

# L'INTER COEURS

VOLUME 51, N° 2 – JUILLET 2024



## ☀️ MOT DE LA PRÉSIDENTE ☀️

Bonjour à vous tous,

Les beaux jours sont arrivés et l'été s'installe tranquillement. Votre CAB est toujours aussi actif et heureusement, la période des vacances approche à grands pas.

Nous avons tenu notre assemblée générale annuelle le 25 juin dernier. Vous avez alors pu prendre connaissance du travail qui a été effectué dans la dernière année, avec le rapport annuel d'activités et les états financiers. Merci à tout notre personnel administratif pour leur excellent travail et leur professionnalisme.

Tout au long de l'année, j'ai constaté l'engagement et la disponibilité dont nos bénévoles font preuve à chaque jour. Merci pour le temps que vous donnez à nos aînés, vous pouvez en être fiers. Il y a toujours de la place pour de nouveaux bénévoles et les besoins sont encore plus grands dans le secteur de Rivière-au-Renard.

Nous travaillons très fort à maintenir nos services pour la période estivale, à l'exception de la popote roulante qui prend une pause jusqu'à la mi-septembre. En ce qui concerne l'accompagnement-transport, après discussion au conseil d'administration, la décision a été prise en janvier dernier, de recommencer les accompagnements pour Rimouski. C'est une très bonne nouvelle qui comble un besoin chez nos aînés. Et finalement, je termine mon mandat cette année, après six années au conseil d'administration. J'ai beaucoup aimé mon expérience et je salue mes collègues qui n'ont jamais craint d'embarquer dans de nouveaux projets. Vous êtes une très belle gang, merci et bonne continuité.

Je vous souhaite un très bel été.

Cécile Joncas, présidente du conseil d'administration



## ☀️ MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE ☀️

Un beau bonjour à vous, chers lecteurs et lectrices de l'Inter Cœurs,

L'été est là, c'est le temps des vacances, de la plage, des retrouvailles avec la famille. Pour nous, c'est aussi le temps de reprendre un peu notre souffle, après une année bien chargée. Des vacances bien méritées pour tous les membres de l'équipe, qui ont donné leur 100 % tout au long de l'année.

L'assemblée générale annuelle s'est déroulée le 25 juin dernier. Merci aux membres d'avoir participé à ce beau moment de notre vie associative. Je vous invite à surveiller l'invitation à une assemblée générale spéciale à la fin septembre, pour la présentation des états financiers vérifiés.

Le 2 août prochain, nous allons déjà dire au revoir à Émilie Nadeau, qui nous quitte pour poursuivre ses études. Émilie est avec nous depuis bientôt un an et son passage au CAB a été très apprécié. Elle a vite pris de l'aisance pour toutes les tâches reliées à la gestion des repas congelés, et elle a également donné un bon coup de main pour le soutien aux individus. Toute jeune encore, son expérience dans le communautaire aura contribué, nous le souhaitons, à remplir son coffre à outils, et cette tranche de vie lui servira sans aucun doute un jour ou l'autre. Merci pour tout Émilie. Toute l'équipe te souhaite une bonne continuité et il nous fera toujours plaisir de te revoir.

Avant de quitter, Émilie aura l'opportunité de partager son expérience et d'orienter la personne qui la remplacera. En effet, nous sommes très heureux d'accueillir, dès le 9 juillet, madame Marie-Ève Langlois, au poste de responsable des repas congelés. Madame Langlois sera à l'emploi jusqu'au printemps 2025. Nous lui souhaitons une belle expérience chez-nous.

Au niveau du conseil d'administration, madame Cécile Joncas a animé sa dernière réunion ordinaire le 20 juin dernier, puisque ses trois mandats de 2 ans sont maintenant terminés. Cécile, je tiens à te remercier bien sincèrement pour ton implication au cours des 6 dernières années. Nous avons eu des bons dossiers à traiter, des grosses décisions à prendre, et toujours tu as été là avec ton attitude positive, et tu as agi avec prudence, diligence, honnêteté et loyauté, qualités nécessaires pour tout bon administrateur. Merci de ton écoute et de ton soutien. Je te souhaite une bonne retraite du CA, mais je sais que tu ne seras jamais très loin du CAB.

