

L'INTER COEURS

VOLUME 50, N° 1 – AVRIL 2024

Nous vous souhaitons un beau printemps!



Centre d'action bénévole
LE HAUBAN

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à tous,

Nous avons vécu un hiver hors de l'ordinaire et nous avons rêvé au printemps qui est à nos portes. Et qui dit printemps dit Pâques, ses délicieux chocolats et le renouveau qui nous donne des ailes.

Et des ailes, votre centre d'action bénévole en a, je dirais même qu'il a le vent dans les voiles, avec notre super directrice et nos employés si dévoués qui n'ont pas peur de relever de nouveaux défis. Tous ont mis la main à la pâte et le SécuriCAB est né de ce travail collectif. Ce système a été mis en place pour veiller au bien-être de nos aînés, au sein de leur domicile et ce, toujours dans l'optique d'améliorer leurs conditions de vie, tout en visant leur sécurité.

Et que dire de nos merveilleux bénévoles, toujours aussi fidèles et engagés. Le bénévolat, c'est avant tout une histoire d'amour pour soi et pour l'autre. On peut donc affirmer haut et fort que bénévolat, c'est brillant, ce qui est aussi le thème de la 50^e édition de la Semaine de l'action bénévole 2024 qui souligne l'importance de chaque bénévole.

Merci à vous tous, vous êtes tellement précieux.

En terminant, les membres de votre conseil d'administration sont toujours aussi proactifs, à la recherche de solutions et avec des idées plein la tête.

Merci belle gang, c'est un plaisir de travailler ensemble.

Bon printemps et au plaisir de vous croiser!

Cécile Joncas, présidente



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour chers lecteurs et chères lectrices de l'Inter Cœurs,

Déjà le mois de mars qui se termine, c'est incroyable comme le temps passe vite. Le printemps s'installe et notre équipe de feu demeure engagée afin de réaliser la mission du Centre et de répondre aux nombreux besoins des personnes aînées.

Beaucoup de travail également dans la foulée de notre service d'aide en impôt qui est de retour cette année. Plusieurs cliniques ont été organisées sur tout notre territoire, ainsi que dans les résidences pour personnes aînées. Ce service vient en aide à des centaines de personnes pour produire leur déclaration d'impôt. Un énorme merci aux dévoués bénévoles qui investissent beaucoup de temps pour ce service.

La fin du mois de mars annonce également la fin de notre année financière. C'est donc le moment de penser à faire le bilan des activités réalisées en 2023-2024 et de planifier notre assemblée générale annuelle. D'ailleurs, vous serez informés de la date prochainement mais je peux déjà vous dire que quelques postes seront à combler au sein du conseil d'administration. Si une expérience d'administrateur vous intéresse et que vous êtes impliqués au CAB depuis quelque temps, n'hésitez pas à me contacter

pour en savoir davantage sur les rôles et les responsabilités des administrateurs ainsi que sur la façon de poser votre candidature.

Suite à la planification stratégique entamée à l'automne 2023, l'équipe de travail et les membres du conseil d'administration ont ciblé les priorités à travailler au cours de l'année 2024-2025. La carte stratégique s'étale sur 5 ans et englobe plusieurs chantiers, entre autres le fonctionnement interne, l'accompagnement-transport, les services alimentaires, le recrutement et la gestion des bénévoles, la communication et les activités de financement. Bref, cette planification sera présentée lors de l'AGA et vous pourrez constater tous les beaux défis qui nous attendent.

En terminant, je prends le temps de dire un GRAND MERCI aux employés du Centre. J'apprécie le dynamisme du groupe, l'écoute et l'entraide provenant de chacun et chacune. Nous avons régulièrement à nous retourner à une vitesse grand V dans certaines situations, et ils le font avec un grand professionnalisme. Dans un monde où la critique est omniprésente, il est facile de baisser les bras. Alors il est de mise de remercier cette équipe dévouée, attentionnée et compétente. Jessie, Benoit, Sandra, Émilie et Israël, vous effectuez un travail colossal et j'estime qu'il est de mon devoir de vous exprimer ma profonde gratitude. Les performances individuelles ne sont pas les plus importantes, car c'est en équipe qu'on réussit.

Évidemment, je salue les membres du conseil d'administration qui nous soutiennent dans nos actions et nos défis de tous les jours. Et à vous précieux bénévoles, vous savez à quel point j'ai de l'admiration pour chacun et chacune de vous. Même si je ne vous vois pas tous les jours pour vous le témoigner, sachez que dans mon cœur vous avez une place bien importante. Merci du fond du cœur de répondre présent aux nombreuses demandes d'accompagnement-transport, de livraison de repas, etc. Vous faites une grande différence et au plaisir de vous voir lors de nos prochaines activités dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole.

