

JOURNAL DE LIAISON

VOL. 37, NUMÉRO 2 - AVRIL 2025

En route vers le BÉNÉVOLAT!



51^e ÉDITION

Semaine de l'action bénévole

27 avril au 3 mai 2025

fca^Q
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

fcabq.org

Je**bénévo**le



CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE
SAINT-SIMÉON ♦ PORT-DANIEL



WWW.CABST-SIMEON-PORT-DANIEL.COM

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
Semaine de l'action bénévole.....	5
Services d'aide à domicile.....	6
À proximité des aînés.....	6
Soutien aux proches aidants des aînés.....	7
P'tits plats givrés.....	8
P'tit Bonheur.....	9
Promotion et développement de l'action bénévole.....	10
Anniversaires.....	11
Nos commanditaires.....	12



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

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

- *Réception, accompagnement-transport et autres services : poste 1*
 - *Directrice générale: poste 2*
 - *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*
- Pour assistance immédiate, faites le 0*



www.cabst-simeon-port-daniel.com



www.facebook.com/cab.saint.simeon.port-daniel

MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE

L'hiver nous quitte et le printemps tarde à nous réchauffer de son doux soleil. Nous avons tous hâte de voir les bourgeons fleurir.



Mais en attendant, voici un petit résumé depuis l'automne dernier. Nous avons tenu plusieurs belles rencontres efficaces que ce soit pour revoir nos règlements généraux, recevoir de la formation et participer à diverses réunions du conseil d'administration réguliers et spéciaux en rapport avec différents projets pour l'année 2025-2026.

Le bénévolat occupe toujours une grande place dans notre organisme. Nous sommes très reconnaissants de pouvoir compter sur nos dévouées équipes de bénévoles pour renforcer notre communauté et améliorer la qualité de vie des personnes seules ou sans ressource immédiate. Le bénévolat nous permet une meilleure estime de soi et un plus grand bien-être général. Alors, soyons fiers d'avoir pris la route du bénévolat !



Au nom de tous les membres du conseil d'administration, je vous souhaite de très Joyeuses Pâques et un printemps revigorant.

Nicole Henry,
Présidente



MOT DE LA DIRECTRICE

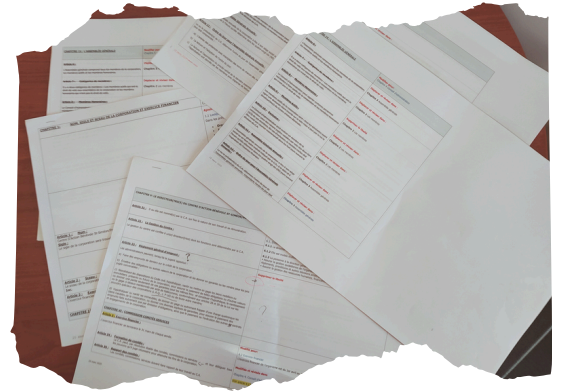
Beau bonjour à vous,

Nous venons de terminer une année bien remplie, nous tenons avant tout à vous remercier, chacun et chacune d'entre vous pour votre précieuse implication et votre grand dévouement.

Depuis octobre dernier, un comité a travaillé fort à la révision des règlements généraux, la mise à jour était vraiment importante. Nous avons aussi revu les objets de nos lettres patentes. Les membres seront consultés bientôt, un moment important de notre vie associative, en souhaitant que vous y serez.

Et oui, le service d'accompagnement-transport médical pour les personnes de 65 ans et plus a repris le 1er avril dernier.

Nous espérons très sincèrement que les mesures prises au retour ne sont que temporaires, soit jusqu'au début de juin prochain. Nous sommes conscients que l'arrêt en mars n'a pas été une situation facile pour plusieurs, nous vous remercions de votre compréhension.



La semaine de l'action bénévole arrive à grands pas, nous célébrerons ensemble du 27 avril au 3 mai, d'ailleurs nous vous invitons à réserver votre place pour notre déjeuner reconnaissance du vendredi 2 mai prochain! C'est sous la thématique « En route vers le bénévolat » que cette semaine se déroulera! Les différents parcours que peuvent prendre le bénévolat dans nos milieux, que nous pouvons prendre comme bénévole, les rencontres que nous pouvons faire, les liens que nous pouvons tisser avec d'autres ont des impacts positifs sur nos vies et sur nos communautés.

