



Équipe du journal :

Rédaction: Louise Baillargeon, Josée Pagé

Conception et mise en page: Josée Pagé

Infographie et conception de la page couverture: Serge Déry

Impression: Modoc

Distribution du journal aux bénévoles :

St-Stanislas: M. Jean-Louis Asselin et M. Jean-Guy Jacob

St-Maurice: M. Gaston Goulet

St-Narcisse: Mme Lucie Roberge et M. Charles-Henri Bureau

St-Luc-de-Vincennes: Mme Huguette Dubois

Sommaire

Mot de la présidente	2
Mot de la directrice générale	4
Journée internationale des droits de l'enfant	6
Grande collecte de denrées en collaboration avec Moisson Mauricie /CDQ	7
Bilan des paniers de Noël	8
De doux mots qui en disent long	13
Bilan de la Grande guignolée des médias	14
Une femme a été sauvée grâce à des appels automatisés	15
Mère Noël se balade pour le Service de popote roulante de St-Narcisse	16
Collations spéciales pour les enfants	17
Je bénévole, tu bénévoles, Conjuguons notre bénévolat	18
Programmation des activités du Centre lors de la SAB	20
Activité de retraité ?	22
Le communautaire redemande un rehaussement du financement	24
L'implication est génératrice de bonheur	26
Voici 5 excellentes raisons de faire du bénévolat ..	27
Recherche de bénévoles	29
Semaine québécoise des popotes roulantes	30
Service de déclarations d'impôts	32
Ici les bénévoles font la différence	33
Comment réduire sa facture d'épicerie	34
Le temps des sucres	36
Recette crêpes comme à la cabane	37
Allocation logement	38
Tsunami gris ou brise de jouvence	40
Ateliers « Muscliez vos méninges »	42
Assemblée générale annuelle 2018	43

Mot de la présidente



L' Action bénévole conjugué

Bonjour,

Nous savons tous que nous vivons dans une société individualiste où les valeurs d'entraide, de solidarité et d'équité n'ont pas souvent la cote. Fort heureusement, l'action bénévole est là. Elle favorise des liens sociaux d'engagement rassembleurs qui contribuent largement à une société plus saine et plus juste.

Voilà sans doute d'où nous vient le thème de notre Semaine de l'action bénévole (SAB) 2018, **«Je bénévole, tu bénévoles, conjugurons notre bénévolat»** qui se tient du 15 au 21 avril prochain. En effet, le bénévolat n'a pas d'âge, pas de race, pas de sexe... Il prend sa source chez toute personne désireuse d'offrir de son temps, de son savoir et de ses habiletés, en toute liberté et gratuité. Le bénévolat, c'est définitivement un geste d'amour posé envers l'autre mais aussi envers soi, puisque ça nous rapporte beaucoup.

Au Centre d'action bénévole de la Moraine (CAB), nous reconnaissons largement tous ces gestes d'amour et nous savons que ces mêmes gestes, c'est vous qui les posez. D'ailleurs, nous vous disons **un grand merci** pour tant de générosité! Si vous voulez prendre davantage conscience de la quantité des services que vous rendez à votre communauté, j'ai une proposition à vous faire : **«Venez à l'Assemblée générale annuelle du 5 juin prochain... »**. Vous serez tous, j'en suis sûre, très impressionnés par le rapport d'activités qui vous sera présenté! Vous aurez alors une autre preuve que nous savons ici, et très pertinemment, conjuguer notre bénévolat!

De plus, à chaque Assemblée générale, vous avez l'opportunité de choisir certains de vos administrateurs puisque notre mandat est limité dans le temps. En cette période pré-électorale au Québec, nous réalisons plus que jamais l'importance de bien choisir nos élus, et ce, tant au niveau local que régional, provincial ou autres. De plus, il ne faut surtout pas oublier que le fait de voter nous donne plus aisément le droit de nous exprimer...

Cependant, dans un premier temps, c'est avec un immense plaisir que nous vous célébrerons lors de la SAB de même que tous vos gestes d'amour conjugués, qui font non seulement la fierté et la crédibilité de notre CAB mais surtout, la richesse de notre communauté.

Diane Turbide, présidente



Mot de la directrice générale



Bonjour,

Chaque printemps apporte au Centre d'action bénévole, la Semaine de l'action bénévole. Cette année, elle se déroulera du 15 au 21 avril prochain, sous le thème « je bénévole, tu bénévoles, Conjuquons notre bénévolat ! ». Portée au Québec depuis 1974 par la Fédération des centres d'action bénévole, elle présente chaque année un thème, un visuel pour l'ensemble des acteurs du secteur bénévole et communautaire. Pour le Centre d'action bénévole, bien que la promotion et la reconnaissance soient bien ancrées dans notre mission, la Semaine de l'action bénévole demeure un « moment privilégié » pour tenir des activités spéciales de promotion et de reconnaissance de l'action bénévole et des bénévoles au cours de cette semaine.

Je me suis arrêtée sur une définition du mot « reconnaissance » provenant de Michelle Larivey, psychologue (1944-2004) : « *Être reconnaissant, c'est reconnaître que l'on est redevable à un tiers qui nous a procuré un bienfait. La reconnaissance est une opération de l'esprit : c'est une évaluation. Cette appréciation est toujours accompagnée d'une certaine dose de contentement.* »

La reconnaissance est une valeur importante à laquelle je suis très attachée personnellement. La gratitude et la reconnaissance s'accompagnent d'un sentiment profond et positif qui contribue à nous rendre heureux. C'est donc un bonheur pour moi d'avoir à l'appliquer chaque jour à mon travail...(vous ne pouvez pas imaginer à quel point je suis heureuse 😊!).

La reconnaissance de l'action bénévole est essentielle pour le bien-être et l'engagement à long terme des bénévoles et pour assurer la pérennité des organismes tel que le Centre. Le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ), dans un mémoire présenté en 2010 et portant sur ce sujet, mentionne que: « *la reconnaissance de l'action bénévole, dans son sens large, est appropriée lorsqu'elle contribue à l'un ou l'autre des éléments suivants : attirer de nouveaux bénévoles, améliorer la productivité de l'organisme, fidéliser les*

*bénévoles et **favoriser** le sentiment d'accomplissement des bénévoles ». Mais on y fait aussi mention de recommandations très importantes, et là vous allez retrouver mon besoin de « reconnaissance » pour le Centre d'action bénévole et de tous les acteurs qui l'entourent. Le RABQ recommande que le financement des organismes communautaires et bénévoles soit rehaussé significativement pour : « **permettre** un meilleur soutien au recrutement, à l'accueil, à la formation, à la rétention, à l'encadrement et à la reconnaissance des bénévoles; **reconnaître** l'apport essentiel de ces organismes, composante indispensable de la vie démocratique de la société québécoise, dans le respect de leur autonomie; **améliorer** les conditions entourant la pratique du geste bénévole; **permettre** une meilleure promotion des résultats obtenus par l'implication citoyenne et bénévole ».*

Et huit ans plus tard et même beaucoup plus dans l'histoire du communautaire, nous sommes toujours à revendiquer ce soutien et cette reconnaissance de nos dirigeants provinciaux.

Mais ne vous en faites pas... les membres du conseil d'administration et le personnel du Centre d'action bénévole seront toujours là pour reconnaître votre geste libre et gratuit, votre don de soi au bénéfice des autres et de votre collectivité et votre volonté à contribuer à des changements sociaux.

Recevez à l'aube de ce congé pascal, toute ma reconnaissance et ma gratitude pour votre présence et votre contribution au sein du Centre.

