# JOURNAL DE LIAISON

VOL. 31 Numéro 1 Décembre 2018

L'action bénévole,
une aventure à découvrir...

Centre d'action bénévole
Saint-Siméon/Port-Daniel

## Un très Joyeux Noël…
## Une Heureuse Année 2019…

## Santé et Bonheur…

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

# Table des matières...

**Votre présidente .....2**
**Votre directrice.....3**
**Votre conseil d'administration vous informe .....4**
**Le soutien à domicile .....5**
**Des nouvelles du P'tit Bonheur .....6**
**Les P'tits Plats Givrés .....7**
**La gestion responsable des bénévoles .....8**
**Équijustice, vous connaissez? ..... 9**
**L'accompagnement en fin de vie .....10**
**Les anniversaires et une petite pensée .....11**

# Votre présidente…

**Allo,**

**L'hiver avec sa neige est bien arrivé. Pour ceux qui aiment cette saison, c'est magnifique. La seule chose que je nous souhaite, c'est que le vent ne soit pas trop présent. La nature change, comme nos pratiques. C'est ça la beauté de l'adaptation par rapport à l'évolution. Je vous partage deux citations que j'aime bien :**

**"Même l'organisation la plus parfaite a besoin d'évoluer tous les dix ans." De Jean Jaurès**
**"Lorsqu'une chose évolue, tout ce qui est autour évolue de même." De Ian Stewart**

**« Le 2 décembre se déroulait la guignolée, des bénévoles ont fait la tournée des rues pour ramasser des dons en ARGENT. Les familles sont tellement reconnaissantes d'aller elles-mêmes acheter leur nourriture pour se gâter et passer un Noël magique. MERCI à tous les bénévoles et à vous la population de votre grande générosité, vous faites la différence. »**

**Je nous souhaite un temps des fêtes rempli de bonheur, de joie et de moments sincères. Il faut prendre le temps, prendre le temps et reprendre le temps. Il faut faire des activités qui nous plaisent au moins une fois par jour. L'activité peut être simple, comme lire un bon livre, prendre une tasse de thé avec un(e) ami (e), aller dans le bois, porter des vêtements que j'aime, faire du BÉNÉVOLAT, réarranger ou redécorer, s'asseoir au soleil, prendre une photo, parler au téléphone, écrire, écouter la radio, prendre soin des plantes de la maison, aller se louer un film, JOUER, aller chez le coiffeur, se préparer un bon repas, s'occuper d'animaux de compagnie, etc.**

**Prenons le temps, ça passe si vite.**

**Bon mois de décembre.**

**Annie Léonard, présidente**

# Votre directrice…

Bonjour à vous toutes et tous,

Oh! que la neige et les vents nous ont vite ramenés à l'hiver même si la saison n'était pas tout à fait débutée. Un automne un peu agité aussi du côté de votre Centre d'action bénévole, mais disons que chaque automne, ça bouge, ça bouge!

Pour les services et activités, les besoins sont de plus en plus grands, toutefois le financement ne suit pas toujours la réalité. Même si nous avons une plus grande demande en accompagnement-transport médical cet automne, il n'y a pas de rehaussement du financement. Même chose du côté des p'tits plats givrés qui sont très populaires auprès des personnes âgées et/ou malades, toutefois, nous fonctionnons de projet en projet depuis 2014. Nous travaillons activement à la recherche de financement pour maintenir ce service, tellement apprécié, nous gardons espoir. Une nouveauté, l'accompagnement en fin de vie pour les proches aidants, nous allons travailler dans les prochaines semaines à mettre en place le fonctionnement et les balises de ce service afin de nous assurer du respect de nos bénévoles et soutenir les proches aidants qui accompagnent un proche en fin de vie à domicile. Aussi, je profite de ce journal pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux bénévoles qui se joints à nous depuis le printemps, vos actions seront bénéfiques pour ensoleiller le quotidien de nos communautés. Merci à l'ensemble des bénévoles sur le terrain, vous êtes vraiment nos yeux et nos oreilles et tout dernièrement nous en avons encore eu la preuve et je vous en suis très reconnaissante. Un peu de roulement côté équipe de travail, mais c'est ainsi, merci à M'Bouré et Nadine et bienvenue à Sylvia!

