

# L'INTER COEURS

VOLUME 52, N° 3 – DÉCEMBRE 2024

Joyeux temps  
des Fêtes!



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

L'année 2024 tire doucement vers la fin et nous nous dirigeons vers Noël. Je tiens à vous faire part de mes profonds et sincères remerciements face à toutes les actions bénévoles que vous effectuez. Le bénévolat est une denrée importante, et même essentielle, dans une société. Les bénévoles sont vraiment précieux pour les bénéficiaires qui peuvent profiter des services offerts. Vous avez de nouveau fait la différence par votre engagement, votre disponibilité et votre générosité pour un grand nombre de personnes dans notre communauté. Vous avez été, pour eux, un élément marquant de 2024.

Je profite de l'occasion pour vous offrir, en mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil d'administration, une très belle période des Fêtes. Avec vos parents et vos amis, je vous souhaite de connaître des moments de joie, de partage et de fraternité. Que la nouvelle année 2025 vous garde la santé et votre générosité envers la communauté.

En terminant, je veux remercier l'ensemble du personnel du Centre d'action bénévole Le Hauban inc. pour leur engagement et leur travail colossal accompli au cours de la dernière année. MERCI À CHACUN DE VOUS!

Je vous remercie d'être là et je vous souhaite de très joyeuses Fêtes!

France Côté, présidente du conseil d'administration

## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bien le bonjour à vous tous et toutes,

Bientôt l'automne qui va laisser place aux beaux paysages d'hiver, tout comme les précédents : ça bouge et le travail ne manque pas, loin de là.

Nous avons eu l'assemblée générale extraordinaire des membres, le 24 septembre dernier, pour la présentation des états financiers et la nomination de la firme comptable. Merci aux 24 membres présents, ce fût une belle activité pour la vie associative de notre organisme. Il est toujours agréable d'échanger avec vous.

Plusieurs comités de travail seront en action au cours des prochaines semaines. Entre autres, nous devons vraiment mettre à jour notre politique en accompagnement-transport, un dossier que nous avons malheureusement négligé au cours des dernières années. En tant que membres, vous serez sûrement consultés sur différents aspects. Des rencontres seront organisées, nous le souhaitons vivement, au printemps 2025, afin de présenter cette nouvelle politique aux bénévoles actifs pour ce service. Un beau dossier pour l'année en cours.

Aussi, nous sommes en train de finaliser le contenu pour notre nouveau site Internet. Nous travaillons très fort pour vous le présenter très prochainement. Restez à l'affût.

Je vous souhaite une belle Journée internationale des bénévoles, ce 5 décembre, un hiver féérique et un temps des Fêtes merveilleux. Soyez toujours assurés de ma plus grande reconnaissance à l'égard de tous les gestes posés quotidiennement.

Monia Denis, directrice générale





## RAPPEL – FONCTIONNEMENT DES SERVICES AUX INDIVIDUS

### En tant que bénéficiaire de l'accompagnement-transport



#### CE QUE JE DOIS FAIRE :







-  Appeler le CAB **48 heures ouvrables** avant mon rendez-vous.
-  Vérifier si un membre de ma famille est disponible pour m'accompagner.
-  Informer le CAB lors d'un changement dans mon rendez-vous ou pour toutes autres questions
-  Avoir ma contribution en main lors de mon accompagnement-transport. Si cela n'est pas possible, vous recevrez une facture par la poste.



#### CE QUE JE NE DOIS PAS FAIRE :



-  Appeler le vendredi pour un rendez-vous qui aura lieu le lundi suivant. **Le bureau est fermé le samedi et le dimanche.**
-  Communiquer directement avec les bénévoles. Toujours appeler les employés au CAB.
-  Laisser l'accès à votre entrée non sécuritaire, en été, comme en hiver.
-  Demander au bénévole un arrêt non autorisé (caisse, épicerie, etc.). Le seul arrêt possible est la pharmacie. Les bénévoles en sont informés.





Merci de votre collaboration!

### En tant que bénéficiaire de la popote roulante



#### CE QUE JE DOIS FAIRE :







-  Faire mon choix de menu lorsque le bénévole m'appelle le jeudi ou le vendredi.
-  Appeler un employé du CAB avant le lundi 9 h lorsque je dois annuler mon repas ou si je n'ai pas fait mon choix.
-  Attacher mon chien lors de la journée de la livraison, si tel est le cas.
-  Avoir le montant exact en main au moment de la livraison. Si cela n'est pas possible, vous recevrez une facture par la poste.



