

JOURNAL DE LIAISON

VOL. 37, NUMÉRO 1 - DÉCEMBRE 2024

WWW.CABST-SIMEON-PORT-DANIEL.COM



**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
Lignes d'écoute.....	5
P'tits plats givrés.....	6
Soutien aux proches aidants des aînés.....	7
Justice de proximité.....	7
Société Québécoise de fibromyalgie (collaboration)	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
 - 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



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

MOT DE VOTRE PRÉSIDENTE

Bonjour,

Joyeux Noël !

Bonne année !

Vive le vent, vive le vent d'hiver... Voilà des mots qui nous rappellent que le temps des Fêtes arrive à grands pas.

Voici un moment très spécial pour passer du bon temps avec la famille et les amis, partager de délicieux repas. Nous pensons aussi à ceux qui ne pourront le faire soit parce qu'ils n'ont pas les ressources nécessaires ou encore n'ont pas de famille proche. Soyez conscients que notre rôle de bénévoles vient faire une grande différence dans la vie de ces personnes, particulièrement durant cette période de l'année. Un simple appel, une courte visite, un petit cadeau rendront inoubliable cette période des Fêtes.

L'hiver sera bientôt à nos portes apportant ses plaisirs et aussi ses tracasseries. Si vous connaissez un voisin, une connaissance qui vit seul, n'hésitez pas à lui offrir votre support ou le ou la référer à des services du Centre d'action bénévole, si vous sentez que cette personne a des besoins spécifiques.

N'oubliez pas que nous avons toujours besoin de bénévoles, alors n'hésitez pas à contacter le Centre pour offrir vos services. Devenir bénévole nous permet de découvrir de nouveaux intérêts et passe-temps, faire partie d'un groupe de personnes enthousiastes, participer à la réussite de projets communs, renforcer l'estime et la confiance en soi et d'améliorer ses aptitudes sociales.

Par ailleurs, c'est avec plaisir que nous accueillons madame Andréa Langlois, nouvellement membre de notre conseil d'administration.

Un très grand merci à vous tous, membres du conseil d'administration, bénévoles, employés, bénéficiaires de tous nos services. Passez un bel hiver, un très joyeux Noël et une bonne année !

Au nom du conseil d'administration,

Nicole Henry,
Présidente



MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour à vous toutes et tous,

Eh oui, déjà décembre qui est là, le temps va vite et pour toute l'équipe du Centre aussi très sincèrement, c'est pourquoi le journal arrive un peu plus tard qu'à l'habitude.

5 décembre dernier, journée internationale des bénévoles, je profite de l'occasion pour saluer à nouveau votre engagement, mais surtout pour vous remercier chacun et chacune d'entre vous de faire briller notre communauté, d'apporter lumière et réconfort dans vos actions, vos gestes et surtout votre temps. J'en profite pour remercier les bénévoles présents lors de l'activité du 9 décembre.

Lorsque décembre est là, il y a cette grande générosité qui se fait sentir encore plus qu'à l'habitude, partager avec ceux et celles qui en ont besoin. C'est donc pourquoi je vous invite jusqu'au 15 décembre à faire parvenir votre don pour soutenir les personnes dans le besoin à la guignolée 2024. Vous pouvez faire parvenir votre don au Collectif Aliment-Terre à Paspébiac ou faire votre don en ligne, voici le lien du formulaire de don en ligne, <https://www.zeffy.com/donation-form/d437669d-9f47-41b3-a47d-1fb032897bb6>

Le Centre fermera ses bureaux pour la période des Fêtes, soit du vendredi 20 décembre à 16 h jusqu'au vendredi 3 janvier inclusivement, nous vous remercions pour votre habituelle compréhension.

2025 est à nos portes, le Centre d'action bénévole aura ses 40 ans d'existence le 30 août prochain ! Nous sommes à regarder comment nous soulignerons cet événement, nous souhaitons des activités festives et aussi des projets qui resteront et seront bénéfiques dans le temps pour l'organisme.