Vous le saviez, votre Centre d'action bénévole soufflera ses 40 chandelles le 30 août prochain! 40 ans d'action bénévole, 40 ans d'action communautaire, 40 ans avec et pour sa communauté. Dans les prochaines semaines, nous publierons des moments importants de notre histoire, nous nous préparons à célébrer le tout cet automne.



Enfin, je vous invite tous et toutes à célébrer l'action bénévole du 27 avril au 3 mai prochain. Au plaisir de croiser votre route vers le bénévolat, merci à vous qui parsemez de générosité ces routes d'ici et d'ailleurs!

Nathalie Bujold
directrice générale

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2025

THÈME :

En route vers le bénévolat!

Du 27 avril au 3 mai, on se met en route vers le bénévolat !

Au Québec, le bénévolat trace un grand chemin qui nous relie les uns aux autres, tissant une société solidaire et engagée. Peu importe où nous nous situons, nous sommes tous et toutes invités à se rejoindre sur la route du bénévolat. Plus nous sommes un grand nombre à cheminer ensemble, plus nous contribuons à rendre le voyage riche de nos expériences, solidifié par la force de la collectivité.

Bénévolat, c'est enrichir son parcours en prenant la route pour aller à la rencontre des autres. C'est mettre de l'avant ses forces et sortir des sentiers battus. On en ressort grandi, uni et on fait du chemin sans revenir en arrière. Comme dans chaque aventure, on y gagne autant que l'on donne.

« En route vers le bénévolat », c'est aussi s'assurer que cette route est sûre, inclusive et respectueuse pour tous et toutes. C'est pourquoi la Semaine de l'action bénévole est aussi un moment pour les organismes de veiller à assurer un cheminement bienveillant entre les bénévoles et les usagers. À cet effet, la FCABQ coordonne un programme des VAJ gratuit et rapide, accessible sur jebenevole.ca, pour les bénévoles des organismes communautaires du Québec. Les vérifications d'antécédents judiciaires, loin d'être un frein, sont une balise utile pour bâtir des relations de confiance et encourager un bénévolat responsable. Elles garantissent un environnement sain et sécuritaire, où chaque geste de solidarité peut s'épanouir pleinement.

Bénévoles, organismes ainsi que tous ceux et celles qui veulent contribuer à un grand voyage engagé : c'est maintenant qu'on se met en route !

**En route vers le
BÉNÉVOLAT!**

51^e ÉDITION

Semaine de l'action bénévole
27 avril au 3 mai 2025



fca**q**
Fédération des
Centres d'action bénévole
du Québec

Je bénévol**e**

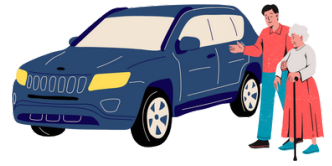
SERVICES D'AIDE À DOMICILE

ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT

Service maintenu avec ajustements

Certainement, le mois de MARS a fait parler de lui!

L'accompagnement transport médical a vécu un arrêt de service pour les personnes de plus de 65 ans, faute de financement. Nous sommes conscients que ceci a causé bien des tourments pour certains et nous en sommes les premiers désolés!



Les centres d'action bénévole travaillent fort pour trouver des solutions afin de maintenir ce service!

Malgré tout, le service d'accompagnement transport a repris au 1er avril 2025. Toutefois, certains ajustements ont dû être apportés.

LES SERVICES SÉCURICAB

Un service bienveillant pour nos aînés!

Le service SécuriCAB est offert **GRATUITEMENT** à nos aînés vivants seuls, en convalescence ou avec une condition particulière. Il s'agit d'un service d'appels automatisés, qui joint la personne inscrite de façon quotidienne, ou selon un horaire adapté à ses besoins.

Il peut s'agir d'un :

- Appel pour s'assurer que tout va bien
- Rappel pour la médication
- Rappel alimentaire



Ce service permet une tranquillité d'esprit pour la famille, ainsi que pour la personne qui reçoit ce service.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour en savoir plus.

418 752-5577, poste1

Annie Chénier

Responsable de l'accueil et des services.

À PROXIMITÉ DES AÎNÉS

Bonjour à tous et toutes,

Je me nomme Marie-Claude Côté, je suis nouvelle dans votre belle région depuis l'été dernier. Pour ceux et celles qui ne me connaissent pas, j'ai travaillé depuis décembre dernier, sur un projet du plan de communauté en développement social de la MRC Bonaventure, à proximité des aînés vulnérables, porté par le Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel. Depuis le début mars, je suis sur le terrain comme travailleuse de milieu auprès des aînés.



