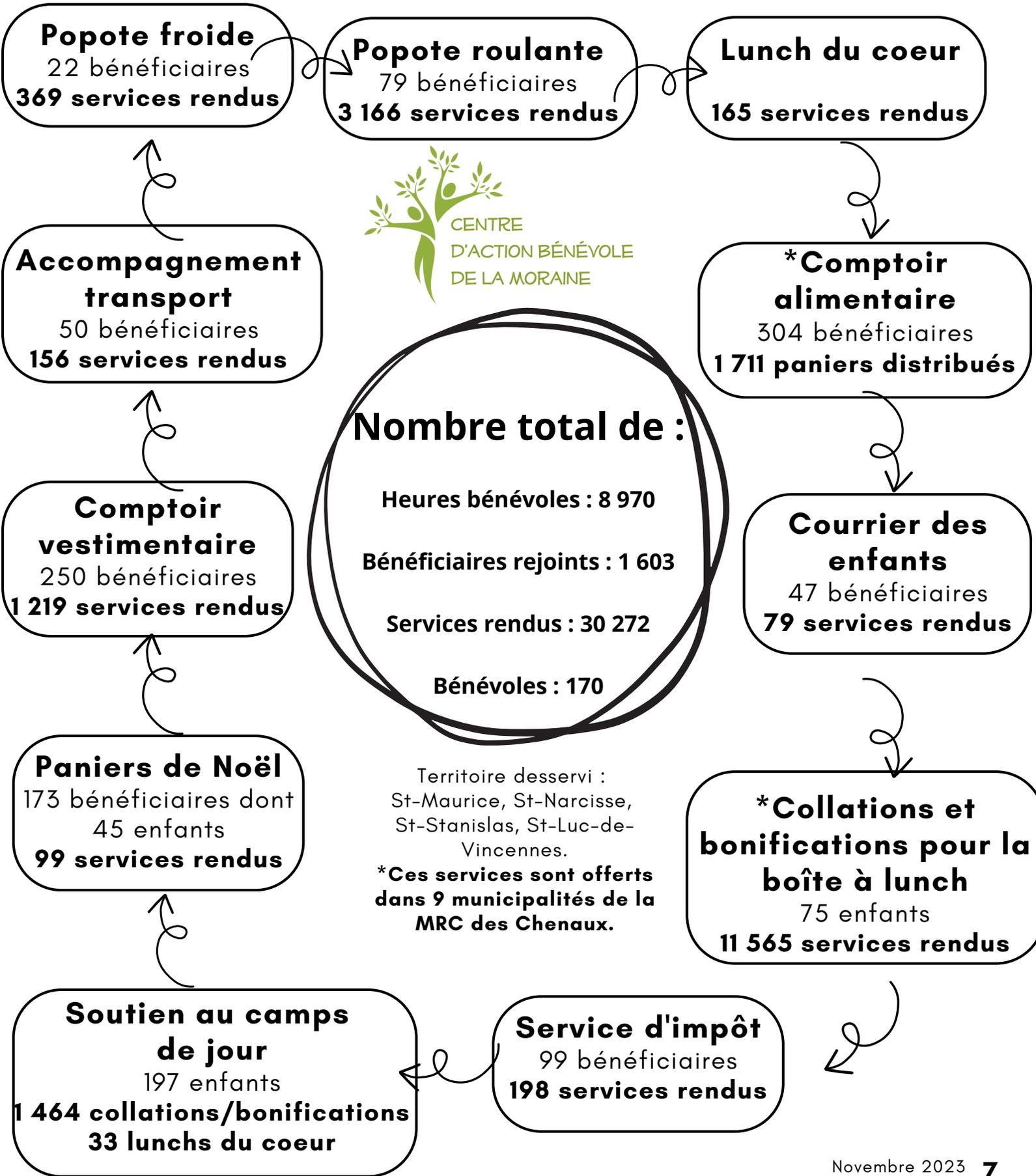
**Merci à Madame Odette
Marineau et Monsieur
André Laneville pour leur
implication au sein du
conseil d'administration
pendant respectivement
5 ans et 19 ans. Leur
mandat est maintenant
terminé au sein du C.A.,
mais ils demeurent
toujours actifs
bénévolement.
MERCI !**



Membres du personnel et membres du
conseil d'administration.



Portrait du Centre d'action bénévole de la Moraine du 1er avril 2022 au 31 mars 2023.



Semaine de l'action bénévole 2023

La semaine de l'action bénévole a eu lieu du 16 au 22 avril 2023 sous le thème «Bénévolons à l'unisson!».

Pour débiter la semaine, une journée « Portes ouvertes » a été organisée au Centre le lundi 17 avril. Les bénévoles et les gens de la communauté étaient invités à venir visiter le Centre, prendre un déjeuner ou une collation en bonne compagnie et participer à un atelier de fabrication d'une bruine d'ambiance aux huiles essentielles.



Pour poursuivre la semaine, une activité de reconnaissance a été offerte à tous les bénévoles du Centre le jeudi 20 avril au Centre communautaire Henri St-Arnaud à St-Narcisse. Ce rassemblement avait pour but de consulter chaque bénévole sur différents sujets entourant le bénévolat et le Centre d'action bénévole.



À la suite de la matinée de discussions, un délicieux repas chaud trois services de Mario Boisvert traiteur, a été servi aux personnes présentes.

Le magnifique décor sous le thème printanier a été réalisé par Lucille Dauphinais de PUR plaisirs.

Nous sommes reconnaissants pour la gratuité de la location du Centre communautaire offerte par la municipalité de Saint-Narcisse et pour la contribution de Sonia Lebel députée de Champlain à l'Assemblée nationale.





Nous avons profité du moment pour honorer des bénévoles. Il s'agit de Mesdames Odette Marineau, 5 ans d'implication et Thérèse Bouchard, 17 ans d'implication et de Messieurs André Laneville, 19 ans d'implication et Paul-Yvan Bourgault, 5 ans. Ils sont ici entourés de Louise Baillargeon, directrice générale et Diane Turbide, présidente du conseil d'administration. Bravo à vous 4 !



Semaine de l'action bénévole

LeDroit | Par Contenu commandité | 19 avril 2023

Par quoi commencer?

Faire du bénévolat est un plaisir porté par une volonté et une conviction personnelle. Avant de vous lancer, prenez le temps de vous poser ces quelques questions, afin de mieux cerner vos besoins et assurer la meilleure orientation dans vos activités futures:

1. Le temps:

Combien de temps ai-je à donner? (Deux heures chaque jour, un jour par semaine, etc.)

2. Les causes ou activités:

À quel type de cause ou activité est-ce que j'aimerais me joindre? (Environnement, Santé, événement, etc.)

3. Dimension de l'organisme ciblé:

À quel type d'organisme je souhaite me joindre? (une organisation internationale, un organisme de quartier, un centre d'action bénévole, etc.)

Où trouver des occasions de bénévolat?

