

Hiver 2025

La plume

Du **Centre d'action bénévole**
du Lac Saint-Pierre



Découvrez tous **nos services**,
nos activités à venir et
notre **tout nouveau logo** !

Courez la
chance de
remporter

50 \$~~0~~

En bon d'achat à la
Friperie du CAB

Tous les détails du concours et le
coupon de tirage sont à l'intérieur!

MOT DE LA *Directrice*



Chers lecteurs et chères lectrices,

C'est avec une immense joie que je vous présente cette nouvelle édition de La plume du CAB. Bien plus qu'un simple journal, cette publication est le reflet de notre dynamisme, de nos engagements et des nombreux projets qui nous tiennent à cœur.

Je ne peux passer sous silence les nouveaux ateliers offerts en novembre et décembre derniers, rendus possibles grâce au financement du programme « Être mieux ensemble » du CIUSSS MCQ. Ces six ateliers axés sur l'artisanat, la cuisine et le bien-être ont été conçus pour favoriser la création de liens sociaux solides en réunissant les membres de notre communauté. Nous sommes fiers d'annoncer que 67 personnes ont pu en bénéficier gratuitement.

Cette initiative a rencontré un réel succès, confirmant le besoin d'activités de ce type. Notre ambition est désormais de développer une offre encore plus diversifiée, axée sur l'amélioration de la santé mentale et du bien-être de la population. Nous redoublons d'efforts pour trouver les ressources nécessaires à la réalisation de ce projet.





Par ailleurs, depuis le 1er décembre 2024, notre campagne de financement « Soutiens une famille » est en cours. Chaque don contribue directement à maintenir le service du comptoir alimentaire, essentiel pour venir en aide à de nombreuses familles en situation de vulnérabilité. Pour en savoir plus ou pour faire un don, je vous invite à visiter notre site web à l'adresse : www.cablsp.com.

L'équipe du CAB œuvre sans relâche pour répondre aux besoins de la communauté et faire une réelle différence dans la vie des gens. Votre soutien et votre engagement à nos côtés sont essentiels pour poursuivre cette mission.

Je vous souhaite une excellente lecture et vous encourage à nous contacter pour découvrir davantage nos services et nos initiatives.

Mélanie Provencher

Directrice générale

L'ÉQUIPE du Centre d'action bénévole



Guylaine Fréchette
Présidente



Mélyane Courchesne
Vice-présidente



Marie-Andrée Pineault
Secrétaire-trésorière



Francine Lévesque
Administratrice



Julie Durand
Administratrice



L'ÉQUIPE

du le Centre d'action bénévole



Mélanie Provencher
Directrice générale
direction@cablsp.com
Poste 104



Marcelle Gamelin
Agente de bureau
agente@cablsp.com
Poste 101



Chrystelle Desmarais
**Responsable du comptoir
alimentaire**
comptoir@cablsp.com
Poste 103



Poste vacant
**Coordonnateur/rice
aux interventions et
aux actions bénévoles**
services@cablsp.com
Poste 105



Catherine Bussièrès
**Travailleuse de milieu
auprès des aînés**
intervention@cablsp.com
Poste 102



Marie-Claude Parenteau
**Chargé de projet,
communications et
philanthropie**
communications@cablsp.com
Poste 106

34, rue Trahan à Pierreville, J0G 1J0



450 568-3198

www.cablsp.com

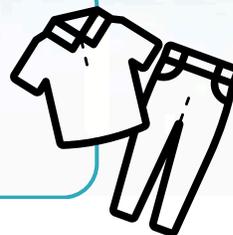


SERVICES OFFERTS

par le Centre d'action bénévole

Friperie

Vente de vêtements de seconde main à prix abordable.



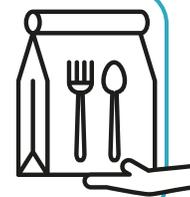
Dîners Communautaires

Les dîners sont une belle occasion de rencontres sociales et informatives autour d'un bon repas.



Popote Roulante

Repas réfrigérés préparés par un traiteur et livrés à domicile par un bénévole. **Critères d'admissibilités.**



Aide aux formulaires et au soutien civique

Ce service se traduit par un accompagnement, un support et une intervention directe auprès de gens qui demandent de l'aide pour diverses raisons d'ordre juridique, technologique ou sociale. Par exemple, de l'aide pour une demande de recherche de formulaire sur internet, d'un accompagnement lors d'un appel à une instance gouvernementale, etc.