Le 14 novembre, le comité organisateur de la guignolée 2018 s'est rencontré pour relancer l'activité pour le 2 décembre, jour de la campagne porte-à-porte. Un beau comité, des gens qui ont à cœur de soutenir la communauté et surtout d'ensoleiller le Noël de plusieurs familles. Encore merci à chacun et chacune qui ont fait de cette activité, une réussite.

Nous avons profité de la guignolée pour faire circuler les cartes postales du Collectif Québécois pour un Québec sans pauvreté, ces cartes nous font réfléchir sur les réalités quotidiennes de milliers de Québécois et Québécoises, la pauvreté ça touche beaucoup de monde, il est important de demeurer à l'écoute de nos proches, nos voisins, un ami, la pauvreté ce n'est pas toujours visible et pourtant elle est présente dans nos milieux.

En terminant, mes meilleurs vœux de Santé et de Paix à chacun et chacune d'entre vous, profitez pleinement de la période du temps des Fêtes pour vous amuser avec vos proches qui vous font du bien et à qui vous faites du bien, c'est tellement important. Bon repos aux employés du centre et merci de votre grand dévouement au quotidien!

Nathalie Bujold, directrice

# Votre conseil d'administration vous informe…

Nos plus sincères félicitations aux **bénévoles des mois** d'octobre, de novembre et de décembre, mesdames Denyse Doyle, Myra Arsenault et Sharon Renouf ainsi que messieurs Sylvain Horth, Stephen Gilker et Patrick Smith, bravo à vous tous et toutes et bien sûr merci!

**Soutien à l'action bénévole**, merci à notre député provincial, monsieur Sylvain Roy pour le soutien financier dans le cadre de ce programme. Tous les montants sont importants pour mener nos activités et services à la communauté.

**Guignolée, dimanche le 2 décembre,** nous remercions tous les bénévoles des différents organismes du milieu, les bénévoles du Centre bien sûr, les médias d'information qui ont fait de cette journée, un franc succès. Merci aux bénévoles, aux nombreux clubs sociaux, organismes et entreprises impliqués, votre présence est tellement importante pour la réalisation de cette activité collective!

Le **5 décembre, journée internationale des bénévoles**, nous avons souligné cette journée par une reconnaissance à quinze bénévoles actifs de notre Centre. En souhaitant que cela vous a plu, car nous apprécions beaucoup tout ce que vous faites dans la communauté, vos actions sont tellement importantes pour les personnes qui en bénéficient.

**Le Centre d'action bénévole fermera ses bureaux à compter du 21 décembre 2018 à 16h. Toute l'équipe reviendra en poste le jeudi 3 janvier 2019.** Si vous prévoyez avoir besoin des services en accompagnement-transport, P'tits plats congelés ou autres au cours de cette période, veuillez faire vos demandes à l'avance. Nous vous remercions de votre bonne compréhension! Bon congé à l'ensemble de l'équipe du personnel.

Nos meilleurs vœux de Santé et de Bonheur à chacun et chacune d'entre vous pour cette période des fêtes et cette nouvelle année!

*Annie, Omer, Andrée, Manon, Gabrielle, et Marie*

# Le soutien à domicile...

Bonjour à vous tous,

Nous sommes déjà rendus aux préparations de la belle fête de Noël. Il est encore temps de faire vos dons pour les « Bons de Noël ». Soyons généreux afin de permettre à plusieurs familles, personnes seules, ou à des gens qui vivent des situations particulières de passer un beau Noël.

Les comités de bénévoles pour aînés préparent des activités pour fêter Noël auprès de nos personnes âgées, malades, aussi qu'à ceux qui demeurent encore dans leur maison ou en résidences privées. Durant ces activités les bénévoles organisent des jeux, chantent des cantiques de Noël, un peu de bingo, des gâteries et parfois des pâtisseries de Noël faites maison qui sont très appréciées de tous et toutes. Comme vous pouvez le constater, nos bénévoles sont très actifs durant cette période. Merci beaucoup et félicitations pour votre dévouement tant apprécié auprès des personnes.

