

*Justice - Respect - Équité - Entraide - Valorisation*



# *Le Rayon bénévole*

## Un Centre d'action bénévole toujours en Action!

Juin 2021

Par Pierre-Yves Lemay, président

Bonjour,

Voilà le retour du « Rayon bénévole » à la suite d'une longue absence. Qu'à cela ne tienne! Nous avons fait un grand bout de chemin depuis la dernière parution.

On ne peut garder sous silence l'impact que la pandémie a et a eu sur nos vies et celle du Centre d'action bénévole Valcourt et Région. Malgré les aléas des restrictions sanitaires, notre Centre a continué d'offrir tous les services essentiels grâce au dévouement de nos bénévoles et de nos employés(es). Le bénévolat a joué ici un rôle important pour supporter notre communauté. Nous avons pu adapter les ressources en fonction des besoins des usagers. Par exemple, les cliniques d'impôt ont été offertes comme par les années passées malgré tout. Le dépannage alimentaire, la popote roulante et l'accompagnement transport ont eux aussi été maintenus. Les rencontres et les comités d'administration ont eu lieu par téléconférence.

Heureusement les choses s'améliorent et nous prévoyons revenir à la normale dans les prochaines semaines. Bientôt nous pourrons reprendre les activités qui ne pouvaient plus se faire comme la cuisine collective, les visites amicales, le programme Viactive et le club de marche, les rencontres amicales, les groupes de soutien aux proches aidants, etc.

Durant la dernière année, il y a eu quelques changements au niveau du personnel du Centre. En premier lieu, ce fût le départ à la retraite, après 30 années de service, de Mme Marie-Line Briand, notre directrice générale. Tout au long de sa carrière, Marie-Line a su laisser sa marque dans l'évolution et le développement du Centre. Elle a fait grandir, petit à petit, notre Centre d'action bénévole comme un parent qui élève son enfant. Autant par ses attentions aux valeurs humaines que financières, elle quitte avec le sentiment du devoir accompli.

### Dans ce numéro

Julie et les cliniques d'impôt .....	3
Colette et les nouveaux services.....	4
Louise et les services alimentaires .....	5
Sébastien et son travail..	7

### Coordonnées

950, rue Saint-Joseph  
Valcourt (Québec) JOE 2L0

Téléphone: 450 532-2255  
Télécopieur: 450 532-2577

Courriel: [info@cabver.org](mailto:info@cabver.org)

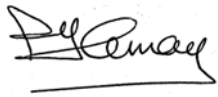
## Un Centre d'action bénévole toujours en Action! - suite

À la suite du départ de Marie-Line nous avons eu trois personnes qui se sont succédé à la direction générale. Malheureusement, pour différentes raisons, aucune d'entre elles n'a pu combler ce poste efficacement. Nous procéderons à l'embauche d'une autre personne dans les prochains mois.

Un autre changement est ma nouvelle responsabilité comme président du conseil d'administration. Je succède donc à Madame Raymonde Carbonneau qui fût présidente pendant neuf ans. Raymonde demeure comme administratrice et siège sur le conseil d'administration.

Marie-Line et Raymonde ont été parmi les plus impliquées dans la relocalisation et la construction de notre nouvel édifice du 950 rue Saint-Joseph. Ayant pignon sur la rue Principale de Valcourt, le Centre se démarque et rayonne davantage par sa visibilité auprès de la population. Tout un accomplissement!