Vous avez le goût de faire briller notre communauté en 2025, vous souhaitez vous y impliquer, n'hésitez surtout pas à faire le pas et rejoindre Benoit à la gestion responsable des bénévoles au 418 752-5577 poste 6, il y aura sans aucun doute une action qui vous parlera !

Enfin, mes meilleurs vœux de santé et de bonheur à chacun et chacune, je vous souhaite une année 2025 douce et belle ! Bon repos au personnel du Centre, des moments précieux et joyeux avec vos proches !



Nathalie Bujold
directrice générale



SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

Bonjour à vous tous, beau monde qui côtoyez le Centre d'action bénévole !

Je me nomme Annie Chénier et, que vous soyez bénévole ou bénéficiaire, je suis la nouvelle voix qui vous répond à l'accueil !

J'ai fait le grand saut vers votre magnifique région à la fin de juin 2024. J'habitais auparavant dans les Hautes Laurentides et je travaillais dans le domaine de la santé.

Je suis là pour vous faciliter les échanges et superviser les services de la popote roulante, les appels amicaux, les visites amicales, les comités de bénévoles pour aînés et SécuriCAB (un merveilleux service gratuit qui veille à la sécurité de nos aînés vivant seuls).

Le monde du bénévolat est nouveau dans ma vie et je suis ravie de découvrir tout ce côté de vie humaine qui existe depuis fort longtemps, certes, mais que je n'avais pas encore découvert.

Je suis sincèrement enchantée par ce travail qui touche, à mon avis, beaucoup de cœurs. Que vous soyez le bénévole qui offre de son temps si précieux, ou que vous soyez une personne qui reçoit cet acte de bonté, moi, à ce poste d'accueil, je suis témoin de ce que vous dégagez !

Merci du fond de cœur à vous qui agissez avec altruisme et bienveillance !

Quoique je sois nouvelle en poste, je me rends déjà compte qu'il y a un manque de bénévoles dans certains secteurs. Donc, n'hésitez pas à en parler autour de vous. Le bouche-à-oreille est notre moyen de recrutement le plus précieux !

Chers bénévoles, chers bénéficiaires, vous êtes précieux et votre bonheur est ce qui nous importe !

Au plaisir de vous parler, ou de vous croiser au Centre !

Annie Chénier

Responsable de l'accueil et des services.

Parmi les nombreuses ressources d'aide disponibles, il est bon de savoir qu'il existe également plusieurs lignes d'écoute, régionales ou provinciales. Parfois, une oreille attentive, au fait de la problématique, est tout ce qu'il faut pour nous remettre sur les rails.

Ces lignes d'écoute sont habituellement bilingues et également une bonne source de références lorsque le besoin est plus grand.

Nous vous laissons donc une piste non exhaustive de lignes d'écoute qui pourront certainement aider vous ou une personne de votre entourage. N'hésitez pas à les appeler si le besoin se fait sentir.

LIGNES D'ÉCOUTE

Aide abus aux aînés	1 888 489-2287
Alcooliques Anonymes	418 391-3443
Drogue: aide et références	1 800 265-2626
Interligne (LGBTQ+)	1 888 505-1010
Info-Aidants (naturels)	1 855 852-7784
Ligne Parents	1 800 361-5085
Jeu: Aide et référence	1 800 461-0140
Prévention du suicide	1 866 277-3553
SOS violence conjugale	1 800 363-9010

P'TITS PLATS GIVRÉS

Nos vaillants bénévoles sont toujours aussi occupés dans la cuisine. Un gros merci pour le travail indispensable que vous faites pour notre collectivité !

Une quarantaine de bénéficiaires ont été contactés pour un sondage concernant les P'tits plats givrés. Le résultat a été unanime : les gens aiment et apprécient le menu. Les plats les plus populaires sont : la lasagne, la poitrine de poulet, le pâté chinois et le ragout de boulettes. En ce qui concerne les soupes, la gagnante est celle à l'orge et poulet. À propos de l'ajout de desserts, les avis sont partagés. Beaucoup n'en consomment pas. Donc, pour l'instant, il n'y aura pas de dessert à notre menu. En résumé, tous apprécient le service qui comble leur besoin de base : se nourrir.