Nous avons présentement besoin de bénévoles pour la livraison de la popote roulante pour les municipalités suivantes : Saint-Siméon, Paspébiac, St-Godefroi et Port-Daniel. Ce service demande une heure de votre temps une à deux fois par mois. Le Centre rembourse vos déplacements pour la livraison des repas.

Aussi, nous avons besoin de bénévoles pour l'accompagnement/transport dans les municipalités suivantes : Saint-Siméon, New Carlisle, Paspébiac, Hope, Saint-Godefroi, Shigawake et Port-Daniel. Vous avez du temps, vous êtes une personne qui a de l'écoute, vous êtes à l'aise avec le milieu de la santé, nous avons besoin de vous! Si vous connaissez de vos amis qui sont disponibles et aimeraient se joindre à nous comme bénévoles, parlez-leur de nos services. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec madame Liza Garant au 418-752-5577.

À l'occasion de la période des Fêtes, je tiens à offrir mes meilleurs vœux de santé et de bonheur à tous nos précieux bénévoles qui s'impliquent auprès des personnes âgées, des personnes malades, qui donnent de leur temps au sein du Centre dans nos divers services et activités. Je souhaite que vous soyez, à votre tour, entourés de personnes qui vous sont chères.

Joyeux Noël et Bonne Année 2019!

Rita H. Maldemay,
intervenante soutien à domicile

# Des nouvelles du P’tit Bonheur...

Bonjour à vous tous et toutes,

Après un automne très chargé du côté du P'tit Bonheur et du Centre d'action bénévole lui-même, c'est une joie de voir la magie des fêtes s'installer chez chacun tranquillement. Nous avons eu un automne très haut en couleur en voyant la magnifique, mais oh! que froide, couche blanche s'installer bien avant son temps. Heureusement, avec l'ambiance des fêtes qui s'installe peu à peu, elle est de plus en plus appréciée. En espérant que vous avez tous passé un bel automne même avec la température.

Concernant le P'tit Bonheur, nous avons eu un automne très rempli en passant par les demandes ponctuelles de services, les activités de l'Halloween, l'Info P'tit bonheur, les demandes de bons de Noël, les préparations d'activités des fêtes et un sondage que nous avons eu à faire passer à la clientèle P'tit Bonheur provenant de nos bailleurs de fonds. Ces derniers ont pour but de tracer un profil pour la clientèle des programmes PACE ainsi que de faire une évaluation du service lui-même. En bon québécois, «on a pas chômé cet automne!».

Concrètement, nous avons tenu un dépannage vêtements au début novembre. Cette activité a rassemblé tout près de 20 familles qui sont venues échanger et chercher des vêtements, jouets et objets divers. Un prochain, exclusivement jouets, dans la thématique des fêtes se tiendra sous peu. Le P'tit Bonheur a également tenu deux activités dans le cadre de la fête de l'Halloween. Le 26 octobre, en collaboration avec Mme Émilie Poirier, nous avons tenu une activité maquillage d'enfants, les parents ont peaufiné leurs techniques artistiques avec la professionnelle dans le domaine ainsi que certains enfants ont été maquillés sur place. De façon générale, l'activité a été très bien reçue. Nous avons, également, le 31 octobre, distribué des bonbons aux enfants se présentant déguisés au Centre d'action bénévole. Nous avons aussi donné des brosses à dents en collaboration avec la clinique dentaire Grand-Pré de Bonaventure, que nous remercions très chaleureusement d'ailleurs pour son don. Pour ma part, j'ai distribué des sondages PACE tels que mentionnés plus haut aux familles du P'tit Bonheur tout au long du mois de novembre. Les familles ont reçu ce sondage de façon très respectueuse et ouverte. Merci à tous ceux, encore une fois, qui ont pris le temps de le compléter. J'ai également suivi une formation DME, soit la diversification automne menée par l'enfant à l'hôpital de Maria, formule plutôt intéressante que je pourrais éventuellement partager avec les parents désireux d'en savoir davantage. Un merci tout particulier à tous les bénévoles qui nous aident chaque jour à rendre le quotidien des familles de la région plus agréable. Pour votre temps et votre générosité, mille fois merci.