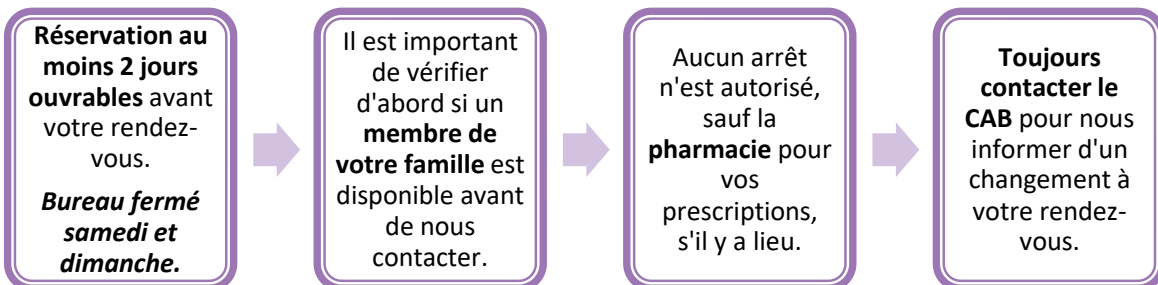
Amicalement,

Monia Denis, directrice générale

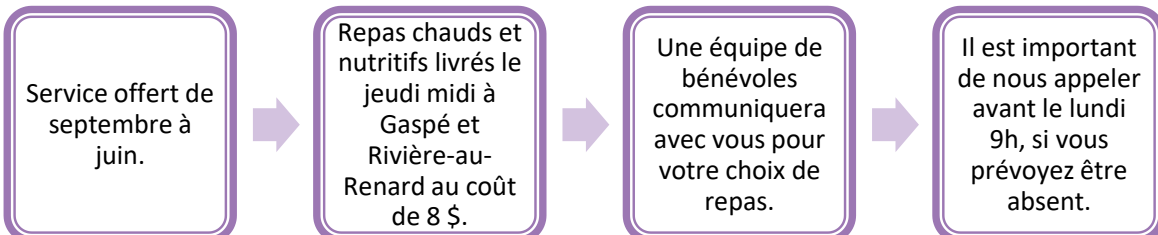


SERVICES AUX INDIVIDUS

Accompagnement-transport :



Popote roulante :






NOUVEAU SERVICE OFFERT PAR VOTRE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

L'équipe du Centre d'action bénévole Le Hauban inc. est très fière de vous présenter son tout nouveau service : SécuriCAB.

SécuriCAB est un service d'appel automatisé visant la sécurité des personnes âgées vivant seules. Et c'est GRATUIT.

SécuriCAB a été développé pour tous les aînés du Québec souhaitant bénéficier de ce service afin de détecter les urgences et d'offrir une plus grande sécurité et tranquillité d'esprit pour eux-mêmes et leurs proches.

Trois types de rappels proposés :

-  Rappel de médicaments
-  Rappel de nourriture
-  Appels de sécurité



N'hésitez pas à nous contacter pour plus de détails et/ou pour vous inscrire. Et à partager cette bonne nouvelle avec vos proches et vos amis.

Communiquez avec Sandra Denis en composant le 418 368-6634, poste 4 ou à l'adresse courriel reception@cabgaspe.com

SUPPORT AUX PROCHES AIDANTS – LE RELAIS

Une suggestion de lecture est également disponible en format audio. Pour y accéder, scanner le code QR ou encore entrer le lien suivant dans la barre de votre navigateur.

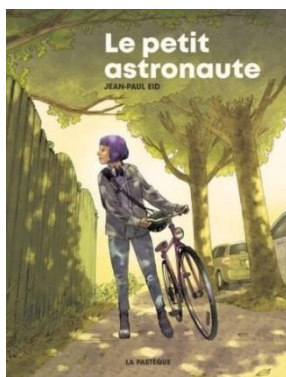
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/livres-audio/105933/le-petit-astronaute>



Il est également possible de commander une version papier à la librairie ALPHA avec le code suivant : ISBN : 9782897771034.

Le petit astronaute

Roman audio



Tous les ans, Juliette se rend dans le quartier où elle a grandi. Lorsqu'elle découvre que la maison de son enfance est en vente, elle décide de pousser la porte d'entrée et de rendre visite à son passé. Au fil des pièces, des placards et des portes qui grincent, resurgissent les souvenirs de son enfance avec ses parents, ses amis, et son frère Tom, le petit astronaute.

