

le Cabotín

Septembre 2011
Volume no 24, no1

en bref

Salon des organismes bénévoles et communautaires de Beauport

● Le samedi 15 octobre 2011, de 9h30 à 15h00
Aux Promenades Beauport 3333, du Carrefour porte 6 et 7



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AIDE 23

Venez nous voir en grand nombre!

418 663-0995

Mot du président



Gilles Hins

Pour le Centre d'action bénévole Aide 23, le mois de septembre marque le début de notre année financière ainsi que la reprise de l'ensemble de nos activités. Ce n'est cependant qu'une façon de s'exprimer, puisque la majorité de nos services ont continué à être offerts durant la période estivale et ce, avec des effectifs permanents et bénévoles plus restreints.

En ce début d'année, je vous invite à faire un retour sur votre bénévolat. Je vous suggère de prendre un peu de votre temps pour revoir les motivations qui vous incitent à faire du bénévolat. Revoir vos situations familiale et personnelle ; celles-ci vous permettent-elles encore de poursuivre vos activités, de les ralentir ou même de les augmenter ? Revoir votre intérêt dans les activités de bénévolat que vous accomplissez ; celles-ci répondent-elles toujours à vos besoins ou avez-vous le goût ou le désir d'expérimenter autre chose ?

Autant de questions qui vous permettent assez rapidement de vous repositionner dans votre bénévolat et ainsi renouveler de façon plus éclairée votre engagement envers vous-même dans un premier temps et envers les autres par la suite.

Il est essentiel de garder en mémoire que le bénévolat est un don que l'on fait. Un don de son temps, mais aussi et surtout un don de sa personne, de son être, principalement quand on œuvre dans le domaine communautaire. Puisque l'on donne une partie de nous-mêmes, il est d'autant plus important de se revisiter à chaque année afin de s'assurer d'être disponible à s'investir entièrement (corps et âme) pour le temps que l'on veut ou que l'on peut y mettre.

Les bienfaits que l'on peut retirer de notre bénévolat ne sont pas toujours des plus évidents. Le corps et le cerveau ont besoin d'exercice pour se garder en forme et j'oserais affirmer qu'il en va de même pour notre être. Offrir notre sensibilité, notre douceur et notre tendresse aux gens dans le besoin permet à notre être de se développer et de s'accomplir. Par notre bénévolat, nous participons également au grand chaînon d'amour de l'humanité.

Bonne réflexion et bonne poursuite dans votre bénévolat !

Merci !

Merci à tous les bénévoles qui ont assuré les services durant la période estivale. Nos bénéficiaires et nous, vous en sommes très reconnaissants!



Le bulletin le Cabotin est publié 4 fois par année par le Centre d'action bénévole Aide 23. Le CAB laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source.

Président : Gilles Hins

Gestion et administration : Michelle Nadeau

Services aux individus : Danielle Pearson

Services aux bénévoles et aux organismes membres : Valérie Perreault

Ont participé à ce journal :

Breton, Hugues
Gauthier-Tremblay, Ariane
Gosselin, Nicole
Hins, Gilles
Lapointe, Richard
Lochet, Noël
Nadeau, Michelle
Perreault, Valérie
Samson, Julie
Tremblay, Claude

Conception et mise en page :

Lisette Tremblay
Valérie Perreault

Impression : Les impressions STAMPA

Nos coordonnées :

CAB Aide 23
5, rue du Temple
Québec (Qc) G1E 4Z8

Téléphone : 418 663-0995

Télécopieur : 418 663-9300

www.cabaide23@oricom.ca

SOMMAIRE

1. Salon des organismes 2011
2. Mot du président
3. Invitation AGA
4. Programmation formation
5. Programmation formation
6. Nouvelles de votre CAB et du communautaire
7. Bénévoles recherchés

Une nouvelle plume à notre journal !

Bonjour!

Mon nom est Noël Lochet, marié à une beauportoise, père de 4 enfants et grand-père de 4 petits-enfants. Je suis bénévole au CAB Aide 23 depuis juin 2010 et je donne un après-midi par semaine aux petits bouts de choux de l'école St-Édouard dans le cadre de l'activité *Lire et faire lire*.

D'origine française, je vis au Québec depuis 38 ans et dans l'arrondissement de Beauport depuis bientôt 10 ans. Retraité depuis 2 ans, j'ai œuvré comme gestionnaire dans le réseau de la santé et des services sociaux à Baie St-Paul et à Québec et depuis ma retraite, je travaille deux jours par semaine au Centre de santé et de services sociaux de Portneuf où j'agis à titre de commissaire aux plaintes et à la qualité des services.