Le P'tit Bonheur, en collaboration avec le Centre de détention de New Carlisle, distribuera des cadeaux à des familles en décembre, une belle activité de partage qui est également en cours de préparation.

Enfin, nous recevons toujours des familles du territoire dans le plus grand des respects et ouverture d'esprit, chaque famille et chaque situation étant différente et unique, nous adaptons nos services en fonction des réalités vécues par chacune. Puis, nous sommes constamment à la recherche de bénévoles pour agrandir notre grande famille du Centre d'action bénévole, nous avons un besoin particulier pour le nettoyage d'équipements pour bébé.

Si vous êtes intéressés à vivre la merveilleuse expérience qu'est de devenir bénévole, n'hésitez pas à me contacter au 418-752-5577, poste 4. Au plaisir,

**Jolianne Desbois, intervenante et animatrice**

# Les P’tits Plats Givrés…

**Une nouvelle année signifie de nouveaux rêves, de nouveaux espoirs, l’envie d’essayer des milliers de nouvelles choses !**

**Tout va bon train et une nouvelle année est débutée pour les P’tits plats givrés.**

**Cet automne nous avons eu plusieurs rencontres avec le Comité d’action sociale anglophone de New Carlisle (CASA) et ainsi rencontré 52 personnes pour promouvoir les services offerts de notre Centre d’action bénévole et en même temps faire une dégustation de nos P’tits plats givrés avec succès.**

**Plusieurs plats ont été concoctés et livrés avec une équipe dynamique pour nos bénéficiaires dans le besoin. Pour ces volontaires qui donnent et qui marchent à leur côté, sans rien attendre en retour, nous vous disons MERCI, merci du fond du cœur! Nous aimerions par la même occasion souhaiter la bienvenue à madame Claire Arsenault nouvellement inscrite comme bénévole pour les P’tits plats givrés, vous êtes d’une aide précieuse, MERCI!**

**Prenez note des dates de livraison pour le temps des fêtes la dernière livraison se fera le 20 décembre et nous reprendrons le 10 janvier 2019.**

**Vous avez envie d’essayer des milliers de nouvelles choses en 2019! Pourquoi pas de cuisiner avec notre merveilleuse équipe, ou vous connaissez une personne qui serait intéressée de donner un peu de son temps en cuisine! Dans ce cas, vous pouvez communiquer directement avec moi au 418 752-5577 poste 5. Car nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles en cuisine pour l’année 2019.**

**Je vous souhaite la plus belle des années pour 2019 et de nouveaux rêves et d’essayer des milliers de nouvelles choses tout en gardant espoir!**

**Rose-Marie Fullum,**
**Responsable des P'tits plats givrés**

# Le gestion responsable des bénévoles...

**CULTIVONS L'OPTIMISME**

Fin 2018, c'est difficile de ne pas tomber dans l'alarmisme et le catastrophisme. « Ça va mal dans le monde ». « Il y a de plus en plus d'écart entre les riches et les pauvres ». « Notre environnement se dégrade rapidement ». Et j'en passe. Tout cela peut être vrai. Cependant, si j'en fais ma réalité personnelle quotidienne, le temps va être long…et mon enthousiasme va en prendre un coup. Cela peut être déprimant et m'empêcher d'agir.

Changer de direction c'est toujours possible; après tout, c'est nous qui conduisons... D'abord se recentrer, revenir à soi dans le présent. Exprimer ses besoins actuels et entendre ceux de son entourage. Travailler à diminuer son empreinte écologique. Apaiser l'ambiance négative autour de soi au lieu de l'encourager. Participer, à sa modeste mesure et selon ses capacités, à améliorer la situation générale. Un beau programme pour la nouvelle année!