Lui-même papa d'un enfant handicapé, le bédéiste Jean-Paul Eid s'est inspiré de sa propre histoire pour raconter celle du petit astronaute.

Un récit tout en douceur et en poésie où on évoque l'enfance, le diagnostic, la différence et les liens qui nous unissent.

Israël LeGuédard, responsable des proches aidants
418 368-6634, poste 1 ou lereais@cabgaspe.com

Vous êtes une personne proche aidante?
Notre service **Info-aidant** vous accompagne:

- Écoute bienveillante et confidentielle
- Information personnalisée
- Références adaptées à vos besoins

Clavardage en ligne appui.org 1 855 852-7784

MOT DE LA RESPONSABLE DES REPAS CONGELÉS

Bonjour à tous et à toutes,

Chaque mois, nous effectuons une livraison de repas congelés. À ce moment, nous contactons tous les bénéficiaires inscrits au service afin de vérifier leurs besoins. Les prochaines dates de livraison seront les **19 avril, 17 mai, 14 juin, 12 juillet et 9 août**. Si vous venez à court de repas entre les livraisons, il vous est possible de nous contacter pour passer une commande. Nous planifierons une livraison à votre domicile. Également, vous ou un membre de votre famille, pouvez passer directement à nos bureaux chercher vos repas. Veuillez noter qu'en raison d'un inventaire de repas limité, il se peut que nous devions offrir une quantité maximum de plats. La demande du service est en constante augmentation, nous faisons de notre mieux pour répondre aux besoins du plus grand nombre de personnes.

Pour ce qui est du paiement, il doit se faire en **argent comptant** ou par **chèque** au nom de **Vision Gaspé-Percé Now**. Si vous n'avez pas le montant exact lors de la livraison, une facture vous sera envoyée à la fin du mois pour éviter les erreurs de notre part. À compter du **1^{er} avril**, il y aura une modification dans les prix des repas. **Les soupes et les desserts seront à 1 \$, tandis que les repas principaux seront à 4 \$.**

Je tiens à remercier tous les bénévoles impliqués dans le service des repas congelés. Il y a environ 45 bénévoles qui s'impliquent au courant de l'année dans toutes les sphères du service (cuisine, emballage de repas et préparation des sacs pour la livraison). Votre implication est précieuse pour nous. Merci pour tout.

Émilie Nadeau, responsable des repas congelés



ACTIVITÉ DES BÉNÉVOLES MEMBRES

Le 9 février dernier a eu lieu la relance des activités mensuelles des bénévoles membres. La belle température et la bonne humeur étaient au rendez-vous lors de la randonnée en raquettes dans le nouveau sentier des Légendes. Mention spéciale aux bénévoles du collectif qui étaient présents pour nous guider et nous parler du projet.

Une prochaine activité aura lieu sous peu, vous recevrez une invitation très bientôt. Vous avez des idées d'activités, faites-en part à Benoit en le contactant au bureau.



Bénévoles participants à l'activité de raquettes dans le sentier des Légendes le 9 février 2024.



M. Jean-Marc Hardy expliquant une des nombreuses légendes du sentier.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2024

50^e édition de la Semaine de l'action bénévole sous la thématique *Bénévolat, c'est brillant!*

Bénévolat, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents, c'est ce geste multidimensionnel qui donne naturellement tout son sens à la place qu'on occupe dans nos collectivités. En s'impliquant auprès des causes qui nous animent, on s'ancre dans un milieu de vie et on contribue à une société en mouvance.

Donner de son temps bénévolement est cette façon ingénieuse de développer nos habiletés, de confirmer nos forces et d'aller à la rencontre d'une pluralité de personnalités qui éclaireront nos propres lanternes.

Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévolat, c'est brillant.

Du 14 au 20 avril, nous soulignerons cette merveilleuse semaine avec vous. Chers bénévoles, soyez à l'affût, vous recevrez une invitation sous peu pour vous inscrire au brunch de la SAB. Les membres du comité vous réservent de belles surprises.

Une activité virtuelle sera également offerte gratuitement avec le porte-parole de cette année, M. Guillaume Pineault.

Joyeuse Semaine de l'action bénévole!

Benoit Bond, coordonnateur au support aux bénévoles



BÉNÉVOLES DU MOIS



Novembre : M. Ronald Mundle et M. Jocelyn Martel
Décembre : M^{me} Louise Rivet et M^{me} Tanya Perry
Janvier : M^{me} Colette Cotton et M. Benjamin Trudel
Février : M. Jean Fagiolo et M^{me} Rolande Denis
Mars : M. Jacques Laurent et M^{me} Céline Denis




Félicitations et merci pour votre précieuse implication.