Louise Baillargeon, directrice générale



« La réussite, c'est obtenir ce que l'on veut. Le bonheur, c'est apprécier ce que l'on obtient ». (Brown, H. Jackson).

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT

Le 20 novembre, c'est la Journée internationale des droits de l'enfant. Pour cette occasion, le Service du courrier des enfants, en partenariat avec la classe de madame Nathalie de l'École de la Solidarité, a invité les enfants à faire quelques activités.



L'avant-midi a débuté avec l'écoute de la chanson « *Soleil* » de l'artiste Grégoire. Ensuite, de l'information leur a été transmise sur les droits des enfants et sur l'importance de cette journée internationale de l'enfant. Madame Nathalie a raconté l'histoire de Pablo, un jeune garçon qui travaille dans un dépotoir, une histoire qui sensibilise les enfants à une réalité bien différente de la leur. Une discussion sur l'expérience de l'aide humanitaire à Cuba avec madame Karine Marchand, coordonnatrice du Courrier des enfants, a suscité beaucoup de questions de la part des enfants. L'activité finale du matin était la confection d'une ribambelle représentant l'élève tenant par la main un enfant d'un continent pigé au hasard. Les enfants devaient faire une petite recherche sur les vêtements traditionnels du pays sélectionné.

Toutes les activités permettaient aux élèves de constater leur chance de vivre au Québec, de partager leur expérience, de s'exprimer en tant qu'enfant et de les faire réfléchir sur la différence et l'importance du respect.

Le Centre a remis plusieurs livres éducatifs à la classe portant sur différents sujets (science, pays, culture, histoire...) et leur a également fourni une collation à la suite de l'activité.



Grande collecte de denrées en collaboration avec Moisson Mauricie/Centre-du-Québec

La tradition s'est poursuivie cette année dans les trois épicerie du territoire pour la Grande collecte de denrées, en collaboration avec Moisson Mauricie/Centre-du-Québec. Plusieurs bénévoles se sont succédés pendant les deux journées que durait cette activité les 23 et 24 novembre dernier, et nous profitons ici de l'occasion pour les remercier chaleureusement. Ceux-ci représentaient le Centre afin d'accueillir les visiteurs et recueillir leurs dons en denrées, ou sous forme monétaire. Les denrées amassées ont servi à garnir les paniers de Noël du Centre d'action bénévole, offrant ainsi la possibilité de donner un coup de main très apprécié aux familles et personnes moins favorisées pendant la période des Fêtes.



Un GRAND MERCI

aux épiciers propriétaires pour l'accueil chaleureux fait aux bénévoles du Centre qui ont généreusement donné de leur temps en étant présents dans les épicerie et à tous ceux qui ont offert des dons. Ceci a donné lieu à une belle grande chaîne de solidarité.

Bilan des Paniers de Noël

Cette grande chaîne humanitaire nous a permis de distribuer 105 paniers aux différentes familles et personnes seules qui s'étaient préalablement inscrites et qui étaient éligibles à ce service offert durant la période des Fêtes. Cela leur a permis de célébrer Noël dans la joie et le partage.

MERCI à tous les partenaires impliqués :

- * Les Écoles de la Solidarité, de la Source et du Versant de la Batiscan, Pavillon St-Gabriel qui ont effectué une collecte de denrées dans chacune des classes.



- * La **classe de Mme Nathalie Cossette** pour la fabrication de jolies cartes de Noël que nous avons ajoutées aux paniers, de même que pour leur belle interprétation d'une chanson qu'ils ont entonné tous ensemble, démontrant leur belle solidarité.



- * La **classe de Mme Chantal Mongrain** qui a fabriqué de jolis sacs cadeaux remplis de friandises qui ont également été ajoutés aux paniers de Noël.



- * **L'École secondaire Le Tremplin**, pour la collecte de denrées dans les classes.



- * **L'Intermarché de St-Narcisse** et la **Pharmacie Masson et Veillette** pour toutes les gratuités offertes.
- * Les **Médecins** formant le **Groupe de Médecine Familiale Vallée-de-la-Batiscan** pour leur contribution financière.
- * Les **Chevaliers de Colomb de Saint-Maurice** qui nous soutiennent financièrement et effectuent la distribution des paniers dans leur local pour la municipalité de St-Maurice.
- * Le **Restaurant Le Villageois** de St-Narcisse, qui nous a fait don de 71 tourtières cuisinées par son personnel.
- * **Mme Ginette Veillette, bénévole**, qui sollicite plusieurs membres de sa famille, et ce, depuis plusieurs années, et qui nous rapporte les bénéfiques de cette collecte.
- * Le **Comité organisateur du tournoi de golf au profit du Noël des enfants de St-Narcisse** qui organise annuellement cette activité où chaque enfant doit apporter une denrée ou un jouet pour les paniers de Noël du Centre.
- * Le **Comité du Noël du Pauvre de St-Narcisse** qui nous a fait un don en argent et les **Comités du Noël du Pauvre de St-Stanislas et St-Luc-de-Vincennes** qui font don de certaines denrées pour ajouter aux paniers des personnes et familles inscrites dans chacune des municipalités respectives.

- * **L'Entreprise Sealy de St-Narcisse**, qui aménage un espace tout l'automne dans leurs bureaux où le personnel dépose des denrées non périssables ainsi que des jouets ou des dons en argent.



Nous tenons également à remercier cette entreprise pour son soutien et sa collaboration tout au long de l'année.

- * Le **trio pastoral de St-Luc-de-Vincennes**. Ceux-ci ont parcouru les rues de la municipalité avec huit bénévoles à la fin novembre pour recueillir des denrées non périssables et des dons en argent pour la confection des paniers distribués dans leur municipalité.
- * Les **Marchés Bonichoix de St-Stanislas et de St-Maurice**, qui nous font don de certaines denrées.
- * Les **Producteurs de lait du Québec** qui nous ont offert 130 litres de lait.
- * Le **Syndicat des producteurs de porc de la Mauricie** qui nous a offert 78 kilos de porc haché et 15 pâtés à la viande.



- * Le **Syndicat des producteurs acéricoles de la Mauricie** pour le don de 105 cannes de sirop d'érable.

- * Le **Dentiste Patrick Roberge** pour le don de 90 brosses à dents variées, que nous avons ajoutées aux paniers de Noël.
- * **Amélie Trudel de St-Narcisse** qui a invité sa famille et ses amis à verser un don pour les paniers de Noël du Centre plutôt que de lui offrir un cadeau à l'occasion de son anniversaire. Un montant de 500 \$ a été amassé.
- * Nous tenons également à souligner l'implication du **Marché Bonichoix de St-Stanislas et de St-Maurice**, qui se sont associés à la Guignolée des médias en offrant la possibilité d'acheter EN MAGASIN un sac rempli de denrées non périssables. Ces denrées ont été remises au Centre pour garnir les paniers de Noël de St-Stanislas et de St-Maurice.
- * Le **Verger Barry** pour le don de 100 sacs de pommes.
- * Plusieurs **producteurs de l'UPA Mauricie** qui ont fait des dons.
- * **Toutes les personnes qui se sont déplacées et qui sont venues au Centre pour apporter des denrées, des jouets ou autres produits qui ont pu être ajoutés aux paniers de Noël.**
- * Les **municipalités de St-Luc-de-Vincennes et St-Stanislas** qui ont offert leur aide pour le transport des denrées.



Et **MERCI** à tous les bénévoles du Centre qui ont oeuvré à la fabrication des paniers de Noël, ce qui a nécessité de nombreuses heures de bénévolat. **Les tricoteuses** qui font aller leurs mains habiles tout au long de l'année afin d'offrir des tricots en cadeau.



