

# L'INTER COEURS

VOLUME 49, N° 3 – DÉCEMBRE 2023

L'équipe du Centre d'action bénévole  
Le Hauban tient à vous souhaiter un  
joyeux temps des fêtes!



Centre d'action bénévole  
**LE HAUBAN**

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous tous et toutes,

L'année 2023 s'achève et Dame Nature nous a gâtés car nous avons eu un très bel automne. Les journées raccourcissent et nous préparent à la belle période qui s'en vient. On se met tout doucement, avec effervescence, en mode « préparation des Fêtes ». À chaque année, je retrouve mon cœur d'enfant car la magie de Noël opère encore et pour longtemps, je l'espère.

Votre CAB est toujours très actif et dans l'ensemble, notre situation financière est bonne mais comme on dit, on ne « s'assoit pas sur nos lauriers ». Le conseil d'administration et notre directrice continuent de travailler très fort.

Le CAB porte aussi une grande attention au bien-être de nos aînés en maintenant tous nos services, dans la mesure du possible. Je ne peux passer sous silence le travail de tous nos généreux bénévoles, toujours fidèles au poste et prêts à s'impliquer, jour après jour. Le recrutement de ceux-ci constitue toujours un défi pour le CAB afin de pouvoir maintenir les services sur notre grand territoire et plus particulièrement, dans le secteur de Rivière-au-Renard et des environs.

À tous nos super employés et à tous nos précieux bénévoles, je vous dis un immense MERCI pour votre appui, votre engagement et votre contribution. C'est un privilège de travailler avec vous.

En terminant, tous les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux de santé, d'amour, de bonheur et de paix. Passez des beaux moments avec tous ceux et celles qui sont si chers à vos cœurs.

Joyeux Noël et bonne année 2024.

Cécile Joncas, présidente



## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous tous et toutes,

Chaque année, l'automne est bien chargé, apportant avec lui une aura d'anticipation et de renouveau. L'automne, ce n'est pas seulement la reprise des activités, c'est aussi une période de transition. C'est l'occasion de se remettre en question, de fixer de nouveaux objectifs et de plonger dans de nouvelles réalisations. C'est un moment où nous pouvons réfléchir à nos expériences passées, tirer des leçons et avancer avec détermination.

Enfin, l'automne nous rappelle l'importance de bien s'adapter dans un monde en constante évolution. Il est essentiel d'être prêt à acquérir de nouvelles compétences et à relever de nouveaux défis. L'automne incarne cette faculté d'adaptation et nous encourage à envisager le changement avec optimisme.

C'est dans cette optique que les membres du conseil d'administration et du personnel ont participé à une démarche de planification stratégique, encadrée par un consultant. Cet exercice a servi à :

- Établir les enjeux de l'organisation;
- Définir les orientations et les objectifs prioritaires;
- Établir un plan d'action et dresser une liste des projets majeurs.

Pour conclure cette importante démarche, une rencontre sous forme de lac-à-l'épaule a eu lieu le 23 novembre dernier. D'autres détails vous seront communiqués à cet effet prochainement.

### Retour sur l'AGA 2023

Vous avez été 22 membres à participer à l'AGA 2023 du CAB, qui avait lieu le 21 septembre dernier. Nous tenons à vous remercier pour cette importante participation.

Ce fut également l'occasion pour les membres de désigner les personnes qui agiront à titre d'administrateurs/trices pour 2023-2024. Merci aux personnes suivantes d'avoir accepté ce mandat :

**Présidente** : Cécile Joncas

**Vice-présidente** : Caroline Brillant

**Secrétaire** : France Côté (Wakeham)

**Trésorier** : Denis Bernier

**Administrateur** : Magella Denis

**Administratrice** : France Côté (Anse-au-Griffon)

**Administratrice** : Marie Cassivi



J'en profite pour remercier madame Tanya Jalbert Samson et monsieur Laurent Juneau qui ont terminé leur mandat. Merci pour votre apport au cours des dernières années, ce fut un réel plaisir de travailler à vos côtés.