Travailleuse de milieu auprès des aînés

La travailleuse de milieu, est une personne de référence qui est là pour vous écouter, vous accompagner, vous référer aux bonnes ressources, tout en respectant votre rythme, ainsi que vos limites. **Service gratuit !**



Clinique d'impôt

Service offert aux personnes ayant un revenu inférieur à 35 000 \$ pour une personne seule et 45 000 \$ pour un couple. Les déclarations sont rédigées et transmises de façon électronique par notre équipe de bénévoles.

Critères d'admissibilités.



Accompagnement-Transport

Transport et accompagnent pour des rendez-vous médicaux et juridiques. **Critères d'admissibilités.**



Comptoir alimentaire

Distribution de paniers alimentaires pour les gens à faible revenu ou en situation précaire un mardi par deux semaines. **Critères d'admissibilités.**



POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS
CONTACTEZ-NOUS 450 568-3198 POSTE 101

Nous sommes là pour vous aider !



LE COMPTOIR ALIMENTAIRE *du Centre d'action bénévole*



C'EST POUR VOUS SI...

Vous traversez une période difficile :

Une perte d'emploi, une séparation, de la maladie, le décès d'un conjoint ou tout autre défi financier.





Dates des prochains comptoirs

18 février

1 avril

4 mars

15 avril

18 mars

29 avril



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
la veille du comptoir jusqu'à 14h

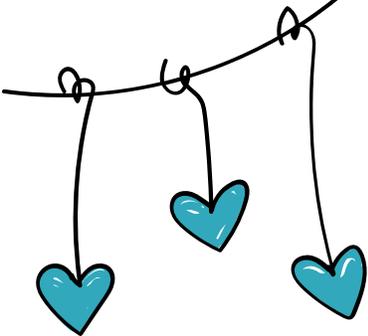
DISTRIBUTION DE 13 H À 15 H
34, rue Trahan, Pierreville

SUR RENDEZ-VOUS



POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS
CONTACTEZ-NOUS 450 568-3198 POSTE 103

Nous sommes là pour vous aider !



COMMUNIQUÉ de Presse

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE
reçoit une subvention de **25 000 \$** pour l'installation d'une
chambre froide destinée à son comptoir alimentaire
Grâce au fond AgriEsprit de FAC



Pierreville, le 15 mai 2024 – Le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre est fier d'annoncer la réception d'une subvention de 25 000 \$ du fond AgriEsprit de Financement agricole du Canada (FAC). Ce financement a permis l'installation d'une nouvelle chambre froide, un ajout crucial à notre service de comptoir alimentaire, visant à améliorer l'accès à une alimentation saine et sécuritaire pour les familles et individus vivant dans l'insécurité alimentaire.

Le projet, intitulé Le frigo d'entraide, a été mis en place pour répondre à un besoin urgent dans notre communauté. Grâce à cette nouvelle chambre froide, nous pouvons désormais conserver plus longtemps et en plus grande quantité destinés à nos utilisateurs du comptoir alimentaire. Cette amélioration nous permet d'augmenter notre capacité de stockage et d'offrir une plus grande diversité de produits alimentaires, particulièrement essentiels pour les ménages en situation de vulnérabilité alimentaire.