Plusieurs projets sont à mijoter pour le futur. Ce n'est certainement pas la Covid-19 qui va nous arrêter!  
Soyez heureux(ses) et en santé,



Pierre-Yves Lemay,  
Président



### HORAIRE D'ÉTÉ

Lundi	9 h à 12 h	13 h à 16 h
Mardi	9 h à 12 h	13 h à 16 h
Mercredi	9 h à 12 h	13 h à 16 h
Jeudi	9 h à 12 h	13 h à 16 h
Vendredi	9 h à 12 h	fermé

Notez que nos bureaux  
seront fermés pour les  
vacances d'été  
du  
lundi 19 juillet  
au vendredi 6 août

*Bon été!*



## Cliniques d'impôt

Par Julie St-Pierre, secrétaire-comptable

Comme à chaque année, les cliniques d'impôt ont eu lieu en mars. Toujours aussi achalandées, cette année nous avons travaillé différemment à cause de la pandémie. Les bénévoles des cliniques d'impôt ont traité quelques 169 dossiers. Beaucoup de travail pour la préparation des cliniques par le comité et beaucoup de travail effectué par les 16 bénévoles.

Merci au comité formé de :

- Joanne Morissette, comptable
- Joan Tuck, coordonnatrice
- Raymonde Carbonneau
- Pierre-Yves Lemay

En plus des membres du comité, voici les bénévoles ayant participé aux cliniques d'impôt :

- Robert Savard
- Jeannine Désautels
- Gilberte Gingras
- Thérèse Martin-Gravel
- Nathalie Bergeron
- Josée Archambault
- Valérie Vienat
- Jean-Yves Ouellet
- Claire Picotte
- Madeleine Bonneau
- Michèle Tarte
- Robert Blanchard

Ce fut un beau travail d'équipe avec plus de 434 heures de bénévolat!

Le Centre d'action bénévole Valcourt et Région vous dit un grand MERCI pour votre temps et votre dévouement aux cliniques d'impôt.

*Au plaisir!*

*Julie*

### Absence prolongée de Julie

Julie, secrétaire-comptable au Centre, est absente depuis le 31 mai pour congé de maladie. Elle lutte contre un cancer du sein. Elle a été opérée et aura des traitements sous peu. Elle ne sera donc pas au Centre pendant un certain temps. Nous sommes à la recherche d'une personne pour la remplacer temporairement.

Si vous voulez lui faire parvenir un message d'encouragement ou d'appréciation, nous recueillerons, au Centre, vos cartes, lettres, courriels et présents d'ici deux semaines, soit jusqu'au mercredi 7 juillet. Par la suite, nous lui ferons parvenir le tout.

Merci !



## Nos nouveaux services

Par Colette Fontaine, coordonnatrice du soutien à domicile

Bonjour,

Eh oui, ça fait longtemps et même un peu trop longtemps.

Quel plaisir de pouvoir communiquer avec vous par le biais de ce journal.

Je profite de cette tribune pour vous informer des quelques nouveaux projets qui ont été mis sur pied en raison de la pandémie.

Eh oui, il a fallu être créatif, diversifié et original pour garder contact avec les aînés.

Après plusieurs temps de réflexions et d'échanges, quelques projets nous ont semblés intéressants et réalisables.

Avec un peu de talent par ci par là, nous avons créé le groupe de musique « les Déconfinés ». Avec mon collègue Sébastien, et son talent musical, nous sommes partis en tournée afin d'offrir un spectacle de musique. La Brunante de Racine, la Coopérative des aînés de Valcourt, les appartements Marie-Reine de la Paix de Valcourt, les appartements de la place Maisonneuve de Valcourt, le Riverain de Lawrenceville et la résidence Brunswick de Richmond ont tous reçu notre visite. Une centaine de personnes ont été rejointes. Ce fut des moments de belles rencontres avec les aînés de la région. La chance nous a souri, dame nature était de notre bord.

Un autre défi nous attendait ; animation de Viactive à l'extérieur. Toujours avec mon collègue Sébastien, nous avons contacté les propriétaires concernés et nous sommes allés animer un programme d'exercice adapté aux aînés. Avec l'arrivée de l'automne nous avons dû mettre fin à cette activité.

Quelques semaines plus tard une demande de subvention est envoyée à Centraide Estrie pour offrir des trousseaux d'activités et acheter une vingtaine de tablettes numériques.

