



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 :

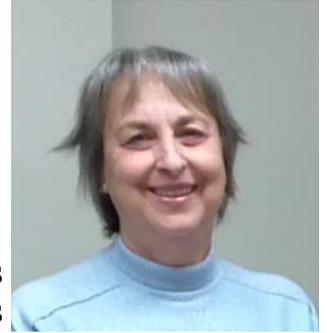
**St-Stanislas:** M. Jean-Louis Asselin et M. Jean-Guy Jacob  
**St-Maurice:** M. Gaston Goulet  
**St-Narcisse:** M. Charles-Henri Bureau et Lucie Roberge  
**St-Luc-de-Vincennes:** Mme Huguette Dubois

Sommaire

Mot de la présidente .....	2
Mot de la directrice générale .....	4
Assemblée générale annuelle .....	6
Semaine de l'action bénévole 2017 .....	10
Le Projet « Sécurité alimentaire des Chenaux » .....	12
La sécurité alimentaire au Centre d'action bénévole de la Moraine .....	14
Don pour le Service de collations .....	16
Extrait d'un texte de M. Sam Watts, pdg de Mission Bon Accueil .....	17
À St-Luc-de-Vincennes .....	18
Campagne de partenariat pour les paniers de Noël 2017 avec le GMF Vallée-de-la-Batiscan.....	19
Grande collecte de denrées .....	20
La Grande guignolée des médias .....	21
Rentrée des bénévoles 2017 .....	22
Articles recherchés et demandés au CAB de la Moraine .....	23
Anniversaire de mariage .....	24
L'Halloween au CAB de la Moraine .....	25
8 façons de stimuler votre cerveau .....	26
Prix Hommage bénévolat Québec 2018 ... ..	28
Tu fais quoi là-dedans ? .....	30
Le bénévolat chez les aînés .....	32
Mobilisation du 27 septembre à Québec .....	34
De nouveaux bénévoles .....	35
Recette .....	36
Programme de prévention des chutes (PIED) .....	37
Journée internationale des bénévoles le 5 décembre prochain .....	38
En mémoire de .....	39
Voeux des Fêtes .....	40

# Mot de la présidente

Bonjour à vous tous, chers bénévoles!



C'est un véritable plaisir pour moi de m'adresser à vous aujourd'hui par l'intermédiaire de notre journal. Je siège depuis plusieurs années au Conseil d'administration du Centre d'action bénévole de la Moraine et en juin dernier, j'y ai été nommée présidente. J'en profite d'ailleurs pour remercier et féliciter à nouveau mon prédécesseur, monsieur Gérard Grondin, pour le beau travail fait à ce titre pendant de nombreuses années.

Je me permets ici une tranche de vie en vous faisant part de mes motivations à m'engager dans le secteur des Chenaux alors que j'habite au Cap-de-la-Madeleine et qu'il y a tant à faire là aussi. Dans les années 90, pendant environ cinq ans, j'ai eu le bonheur de faire la coordination de l'AQDR des Chenaux. J'ai appris, entre autres, à mieux connaître la réalité socio-économique du secteur, j'ai rencontré des gens fort sympathiques et j'ai travaillé avec des intervenants qui partageaient les mêmes valeurs de solidarité et d'entraide que moi, dont Louise Baillargeon, notre directrice générale. Ma vie professionnelle m'appelant ailleurs, j'ai quitté le secteur en promettant à Louise de revenir, pour y « *bénévolat* » une fois à la retraite. Parole donnée, parole d'honneur!

Voilà qui m'amène à vous rappeler, dans un premier temps, l'importance de bien cibler ses motivations à faire du bénévolat, elles peuvent être nombreuses et tellement différentes d'un bénévole à l'autre. Dans un deuxième temps, je crois qu'il est essentiel de connaître ses propres champs d'intérêt, qui eux aussi peuvent être variés.

Les besoins sont immenses, le choix est vaste et il nous faut être à l'aise dans le type de bénévolat que nous choisissons.

Enfin, si nous voulons que notre bénévolat soit un partage nourrissant entre l'autre et nous-même, encore faut-il le faire dans un climat de respect, de plaisir et de reconnaissance. Pour moi, le CAB de la Moraine répond parfaitement à tous ces critères et demeure un milieu privilégié où il fait bon « *'bénévoler* ». En plus, puisque vous y « *'bénévolez* » vous aussi, cela me porte à croire que vous êtes d'accord avec moi!

Bon bénévolat! Bon automne! Et aussi Bon temps des Fêtes!

***Diane Turbide, présidente***



## Mot de la directrice générale



Au moment où je vous écris ces quelques lignes, lundi 30 octobre, pluie forte et vents soutenus sont au tableau météo de la journée. Une journée pour rester bien au chaud à la maison, lire un bon livre et chauffer le poêle !!

Mais une belle journée aussi pour composer ce message pour le journal des bénévoles !

Comme à chaque année, nous entrons dans une période exigeante pour toute l'équipe du Centre et pour plusieurs bénévoles aussi. Ce sont des semaines, des jours, où nous mettons tout en œuvre pour réussir cette campagne de collecte de denrées et de dons destinée aux paniers de Noël qui seront remis à plus de cent (100) familles sur notre territoire.

En préparation de toutes ces activités qui combleront novembre et une grande partie de décembre, je me réjouis de tous ces cœurs généreux, ces mains tendues et ouvertes, ces gestes d'entraide et de générosité que je croiserai au fil des jours. Quel beau spectacle chaleureux !

En terminant, que les journées de décembre vous soient douces. Que l'espoir et la bienveillance brillent dans vos yeux chaque matin de cette nouvelle année qui arrive et pour toutes les autres à venir. Je vous souhaite la santé, des petits et grands bonheurs, le succès et l'accomplissement de vos vœux les plus chers.

Je vous enveloppe de ma plus grande gratitude pour votre présence, votre don de soi, dans la VIE du Centre d'action bénévole de la Moraine !

Joyeuses Fêtes et Bonne et heureuse année !

Louise Baillargeon, directrice générale

*« Donne tes mains pour servir et ton coeur pour aimer » Mère Teresa*



# Assemblée générale annuelle

La 37e assemblée générale annuelle avait lieu le 6 juin 2017 à la salle municipale de Saint-Narcisse.

55 bénévoles, représentant les membres actifs du Centre étaient présents.

Voici les membres du conseil d'administration pour la prochaine année 2017-2018:



En partant de la gauche à l'avant: M. Gérard Grondin, ex-président membre d'office, Mmes Louise Baillargeon, directrice générale, Martine Bordeleau, secrétaire, Diane Turbide, présidente et Céline Dessureault, trésorière. À l'arrière, MM. Guy Bouchard, vice-président et André Laneville, administrateur, Mme Céline Gervais, administratrice et M. Francis Olivier Camiré, administrateur.

## Assemblée générale annuelle (suite)



Des remerciements ont été adressés à M. Gérard Grondin, président sortant, qui complétait son troisième mandat de deux ans.