Quel est mon rôle comme travailleuse de milieu ?

Je suis en quelque sorte le pont entre la personne aînée et les ressources disponibles dans la communauté. Je l'accompagne dans ses démarches pour améliorer sa qualité de vie en ciblant ses besoins, et en la référant aux bonnes ressources par la suite.

Je peux me rendre directement chez la personne, ce qui facilite l'accès à mes services pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer. De plus, c'est complètement gratuit !!!

Pour ceux qui aimeraient me rencontrer, vous pouvez me joindre au :

Bureau : 418-752-5577, poste 7.

Cellulaire : 581-233-0866

Je suis disponible du lundi au vendredi, de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

N'hésitez pas à me contacter il me fera plaisir de vous jaser !

Marie-Claude Côté
travailleuse de milieu

Témoignage d'une proche aidante

Nous vous présentons Mme Fleming, qui s'occupe de sa tante. Celle-ci nous livre quelques mots d'encouragements pour ceux et celles qui soutiennent leurs proches...

En quoi le fait d'être un proche aidant a-t-il changé votre vie :

« On ne prévoit pas de devenir une proche aidante. En même temps, ce n'est pas non plus quelque chose qui nous est imposé. On le choisit par amour. Vous aimez une personne dans ce qui constitue son essence même et vous vous rappelez qu'elle est toujours la même, même si sa santé a changé.

Chaque fois que vous prenez soin de quelqu'un, la vie gagne en importance. Le fait d'être proche aidant a approfondi à la fois ma relation avec la personne dont je m'occupe et les relations que j'entretiens avec les autres. Les personnes qui sont importantes pour vous deviennent encore plus importantes. En nous concentrant davantage sur elles, nous laissons de côté les choses sans importance. Il est important pour moi de tirer le meilleur parti du temps que nous passons ensemble ! »

Comment gérez-vous la pression et le stress ?

« J'aime faire de longues promenades. En fait, après m'être occupée de ma tante, je rentre chez moi à pied. Lorsque j'arrive à la maison, mon stress a disparu. J'appelle cela " changer de chapeau ". Il est important de changer de chapeau, pour ainsi dire, d'un contexte à l'autre. Je dois être capable de mettre mes autres casquettes : ma casquette de soins personnels, ma casquette d'amie, ma casquette de mère, etc.

J'aime lire des livres, faire de l'exercice ou simplement m'asseoir sur le canapé. Je reste assise tranquille et j'adore ça. Je relaxe ! Et la musique, c'est ce qu'il y a de mieux ! C'est formidable d'entendre la musique qui vous fait du bien ! Nous sommes reconnaissants du rôle indispensable que jouent les proches aidants dans la vie des personnes aidées. »

Rappelez-vous que toute personne qui s'occupe, soutient, accompagne, gère les déplacements, fait l'épicerie pour une autre personne dans le besoin, qu'il ou elle est un·e proche aidant·e. Et nous, nous sommes là pour vous.

Source : Centre universitaire de santé McGill

Marise Andrée Dumont

Intervenante soutien aux proches aidants des aînés



LES P'TITS PLATS GIVRÉS

Bonne nouvelle, les P'tits plats givrés se poursuivent pour l'année 2025-2026.

Nous avons une équipe de bénévoles dynamiques. Ils travaillent fort physiquement. Merci infiniment pour vos actions, vous avez toute notre reconnaissance !



Une autre belle nouvelle, nous avons eu plusieurs dons de sacs de carottes du Collectif Aliment-Terre. En plus, de la cuisine régulière, nous avons rajouté des journées en cuisine pour effectuer des corvées de transformation de carottes en prévision de plats à cuisiner.

Ceci nous a permis de faire des réserves et d'avoir accès à de bons légumes locaux. Merci au Collectif Aliment-Terre pour cette aide ! À ne pas oublier qu'ils donnent régulièrement pains et pâtisseries, que nous redistribuons à ceux qui reçoivent les P'tits plats givrés.

Durant la semaine des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles, nous avons offert un potage aux carottes, une portion de pâté au poulet et un « gâteau monsieur » à ceux et celles qui utilisent les services de la popote roulante et des P'tits plats givrés, de façon régulière. 95 repas ont été distribués par nos bénévoles, et ont été concoctés par notre équipe en cuisine.

