

# Journal de liaison

VOL. 36 NUMÉRO 3 - OCTOBRE 2024

WWW.CABST-SIMEON-PORT-DANIEL.COM

Vivre  
l'automne...  
au Centre  
d'action bénévole



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

*Au cœur de  
sa communauté!*

# Table des matières

**DÉPOT LÉGAL**, 1er trimestre 1988, Bibliothèque Nationale du Québec

Nos coordonnées.....	2
Mot de votre présidente.....	3
Mot de la directrice.....	4
Services de soutien à domicile.....	5
P'tits plats givrés.....	6
Soutien aux proches aidants des aînés.....	7
À proximité des aînés.....	8
P'tit Bonheur.....	9
Promotion et développement de l'action bénévole.....	10
Anniversaires.....	11
Nos commanditaires.....	12

**176, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest Paspébiac, Québec, G0C 2K0**  
**418-752-5577**



- Réception, accompagnement-transport et autres services : poste 1
- Adjointe administrative : poste 3
- P'tit Bonheur : poste 4
- P'tits Plats givrés : poste 5
- Promotion et développement de l'action bénévole : poste 6
- Travailleuse de proximité aînés : poste 7
- Soutien aux proches aidants des aînés : poste 8
- Directrice générale: poste 2

*Pour assistance immédiate, faites le 0*

[www.cabst-simeon-port-daniel.com](http://www.cabst-simeon-port-daniel.com) 

 [www.facebook.com/cab.saint.simeon.port-daniel](https://www.facebook.com/cab.saint.simeon.port-daniel)

# Mot de votre présidente

Chers bénévoles, chers bénéficiaires,

Septembre est arrivé et nous laisse encore de chaudes journées dont il faut en profiter pour faire vos activités extérieures préférées.

Nouvelle élue au poste de présidente du conseil d'administration, je vais faire tout mon possible pour être à la hauteur, mais je pense qu'avec de la bonne volonté, de la franchise, de l'impartialité et la confiance des membres du conseil d'administration, je saurai y arriver. Des personnes formidables ont laissé leur place au conseil d'administration, merci à mesdames Annie Léonard, Diane Horth et Marie Arsenault pour leur grand dévouement et leur engagement durant toutes ces années. J'en profite pour souhaiter la bienvenue à une nouvelle membre, madame Colette Goyette. De plus, je peux toujours compter sur la collaboration de madame Andrée Lepage, monsieur Raymond Marcoux et monsieur Roger Coté, des personnes très impliquées. Cependant, il nous manque deux membres pour compléter l'équipe du conseil d'administration, nous y travaillons.

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour les différents services que nous offrons alors si vous connaissez des personnes dans votre entourage qui auraient un peu de temps à offrir, n'hésitez pas à leur dire d'appeler au centre d'action bénévole pour offrir leur service. En visitant notre site internet, [www.cabst-simeon-port-daniel.com](http://www.cabst-simeon-port-daniel.com) sous l'onglet « devenir bénévole », vous y trouverez certainement une activité correspondant à vos intérêts parmi toutes celles que nous offrons.

L'automne nous apporte son vent frais et ses belles couleurs, alors profitez-en pour emmagasiner ses beautés dans votre cœur et penser à les partager à nos bénéficiaires qui sont un peu plus isolés ou simplement ont besoin d'être écoutés dans leur vécu quotidien. Une petite visite ou un petit coup de fil peut faire toute la différence dans leur journée.

Au plaisir de vous revoir,

Au nom du conseil d'administration,

*Nicole Henry,*  
Présidente



# Mot de la directrice

Beau bonjour à vous,

Un automne comme nous les aimons: ça bouge, il fait beau et le travail ne manque pas, loin de là!

Nous avons eu l'assemblée extraordinaire des membres, le 18 septembre dernier, pour la présentation des états financiers et la nomination de la firme comptable, merci aux membres présents sur la plateforme ZOOM et en présence au Centre d'action bénévole, oui c'est vrai qu'il est toujours plus agréable en présence pour les échanges et le partage!

Un dossier important qui a été repoussé au cours des deux dernières années, c'est la révision des règlements généraux Déjà, un comité de travail est en place pour y travailler. Nous avons demandé la collaboration d'une ressource externe pour nous accompagner afin de travailler en toute objectivité pour l'avancement de ce dossier. Un beau dossier pour l'année en cours!