Pour s'assurer que ces trousseaux soient adaptées selon l'intérêt des personnes, nous avons contacté plus d'une soixantaine d'aînés pour connaître leurs préférences. Trousse cognitive ou artistique? Après le sondage, toujours avec Sébastien, nous commençons la préparation et la distribution. Plus d'une vingtaine de personnes nous ont contacté pour nous dire à quel point ils étaient contents du contenu et de sa qualité.

Depuis le début du mois de mai, des rencontres amicales virtuelles sont démarrées. Tous les mardis et jeudis de 10 h à 11 h nous animons un « café show ». Une programmation d'une heure bien remplie par des échanges, de la musique, des activités cognitives, etc. C'est un beau défi que de rejoindre des personnes de 65 ans et plus, avoir la ressource pour leur offrir une formation sur mesure et de pouvoir échanger avec eux à chaque semaine par le biais de la visioconférence. Nous avons même une personne de 96 ans qui participe à nos rencontres, c'est dire que tout est possible à tout âge !!!

Je n'ai pas de boule de cristal pour prédire quel sera le prochain projet, mais soyez assurés que nous sommes soucieux d'innover pour garder contact et briser l'isolement des aînés et des personnes vulnérables.

Évidemment comme tout le monde, je souhaite que nous puissions nous revoir prochainement et retrouver tous les services que nous avons dû mettre en veilleuse depuis déjà 15 mois.

*Au plaisir!*

*Colette*



## Services alimentaires du Centre d'action bénévole

Par Louise Girard, coordonnatrice des services alimentaires

### Cuisine collective pour tous!

Depuis plus d'un an maintenant la cuisine collective La Fricassée est en pause à cause de la pandémie. Ce n'est que partie remise, nous avons bien hâte de retourner à nos chaudrons et de vous inviter à cuisiner avec nous!

Vous vous demandez ce qu'est une cuisine collective?

C'est un groupe de 3 ou 4 personnes qui mettent en commun leurs idées et leurs ressources pour cuisiner ensemble, dans une belle ambiance, des mets qu'ils rapportent à la maison.

Pourquoi on s'inscrit dans un groupe de cuisine à La Fricassée?

Pour partager des nouvelles recettes, pour le plaisir de cuisiner ensemble, pour préparer des repas sains et économiques. ☑

Pour informations : Louise au 450 532-2255, poste 2

Idée culinaire : Une recette simple pour l'été !

### La salade de lentilles aux pommes

Cette recette est [MA](#) recette coup de cœur, je la cuisine souvent, j'adore le goût fruité. Je l'ai cuisiné à plusieurs reprises avec les groupes de cuisine collective.

J'ai toujours sous la main une conserve de petites lentilles brunes. Cette salade se sert bien avec une viande cuite sur le BBQ ou bien je la mange les midis de semaine avec un fromage et des biscottes.

Ingrédients	Préparation
<p><b>VINAIGRETTE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 ml (1 c. à soupe) de jus de pomme</li><li>• 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable</li><li>• 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon</li><li>• 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre</li><li>• 2,5 ml (½ c. à thé) d'ail finement haché</li><li>• 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive</li></ul> <p>Poivre et sel</p> <p><b>SALADE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 pommes rouges, non pelées, en dés</li><li>• 1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles brunes, rincées et égouttées</li><li>• 1 échalote française hachée</li><li>• 1 branche de céleri haché</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans un petit pot, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Poivrer généreusement et saler. Brasser vigoureusement.</li><li>2. Verser la vinaigrette sur les dés de pomme mélanger pour les enrober afin de leur éviter de noircir. Puis ajouter les lentilles, l'échalote et le céleri. Bien mélanger.</li></ol> <p>Se conserve au frigo 2- 3 jours</p>