PUBLIREPORTAGE

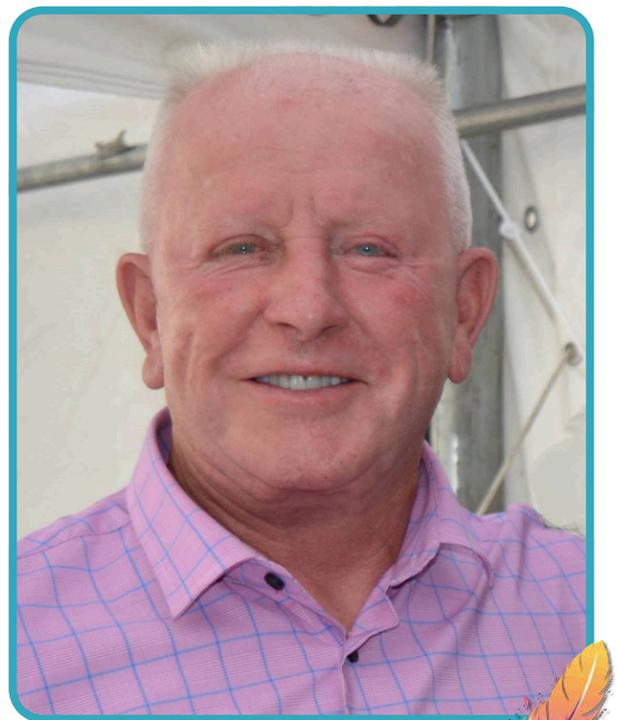
Le Pouvoir du Bénévolat

UN MODÈLE DE GÉNÉROSITÉ

L'histoire d'un bénévole au cœur de l'action

À 82 ans, Roy est un exemple vivant de ce que le bénévolat peut offrir, non seulement aux autres, mais aussi à soi-même. Depuis de nombreuses années, il consacre une partie de son temps à des actions altruistes qui font une différence concrète dans la vie de nombreuses personnes. Actuellement, il a la responsabilité de récupérer la nourriture chaque mardi à Moisson Mauricie-Centre-du-Québec, contribuant ainsi à nourrir ceux qui en ont le plus besoin.

Mais son parcours de bénévole ne s'arrête pas là. Son engagement a commencé par la distribution de la popote roulante, où il livrait des repas aux résidences des utilisateurs. Ce fut sa première expérience, et il n'a cessé depuis d'offrir son aide à la communauté. Avec une volonté inébranlable, il s'est ensuite orienté vers l'accompagnement des gens en transport, les amenant à leurs rendez-vous médicaux, un service essentiel pour ceux qui n'ont pas les moyens de se déplacer seuls.





"Je me sens extrêmement privilégié et chanceux", nous confie-t-il. "Je suis en bonne forme, et chaque jour, je ressens de la gratitude d'avoir la chance de redonner au suivant."

À travers son engagement, notre précieux bénévole nous témoigne l'importance de se sentir utile, de contribuer au bien-être de gens et de partager des moments précieux avec une équipe de bénévoles tout aussi investis. Pour lui, le bénévolat est une source immense de satisfaction.

"C'est un sentiment incroyable de pouvoir aider, de voir les sourires des gens, de savoir qu'on a fait une différence dans leur journée", ajoute-t-il.



Il souligne également l'esprit d'équipe qu'il partage avec les autres bénévoles, une camaraderie qui amplifie encore plus la joie de donner. Ensemble, ils forment un groupe solidaire, toujours prêt à répondre aux besoins de la communauté.



Cette expérience illustre bien l'impact du bénévolat : bien plus qu'un simple geste de générosité, il constitue une véritable source de bonheur pour ceux qui s'y investissent. Pour Roy, chaque moment passé à aider les autres est une récompense en soi, et un rappel que le bénévolat, quel qu'il soit, contribue à rendre le monde meilleur.



RETOUR

Sur les événements passés...

UN DÎNER INSPIRANT AVEC ANNIE-CLAUDE BRUNELLE

L'ergothérapie au service de notre qualité de vie !

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Annie-Claude Brunelle lors de notre dernier dîner communautaire, et quelle soirée inspirante ! Avec passion et expertise, elle a su nous démontrer l'importance de l'ergothérapie dans notre quotidien. À travers des exemples concrets et des conseils pratiques, elle nous a montré comment cette discipline peut réellement transformer nos vies, en facilitant nos activités quotidiennes et en améliorant notre bien-être général.

Les participants ont été captivés par sa présentation dynamique, qui a suscité de nombreuses questions et échanges. Cette conférence a non seulement enrichi notre compréhension de l'ergothérapie, mais elle a également renforcé notre désir d'adopter des solutions simples pour mieux vivre au quotidien. Un grand merci à Annie-Claude Brunelle pour cette intervention riche et précieuse qui a marqué l'esprit de tous !



LA JOURNÉE NATIONALE de la vérité et de la réconciliation

Le 28 septembre dernier la 3e édition de l'événement commémoratif a eu lieu au **camping Abenaki Aventure** !

Cet événement a vu le jour grâce à une collaboration entre le Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre, le Centre de santé d'Odanak et le Conseil des Abénakis d'Odanak et plusieurs autres organismes communautaires de la MRC.