**Grâce à toute cette solidarité et entraide,
nous avons pu offrir 105 paniers
dans l'ensemble des quatre municipalités desservies,
rejoignant 256 personnes dont 87 sont des enfants.**



De doux mots qui en disent long...

C'est avec plaisir que nous partageons avec vous de petits mots reçus de bénéficiaires du Service de paniers de Noël, qui désiraient nous exprimer toute leur gratitude.

« Vous avez été le premier organisme à m'offrir un panier de Noël en ces temps difficiles et je tenais à vous en remercier, car il était rempli d'agréables surprises que ma fillette et moi avons pris beaucoup de plaisir à découvrir. Bon début d'année à vous et encore merci ».

« Merci à vous tous pour votre grande générosité, c'est vraiment apprécié ».



Bilan de la Grande guignolée des médias



Pour la deuxième année consécutive dans la MRC des Chenaux, le Centre était de la partie lors de la Grande guignolée des médias. Merci aussi aux bénévoles qui y ont œuvré le 7 décembre dernier. Votre précieuse participation nous a permis de récolter **4835 \$** aux barrages routiers.

Merci à tous les automobilistes qui se sont arrêtés au cours de cette journée pour nous faire un don.

Une femme a été sauvée grâce à des appels automatisés

Une octogénaire de Sainte-Thérèse veut faire connaître le programme PAIR



« Plus qu'un programme, PAIR est une façon de vivre dans une communauté soucieuse du bien-être de sa population. Un service rassurant, qui permet aux aînés de conserver leur autonomie en plus de garantir leur sécurité ainsi que la tranquillité d'esprit pour leur famille et leurs amis ».

(Article paru le 23 février dernier dans le Journal de Montréal)

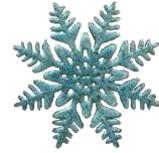
Cette dame demeure seule dans son condo et elle a eu la bonne idée de s'abonner au Programme d'appels automatisés pour les aînés (Programme PAIR). Tel que mentionné dans l'article, elle a été victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

Autour de 8h, le téléphone a sonné et il s'agissait de son premier appel PAIR. Comme elle n'a pu répondre, un deuxième appel s'est logé et une alerte a été envoyée. Le voisin de la dame qu'elle avait inscrit comme répondant a été contacté et celui-ci a découvert la dame souffrante. « Ça m'a sauvé la vie », témoigne-t-elle.

Le Centre d'action bénévole offre ce service d'appels informatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé.

N'hésitez pas à vous en prévaloir ou sinon, à référer si jamais vous connaissez des personnes qui pourraient profiter de cette opportunité. Toute personne vieillissante ou en perte d'autonomie vivant seule, peut bénéficier de ce programme qui est offert gratuitement. **Vous n'avez qu'à communiquer avec nous au 418-328-8600.**

Mère Noël se balade pour le Service de popote roulante de Saint-Narcisse



Le 14 décembre dernier, Mère Noël (Micheline) a accompagné les baladeurs afin de livrer la popote aux aînés de Saint-Narcisse. Tous les bénéficiaires étaient bien heureux de recevoir cette belle visite surprise pour la distribution de leur repas des Fêtes cuisiné par les bénévoles de la popote. De plus, le repas était offert gratuitement et à cela s'ajoutait de beaux cadeaux en cette période festive.

Merci Mère Noël pour cette belle action envers les aînés du Service de popote roulante de Saint-Narcisse.



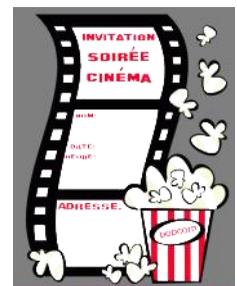
Collations spéciales pour les enfants

Les familles moins nanties inscrites au Service de collations du Centre qui ont des enfants ou adolescents fréquentant une école, ont pu bénéficier d'un appui très apprécié lors de la remise des paniers de Noël, de même que lors de la remise des collations dans la semaine précédant la semaine de relâche.

Lors de la distribution des paniers de Noël qui sont offerts dans les quatre municipalités du territoire du Centre, chaque sac de « **collations spéciales** » comportait quatre paquets de maïs à éclater, des friandises, un gros contenant de chocolat chaud ainsi qu'un ou deux pots de biscuits à confectionner en famille, selon une recette de Ricardo. Ces collations ont été choisies pour agrémenter le temps des Fêtes en famille.



En ce qui a trait à la Semaine de relâche en mars 2018, un « **sac de collations spéciales** » a été remis à toutes les familles de la MRC des Chenaux dans lequel nous retrouvons des ficellos, des barres tendres, des oranges, des noix mélangées, un pot de Nutella, ainsi que du maïs à éclater, afin d'agrémenter les petits déjeuners et les soirées cinéma passées en famille.



Je bénévole, tu bénévoles,
CONJUGUONS NOTRE BÉNÉVOLAT!

Semaine de l'action bénévole | 44^{ème} édition

DU 15 AVRIL au 21 AVRIL 2018

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

 fcabq.org
1800715-7515



fcabq
Fédération des
centres d'action bénévoles
du Québec

**Je
BÉNÉVOLÉ
en**

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la **SEMmaine DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2018**

Thème :

**Je bénévole, tu bénévoles,
conjuguons notre bénévolat!**

C'est ensemble, tout citoyen confondu, peu importe l'âge, le sexe, l'origine, la condition physique, sociale ou économique, que nous allons pouvoir orienter la société dans laquelle nous vivons vers l'entraide et la solidarité.

Le bénévolat se veut rassembleur et unificateur, c'est en se mobilisant que les québécoise et les québécois parviendront à offrir une société saine pour les générations futures.

Dans un monde qui change à vive allure, l'action bénévole est, elle aussi constamment en mouvement. La manière dont les bénévoles s'investissent évolue, change et se transforme. C'est pour cela que nous parlons aujourd'hui de "Bénévolat". À travers ce verbe, nous offrons une toute autre dimension au bénévolat en véhiculant une image contemporaine prenant en considération ces changements.

Les citoyens plus que jamais, doivent faire face à une société qui ne correspond pas toujours à leurs attentes que ce soit à travers l'équité, la solidarité ou encore la justice. Les bénévoles sont la force collective d'aujourd'hui et de demain, leur implication est vitale pour le bien-être de la communauté.

Conjuguons notre bénévolat!





Programmation des activités du Centre d'action bénévole de la Moraine

Dimanche 15 avril 2018

- ⇒ Célébration ou messe d'Action de grâces aux bénévoles dans les églises de nos quatre municipalités, soit Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Maurice, Saint-Stanislas et Saint-Narcisse.
- Ces messes sont offertes par le Centre d'action bénévole de la Moraine. Une mention spéciale sera faite lors de chacune de ces célébrations afin de mettre en lumière le travail des bénévoles.