Comme il me reste du temps et du cœur à donner, j'ai été recruté par l'équipe du Cabotin et par le comité organisateur du colloque prévu pour mai prochain.

J'ai bien hâte de faire votre connaissance.

Noël Lochet



AGA

Centre d'action bénévole Aide 23

Le Centre d'action bénévole Aide 23 a le plaisir d'inviter tous ses membres (bénévoles, corporatifs et collaborateurs) ainsi que toute la population à la 34^e assemblée générale annuelle.

Mercredi le 26 octobre 2011 à 19 h 00

Au Centre Mgr Laval, 35 rue du Couvent à Beauport

Lors de cette assemblée, vous aurez l'occasion de :

- Prendre connaissance des activités du CAB.
- Rencontrer les bénévoles, les membres du Conseil d'administration, les organismes membres ainsi que le personnel.
- Choisir vos représentants au Conseil d'administration.
- Partager un repas à 18 h en compagnie des personnes qui, comme vous, ont à cœur la mission du Centre d'action bénévole Aide 23. (voir l'invitation jointe à cet envoi)

Au plaisir de vous rencontrer nombreux à cette soirée qui se veut un moment privilégié pour enrichir notre vie associative et démocratique.

Michelle Nadeau

Facteurs recherchés

La livraison de votre Bulletin de liaison, Le Cabotin, est assumée par des bénévoles qui utilisent leur véhicule tout à fait gracieusement. Votre journal vous parvient grâce à la générosité de mesdames Christine Dufresne, Pauline Fortier et Nicole Gosselin et de messieurs Michel Fréchette et Raymond Tremblay. Merci à vous chers facteurs. Votre aide est inestimable!

Nous avons actuellement besoin de facteurs supplémentaires pour suffire à la tâche. Comme vous le savez, il s'agit de 4 livraisons par année dans les foyers de nos bénévoles de Beauport.

Si vous avez des questions, communiquez avec Valérie Perreault au 418-663-8248, il me fera plaisir d'y répondre.



Mme Christine Dufresne profite du beau temps pour livrer son Cabotin à vélo.

BIENVENUE À NOS NOUVEAUX BÉNÉVOLES PRÉSENTS DEPUIS JUIN 2011!

Ghislaine Lemieux (dîner-rencontre)
Lucille Fontaine (popote roulante)

Denise Demers (télé-bonjour et travail de bureau)
Jeanne-Édith Roy (popote roulante et visite d'amitié)
Sylvie Giasson (travail de bureau et informatique)

Formation Formation Formation

VOTRE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AIDE 23 VOUS OFFRE DIFFÉRENTES FORMATIONS
À VOUS D'EN PROFITER!

Programmation automne 2011 et hiver 2012

6 octobre 2011 de 18h30 à 21h30

Plus simplement, les communications !

Formatrice : Guylaine Cossette

Contenu : L'élaboration d'une stratégie de communication est essentielle pour atteindre ses objectifs et cibler les besoins de notre clientèle. Cette formation vous présentera les outils auxquels on peut avoir recours : plan de communication, communiqué de presse, conférence de presse et l'entretien des relations de presse.

Contingentement: 15 personnes

Lieu : Petit salon

Centre de loisirs Monseigneur-De Laval

L'effet WOW ! (suite)

Contenu : temps des personnes qui nous font vivre des wow parce qu'elles sont fascinantes et distinctes. Cette conférence résume les meilleures stratégies reconnues pour provoquer des WOW! Pendant la conférence, des principes, des exemples, des témoignages et des exercices pratiques que vous pourrez mettre en application rapidement vous seront suggérés afin de rendre votre expérience aussi enrichissante que possible ! Ressourcement assuré!

Contingentement: 300 personnes

Lieu : Grande Salle Centre de loisirs Monseigneur-De Laval

11 et 18 octobre 2011 de 18h30 à 21h30

Techniques de secourisme: RCR

Formatrice: Annie Kelly, Centre de formation en soins vitaux inc.

Contenu: Techniques de réanimation cardio-respiratoire: démonstration et expérimentation des techniques d'intervention auprès des enfants et adultes. Un certificat valide pendant trois ans sera émis après la participation aux deux volets et à la suite de la réussite de tests pratiques et théoriques.