D'ailleurs, ces nouveaux plats seront maintenant disponibles dans notre menu, considérant les commentaires des plus positifs.



N'hésitez pas à parler de nous aux personnes qui pourraient bénéficier de notre service de plats cuisinés, surgelés et variés !

Je vous souhaite un bon printemps, et profitez des vôtres !

Diane Herth

Responsable des P'tits plats givrés

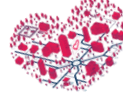


Le soleil qui nous réchauffe, la neige qui fond, les oiseaux qui gazouillent... Vive le printemps, mais aussi les éraflures...

Tous se préparent à l'arrivée de la saison chaude de l'été. Les enfants sont d'ailleurs tous heureux de pouvoir retourner jouer à l'extérieur, de sortir les vélos et d'ouvrir les carrés de sable. Voici donc quelques conseils pratiques pour les parents lors de blessures mineures.

L'enfant qui se cogne !

1. Surélevez le membre blessé pour diminuer l'enflure;
2. Mettez de la glace pendant 20 minutes chaque heure, là où votre enfant s'est fait mal, afin de réduire le gonflement et d'empêcher que le bleu prenne de l'expansion;
3. Lorsque vous refroidissez la partie blessée, placez toujours un linge entre la glace et la peau;
4. Si l'enfant a beaucoup de douleur, il est possible de lui donner de l'acétaminophène (Tempra) et/ou de l'ibuprofène (Advil).



Méfiez-vous et consultez lorsque vous observez :

- Des bleus à l'arrière de la tête;
- Des bleus sous les deux yeux;
- Un enfant refuse d'utiliser un de ses membres;
- Un enfant boite.



L'enfant qui saigne !

1. Lavez la plaie avec de l'eau savonneuse (ne pas mettre d'alcool, de peroxyde ou autre désinfectant);
2. Faire une pression locale avec un linge propre (ou des gazes) au moins 5 minutes sans interruption pour cesser un saignement;
3. Si la plaie est dans le visage, semble profonde, permet de voir des tendons ou autres structures internes, se situe près d'une articulation ou ne veut pas cesser de saigner, consultez un médecin;
4. Assurez-vous que les vaccins soient à jour!

Vous devez savoir :

- Qu'une plaie qui a besoin de points de suture doit être soignée dans les premiers 6 à 12h selon la localisation;
- Que le cuir chevelu et le visage sont des zones qui saignent abondamment;
- Que si une dent tombe à la suite d'un traumatisme, l'idéal est de la conserver dans du lait froid (sinon dans de l'eau ou un pansement propre), de ne pas toucher la racine, de noter l'heure de l'accident et de consulter un dentiste le plus rapidement possible;
- Que vous devez consulter si la plaie est suite à une morsure d'animal ou d'humain.

Source : <https://naitreetgrandir.com/fr/> et <https://www.educatout.com/>

Chers bénévoles, merci de votre implication au P'tit Bonheur! Votre temps, votre énergie et votre engagement sans faille sont très précieux. Vous jouez un rôle primordial au sein des familles de la communauté et nous en sommes très reconnaissants.

Nous sommes heureux et fiers de vous compter parmi nous.

Anakim Castilloux

Interveante au P'tit Bonheur



PROMOTION ET DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Nouvel outil de communication avec nos bénévoles

Plusieurs l'ont déjà remarqué, mais depuis le mois de mars, nous avons mis en place un nouvel outil de communication pour joindre nos bénévoles : une infolettre !

Cette infolettre ne remplacera ni le journal de liaison ni aucun autre moyen de communication. Envoyée sur une fréquence mensuelle ou pour des besoins spéciaux, l'infolettre nous permettra de vous joindre pour vous communiquer des informations d'actualité : Nouvelles, annonces, événements à venir, mises à jour, invitations... Bref, des sujets qui vous concernent et qu'il est important que vous sachiez, plus rapidement que notre journal saisonnier et directement dans votre boîte de courriels !

Il va sans dire que nous demandons de demeurer à l'affût et de consulter vos courriels régulièrement, sinon vous risquez de passer à côté d'informations intéressantes et importantes. D'ailleurs, je prédis quelques envois ce printemps (Semaine de l'action bénévole, assemblée générale, etc.).