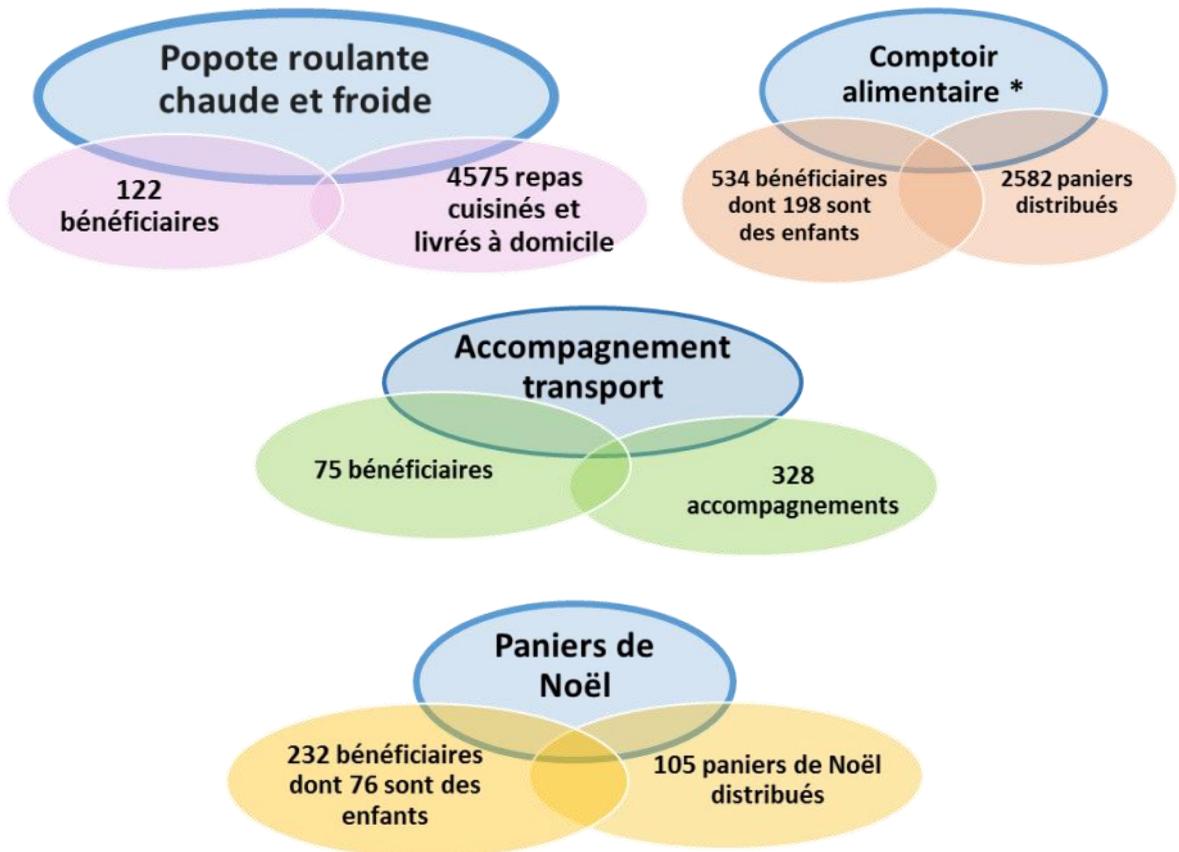
Comme les règlements généraux du Centre le permettent, les membres du conseil d'administration peuvent décider de s'adjoindre tout conseiller qui peut lui être utile. Il a donc été résolu par le conseil d'administration de demander à M. Grondin de jouer ce rôle pour les deux prochaines années, il devient donc membre d'office sans droit de vote. Nous lui en sommes très reconnaissants.

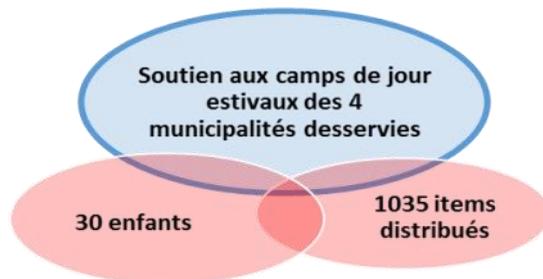
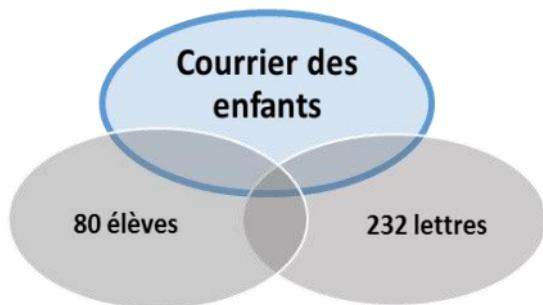
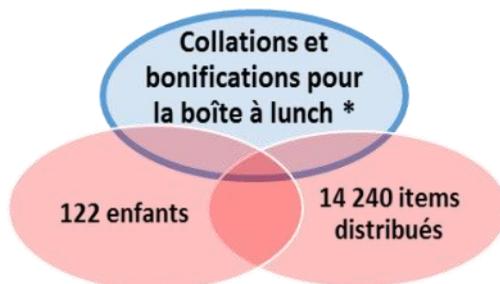
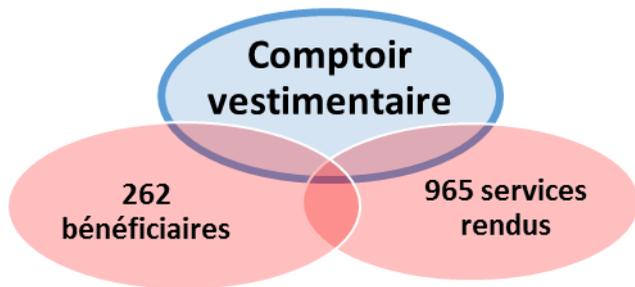
# Assemblée générale annuelle (suite)

## Portrait du Centre d'action bénévole de la Moraine du 1<sup>er</sup> avril 2016 au 31 mars 2017



Territoire desservi : Saint-Maurice, Saint-Narcisse, Saint-Stanislas, Saint-Luc-de-Vincennes. \*Ces services sont offerts dans 9 municipalités de la MRC des Chenaux.





**Activités d'intégration sociale :**

Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté  
 Cueillette de bleuets  
 Mets cuisinés pour les paniers de Noël

**Dépannage et autres services :**

Tricot pour les paniers de Noël  
 Dépannage alimentaire  
 Dépannages divers ou prêt de matériel  
 Service de meubles usagés \*

**Soutien civique et technique :**

Références et information  
 Formulaires, télécopies, secrétariat  
 Rédaction de rapports d'impôt

**Support psychosocial (individuel et collectif) :**

Visites d'amitié  
 Programme PAIR  
 Musclez vos méninges  
 Ateliers de relecture

**246 BÉNÉVOLES**  
**11 837 HEURES BÉNÉVOLES**  
**1287 BÉNÉFICIAIRES REJOINTS**  
**31 591 SERVICES RENDUS**

# Semaine de l'action bénévole 2017

Résumé des activités de la semaine de l'action  
bénévole  
qui avait lieu du 23 au 29 avril 2017



*Messe d'action de grâces aux bénévoles* dans les églises des quatre municipalités desservies, offertes par le Centre avec mention spéciale faite lors de chacune des célébrations afin de mettre en lumière le travail des bénévoles.



## *Directrice générale d'un jour*

Choisie par tirage au sort, Maryline Dumais Roy, étudiante à l'École secondaire Le Tremplin, a rempli cette fonction en participant activement au quotidien du Centre. La voici qui se prépare à livrer les repas de popote roulante en compagnie de la directrice générale. Ce fut une journée fort occupée pour Maryline en plus de répondre à des appels téléphoniques dans le courant de la journée. Tout semblait bien aller pour elle. Merci Maryline pour ta bonne humeur et ton beau sourire qui nous ont accompagné toute la journée.



# Semaine de l'action bénévole 2017 (suite)

## Journées portes ouvertes

Chaque bénévole était invité à devenir « Ambassadeur ou Ambassadrice d'un jour » de l'action bénévole, consistant pour le ou la bénévole à se présenter au Centre accompagné(e) d'un ami ou d'une amie, voisin ou voisine ne connaissant pas le Centre et les services disponibles. Le personnel présent était heureux de les accueillir et de leur faire visiter les lieux et fournir les explications nécessaires.

Le jeudi 27 avril avait lieu l'activité gratuite de reconnaissance aux bénévoles avec dîner gratuit pour tous les bénévoles du Centre d'action bénévole de la Moraine, qui se tenait à la salle municipale de Saint-Stanislas, le tout suivi d'une prestation musicale avec M. Claude Bolduc, qui présentait son tour de chant consacré à la chanson francophone.