Une incroyable programmation a rendu cette journée riche en culture et en émotions. Des contes, des kiosques d'artisanat autochtone, des dégustations de mets traditionnels abénakis, des cérémonies de chants, ainsi qu'une prestation musicale de l'artiste innu Scott-Pien Picard, avec Mimi O'Bonsawin en première partie étaient proposés.



*C'est un rendez-vous pour la 4e édition
en septembre prochain!*

UN GRAND MERCI

à La Caisse Desjardins de Nicolet et au CIUSSS MCQ pour leur soutien précieux !

Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude au CIUSSS MCQ pour le financement du programme « Être mieux ensemble », ainsi qu'à La Caisse Desjardins de Nicolet pour leur aide financière généreuse qui a contribué à l'aménagement de notre salle qui a pu accueillir nos 67 participants. Grâce à leur soutien, nous avons pu offrir six ateliers enrichissants qui ont permis de renforcer les liens sociaux au sein de notre communauté.



Ces ateliers ont couvert une large gamme de thématiques : de la création de couronnes et centres de table pour les fêtes, à des sessions de gestion du stress et d'huiles essentielles, en passant par des cours de cuisine où les participants ont appris à préparer un repas et un dessert. Chaque activité a été pensée pour favoriser les échanges, la créativité et le bien-être, tout en créant des souvenirs mémorables.



Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ces ateliers. Grâce à vous, nous avons pu tisser des liens plus solides et partager des expériences inoubliables.

Nous sommes impatients de continuer à créer des moments d'unité et de bien-être ensemble !

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Le 5 décembre

Lors de cette Journée Internationale des Bénévoles, nous avons rendu hommage à toutes celles et ceux qui, par leur engagement et leur générosité, font une réelle différence dans la vie des gens. Que ce soit en offrant leur temps, leurs compétences ou simplement leur présence, les bénévoles sont des acteurs essentiels du lien social et de la solidarité.

Un grand merci à tous nos bénévoles, pour votre passion, votre implication et votre impact précieux !



LA FABULEUSE FÊTE DU COMMUNAUTAIRE

Une journée inoubliable !

Le 26 octobre dernier, nous avons eu le privilège de participer à La Fabuleuse Fête du Communautaire, un événement vibrant de découvertes et de joie, qui avait lieu au Centre des arts populaires de Nicolet. Cette journée exceptionnelle, remplie de rires, de rencontres et de moments inoubliables, a été organisée par notre corporation de développement communautaire de Nicolet-Yamaska

Dès notre arrivée, nous avons plongé dans l'univers festif des 15 jeux de kermesse d'Animation Concept, animés par nous-même et plusieurs autres organismes locaux.

Cette journée fut une véritable célébration de la communauté ! Un immense merci à tous les organisateurs et participants pour avoir rendu cet événement aussi mémorable !



*Si vous avez manqué cet événement fabuleux,
ne manquez pas la prochaine édition ...*





DISTRIBUTION de carte de Noël !

Le 18 décembre dernier, Catherine, notre travailleuse de milieu du Centre d'action bénévole a eu le plaisir de distribuer des cartes de Noël, des petits chocolats et des cannes de bonbons confectionnés avec soin par les élèves de l'école Vincent-Lemire ainsi que de l'école Paradis.



C'était magique de voir l'émerveillement dans les yeux des personnes âgées lorsqu'elles recevaient cette belle pensée!

Un immense merci à tous ceux et celles qui ont contribué à propager du bonheur pendant la période des fêtes !



*Au total, cette année,
ce sont 85 résidents
qui ont reçu ce petit cadeau!*





Le CAB change de look !

Aviez-vous remarqué que des **coeurs** se sont déposés un peu partout dans votre journal ? Ce n'est pas un hasard...

C'est parce que le CAB se renouveau !

Nous sommes ravis
de vous présenter notre
nouveau logo,
qui marque une étape
importante dans
l'**évolution du CAB.**



Centre d'action
BĒNĒVOLE
du Lac Saint-Pierre



Pour faire **une réelle**
différence
dans la **vie** des gens !



Ce changement de look reflète parfaitement notre **vision** et nos **valeurs**,
tout en incarnant notre ambition de toujours aller de l'avant,
tout en restant fidèle à ce qui nous définit.

Nous sommes très fiers de cette transformation !





CONCOURS!