Lundi 16 avril 2018

- ⇒ Directeur(trice) d'un jour
- Lors de cette journée, un(e) étudiant(e) de l'École secondaire Le Tremplin, deviendra directeur ou directrice d'un jour. Il ou elle viendra passer la journée au Centre avec Louise Baillargeon, la directrice générale. Il ou elle sera en mesure de constater et de comprendre l'importance du bénévolat dans un Centre d'action bénévole.
- ⇒ Journée Portes ouvertes Bienvenue à tous ! Prix de présence décernés aux visiteurs durant la journée.
- De plus, à ne pas manquer, dès 13h30, au Centre d'action bénévole, Atelier conférence avec Mme Pauline Gagnon, réflexologue, qui viendra nous entretenir sur la prévention, l'entretien et l'éducation de la santé consciente. Par la suite, celle-ci animera l'atelier de réflexologie sur les mains. Nous terminerons le tout en partageant une bonne collation. **IMPORTANT**, veuillez nous aviser de votre présence pour cet atelier au plus tard le 11 avril au 418-328-8600

⇒ **Activité gratuite de reconnaissance aux bénévoles**

Date : **Le jeudi 19 avril 2018**

Heure : **10 heures (Accueil)**

Endroit : **Centre communautaire Henri-St-Arnaud de Saint-Narcisse**

Activité : **Conférence de M. Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle, ayant pour titre, « Concilier vivre et vieillir »**

« Si vieillir est un obstacle à la vie, il aurait valu mieux ne jamais être né ».

« De fait, le vieillissement fait partie intrinsèque de la vie, et ce, dès le premier jour de notre existence. Notre capacité à nous adapter à cette réalité repose davantage sur notre attitude que sur le phénomène naturel en tant que tel. Cette conférence défait certains mythes reliés au vieillissement et apporte un éclairage lumineux pour bien le vivre, en dépit des limites qu'il nous impose. »



Le tout sera suivi d'un **dîner gratuit pour tous les bénévoles du Centre d'action bénévole de la Moraine.**

MERCI À NOS PARTENAIRES:



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Partenaire majeur des événements de reconnaissance aux bénévoles du Centre d'action bénévole de la Moraine



Place aux citoyens

Président de la Commission de l'aménagement du territoire

Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires, bureau RC.73
Québec (Québec) G1A 1A4
Tél. : 418 644-2499 | Téléc. : 418 528-5668

Bureau de circonscription

278, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières (Québec) G8T 6G7
Tél. : 819 694-4600 | Téléc. : 819 694-4606
pierre-michel.auger.chmp@assnat.qc.ca



Pierre Michel Auger
Député de Champlain



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice–Champlain
Ministre du Commerce International

Sainte-Geneviève-de-Batiscan
44, ch. Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan
(Québec) G0X 2R0
Tél. : 819 538-5291
Téléc. : 819 538-7624



Ainsi que les municipalités de

- ⇒ Saint-Narcisse
- ⇒ Saint-Stanislas
- ⇒ Saint-Luc-de-Vincennes
- ⇒ St-Maurice



Activité de retraité ?

Le sujet de ma présente chronique m'a été inspiré par mon petit-fils, Mathis. Âgé de 12 ans, je suis souvent étonné de son engagement envers les autres. À la dernière année de son cours primaire, il participe depuis quelques années déjà au Club des petits déjeuners de son école. Il se lève tôt le matin, pour aider à faire déjeuner les élèves de son école. Il participe au programme « La fin de la faim » de sa municipalité. Il se rend fréquemment chez ses voisins, un couple de personnes âgées et diminuées et leur rend de petits services, comme aller chercher leur courrier au coin de la rue ou tout simplement pour jaser avec eux. Lorsqu'il me visite, il joue aux dominos avec une de mes voisines âgée de 87 ans ou va lui donner un coup de main dans son jardin. Et il m'offre fréquemment son aide, lorsque j'ai moi-même un travail à effectuer. Lors des rencontres familiales, il organise des jeux pour amuser ses plus jeunes cousins et cousines, ce qui nous laisse plus de temps pour « jaser entre adultes ».

Mon étonnement vient du fait que j'ai rarement vu une personne aussi jeune, faire preuve d'une aussi grande empathie envers les autres. C'est souvent le projet des gens qui sont à l'aube de leur retraite. Ils désirent s'impliquer et se rendre utiles. C'est souvent pour eux, une façon valorisante de meubler le temps qu'ils ont maintenant en quantité appréciable. Nous avons souvent comme mentalité que jeunesse rime avec plaisir, amusement, insouciance et innocence.

Plusieurs personnes affirment (avec raison d'ailleurs), que de se rendre utile aux autres apporte plaisir et satisfaction et que cela leur rapporte autant que les individus qui reçoivent leur aide ou leur soutien. Les plus jeunes pourraient en retirer la même satisfaction et il ne faut jamais sous-estimer leur capacité à s'ouvrir aux autres.

Parce que c'est de cela qu'il s'agit. Lorsque nous pensons aux personnes bénévoles, nous pensons aux gens qui effectuent gracieusement un travail auprès des plus démunis et des plus âgés de notre société. C'est selon moi une fausse croyance du bénévolat. C'est beaucoup plus que cela. Un bénévole est un individu qui fait preuve d'ouverture face à ses semblables, tout simplement, sans attendre un avantage, quel qu'il soit, sinon de se sentir valorisé intérieurement.

Un enfant peut en retirer les mêmes bienfaits. Il s'agit simplement de les inciter à poser de petits gestes tout simples et surtout, de les conscientiser sur le fait qu'ils peuvent faire une différence dans la vie des autres. Il faut certes, tenir compte de leur âge et de leur capacité et éviter que cela devienne une tâche astreignante, sinon ils n'en retireront aucune satisfaction.

En tant qu'adultes, c'est à nous de trouver la façon la plus efficace d'amener les enfants à s'ouvrir aux autres et pas seulement à ceux que la vie n'a pas favorisé. En vous parlant de mon petit-fils Mathis, je vous ai donné quelques exemples de ce qu'un jeune peut accomplir dans ce que je conçois comme ouverture envers les autres. Vous pourriez aussi servir de modèles, en faisant preuve vous-même d'altruisme. Mais, je suis certain que vous pouvez trouver plusieurs autres moyens de faire de nos jeunes, des individus conscients des êtres qui les entourent.

C'est aussi un excellent moyen d'augmenter leur niveau de maturité. Et de leur faire prendre conscience qu'ils vivent dans une société qui a de grands besoins que les autorités ne peuvent pas toujours combler. Il faut leur montrer que des gens valeureux se rendent au bout du monde pour aider des gens, confrontés aux pires catastrophes et qu'il y en a aussi, qui prennent un peu de temps pour simplement jaser avec une personne seule, mais que tous ont la même préoccupation : s'ouvrir aux autres. Les enfants d'aujourd'hui sont les bâtisseurs de la société de demain et c'est à nous de les aider à ce qu'elle soit meilleure.

J'espère que j'ai réussi à vous convaincre un peu que le bénévolat ne doit pas être seulement une activité pour les retraités qui ont trop de temps à leur disposition.

René Leone, bénévole



Le communautaire redemande un rehaussement du financement

Les groupes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie ont poursuivi leurs actions afin de se faire entendre par le gouvernement face au sous-financement chronique des organismes communautaires.

« Le gouvernement Couillard doit profiter des surplus budgétaires pour mieux financer les organismes communautaires afin que ceux-ci accomplissent pleinement leur mission auprès de la population ».

C'est l'avis des organismes communautaires de la Mauricie et du Centre-du-Québec qui ont tenu mercredi le 7 février dernier une activité de sensibilisation auprès du public et des élus. Le regroupement a profité de l'arrivée de la Saint-Valentin pour demander aux dirigeants politiques de faire la preuve qu'ils ont le cœur à la bonne place.

On voit rouge!

Car on a le  à l'ouvrage!

1 personne sur 4 aura besoin d'un organisme communautaire au moins une fois dans sa vie.