# Le Projet « Sécurité alimentaire des Chenaux »

Grâce à une subvention obtenue en septembre 2016, en rapport avec la « Consolidation de projets spéciaux et régionaux financés dans le cadre des Alliances pour la solidarité » via le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS), le projet « **Sécurité alimentaire des Chenaux** » a poursuivi les actions qui avaient déjà été entreprises au cours des trois dernières années. Voici les actions porteuses du projet :

## COMPTOIR ALIMENTAIRE DES CHENAUX

Accroître la sécurité alimentaire, par l'augmentation de la fréquence des comptoirs alimentaires chez les personnes visées de la MRC des Chenaux;

Poursuivre et soutenir l'offre de service de transport (jumelé avec le transport collectif des Chenaux) pour faciliter l'accès aux services pour les bénéficiaires de la MRC des Chenaux n'ayant pas de véhicule.

Offrir des activités d'éducation et de sensibilisation aux bénéficiaires à diverses périodes au cours de l'année.

- \* Pour la rentrée scolaire: « Le contenu de la boîte à lunch : Miser sur la simplicité. ». Chaque parent a reçu des trucs et de la documentation en lien avec le thème et des « croques-mots d'amour », petits cartons exprimant la tendresse qu'un parent voue à ses enfants pour l'inclure dans la boîte à lunch.
- \* Pour la journée pour l'élimination de la pauvreté en octobre 2016 et en vue de la période des Fêtes, information transmise aux participants ayant pour thème: « Survivre aux Fêtes sans s'endetter » présenté par le Centre d'intervention budgétaire et social de la Mauricie et « Le revenu minimum garanti : la solution à la pauvreté » avec M. Pierre Blanchet du MASSE des Chenaux. Un dîner collectif gratuit était offert pour encourager les échanges et briser l'isolement, contribuant ainsi au renforcement des habiletés sociales.
- \* En décembre, préparation d'une sauce à spaghetti collective par les bénévoles/bénéficiaires du comptoir alimentaire en vue d'en distribuer dans chaque panier de Noël.
- \* Des dégustations offertes, outils et documentation distribués sur les façons de cuisiner les denrées reçues lors des journées de distribution, ceci afin d'augmenter les connaissances et les compétences alimentaires.

## Activité de sensibilisation et de promotion

Le 21 juin dernier, le Centre recevait 16 partenaires pour une activité de promotion et d'information intitulée « **Tranche de vie du CAB** ». Ces invités ont eu l'occasion de connaître davantage tous les services offerts au Centre d'action bénévole et les statistiques s'y reliant. Une visite des locaux leur a également été offerte et par le fait même, ils ont pu constater l'ampleur du travail effectué par la permanence et les bénévoles.

Cette activité coïncidait également avec une journée de distribution alimentaire, ils ont ainsi pu visualiser l'arrivage des denrées et découvrir le fonctionnement de ce service.

Nous étions heureux d'accueillir dans nos locaux:

- ◇ Le député de Champlain, M. Pierre-Michel Auger et son attaché politique, M. Jocelyn Régis.
- ◇ M. Richard Gaudreault, représentant du député de Saint-Maurice-Champlain, M. François-Philippe Champagne.
- ◇ Des représentants:
  - des municipalités desservies
  - de la Caisse Desjardins Mékinac-des Chenaux
  - du CIUSSS Mauricie/CDQ
  - du Consortium en développement social de la Mauricie
  - de Centraide Mauricie
  - du Bulletin des Chenaux
  - du Comité de développement social des Chenaux.



Sur les photos, quelques représentants de partenaires que nous avons accueilli dans nos locaux.



## Le Projet « Sécurité alimentaire des Chenaux » (suite)

Lors de cette même journée, les bénéficiaires et les bénévoles étaient invités à partager un dîner à l'extérieur sous un chapiteau. Par la suite, les bénéficiaires ont tous reçu un plant de tomates en collaboration avec le Centre Jardin Passion Nature afin de soutenir l'autonomie alimentaire.



## La Sécurité alimentaire au Centre d'action bénévole de la Moraine

OUTRE LA SUBVENTION ACCORDÉE PAR LE SECRÉTARIAT À L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME ET AUX INITIATIVES SOCIALES, (SACAIS), LE CENTRE OFFRE ÉGALEMENT D'AUTRES FAÇONS D'ASSURER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DES AÎNÉS ET DES PERSONNES EN SITUATION FINANCIÈRE PRÉCAIRE. LES VOICI:

### POPOTE ROULANTE CHAUDE ET FROIDE

La sécurité alimentaire au Centre occupe une place très importante puisqu'au-delà du comptoir alimentaire, il y a aussi la popote roulante chaude et froide qui consiste en un service de livraison de repas chauds équilibrés offert dans les quatre municipalités desservies, afin d'offrir un soutien pour le maintien à domicile des personnes de notre milieu. Ceux-ci sont cuisinés et livrés à domicile par de généreux bénévoles. Au-delà des repas de popotes chaudes, les personnes qui le désirent ont également l'opportunité de commander des menus de popotes froides. Ceux-ci sont préparés et emballés sous vide, par un traiteur.

### PANIERS DE NOËL

Service offert pendant la période des Fêtes à des personnes ou familles éprouvant des difficultés financières, et permettant d'offrir une aide alimentaire substantielle.

# La sécurité alimentaire au Centre d'action bénévole de la Moraine (suite)

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Au-delà de la distribution de son comptoir alimentaire, le Centre dénombre des demandes faites par des gens issus des quatre municipalités desservies pour des dépannages alimentaires pour les personnes au prise avec une difficulté financière temporaire. Une analyse de la situation est effectuée et ceux-ci- peuvent être référés à d'autres ressources du milieu.

## COLLATIONS ET BONIFICATIONS DE LA BOÎTE À LUNCH

Les familles habitant l'une des 4 municipalités desservies par le Centre reçoivent des collations et des bonifications pour la boîte à lunch de leurs enfants de 5 à 17 ans fréquentant l'école.

Pour les autres familles résidant dans la MRC des Chenaux, des collations et bonifications sont offertes aux étudiants du secondaire et des bonifications pour les enfants fréquentant l'école primaire sont offertes.

## CAMPS DE JOUR ESTIVAUX

Afin de poursuivre le soutien pour la période des vacances, le Centre a contribué au bien-être des enfants fréquentant les camps de jour de St-Narcisse, St-Maurice et St-Stanislas. Au cours des six semaines de camp, certains enfants ont pu bénéficier de collations et produits bonifiant leur boîte à lunch.

**Ces deux derniers services sont rendus possible grâce à l'implication et à l'engagement des différentes communautés religieuses qui offrent des dons en argent, apportant ainsi un soutien grandement apprécié par toutes les familles bénéficiant de cet apport. Les voici:**

**Les Frères de Saint-Gabriel  
Les Frères du Sacré-Cœur  
La Maison provinciale des Ursulines du Québec  
Les Filles de Jésus  
Les Frères de l'Instruction chrétienne**

**Au 31 mars 2017, ce sont 122 enfants qui ont pu bénéficier de ce « bonus » inestimable dans leur quotidien. Tous ces dons nous permettent de veiller à ce que les élèves issus de milieux moins favorisés puissent consommer des aliments nutritifs afin d'être en mesure de tirer le maximum de leur apprentissage scolaire.**

# Don pour le Service de collations

De plus, pour l'année en cours 2017-2018, le Centre d'action bénévole de la Moraine a reçu un montant de 2000 \$ de la part de DuPont Pioneer, entreprise qui offre des produits de pointe en matière de génétique végétale et distribue des semences de première qualité aux agriculteurs de plus de 90 pays.

Cette remise se situait dans le cadre de leur initiative de bourses à la communauté intitulée : « **Manger d'abord! Apprendre ensuite!** », ce qui nous permettra de poursuivre et consolider le service en offrant un soutien aux jeunes et aux familles vivant une situation d'insécurité alimentaire, ainsi que des aliments qui serviront à compléter les collations et repas des élèves, puisqu'une bonne nutrition est importante pour donner à l'avenir d'un enfant des fondations solides.