À tous et à toutes, je souhaite un très bel été. Prenez du temps de qualité avec vos proches et savourez les petits plaisirs de la vie. À vous chers bénévoles et employés, je vous souhaite du repos et de faire le plein d'énergie. Toute l'année, vous vous investissez à fond dans vos tâches afin d'améliorer la qualité de vie des personnes auxquelles on vient en aide. Vous méritez amplement ce temps de pause.

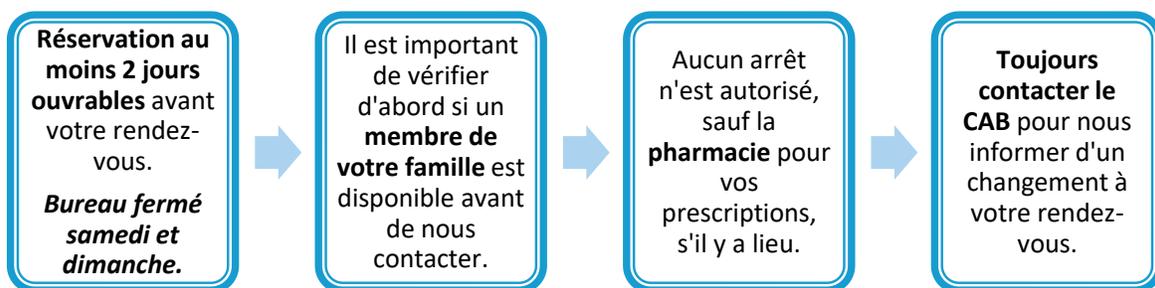
Prenez soin de vous, et on se retrouve tous en septembre, en forme, car vous le savez, on a jamais le temps de s'ennuyer au CAB, et c'est ce qui fait la beauté d'y travailler ensemble.

Monia Denis, directrice générale



## ☀ SERVICES AUX INDIVIDUS ☀

### Accompagnement-transport :



### Popote roulante :

Dès septembre 2024, une nouvelle collaboration verra le jour avec *Lilo service traiteur* pour la préparation des repas de la popote roulante à Gaspé. De plus, nous serons en mesure d'offrir le service à un plus grand nombre de personnes bénéficiaires pour le secteur de Gaspé (Forillon à Coin-du-Banc). La livraison se fait tous les jeudis midi. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Jessie Perry au 418 368-6634, poste 5 ou par courriel à l'adresse suivante : [jessie.perry@cabgaspe.com](mailto:jessie.perry@cabgaspe.com).

## ☀️ NOUVEAU SERVICE OFFERT PAR VOTRE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ☀️

SécuriCAB est un service **gratuit** d'appel automatisé visant la sécurité des personnes âgées vivant seules. Celui-ci a été développé pour tous les aînés du Québec souhaitant en bénéficier 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 contacter Sandra Denis pour plus de détails et/ou pour vous inscrire en composant le 418 368-6634, poste 4 ou à l'adresse courriel [reception@cabgaspe.com](mailto:reception@cabgaspe.com).

## ☀️ SUPPORT AUX PROCHES AIDANTS – LE RELAIS ☀️

Saviez-vous que Le Relais, c'est plus que du répit à domicile pour les proches aidants?

C'est aussi de l'écoute, du soutien lors de différentes étapes de vie et des activités de ressourcement. Pour ne rien manquer, vous pouvez vous abonner à la page Facebook Le Relais, service de soutien pour les proches aidants. Également, vous pouvez appeler au bureau de votre CAB Le Hauban pour plus de détails ou encore envoyer un courriel à l'intervenant afin de recevoir les informations.

Israël LeGuédard, responsable des proches aidants  
418 368-6634, poste 1 ou [lerelais@cabgaspe.com](mailto:lerelais@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 pour 2024 seront les **11 juillet, 15 août, 13 septembre, 11 octobre, 15 novembre et 13 décembre**. Si vous êtes à court de repas entre les livraisons, il vous est possible de nous contacter pour passer une commande et 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 limité de repas cet été, il se peut que nous devions offrir une quantité maximum de plats.

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 des erreurs de notre part. **Les soupes et les desserts sont maintenant à 1 \$, tandis que les repas principaux sont à 4 \$.**

Mon contrat avec le CAB se termine au début du mois d'août puisque je m'en vais poursuivre mes études à l'Université de Sherbrooke. Je suis contente de vous avoir rencontrés et de m'être impliquée dans ma

communauté. Je passe le relais à la prochaine responsable des repas congelés qui vous sera présentée prochainement.