### COMITÉS 2023-2024:

- Comité sur la reconnaissance et le recrutement;
- Comité visites d'amitié.

Il est encore temps de manifester votre intérêt à vous impliquer sur un de nos comités. Contactez-nous pour de plus amples informations.

À vous tous et toutes, je vous souhaite une belle fin d'automne et une très belle période des fêtes. Au plaisir de vous voir lors des prochaines activités qui vous seront suggérées.

Prenez bien soin de vous.

Monia Denis, directrice générale





## SERVICES AUX INDIVIDUS

### Accompagnement-transport :

Réservation au moins 2 jours ouvrables avant votre rendez-vous.

**Bureau fermé samedi et dimanche.**

Il est important de vérifier d'abord si un  **membre de votre famille**  est disponible avant de nous contacter.

Aucun arrêt n'est autorisé, sauf la  **pharmacie**  pour vos prescriptions, s'il y a lieu.

**Toujours contacter le CAB**  pour nous informer d'un changement à votre rendez-vous.

### Popote roulante :

Service offert de septembre à juin.

Repas chauds et nutritifs livrés le jeudi midi à Gaspé et Rivière-au-Renard au coût de 8 \$.

Une équipe de bénévoles communiquera avec vous pour votre choix de repas.

Il est important de nous appeler si vous prévoyez être absent avant le lundi 9 h.

Pour toute information, contacter Jessie Perry au 418 368-6634, poste 5.



## NOUVEAU SERVICE – SÉCURICAB : LES AÎNÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

### Qu'est-ce que SécuriCAB?

SécuriCAB offre des services **d'appels automatisés auprès des aînés** afin de veiller à leur bien-être au sein de leur domicile. Que ce soit par des appels de sécurité ou tout autre rappel essentiel à la santé de l'aîné (alimentation, médicaments), **SécuriCAB est là pour vous.**

### Comment bénéficier de SécuriCAB?

Rien de plus simple pour bénéficier de ce service, communiquer avec Sandra Denis au 418 368-6634, poste 4 ou à l'adresse [reception@cabgaspe.com](mailto:reception@cabgaspe.com)

### SécuriCAB est un service gratuit

Ce service bilingue est complètement gratuit et accessible à tous les aînés qui souhaitent en bénéficier.

**Avec SécuriCAB, les aînés peuvent désormais rester chez eux le plus longtemps possible dans des conditions optimales grâce à des appels automatisés.**



## SUPPORT AUX PROCHES AIDANTS – LE RELAIS

Une journée de ressourcement a eu lieu le 7 novembre dernier, dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants.

Avec l'équipe d'Horizon, services de santé en plein air, nous avons tenu deux activités dont les thèmes étaient l'équilibre de vie et la résilience. Ce fut une journée appréciée par les participants. Il est important de prendre du temps pour soi afin de se ressourcer lorsque nous sommes proches aidants pour un membre de son entourage ou de sa famille.

Si vous êtes une des 1 500 000 personnes au Québec qui donnent de son temps pour un membre de la famille, un proche ou un ami, vous pouvez nous contacter pour en discuter, poser vos questions ou encore, demander du répit. Nous sommes là pour vous.

Bonne saison hivernale!

Israël LeGuédard, responsable des proches aidants

418 368-6634, poste 1 ou [lerelais@cabgaspe.com](mailto:lerelais@cabgaspe.com)



## MOT DE LA RESPONSABLE DES REPAS CONGELÉS

Je me présente, Émilie Nadeau originaire de Gaspé, finissante en Sciences de la nature au Cégep de Gaspé. Pour une durée d'environ 33 semaines, j'aurai la charge du service des repas congelés. Je serai au bureau **le mardi, le mercredi et le jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h**. Il est possible de me rejoindre au **418 368-6634, poste 6** ou bien par courriel au [employe@cabgaspe.com](mailto:employe@cabgaspe.com).