Contingentement: 15 personnes

Lieu: Petit salon Centre de loisirs Monseigneur-De Laval /11 octobre

Grande Salle Centre de loisirs Monseigneur-De Laval / 18 octobre

10 et 17 novembre 2011 de 18h30 à 21h30

Initiation à Microsoft Excel

Formateur : Christian Gignac, *Le Pivot*

Contenu : Créer un document, l'enregistrer, le modifier, le mettre en forme et l'imprimer. Créer, éditer et enregistrer un classeur; visualiser et imprimer une feuille de calcul; modifier le contenu des cellules; déplacer et copier des cellules; mettre en forme une feuille de calcul; insérer, ajuster et supprimer des lignes et des colonnes.

Contingentement: 8 personnes

Lieu : Centre de loisirs Pavillon Royal

20 octobre 2011 de 19h à 21h

Conférence:

Attention, changement de date et lieu!

L'effet WOW!

Formateur : Jasmin Bergeron, conférencier

Contenu : Créer un effet WOW autour de vous! Le wow est un moment d'émerveillement que nous souhaitons tous vivre souvent. On se souvient long-

15 et 22 novembre 2011 de 9h à 12h

La gouvernance des organismes à but non lucratif

Formateur: Richard Lapointe, Cab Aide 23

Contenu : Cette formation interactive s'adresse aux nouveaux administrateurs afin de les aider à adopter un comportement responsable par une meilleure connaissance de leur rôle et des saines pratiques en matière de gouvernance.

Contingentement: 15 personnes

Lieu : Petit salon

Centre de loisirs Monseigneur-De Laval

Programmation automne 2011 et hiver 2012

24 nov. et 1er déc. 2011 de 18h30 à 21h30

Initiation à Microsoft Powerpoint

Formateur : Christian Gignac, *Le Pivot*

Contenu : Présentation de l'environnement Powerpoint et des différents éléments d'une présentation. Gestion des cadres de texte, gestion des objets et jeu des couleurs. Travailler en mode plan et créer des pages de commentaires. Réorganiser les diapositives. Animations et transitions. Impression des diapositives.

Contingentement: 8 personnes

Lieu : Centre de loisirs Pavillon Royal

28 février 2012 de 18h30 à 21h30

Outlook : plus qu'un messenger !

Formateur: Christian Gignac, *Le Pivot*

Contenu: Utiliser les fonctionnalités lors de la prise de courriel sur Outlook, les outils disponibles : les composantes de messages, l'organisation des messages, le calendrier, la gestion des réunions, les carnets d'adresses, la gestion des contacts, les tâches, l'organisation des éléments Outlook.

Contingentement: 8 personnes

Lieu : Centre de loisirs Pavillon Royal

24 et 31 janvier 2012 de 18h30 à 21h30

Microsoft Excel intermédiaire

Formateur: Christian Gignac, *Le Pivot*

Contenu: Le classeur (déplacer, modifier l'aspect visuel, ...) le tri et le filtre, utiliser les graphiques, les formules (somme, moyenne, minimum, maximum, ...) et les fonctions avancées (date et heure, mathématique, statistique, logique et texte).

Contingentement: 15 personnes

Lieu : Centre de loisirs Pavillon Royal

22 et 29 mars 2012 de 18h30 à 21h30

Techniques de secourisme: RCR

Formatrice: Annie Kelly, Centre de formation en soins vitaux inc.

Contenu: Techniques de réanimation cardio-respiratoire: démonstration et expérimentation des techniques d'intervention auprès des enfants et adultes. Un certificat valide pendant trois ans sera émis après la participation aux deux volets et à la suite de la réussite de tests pratiques et théoriques.

Contingentement: 15 personnes

Lieu : **Petit salon** Centre de loisirs Monseigneur-De Laval

16 et 23 février 2012 de 18h30 à 21h30

Une approche humaine pour les aidants naturels

Formateur: Denis Viel, *Communautés Solidaires*

Contenu: Renforcer les habiletés d'aidants naturels pour faciliter l'accompagnement des bénéficiaires. Venez vivre une expérience qui vous permettra de vous sentir mieux outillé dans le soutien aux personnes et dans l'accueil de leurs émotions.

Contingentement: 12 personnes

Lieu : **Petit salon** Centre de loisirs Monseigneur-De Laval

INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT!
(418) 663-0995

ADRESSES: Centre de loisirs La Cavée : 69, Rue Juchereau
Centre de loisirs du Petit-Village : 2900, boulevard du Loiret
Centre de loisirs Monseigneur-De Laval : 2, rue du Fargy
Centre de loisirs Pavillon Royal : 3365, chemin Royal

Coûts : **Gratuit pour les bénévoles de l'arrondissement de Beauport**

20 \$ /salarié(e) des organismes membres du CAB

30 \$ / salarié(e) des organismes non membres

DEVENEZ UN ORGANISME MEMBRE DU CAB POUR SEULEMENT 15 \$

DES NOUVELLES DE VOTRE CAB ET DU COMMUNAUTAIRE

Près du monde, pour le monde et pour soi.