Vous avez maintenant la chance de remporter le titre de bénévole de l'année 2024.

JOYEUX ANNIVERSAIRE À NOS PRÉCIEUX BÉNÉVOLES

AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET
1 ^{er} . Louis Beaulieu 6. Claire Synnott 9. Jacques Laurent 12. Jacques Plourde 16. Magella Denis 18. Claude-Émilie Cotton 21. Antoine Cloutier 30. Maryse Arsenault	5. Patrick Fallu 21. Mireille Labbé	5. Jocelyne Martel 6. Jean-Yves Dupuis 9. Ronald Mundle 9. Marie-France Élément 17. Jean-Marc Hardy 17. Liette Dupuis 18. France Côté (AAG) 18. Ruth Fournier 19. Diane Bourdages 20. Danielle Tremblay 27. Yvon Ouellet 30. Denis Poirier	2. France Collin 3. Anne-Marie Synnott-Langlois 3. Danielle Haché 17. Ginette Plourde 22. Stéphanie Côté 25. Cécile Joncas 26. Amina Bara 28. Sophia Trudel



DATES IMPORTANTES À RETENIR

-  **29 mars 2024 et 1^{er} avril 2024** : Bureau fermé pour le congé de Pâques.
-  **14 au 20 avril 2024** : Semaine de l'action bénévole 2024.
-  **20 mai 2024** : Bureau fermé pour la Journée nationale des patriotes.
-  **30 mai 2024 à 19 h** : Pièce de théâtre « La vie des autres ».
-  **20 juin 2024** : Dernière livraison de la popote roulante pour Gaspé et Rivière-au-Renard.
-  **24 juin 2024** : Bureau fermé pour la fête nationale du Québec.
-  **1^{er} juillet 2024** : Bureau fermé pour la fête du Canada.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES

C'est avec enthousiasme que nous souhaitons la bienvenue dans la grande famille du CAB aux nouveaux bénévoles membres : M^{me} Chourouk Mami, M^{me} Diane Ouellet, M^{me} Thérèse Reeves, M^{me} Lina Scott et M^{me} Gabrielle Vallerand.



À NE PAS MANQUER LE 30 MAI PROCHAIN : LA VIE DES AUTRES

Une pièce de théâtre présentée par PARMINOÙ qui vise à convaincre de l'importance de se préoccuper de son entourage et de poser des gestes qui peuvent faire la différence sur la sécurité des personnes.

THÈMES	PUBLIC CIBLE	DURÉE
<ul style="list-style-type: none">• L'importance de la sécurité entre voisins• L'importance du contact humain• L'isolement	Adultes (convient au grand public)	60 minutes

La bienveillance entre voisins, c'est plus simple qu'on le pense. Ça s'apprend et même, ça se pratique. Traitant de ce sujet sérieux avec une approche humoristique, la pièce LA VIE DES AUTRES vous amène à réfléchir et à rire entre les rires.

Vous allez faire connaissance avec des personnages qui sont confrontés à la nécessité de veiller les uns sur les autres. Ils vont vivre des situations qui les amèneront à se questionner sur leur méfiance, leur besoin d'être tranquille, leur « j'me mêle de mes affaires! » qui sont des façons de penser qui maintiennent la paix, mais à quel prix?

Laissez-vous porter par l'histoire de Stéphanie, Rachel, Chantal et les autres, parce que LA VIE DES AUTRES, c'est pas juste à regarder, ça nous regarde aussi.

Cette pièce a été créée en collaboration avec le Centre d'action bénévole Région Témis et vous sera présentée à Gaspé le 30 mai prochain à 19 h, au Centre de Création Diffusion de Gaspé.

Le Centre d'action bénévole Le Hauban inc. est fier de vous offrir cette pièce de théâtre tout à fait **gratuitement**, grâce à une subvention octroyée dans le cadre du programme Éclaireurs-Veilleurs du CISSS de la Gaspésie. Il suffit de vous rendre sur le site Internet du Centre de Création Diffusion de Gaspé pour réserver vos billets en ligne à partir du 15 avril en utilisant le lien suivant : <https://ccdglocation.tuxedobillet.com/main/la-vie-des-autres>

Bienvenue à tous et à toutes.

Contactez Monia Denis pour plus de détails au 418 368-6634, poste 2 ou direction@cabagspe.com