Courez la chance de remporter

50\$

En bon d'achat à la **Friperie du CAB**

Participez à notre concours et tentez de remporter un bon d'achat de 50 \$ à la Friperie du CAB !

La Friperie du CAB regorge de vêtements tendance, d'accessoires uniques et de magnifiques trésors!

Comment participer ?

- Trouver les **3 plumes cachées** dans votre journal La Plume du CAB,
- Remplissez le coupon ci-dessous,
- Déposez-le dans la boîte au Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre ou envoyez-le par courriel à : **communications@cablsp.com** ou par la poste **34, rue Trahan, Pierreville**

Bonne chance à tous!

Le tirage au sort aura lieu le

25 avril 2025



Nom: _____

Adresse: _____

Date de naissance: _____

Numéro de téléphone: _____

Courriel: _____

Cochez la case suivante pour en vous inscrire à notre infolettre et restez informé pour ne rien manquer de nos offres et de nos services.

À quelles pages se cachent les 3 plumes:



Cette plume-ci ne compte pas!

--	--	--

La friperie

du Centre d'action bénévole
du Lac Saint-Pierre



34, rue Trahan à Pierreville

5\$

le panier



remplis de vêtements
de votre choix !

HEURES D'OUVERTURE

MARDI 9H30 À 16H

JEUDI 12H À 19H

SAMEDI 9H À 12H



Bénévoles Recherchés !



Vous désirez contribuer
à notre mission sociale ?

La friperie

du Centre d'action bénévole
a besoin de votre aide !

CONTACTEZ-NOUS 450 568-3198 POSTE 103

VOTRE PRÉSENCE FERA UNE RÉELLE DIFFÉRENCE !

TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES



*Service
gratuit et
confidentiel*

Vous avez 55 ans et plus et ...

- Vous ne savez plus quoi penser de votre situation ?
- Vous avez besoin d'être informé, d'être écouté, d'être accompagné dans certaines démarches ?
- Vous avez besoin de soutien dans les changements que la vie vous amène ?
- Vous vous sentez isolés ?

Contactez-moi !



Catherine Bussi eres

☎ 450 568-3198, poste 102

☎ 819 995-4866

✉ intervention@cablsp.com

En partenariat avec :

Québec



SERVICE OFFERT PAR

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU LAC SAINT-PIERRE

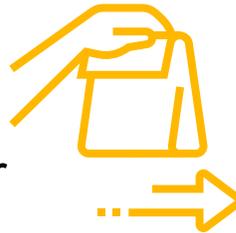
LA POPOTE ROULANTE

Préparé par un traiteur et livrée à domicile par des bénévoles chaque semaine!



La popote est pour vous si :

- ✓ Vous avez besoin d'un répit,
- ✓ Que vous êtes moins autonome et que c'est devenu difficile pour vous de cuisiner,
- ✓ Que vous êtes en convalescence,
- ✓ Que vous vivez seul-e et que vous êtes en manque de motivation pour cuisiner...



CONTACTEZ-NOUS

POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS

Il nous fera plaisir de bien vous conseiller !

450 568-3198 poste 101

Bon appétit!



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour répondre à la demande toujours grandissante de ses différents services, **le Centre d'action bénévole**

a besoin de vous!

Accompagnement-transport

Ce service vise à offrir soutien physique, d'assistance et de réconfort.

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui ont un permis de conduire valide ainsi qu'une voiture pour accompagner les utilisateurs.

Popote roulante

Nous sommes à la recherche de personnes qui aimeraient faire la livraison à domicile de repas frais, équilibrés et préparés par un service de traiteur.

Friperie

Rejoignez notre équipe de bénévoles pour notre friperie !

Aidez-nous à trier les vêtements, à utiliser la caisse enregistreuse, à nettoyer les articles et à accompagner les clients dans leur choix.

Livraison du comptoir alimentaire

Nous sommes à la recherche d'une personne qui possède un camion et une remorque et qui aimeraient faire de la livraison de nourriture.

* Les frais de déplacement sont remboursés.

Faire une réelle différence dans la vie des gens c'est tellement gratifiant !