Les 108 centres d'action bénévole présents partout au Québec membres de la FCABQ, sont des organismes qui ont pour mission de soutenir les bénévoles dans leur recherche d'occasion de bénévolat. Ils seront donc très heureux de vous offrir une session d'orientation soit par téléphone, soit sur leur site internet ou encore en présence au sein du centre.

Vous pouvez aussi vous rendre sur la plateforme jebenevole.ca, elle a été créée afin de jumeler des organismes et des personnes qui souhaitent s'impliquer.

Qu'est-ce qu'un Centre d'action bénévole?

Il s'agit d'une corporation autonome à but non lucratif regroupant des organismes ou des personnes bénévoles œuvrant sur un territoire donné.

La mission d'un centre d'action bénévole est de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu.

Pour lui, le bénévolat est un instrument de développement personnel et social et une ressource significative pour la population en besoin d'aide matérielle et humaine. Bien ancré dans son territoire, le Centre d'action bénévole identifie particulièrement trois champs d'action pour la réalisation de sa mission :

- le développement de l'action bénévole et communautaire;
- le soutien à la communauté;
- la gouvernance et vie associative;

Quelles sont les responsabilités et droits d'un bénévole?

Le bénévolat est essentiel à l'établissement d'une société saine et démocratique. Tous les citoyens ont le droit et la responsabilité d'y contribuer de la manière qui leur convient le mieux.

Pour apporter une structure bien définie à l'action bénévole, que ce soit envers les bénévoles ou les organismes qui y œuvrent, le code canadien du bénévolat a été mis en place par Bénévoles Canada, précisant les éléments fondamentaux du bénévolat.

Source : fcabq.org.

<https://www.ledroit.com/2023/04/14/par-quoi-commencer-c96e2e9db7c491729474f3d3f592db80/?fbclid=IwAR1BwpmfLyQdwrX8csPdLe5UMYZMWbfjotCLFskqu9-OYTLWRNtQFKlnK24>

Potage à la courge

Si vous aimez les plats épicés de la cuisine thaïlandaise, vous aimerez certainement ce potage à la courge butternut, au lait de coco et à la pâte de cari rouge. Vous y trouverez tout le réconfort d'un bon potage en ce temps automnal avec un petit goût asiatique !

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 5 tasses de courge coupées en cubes
- 1 oignon haché
- 1 c. à soupe de gingembre haché
- 2 c. à thé d'ail haché
- 2 c. à soupe de pâte de cari rouge
- 1 boîte de lait de coco de 398 ml
- 6 tasses de bouillon de poulet



Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile à feu moyen. Cuire les cubes de courge de 3 à 4 minutes. Ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail. Cuire de 1 à 2 minutes. Ajouter la pâte de cari et remuer. Cuire jusqu'à ce que les arômes se libèrent.
2. Verser le lait de coco et le bouillon de poulet, puis porter à ébullition. Couvrir et cuire de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la courge soit tendre.
3. Transvider la soupe dans le contenant du mélangeur et émulsionner de 45 à 60 secondes, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

Source : <https://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/entrees-et-soupes/creme-a-la-courge-et-lait-de-coco/>

Bienfaits de l'exercice physique

Seulement 30 minutes de marche par jour...

Réduit les symptômes dépressifs et anxieux

Diminue la tension artérielle

Réduit les douleurs lombaires

Renforce les jambes et les hanches

Soulage la fatigue

Diminue les risques de blessures

Améliore les fonctions cardiorespiratoires

Renforce le système immunitaire



*humain
avant tout*

Source : Humain avant tout

Témoignage d'un bénévole



Prendre un enfant par la main

Un jour que je visitais mon père à sa résidence pour personnes âgées, j'étais accompagné de Mathis, mon petit-fils. J'étais très étonné de constater l'effet qu'il produisait sur les résidents. Tout le monde nous arrêtait dans les corridors, lui disant qu'il était un « beau p'tit blond », un grand sourire illuminant leurs visages. J'avais du mal à comprendre ce qu'il y avait de si extraordinaire, me questionnant sur le grand intérêt que ces gens portaient à un enfant, qu'ils ne connaissaient même pas.

Puis les années ont passé, Mathis est devenu, cette année, un adulte. Moi, depuis quelque temps déjà, j'ai rejoint le groupe que l'on nomme respectueusement, les aînés (pour ne pas dire les « vieux »). Et c'est là, que j'ai pu mesurer l'effet qu'un enfant pouvait produire sur nous.

Lorsque Mathis était petit, je l'accompagnais dans ses jeux. Au chalet, nous allions dans la forêt, pour « nettoyer » des ruisseaux (c'était sa passion), lancer des cailloux du haut d'un pont, s'amuser dans le sable avec des camions, faire ce qu'il appelait du « doux » en tamisant du sable... Tout cela l'amusait beaucoup, et moi, ça me rendait heureux de le voir ainsi. Mais, parfois, je me trouvais un peu ridicule de m'abaisser à ces jeux d'enfants, qui, ne sont pas dignes d'un adulte sérieux.

Puis, est arrivé un événement qui m'a fait voir les choses différemment. Une maman de notre village, sachant peut-être, que ma conjointe avait été éducatrice en services de garde, lui a demandé d'assurer la garde de ses deux enfants, pour la dépanner, à l'occasion. Par curiosité, j'ai été les rejoindre, lors d'une sortie à l'extérieur. Ainsi, j'étais devenu un aide-éducateur. Tout comme avec Mathis, j'ai refait tous ces jeux, que je considérais, à l'époque, inutiles. La joie de ces enfants, lorsqu'ils me voyaient arriver, me faisait chaud au cœur. J'ai pu apprécier toute leur vivacité, leur spontanéité et surtout, toute cette naïveté, que nous les adultes, avons perdue depuis longtemps, étant bien trop préoccupés par nos choses importantes et rationnelles. Se rapprocher d'un enfant, se mettre à son niveau, c'est se rapprocher d'un monde idéal, où, la haine et la méchanceté n'existe pas. C'est reconnecter avec des rires, des cris de joie qui viennent ensoleiller nos vies.

Comme dans bien d'autres pays, qui favorisent les contacts intergénérationnels, il faudrait aussi, chez nous au Québec, valoriser les activités qui mettent en contact direct les enfants et les aînés et ce, dans l'intérêt des deux groupes. Si, par notre expérience de vie, nous pouvons apporter beaucoup aux jeunes, en retour, il est prouvé par différentes études, que les aînés peuvent en retirer un bienfait psychologique important, au niveau du stress, de l'anxiété, de l'estime de soi et de la satisfaction de la vie en général.