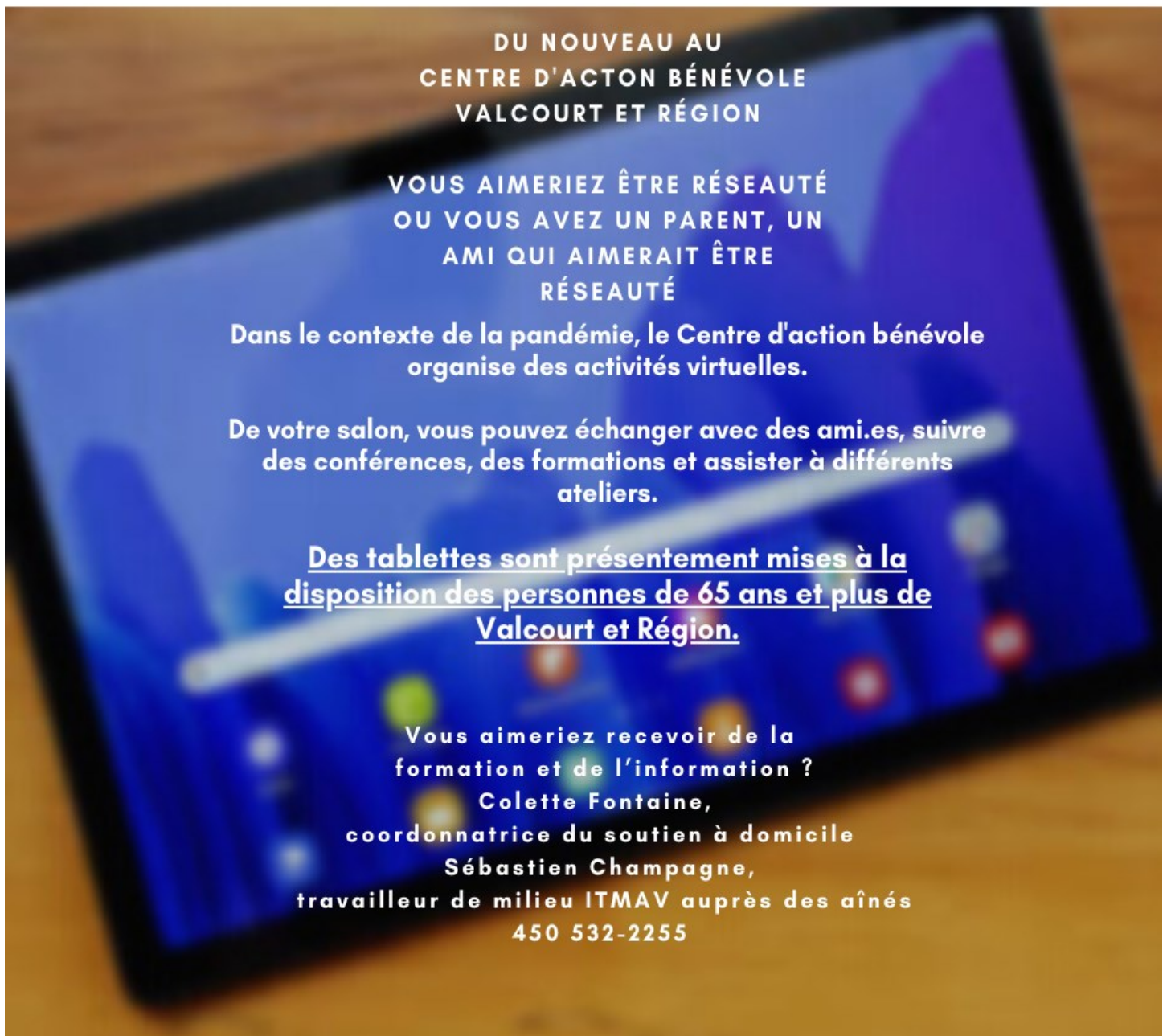
## Services alimentaires du Centre d'action bénévole - suite

Nouvelles du jardin communautaire de Valcourt !