Ceux-ci étaient très heureux d'appuyer le Centre d'action bénévole de la Moraine en « offrant des aliments nutritifs à la future génération de meneurs pour leur permettre de développer leur plein potentiel », citant ainsi M. Vincent Tétreault, directeur de comptes de DuPont Pioneer, que nous apercevons sur la photo. Celui-ci est accompagné de Mmes Alexandra Tousignant, représentante commerciale Pioneer et Moisson-Prosper, et Louise Baillargeon, directrice générale du Centre.



**Voici quelques extraits d'un texte très intéressant tiré d'une lettre écrite dans la presse par M. Sam Watts, président directeur général de Mission Bon Accueil à Montréal, Édition du 5 juillet 2017.**

**« Pouvez-vous imaginer le sentiment de désespoir de parents qui ne peuvent pas nourrir correctement leurs enfants et pour qui l'idée de manger trois repas par jour n'est qu'un rêve?**

*Une initiative récente de Banques alimentaires du Québec, la première du genre au Canada, offre une solution unique et durable aux problèmes de gaspillage et d'insécurité alimentaire. En évitant que des aliments encore comestibles soient jetés, le programme crée une situation gagnant-gagnant tant pour les supermarchés que pour les familles vivant dans la pauvreté. De son côté, l'organisme La Tablée des Chefs sert de liaison entre ceux qui se retrouvent avec de la nourriture excédentaire (comme les hôtels, les restaurants et les institutions) et les organismes qui en font la distribution aux personnes dans le besoin.*

*L'agriculture urbaine est aussi une option émergente qui vise à accroître la disponibilité d'aliments sains. Nous retrouvons maintenant de plus en plus de personnes et d'organismes qui cultivent leurs propres aliments et qui les partagent de manière altruiste avec la communauté. D'autres récoltent les fruits oubliés dans les arbres de leurs voisins et les amènent à des cuisines collectives qui les transforment et les distribuent aux personnes dans le besoin.*

**Bien que toutes ces initiatives permettent de procurer une certaine forme d'indépendance alimentaire, il est malheureusement impossible de compter uniquement sur ce type d'agriculture pour répondre aux besoins de la population, et ce, principalement à cause de notre climat nordique.**

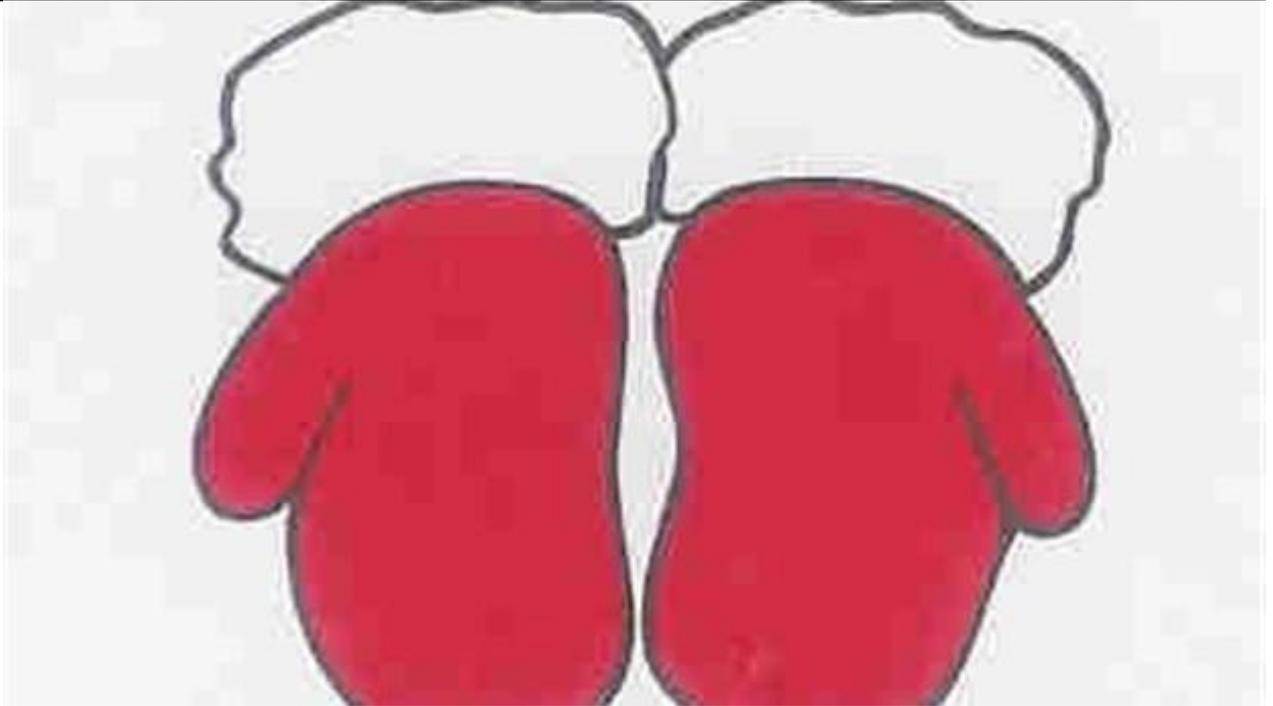
**C'est donc pourquoi il est important de s'assurer que tous ces bons aliments ne se perdent pas en mettant en place un système de distribution efficace, une composante clé dans l'équation alimentaire.**

**En effet, on remarque que les banques alimentaires restent encore la porte d'entrée pour beaucoup de personnes dans le besoin.**

**Bien que certains considèrent que les banques alimentaires sont indignes et malsaines et qu'elles créent des dépendances à long terme, la réalité est tout autre. Chez Mission Bon Accueil, par exemple, nous avons prouvé que la distribution de nourriture peut se faire à grande échelle avec efficacité et dignité. »**

Cet article nous a particulièrement touché et au Centre d'action bénévole de la Moraine, respecter la dignité des personnes fréquentant les services de sécurité alimentaire, est une préoccupation constante et primordiale, et fait partie des valeurs que le Centre prône et véhicule auprès des bénévoles oeuvrant à ses différents services, et auprès de la population en général.

## À St-Luc-de-Vincennes



**Pour la deuxième année consécutive, une équipe de paroissiens et paroissiennes bénévoles frapperont aux portes des résidents de la municipalité de St-Luc-de-Vincennes, le dimanche 26 novembre 2017, pour recueillir des denrées non périssables qui serviront pour la confection des paniers de Noël du Centre d'action bénévole de la Moraine, mais pour les familles ou personnes seules de la municipalité de St-Luc-de-Vincennes.**

Merci à cette équipe qui offre encore cette année sa disponibilité. Une belle opportunité pour les citoyens qui peuvent profiter de cette collecte pour faire leur don, sans même se déplacer.

Au nom de toutes les personnes bénéficiaires des paniers, le Centre remercie tous les citoyens de St-Luc-de-Vincennes pour leur générosité et, par le fait même, le trio pastoral et son équipe pour cette belle initiative.

De retour cette année ...

# Campagne de partenariat pour les paniers de Noël 2017 avec le Groupe de Médecine Familiale Vallée-de-la-Batiscan

**Les dons serviront à garnir les paniers de Noël des familles et personnes éligibles du territoire de la Vallée de la Batiscan.**

(L'an passé, 209 paniers ont été distribués sur le territoire rejoignant ainsi au-delà de 441 personnes.)

## Les organismes impliqués:

- Centre d'action bénévole de la Moraine
- Centre d'action bénévole des Riverains
- Carrefour Normandie



# Très bientôt...jeudi 23 et vendredi 24 novembre prochain

## Grande collecte de denrées

### dans les trois épiceries du territoire :

Marché Masson (Bonichoix) à Saint-Maurice

Marché Bonichoix à Saint-Stanisles

Intermarché de Saint-Narcisse

(Des bénévoles du Centre d'action bénévole seront à l'accueil pour recevoir les dons)



Cette activité se fait en collaboration avec l'organisme Moisson Mauricie Centre-du-Québec. Le Centre est le seul organisme accrédité par cette Moisson offrant un service de comptoir alimentaire dans la MRC des Chenaux.