Passez un bel été et profitez de vos vacances!

Émilie Nadeau, responsable des repas congelés



## ☀️ SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2024 - « BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT! » ☀️

Du 14 au 20 avril dernier, nous avons souligné la 50<sup>e</sup> édition de la SAB avec les bénévoles membres de l'organisme. Wow, 74 bénévoles étaient présents au brunch de reconnaissance sous une formule de cabane à sucre. Ce fût un grand plaisir de partager ce moment avec vous et tout autant agréable de prendre un petit moment pour souligner votre précieuse implication bénévole. Merci de vous impliquer avec le CAB Le Hauban, c'est grâce à vous que notre mission brille sur notre territoire.

Félicitations à M<sup>me</sup> Ingrid fleurant qui s'est vue remettre le prix de bénévole de l'année et également aux 23 autres finalistes mensuels.



Une mention honorable aux bénévoles suivants pour leurs implications bénévoles depuis de nombreuses années.

**5 ans** : Mesdames Danièle Arsenault, Marie Fournier, Danielle Tremblay et Messieurs Louis-Marie Joncas, Jean-Yves Dupuis et Denis Bernier.

**10 ans** : Mesdames Mireille Labbé, Anne-Marie Langlois, Roseline Adams, Claire Synnott et Messieurs Patrice Arsenault et Jocelyn Martel.



## ☀️ BÉNÉVOLES DU MOIS ☀️



**Avril** : M. Danny Cloutier et M<sup>me</sup> Martine Dion  
**Mai** : M<sup>me</sup> Chantal Francoeur et M<sup>me</sup> France Côté (AAG)  
**Juin** : M<sup>me</sup> Lucette Dupuis et M<sup>me</sup> Josée Leclerc



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

## ☀️ ACTIVITÉ DES BÉNÉVOLES MEMBRES ☀️

Pour les bénévoles membres, la prochaine activité aura lieu en juillet au Club de golf Fort-Prével. Pour les personnes moins expérimentées, des bénévoles avec plus d'expérience pourront vous aider. Il vous est encore possible de vous y inscrire auprès de Benoit.

Vous avez des idées d'activités, en faire part à Benoit en le contactant au bureau.

## ☀️ INFOLETTRE – NOUVEAU MOYEN DE COMMUNICATION ☀️

Dorénavant, les bénévoles membres recevront par courriel une infolettre en début de mois. Ce canal de communication nous permettra de faire un envoi mensuel au lieu d'en faire plusieurs. Nous vous invitons à prendre le temps de la lire, plusieurs informations importantes s'y retrouveront. Si vous n'avez pas reçu ou avez de la difficulté avec l'infolettre, nous vous invitons à regarder dans vos courriels indésirables ou bien contactez Benoit.

## ☀️ JEBENEVOLE.CA ET VÉRIFICATION DES ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES ☀️

**Jebenevole.ca** est la plateforme provinciale de jumelage des CAB et organismes sans but lucratif (OSBL) avec les bénévoles. Elle présente des offres de bénévolat avec outils de recherche et filtres permettant le jumelage entre organismes et individus, de manière à combler les ressources humaines bénévoles. Les organismes qui le désirent peuvent créer un compte sur cette plateforme, afin de recruter des bénévoles pour leurs activités. De plus, Jebenevole.ca offre **gratuitement** l'option de procéder à la vérification d'antécédents judiciaires (VAJ) des bénévoles œuvrant auprès d'organismes communautaires et d'associations bénévoles. Plus spécifiquement, ce programme de couverture des frais des VAJ s'adresse aux bénévoles qui agissent auprès d'une clientèle dite à risque de vivre de l'abus par autrui, que ce soit du fait de leur condition physique et/ou mentale, ou d'autres circonstances temporaires ou permanentes.

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec Benoit Bond au 418 368-6634, poste 3 ou à l'adresse [coordo@cabgaspe.com](mailto:coordo@cabgaspe.com). Pour vérifier l'admissibilité de votre organisme au programme, nous vous invitons à bien vouloir vous créer un compte sur la plateforme officielle de jumelage entre les aspirants bénévoles et les organismes du Québec Jebenevole.ca. Nous vous invitons donc à visiter ce site pour y découvrir la richesse de l'action bénévole et trouver des occasions de bénévolat qui répondent à vos aspirations.