Au Centre-du-Québec et en Mauricie, chaque année :

- ♥ Nous aidons à nourrir plus de 20 000 personnes ;
- ♥ Nous venons en aide à 25 000 personnes en perte d'autonomie ;
- ♥ Nous rejoignons plus de 10 000 jeunes ;
- ♥ Nous aidons 9 000 personnes handicapées et leurs familles ;
- ♥ Nous hébergeons 2 000 personnes aux prises avec d'importants problèmes sociaux ;
- ♥ Nos organismes communautaires accueillent, écoutent et aident plus de 150 000 personnes chaque année...

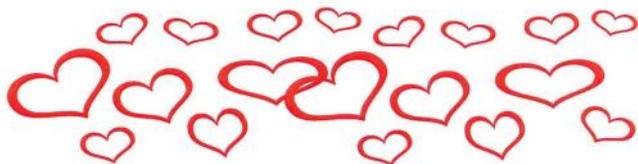
Nous sommes des gens de coeur, au coeur de notre communauté et nous avons le coeur sur la main!

Nous sommes un réseau de coeur et d'action, le défibrillateur de la justice sociale!

Nous sommes les bâtisseurs d'une solidarité qui nous tient à coeur!

Chaque jour, nous répondons aux besoins croissants de la population, en y mettant tout notre coeur!

Nous avons un coeur d'or, un coeur de lion et vous aider nous fait chaud au coeur!



La démarche du milieu communautaire vise non seulement le rehaussement du financement, mais aussi le respect par le gouvernement du Québec de la politique de reconnaissance de l'action communautaire, de la reconnaissance de cette action comme étant un moteur social et l'arrêt des compressions dans les services publics et les programmes sociaux.

Cette démarche qui s'inscrit dans la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » est une première étape en cette année électorale.

Sur le territoire de la MRC des Chenaux, des tracts dont vous retrouvez le contenu sur ces deux pages, ont été distribués aux citoyens par des membres des différents organismes communautaires, dans les dix municipalités composant la MRC.

Souhaitons que ces actions sauront porter fruit et que les organismes pourront bénéficier du rehaussement ainsi que du respect de la politique de reconnaissance de l'action communautaire dont ils ont grandement besoin.

M. Leitão, faites battre notre cœur encore plus fort ! Offrez-nous :

♥ Un rehaussement significatif du financement à la mission globale!

84 % des Québécoises et Québécois pensent que les organismes communautaires devraient recevoir un meilleur soutien financier. Chez nous, c'est 20 M \$ qu'il nous faut pour mener à bien notre mission et répondre aux besoins de la population.

♥ Le respect de la politique de reconnaissance de l'action communautaire!

Toutes les instances gouvernementales devraient respecter l'autonomie des groupes, mettre en place ou maintenir des programmes de financement et reconnaître l'apport de l'action communautaire à la société québécoise. Or, de nombreux ministères ne respectent pas la politique...

♥ La reconnaissance de l'action communautaire autonome comme moteur de progrès social!

Le gouvernement mentionne souvent l'importance de la contribution de l'action communautaire autonome. En réalité, ce sont les économies créées qui l'intéressent. Nous contribuons de façon majeure au progrès social et le gouvernement doit passer de la parole aux actes.

♥ La fin des compressions dans les services publics et les programmes sociaux!

Ils sont en péril. Telle une entreprise de démolition, le gouvernement réduit les budgets, l'accès aux services et aux programmes, en privatise d'autres. Et c'est la population qui en paie le prix!

La population est au cœur de nos actions et de nos revendications !



L'implication est génératrice de bonheur



Le Centre d'action bénévole peut toujours compter sur l'aide des bénévoles pour trier et préparer les fruits ou légumes dans le but de les congeler afin de les utiliser ultérieurement dans les services de soutien alimentaire du Centre. Ici les poireaux étaient à l'honneur!!!

Comme on peut le constater sur la photo, ces bénévoles oeuvrent dans la joie et la bonne humeur, leur sourire en disant long et faisant la preuve irréfutable que l'implication sociale est génératrice de bonheur.

MERCI à Mmes Suzanne Mongrain, Louise Pleau, Lucie Francoeur et Myriam Ayotte Bergeron pour leur grande disponibilité lors de cette activité.

Voici 5 excellentes raisons de faire du bénévolat :

1. POUR LA CAUSE ET L'ENGAGEMENT

Faire du bénévolat, c'est avant tout une question de **valeurs reliées au partage et à l'entraide** et un goût de vouloir **faire une différence** au sein d'une communauté. Faire du bénévolat c'est rendre un **bienfait à la société** et faire évoluer cette société.

En faisant du bénévolat, on prend part à un **changement positif** dans sa communauté et on exprime son intérêt à l'égard **d'une cause qui nous tient à cœur**.

2. POUR SON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Le bénévolat permet de **s'épanouir** en tant qu'individu et bien sûr, d'avoir du **plaisir**. En effet, quoi de plus gratifiant que de pouvoir aider les autres? Non seulement le bénévolat rend les gens **plus heureux**, cela permet aussi de **mieux apprécier la vie** et de **percevoir les choses différemment**.

Faire preuve de générosité, c'est aussi **augmenter sa qualité de vie** ainsi que celle des autres tout en se portant mieux physiquement.

Donner volontairement de son temps, c'est également une façon de **se réaliser**, de **renforcer son estime personnelle**, de **sortir de l'isolement**, **d'élargir ses horizons** et de **mieux se connaître** autant sur le plan personnel que professionnel.

Enfin, faire du bénévolat permet de **réaliser des défis** et de **sortir de sa zone de confort!**



3. POUR AMÉLIORER SES APTITUDES ET FAIRE PROFITER LES AUTRES DE SES TALENTS

Offrir ses services gratuitement est une excellente façon **d'améliorer ses habiletés sociales** ainsi que ses **aptitudes en communication**. On peut avoir tellement à offrir et le bénévolat permet justement de **mettre en valeur ses compétences** et d'ainsi, en faire profiter les autres. Sans oublier que les gens pour qui on donne de son temps ont eux-mêmes beaucoup à offrir!

4. POUR FAIRE DE NOUVELLES RENCONTRES ET ÉLARGIR SON RÉSEAU

Faire du bénévolat c'est bien sûr faire partie d'une grande famille. Il ne faut d'ailleurs jamais sous-estimer les rencontres que l'on peut faire lorsqu'on s'implique bénévolement. En effet, agir par charité et faire une bonne impression en tant que bénévole permet **d'ouvrir des opportunités** bien souvent surprenantes. Côté d'autres bénévoles permet justement **d'accroître son réseau social** et même **professionnel**.

5. POUR DES RAISONS PROFESSIONNELLES

Bien souvent, faire du bénévolat contribue à **valider ses intérêts** plus rapidement dans un domaine X et en même temps, d'acquérir de **l'expérience de travail**, donc d'être mieux préparé au monde du travail.

Tel que mentionné un peu plus haut, faire du bénévolat permet de rencontrer de nouvelles personnes qui pourront donner des conseils et peut-être même **aider à trouver un emploi**. Ces mêmes personnes peuvent également donner de bonnes références aux gens qui s'impliquent bénévolement.

Un autre aspect positif est que le bénévolat **paraît toujours bien sur un CV**. En effet, plusieurs employeurs seront étonnés de voir qu'on a donné de son temps gratuitement pour aider d'autres personnes ou tout simplement pour apprendre de nouvelles choses.

Bref, le bénévolat peut être très **profitable** et **bénéfique** pour plusieurs raisons, qui varient d'une personne à une autre. Quels que soient les motifs qui poussent les gens à s'impliquer volontairement, cela permet certainement de **contribuer à une saine évolution de la société**.