### À NOTER

Les marchés Bonichoix de St-Stanislas et St-Maurice se sont également associés à la Guignolée des médias et offrent la possibilité d'acheter EN MAGASIN un sac rempli de denrées non périssables au montant de 10 \$, et ce, à partir du 9 novembre jusqu'au 31 décembre 2017.

Toutes les denrées amassées dans le cadre de ces deux activités seront remises au Centre d'action bénévole de la Moraine pour la confection de plus de 100 paniers de Noël destinés aux personnes et familles moins favorisées du territoire desservi.

*Merci à tous pour votre grande générosité*



**Le 7 décembre  
2017  
De 6h à 18h**

**IL Y AURA DEUX POINTS DE CUEILLETTE :**

☞ **À ST-MAURICE À LA JONCTION DU RANG ST-ALEXIS  
ET DE LA ROUTE 352**

☞ **À ST-LUC-DE-VINCENNES, À LA JONCTION DU RANG ST-ALEXIS  
ET DE LA ROUTE 359.**

## **POUR LA DEUXIÈME ANNÉE DANS LA MRC DES CHENAUX**

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MORAINÉ SERA DE LA PARTIE  
**LE 7 DÉCEMBRE PROCHAIN** LORS DE LA GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS  
MAURICIE CENTRE-DU-QUÉBEC.

SI VOUS DÉSIREZ VOUS JOINDRE À NOUS POUR CETTE ACTIVITÉ EN NOUS OFFRANT  
QUELQUES HEURES DE BÉNÉVOLAT, N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC  
NOUS AU **418-328-8600**.

CE SERA AVEC PLAISIR QUE NOUS PARTAGERONS AVEC VOUS CES MOMENTS DE  
GRANDE SOLIDARITÉ.

MERCI SPÉCIAL AUX MUNICIPALITÉS DE ST-LUC-DE-VINCENNES ET ST-MAURICE POUR  
LEUR COLLABORATION, AU MINISTÈRE DES TRANSPORTS DU QUÉBEC ET À LA SÛRETÉ DU  
QUÉBEC POSTE DES CHENAUX POUR LEUR SOUTIEN.

# Rentrée des bénévoles 2017

Le 18 septembre dernier, une autre belle activité a été offerte aux bénévoles, la traditionnelle rentrée des bénévoles. Une belle occasion pour remercier tous les bénévoles d'entreprendre à nouveau une année d'actions bénévoles auprès du Centre et également de se retrouver entre eux après la période d'arrêt estivale. Cette année, nul autre que Frédéric Dion, le grand aventurier/conférencier mauricien, est venu nous présenter une conférence en lien avec sa dernière aventure intitulée: « Antarctique solo ». Frédéric est très inspirant et plus d'une fois, il a rappelé aux bénévoles le rayonnement de leurs actions et aussi l'importance de leur implication pour la vitalité de leur milieu.

Tous les bénévoles ont été captivés par le personnage, le vécu, et les expériences qu'il a à son actif. À 40 ans, Frédéric a animé plus de 2000 conférences à travers le monde.

Ce sont 95 bénévoles qui ont pu écouter, voir et vivre une belle expérience audio-visuelle et échanger par la suite entre eux en partageant un bon repas préparé par le Restaurant Le

Villageois. Encore merci à tous pour votre belle participation!



Merci à Noëlla Lefebvre, une tricoteuse de St-Maurice qui a pensé à apporter des bas à Frédéric Dion.



# Articles recherchés et demandés au Centre d'action bénévole de la Moraine

N'hésitez pas à nous apporter vos sacs cadeaux, la campagne de paniers de Noël du Centre bat son plein et ceux-ci seront très appréciés pour emballer les cadeaux remis à l'intérieur de chaque panier pour chacune des personnes.

Vous avez des jouets, des jeux encore propres et complets, pensez à venir nous les porter au Centre. Ceux-ci seront judicieusement utilisés pour compléter les paniers de Noël, comme cadeaux pour les enfants.

Également, vous pouvez nous apporter en tout temps vos balles de laine dont vous ne vous servez plus. Nos bénévoles sauront les tricoter afin de les offrir pour garnir les paniers de Noël.

**C'est avec plaisir que nous accueillerons tous ces dons qui sont très précieux pour nous.**





# anniversaire de mariage

*En juillet dernier,  
Aline et Gérard Grondin, de  
St-Maurice, ont fêté 50 ans d'union.*

*Félicitations  
à vous deux !!!*



# L'Halloween au Centre d'action bénévole de la Moraine

Lors du mardi 31 octobre dernier, jour d'Halloween, les participants des ateliers de relecture ainsi que des bénévoles oeuvrant aux services du Centre se sont vêtus au goût du jour. Le personnel s'est mis de la partie afin de souligner cette journée d'une façon festive, en se déguisant, une initiative qui donnait un côté convivial et chaleureux à cette journée.



À gauche, l'animatrice Mme Louise Cloutier, en compagnie des participants aux ateliers.

Les baladeurs de la popote roulante en compagnie du personnel du Centre.



# 8 façons de stimuler votre cerveau

**Le vieillissement cérébral n'est pas une fatalité. Il est possible de conserver un cerveau tonique à tout âge. Voici donc huit moyens efficaces pour maintenir vos fonctions cognitives.**

## 1 Jouez à des jeux

Les jeux sont un excellent moyen de faire travailler votre matière grise. Ils font partie des activités les plus efficaces pour stimuler la capacité intellectuelle et entraîner la mémoire des personnes âgées. Profitez de toutes les occasions pour jouer au scrabble, aux cartes, aux dames, aux échecs, au bridge, au skip-bo ou à tout autre jeu de logique ou de stratégie avec les autres résidents de votre complexe résidentiel. Si vous ne trouvez pas de partenaires, faites des mots croisés, des sudokus ou des casse-têtes.

## 2. Maintenez une vie sociale active

Conserver une vie sociale active est un excellent moyen de maintenir vos fonctions cognitives. En effet, entretenir des liens sociaux stimule le cerveau et le protège du déclin cognitif. Les interactions sociales comme le fait de partager des repas, des loisirs, des sorties et des discussions, soutiennent un mode de vie actif, améliorent la qualité de vie, augmentent l'estime de soi, préviennent l'isolement et diminuent le stress et le risque de dépression. Or, la vie en résidence offre de multiples occasions de socialiser. Profitez-en donc pour cultiver un réseau social riche et stimulant.

## 3. Participez à des loisirs

Pour maintenir votre cerveau au top, il faut l'occuper ! La diminution des centres d'intérêt, avec l'âge, risque d'entraîner une diminution des capacités d'attention, de concentration et d'analyse. Faites du bricolage, du tricot, du jardinage, du bénévolat, etc. N'hésitez pas non plus à participer à des activités culturelles. Les pièces de théâtre, les concerts de musique et les sorties aux musées sont toutes des stimulations qui entretiennent un bon fonctionnement du cerveau.

## 4. Restez actif physiquement

L'exercice physique améliore la circulation sanguine et, par conséquent, la quantité d'oxygène dans le cerveau, ce qui stimule les dendrites et les synapses des neurones ! Selon des études récentes, l'activité physique améliore les compétences mentales et permet de s'acquitter plus facilement de tâches qui nécessitent une certaine attention. Elle favorise également la production de nouvelles connexions entre les neurones du cerveau. Pour optimiser vos fonctions cognitives, vous avez donc intérêt à faire de l'activité physique variée sur une base régulière, que ce soit la marche, la danse, la natation, etc.