***Les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis.***

Marshall B. Rosenberg

La Gestion des bénévoles

Cette année, nous effectuons une mise à jour des bénévoles actifs et inactifs. Un merci tout spécial aux bénévoles qui ont quitté leurs activités au CAB cette année. Nous vous sommes reconnaissants pour la disponibilité et la grande générosité démontrées tout au long de ces années de bénévolat.

Bienvenue dans la famille du CAB à nos nouveaux et à nos nouvelles bénévoles.

Votre Centre d'action bénévole St-Siméon/Port-Daniel a un pressant besoin de bénévoles, particulièrement en accompagnement-transport et à la livraison de la popote roulante. S'il vous plait, parlez-en autour de vous.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter un merveilleux temps des fêtes, de joyeuses réunions familiales et amicales. Faites le plein de bons moments et de réjouissances.

**Cultivons l'amour!**

Liza Garant, Gestion responsable des bénévoles

# Équijustice, vous connaissez ?

## Bénévoles recherchés en médiation citoyenne.

Comme France et Myriam, vous avez 5h ou plus à donner tous les mois, joignez-vous à nous pour vivre une belle expérience. Pour devenir médiateur bénévole, une formation de 21 heures vous sera donnée pour vous soutenir dans vos actions.

La médiation citoyenne est un service visant la promotion de la gestion des conflits dans la communauté, basée sur la communication et le dialogue. Elle est issue d'une initiative des membres du réseau Équijustice.

L'équipe de l'organisme Équijustice Gaspésie recherche des bénévoles pour se joindre au service de médiation citoyenne. Les principales tâches du médiateur-citoyen consistent à :

- Travailler en collaboration à la promotion et la visibilité du service;
- Recevoir et évaluer les demandes;
- Réaliser les rencontres, avoir une grande capacité d'écoute; créer des liens facilement;
- Être respectueux; être chaleureux et empathique.
- L'horaire est fixé selon vos disponibilités.
- Orchestrer les rencontres de médiation et en assurer le suivi;
- Recueillir les données concernant les demandes reçues;
- Participer aux rencontres de suivi organisées par Équijustice Gaspésie.

Les personnes intéressées peuvent communiquer avec Nathalie Motreff ou Carlane Woods au 418-392-4800 ou 1-877-303-3016 ou encore, par courriel à l'adresse suivante: gaspesie@equijustice.ca.

Les gens qui le désirent, peuvent profiter de ce service qui est gratuit et confidentiel.

Nous nous ferons un grand plaisir de discuter avec vous. Passez un beau temps des fêtes dans la joie et le partage.

Nous vous invitons à visiter notre site Internet equijustice.ca ou notre page Facebook

Source : Équijustice Gaspésie, New Richmond

# L’accompagnement en fin de vie...

**Dans le froid de l'hiver, un message chaleureux et plein d'espoir s'envole vers vous pour l'accompagnement fin de vie à domicile!**

Le Centre d'action bénévole est **heureux et fier** de vous faire part que la formation pour l'accompagnement en fin de vie à domicile va bon train et que 14 de nos bénévoles, soit 13 femmes et un homme ont été formés. C'est avec fierté que nous avons utilisé le programme et l'expertise du Mouvement Albatros Québec.

L'apport des bénévoles est crucial, cela permet aux bénéficiaires et aux aidants naturels d’avoir un répit et de bien vivre, dans tous les sens du terme, parce que oui, c'est un milieu où les gens sont en fin de vie, MAIS chaque jour, dans le fond, ils sont vivants.

Nous avons aussi une autre bonne nouvelle, d'autres noms se sont rajoutés pour une autre formation de base de 36 heures pour bénévoles accompagnateurs à domicile qui sera offerte au printemps 2019. Prenez note que nous sommes toujours à la recherche pour d'autres bénévoles pour devenir bénévole accompagnateur en fin de vie. Pour de l’information, vous pouvez communiquer directement avec moi au 418 752-5577 poste 5.

Pour ces volontaires qui donnent et qui marchent à leur côté, sans rien attendre en retour, c’est un don de soi, MERCI ! Merci pour cette disponibilité intérieure et extérieure sous forme de temps donné et surtout d'être capable de recevoir au même moment tout en étant préoccupé par *l'écoute*, avec une *présence vraie* et *respectueuse*.