Quelques suivis importants...

- Les P'tits plats givrés sont financés depuis le 31 août, et ce, jusqu'au 31 mars, par le Regroupement des MRC de la Gaspésie, par le biais du plan de communauté de la MRC Bonaventure.
- Nous collaborerons à nouveau cette année à l'organisation de la guignolée sur le territoire, nous serons représentés au comité organisateur par un membre de notre équipe de travail, Benoit Drapeau.
- Pour les bénévoles actifs en accompagnement-transport, de la formation s'en vient. toujours important et pertinent, de la formation.
- Pour la journée internationale des bénévoles du 5 décembre prochain, nous sommes à regarder pour vous concocter une belle activité.

Enfin, n'hésitez surtout pas à rejoindre l'équipe de travail lorsque vous avez des questions. Par exemple, si vous souhaitez de l'information en lien avec un service comme SécuriCAB, rejoindre la personne responsable à l'accueil au poste 1. Pour une question en lien avec votre bénévolat, les assurances, par exemple, communiquez avec la gestion des bénévoles, au poste 6. En tout temps, l'équipe se fait un plaisir de répondre à vos questions que vous soyez une personne rejointe par les services ou une personne bénévole.



Je vous souhaite un bel automne, un automne en couleur!

*Nathalie Bujold*  
directrice générale



# Services de soutien à domicile

## Popote roulante

Nous avons le plaisir de vous annoncer que le service de la popote roulante est repris pour la saison, et ce grâce à la collaboration de nos traiteurs, le magasin COOP IGA de Bonaventure, Les Délices de Marie-Chantal de Paspébiac et le Dépanneur PM de Port-Daniel, ainsi que nos précieux bénévoles.

N'oublions pas que la popote roulante est un service précieux qui vise à aider les personnes âgées vivant seules, souvent en situation de perte d'autonomie ou malade, en leur apportant non seulement des repas chauds, mais aussi de leur permettre d'avoir un petit bonjour bienveillant de la part d'un bénévole. Nous croyons fermement que la convivialité et la solidarité sont essentielles pour construire un lien social fort.



### Nous recherchons des bénévoles chaleureux et engagés pour :



- Réaliser des visites amicales** : échanger, écouter et partager des moments de convivialité avec des personnes qui en ont besoin.
- Accompagnement-transport médical** : accompagner les personnes vers les services de santé, les soutenir, les écouter et les aider à se déplacer selon leur autonomie.

Venez rejoindre notre équipe et apporter un peu de soutien et de chaleur à ceux et celles qui en ont besoin.

*Julie Huard*

Accueil et responsable de services.



Avec SécuriCAB les aînés peuvent désormais rester chez eux le plus longtemps possible dans des conditions optimales grâce à des appels automatisés

fca**o**q  
Fédération des  
centres d'action bénévole  
du Québec



### Qu'est-ce que SécuriCAB :

SécuriCAB offre des services d'appels automatisés auprès des aînés afin de veiller à leur bien-être au sein de leur domicile. Que ce soit par des appels de sécurité ou tout autre rappel essentiel à la santé de l'aîné, **SécuriCAB est là pour vous!**



### Comment bénéficier de SécuriCAB :

Rien de plus simple pour bénéficier de ce service! Communiquez avec votre **Centre d'action bénévole** le plus proche ou visitez le [www.fcabq.org](http://www.fcabq.org).

### SécuriCAB est un service gratuit :

Ce service **bilingue** est complètement gratuit et accessible à tous les aînés qui souhaitent en bénéficier.

418 752-5577

En partenariat avec :

Québec

# P'tits plats givrés

En arrêt de travail par manque de financement pour une 2e année consécutive, je suis de retour depuis la fin août.

Cependant, même si la responsable était absente, les bénévoles des P'tits plats givrés n'ont pas pris de pause, malgré ce bel été. Merci à tous nos bénévoles, en cuisine ou à la livraison d'être aussi présents ! Vous faites assurément partie de notre réussite ! Merci aussi à vous, chers collègues, qui avez pris la relève afin d'assurer la continuité des services durant mon absence.