## 5. Apprenez quelque chose de nouveau

Pour maintenir votre cerveau en bonne forme, il faut le faire travailler. Toute activité qui le sollicite est utile, mais apprendre quelque chose de nouveau (une nouvelle langue, un nouvel instrument de musique ou de nouvelles figures de danse, par exemple), c'est encore mieux! Cela aide entre autres à conserver de bonnes capacités de mémorisation. N'hésitez donc pas à vous inscrire à des cours, à des activités ou à des ateliers qui vous feront apprendre de nouvelles choses.

## 6. Faites des activités manuelles

Les activités manuelles sont une autre excellente façon d'entretenir votre mémoire en vieillissant. En outre, celles-ci mobilisent la capacité d'attention, de maîtrise, de patience et de réflexion. En résidence, de nombreuses activités manuelles sont proposées aux résidents afin de stimuler leur cerveau. C'est le cas, par exemple, de la peinture, de la couture, du tricot, de la cuisine et du bricolage.

## 7. Lisez quotidiennement

Lire est l'activité cérébrale par excellence. Lorsqu'on lit, 80 % de notre activité mentale est engagée ! Lisez chaque jour un journal, un magazine ou un livre. En faisant travailler vos neurones, la lecture entretient et même améliore vos performances intellectuelles. Elle met en jeu l'attention, la perception visuelle, la construction d'images mentales, l'organisation des informations... des activités qui sont toutes essentielles à une bonne mémoire.

## 8. Gardez vos sens en alerte

Vos cinq sens vous permettent d'être en contact avec votre environnement. Lors de l'enregistrement, l'information entre dans la mémoire par les sens. Habituez-vous à reconnaître les odeurs et les goûts des aliments. Essayez, par exemple, de différencier les épices et tentez de les identifier dans un plat cuisiné. Pour aiguïser votre sens du toucher, faites le même exercice avec des textures. Pour améliorer votre sens auditif, écoutez, par exemple, la télévision avec le volume plus bas que d'habitude.

*Tiré d'un article paru dans La Presse Plus, Édition du 9 septembre 2017.*

**Les ateliers « Muscler vos méninges » du Centre d'action bénévole de la Moraine, offerts deux fois par année au printemps et à l'automne, mettent grandement l'emphase sur ces huit moyens pour maintenir vos fonctions cognitives alertes.**

PRIX HOMMAGE  
BÉNÉVOLAT-  
QUÉBEC 2018



**DITES-LUI  
MERCI!**

**ENSEMBLE**   
*on fait avancer le Québec*

Québec 

**SOULIGNEZ L'APPORT EXCEPTIONNEL D'UNE PERSONNE BÉNÉVOLE OU D'UN ORGANISME EN PROPOSANT SA CANDIDATURE AU PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT QUÉBEC**

DATE LIMITE POUR FAIRE PARVENIR UNE CANDIDATURE: **LE 5 DÉCEMBRE 2017**

Pour obtenir des renseignements additionnels, vous pouvez communiquer au Centre au 418-328-8600, ou communiquez avec le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales au 1-800-577-2844

(Poste 68159)

Adresse électronique: [sacais@mess.gouv.qc.ca](mailto:sacais@mess.gouv.qc.ca)

L'INFORMATION COMPLÈTE SUR LE PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC ET LE FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE SONT ACCESSIBLES DANS INTERNET:  
[WWW.DITESLUIMERCI.GOUV.QC.CA](http://WWW.DITESLUIMERCI.GOUV.QC.CA)



## « Tu fais quoi là-dedans? »

Bénévole au Centre d'action bénévole de la Moraine, depuis un an, j'ai été touché par la grande reconnaissance que la direction démontre envers ses bénévoles. Je pense entre autres, à la fête des bénévoles du printemps dernier et à celle de la rentrée des bénévoles, tenue en septembre. Le principe même du bénévolat repose sur le don de son temps, sans rien attendre en retour, sinon la satisfaction de contribuer à l'amélioration de la vie de notre communauté. Cependant, se faire dire merci et surtout, se sentir apprécié fait toujours un immense plaisir et nous donne ce petit élan qui, nous encourage à persévérer dans la tâche que nous avons entreprise.

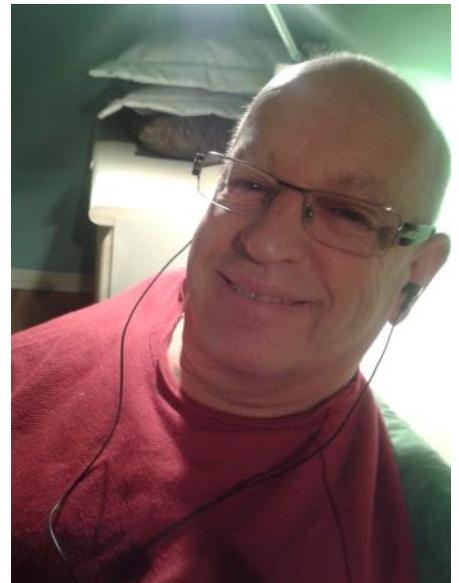
Ceci étant dit, le but de mon propos, aujourd'hui, est justement relié à ces rencontres. J'ai été étonné de rencontrer des gens qui habitent le même village que moi (ou provenant d'un village voisin) et qui, oeuvraient au Centre d'Action Bénévole. De plus, je me suis aperçu que c'était aussi l'occasion rêvée pour poser la question, qui, nous unit tous, de façon plus ou moins directe : « Tu fais quoi là-dedans? » Même si nous connaissons vaguement les services offerts par le Centre, il est très intéressant d'en connaître les rouages et l'implication personnelle des bénévoles à l'intérieur de ces services. Par exemple, j'ai été renseigné sur la popote roulante : la composition du menu, la clientèle visée, la fréquence de ce service, le lavage de la vaisselle..., sur les gens qui vont chercher les denrées pour le comptoir alimentaire et ce que cela comporte comme travail, sur les gens qui effectuent des accompagnements et leurs destinations.

Conséquemment, je me suis dit qu'il pourrait être pertinent de mieux connaître le service auquel je participe : le Courrier des Enfants. Ce service s'adresse aux élèves du primaire (dès la deuxième année), habitant le territoire que nous desservons. Sous la supervision de Karine Marchand, les élèves déposent dans une boîte prévue à cet effet, leurs lettres. Celles-ci sont ensuite recueillies par notre responsable. Elles sont ensuite redistribuées aux bénévoles du service. Nous répondons aux enfants en accompagnant nos lettres d'objets symboliques (collants, plumes, dessins...). Les lettres font l'objet d'une vérification avant d'être remises aux élèves concernées.

Tout ce processus s'effectue dans la plus grande confidentialité et nous signons un engagement à cet effet. Le but de ce service est de répondre aux enfants. Ces derniers, peuvent simplement nous présenter leur famille, nous demander des conseils, nous faire part d'un événement heureux, de leurs préoccupations ou nous demander une aide urgente pour une situation sérieuse. C'est là que notre responsable prend la situation en main, afin de référer aux autorités compétentes le signalement de ces cas (direction d'école, travailleurs en éducation spécialisée ou toute autre autorité jugée pertinente pouvant corriger la situation). Même si ce travail se fait dans le plus grand anonymat, nous sommes fiers de tendre nos « oreilles adultes », aux préoccupations des jeunes et de leur apporter une écoute attentive sur ce qu'ils vivent. De plus, si nous pouvons leur apporter une aide discrète par nos commentaires et nos conseils et dans les cas plus rares, leur apporter une intervention urgente, nous aurons réussi notre mission.

