

JOURNAL DE LIAISON

Vol. 33 - Numéro 2 - Avril 2021



TROUVE TON STYLE SUR jebenevole.ca

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE ^{47^e}
EDITION
18 au 24 avril 2021



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



35 ANS
Au cœur de sa communauté!



**CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE**
SAINT-SIMÉON • PORT-DANIEL



TABLE DES MATIÈRES

DÉPÔT LÉGAL,
1^{er} trimestre 1988
Bibliothèque Nationale du Québec

La semaine de l'action bénévole	2
Mot de votre présidente	3
Mot de la directrice	4
Le conseil d'administration vous informe	5
Le soutien à domicile	6
L'accompagnement en soins palliatifs et de fin de vie	7
La gestion responsable des bénévoles	8
Le P'tit bonheur	9
Les P'tits plats givrés	10
Les anniversaires	11
Nos généreux commanditaires	12



LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE



L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, **bénévolat est plus chic que jamais!** Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

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

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



MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE



Quel hiver!

Nous avons vécu cette période tous à notre manière. Une chose est sûre, il faut apprendre à ralentir. Il faut apprendre à apprécier le moment présent, provoquer des activités plaisantes dans nos horaires de fous. On peut dire que la température a été avec nous.

L'être humain a traversé d'autres crises, nous le savons. Mais jamais on ne pensait en vivre une de ce genre. La vie recommence, mais ne sera plus jamais pareille. Il va y avoir des changements, et qui dit changements ne veut pas dire mauvais.

« Le monde déteste le changement, c'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser. »
Charles F. Kettering

Le changement est toujours un moment d'incertitude, mais il y a toujours un après. Souhaitons-nous qu'il soit positif, c'est pourquoi il faut prendre le temps de vivre.

Je tiens à remercier madame Thérèse Aspirot de son temps donné au Centre d'Action bénévole à titre d'administratrice au conseil d'administration. Son passage à nos rencontres nous a démontré que c'est une femme de cœur et qu'elle va nous manquer.

En nous quittant, elle libère un siège au CA, alors MANIFESTEZ-VOUS, on est vraiment une belle équipe :

Madame Marie Arsenault : vice-présidente

Madame Andrée Lepage : secrétaire et trésorière

Madame Diane Horth : administratrice

Madame Nicole Henry : administratrice

Monsieur Raymond Marcoux : administrateur

Aimez-vous notre nouveau logos? Moi, j'adore l'idée de mettre un toit de maison, une image de protection, de support, d'accueil pour tous

les individus de notre territoire. 35 ans dans la communauté, on est tellement fier!

Bon printemps!

Annie Léonard

Annie Léonard, présidente



MOT DE LA DIRECTRICE



Le printemps s'en vient et je crois sincèrement qu'il sera le bienvenu pour tous et toutes, non pas que l'hiver a été si difficile côté température, mais bien le fait que nous ne pouvions nous rencontrer, être avec nos proches même lors de situations difficiles.

Pour le Centre, ce fut un hiver assez actif, beaucoup de concertations sur les différentes plateformes virtuelles bien sûr, la fermeture et la réouverture des bureaux à la population, les travaux d'aménagement de la cuisine où plusieurs partenaires financiers sont venus nous soutenir dans ce beau projet qui ne sera que bénéfique pour les travailleuses et bénévoles des P'tits plats givrés. Aussi, un autre projet qui porte fruit, c'est le projet de promotion de l'action bénévole sur le territoire de la Baie-des-Chaleurs et des Plateaux, en partenariat avec les deux autres centres et financé par le plan de communauté. Et que dire de la belle promotion dans le cadre de la semaine des popotes roulantes en mars.

Notre boute-en-train, au sein de l'équipe de travail, nous quitte. Oui, l'intervenante et animatrice du P'tit Bonheur part relever de nouveaux défis au sein de l'entreprise familiale. Merci Jolianne pour ton grand dévouement et que dire de ta polyvalence, tu nous manqueras, succès dans tes projets de vie personnels et professionnels!