#### CE QUE JE NE DOIS PAS FAIRE :



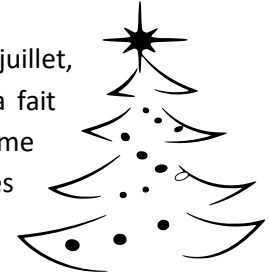
-  Appeler le mardi pour choisir mon repas. Le CAB aura déjà remis les choix de repas au traiteur.
-  Communiquer directement avec les bénévoles. Toujours appeler les employés au CAB.
-  Laisser l'accès à votre entrée non sécuritaire, en été, comme en hiver.
-  Remettre le mauvais montant au bénévole. Ces derniers n'ont pas toujours de la monnaie avec eux.

Merci de votre collaboration!

## MOT DE LA RESPONSABLE DES REPAS CONGELÉS

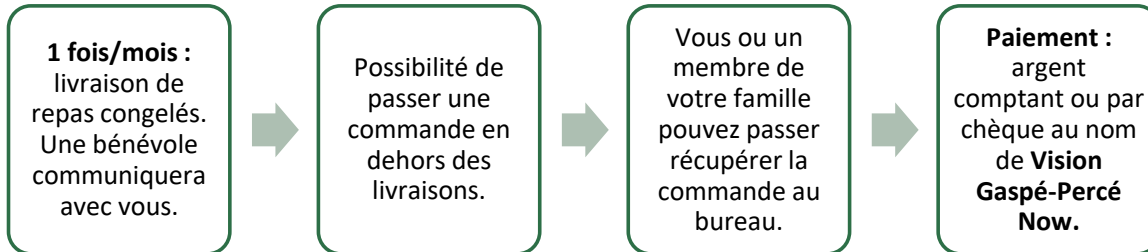
Bonjour à tous et à toutes,

Je me présente, Marie-Eve Langlois et je suis originaire de Gaspé. Depuis le mois de juillet, je m'occupe du service des repas congelés. Mon intérêt pour le travail social m'a fait retourner aux études à temps partiel dans ce domaine. C'est avec grand plaisir que je me joins au monde communautaire. Le service des repas congelés s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus en perte d'autonomie ou toute personne en situation de vulnérabilité.



J'ai eu la chance de rencontrer des personnes dévouées et généreuses. Un merci spécial à tous les bénévoles qui donnent de leur temps; sans eux, il serait impossible de bien mener à terme ce service. Il me fera plaisir de répondre à vos questions ou à vos demandes, du mardi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Il est aussi possible de me rejoindre au 418 368-6634, poste 6 ou par courriel au [employe@cabgaspe.com](mailto:employe@cabgaspe.com)

Voici les dates des prochaines livraisons : 17 janvier, 14 février, 14 mars et 18 avril 2025.



## SUPPORT AUX PROCHES AIDANTS – LE RELAIS

En 2022, l'Appui a réalisé une enquête sur la proche aidance.

Cette étude met en évidence l'augmentation de la proche aidance au Québec. En effet, un tiers des adultes sont des proches aidants, ce sont donc 2,4 millions de Québécois qui accompagnent un de leurs proches en lui fournissant de l'aide ou des soins au moins 1 h par semaine.

Nous sommes un proche aidant lorsque nous nous occupons d'un proche qui est atteint d'Alzheimer, du Parkinson, de dépression chronique ou de toutes autres conditions physiques, psychologiques qui font en sorte que la personne atteinte ne peut pas y parvenir à elle seule. Nous sommes un proche aidant lorsque nous nous occupons de notre enfant qui a une déficience intellectuelle, une problématique en santé mentale ou qu'il est atteint d'une maladie incurable ou dégénérative. Nous sommes également un proche aidant lorsque nous nous occupons d'une personne chère dont les capacités sont limitées et pour qui cela nécessite l'aide d'une autre personne pour parvenir à accomplir les tâches au quotidien.

Le Relais a pour but de permettre aux proches aidants de reprendre leur souffle afin de poursuivre leur rôle d'accompagnateur. Il vise à informer, sensibiliser et supporter en offrant :

- **Un service de répit** afin d'offrir temporairement aux proches aidants, du temps libéré de la responsabilité d'être présent auprès de la personne aidée, pour permettre de refaire le plein d'énergie et de se reposer, etc.

- **Un soutien psychosocial individuel et confidentiel** ayant pour but d'aider les proches aidants à surmonter les difficultés rencontrées durant leur accompagnement auprès de la personne aidée. Cette intervention peut être offerte à domicile ou au bureau.

- **Des conférences et/ou ateliers** utiles au rôle de proches aidants. Par Le Relais, nous voulons permettre aux proches aidants de prendre soin d'eux-mêmes et de leur vie sociale, deux choses essentielles à la vie saine de toute personne.