Lors d'une rencontre éventuelle des bénévoles, n'hésitez pas à vous renseigner sur ce qu'ils font, le fonctionnement des divers services, leur façon d'apprécier leur travail... et surtout, de poser la fameuse question : « Tu fais quoi là-dedans ? »

***René Leone, Saint-Stanislas,  
bénévole***



# LE BÉNÉVOLAT CHEZ LES AÎNÉS

**Vous êtes à la retraite et vous songez à faire du bénévolat ? N'hésitez pas, car vous en retirez plusieurs bénéfices !**

Le bénévolat contribue au vieillissement en santé. Il s'agit en effet d'une activité saine et enrichissante pour les aînés. Selon le document « Le bénévolat et les aînés » préparé par Bénévoles Canada, diverses recherches montrent que le bénévolat comporte d'importants bienfaits sur le bien-être et la santé, particulièrement pour les aînés. Des études ont notamment démontré que le bénévolat comportait des bienfaits sur la santé physique, c'est-à-dire que les bénévoles jouissent d'une meilleure santé physique que les non-bénévoles. Cette activité constitue en effet une excellente façon de demeurer actifs pour les aînés. Des études ont également révélé que le bénévolat procure des bienfaits sur la santé psychologique. Les bénévoles éprouveraient moins de stress, d'anxiété et de dépression, ce qui se traduirait par une meilleure santé psychologique. Les recherches ont aussi montré que le bénévolat améliorerait la qualité de vie, était associé à une meilleure estime de soi, et atténuait la solitude et l'isolement. De récentes recherches ont même établi que le bénévolat était une bonne façon de maintenir la santé et l'activité du cerveau. Cette activité aiderait en effet les aînés à stimuler leur cerveau à mesure qu'ils acquièrent des compétences et des connaissances. Enfin, le bénévolat a aussi des bienfaits sur la santé sociale, car il permet de rencontrer des gens et d'établir de nouvelles relations sociales.

## 1. DÉFINISSEZ LE TYPE D'ENGAGEMENT.

Avant de vous lancer dans l'aventure, il est important de préciser le type d'engagement que vous êtes prêt à prendre. Posez-vous des questions telles : combien de temps, par semaine ou par mois, souhaitez-vous consacrer au bénévolat ? ; souhaitez-vous agir seul ou en groupe ? ; êtes-vous prêt à parcourir de longues distances pour vous rendre à l'endroit où se déroule l'activité ? ; etc.

## 2. RÉFLÉCHISSEZ AUX OBJECTIFS POURSUIVIS.

Pour faire du bénévolat une expérience enrichissante, prenez le temps de réfléchir à ce que vous aimeriez retirer du bénévolat. Souhaitez-vous contribuer au mieux-être de la collectivité ? Voulez-vous vous adonner à une passion ? Avez-vous des compétences ou des talents particuliers dont vous aimeriez faire profiter des personnes ou des organismes ? Quel domaine voulez-vous explorer (les arts et la culture, les sports et les loisirs, l'environnement, la santé, l'aide internationale, etc.) ?

## 3. CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ QUE VOUS AIMEZ

Les personnes qui ont eu les meilleures expériences ont choisi une activité bénévole qui leur plaît ou une cause qui leur tient à cœur. En procédant ainsi, vous aurez ainsi plus de facilité à respecter votre engagement. Dans le doute, n'hésitez pas à tenter l'expérience du bénévolat à différents endroits afin de mieux cibler l'activité qui vous intéresse vraiment. Sachez aussi que certaines organisations de bénévolat forment leurs bénévoles. Il s'agit donc d'une belle occasion de partir à la découverte de vos talents cachés.

Tiré d'un article de La Presse Plus, Édition du 21 octobre 2017.

**Le Centre d'action bénévole de la Moraine entre dans une période d'effervescence où les besoins sont très intenses en terme de bénévolat. Les mois de novembre et décembre riment avec Paniers de Noël, Grande collecte, Grande guignolée, etc. N'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-328-8600 si vous désirez vous impliquer dans les différents services offerts au Centre ou pour toute autre forme de bénévolat disponible dans notre milieu desservi. C'est avec un immense plaisir que nous vous orienterons vers les organismes où vous pourriez œuvrer.**

# Mobilisation du 27 septembre à Québec

Les organismes d'action communautaire autonome de toute la province ont convergé vers Québec, pour une grande manifestation suivie d'une chaîne humaine **le 27 septembre 2017** au Parc de l'Amérique française. Le Centre d'action bénévole, représenté par les membres du personnel ainsi que deux membres du conseil d'administration, soit Mme Diane Turbide, présidente, et Mme Céline Gervais, administratrice, faisaient partie de la délégation mauricienne avec une trentaine d'autres personnes du territoire de la MRC des Chenaux.

Voici le message principale de cette grande mobilisation: « Ensemble, nous réclamons du gouvernement québécois qu'il finance adéquatement l'action communautaire autonome, qu'il respecte l'autonomie des organismes et qu'il réinvestisse dans les programmes sociaux et les services publics.

Plus nous serons nombreuses et nombreux, plus nous démontrerons notre solidarité et notre force dans cette grande lutte pour le communautaire et la justice sociale! ».



# De nouveaux bénévoles

ont fait leur entrée au Centre d'action bénévole de la Moraine, au cours des derniers mois, au sein de nos différents services:

Gisèle Beauvillier  
Jeannine Bédard  
Hilarion Bruneau  
Dany Carpentier  
Joliane Dumas  
Odette Gauthier  
Denis Jacob  
Manon Linda Leduc  
Christiane Martel  
Diane Mongrain  
Hélène Parent  
Marie-Hélène Parent  
Madeleine Pouliot  
Gilles Roberge  
Nicole St-Arnaud  
Micheline Thibeault  
Rhéa Toupin  
Diane Trudel  
Guy-Paul Veillette  
Jean-Pierre Veillette

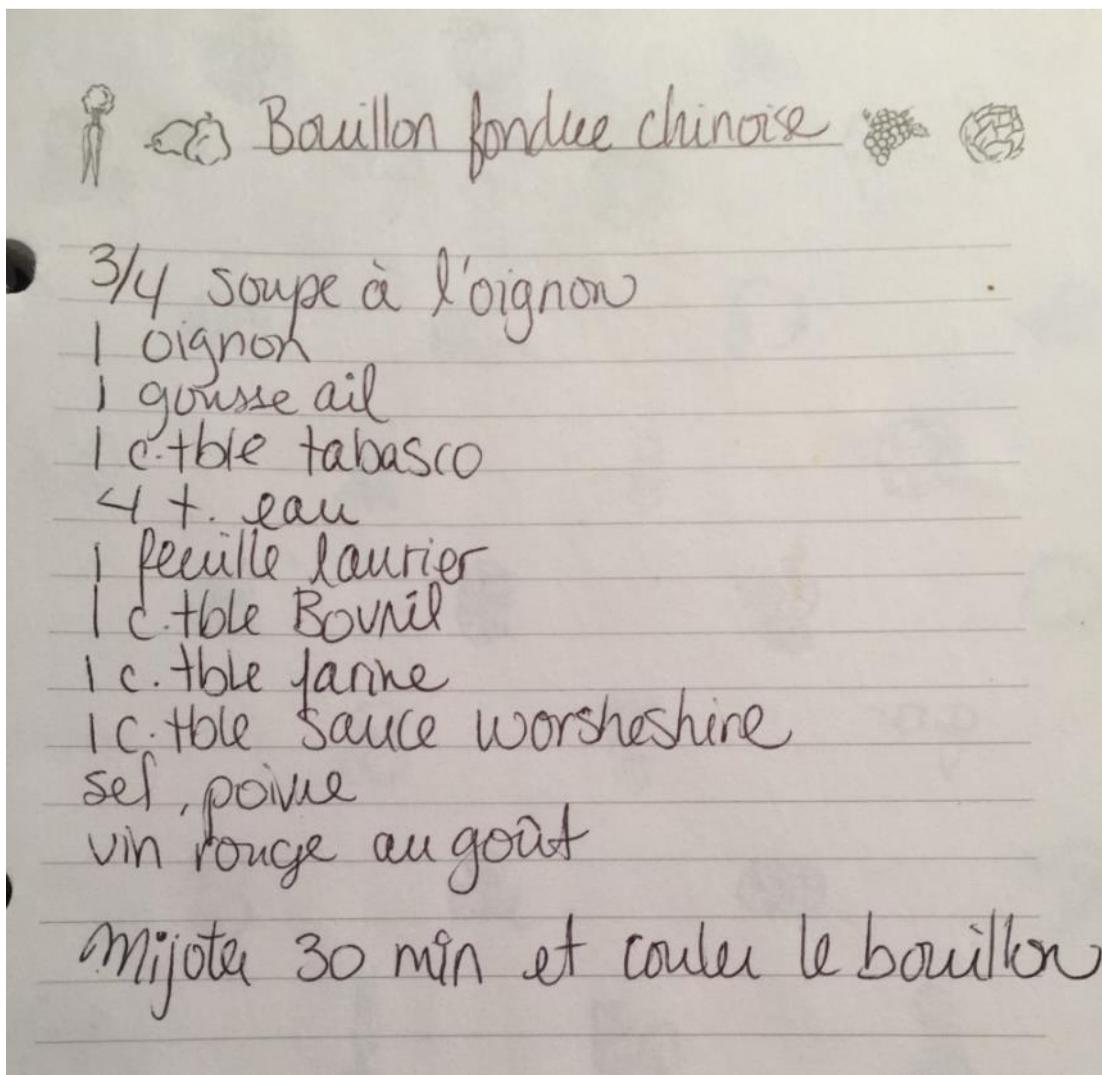
Merci pour votre engagement au sein du Centre et vos actions destinées à notre population qui a grandement besoin de nos services.