La semaine de l'action bénévole est là. Nous aurions souhaité célébrer ensemble comme par le passé, mais la prudence est encore de mise et les consignes sanitaires ne nous le permettent toujours pas. Durant cette semaine, des petites surprises vous attendent, restez à l'affût, vous serez informés. Une semaine de reconnaissance où je vous invite tous et toutes à prendre le temps de remercier une personne de votre entourage qui s'engage bénévolement dans votre communauté. Il n'y a pas de meilleures reconnaissances qu'un merci sincère, par téléphone, sur Messenger, Facebook, **merci!**

Bon printemps et **continuez de bénévoler, c'est chic!**

Nathalie Bujold

Nathalie Bujold, directrice



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION VOUS INFORME

Une bonne nouvelle : au cours de la dernière année, le Centre d'action bénévole a accueilli de nouveaux bénévoles et ce, dans plusieurs postes différents et nous en sommes très heureux car comme vous le savez, la relève est importante pour notre grande et belle famille. Bienvenue à vous tous et toutes, vous ferez une différence dans votre communauté.

Nous vous invitons à noter les dates suivantes, car votre Centre d'action bénévole sera fermé. Nous vous remercions de votre bonne compréhension et bon congé à vous tous et toutes :

- ◆ Les 2 et 5 avril pour le congé de Pâques!
- ◆ Lundi, le 17 mai, pour la journée nationale des Patriotes!
- ◆ Jeudi, 24 juin pour la Fête nationale du Québec!
- ◆ Jeudi, 1er juillet pour la Fête du Canada!

L'assemblée générale annuelle 2021 serait bien agréable en présence, l'expérience en virtuelle que nous avons eue en novembre dernier avec votre belle et grande participation habituelle a vraiment bien été. Nous gardons un petit espoir pour juin.

C'est avec beaucoup de reconnaissance que nous vous souhaitons une belle semaine de l'action bénévole. Nous sommes conscients que les célébrations seront différentes encore cette année, toutefois l'équipe de travail du Centre vous visitera à l'extérieur de votre domicile au cours de la semaine, une petite surprise vous attend. Merci à vous tous et toutes, vous êtes **chics de bénévoler** avec nous et pour notre communauté.

Bonnes célébrations 2021!

*Annie, Marie, Andrée,
Diane, Nicole et Raymond*



LE SOUTIEN À DOMICILE



Bonjour à vous tous et toutes!

J'espère que vous allez bien et que vous avez passé un bel hiver tout en respectant les mesures sanitaires imposées. Réjouissons-nous; le vaccin contre la COVID-19 est bien arrivé pour nous protéger tous, enfin nous pourrions affirmer haut et fort **ÇA VA BIEN ALLER!!!**



Je tiens à remercier à nouveau tous les bénévoles impliqués dans les comités de bénévoles pour aînés pour leur travail durant la pandémie. Les visites se sont transformées en appels amicaux, permettant de garder contact avec les bénéficiaires déjà isolés en temps normal. De cette façon, les comités de bénévoles ont pu prendre de leurs nouvelles et échanger avec eux. BRAVO!!!

Cette année, la Semaine québécoise des popotes roulantes 2021 s'est tenue du 14 au 20 mars, sous le thème « **LES POPOTES : UN SERVICE ESSENTIEL** ». Pour souligner cette semaine, le Centre d'action bénévole a offert à tous les bénéficiaires de la popote roulante le repas du jeudi 18 mars gratuitement, livré par un baladeur bénévole. La situation dans laquelle nous sommes présentement, depuis plus d'un an maintenant, ne fait que confirmer la nécessité du service de la popote roulante.

Bénévoles de la popote roulante et des P'tits plats givrés, nous tenons à vous remercier de votre temps, de votre disponibilité et de votre bonne humeur pour ces précieux services alimentaires aux aînés et aux personnes vulnérables de notre milieu. Plusieurs personnes vivent de la solitude. Vous êtes souvent la seule personne qu'elles verront dans la journée lors de la livraison de la popote ou des P'tits Plats givrés. MERCI À VOUS TOUS ET TOUTES, bénévoles de longue date ainsi ceux et celles qui se sont ajoutés à l'équipe pendant la pandémie!

BONNE SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2021 à tous et toutes.