Israël LeGuédard, responsable du support aux proches aidants  
418 368-6634, poste 1



## JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES 2024

Cette année, c'est sous le thème : **Bénévolat, c'est brillant!** que nous soulignons la Journée internationale des bénévoles (JIB) qui se tiendra le 5 décembre 2024.

L'équipe du CAB, les membres du conseil d'administration et les membres du comité organisateur de la JIB se joignent à moi pour mettre en valeur nos précieux bénévoles et les remercier pour leur implication tout au long de l'année.

Lors d'une livraison de popote roulante, de repas congelés, d'un accompagnement-transport ou bien d'une visite d'amitié, nous vous invitons à remercier les bénévoles qui s'impliquent auprès de vous.

Nous le mentionnons souvent et nous continuerons à le dire haut et fort : vous faites briller le CAB par vos différentes implications bénévoles.

MERCI!

Benoit Bond, coordonnateur au support aux bénévoles  
418 368-6634, poste 3 ou par courriel à [coordo@cabgaspe.com](mailto:coordo@cabgaspe.com)



## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ HALLOWEEN AVEC LES BÉNÉVOLES MEMBRES

Le 31 octobre dernier, 9 bénévoles membres ont participé à une activité de cuisine de cupcakes. Ce fut un moment agréable d'échanges et de rires.

Vous avez des idées d'activités à nous proposer, contactez Benoit.



## BÉNÉVOLES DU MOIS



**Juillet** : M<sup>me</sup> Anita Gionet et M. Gilles Curadeau  
**Août** : M. Yvon Ouellet et M. Antoine Cloutier  
**Septembre** : M. Denis Bernier et M<sup>me</sup> Jacqueline Palmer  
**Octobre** : M. Laurent Juneau et M<sup>me</sup> Ginette Plourde  
**Novembre** : M<sup>me</sup> Cynthia McDonald et M<sup>me</sup> Lina Scott



Félicitations et merci pour votre précieuse implication. Vous avez maintenant la chance de remporter le titre de bénévole de l'année 2025.

## JOYEUX ANNIVERSAIRE À NOS PRÉCIEUX BÉNÉVOLES

### DÉCEMBRE

3. Étienne Bernier  
 8. Louis-Marie Joncas  
 15. Pierre Caron  
 15. France Côté (Wakeham)  
 17. Raymonde Robitaille  
 27. Tanya Jalbert-Samson  
 29. Ingrid Fleurant



### JANVIER

6. Alain Gallant  
 8. Denyse Synnott  
 15. Bernadette Cabot  
 17. Michel Lachapelle  
 17. Martha Gaudet  
 20. Jean-Guy Lacombe  
 20. Gisèle Bernier  
 21. Laurent Juneau  
 22. Sylvain Lagacé  
 28. Hélène Minville

### FÉVRIER

1<sup>er</sup>. Françoise Roy  
 4. Liette Labbé  
 5. Chourouk Mami  
 6. Jean-Guy Vallée  
 6. Anita Gionet  
 9. Norbert Bois  
 14. Tanya Perry  
 17. Patrice Arsenault  
 24. Manon Fournier  
 27. Géraldine Bélanger  
 27. Benjamin Trudel

### MARS

4. Daniel Guay  
 5. France Côté (Gaspé)  
 10. Marcel Fournier  
 11. Anne-Marie Packwood  
 12. Gilles Curadeau  
 13. Marie Cassivi  
 14. Yvon Coulombe  
 20. Darlene Williams  
 21. Marc Lachance  
 22. Martine Dion

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES

C'est avec enthousiasme que nous souhaitons la bienvenue dans la grande famille du CAB aux nouveaux bénévoles membres : Messieurs Yves Boulay, Kenneth LeLacheur, Alexis Robichaud, Carlos Zuluaga, Thomas Shaw ainsi que Mesdames Joanne Canuel, Sandra Bernard, Cathlin Martin, Nadège Pulchérie Teubou, Denise Roy et Ana Paulina Gamba.

Bienvenue à tous et à toutes!

## DATES IMPORTANTES À RETENIR



**5 décembre** : Journée internationale des bénévoles (JIB) et présentation des résultats de l'état de situation du bénévolat dans la MRC de la Côte-de-Gaspé à 9 h par Zoom.



**9 décembre** : Présentation de l'Étude de faisabilité portant sur la mise en place d'un service de menus travaux et de réparations pour les aînés et les personnes à mobilité réduite, vivant à domicile.