Selon les réponses reçues, le service de livraison aux 2 semaines est suffisant. D'ailleurs, les personnes recevant les repas trouvent nos bénévoles très gentils et serviables. Merci à vous, chers/chères bénévoles, de faire en sorte que certains puissent avoir leur livraison à domicile !



En novembre, nous avons testé un nouveau plat auprès de quelques bénéficiaires : le bœuf aux légumes. Ils ont trouvé cela bon et réconfortant... un plat qui leur rappelle un goût d'antan. À la suite des nombreux commentaires positifs, nous l'avons rajouté à notre menu. Donc, nous offrons maintenant 13 variétés de plats et 3 variétés de soupes.

Les fêtes s'en viennent...

Les personnes qui utilisent le service des P'tits plats givrés ou de la popote roulante en décembre recevront des pâtisseries, gracieuseté du Centre d'action bénévole, grâce à la collaboration des bénévoles des P'tits plats qui nous aident à cuisiner ces douceurs. Nous savons que ce petit geste est tellement apprécié !

Durant cette période des fêtes, n'hésitez pas à faire un petit bonjour aux personnes seules de votre entourage : elles n'auront peut-être pas de visite pour toutes sortes de raisons. C'est un petit geste gratuit qui pourrait faire une différence dans leur quotidien.

Je vous souhaite un joyeux Noël, une bonne année et, surtout, de la SANTÉ !

Diane Horth

Responsable des P'tits plats givrés



SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS DES AINÉS

SÉANCE D'INFORMATION PUBLIQUE LE COFFRE À OUTILS JURIDIQUE

Donnée par le centre de justice de proximité de la Gaspésie et des Îles de la Madeleine

Vous en apprendrez un peu plus sur les outils mis à votre disposition afin de mieux accompagner les personnes que vous aidez.

Jeudi le **12 décembre 19h**
à l'hôtel de ville de New Carlisle,
138 Blvd. Gérard D. Lévesque, New Carlisle

Vous devez confirmer votre présence au 418 752-5577, poste 8 ou par courriel au soutienprocheaidant@cabst-simeon-port-daniel.com

Le service de soutien aux proches aidants du Centre d'action bénévole de Saint-Siméon/Port-Daniel vous invite à une séance d'information sur le coffre à outils juridiques pour les proches aidants.

Des informations qui vous permettront d'acquérir un peu de connaissances de base sur les outils légaux mis à la disposition des proches aidants afin de mieux accompagner vos personnes aidées.

Les sujets abordés seront sur la procuration, le mandat de protection/testament, l'incapacité et l'homologation du mandat de protection, ainsi que la tutelle.

Cette séance d'information sera donnée par une avocate du Centre de justice de proximité de la Gaspésie et des Îles de la Madeleine. Buvées et collations vous seront offerts.

Financé par
Appui
proches aidants

Bienvenue à tous.

Connaissez-vous le Centre de justice de proximité de la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine?



Les services du CJPGÎM s'adressent à toute personne de la région Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine peu importe son âge et ses revenus.

- Répondre à vos questions de nature juridique et cibler vos besoins;
- Donner de l'information juridique pour vous aider à prendre des décisions éclairées;
- Orienter vers une ressource spécialisée;
- Offrir un éventail de dépliants, brochures et outils d'information publiés par les organismes privés, publics et communautaires liés aux services juridiques et judiciaires;
- Vous accompagner pour trouver le bon formulaire juridique ou judiciaire et vous donner des explications sur ceux-ci;
- Informer sur les différents modes de prévention et de règlement des différends, les types de recours et le déroulement des instances;
- Informer sur les différents modes de prévention et de règlement des différends, les types de recours et le déroulement des instances.