Nous éprouvons, parfois, un malaise à se rapprocher des jeunes. Nous avons été traumatisés par tous ces cas d'abus envers les enfants, que nous avons vécus au Québec. La dernière chose que nous voulons, c'est de faire partie de ce groupe d'individus qui ont abusé de la conscience naïve des enfants et qui leur ont causé des torts irréparables. Mais, cela ne devrait pas nous empêcher de chercher des occasions d'entrer en contact avec eux. Si vous agissez envers les autres avec respect et dignité, vous ferez de même avec ces êtres vulnérables. La pédophilie est une maladie qui nécessite des soins, mais fort heureusement, ce n'est qu'une infime partie de la population qui en est atteinte.

En tant que bénévoles, je vous invite, chaque fois que vous en aurez l'occasion, de participer à des activités impliquant des enfants. Par expérience, je suis certain que vous y gagnerez, tout autant qu'eux-mêmes.

En terminant, je vous laisse sur ces paroles extraites d'une très belle chanson d'Yves Duteil (Prendre un enfant par la main) :



Prendre un enfant par la main
En regardant tout au bout du chemin
Prendre un enfant pour le sien.



René Leone
Bénévole de St-Stanislas

Bacs à jardinage

Le Centre a eu la chance de collaborer encore cette année avec le camp de jour de St-Narcisse pour l'arrosage et l'entretien des bacs à légumes situés sur le terrain du Centre et en face de l'Intermarché à St-Narcisse.

Suzanne Trudel, membre du personnel du CAB, a enseigné aux enfants quelques conseils pour arroser, désherber et récolter le contenu des bacs.

Plusieurs bénévoles offrent également leur aide tout au long de l'été pour l'entretien des bacs à légumes. Leur implication est nécessaire et très appréciée.

Merci à tous !



Collations et lunchs du coeur pour les camps de jour



Camp de jour de St-Stanislas



Camp de jour de St-Mauricie



Mélanie, agente de services du CAB accompagnée de Julie Massy, coordonnatrice du camp de jour de St-Narcisse.

C'est avec plaisir que le Centre a offert cette année encore plusieurs collations et « Lunchs du coeur » aux camps de jour sur le territoire desservi.

Les camps de Saint-Stanislas, Saint-Maurice et Saint-Narcisse ont reçu des portions de macaronis cuisinés par une bénévole, des jus de fruits, des barres tendres, des compotes de fruits, des salades de fruits et autres collations et gâteries.

Les enfants n'ayant pas un lunch suffisamment nutritif pour répondre à leur besoin énergétique ou ayant oublié, perdu ou renversé leur repas ont pu bénéficier de tout ce qui a été offert par le Centre.

Nous remercions une fondation ainsi ces communautés religieuses qui nous offrent 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.

- Les Filles de Jésus
- Les Frères Saint-Gabriel
- Les Frères de l'Instruction chrétienne
- La Maison provinciale des Ursulines du Québec

Merci également



Desjardins

Caisse de Mékinac-Des Chenaux

qui contribue financièrement

pour les Lunchs du coeur.

5 pratiques pour cultiver notre bien-être



PUBLIÉ LE 27 AVRIL 2023 CONSEILS SANTÉ ET PRÉVENTION

Saviez-vous que le fait de cultiver notre bien-être psychologique au quotidien permettait de conserver une bonne santé mentale? Une bonne santé mentale est aussi précieuse qu'une bonne santé physique, car c'est une ressource essentielle pour traverser les épreuves qui peuvent se présenter à nous. Maintenir une bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau, de profiter des joies de la vie et de s'épanouir. Pour entretenir notre bien-être psychologique sur le long terme, voici quelques pratiques à adopter :

Entretenir des relations saines et positives

Les relations avec les autres sont un élément clé pour entretenir notre bien-être. Cela peut prendre différentes formes : dîner avec des collègues de travail, passer une journée plein air avec un(e) ami(e), appeler un proche pour prendre de ses nouvelles, aller marcher avec la voisine ou planifier une soirée de jeux de société entre amis; toutes les occasions sont bonnes pour nourrir nos liens avec notre entourage. On a tous besoin d'échanger, d'entendre le vécu des autres, de se sentir écouté et compris. Jaser ou rire un bon coup avec nos proches, c'est bon pour le moral et pour l'estime de soi!

Pratiquer la pleine conscience

On en parle maintenant partout, et avec raison, car cette pratique est hautement bénéfique! La pleine conscience, c'est être totalement présent à ce que l'on fait, sans avoir l'esprit occupé ailleurs. Au quotidien, c'est être pleinement à l'écoute de son enfant quand il vous raconte sa journée à l'école ou encore écouter sa série télé favorite sans penser au travail en même temps. La pleine conscience, c'est aussi être à l'écoute de tous nos sens. Pensons à apprécier pleinement le coucher de soleil en fin de journée et savourer ce moment; c'est prendre le temps de humer, de goûter et de regarder le repas appétissant que l'on mange afin de le savourer et de maximiser notre attention à ce que l'on fait. Cette pratique permet de mieux gérer le stress et d'améliorer l'attention, la concentration ainsi que la créativité. La méditation pleine conscience est l'un des moyens les plus reconnus et recommandés pour s'entraîner à être dans le « ici et maintenant ».

Prendre l'air

Les études démontrent que passer du temps dans la nature améliore l'humeur ainsi que l'estime de soi et diminue le stress. Il n'est pas nécessaire de se retrouver en forêt pour en tirer des bénéfices : passer du temps dans le parc de son quartier ou encore simplement s'asseoir à l'extérieur, sur son balcon ou sur un banc, permet ce contact avec la nature et l'extérieur. Lorsque combiné à de l'activité physique, c'est encore mieux! Il suffit souvent d'une petite marche en nature de 10 à 20 minutes pour diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress. Passer du temps à l'extérieur est également l'occasion idéale de pratiquer la pleine conscience en se concentrant sur ses mouvements, sa respiration et ses sens.

Faire des choses qui nous font du bien au quotidien

Cela semble évident, non? Pourtant, il nous arrive souvent d'oublier de penser à soi dans le tourbillon de nos vies quotidiennes. Faire ce qui nous fait du bien diffère d'une personne à l'autre. Il importe de vous poser la question : qu'est-ce que j'aime faire? Qu'est-ce qui me procure du plaisir et me fait du bien? Cela peut être la lecture, le jardinage, regarder une série télé, aller en ski, jouer à des jeux de société en famille, faire du vélo, promener le chien, la liste est infinie! L'important, c'est que cela vous plaise, soit accessible et vous procure un sentiment de satisfaction.