Si vous êtes intéressés ou souhaitez en apprendre plus, nous vous invitons à communiquer avec nous :



450 568-3198, poste 102



Suivez-nous sur notre page Facebook

@Centre d'action bénévole du Lac Saint-Pierre

20^e semaine québécoise
des popotes roulantes

23-29
mars
2025



proximité & soutien

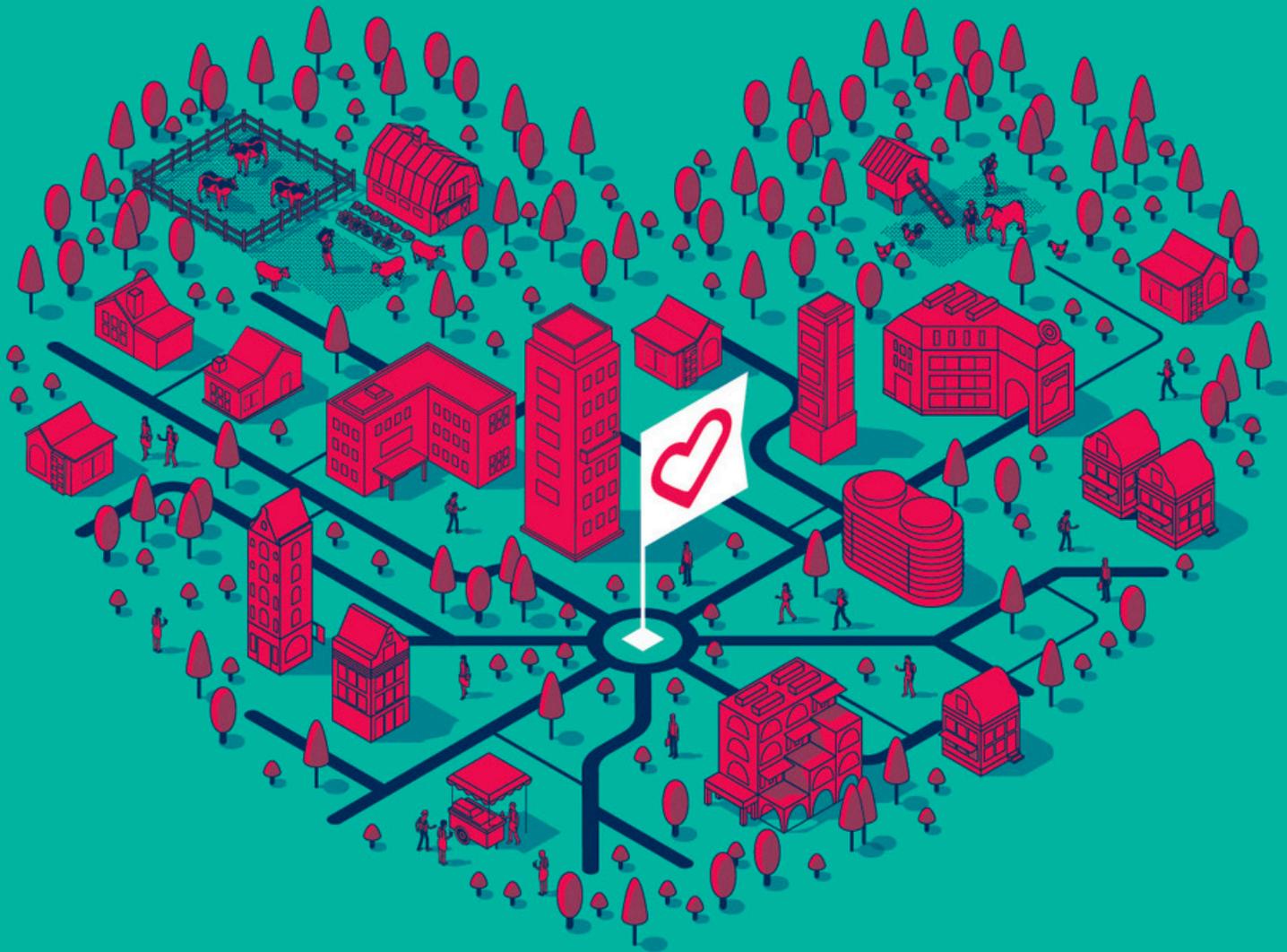
porte-parole



Denis Bouchard

Des ingrédients essentiels
pour un filet social solide!

En route vers le **BÉNÉVOLAT!**



51^e ÉDITION

Semaine de l'action bénévole

27 avril au 3 mai 2025

CLINIQUE D'IMPÔT



Nous faisons partie du Programme des bénévoles
de Revenu Québec et Revenu Canada.