Ce que nous ne pouvons pas faire :

- vous donner des conseils, des avis ou des opinions juridiques;
- remplir les formulaires, documents juridiques ou judiciaires pour vous (mise en demeure, requête, testament, mandat d'incapacité, contrat, etc.);
- vous dicter les propos à tenir en cour;
- vous représenter en cour ou devant des organismes;
- prendre les décisions à votre place.

COLLABORATION SPÉCIALE



Collaboration de:



Qu'est-ce que la fibromyalgie ?

Reconnue en 1992 par l'Organisation mondiale de la santé, la fibromyalgie est une maladie chronique qui cause de la douleur et une sensibilité extrême à plusieurs endroits du corps. La douleur est généralement musculaire, mais les articulations peuvent être touchées, notamment par des raideurs.

Des douleurs à caractère neuropathique comme des brûlures, des engourdissements ou des picotements peuvent aussi se faire sentir. Elles sont souvent accompagnées de fatigue, de difficultés à dormir, de maux de tête, d'une humeur dépressive, d'anxiété et de légers troubles cognitifs, appelés brouillard fibromyalgique (trouble de concentration, perte de mémoire ou de l'attention) ainsi que d'une sensibilité des muscles, des tendons et des articulations.

Selon Statistique Canada, 2 % de la population canadienne âgée de 25 ans et plus souffrirait de fibromyalgie, soit près de 708 800 personnes.

Chez les 65 ans et plus, 2,9 % des Canadiens et des Canadiennes seraient touchés, soit 185 400 personnes. Les femmes représentent 4,7 % (161 900) et les hommes, 0,8 % (23 600).

La fibromyalgie peut affecter tous les groupes d'âge : femmes, hommes et enfants, quels que soient l'origine ethnique ou le statut socio-économique.

Comme il n'y a pour le moment pas d'association de la fibromyalgie ou d'organisme œuvrant avec la douleur chronique en Gaspésie, nous vous invitons à suivre notre page Facebook Société québécoise de la fibromyalgie et à visiter notre site internet www.sqf.quebec pour en connaître davantage. Vous aurez ainsi accès à de l'information qui répondra sans doute à vos questionnements pour vous ou vos proches.



La Friperie du P'tit Bonheur

- Les vêtements pour fille et garçon de grandeur 0-14 ans ET les vêtements de maternité sont acceptés pour la friperie du P'tit Bonheur. Les autres vêtements pour adultes sont redistribués aux marchés aux puces et friperies de la région.
- Les jouets, les livres, les ensembles de literie, les tricots, les couches et tous autres articles pour enfants sont les bienvenus. Pour des raisons d'hygiène, seulement les peluches en parfaites conditions seront conservées.
- Il est possible de laisser vos dons dans les bacs à recyclage situés près de la porte d'entrée, dans le stationnement arrière du Centre d'action bénévole ou en personne à la personne responsable du service de soutien parental. Vous pouvez téléphoner au 418-752-5577 au poste 4 si vous désirez plus d'information.
- Lors des friperies, tous les parents d'enfants 0 à 6 ans sont accueillis. De plus, les articles sont tous gratuits.



Saviez-vous que la friperie du P'tit bonheur demande l'implication de plusieurs bénévoles ? Que ce soit pour faire le tri de vêtements, le nettoyage de jouets ou le montage des tables, ils sont essentiels à ce service offert aux familles. Nous aimerions leur dire, merci.

Anakim Castilloux

Intervenante et accompagnatrice aux familles

La prochaine friperie aura lieu le 11 décembre de 9h à 16h et le 12 décembre de 9h à 13h. Apportez vos sacs réutilisables.