Pratiquer la gratitude

La gratitude, c'est être reconnaissant envers quelqu'un ou une circonstance de la vie que nous apprécions. En faire une pratique permet de se centrer sur ce qui est positif dans notre vie. Pour ce faire, il s'agit simplement de s'arrêter pour ressentir de la gratitude face à ce qui est précieux dans notre vie. On peut ainsi ressentir de la gratitude pour le fait d'avoir un toit, d'avoir accès à de la nourriture, d'avoir un travail qu'on apprécie, etc. On peut aussi se sentir reconnaissant envers nos proches, notre conjoint ou conjointe pour son amour, notre famille pour leur soutien, nos ami(e)s pour leur disponibilité. Idéalement, plus on est précis dans ce qu'on identifie comme élément pour lequel on est reconnaissant, plus cela a d'impact en nous. Cela permet de se centrer sur ce que nous avons, et non le contraire, car nous avons souvent tendance à porter attention à ce que nous n'avons pas. On peut même tenir un journal de gratitude afin de prendre un moment d'arrêt qui nous connecte plus profondément au sentiment de reconnaissance. Cette pratique est une bonne stratégie pour développer des pensées positives, améliorer ses relations avec les autres, augmenter son sentiment de satisfaction face à sa vie ainsi que son sentiment de bien-être.

Et vous, lequel ou lesquels de ces moyens souhaitez-vous mettre davantage en pratique dans votre quotidien? Même si vous n'en choisissez qu'un seul, vous y verrez des bienfaits en le pratiquant régulièrement. Plus vous ajoutez d'ingrédients dans la recette de votre bien-être, mieux se portera votre santé mentale!

Ressources d'écoute et de soutien

Et si vous traversez une période difficile, que vous avez besoin d'écoute et de soutien, n'hésitez pas à contacter les ressources qui sont là pour vous aider :

- Info-social [811](#), option 2
- Prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553) | Texto : 535353 | Clavardage et outils : [Suicide.ca](#)
- Ligne d'écoute pour les autochtones : [1 855 242-3310](#)
- Accueil social dans les CLSC (par téléphone ou en présence)
- [CIUSSS MCQ](#) | [Ça ne va pas?](#)



Source : https://ciusssmcq.ca/blogue/103/5-pratiques-pour-cultiver-notre-bien-etre/?fbclid=IwAR1sBGCu5MLeWzuT_ibSsIOgFqSH5zM9aKoLjrk3l9xMm3oCTfzWOOofDFrE

Rentrée des bénévoles 2023

Le 2 octobre dernier, a eu lieu la « Rentrée des bénévoles », une activité de reconnaissance organisée pour les bénévoles du Centre afin de souligner la reprise des services du Centre et par le fait même le retour aux implications bénévoles à la suite de l'été.

Les membres du personnel et du conseil d'administration ont invité tous les bénévoles qui le désiraient à se présenter au Domaine de Joriane, à Saint-Narcisse, pour une présentation et dégustation de leurs produits. Un buffet froid a également été offert à tous les bénévoles présents pour dîner.

Ce fut une rencontre conviviale où les bénévoles ont pu échanger entre eux et où nous avons appris à connaître davantage le Domaine de Joriane.

Merci au Domaine de Joriane pour le délicieux repas, pour les dégustations de produits ainsi que l'accueil chaleureux dans leur magnifique décor de leur nouvelle salle de réception.



Visite du Marchand de lunettes

Le Marchand de lunettes était au Centre le 21 août dernier pour offrir le service d'achat de lunettes à prix moindre.

Le but du Marchand de lunettes est de vous proposer des lunettes de qualité, garanties et à prix raisonnable.

Lors de sa visite ici, nous avons été témoins de leur grand choix de montures, de leur excellent service et de leur professionnalisme.

Surveillez nos réseaux sociaux et vos bulletins municipaux afin de connaître leur prochaine date de visite dans nos locaux. Le service est offert à toute la population.



Madame Kélyanne Potvin-Bélanger et Monsieur Simon Dufour de l'équipe du Marchand de lunettes en consultation avec une cliente.

Semaine de la coopération

Lors de la semaine de la coopération du 15 au 21 octobre, les clients du BMR Saint-Narcisse avaient la possibilité d'ajouter un don de 1\$ ou plus sur leur facture et Novago Coopérative doublait le montant amassé. L'équipe du BMR Saint-Narcisse a choisi de soutenir le Centre d'action bénévole de la Moraine pour remettre tous les dons recueillis lors de cette semaine. **MERCI INFINIMENT d'avoir choisi le Centre !**

Pour la dernière journée de la semaine, le samedi 21 octobre, Suzanne et Mélanie, membres du personnel du CAB étaient sur place pour recueillir les dons et présenter le Centre d'action bénévole aux clients.



Louise Baillargeon, directrice générale du CAB et Andréa Steinegger, gérante du BMR St-Narcisse.

C'est finalement un montant de **703,02\$** qui a été remis au Centre par le biais de cette campagne.

Merci à tous les généreux clients du BMR Saint-Narcisse qui ont fait un don pour soutenir le Centre !

Formation aux bénévoles du Courrier des enfants

Le mardi 31 octobre, les bénévoles du Courrier des enfants ont eu la chance de recevoir une formation avec l'équipe d'ESPACE Mauricie abordant les sujets de la « Violence faite aux enfants » et de « l'intimidation ».

Ce fut une formation très enrichissante pour les bénévoles présents et pour Mélanie, membre du personnel du CAB et responsable du Service de Courrier des enfants.

Merci aux animatrices dynamiques d'ESPACE Mauricie et aux bénévoles qui répondent avec intérêt et attention aux nombreux enfants qui écrivent au Courrier.

Halloween

Pour célébrer l'Halloween, le 31 octobre dernier, les bénéficiaires de la popote roulante de nos quatre municipalités desservies ont reçu des chocolats d'Halloween.

Merci à tous les bénévoles œuvrant pour le service de popote !

Le personnel a profité de cette journée pour revêtir leurs plus beaux costumes.



Journée nationale des enfants

Pour souligner la journée nationale des enfants, ayant lieu le 20 novembre, Mélanie, agente de services au Centre et responsable du Courrier des enfants, ainsi que Joëlle, stagiaire au Centre, sont allées à l'école de la Source à St-Mauricie pour faire une activité spéciale dans la classe de 4e année de Madame Ann Bonin.

Dans le cadre de son stage, Joëlle devait préparer et animer un atelier. C'est donc en collaboration avec Mélanie, qu'elle a monté un atelier sur les droits des enfants. Celui-ci avait pour but de faire prendre conscience aux enfants de tous les droits qu'ils ont et de la chance qu'ils ont d'avoir accès à ces droits.

Tout d'abord, les deux animatrices ont présenté et expliqué verbalement tous les droits des enfants. Les élèves devaient ensuite monter une affiche représentant chaque droit. En équipe, selon leur thème, ils devaient trouver et coller des images représentant le droit associé à leur équipe.

Nous avons terminé en laissant à tous les enfants : un ruban bleu à l'effigie de la journée, un résumé des droits des enfants, une collation spéciale et quatre livres à faire tirer de l'organisme ESPACE abordant les droits des enfants.

La participation des élèves et leur enthousiasme démontrent le succès de cette belle activité ! Nous remercions grandement l'école de la Source et Mme Ann pour leur accueil chaleureux ainsi que tous les enfants de la classe pour leur participation.

Merci à Joëlle pour le temps accordé à la préparation de cette activité et pour le professionnalisme avec lequel il a été fait.