Savez-vous qu'à Valcourt il y a un beau jardin communautaire comprenant 20 lots à louer? Les lots sont 8' x 11' ou de 8' x 15'. En début de saison nous remettons à chaque jardinier des semences variées, des plants de tomates et des plants de fleurs. Le jardin est clôturé et sécurisé ; seuls les jardiniers y ont accès. Actuellement 16 lots sont loués pour la saison 2021.

*Bon été à tous !*

*Louise*



**DU NOUVEAU AU  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
VALCOURT ET RÉGION**

**VOUS AIMERIEZ ÊTRE RÉSEAUTÉ  
OU VOUS AVEZ UN PARENT, UN  
AMI QUI AIMERAIT ÊTRE  
RÉSEAUTÉ**

**Dans le contexte de la pandémie, le Centre d'action bénévole  
organise des activités virtuelles.**

**De votre salon, vous pouvez échanger avec des ami.es, suivre  
des conférences, des formations et assister à différents  
ateliers.**

**Des tablettes sont présentement mises à la  
disposition des personnes de 65 ans et plus de  
Valcourt et Région.**

**Vous aimeriez recevoir de la  
formation et de l'information ?  
Colette Fontaine,  
coordonnatrice du soutien à domicile  
Sébastien Champagne,  
travailleur de milieu ITMAV auprès des aînés  
450 532-2255**





## Mon travail

Par Sébastien Champagne, travailleur de milieu ITMAV

Bonjour les supers bénévoles,

Mon nom est Sébastien Champagne et je travaille en tant que travailleur de milieu auprès des aîné.es vulnérables. Le programme provincial pour lequel on m'a engagé s'appelle ITMAV (Intervention de Travail de Milieu pour Aînés Vulnérables). Mon territoire couvre la MRC du Val-Saint-François. J'ai débuté mes fonctions en janvier 2020. Mon travail me comble énormément ; on peut dire que je suis au naturel dans ce domaine.

Laissez-moi vous expliquer mon travail par l'entremise de quelques statistiques diverses.

Du 1<sup>er</sup> avril 2020 au 31 mars 2021, ce sont 61 personnes différentes du Val-Saint-François qui sont entrées en contact avec moi, et qui ont pu être entendues, référées et suivies au besoin.

En tout, j'ai effectué 112 accompagnements sécuritaires en personne et 120 accompagnements par téléphone.

Mes bureaux sont situés dans les trois Centre d'action bénévole de la MRC : Windsor, Richmond et Valcourt. Même si j'ai trois bureaux différents, c'est au CAB de Valcourt et Région que je passe le plus clair de mon temps.

L'âge moyen des gens rencontrés est d'environ 70 ans.

Pour m'aider à trouver ce beau monde, j'ai participé/créé à 31 activités diverses. Exemples : épluchette de blé d'inde du Rivage du Val-Saint-François, le souper Livrez au suivant St-Hubert du CAB Valcourt, l'inauguration du frigo communautaire au CAB Windsor, entrevue-radio CJAX et la tournée de sept résidences avec la musique des Déconfinés.

Les raisons pour me rencontrer étaient diverses : nourriture manquante, isolement, besoin d'écoute, mésentente entre voisins, perte cognitive, besoin d'aide à la paperasse, etc.

Les principales ressources vers lesquelles j'ai effectué du référencement sont : les Tabliers en folie, l'ACEF, Équijustice Estrie, MomentHom, Société alzheimer Estrie, Trans-appel, le Rivage du Val-Saint-François. Un GRAND merci à tout le monde qui travaille pour ces organismes ! Un autre GRAND merci aux bénévoles des CAB et travailleuses sociales qui m'aident dans certains cas précis !

Les gens sont mes patrons. Chacun possède un bagage d'expériences de vie riche et unique, et tout le monde sait ce qu'il y a de meilleur pour lui. Même si l'on m'accorde le titre d'intervenant, je ne sais pas tout ! Lors d'une rencontre, je reçois autant que je donne.