**MERCI pour cette main tendue pour accompagner la vie.**

**Rose-Marie Fullum, formatrice et responsable du projet accompagnement fin de vie**

# Les anniversaires...

### Janvier

| | |
|---|---|
| Arsenault, Marie | 01 |
| Larocque, Gabrielle | 03 |
| Joseph, Lina | 06 |
| Bujold, Madone | 12 |
| Dallaire, Michelle | 17 |
| Larocque, Lise | 18 |
| Bujold, Diane | 21 |
| Desroches, Dolorès | 21 |
| Arsenault, Aurore | 23 |
| Arsenault, Alice | 27 |
| Audit, Loretta | 28 |
| Langlois Bourque, Paulette | 29 |

### Février

| | |
|---|---|
| Anez, Gina | 01 |
| Arsenault, Claire | 05 |
| Delarosbil, Marjolaine | 09 |
| Delarosbil, Cindy | 11 |
| Babin, Céline | 15 |
| Pouliot, Nathalie | 18 |
| Gauthier, Micheline | 21 |
| Smollett, Lewis | 22 |
| Lapointe, Tracy | 24 |
| Smollett, Katherine | 26 |

### Mars

| | |
|---|---|
| Fulham, Fernande | 02 |
| Maltais, Francine | 05 |
| Bujold, Thérèse | 12 |
| Desroches, Viola | 13 |
| Horth, Sylvain | 16 |
| Moreau, Vilmont | 18 |
| Parisé, Pierrette | 19 |
| Larocque, Gabrielle W. | 21 |
| Smollett, Olive | 21 |
| Charron, Daniel | 22 |
| Langlois, Marie-Claire | 24 |
| Allain, Lise | 26 |
| Dugas, Léola | 26 |
| Delarosbil, Christiane | 28 |
| Delarosbil, Roméo | 29 |
| Bourdages, Évariste | 29 |
| Arsenault, Juliette | 30 |
| Poirier, Adeline | 30 |

### Avril

| | |
|---|---|
| Mackenzie, Lally | 04 |
| Lelièvre, Colette | 04 |
| Joseph, Léonie | 05 |
| Aubut, Conrad | 07 |
| Babin, Monette | 07 |
| Langlois, Gabrielle | 09 |
| Briggs, Bethany | 11 |
| Poirier, Émilien | 12 |
| Cavanagh, Firmin | 16 |
| Delarosbil, Gisèle | 17 |
| Arsenault, Charles-Omer | 17 |
| Chatterton, Louella | 21 |
| Cayouette, Marie-Rose | 22 |
| Astles, Raymond | 25 |
| Babin, Paul | 28 |

# Une petite pensée…

# Commanditaires...

**CHNC-FM** Radiochnc.com

Certifié 100% Gaspésie
153 boul. Gérard-D.-Levesque,
New Carlisle, Qc G0C 1Z0
Tél.: 418-752-2215

GASPÉSIE HYUNDAI

À votre service...
339 Avenue Port-Royal,
C.P. 608, Bonaventure, Qc
G0C 1E0
Tel.:418-534-2191

**VILLE DE PASPÉBIAC**

5 boul. Gérard-D.-Levesque Est,
Paspébiac, Qc G0C 2K0
Tél. : 418-752-2277
Téléc. : 418-752-6566

**CORPORATION MUNICIPALE DE ST-SIMÉON**

11, Avenue de l'Église, C.P.39,
St-Siméon, Qc
G0C 3A0
Tél. : 418-534-2155
Téléc. : 418-534-3830

**RESTAURANT**

« La Maison du M' Burger »
Paspébiac
Tél. : 418-752-6121
Ouvert de 7 H AM
à la fermeture.

**PHARMACIE DENIS BABIN**

117 boul. Gérard-D.-Levesque ,
Paspébiac, Qc
G0C 2K0
Tél.: 418-752-6635

**MEUBLES ASSELS INC.**

Marc Assels, propriétaire
395 rte Bellevue, Port-Daniel, Qc
G0C 2N0
Tél. : 418-396-2866