Stagiaire au CAB

Vous avez peut-être déjà croisé ou vous croiserez Joëlle Collins au Centre. Elle étudie au cégep de Sept îles en Technique d'éducation spécialisée, un programme entièrement à distance. Elle effectue donc présentement son stage avec l'équipe du Centre jusqu'en Janvier 2024.

Dans le cadre de son stage, elle participe activement aux différentes activités du Centre. Nous avons donc la chance de pouvoir bénéficier de son aide, de son expertise, de son écoute active et de son humanisme auprès de la clientèle et des bénévoles du Centre. **Merci Joëlle !**



Don du Tremplin

Les apprentis cuisiniers de la Brigade culinaire de l'école Le Tremplin ont cuisiné le 14 novembre dernier 37 casseroles de macaronis végétariens. Le Centre d'action bénévole de la Moraine et le Centre d'action bénévole des Riverains sont les organismes chanceux qui ont été choisis pour recevoir ce don de plus de 222 portions.

Les 113 portions remises pour notre Centre ont été distribuées lors du comptoir alimentaire du mercredi 22 novembre.

Merci de tout coeur à l'école Le Tremplin pour leur générosité !



Mélanie Godin agente de services au CAB de la Moraine, Véronique Guilbert, agente de bureau au Tremplin, Karine Bouffard agente de services au CAB des Riverains et étudiantes du Tremplin

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 bénévole et promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.



RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

Québec 

Source: www.rabq.ca

« **ENSEMBLE, Faire une vraie différence** »

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

Votre présence fait la différence.

Bienvenue aux nouveaux bénévoles !

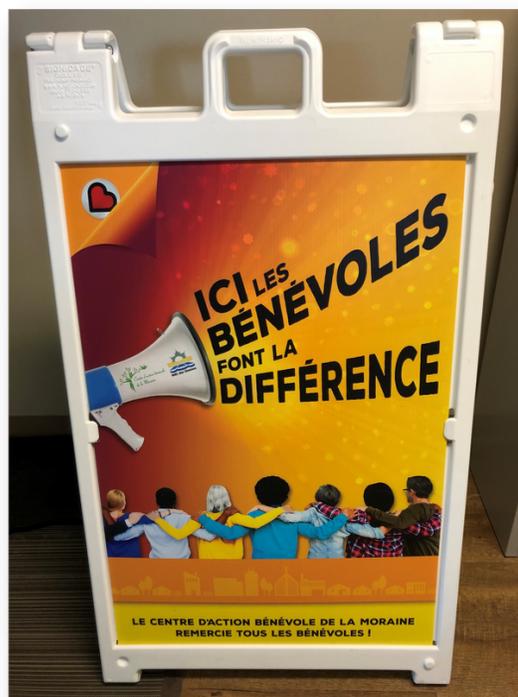


Bienvenue aux nouveaux bénévoles au sein de l'équipe du Centre d'action bénévole de la Moraine !

C'est un plaisir de vous accueillir dans notre belle et grande équipe !

Voici les nouveaux membres depuis le 1er avril 2023 :

- ★ Madame France Allard
- ★ Monsieur Daniel Bédard
- ★ Madame Vicky Deschesne
- ★ Madame Ginette Gervais
- ★ Madame Ginette Lampron
- ★ Monsieur Yannick Légaré
- ★ Monsieur Jean-Yves Magny
- ★ Madame Jocelyne Masse
- ★ Madame Jeannine Mongrain
- ★ Madame Sylvie Pelosse
- ★ Madame Anne Porfilio
- ★ Madame Maryse Roy
- ★ Madame Diane Tellier
- ★ Madame Geneviève Trudel



Prix hommage bénévolat 2023



PRIX HOMMAGE
BÉNÉVOLAT-
QUÉBEC 2024

DITES-LUI
merci!

Proposez une candidature



Date limite d'inscription : 5 décembre 2023

Votre
gouvernement

Québec

La période de mise en candidature de la 27^e édition des prix Hommage bénévolat-Québec est maintenant commencée. Elle se terminera le 5 décembre 2023.

Prix hommage bénévolat 2023

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 2023 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 pour déposer une candidature ou pour y trouver l'information complète sur les prix Hommage bénévolat-Québec.

En collaboration avec :



Café-rencontre

Dans le cadre de la semaine des proches aidants, le Centre a reçu Madame Christine Charest de Carpe Diem - Centre de ressources Alzheimer pour un café-rencontre le jeudi 9 novembre dernier.

Le dynamisme de la conférencière a su captiver notre attention et nous aider à mieux comprendre la maladie Alzheimer, la réalité des proches aidants et celle de la personne atteinte. Ce fut également un belle opportunité pour poser des questions et échanger.

Ce sera un plaisir pour le Centre de la recevoir à nouveau éventuellement. C'est un rendez-vous à surveiller si vous désirez y assister !



Suzanne Trudel, Mélanie Godin, Louise Baillargeon, Christine Charest et Camille Cossette.

Un 2e service de popote chaude pour tout le territoire du CAB !!!

Le 3 mai dernier, la ministre responsable des aînés annonçait l'octroi d'un montant récurrent de 10,4M\$ visant à renforcer les services offerts par les popotes roulantes du Québec. Ce rehaussement permettrait de consolider le financement à la mission globale au Programme de soutien aux organismes communautaires, et ainsi, assurer aux clientèles, notamment en perte d'autonomie, l'accès à des repas sains, abordables financièrement.

La répartition aux organismes visés par ce financement, notamment le Centre d'action bénévole, tient compte du volume des services offerts (nombre de repas servis, nombre de bénéficiaires) par ceux-ci au cours de l'exercice 2022-2023, en prenant en considération l'étendue du territoire.

À la suite de cette annonce, une consultation a été effectuée auprès des bénéficiaires du service afin de vérifier leur intérêt pour bénéficier d'un 2e repas chaud hebdomadaire. La réponse s'est avérée très positive. Les membres du conseil d'administration ont donc décidé d'offrir un 2e service de popote chaude le jeudi, et ce, pour les 4 municipalités desservies par le Centre. Ce choix démontre notre souci constant d'offrir des services de maintien à domicile répondant aux besoins de notre population.

Considérant le nombre de bénéficiaires en croissance pour ce service, les bénévoles limités pour les services de popote dans toutes les municipalités, nous avons décidé de procéder à l'engagement d'une cuisinière. Cette dernière est destinée seulement pour la préparation des repas servis le jeudi à l'ensemble du territoire. Des bénévoles de St-Narcisse sont en soutien avec elle pour la préparation de l'ensemble des repas et des bénévoles de toutes les municipalités participent à la balade de ceux-ci. Une très belle collaboration est à souligner entre tous ! Cet ajout de service est offert depuis le 2 novembre et jusqu'à maintenant la réponse des aînés est très positive. Plus de 60 personnes provenant des 4 municipalités se prévalent de ce 2e service de popote chaude.