**13 décembre** : Livraison des repas congelés avant le temps des Fêtes.



**19 décembre** : Dernière popote roulante avant le temps des Fêtes.



**Du 23 décembre au 3 janvier** : Bureau fermé pour le temps des Fêtes.



**16 janvier** : Reprise de la popote roulante au coût de 10 \$.



**17 janvier** : Livraison de repas congelés.



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



## QUELQUES SUIVIS IMPORTANTS

Nous avons travaillé, de concert avec notre regroupement des CAB de la Gaspésie et des Îles et le ROCGÎM-CDC, à des revendications auprès du CISSS de la Gaspésie, pour un meilleur financement pour le service d'accompagnement-transport bénévole (ATB). Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes toujours en attente d'une confirmation de la part du CISSS. Une chose est certaine, selon les nouvelles reçues, le conseil d'administration devra se pencher sérieusement sur tout ce qui entoure ce service, qui est de plus en plus coûteux pour l'organisme. Le territoire est grand, les demandes sont nombreuses, et les bénévoles dans les villages et les extrémités du territoire se font de plus en plus rare. Dans un souci de ne pas pénaliser les personnes âgées, nous avons toujours continué de répondre à la demande, mais nous en sommes rendus à un point de réflexion majeur pour la suite. Tout récemment, le gouvernement a annoncé des compressions de l'ordre d'un milliard de dollars pour atteindre les cibles budgétaires des établissements du Québec. Cette demande de réduction pourrait affecter les ressources disponibles pour le réseau de la santé, ce qui augmentera inévitablement la pression sur certains organismes communautaires autonomes. Le CISSS de la Gaspésie anticipe un déficit d'un peu plus de 40 millions de dollars d'ici la fin de l'année financière, soit le 31 mars prochain. Tout indique que nous nous orientons vers une nouvelle période d'austérité.

### ***Le saviez-vous?***

Votre CAB est le seul organisme reconnu sur son territoire pour effectuer des accompagnements vers les services de santé. Le ministère de la Santé et des Services sociaux amorce la démarche de renouvellement des attestations de reconnaissance, pour la période du 1<sup>er</sup> janvier 2025 au 31 décembre 2027, en ce qui concerne le transport effectué par un conducteur bénévole. L'attestation, en provenance du MSSS, sera délivrée en décembre 2024. Les organismes qui reçoivent une attestation de reconnaissance ont la responsabilité de s'assurer du respect de la Loi sur le transport par taxi. Cela implique qu'ils tiennent un registre permanent des transports effectués et qu'ils s'assurent que le montant versé aux bénévoles ne constitue qu'une contribution aux frais d'utilisation d'une automobile. Nous avons aussi la responsabilité de dénoncer toute situation d'abus ou de suspicion d'abus dont nous sommes témoins. Par exemple, il n'est normalement pas permis pour des individus d'effectuer des accompagnements de leur propre initiative, et de réclamer une somme d'argent aux personnes bénéficiaires, somme assez souvent très onéreuse. Il est de notre responsabilité de dénoncer ce genre de situation lorsque nous en sommes témoins ou lorsque nous avons des confidences.

### **CHANGEMENT DU PRIX DE LA POPOTE ROULANTE**

À compter du **1<sup>er</sup> janvier 2025**, le prix de la popote roulante pour le **secteur de Gaspé** passera à **10 \$/repas**. Ce changement ne concerne pas les bénéficiaires du service dans le secteur de Rivière-au-Renard. Le conseil d'administration a dû prendre cette décision vu l'augmentation du coût des aliments et la réalité d'un organisme communautaire. Nous faisons tout en notre pouvoir pour vous offrir un service de qualité. Pour tout questionnement en lien avec cette augmentation, veuillez communiquer avec Monia Denis au 418 368-6634, poste 2 ou à l'adresse courriel suivante : [direction@cabgaspe.com](mailto:direction@cabgaspe.com)

### **INVITATION À LA POPULATION - MENU TRAVAUX**

Vous êtes cordialement invités à la présentation de l'Étude de faisabilité portant sur la mise en place d'un service de menus travaux et de réparations pour les aînés et les personnes à mobilité réduite, vivant à domicile. Cette étude, portée par la TRCAGIM et conduite par Lelièvre Conseils, Développement des régions, présente la possibilité d'offrir un service de soutien pour répondre à leurs besoins. Ce service vise à garder les personnes à la maison le plus longtemps possible tout en améliorant leur qualité de vie, dans un environnement sécurisé et adapté. Pour y arriver, le promoteur, Christopher P-Gaul, propose de mettre en place une ébénisterie communautaire afin de favoriser l'attraction, la promotion ainsi que le développement d'autres services. **Cette présentation se déroulera lundi, 9 décembre à 19 h, à la Petite Église de Gaspé.**

Votre présence serait très appréciée et vos idées précieuses pour envisager les prochaines étapes.

Sylviane Pilon, coordonnatrice TRCAGIM