Par Richard Lapointe, responsable du colloque

La dynamique d'une organisation de bénévoles est d'une importance vitale pour bien accueillir, accompagner et supporter dans leur action tous et chacun. Le colloque du CAB Aide 23 qui se déroulera en mai 2012 permettra aux membres de porter un jugement sur leur organisation en qualifiant ce qu'ils vivent, en énonçant des pistes d'amélioration, en suggérant de nouvelles avenues pour s'impliquer soi-même davantage, en identifiant des moyens de recrutement et de rétention de nouveaux bénévoles et bien d'autres choses encore.

Les motivations pour chacune et chacun d'entre nous à s'impliquer sont nombreuses mais elles sont rarement uniques. Se permettre d'en parler entre nous est une manière de solidariser nos efforts... et notre récompense.

Vous avez des commentaires, faites-nous les connaître en communiquant avec le CAB.

Courriel : aide23@oricom.ca | tel. 418 663-0995

D'autres façons de s'impliquer au Centre ressources pour femmes de Beauport

Par Ariane Gauthier-Tremblay

Le Centre ressources pour femmes de Beauport travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, à les informer sur des questions qui les concernent et à les accompagner dans leur démarche d'autonomie et ce, dans une visée d'égalité et de solidarité. Ses activités sont toutes gratuites.

Plusieurs femmes qui fréquentent nos activités désirent s'impliquer autrement. Des tâches et des responsabilités variées sont prises en charge ainsi que des projets en lien avec une cause touchant particulièrement les femmes.

Entre autres, depuis un an, les femmes du comité «Action contre la violence faite aux femmes» ont réfléchi, se sont formées et ont réalisé deux activités de sensibilisation. Elles invitent les femmes intéressées à se joindre à l'organisation d'activités spéciales, en particulier celle du 6 décembre, Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Aussi, cette année, un nouveau comité «Lutte à la pauvreté» s'est formé pour celles qui ont à cœur l'autonomie économique des femmes et la justice sociale. Comme premier mandat, le

comité réalisera une activité de sensibilisation lors de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté le 17 octobre. Par la suite, d'autres femmes pourront se joindre au comité.

Aussi, un comité sera bientôt mis sur pied pour souligner la Journée internationale des femmes (8 mars) dans Beauport. Pour plus d'informations sur notre Centre, sur nos activités et les façons de s'y impliquer, contactez-nous au 418-661-3535.

Au plaisir de se rencontrer !

Sources Vives, familles monoparentales et recomposées fête ses 25 ans!

Par Julie Samson

La célébration du 25ième anniversaire de Sources Vives se tiendra à l'hôtel Ambassadeur dimanche le 2 octobre. Nous invitons nos membres et dignitaires à être des nôtres lors de cette journée très animée et pleine de surprises.

Toujours soucieux d'être à l'écoute de nos membres, nous avons concocté une programmation riche en ateliers et activités susceptibles de les intéresser. Des soupers et déjeuners causerie agrémenteront un samedi et un dimanche par mois, pour les adultes. Des sorties et activités familiales comme un pique-nique aux pommes, une fête familiale d'Halloween et un party de Noël sauront plaire à tous nos membres, petits et grands.

Pour ceux et celles qui veulent s'informer sur leurs droits

lors d'une séparation ou d'un divorce, une conférence aura lieu avec une avocate du Barreau du Québec. De plus, deux nouveaux ateliers sur le non-verbal et la communication se sont ajoutés à ceux déjà existants comme le journal créatif, les défis de la famille recomposée et comment traverser une rupture et n'oublions surtout pas notre atelier sur la mise en forme par la danse.

Notre nouveau site Internet est maintenant en fonction. Vous êtes invités à le visiter et à émettre vos commentaires à « membre.oricom.ca/sourcesvives »

Au plaisir de vous rencontrer!



OFFRES D'EMPLOIS BÉNÉVOLES

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AIDE 23

Recherche des bénévoles pour :

Conducteur et baladeur de popote roulante : Livraison de repas chauds, travail en équipe de 2 personnes de 10h30 à 12h30 une journée par semaine.

L'accompagnement-transport de bénéficiaires à des rendez-vous médicaux selon vos disponibilités. Nous remboursons les frais de kilométrage pour l'utilisation de votre voiture lors de votre bénévolat.