Je suis reconnaissante d'avoir obtenu le poste de responsable des repas congelés, car il est important pour moi de m'impliquer dans notre communauté. De plus, ma présence permettra d'aider toute l'équipe du CAB dans l'organisation de ce service essentiel. J'ai bien hâte de rencontrer les personnes âgées que nous aidons, ainsi que tous les partenaires avec qui nous travaillons. Il ne faut pas oublier les bénévoles puisque sans eux, les différents services du CAB ne pourraient pas être assurés aux personnes âgées. Il me fera plaisir de communiquer avec vous et de travailler ensemble dans les prochaines semaines, pour les livraisons des repas congelés.

Je vous souhaite à tous un joyeux temps des fêtes en famille et entre amis. Profitez de tous ces petits moments avec les personnes que vous aimez. Nous en avons grandement besoin pour recommencer l'année du bon pied. Au plaisir de tous vous rencontrer.

Émilie Nadeau, responsable des repas congelés

**1 fois/mois :**  
livraison de  
repas congelés.  
Une bénévole  
communiquera  
avec vous.

Possibilité de  
passer une  
commande en  
dehors des  
livraisons.

Vous ou un  
membre de votre  
famille pouvez  
passer récupérer  
la commande au  
bureau.

**Paiement :**  
argent  
comptant ou par  
chèque au nom  
de **Vision  
Gaspé-Percé  
Now.**

## À PROPOS DES ACTIVITÉS GENS BARQUE

Vous vous demandez sûrement pour quelles raisons il n'y a pas eu d'activité Gens Barque cet automne. Nous sommes conscients que ces activités suscitent beaucoup d'intérêt, mais cet automne, nous avons opté pour une activité dans le cadre du réseau des éclaireurs-veilleurs, ayant obtenu du financement pour mettre en place des activités visant le renforcement d'une culture de la promotion de la santé. Ces activités thématiques se présenteront sous une formule plus allégée, sans repas ni organisation de transport.

À la suite de la rencontre de planification stratégique, nous serons en mesure de vous en dire plus sur l'avenir des activités Gens Barque sous la forme habituelle. Toutefois, si vous avez des commentaires à nous formuler, nous restons à l'écoute. Merci de votre compréhension.

## SUPPORT AUX BÉNÉVOLES

Bonjour chers bénévoles membres,

Nous avons connu un automne chargé et je tiens à vous remercier pour votre précieuse implication. La réalisation de la mission du Centre a été rendue possible grâce à votre don de temps, vos connaissances, vos habiletés et surtout votre sentiment d'appartenance à notre organisme.

Le 3 décembre prochain, nous soulignerons la Journée internationale des bénévoles avec vous. Sous une formule brunch, vous serez conviés à participer en grand nombre à cette activité de reconnaissance, plaisirs garantis. Il est important de s'inscrire pour y participer.

J'invite les personnes bénéficiaires des services du Centre à se joindre à moi pour remercier les bénévoles qui, jour après jour, vous accompagnent dans votre quotidien. Que ce soit avec un beau sourire ou tout simplement un merci, vous ensoleillerez à votre tour, la journée de votre bénévole.

J'en profite également, pour vous souhaiter à toutes et à tous, un merveilleux temps des fêtes. Il me fera plaisir de vous retrouver en grande forme le 8 janvier 2024.

Benoit Bond, coordonnateur au support aux bénévoles



## ACTIVITÉS MENSUELLES DES MEMBRES

C'est le retour des activités mensuelles pour les bénévoles du CAB. Le 22 décembre prochain, nous projeterons un film de Noël tout en dégustant un bon chocolat chaud et une collation. Si vous avez des idées de films qui inspirent l'esprit des fêtes, je vous invite à m'en faire part. Je vous consulterai également pour connaître votre intérêt pour les activités que vous aimeriez faire au courant de la prochaine année. Voici quelques idées : Tournoi de cartes, simulateur de golf, randonnée, activité artistique, etc.