Recherche de bénévoles

Le Centre d'action bénévole est à la recherche de bénévoles pour son service d'accompagnement transport.

Brève description du service:

C'est un service de transport assumé par un ou une bénévole, qui vise à offrir aux personnes dans le besoin, soutien physique et réconfort lors d'un rendez-vous médical dans les établissements du secteur de la santé, ou pour des sorties essentielles.

Le ou la bénévole doit utiliser son automobile et se conformer aux politiques du service établies par le Centre. Celui-ci ou celle-ci doit posséder un permis de conduire valide et s'assurer d'avoir un véhicule en bon état.

Les frais de kilométrages, de stationnement et de repas s'il y a lieu, sont remboursés au bénévole.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-328-8600.



**BON GOÛT,
BON PRIX,
SOURIRE INCLUS!**



du 18 au 24 mars 2018

Semaine québécoise des popotes roulantes



Mme Dominique Pétin, comédienne, porte-parole du Regroupement des popotes roulantes du Québec, qui pose fièrement avec le tablier du Regroupement

Bénévoles oeuvrant au Service de popote roulante de Saint-Narcisse, Mmes Louise Matteau et Louise Frigon.



La Semaine québécoise des popotes roulantes sert principalement de véhicule promotionnel permettant de faire connaître et reconnaître le service de popote roulante et de faire entendre les besoins des organismes en recrutement de bénévoles, en matériel et financement.

Il est souhaité que cette semaine prenne toujours plus d'ampleur de manière à faire en sorte qu'une semaine par année, les médias et le public aient leur attention tournée vers les popotes roulantes et leur rôle indispensable dans la société québécoise.

LES ACTIVITÉS AU NIVEAU NATIONAL

En plus des demandes d'entrevues et du communiqué de presse, différentes activités de sollicitation des médias sont prévues. Ces actions ont pour objectif d'attirer les médias sur notre terrain afin qu'ils puissent se faire une idée concrète du travail colossal effectué par les popotes roulantes. Ultiment nous espérons qu'ils sauront diffuser et partager ces expériences avec le grand public.

ACTIVITÉS AU NIVEAU RÉGIONAL

Cette année encore, nous publierons les activités que les popotes roulantes prévoient réaliser lors de la Semaine qui leur est consacrée sur le site Web du Regroupement, au: **www.popotes.org**

AU NIVEAU LOCAL

Le Centre d'action bénévole de la Moraine, dans le but de promouvoir le Service, diffuse les napperons à l'effigie de la Semaine des popotes roulantes dans les restaurants de son territoire tout au long du mois de mars.

Tiré du site: <http://popotes.org>

Service de déclarations d'impôts



Le Centre d'action bénévole de la Moraine offre encore cette année le service d'aide aux rapports d'impôt, pour les gens à faible revenu, et ce, **gratuitement**. Notre équipe de bénévoles est prête à produire vos déclarations.

Les critères d'admissibilité:

- ⇒ Être résident des municipalités de **Saint-Luc-de-Vincennes, Saint-Maurice, Saint-Stanislas ou Saint-Narcisse.**
- ⇒ Avoir un revenu annuel brut pour 2017 de 25 000 \$ ou moins pour une personne seule et de 30 000\$ ou moins pour un couple ou une famille monoparentale avec un enfant (calculer 2000 \$ de plus de revenu par enfant supplémentaire).
- ⇒ Revenus d'intérêt maximum de 1000\$.

Nous n'acceptons pas les déclarations des gens ayant des revenus de travailleurs autonomes, des revenus de placement, des revenus et dépenses d'entreprises ou de location, des dépenses d'emploi de même que les gens qui ont fait faillite ou de personnes décédées.

Vous devez vous présenter au Centre d'action bénévole de la Moraine avec tous les papiers et formulaires requis.

Dates: à partir du 26 février jusqu'au 12 avril inclusivement

<u>JOURS SPÉCIFIQUES:</u>	<u>LE LUNDI</u>	DE 9 H 30 à 11 H et de 13 H 30 À 15 H
	<u>LE MERCREDI:</u>	DE 13 H à 15 H 30
	<u>LE JEUDI</u>	DE 13 H 30 à 15 H 30

P.S. Les déclarations ne sont pas complétées immédiatement par les bénévoles lorsque vous les apportez, mais dans les jours qui suivent. Aussitôt complétées, nous communiquons avec vous pour que vous puissiez les récupérer. MERCI.

Ici les bénévoles font la différence

Une conférence de presse est à venir dans la MRC des Chenaux afin de lancer un outil qui nous permettra d'afficher toute la fierté et le dynamisme qui animent les bénévoles de notre milieu, et de mettre en lumière le travail et l'implication dont ceux-ci font preuve lors des différentes activités ou des différents événements qui se tiennent sur notre territoire.

Inspirés d'une initiative qui origine du Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé, et qui a rallié tous les centres issus du Regroupement des centres d'action bénévole de la région 04-17 (Mauricie/Centre-du-Québec), des chevalets ont été créés afin d'être exposés lors des différents événements, dans le but de conscientiser les visiteurs et la population à l'importance de l'implication citoyenne. Cet outil identifié à chacune des municipalités du territoire aura un impact direct sur la valorisation de l'action bénévole pour le développement des communautés. Ceux-ci seront disponibles dès le mois d'avril dans chacune des municipalités et au Centre.

Un comité issu du RCABQ 04-17 a été formé. Celui-ci avait pour mandat de trouver un slogan accrocheur. Madame Francine Boucher de Galia communication a su créer un visuel porteur du slogan « **Ici les bénévoles font la différence** » sur un fond coloré scintillant d'étoiles qui démontrent le rayonnement des bénévoles apportant leur couleur dans chacune des nos municipalités. Ces maîtres d'œuvres sont représentés par une chaîne humaine d'hommes et de femmes de tous les âges qui sont unis par leurs actions bénévoles.



Comment réduire sa facture d'épicerie

Avec le prix du panier d'épicerie qui augmente sans cesse, ça devient acrobatique de bien manger sans trop dépenser. Mais grâce à quelques trucs d'experts et à un peu d'organisation, on peut y arriver.



Photo : stocksy/gic.

Consulter les circulaires

Pas moins de 72 % des Québécois utilisent des moyens comme les circulaires pour réduire leurs dépenses alimentaires, selon le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Une habitude fûtée, mais encore faut-il être stratégique. En général, les promotions par produit reviennent toutes les 8 à 12 semaines. On adapte donc sa liste d'achats en conséquence. Par exemple, on fait des réserves de ses céréales préférées pour tenir jusqu'au prochain solde. « En étudiant les circulaires, on finit par connaître les prix et on repère plus facilement les fausses promotions qui proposent des économies de seulement quelques cents », fait valoir la nutritionniste Julie Poirier, de l'organisme Bouffe-Action de Rosemont, à Montréal. Autre détail à retenir, les rabais les plus substantiels se trouvent en général dans les premières pages du feuillet.

Ne pas trop planifier

C'est une bonne idée de prévoir les repas pour éviter les achats superflus, « mais parfois on planifie trop », fait remarquer Édith Ouellet, nutritionniste et auteure du blogue *Nutritonic*. « Dans une semaine, il y a des imprévus, on peut manquer de temps et c'est là qu'on perd des aliments. Mieux vaut garder une certaine flexibilité et laisser des journées pour vider le frigo. » L'art d'apprêter le « touski » (tout ce qui reste) s'avère d'ailleurs un excellent moyen de réduire la facture bouffe.