Vous pouvez visiter notre site internet :

www.cabst-simeon-port-daniel.com

Rita H. Maldemay

Rita H. Maldemay, intervenante en soutien à domicile



ACCOMPAGNEMENT EN SOINS PALLIATIFS ET DE FIN DE VIE



Avec l'arrivée de la Covid-19, les accompagnements en soins palliatifs et de fin de vie (AFV) ont dû s'adapter aux consignes de la santé publique. Plusieurs familles ont dû s'acclimater aux nouvelles directives. C'est-à-dire restreindre le nombre de personnes pouvant assister un des leurs en fin de vie, ou encore ne pas être en mesure d'entrer dans les centres hospitaliers pour être présent. Dans ce cas, le personnel en soins a remplacé les membres des familles. Je vous partage un article de Rima Elkouri du journal La Presse : www.lapresse.ca/covid-19/2020-04-19/les-passeurs-d-amour

La pandémie a aussi perturbé la tenue des rituels funéraires. L'association québécoise de soins palliatifs (AQSP) nous a invité à participer à un webinaire qui s'intitulait : **Composer avec les contraintes de la pandémie en fin de vie et au début du deuil**. Dans ce webinaire, nous pouvions consulter un guide réalisé par l'équipe des **Formations Monbourquette** sur le deuil : *Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie*. Je vous invite à le regarder, il est d'une grande utilité pour les personnes endeuillées qui ont dû vivre et assister aux funérailles en ce temps de pandémie.

Lien pour le Guide :

<http://www.tableaineslaval.ca/DATA/TEXTEDOC/Guide-deuil-pandemie-FR.pdf>

Soutien... Écoute... Compassion...

Notre service d'accompagnement bénévole en soins palliatifs et de fin de vie est là pour vous. Notre mission est de supporter les proches aidants et la personne en soins palliatifs ou en fin de vie. Pour informations : 418-752-5577 poste 5.

Une douce citation de Victor Hugo.



Diane Horth

Diane Horth
Responsable de l'AFV



LA GESTION RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES



Bonjour à tous!

Il s'en est passé des choses, depuis la dernière parution du journal de liaison en décembre! À commencer par un temps des fêtes particulier, puis un retour au travail, au bureau, à la maison, finalement au bureau... Un couvre-feu... ouf! Et à travers tout ça, vous, l'équipe de bénévoles, avez tenu le coup comme de véritables champions et championnes. Bravo!

Vous avez sans doute remarqué, dans votre journal municipal, à la radio ou ailleurs, des annonces de recrutement de bénévoles pour le Centre. Rassurez-vous, ce n'est pas un appel de détresse, mais bien une volonté de faire un petit « boost » dans les équipes de divers postes de bénévolat, dans certaines municipalités. L'appel semble avoir été entendu puisque depuis le début 2021, plusieurs nouveaux bénévoles ont joint la famille du Centre. Toutefois, si vous connaissez des gens entre Paspébiac et Shigawake qui seraient intéressés à bénévoler, n'hésitez pas à me les référer.

Vous le savez peut-être, les bénévoles peuvent également s'inscrire sur notre site web (www.cabst-simeon-port-daniel.com). Il y a également une foule d'informations qui pourraient vous être utiles : des actualités du CAB, les anciens journaux de Liaison, des liens d'organismes intéressants... Faites-y un tour, vous verrez.

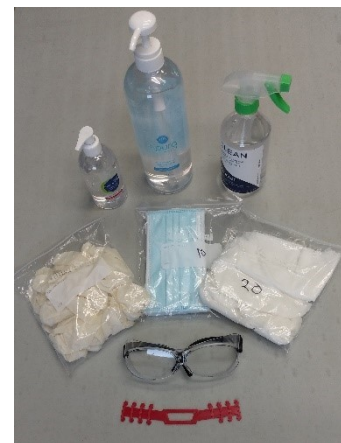
Bien sûr, le virtuel ne remplace pas l'humain. Depuis l'automne dernier, j'ai pu constater à plusieurs reprises que votre écoute et votre discernement ont pu aider plusieurs personnes. Je vous encourage donc à continuer de nous faire part de vos observations : elles sont utiles.

En terminant, je souhaite une bonne semaine de l'action bénévole à tous ceux qui œuvrent dans nos communautés!