À cause de l'augmentation constante des aliments, nous avons malheureusement dû augmenter le coût de la soupe, le 1er septembre dernier. Celle-ci est maintenant rendue à 2,00 \$, ce qui reste tout de même abordable.



## Ah ! l'automne, cette belle saison pour faire des réserves pour l'hiver !

C'est le temps de faire vos conserves, congeler fruits et légumes et, surtout, de maximiser la récolte de votre jardin pour préparer de succulentes recettes... ou surveiller ce que les épiceries ou les agriculteurs ont de bon à vous offrir. C'est tellement meilleur de cuisiner avec des aliments dont nous connaissons la provenance !

Voici d'ailleurs un lien qui pourrait vous aider à varier vos recettes cet automne : [https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes)

Vous avez trop de légumes dans votre jardin ? Vous ne savez plus quoi en faire? En cette période difficile pour certains, pensez aux voisins ou à votre banque alimentaire. Faire une soupe et en distribuer aux aînés de votre entourage, quel beau geste de solidarité ! Ils vous en seront reconnaissants.

Sur ce, je vous souhaite un bel automne !

*Diane Horth*

Responsable des P'tits plats givrés



# Soutien aux proches aidants des aînés

Bonjour,

Je me présente : Marise Andrée Dumont, la nouvelle intervenante au soutien aux proches aidants des aînés, du Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel.

Ayant moi-même été proche aidante de ma mère par le passé, il m'est facile de comprendre la réalité quotidienne des proches aidants. J'ai également à mon actif quelques formations en éducation spécialisée, en relation d'aides et en soins énergétiques pour la personne.

Mon travail, au Centre d'action bénévole, consiste à écouter, soutenir et aider le proche aidant dans son rôle et à l'accompagner individuellement dans son cheminement. Cibler les besoins, offrir l'aide appropriée, de l'information sur des sujets pertinents, des visites amicales ou du répit de façon confidentielle (en collaboration avec d'autres organismes) font également partie de mon travail.

Des rencontres d'échanges, de partage, et d'information sur les préoccupations journalières des personnes proches aidantes sont également organisées de façon périodique. Ces rencontres ont aussi comme but de briser l'isolement, d'échanger sur son vécu et de se sentir compris et reconnu dans son rôle souvent éprouvant.

Finalement, nous restons également à l'affût de conférences, séances d'information et ateliers divers qui touchent de près les proches aidants des aînés.

Si vous connaissez des proches aidants, ou si vous êtes vous-même un proche aidant qui aurait besoin de soutien, d'aide, d'écoute, ou d'accompagnement, n'hésitez pas à communiquer avec moi au 418-752-5577, poste 8.

C'est avec grand plaisir que je prendrai le temps de discuter avec vous !

**Appui**  
proches aidants

Vous êtes là *pour eux*,  
nous sommes là *pour vous*.

*Marise-Andrée Dumont*

Responsable du soutien aux proches aidants des aînés

# À proximité des aînés

## Qu'est-ce que les autosoins ?

Pour l'Organisation mondiale de la Santé, « Les autosoins consistent en la capacité des personnes, des familles et des communautés à promouvoir la santé, prévenir les maladies, maintenir la santé et faire face aux maladies et incapacités avec ou sans le soutien d'un professionnel de la santé. »

## Les sept piliers des autosoins :

- La capacité à obtenir et comprendre les notions et services de base nécessaires pour prendre des décisions pertinentes en matière de santé.
- L'écoute de soi (physique et mentale) : connaître son indice de masse corporelle (IMC), son niveau de cholestérol et sa pression artérielle, ainsi que de la pratique d'autodépistage.
- L'activité physique : pratiquer des activités d'intensité modérée, comme la marche et le vélo, ou la pratique d'un sport à une fréquence souhaitable.
- Une saine alimentation : adopter un régime alimentaire nourrissant et équilibré, avec un apport adéquat en calories.
- Minimiser les risques : tels qu'arrêter de fumer, boire de l'alcool avec modération, se faire vacciner, adopter des pratiques sexuelles sûres et utiliser un écran solaire.
- Une saine hygiène : se laver les mains sur une base régulière, se laver les dents et laver ses aliments.
- L'utilisation rationnelle des produits et services : être conscient des dangers et utiliser les produits adéquats de manière responsable lorsque nécessaire.