Acheter à mesure

Il peut être judicieux de faire ses emplettes plus souvent plutôt que d'acheter en une fois pour une longue période, constate Édith Ouellet. On peut faire des provisions de denrées non périssables en fonction des rabais, et retourner chez l'épicier au gré de ses besoins, pour s'approvisionner en produits frais. Ainsi, on risque moins de gaspiller des aliments, faute d'avoir eu le temps de les cuisiner.

Éviter les produits transformés

L'achat de produits transformés fait augmenter la facture – ils sont souvent superflus. Comment savoir si un produit est transformé ? « *Quand on ne reconnaît plus les aliments d'origine* », répond le Français Anthony Fardet, docteur en nutrition et auteur du livre « *Halte aux aliments ultra transformés !* » (Thierry Souccar Éditions). « *Dans le cas de mets préparés où l'on reconnaît les aliments, si on ne peut pas trouver la majorité des ingrédients qui les composent dans sa cuisine et que l'emballage est très attirant, il s'agit aussi d'aliments transformés.* » Ces denrées sont le plus souvent placées au centre de l'épicerie. On peut se prêter à l'exercice et tenter de faire ses achats sans s'aventurer dans ces allées. On devrait trouver en périphérie tous les aliments nécessaires pour cuisiner, à quelques exceptions près.

Manger local et de saison

On nous le répète sans cesse, mais cette façon de consommer devrait s'ancrer dans nos habitudes, estime Édith Ouellet. Il faut profiter de l'abondance des récoltes pendant l'été et l'automne et se tourner vers les légumes-racines durant la saison froide. Et acheter local. C'est bon pour l'économie d'ici, écologique, souvent plus frais et meilleur marché, en raison des coûts de transport moindres.

Choisir les marques maison

Les marques maison des épicerie se comparent aux grandes marques nationales. Souvent, seule l'étiquette diffère, car les produits sont fabriqués dans les mêmes usines. On a la même qualité pour beaucoup moins cher, en raison entre autres des coûts de marketing allégés.

Extrait d'un texte paru sur le site: fr.chatelaine.com

LE TEMPS DES SUCRES ...

« Bien avant la venue des Européens en Amérique du Nord, les Amérindiens recueillaient déjà l'eau d'érable. Dès leur installation permanente sur le continent au début du XVII^e siècle, les Français imitent les premiers habitants du pays et commencent à faire de la cueillette de l'eau d'érable une pratique courante, facilitée par l'usage de raquette à neige permettant de marcher sur la neige, un autre apport de la culture autochtone.

Originellement, l'eau d'érable à sucre était récoltée en faisant une entaille dans le tronc de l'arbre et en y fixant un morceau de bois appelé goutterelle, goudrille ou coin. L'eau s'écoulait dans un cassot d'écorce de bouleau, suivant les pratiques amérindiennes, remplacé plus tard par un seau de bois. Au XIX^e siècle, un trou est percé et des chalumeaux en bois y sont insérés.

Au XIX^e siècle, le procédé s'est raffiné : un trou est d'abord percé dans le tronc d'un arbre au moyen d'une mèche ou gouge de forme arrondie. Ensuite, des chalumeaux de bois sont insérés dans l'entaille pour favoriser l'écoulement de la sève. L'eau récoltée était recueillie dans des seaux et transportée sur des traîneaux tirés par des chevaux. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, l'eau d'érable était bouillie dans des chaudrons de fer suspendus à des troncs d'arbres sur de gros feux en extérieur. La cuisson se faisait donc à l'extérieur, sans abri.

Plus tard, en construisant des abris pour protéger la cuisson et éviter les pertes de chaleur, les premières cabanes à sucre apparaissent. Au début du XX^e siècle, elles se sont généralisées dans le paysage québécois. »

Source: Wikipedia

Pourquoi ne pas profiter de ce temps de l'année pour faire honneur à ce merveilleux nectar et concocter une recette qui pourra se faire accompagner de notre bon vieux sirop d'érable ? Et quoi de mieux qu'une crêpe inspirée de celles que l'on déguste à la cabane à sucre ?



CRÊPES (COMME À LA CABANE À SUCRE)

INGRÉDIENTS:

1 TASSE DE FARINE

1 OEUF

1/4 C. À THÉ DE SODA



AJOUTER DU LAIT JUSQU'À CONSISTANCE VOULUE (IL NE FAUT PAS QUE LA PÂTE SOIT TROP CLAIRE)

FAIRE FONDRE LA GRAISSE **TENDERFLAKE** EN GRANDE QUANTITÉ DANS UNE POÊLE (AFIN QUE LES CRÊPES DEVIENNENT SOUFFLÉES C'EST LE SECRET).

PLACER LA PÂTE À CRÊPE EN PETITES PORTIONS AFIN QUE CELA DEVIENNE RÔTI COMME À LA CABANE À SUCRE.

TOURNER LES CRÊPES ET EN PEU DE TEMPS C'EST PRÊT.

ELLES SONT DÉLICIEUSES!!! MIAM... MAIM!!!

SERVIR AVEC DU SIROP D'ÉRABLE.

Allocation logement

Avez-vous de la difficulté à joindre les deux bouts ?

Consacrez-vous 30 % ou plus de votre revenu aux dépenses liées au logement ?

(ex. : loyer, électricité, chauffage)

Si vous êtes locataire, propriétaire ou en chambre, vous avez peut-être droit à un soutien financier provenant du programme Allocation-logement.

Recevez jusqu'à 80 \$ par mois!

Environ 19 000 ménages sont potentiellement admissibles en Mauricie.

Passez le mot!

LES ÉTAPES POUR DEMANDER L'ALLOCATION-LOGEMENT :

- 1. Téléphoner sans frais** à Revenu Québec au 1 855 291-6467 (option 3). Demander le formulaire.
- 2. Avoir les documents** exigés : déclaration de revenu, bail, factures d'électricité, de chauffage, d'impôt foncier, etc.
- 3. Retourner le formulaire** par la poste.

Inscription en tout temps.

Allocation logement (suite)

ANNÉE DE PROGRAMMATION 2017-2018			
Nombre de personnes dans votre ménage	Type de votre ménage	Votre loyer mensuel est supérieur à*	Le revenu annuel de votre ménage est inférieur à**
	Chambreur de 50 ans ou plus habitant une maison de chambres		
	Chambreur avec un enfant à charge habitant une maison de chambres	198 \$	16 682 \$
	Personne seule de 50 ans ou plus	308 \$	16 682 \$
	Couple sans enfant dont au moins une des personnes est âgée de 50 ans ou plus	398 \$	26 128 \$
	Famille monoparentale avec un enfant		
	Couple avec un enfant	434 \$	26 128 \$
	Famille monoparentale avec deux enfants		
	Couple avec deux enfants	460 \$	26 128 \$
	Famille monoparentale avec trois enfants		
	Couple avec trois enfants ou plus	486 \$	26 128 \$
	Famille monoparentale avec quatre enfants ou plus		

* Si vous payez l'électricité ou le chauffage, vous pourriez être admissible au programme, même si votre loyer est inférieur aux sommes indiquées ci-dessus.

** Il s'agit du revenu de l'année d'imposition 2016.

Cette page publicitaire est une initiative du Consortium en développement social de la Mauricie avec la contribution financière de la Société d'habitation du Québec.



OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DES CHENAUX (ORHDC) - Tél. : 819 840-2830

Si vous avez un faible revenu, vous pourriez avoir accès à un logement subventionné dont le loyer correspond à 25 % du revenu total de votre ménage auquel s'ajoutent des frais pour l'électricité et, s'il y a lieu, les frais pour climatiseur, stationnement.