Une fois qu'une problématique est réglée ou en voie de l'être, j'aime bien dire : « Je ne suis que de passage dans la vie des gens, mais mon téléphone reste toujours ouvert. » En passant, les gens ont peut-être un quelconque problème à un moment précis de leur vie, mais ils ne sont pas « LE » problème.

Mes outils de travail privilégiés sont : le respect, l'égalité et la gentillesse. « Chaque personne que vous rencontrez, livre une bataille dont vous ne connaissez rien. Soyez gentil ! Toujours ! » -Robin Williams

Au fond, ITMAV existe pour que le monde reste à la maison, heureux, en santé et ce, le plus longtemps possible ! 😊

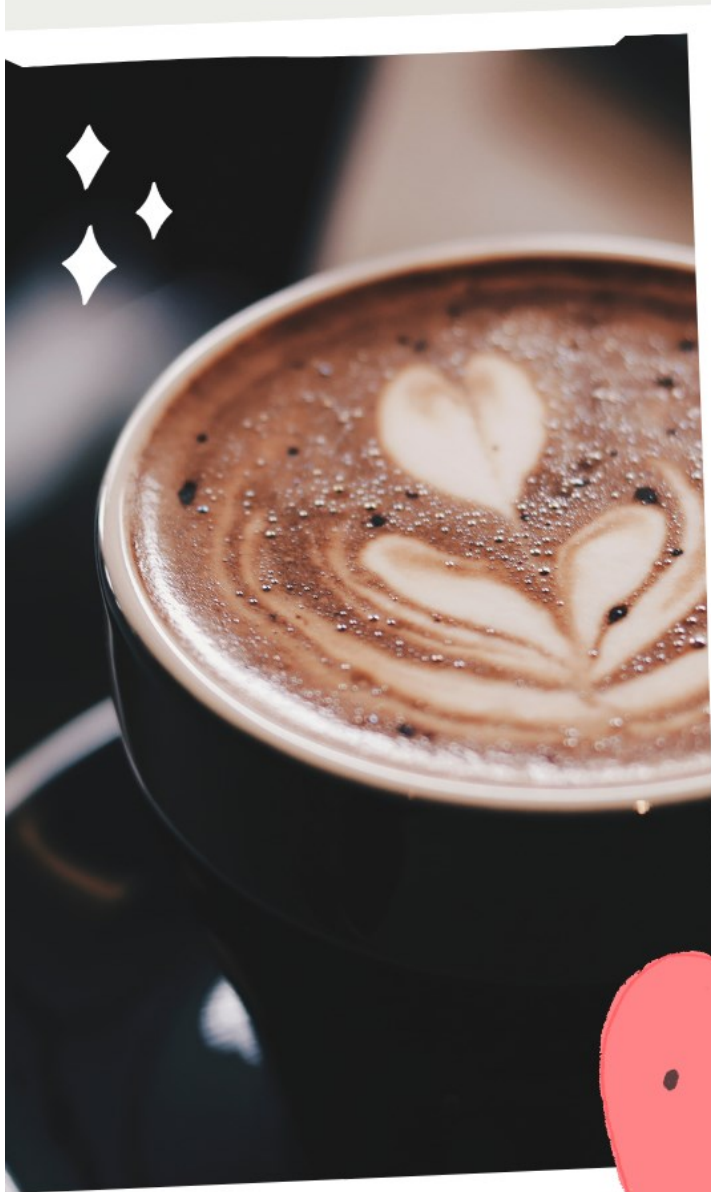
*Bon été à vous !*

*Sébastien*

*Notez que le Centre d'action bénévole est maintenant réouvert au public*

*Venez faire un petit tour!*

*Il nous fera plaisir de vous dire bonjour!*



*Commencez la  
journée du  
bon pied*

Joignez-vous à nous pour  
un café et une jasette  
avec votre tablette!!

*Tous les mardis  
et jeudis à 10 h*

Abonnez vous à la  
page Facebook :

Sébastien Colette Café-Show

informations 450 532-2255 poste 1