Benoit Drapeau

Benoit Drapeau, intervenant gestion responsable des bénévoles et soutien à la communauté

Rappel important : Vos points de chute ont tout le matériel de protection nécessaire pour recharger ce que vous utilisez. N'oubliez pas que ce sont aussi des bénévoles. Il est donc important de les APPELER AVANT de vous présenter chez eux. Merci d'y penser!



DES NOUVELLES DU P'TIT BONHEUR



Voilà déjà le printemps qui pointe le bout de son nez. La belle couche blanche à l'extérieur laisse place aux journées plus longues et ensoleillées, que de bonheur.

Au P'tit Bonheur, les activités régulières et les services se continuent. Nous avons pu remarquer, avec la longue fermeture des magasins jugés non essentiels, une très forte croissance des demandes de vêtements pour enfants de la part des familles, jumelée à une importante hausse de dons de la communauté, de vêtements et jouets, question de bien répondre aux nombreuses demandes. Le service de soutien parental a participé à des conférences et comités sur la petite enfance (« Manimot », petite enfance famille Baie-des-Chaleurs, etc.) et à une formation mettant en lumière l'intervention avec les pères en contexte de pandémie. De plus, le « roll-up » du P'tit Bonheur a connu une nouvelle jeunesse avec la mise à jour de sa bannière qui est désormais plus semblable et cohérente avec le matériel promotionnel du service.

Pour la suite des choses, des changements importants auront lieu. C'est de façon hâtive et avec un pincement au cœur que je quitterai prochainement mon poste au P'tit Bonheur pour rejoindre l'entreprise familiale. De nouveaux défis m'attendent! C'est la tête remplie d'apprentissages, d'accomplissements et de belles expériences et le cœur gros que je quitte ma merveilleuse équipe de travail et le communautaire, des coups de cœur qui me suivront bien longtemps.

Au niveau des projets en cours, une nouvelle collaboration avec le Centre de services scolaire René-Levesque pour un projet d'éveil à la lecture et à l'écriture a lieu, très beau projet pour certaines familles du P'tit Bonheur. Puis, comme toujours, un énorme merci à tous nos précieux bénévoles, sans lesquels tous ces beaux projets et services ne pourraient voir le jour. J'en profite du même coup pour vous souhaiter une très bonne Semaine de l'action bénévole.

Mes plus sincères salutations!



Jolianne Desbois

Jolianne Desbois, intervenante et animatrice au P'tit Bonheur



LES P'TITS PLATS GIVRÉS



Que de grand changement pour les P'tits Plats Givrés !

Notre année 2021 a commencé sur une note positive. En effet, le Centre d'action bénévole a aménagé une nouvelle cuisine fonctionnelle, normée et adaptée pour la fabrication des P'tits Plats Givrés. Nous avons réintégré nos bénévoles tout en respectant les directives de la santé publique. Nos bénévoles, qui participent à la préparation des repas, ont été enthousiasmés de voir à quel point notre cuisine était fonctionnelle, sécuritaire et ce, tout en respectant les normes de salubrité alimentaire du MAPAC.

Beaucoup plus facilitant pour le personnel et les bénévoles!

Avec la pandémie, les demandes des P'tits Plats Givrés ont augmenté d'une façon significative. Un grand merci à tous nos bénévoles, qui ont eu à s'adapter à tous les chambardements. Quand nos bénévoles ont réintégré leur place dans notre cuisine, nous étions plus qu'heureux de leur présence. Chers bénévoles, vous êtes d'une polyvalence extraordinaire et nous vous en remercions!

Nous savons à quel point vous êtes indispensables... MERCI !

Nous voulons remercier NSHC pour leur partenariat qui a duré au-delà de 6 années; vous avez toute notre gratitude! Nous n'oublions pas de remercier l'église Anglicane St-Andrew de New Carlisle pour le prêt de leur cuisine l'automne dernier; vous avez été d'une grande générosité, et pour cela, nous vous sommes reconnaissants!

L'année 2020-2021 a été pour nous une année remplie de changements et d'adaptation, mais notre objectif premier a toujours été de combler les besoins alimentaires des bénéficiaires qui utilisent notre service.