# JOYEUX ANNIVERSAIRE À NOS PRÉCIEUX BÉNÉVOLES

## AOÛT

5. Caroline Brillant  
9. Ashley Boulet  
10. Diane Ouellet  
11. Rémi Dion  
11. Lina Scott  
15. Kara Syvret  
17. Bernard Cabot  
18. Marcel Ste-Croix  
21. Flavie Huet  
25. Rolande Denis  
28. Thérèse Reeves

## SEPTEMBRE

3. Marthe Fournier  
5. Monique Morin  
6. Danièle Arsenault  
11. Cynthia McDonald  
18. Jenny Côté  
18. Marie Fournier  
19. Darcina Fortin  
20. Suzanne Briand  
30. Jacqueline Palmer

## OCTOBRE

5. Paul Blanchette  
5. Chantal Francoeur  
7. Josée Leclerc  
12. Sylvie Dérapas  
14. Gilles Gauthier  
15. Roseline Adams  
18. Denis Bernier  
21. Linda Labelle-Roberts  
21. Micheline Whalen  
22. Nicole Gaudet

## NOVEMBRE

5. Gloria Chicoine  
5. Pauline Fortin  
7. Jean-Paul Fournier  
12. Colette Cotton  
14. Céline Denis  
15. Aristide Richard  
18. Lorraine Thibault  
24. Erika Williamson  
26. Louise Rivet  
30. Jean-Yves Huard



## BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES

C'est avec enthousiasme que nous souhaitons la bienvenue dans la grande famille du CAB aux nouveaux bénévoles membres : Messieurs Gilles Gauthier, Yvon Coulombe et Mesdames Roselyn Le Lacheur et Louise Ferlatte.

Bienvenue à tous et à toutes.

## DATES IMPORTANTES À RETENIR POUR CET ÉTÉ

- ☀️ **1<sup>er</sup> juillet** : Bureau fermé pour la fête du Canada.
- ☀️ **9 juillet** : Arrivée de la nouvelle employée responsable des repas congelés.
- ☀️ **11 juillet** : Livraison de repas congelés (*jeudi pour la période estivale*).
- ☀️ **2 août** : Dernière journée de travail pour Émilie Nadeau, responsable des repas congelés.
- ☀️ **15 août** : Livraison de repas congelés (*jeudi pour la période estivale*).
- ☀️ **2 septembre** : Bureau fermé pour la fête du Travail.



## ☀️ INFORMATIONS IMPORTANTES ☀️

### VACCINATION GRATUITE POUR LE ZONA

Le ministre de la Santé, Christian Dubé, ainsi que la ministre déléguée aux Aînés et à la Santé, Sonia Bélanger, annoncent la bonification du Programme québécois d'immunisation avec l'ajout de la vaccination gratuite contre le zona à l'intention des **Québécoises et Québécois âgés de 75 ans et plus, et pour les personnes immunodéprimées âgées de 18 ans et plus**. L'objectif du programme est de réduire le nombre de cas de zona et les complications qui y sont associées. C'est un pas de plus en matière de prévention, l'un des éléments clés du Plan en santé, présenté il y a un an par le ministre Dubé. Il s'agit d'une première étape afin de rejoindre d'abord les personnes vulnérables. Le programme pourra être bonifié au cours des prochaines années afin d'élargir les tranches d'âge qui pourront bénéficier de la gratuité du vaccin contre le zona. Pour plus d'information, veuillez consulter le site Internet suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-vaccination-contre-zona>

## ☀️ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ☀️



**Vous êtes victime  
ou témoin  
de maltraitance?**

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés  
**1 888 489-2287**  
Il faut en parler

Votre  
gouvernement  
Auto-Service (2020) 116

Québec

## ☀️ VACANCES DES EMPLOYÉS ☀️

- ☀️ **Monia Denis** : Du 27 juin au 5 juillet ainsi que du 22 juillet au 16 août.
- ☀️ **Sandra Denis** : Du 1<sup>er</sup> au 9 juillet ainsi que du 5 au 16 août.
- ☀️ **Benoit Bond** : Du 15 au 22 juillet, du 2 au 5 septembre ainsi que du 9 au 20 septembre.
- ☀️ **Émilie Nadeau** : Du 27 juin au 2 juillet ainsi que du 19 au 26 juillet.
- ☀️ **Jessie Perry** : Du 12 au 15 juillet ainsi que du 12 août au 2 septembre.