**Bienvenue à toutes et à tous !!!**

# Recette de bouillon pour fondue chinoise

(pratique en cette période  
du temps des Fêtes)

Gracieuseté: Karine Marchand



## Programme de prévention des chutes (PIED)

### Participants recherchés!

**Saint-Tite, le 22 septembre 2017** – Le populaire programme PIED, consistant à la pratique d'exercices spécifiques conçus pour améliorer l'équilibre et la force des jambes afin de prévenir les chutes et garder les os en santé, est à la recherche de participants sur le territoire des MRC Vallée de la Batiscan.

Ce programme s'adresse aux aînés de 60 ans et plus, autonomes, qui ont déjà fait une chute ou qui sont préoccupés par leur équilibre et qui conséquemment peuvent restreindre leurs activités.

À raison de deux rencontres hebdomadaires, sur une période de douze semaines, ils pourront améliorer leur endurance, leur équilibre, ainsi qu'apprendre à adopter des comportements sécuritaires. Les participants des éditions précédentes ont dit en retirer plusieurs bénéfices et beaucoup de plaisir. L'activité physique et l'exercice jouent des rôles essentiels pour diminuer ou retarder l'apparition de certains facteurs de risque qui contribuent aux chutes chez les aînés. Pour nous déplacer, notre corps a besoin d'équilibre, d'où l'idée du programme intégré d'équilibre dynamique appelé PIED.

La bonne nouvelle est que le programme pourrait s'offrir dans votre municipalité si le nombre de participants est suffisant. Une **session d'hiver** est prévue pour **janvier 2018** à raison de deux fois par semaine. Les personnes souhaitant participer au programme PIED doivent réserver leur place avant le **10 novembre** et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de vous inscrire en composant le 418 362-2727 au poste 3065 pour le secteur Des Chenaux ou le 418 365-7555 au poste 3065 pour le secteur Mékinac. Par la suite, le lieu et la date du début du programme vous seront communiqués. Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!

# Journée internationale des bénévoles le 5 décembre prochain

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué la [Journée internationale des bénévoles](#) (JIB) **LE 5 DÉCEMBRE** afin de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. La résolution adoptée à cet effet par l'ONU prie les gouvernements et les organisations de prendre les mesures nécessaires pour mieux faire connaître l'importante contribution qu'apporte le bénévolat, inciter les individus de tous métiers ou professions à devenir bénévoles et promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.

*Source: Organisation des Nations-Unies*

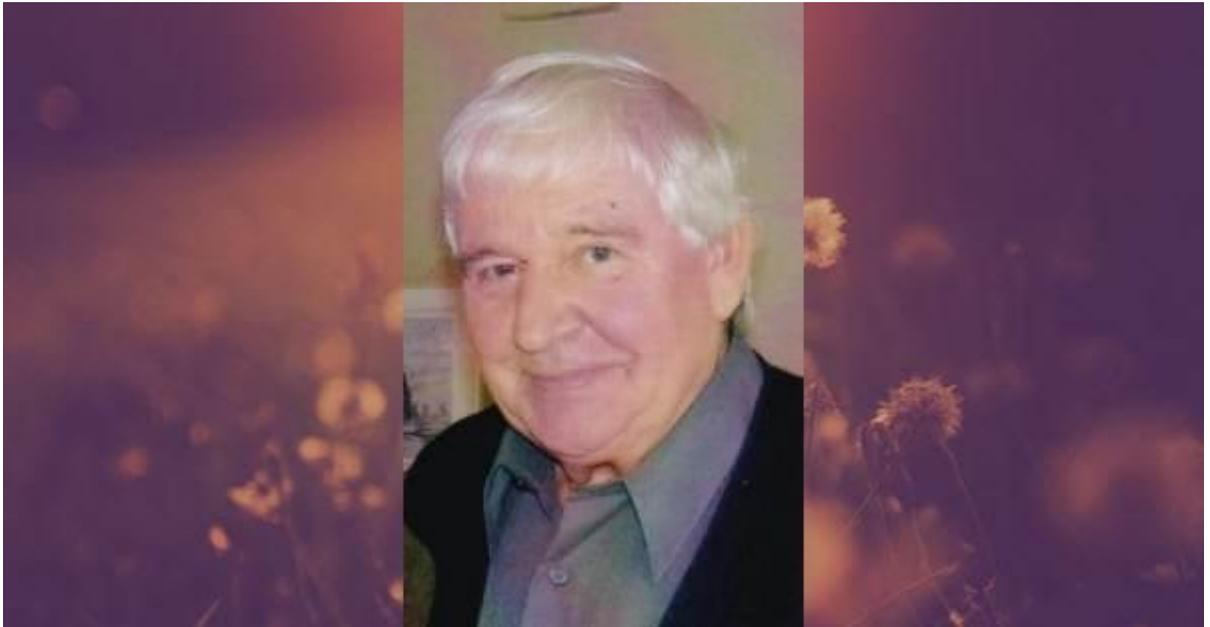
***Nous profitons de l'occasion pour souhaiter une bonne journée internationale des bénévoles à tous les bénévoles.***



## *En mémoire de...*

C'est avec chagrin que nous avons perdu un bénévole que tous ont apprécié et qui oeuvrait au comptoir alimentaire du Centre.

Un dernier petit clin d'oeil afin de souligner sa participation au mieux-être de sa communauté. Nous ne vous oublierons pas. M. Dionel Veillette.



## Vœux des Fêtes

Il n'y a pas de moment mieux choisi  
pour vous remercier pour votre implication,  
votre collaboration et la confiance que vous nous témoignez  
tout au long de l'année.

Les membres du conseil d'administration et  
le personnel du Centre d'action bénévole  
vous offrent leurs meilleurs vœux pour la période des Fêtes.

### Les dirigeants:

*Diane Turbide, présidente  
Guy Bouchard, vice-président  
Céline Dessureault, trésorière  
Martine Bordeleau, secrétaire  
Céline Gervais, administratrice  
Francis Olivier Camiré, administrateur  
André Laneville, administrateur  
Gérard Grondin, membre d'office*

### Le personnel:

*Louise Baillargeon, directrice générale  
Ginette Gauthier, agente de bureau et de  
services  
Josée Pagé, agente de projets  
Karine Marchand, agente de promotion  
pour le projet FQIS*

## Fermeture du Centre pour le temps des Fêtes

À compter du **22 décembre 2017.**

**Nous serons de retour le  
lundi 8 janvier 2018.**