Une réalisation dont nous sommes très fiers !



Activité à venir



La guignolée des médias



CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MORAINÉ

JEUDI 7 DÉCEMBRE

Le **Centre d'action bénévole de la Moraine** participe à nouveau cette année à la **Guignolée des médias Mauricie Centre du Québec**. Cette année, cet évènement aura lieu le **jeudi 7 décembre**.

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

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

Merci également au Gîte des sœurs de St-Luc-de-Vincennes ainsi qu'à la Maison des jeunes de Saint-Maurice pour leur hospitalité lors de cette journée.

Merci à l'épicerie Intermarché de St-Narcisse pour le point de cueillette.

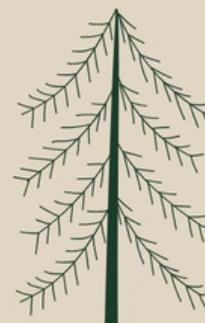


IL Y AURA TROIS POINTS DE CUEILLETTE :
À ST-MAURICE, À LA JONCTION DU RANG ST-JEAN
ET DE LA RUE NOTRE-DAME

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

À ST-NARCISSE, À L'ÉPICERIE INTERMARCHÉ.

(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).



Production paniers de Noël

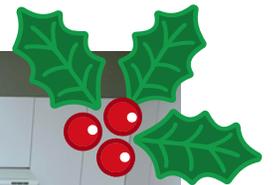
Les préparatifs pour les paniers de Noël sont déjà commencés depuis le mois de septembre au Centre.

En effet, plusieurs pâtés à la viande, pots de sauce à spaghetti et pots de soupe ont été cuisinés et emballés par des bénévoles du Centre et par Suzanne, responsable du service de Paniers de Noël.

Aussi, Mélanie, membre du personnel du CAB, a fait la tournée de toutes les classes des écoles primaires du territoire et de l'école Le Tremplin afin de promouvoir la collecte de denrées non-périssables. Une boîte a été laissée dans chacune des classes pour que les enfants puissent y déposer des denrées.

D'autres boîtes ont également été mises dans plusieurs commerces et partenaires du territoire pour amasser des denrées. Plus tard, en décembre, des banques seront aussi mises en place à plusieurs endroits pour recueillir des dons monétaires.

Nous en profitons pour remercier chaleureusement tous les bénévoles qui s'impliquent pour que le service de Paniers de Noël soit une réussite. Merci également à tous les partenaires pour leur précieux soutien tout au long de l'année, mais spécialement lors de cette période. Merci aussi aux donateurs pour tous les dons effectués qui permettent que les paniers soient bien garnis!



Hommage à un bénévole

Le 3 septembre dernier, lors du tournoi de balle familiale de St-Stanislas, la municipalité a rendu un hommage bien mérité à Monsieur René Leone, un bénévole bien impliqué dans sa municipalité et également pour le Centre d'action bénévole.

Voici une photo prise avec Monsieur Luc Pellerin, maire de St-Stanislas, qui lui a remis un certificat du bénévole de l'année et lu un texte que vous trouverez à la page suivante.

FÉLICITATIONS MONSIEUR LEONE !



Hommage à M. René Leone
3 septembre 2023

Il y a des êtres pour qui l'engagement dans la communauté n'a pas de limite. Habités d'une profonde générosité, d'un désir persistant de participer à l'épanouissement de leur collectivité, ils marquent les esprits par leur engagement renouvelé et inébranlable. Leur rayonnement illumine la communauté et laisse derrière eux une empreinte indélébile.

Saint-Stanislas est choyée car ces êtres d'exception, elle en compte plusieurs sur son territoire. Nous les connaissons tous! Mais aujourd'hui, c'est à un seul d'entre eux que nous désirons adresser nos plus profonds remerciements : M. René Leone.

Bien que M. Leone n'ait pas débuté sa « carrière » de bénévole à Saint-Stanislas, attardons-nous davantage sur ses implications depuis qu'il y demeure.

Comme responsable de la bibliothèque, il administre ce service municipal d'une main de maître. Appliqué, dévoué et à l'écoute des besoins, il réussit à coordonner une équipe de 10 bénévoles de façon exemplaire. Tout un cadeau pour notre communauté! Comme membre du service des loisirs, il contribue, par sa touche personnelle, à ce que les aînés de la municipalité ne soient pas oubliés dans la programmation des loisirs. Comme membre du centre d'action bénévole de la Moraine, il participe de façon régulière à la réalisation des activités de soutien communautaire. Comme bénévole reconnu dans la région, divers organismes font appel à lui pour obtenir son aide dans des tâches variées: entretien ménager - entretien physique de bâtiments - rédaction de documents - sécurité - etc.

M. Leone, méritant grandement qu'on reconnaisse publiquement son dévouement, sa générosité et l'impact majeur qu'il a sur son milieu de vie, sa candidature aux prix HOMMAGE BÉNÉVOLAT QUÉBEC 2023 a donc été soumise. La reconnaissance de ses nombreux engagements au sein de notre communauté lui a valu un certificat honorifique du gouvernement du Québec. Nous sommes fiers de lui remettre aujourd'hui ce prestigieux document.

À la lumière de ce qui précède, nous pouvons affirmer haut et fort que M. René Leone est un homme d'une générosité exceptionnelle, engagé dans son milieu et toujours prêt à venir en aide à ses concitoyens, jeunes et moins jeunes. Nous sommes heureux de le savoir parmi nous et tenons à lui rendre cet hommage chaleureux.

18 façons d'aider les membres de la famille en visite à un proche atteint de troubles cognitifs

Rendre visite à un membre de la famille ou à un proche atteint de démence exige de la patience, de la compréhension et de l'adaptabilité. Parfois, les membres de la famille hésitent à rendre visite à la personne atteinte de démence parce qu'ils se sentent mal à l'aise et ne savent pas quoi faire ou dire. Cela peut signifier moins de visites et plus d'isolement pour la personne atteinte de démence, ce que personne ne souhaite.

Voici quelques conseils pour rendre les visites familiales plus significatives et positives.

- 1. Planifiez à l'avance :** Coordonnez votre visite avec le personnel de l'établissement pour vous assurer que votre proche est de bonne humeur et réceptif aux visiteurs. Choisissez un moment où il est le plus alerte et le plus à l'aise.
- 2. Créez un environnement familier :** Apportez des objets de la maison qui ont une valeur sentimentale, comme des photos de famille, de la musique préférée ou des objets familiers. Ces objets peuvent contribuer à déclencher des souvenirs et des conversations positifs.
- 3. Soyez présent :** Concentrez-vous sur le moment présent pendant votre visite. Éloignez les distractions telles que les téléphones pour accorder toute votre attention à votre proche.
- 4. Utiliser un langage simple :** Parlez lentement et utilisez un langage simple et clair. Évitez les phrases compliquées ou les questions qui pourraient les troubler.
- 5. Maintenez le contact visuel :** Maintenez un contact visuel amical pour aider à établir une connexion. Les indices non verbaux sont souvent plus efficaces que les mots.
- 6. Restez positif :** Adoptez un ton de voix positif et calme. Votre proche peut percevoir vos émotions, c'est pourquoi le maintien d'une attitude positive peut contribuer à créer une atmosphère détendue.
- 7. Écoutez activement :** Encouragez-le à parler et à partager ses pensées. Écoutez activement et répondez avec empathie, même si la conversation est fragmentée ou répétitive.
- 8. Participez à des activités :** Apportez des activités simples et agréables, comme regarder de vieux albums de photos, faire des puzzles ou écouter leur musique préférée.