L'infolettre sera courte avec, souvent, des liens qui vous amèneront des compléments d'information sur les sujets qui vous préoccupent plus particulièrement. Alors, il n'y a pas de raison pour ne pas y jeter un coup d'œil 😊.

Notez bien : si vous avez une adresse courriel et que vous ne l'avez pas encore donnée, ou si vous en utilisez une nouvelle, ce serait un excellent moment pour me contacter : 418 752-5577, poste 6.

Sur ce, je vous souhaite un excellent printemps et un été radieux !

Nouveaux bénévoles

Depuis la dernière parution de ce journal, nous avons eu la chance d'accueillir 2 nouveaux bénévoles :

Madame **Gabrielle Leblanc** et monsieur **Pierre Douville**



Toute l'équipe du Centre leur souhaite la plus chaleureuse des bienvenues!

Deviens Bénévole

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT MÉDICAL

- Accompagner les personnes lors de rendez-vous médicaux (ou sociaux, selon la clientèle)
- Offrir une présence sécurisante et chaleureuse
- Capacité d'écoute et bon jugement.
- Respect de la confidentialité, en toute circonstance
- Déplacements et indemnités pour les repas remboursés selon les barèmes établis

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

- Saint-Siméon
- Bonaventure
- Saint-Elzéar
- New Carlisle
- Paspébiac
- Hope
- Hope Town
- Saint-Godefroi
- Shigawake
- Port-Daniel

POUR S'INSCRIRE

418 752-5577, poste 6

Deviens Bénévole

BALADEUR POPOTE ROULANTE

- Effectuer la livraison de repas chauds à domicile selon l'horaire établi dans son secteur.
- Avoir un véhicule en bon état.
- Capacité d'observation, écoute et de jugement.
- Se référer à la (ou au) responsable de la Popote roulante de sa municipalité
- Respect, empathie, patience et honnêteté.
- Respect de la confidentialité de la personne, en toute circonstance

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

- Saint-Siméon
- Bonaventure
- Saint-Elzéar
- New Carlisle
- Paspébiac
- Hope
- Hope Town
- Saint-Godefroi
- Shigawake
- Port-Daniel

POUR S'INSCRIRE

418 752-5577, poste 6

Benoit Drapeau

Agent de promotion et de développement de l'action bénévole

ANNIVERSAIRES DES BÉNÉVOLES

AVRIL

- 01 Lyne Horth
- 04 Colette Lelièvre
- 05 Léonie Joseph
- 07 Conrad Aubut
- 07 Monette Babin
- 07 Gabrielle Leblanc
- 08 Johanne Roussy
- 10 Paule Blais
- 11 Bethany Briggs
- 17 Charles-Omer Arsenault
- 17 Gisèle Delarosbil
- 30 Normande Corbet

JUIN

- 01 Françoise Langlois
- 05 Lina Poirier
- 10 Francine Delarosbil
- 11 Renaud Bujold
- 12 Maryse Bourdages
- 12 Richard Larochelle
- 15 Diane Horth
- 16 Pauline Poirier
- 21 Wayne Guignon
- 21 Andrée Lepage
- 24 Rose-Marie Leblanc
- 24 Line Jutras
- 25 Gemma Poirier
- 25 Hilda Marsh
- 26 Andy Dery
- 30 Serge Lebel

MAI

- 02 Marcel Arsenault
- 03 Jacinthe Aspirot
- 04 Edna Deraîche
- 07 Joan Sawyer
- 10 Lisette Lepage
- 10 Rachel Thibault
- 13 Mathilde Corbet
- 14 Jovette Arsenault
- 19 Claudette Ferlatte
- 19 Madeleine Poirier
- 23 Annie Léonard
- 26 Andrée-Anne Cellard Miousse
- 27 Irène Delarosbil
- 31 Pierrette Babin

JUILLET

- 02 Andréa Delarosbil
- 07 Kathy-Edith Lacroix
- 07 Évangéline Poirier
- 07 Mariane Boulet
- 08 Ann Hall
- 09 Claude Caron
- 10 Roger Côté
- 14 Raynelle Castilloux
- 19 Mona Hayes Court
- 31 Johanne Delarosbil
- 31 Patricia Nugent McDonald
- 31 Yolande Corbet

**Rappelle-toi:
Le plus grand échec
est de ne pas avoir
essayé.**

**- Les beaux
proverbes**

**JOYEUX!
ANNIVERSAIRE!**

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
418-752-6121

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
418-752-3141



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