La pratique quotidienne des autosoins nous permet de rester mentalement et physiquement en santé. Vous avez probablement déjà adopté quelques-unes des saines habitudes mentionnées ci-haut. Il faut du temps pour changer ses habitudes, alors soyez patients et indulgents envers vous-même ou envers vos proches plus âgés. Fixez-vous des objectifs modestes et réalisables ; c'est une façon pratique et stimulante d'apporter des ajustements à son mode de vie.

Anakim Castilloux  
Travailleuse Proximité aînés

# P'tit Bonheur

## Quelques changements au P'tit Bonheur...

Cet automne, changement de saison rime avec nouveauté, au P'tit Bonheur !

Je me présente, Anakim Castilloux, nouvelle intervenante et accompagnatrice aux familles du P'tit Bonheur. J'ai le plaisir de débiter cette nouvelle aventure avec vous et d'offrir mon accompagnement et mon soutien aux familles d'ici.

Nos précieux services tels que le dépannage, l'accompagnement transport, la location d'équipements et la friperie demeureront, ainsi que le répit, qui est offert par nos bénévoles aux parents d'enfants 0-12mois. De plus, le P'tit Bonheur sera maintenant accessible 5 jours par semaine pour répondre aux besoins des familles. En effet, je serai présente du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h à 15h30. Au plaisir de vous rencontrer ! 😊

Je profite également de l'occasion pour saluer Pauline Landry, qui nous quitte pour un projet personnel. Merci pour ton excellent travail et ton dynamisme contagieux pendant ton passage parmi nous!



Anakim Castilloux

Intervenante et accompagnatrice aux familles

## INVITATION À LA FORMATION « Devenir Éclaireur-Veilleur »

### C'EST QUOI?

Formation gratuite offerte par l'agente de promotion de la santé pour déployer un réseau d'individus bienveillants.

### POUR QUI?

Citoyen.ne.s qui par leur attitudes et leurs actions contribuent à améliorer leur bien-être et celui des autres ou qui souhaitent le faire.

### SUJETS ABORDÉS

- Stratégies pour prendre soin de soi ;
- Comment offrir son écoute et son soutien ;
- Connaître les ressources et les services de son territoire ;
- Et bien d'autres

### QUAND ?

Jeudi le 7 novembre de 9h30 à 12h. Le lieu de la formation reste à déterminer.

### POUR VOUS INSCRIRE

Contactez Benoit Drapeau avant le 25 octobre 2024  
418 752-5577, poste 6  
[gestionbenevoles@cabst-simeon-port-daniel.com](mailto:gestionbenevoles@cabst-simeon-port-daniel.com)



## L'impact du bénévolat dans notre communauté

La présence de bénévoles a un impact indéniable sur la communauté. Ces impacts sont parfois à la fois si évidents et discrets qu'ils nous semblent acquis. Selon une étude de l'Université du Québec à Trois-Rivières, le bénévolat :

- Facilite la qualité de vie en permettant d'offrir des services qu'autrement on ne pourrait se payer. (Au Québec, quand les gouvernements injectent un dollar, les bénévoles et leurs associations génèrent au moins quatre dollars de services à la communauté.)
- Développe le sentiment d'appartenance et de responsabilité sociale en créant des lieux publics de rencontre, d'expression et de liens sociaux.
- Forme des citoyens dynamiques, conscients et responsables de leur communauté qui s'intègrent à la société et se développent personnellement et professionnellement.
- Mobilise les citoyens autour de projets collectifs, augmentant la capacité de cette communauté à se développer et faire face aux défis qui la confrontent.

Tous ces éléments sont particulièrement vrais pour les nouveaux arrivants, les retraités, les parents, mais également pour les étudiants qui débutent leur vie active ou les travailleurs qui souhaitent partager leurs compétences. Que seraient les associations sportives, les conseils d'administration, les organismes communautaires sans bénévoles ? Donner un peu de son temps bénévolement, c'est permettre à ces organismes, associations et autres de poursuivre leurs actions bienfaitrices au sein de sa propre communauté.