**Les déclarations sont rédigées et transmises
de façon électronique par notre équipe de bénévoles.**

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉS :



NE PAS AVOIR UN REVENU SUPÉRIEUR À :

- Personne seule: 35 000 \$
- Un couple: 45 000 \$
- Un adulte et un enfant: 30 000\$
- Chaque personne à charge: 2 000\$



LE FONCTIONNEMENT :

- Le service de déclaration de revenus est disponible les mois de mars et avril.
- Toute personne doit appeler au Centre pour s'inscrire.
- La déclaration est rédigée et transmise de façon électronique.



**POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS
CONTACTEZ-NOUS 450 568-3198 POSTE 101**

Nous sommes là pour vous aider !

LES INFOS du CAB

Heures d'ouverture CAB

LUNDI

8H00-12H00,
13H00-16H00

MARDI

8H00-12H00,
13H00-16H00

MERCREDI

8H00-12H00,
13H00-16H00

JEUDI

8H00-12H00,
13H00-16H00

VENDREDI

8H00-12H00,
13H00-16H00

SAMEDI ET DIMANCHE

FERMÉ

Le Centre sera fermé pour le congé de la fête
de Pâques le 18 et le 21 avril 2025

Heures d'ouverture de la Friperie

MARDI

9H30-16H00

JEUDI

12H00-19H00

SAMEDI

9H00-12H00,



Bili

Transport en commun et adapté

Veillez prendre note que du transport en commun est disponible sur notre territoire, du lundi au vendredi, sur inscription, au numéro suivant : **819 293-6768**. Pour plus d'informations consulter le site web suivant:

<https://avecbili.ca/>



Popote Roulante

La popote roulante est livrée à tous les jeudis. Inscription avant le jeudi midi de la semaine précédente. Communiquer avec nous au

450 568-3198, poste 101.



Du 1^{er} décembre 2024 au 31 mars 2025

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

« Soutien une famille »



Votre don permettra de **maintenir le service du comptoir alimentaire** du Lac Saint-Pierre pour la population à faible revenu.

NOUS COUVRONS :

- Pierreville
- Saint-François-du-Lac
- Saint-Elphège,
- La Visitation-de-Yamaska,
- Saint-Zéphirin-de-Courval
- Baie-du-Febvre
- La communauté d'Odanak

Volet entreprise :
À partir de 500 \$ par année

Volet population :
Tous montants acceptés



Recevez un **magnifique chandail** avec un don de **100\$ et plus !**

Donnez facilement et de façon sécuritaire !

Votre don permettra de maintenir le service du comptoir alimentaire du Lac Saint-Pierre pour la population à faible revenu. La campagne de financement se déroulera du 1er décembre 2024 au 31 mars 2025.

Merci pour votre générosité!



La Guignolée
de Pierreville



CAMPAGNE DE FINANCEMENT

Soutien une famille



Ce montant permettra de maintenir le service du comptoir alimentaire du Lac Saint-Pierre pour la population à faible revenu.

FAITES VOTRE DON MAINTENANT !



Par chèque ou argent comptant:

*En personne
ou par la poste au*

**Centre d'action bénévole
du Lac Saint-Pierre**
34, rue Trahan, Pierreville,
Qc, J0G 1J0

Virement interac

direction@cablsp.com

Question : Soutien

Réponse : Famille



Par carte de crédit

À partir de notre
site web :
[www.cablsp.com/
soutien-une-famille](http://www.cablsp.com/soutien-une-famille)



Pour faciliter l'envoi de votre chandail, n'oubliez pas **d'inscrire l'adresse de livraison** ainsi que **la grandeur** désirée, avec votre paiement. Pour un **virement interac** inscrire dans **"message au destinataire"**.

Nom complet : _____ Téléphone : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Montant du don: 10\$ 25\$ 50\$ 100\$ 200\$ Autre :

**Reçu officiel pour fins d'impôts disponible à partir de 20\$*

**Recevez un magnifique chandail
avec un don de 100\$ et plus !**

De quelle grandeur désirez-vous votre chandail :

Petit Moyen Large XL XXL



**Centre d'action
BÉNÉVOLE**
du Lac Saint-Pierre

34, rue Trahan à Pierreville, J0G 1J0
450 568-3198, poste 106
cablsp.com