## BÉNÉVOLES DU MOIS



**Juillet** : M<sup>me</sup> Gisèle Bernier et M<sup>me</sup> Françoise Roy  
**Août** : M. Laurent Juneau et M<sup>me</sup> Ingrid Fleurant  
**Septembre** : M. Pierre Caron et M<sup>me</sup> France Côté (Anse-au-Griffon)  
**Octobre** : M<sup>me</sup> Cynthia McDonald et M<sup>me</sup> Linda Clement



Félicitations et merci pour votre précieuse implication.

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

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES

C'est avec enthousiasme que nous souhaitons la bienvenue dans la grande famille du CAB aux nouveaux bénévoles membres : M. Stéphane Brochu, M. Marc Lachance, M<sup>me</sup> Viola Darlene Augustin et M<sup>me</sup> Céline Denis.



## JOYEUX ANNIVERSAIRE À NOS PRÉCIEUX BÉNÉVOLES

DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS
3. Étienne Bernier	6. Alain Gallant	1 <sup>er</sup> . Françoise Roy	4. Daniel Guay
8. Louis-Marie Joncas	8. Denyse Synnott	4. Liette Labbé	5. France Côté (Gaspé)
14. Sylvianne Pilon	15. Bernadette Cabot	6. Anita Gionet	10. Marcel Fournier
15. Pierre Caron	17. Martha Gaudet	6. Jean-Guy Vallée	12. Gilles Curadeau
15. France Côté (Wakeham)	17. Michel Lachapelle	7. Conrad Samuel	13. Marie Cassivi
17. Raymonde Robitaille	20. Jean-Guy Lacombe	9. Norbert Bois	14. Lucie Fournier
27. Tanya Jalbert-Samson	20. Gisèle Bernier	14. Tanya Perry	20. Darlene Williams
29. Ingrid Fleurant	21. Laurent Juneau	17. Patrice Arsenault	21. Marc Lachance
	22. Sylvain Lagacé	24. Manon Fournier	22. Martine Dion
	28. Hélène Minville	27. Géraldine Bélanger	
		27. Benjamin Trudel	



## LA CONFIDENTIALITÉ : UNE AFFAIRE DE TOUS

La confidentialité est une valeur essentielle au Centre d'action bénévole, car nous accueillons des personnes qui vivent des moments de vulnérabilité. Protéger les informations personnelles est d'une importance capitale. Les membres du conseil d'administration ont un devoir de confidentialité ainsi que ceux de l'équipe de travail et les bénévoles.

Aucune information obtenue dans le cadre de ses fonctions à titre d'administrateur, de bénévole ou de personne salariée ne doit être dévoilée et une attention particulière doit être apportée pour ne pas discuter des dossiers de l'organisme avec d'autres personnes de l'extérieur.

Il est important de savoir que si des incidents de manquement à la confidentialité sont décelés, des mesures seront prises à cet effet.

## DATES IMPORTANTES À RETENIR

-  **5 décembre 2023** : Journée internationale des bénévoles.
-  **20 décembre 2023** : Dernière livraison de repas congelés avant le congé des fêtes.
-  **21 décembre 2023** : Dernière livraison de la popote roulante avant le congé des fêtes.
-  **22 décembre 2023** : Activité de Noël pour les bénévoles membres.
-  **Du 22 décembre 2023 au 5 janvier 2024** : Bureau fermé pour le congé des fêtes.
-  **18 janvier 2024** : Reprise de la popote roulante pour Gaspé et Rivière-au-Renard.
-  **26 janvier 2024** : Livraison de repas congelés.
-  **Du 14 au 20 avril 2024** : Semaine de l'action bénévole 2024.



## VOEUX DE NOËL

*Le bonheur est dans chacun de nos sourires, de nos mots, de nos regards et de nos instants partagés ensemble. Mais surtout, le bonheur, c'est de garder précieusement en mémoire tous ces bons moments remplis d'amour. De la part de toute l'équipe, nous vous souhaitons un joyeux temps des fêtes et une bonne année 2024.*