Nous voyons à quel point notre soutien à la communauté est essentiel!

N'hésitez pas à en parler à votre entourage et à communiquer avec nous si vous désirez des renseignements supplémentaires concernant notre service des P'tits Plats Givrés!

Je vous souhaite un bon printemps et surtout une belle semaine de l'action bénévole!

Diane Horth

Diane Horth
Responsable des P'tits Plats Givrés

418 752-5577 poste 5





LES ANNIVERSAIRES



MAI

Audet, Janik	02
Aspirot, Jacinthe	03
Arbour, Monique	04
Briand, Edna	04
Lepage, Lisette	10
Thibault, Rachel	10
Corbet, Mathilde	13
Arsenault, Jovette	14
Leblanc, Geneviève	17
Ferlatte, Claudette	19
Boissonneault, Gérard	20
Joseph, Arnold	21
Léonard, Annie	23
Cellard Mioussse, Andrée-Anne	26
Gagnon, Christine	26
Delarosbil, Irène	27
Babin, Pierrette	31

JUIN

Langlois, Françoise	01
Poirier, Lina	05
Poirier, Hélène A.	05
Poirier-Arsenault, Marcelle	06
Boudreau, Francine	10
Bujold, Renaud	11
Bourdages, Maryse	12
McInnis, Robert	14
Horth, Diane	15
Lavoie, Dominique	15
Poirier, Pauline	16
Whittom, Liane	18
Arsenault, Andrée	18
Minot, Fatou-Stéphanie	20
Guignion, Wayne	21
Lepage, Andrée	21
Leblanc, Rose-Marie	24
Poirier, Gemma	25
Marsh, Hilda	25
Demers, Claude	25
Déry, Andy	26
Lebel, Serge	30

JUILLET

Delarosbil, Andréa	02
Bouffard, Yannick	03
Lacroix, Kathy-Edith	07
Poirier, Évangeline	07
Hall, Ann	08
Côté, Roger	10
Poirier, Denise	11
Beebe Gilker, Carol	14
Castilloux, Raynelle	14
Almond, Elaine	15
Delarosbil, Jeannine	17
Hayes Court, Mona	19
Delarosbil, Johanne	31
McDonald, Patricia	31
Corbet, Yolande	31

AOÛT

Gauthier, Solange	01
Arsenault, Colette	04
Chapados, Céline	04
Gagné, Huguette	08
Chapados, Linda	08
Bourdages, Manon	10
Duguay, Dolores	13
Whittom, Alfréda	13
Chapados (Delarosbil), Irène	15
Duguay, Lorna	15
Cayouette, Liette	15
Mace, Sandra	18
Huard, Edith	23
Lebrasseur, Serge	28
Le Gresley, Faye	29

Les petites pensées...

*Semez des graines de
bonheur, bonté, bien-être
et générosité, et vous
moissonnerez abondamment
dans votre vie*

Jocelyne F. Lafrenière

35 ANS
*Au cœur de
sa communauté!*

LES COMMANDITAIRES



www.cabst-simeon-port-daniel.com

CHNC 
radiochnc.com
La 1er radio en Gaspésie

Certifié 100% Gaspésie

153, boul. Gérard-D. Lévesque
New Carlisle (Qc) G0C 1Z0
Tél.: 418-752-2215



À votre service depuis plus de 30 ans...

339, avenue Port-Royal
Bonaventure (Qc) G0C 1E0
Tél.: 418-534-2191



5, boul. Gérard-D. Lévesque Est
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-2277
Télééc. : 418-752-6566



111, avenue de l'Église
St-Siméon (Qc) G0C 3A0
Tél.: 418-534-2155
Télééc. : 418-534-3830

RESTAURANT

La Maison du M' Burger

124, boul. G.-D. Lévesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-6121

FAMILIPRIX EXTRA

Pharmacie Denis Babin

86, boul. Gérard-D. Lévesque Ouest
Paspébiac (Qc) G0C 2K0
Tél.: 418-752-6635

MEUBLES
ASSELS
UNE HISTOIRE DE FAMILLE DEPUIS 1948

Marc Assels, propriétaire
395, route Bellevue
Port-Daniel (Qc) G0C 2N0
Tél.: 418-396-2866