## Bienvenue aux nouveaux bénévoles

Dans les derniers mois, nous avons eu le plaisir d'accueillir 6 nouveaux bénévoles dans notre équipe dévouée ! Souhaitons la bienvenue à :

**Marie-Reine Meunier, Robert Arsenault, Marjolaine Major, Anne Thiffault, Joan Sawyer et Claude Caron.**

Vous connaissez quelqu'un ou vous avez à cœur le bien-être des gens qui vous entourent ? N'hésitez pas à me contacter ! Nous sommes toujours à la recherche de personnes de confiance, prêtes à donner un peu de temps pour la communauté.

## Nouveaux formulaires à remplir pour tous les bénévoles

La mise en place de la loi 25 sur la confidentialité dans les organismes a obligé le Centre à revoir deux de ses formulaires. Il s'agit là d'une obligation légale qui s'adresse à tous les bénévoles, employés et bénéficiaires. Au cours du printemps dernier, plusieurs bénévoles ont pu compléter ces formulaires. Cependant, nous n'avons évidemment pas eu l'occasion de voir tous les bénévoles.

Si vous ne vous souvenez pas avoir reçu et rempli ces formulaires, nous vous prions de nous contacter pour prendre rendez-vous et mettre à jour votre dossier.

*Benoit Drapeau*

Agent de promotion et de développement de l'action bénévole

# Anniversaires

## SEPTEMBRE

- 01** Chantal Paquet,
- 06** Hélène Poirier
- 07** Andr ea Langlois
- 08** Thérèse Arsenault
- 10** Lise Babin
- 12** Micheline Duguay
- 16** Lucette Bourdages
- 17** Marjolaine Major
- 18** Gilles Roy
- 18** Albert Grenier
- 19** Suzanne Lamy
- 21** Lisette Marcoux
- 23** Marie-Paule Allain
- 25** Gilles Duguay
- 27** Léone Chapados
- 28** Robert Arsenault

## OCTOBRE

- 03** Guylaine Bernier
- 03** Guylaine Germain
- 05** Sharon Renouf
- 07** Gisèle Arsenault
- 11** Sylvia Lebrasseur
- 11** Luc Duguay
- 13** Gilberte Michel
- 15** Raymond Marcoux
- 18** Colette Goyette
- 21** Marthe Duguay
- 23** Tammy Lapointe
- 28** Lyne Lévesque
- 29** Blanche Bujold
- 30** Gabrielle Dorion

## NOVEMBRE

- 04** Raphaël Roy Dumont
- 05** Alma Bourdages
- 05** Jasmine Arsenault
- 06** Jacqueline Bourdages
- 06** Dor anne Bourdages
- 07** Andr ea Roussy-Assels
- 14** Clément Coulombe
- 16** Yvon Allain
- 19** Colette Gignac
- 19**  milie Huard
- 21** Sharon Murray Guignon
- 22** Jacynthe Langlois
- 23** Gérald Gagnon
- 24** Alexandrine Corbet
- 27** Ga tane Boissonnault
- 29** Julia Corbet

*L'automne est un second printemps  
où chaque feuille est une fleur.*

**Albert Camus, écrivain français**

# Nos commanditaires



**HYUNDAI**  
GASPÉSIE AUTO  
Bonaventure

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



Pharmacie **Marc-Étienne** Babin

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

**RESTAURANT**

La Maison du M' Burger

124, boul. Gérard-D.-Levesque Ouest  
Paspébiac (Qc) G0C 2K0  
418-752-2215

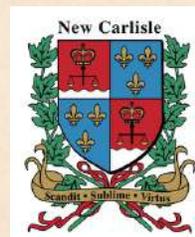
MEUBLES  
**ASSELS**

UNE HISTOIRE DE FAMILLE DEPUIS 1948

395, route Bellevue  
Port-Daniel (Qc) G0C 2N0  
418-396-2866



300, rue Alexis-Poirier  
Saint-Siméon (Qc) G0C 3A0  
418-534-2155



138, boul. Gérard-D.-Levesque  
New Carlisle (Qc) G0C 1Z0  
418-752-2277



5, boul. Gérard-D.-Levesque Est  
Paspébiac (Qc) G0C 2K0  
418-752-2277