Conducteur pour les diners-rencontre du mardi et du jeudi.

Téléphoner au : 418 663-0995 ou consultez notre site au www.cabaide23.org

LE 65IÈME GROUPE SCOUT LA NATIVITÉ DE BEAUPORT

Recherche d'une personne bénévole pour tenir la comptabilité de l'organisme. Les étudiants en administration sont bienvenus! Belle occasion d'appliquer vos connaissances en comptabilité.

Pour information: Huguette Lamontagne 418-661-6630 et Daniel Bolduc, chef de groupe, 418-666-8997

CENTRE D'HÉBERGEMENT ST-AUGUSTIN

Si vous avez le goût de vous joindre à l'équipe de bénévoles du centre d'hébergement St-Augustin, appelez-nous !

Nous avons besoin de bénévoles pour accompagner les résidents du centre pour faire une petite visite d'amitié, participer aux activités de loisir, aller à la messe, naviguer sur internet et encore d'autres activités.

Pour information: Angèle Masson 418 667-3910 # 5746

RONDE DES COCCINELLES

Recherche des bénévoles avec expérience en comptabilité, 3 heures semaine.

Contacter Isabelle Bernier 418-663-2928 poste 6167

MATINÉE FRIMOUSES

Nous disposons de quatre possibilités d'horaire du lundi au jeudi soit le mardi de 8 h 30 à 11 h au Centre Mgr Laval et au Centre de Loisirs la Sablière le mercredi de 13h00 à 15h30 ainsi que le lundi et jeudi de 8 h 30 à 11 h00.

Une éducatrice bénévole est aussi demandée tous les jeudis de 9 h à 10 h30 au Centre de loisirs la Sablière.

Contacter Sylvie Gagné au 418 663-9664 ou matineeprimousses@hotmail.com

RE-FA-VIE

Recherche un ou une bénévole avec une mini-fourgonnette ou un camion pour faire le transport des denrées de Moisson Québec pour ses cuisines collectives deux vendredis matins par mois. Les frais de kilométrage sont remboursés à 0,40\$ du km parcouru. Vous êtes un conducteur qui a envie de commencer ou de continuer son chemin bénévole ?

Pour plus d'informations:

Contacter Caroline Duchaineau au 418 666-2112

TEL-AIDE

Vous êtes de ceux et celles qui désirent aider ? Vous aimeriez connaître une expérience enrichissante et gratifiante? **Tel-Aide Québec** vous invite à devenir bénévole en vous inscrivant immédiatement pour la prochaine formation.

Pour information : 683-5079 p:2 .

L'ÉQUIPE DE VOTRE JOURNAL

C'est la rentrée et l'équipe du journal est heureuse de pouvoir vous informer des nouvelles du CAB et du milieu communautaire. Vous aimeriez partager votre expérience de bénévolat avec d'autres ? Vous avez besoin de bénévoles pour votre organisme ? Écrivez-nous et nous le ferons paraître dans notre Cabotin.

Au plaisir de vous lire et joyeuse lecture!

**De toute l'équipe du Cabotin:
Claude, Lisette, Nicole, Noël et Valérie**



BINGO
DU
COEUR

**JOUER POUR LE PLAISIR...
ET POUR LA COMMUNAUTÉ**



**On trouve de tout...
même un ami!**



Vos pharmacies Jean Coutu du Grand Beauport

CHRISTIAN OUELLET, pharmacien propriétaire

Promenades Beauport
3333, du Carrefour
Beauport, Qc
418-667-7534

3129, Chemin Royal
Beauport, Qc
418-661-3737

JACQUES RAYMOND, pharmacien propriétaire

2372, boul. Louis-XIV
Beauport, Qc
418-666-9688

1099, ave Larue
Beauport, Qc
418-661-3797

MARTIN CHOUINARD, pharmacien propriétaire

2090, boul. Sainte-Anne
Beauport, Qc
418-661-2471



Raymond Côté
Beauport--Limoilou



Bureau de circonscription
2000, avenue Sanfaçon
Bureau 101
Québec, Qc
G1E 3R7



Desjardins
Caisse du Vieux-Moulin

3341, rue du Carrefour
Québec (Québec) G1C 8J9
Téléphone : 418-667-4440
Télécopieur : 418-622-2604

Courriel : info@caissevieuxmoulin.com
Site Internet : desjardins.com/caissevieuxmoulin

La Caisse Desjardins du Vieux-Moulin

Bien placée

pour vous conseiller

**MERCI à nos commanditaires
pour leur appui financier
à notre bulletin de liaison !**