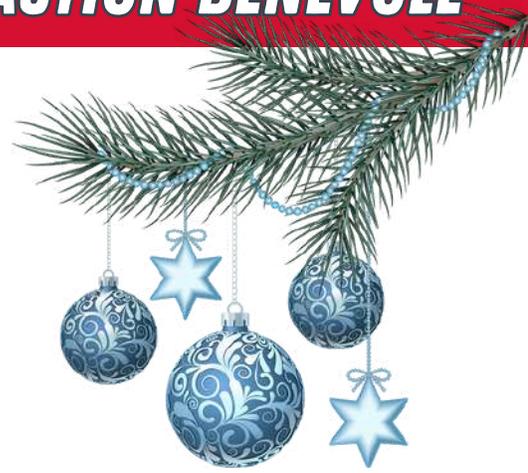
PROMOTION ET DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Avec l'arrivée du temps plus frais, plusieurs d'entre nous ont tendance à se réfugier dans le confort de notre petit nid. Cependant, pour plusieurs, être isolé n'est pas un choix.

En effet, le recensement de 2021 révèle qu'au Québec, c'est près de 1 personne sur 5 qui vit seule. C'est d'autant plus vrai dans une région comme la nôtre, où la proportion d'ainés est l'une des plus élevées au Québec, où la famille et les amis sont parfois à l'extérieur pour de longues périodes, quand ce n'est pas tout simplement permanent.

C'est d'ailleurs grâce à sa banque de bénévoles que le Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel offre ses services de visite amicale sur son territoire. Et c'est aussi parce que nous croyons sincèrement qu'un ou une bénévole de la communauté est la mieux placée pour offrir ce service à une personne de sa propre municipalité que nous cherchons de nouveaux bénévoles pour offrir des visites amicales.

Alors si vous avez envie d'offrir une heure ou deux par semaine, contactez-nous. Ce sera un plaisir d'en discuter avec vous !



Nouveaux bénévoles

Depuis la dernière parution de ce journal, nous avons eu la chance d'accueillir 3 nouveaux bénévoles :

Monsieur Richard Larochelle, monsieur Jean-Pierre Cayouette, monsieur Marcel Arsenault.

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

Formations

Cet automne, nous avons plusieurs formations pour nos bénévoles à l'agenda :

- Formation pour les accompagnateurs et accompagnatrices en transport médical 17 octobre et 13 novembre. 20 participants et participantes.
- Formation sur le programme Éclaireurs-veilleurs, le 7 novembre avec les formatrices, Frédérique Audet et Laurence Porlier, de la Direction de la santé publique de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. 8 participantes
- Formation sur la protection des renseignements personnels avec Me Jean-Étienne Solomon, du Centre de justice de proximité GÎM, le 28 novembre.

Sur ces belles paroles, je vous souhaite, merveilleuse équipe de bénévoles, un excellent temps des fêtes ! Bonheur et joie pour tous !

Benoit Drapeau

Agent de promotion et de développement de l'action bénévole



Nous gagnons notre vie grâce à ce que nous recevons, mais nous construisons notre vie grâce à ce que nous donnons.

— Winston Churchill



DÉCEMBRE

- 03** Jean-Pierre Castilloux
- 06** Tammy Chatterton
- 12** James Almond
- 13** France Lemay
- 13** Patrick Smith
- 13** Betty Anne Crozier
- 18** Jewell Allen Roy
- 19** Denise Doyle
- 24** Noella Poirier
- 25** Marthe Bujold



JANVIER

- 01** Marie Arsenault
- 03** Gaétan Delarosbil
- 06** Lina Whittom
- 21** Dolorès Desroches
- 21** Diane Bujold
- 21** Lynn Fortin
- 21** Jean-Simon Barrette
- 27** Alice Arsenault
- 28** Loretta Noel

FÉVRIER

- 01** Gina Anez
- 03** Rita H. Maldemay
- 05** Claire Arsenault
- 09** Simon Roussy
- 09** Marjolaine Delarosbil
- 11** Cindy Delarosbil
- 12** David Royal
- 15** Céline Babin
- 16** Marthe Lévesque
- 18** Nathalie Pouliot
- 21** Micheline Gauthier
- 22** Nicole Proulx
- 23** Suzette Poirier
- 23** Sandra Tanguay
- 24** Tracy Lapointe
- 24** Nicole Henry
- 26** Anne Thiffault

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