- 9. Suivez son exemple** : Laissez votre proche guider la conversation et les activités. S'il montre de l'intérêt pour un sujet particulier, abordez-le, même s'il semble aléatoire.
- 10. Soyez patient** : La démence peut entraîner des difficultés de communication et des trous de mémoire. Laissez-lui le temps de répondre et évitez de le corriger s'il se trompe.
- 11. Toucher physique** : Offrez-lui un contact doux si nécessaire, par exemple en lui tenant la main ou en le serrant dans vos bras. Le contact physique peut apporter du réconfort et de l'assurance.
- 12. Limitez les choix** : Proposez-lui des choix limités pour éviter de le submerger. Par exemple, demandez-lui s'il veut du thé ou du café plutôt que de lui présenter un éventail de choix.
- 13. Utilisez des indices visuels** : Montrez des objets ou faites des gestes pour aider votre interlocuteur à comprendre ce que vous dites. Les indices visuels peuvent faciliter la communication.
- 14. Faites appel aux sens** : Utilisez des expériences sensorielles comme l'aromathérapie, des textures douces ou de la musique apaisante pour créer un environnement calme et agréable.
- 15. Surveillez le confort** : Soyez attentif aux signes d'inconfort ou de fatigue. Si votre proche semble fatigué ou agité, il est peut-être temps de mettre fin à la visite.
- 16. Partagez les moments de joie** : Concentrez-vous sur le partage de moments de joie, de rire et de connexion. Ce sont ces liens émotionnels qui peuvent avoir un impact positif durable.
- 17. Immortalisez les souvenirs** : Envisagez de prendre des photos ou d'enregistrer des bribes de votre visite afin de vous en souvenir plus tard et de les partager avec d'autres membres de la famille.
- 18. Respectez son rythme** : Gardez à l'esprit que l'énergie et la capacité d'attention de votre proche peuvent être limitées. Des visites plus courtes et plus fréquentes peuvent être plus efficaces que de longues visites.

N'oubliez pas que chaque personne atteinte de démence est unique et qu'il peut être nécessaire d'adapter ces conseils en fonction des préférences et des besoins de votre proche. L'essentiel est d'aborder vos visites avec amour, compassion et souplesse.



Recherche bénévoles

Le Centre d'action bénévole est toujours à la recherche de bénévoles pour différents besoins à combler dans plusieurs services du Centre notamment :

- Le service d'impôt
- Le service de popote roulante (cuisinières, cuisiniers et baladeur.e.s)

--> Service d'impôt

Bénévolat parfait pour les adeptes des chiffres.

Quoi ? Créer des rapports d'impôts de manière électronique ou papier. Aider des gens à faible revenu à accéder à tous les bénéfices de produire leur rapport d'impôt.

Quand ? Période de fin février à mi-avril.

--> Service de popote roulante

Comment ?

- En équipe de deux, préparer un repas pour des aînés de votre communauté vivant à leur domicile. Le temps que vous donnez pour cuisiner permet d'offrir un répit à ces personnes âgées et ainsi contribuer à leur maintien à domicile.
- Livrer les repas cuisinés aux portes des bénéficiaires de la popote roulante.

Où ? Centre communautaire Georges-Sévigny (St-Luc-de-Vincennes)

Centre d'action bénévole de la Moraine (St-Narcisse)

Salle municipale (St-Stanislas et St-Maurice)

Quand ? Un ou deux avant-midi par mois, le mardi matin pour St-Narcisse, St-Luc-de-Vincennes et St-Maurice et le mercredi matin pour St-Stanislas.

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

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

Le Traversier



L'équipe du centre de jour et d'entraide en santé mentale Le Traversier a récemment mis en place un projet innovant sur lequel il travaillait depuis plusieurs mois. Dans le cadre des célébrations entourant son 35e anniversaire, l'organisme inaugure son unité mobile.

Ce véhicule, entièrement transformé et aménagé pour accueillir plusieurs personnes, sillonnera les rues de la Mauricie. L'objectif de cette unité mobile est de rejoindre un plus grand nombre de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

Le véhicule a été aménagé de sorte à pouvoir accueillir jusqu'à six personnes à la fois. En plus des consultations qui s'y tiendront, la configuration du véhicule permet même d'organiser des activités en petit groupe.

(Source : <http://www.beaudoinrp.com/documents/files/communique-letraversier.pdf?fbclid=IwAR3cp-fpV6Hu0Oz3CovrdRXViqfIe5ORnjAobBgVheCvERkkHfOjozXbjc>)

Le Centre d'action bénévole de la Moraine est fier d'accueillir l'équipe du Traversier pour des cafés-rencontre une fois par mois dans les locaux du Centre depuis quelques années déjà.

Leur unité mobile s'est déplacée au Centre pour la première fois le 8 novembre dernier et sera de retour le 6 décembre prochain pour rencontrer ceux qui le désirent.



Cédric Tessier, intervenant du Traversier, Shanaz Moussa, directrice générale du Traversier et Louise Baillargeon, directrice générale du CAB.



Comment faire pour être heureux au quotidien

PUBLIÉ LE 6 MARS 2023 PAR L'ÉQUIPE SALUT BONJOUR

Faire la paix avec soi-même

Faire la paix avec soi est un processus psychologique ardu et parfois même douloureux, car il implique de se regarder honnêtement et de confronter ses souffrances passées et présentes.

Il s'agit de guérir ses blessures antérieures, de comprendre de quelles manières elles nous ont conduits à endosser le rôle que nous avons encore aujourd'hui. Puis, à essayer de retrouver la personne que vous êtes vraiment, votre moi profond et non pas celui qui est blessé.

Se réconcilier avec son passé

Ce qui importe, c'est de pouvoir transformer des moments plus difficiles vécus dans le passé en leçons. Il faut que ces événements fassent partie de nous, mais qu'il nous affecte autrement.

Il s'agit, à terme, de consentir à ce qui est arrivé, de ne plus lutter contre et mieux, c'est-à-dire d'en faire quelque chose ».

Dormir

Selon certaines études, une bonne nuit de sommeil favorise la santé en général, le bien-être et par le fait même influence nos interactions avec les autres.