LOGEMENTS À LOUER :

CHAMPLAIN, ST-STANISLAS, NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL, ST-NARCISSE ET STE-GENEVIÈVE-DE BATISCAN

3 ½ - PERSONNES ÂGÉES DE 50 ANS ET PLUS Champlain, St-Stanislas, Notre-Dame-du-Mont-Carmel, St-Narcisse et Ste-Genève-de-Batiscan (1 ou 2 adultes)

5 ½ - FAMILLES Champlain (1 ou 2 adultes et 2 ou 3 enfants)

Note: Les couples de personnes âgées de plus de 65 ans ayant comme seule source de revenus la pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV) et le Supplément de revenu garanti (SRG) sont admissibles à un logement subventionné.

Vous êtes intéressé, vous avez des questions ou vous souhaitez faire une demande de logement?

N'hésitez plus et téléphonez!

Tsunami gris ou brise de jouvence ?

(Article de David Lussier, gériatre à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal paru dans sur le site: plus.lapresse.ca, le 1er mars 2018).

« Vieillir, c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps ».

- Félix Leclerc.

Dans cet article, David Lussier, gériatre nous informe sur le fait que le Québec est parmi les sociétés ayant connu les meilleures améliorations de l'espérance de vie, passant du dernier rang des provinces canadiennes, vers 1980, au troisième rang actuellement.

Aujourd'hui, une femme peut espérer vivre jusqu'à 87 ans, et un homme jusqu'à 84 ans. L'augmentation s'explique surtout par une diminution de la mortalité après 60 ans. *« Nous vivons plus vieux, par contre c'est souvent au prix d'une perte d'autonomie, car ce ne sont pas nécessairement des années en « bonne santé » qui se sont ajoutées ».*

Mais des solutions existent, et nous voulons vous les partager. Toujours selon l'article, nous apprenons qu'au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM), des dizaines de chercheurs travaillent à trouver des façons de « bien vieillir », et que les résultats sont probants. Selon certaines études, il est démontré qu'un exercice effectué durant trois mois, à raison de trois fois par semaine, *« permet d'améliorer la mémoire et l'attention, possiblement en stimulant la formation de nouveaux vaisseaux et circuits cérébraux. En plus d'entraîner son corps, on peut entraîner son cerveau pour réduire les pertes de mémoire ».*

PRÉVENTION OU TRAITEMENT

*« On ne peut pas prévenir le vieillissement, **mais on peut tenter d'en prévenir les effets néfastes.** Pour optimiser les chances de vieillir sans être vieux, il faut s'engager activement dans des programmes reconnus efficaces. Mais la volonté individuelle ne suffit pas. Il faut non seulement que les gens sachent quoi faire, mais aussi qu'on les aide.*

Il est relativement facile, dans notre système de santé, de traiter une maladie aiguë ou chronique avec des traitements et médicaments efficaces et disponibles. Il est malheureusement beaucoup plus difficile, voire impossible, d'avoir accès à des programmes de prévention, parfois aussi efficaces que les médicaments, permettant de retarder ou d'éviter les conséquences du vieillissement, comme les pertes de mémoire ou de mobilité, les chutes, l'anxiété, l'insomnie, la dépression et la douleur.

La solution est pourtant simple et ne nécessite qu'une volonté politique. Il faut que des programmes d'activités physiques adaptées, de stimulation cognitive et autres, soient rendus accessibles pour tous, par l'entremise d'organismes communautaires ou d'établissements de santé. Un investissement qui serait hautement bénéfique, autant pour la qualité de vie individuelle que pour l'ensemble de la société. Il faut cesser de craindre le vieillissement de la société et ses effets sur le système de santé, et plutôt s'engager, individuellement, socialement et politiquement, à en prévenir les effets néfastes le plus possible, afin que nous ayons tous la chance de vieillir sans être vieux. Et c'est dès maintenant qu'il faut le faire, avant l'arrivée du tsunami gris ».

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

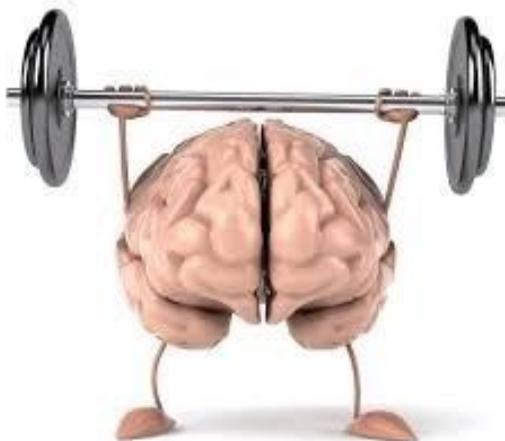
- ◆ Améliore l'équilibre
- ◆ Réduit le nombre de chutes et de blessures
- ◆ Contribue à prolonger l'autonomie
- ◆ Contribue à prévenir les maladies du coeur, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'ostéoporose, le diabète de type 2, certains cancers et la mort prématurée



Ateliers « Musclez vos méninges »

Musclez vos méninges

Promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés



Musclez vos méninges, c'est un programme de vitalité intellectuelle pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Ce sont cinq rencontres de deux heures chacune étalées sur une période de cinq semaines consécutives, à tous les mardis de 9h30 à 11h30. Une nouvelle série d'ateliers aura lieu ce printemps à compter du mardi 10 avril jusqu'au mardi 8 mai 2018 inclusivement.

Voici différents thèmes abordés lors de ces rencontres: reprendre confiance en ses capacités intellectuelles, entraîner ses neurones avec des activités stimulantes et variées, pratiquer des trucs concrets pour mieux se souvenir des choses importantes dans la vie de tous les jours, réfléchir sur les habitudes de vie en lien avec la vitalité intellectuelle, etc.

Trois animatrices bénévoles d'expérience, mesdames Céline Dessureault, Diane Turbide et Suzanne Lemyre, seront heureuses de vous accueillir.

Vous avez jusqu'au 3 avril pour vous inscrire. Faites vite car les places sont limitées. Ces ateliers sont offerts aux résidents des quatre municipalités desservies par le Centre, soit St-Maurice, St-Narcisse, St-Stanislas et St-Luc-de-Vincennes, et ce, **GRATUITEMENT.**

Centre d'action bénévole de la Moraine

Tél.: 418-328-8600

Assemblée générale annuelle 2018



C'est avec plaisir que nous vous convions à cette rencontre qui se veut conviviale. Tous les membres sont invités à venir prendre connaissance du travail accompli pendant l'année et à participer à la vie démocratique du Centre d'action bénévole de la Moraine. L'assemblée générale est l'événement et le lieu par excellence pour informer les membres des activités tenues pendant l'année, pour rencontrer le conseil d'administration et pour rencontrer les autres membres présents. Profitez donc de cette occasion unique pour connaître toutes les réalisations et les données statistiques annuelles du Centre.

Date: Le mardi 5 juin 2018

Lieu: Salle municipale de Saint-Narcisse

Heure: 17 H

Afin d'agrémenter cette rencontre, un buffet froid sera servi après la rencontre.

Les membres bénévoles recevront personnellement une invitation et auront à confirmer leur présence.

D'ici là, bonne continuité dans vos actions et au plaisir de partager ces moments avec vous.



Dates à retenir

Semaine de l'action bénévole
du 15 au 21 avril 2018

Musclez vos méninges
du mardi 10 avril au mardi 8 mai inclusivement
Date limite d'inscription: 3 avril 2018
Tél.: 418-328-8600

Assemblée générale annuelle
Le mardi 5 juin 2018
Salle municipale de St-Narcisse à 17 H