Être bien reposé nous amène donc à un sentiment de bonheur non négligeable.

Accepter les variations du moral

Ce matin, vous vous êtes levé-e du pied gauche? Acceptez ces variations de votre moral comme un phénomène naturel au lieu de vous en préoccuper ou de culpabiliser. Cela passera tout seul, et vous en serez moins victime.

De la même façon, admettre que vos proches, eux aussi, puissent être de mauvaise humeur vous aidera à les supporter plus sereinement.

Bien s'entourer

Les personnes qui nous entourent influent sur notre comportement, notre façon d'être et de voir la vie. Vous n'avez jamais remarqué qu'on a tous tendance à prendre les habitudes de nos proches?

Il est donc primordial de savoir bien s'entourer, afin de devenir la personne qu'on aspire à être. Si vous êtes entouré-e de personnes qui respirent la joie de vivre, vous aussi, vous serez automatiquement plus enclins à l'être. Vous verrez la vie à travers leurs yeux, d'une certaine manière.

Reconnaître sa chance

La chance frappe à toutes les portes. Encore faut-il savoir la reconnaître. Si vous êtes fermé-e et emmuré-e dans vos soucis, il y a peu de risque que vous la voyiez passer. Elle ira alors frapper à une autre porte : une personne qui saura la reconnaître, s'en saisir et changer le cours de sa vie.

Reconnaître la chance est un véritable savoir-faire qui se travaille au quotidien. Si vous restez à attendre enfermée chez vous, qu'un événement merveilleux vous arrive, vous pouvez attendre longtemps!

Trouver un sens à sa vie

En apprenant à vous connaître, à vous écouter, à tourner votre attention vers l'intérieur. De plus, identifier vos valeurs, vos talents, mettre des mots sur vos expériences de vie et en tirer des leçons. Ce sont toutes des façons de trouver le sens de sa vie.

Trois attitudes peuvent nous aider à donner un sens à notre vie : comprendre, aimer, s'engager. Posez-vous des questions tels que : « Est-ce que j'ai hâte à demain? Que devrais-je mettre en place pour construire mon futur sur des bases solides? À quoi est-ce que je veux consacrer le temps de ma vie? »

Se fixer des objectifs

Se fixer et écrire un objectif est le meilleur moyen de l'atteindre. Assurez-vous qu'il vous ressemble et mettez-y du vôtre à chaque jour.

Cet objectif va augmenter votre niveau bonheur s'il est pleinement aligné avec votre être.

Savourer l'attente

Il faut faire de la place au désir dans nos vies. À toujours tout se donner avant même de le désirer vraiment, on se prive d'un plaisir encore plus grand et on risque de devenir blasée.

N'oublions pas que plus le désir est long, plus sa satisfaction procure un bonheur durable!

Éviter le catastrophisme

Les nouvelles de l'actualité minent votre moral? Faites la part des choses et distancez-vous de ces éléments qui sont, en apparence, bien épouvantables.

Optez pour la déconnexion et recentrez-vous sur le positif autour de vous.

Donner

Peu importe sa forme, donner rend heureux. Ce peut être le simple fait de donner de son temps, des sous à des gens qui en ont bien besoin, des conseils à des proches autour de vous, etc.

Chaque don, aussi petit soit-il, aura un impact positif dans votre quête pour être heureux·se.



Comment faire pour être heureux au quotidien (suite)

Semer le bonheur autour de soi

Parce qu'être heureux, ça passe aussi par l'autre! Et quoi de mieux pour atteindre le bonheur véritable que de semer des graines de bonheur autour de soi?

Réaliser de bonnes actions, aider son prochain, être agréable au quotidien sont autant de façons de mettre en pratique ce conseil.

Provoquer des moments festifs

Créez des occasions de fêter et de souligner les moments positifs du quotidien. Ne laissez pas la fatigue prendre le dessus.

Chaque bonne nouvelle devient prétexte pour un moment festif à partager avec les êtres qui vous sont chers.

Vivre de nouvelles expériences

Pour maintenir les niveaux de bonheur apportés par des changements bénéfiques, il est nécessaire de continuer à vivre de nouvelles expériences positives.

Par ailleurs, il est scientifiquement prouvé que les achats expérientiels génèrent plus de bonheur que les achats matériels, tant dans l'anticipation que sur l'instant et fabriquent des souvenirs qui rendent davantage heureux à long terme.

Aimer et être aimé

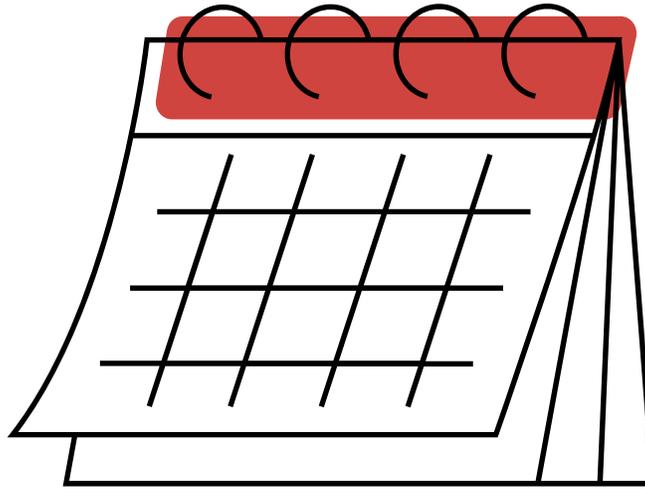
C'est une nécessité, un fondement de notre identité. Parce que nous sommes incapables de nous aimer nous-mêmes, l'amour de l'autre nous fait du bien et justifie notre existence. Et quand il est réciproque, il nous rend plus responsables, engagés et ouverts.

Vous avez entre vos mains la clé du bonheur pour être heureux au quotidien. N'attendez plus et mettez ces astuces en place dès la lecture de cet article.

Source : <https://www.salutbonjour.ca/2023/03/06/comment-faire-pour-etre-heureux-au-quotidien>



Dates à retenir



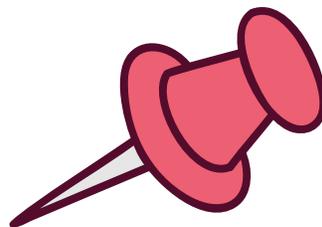
Journée internationale des bénévoles
5 décembre 2023

Guignolée des médias
7 décembre 2023

Distribution des Paniers de Noël
18 décembre 2023

Semaine québécoise des popotes roulantes
17 au 23 mars 2024

Semaine nationale de l'action bénévole
14 au 20 avril 2024





Les membres du conseil d'administration et le personnel du Centre souhaitent de très JOYEUSES FÊTES et une BONNE ANNÉE à tous ses bénévoles, partenaires et collaborateurs !



FERMETURE DES FÊTES



Le Centre sera fermé du 22 décembre 2023 au 5 janvier 2024.

De retour le lundi 8 janvier 2024.