



**Le journal l'Entre-Nous est rédigé par :
Lisa Therriault**

**Avec la collaboration de :
Laurencia Bond**

**Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier
10, rue Boisvert, C.P. 54 Port-Cartier, G5B 2G7
Téléphone : 418-766-3202
Télécopieur : 418-766-3206
Courriel: cbpc@cgocable.ca**

L'ENTRE-NOUS



Édition: Juin 2017



Mot de la directrice.

Bonjour à toutes et à tous,

Retour de l'été et de la période dites des vacances, cette période de l'année se veut le temps de repos tant attendu par les membres du personnel du Centre. Durant la dernière année, plusieurs changements sont survenus dans notre organisation ce qui n'a pas été sans amener son lot de turbulences. **Je tiens à remercier les administrateurs pour leur support constant tout au long de l'année. Un gros, gros, MERCI à l'ensemble de nos bénévoles qui rendent possible au quotidien, l'offre complète des services du Centre. Sans vous tous, et surtout sans votre implication, rien ne serait possible.**

Un MERCI également à toute l'équipe de travail pour leur effort constant ayant permis de mener à bien la réalisation de la mission du CAB durant l'exercice 2016-2017. MERCI de votre implication dans la réalisation des projets spéciaux du Centre dont le Souper aux Saveurs du Terroir Nord-Côtier, le Gros Souper de Noël organisé pour nos bénévoles et bénéficiaires ainsi que toutes les autres activités spéciales qui ont lieu durant l'année.

Durant la période estivale soit de la fin juin à la fin août, les membres du personnel régulier prendront leurs vacances à tour de rôle. Les employés en place assureront le maintien des services qui continuent d'être offerts en période d'été soit la popote roulante ainsi que le service de transport et accompagnement pour vos rendez-vous médicaux. Exceptionnellement cette année, notre Comptoir de vêtements usagés restera ouvert au public jusqu'au 21 juillet pour ensuite avoir une période de fermeture du 24 juillet au 13 août, grand-ménage du local oblige. Nous profiterons de ce moment pour effectuer le changement de saison des vêtements de notre magasin. Nous ré-ouvrons à nouveau le lundi 14 août en offrant du linge d'automne et hiver.

Certains membres de l'équipe de travail, verront à l'entretien de notre Jardin de type Permaculture. Grâce à ce jardin, notre clientèle bénéficiaire de l'un ou l'autre de nos services de repas, aura la chance de déguster de bons et beaux fruits et légumes frais. Nos récoltes sont utilisées pour la préparation des repas servis dans notre organisation et ce tant pour la popote roulante que pour les dîners servis au volet Centre de Jour.

Le service de Transport adapté demeure en opération durant toute la période estivale et ce sans interruption. Nous vous invitons à requérir à nos services selon vos besoins.

Liste des anniversaires pour le mois de Septembre

Nom	Jours	Nom	Jours
Mme Léona Sonier	01	Mme Jeanne Blackman, Ross	01
Mme Mélina Therriault	03	Mme France Gauvin	03
M Erick Lévesque	04	M Laurent Lavoie	05
M Jordan Lemieux	05	Mme Valérie Rioux	05
Mme Flossy Frénette	05	Mme Lise Bellemare	05
M Jordan Ringuette Jean	06	M Alphé Quessy	06
Mme Martine Bélanger	06	Mme Diane Bélanger	07
Mme Manon Bernier	07	Mme Joceline Girard	08
Mme Marie-Hélène Dufour	08	Mme Gisèle Poulin	09
Mme Karine Derooy Gaudreault	09	M Michaël Slavich	10
Mme Johanne Bolduc	10	M Anicet Proulx	10
M Simon Lepage	10	M Eric Beaulieu	11
Mme Rita Chevarie	11	M Jean-Paul Dumas	11
M Stéphane Losier	11	Mme Jocelyne Dignard	12
M Yvan Girard	12	Mme Maryse Bacon	13
M Jacques Cormier	13	M Pascal Quessy	13
M Sylvain St-Louis	14	Mme Gertrude Marcoux	14
M Dereck Jacques	15	M Mathieu Paquet	15
M David Desrosby	15	M Dan Bergeron	16
Mme Colette Quessy	16	Mme Fernande Jean	17
Mme Katya Gauthier	17	M Eric Arsenault	17
Mme Nathalie St-Louis	18	Mme Louise Paquet	19
M Maurice Renaud	20	M Patrick Redmond	20
M Rodrigue Dufour	20	Mme Carrie Bezeau	21
M Maurice Gauthier	21	M Maurice Morissette	22
Mme Sonia Imbeault	23	Mme Lina Bezeau	23
Mme Christine Émond	23	Mme Hélène Fournier Bezeau	24
M Nelson Jean	24	M Hector Harvey	25
Mme Denise Bernier	25	Mme Lise Picard	25
Mme Carole Imbeault	25	Mme Blanche Maltais	25

Liste des anniversaires pour le mois d'Août

Nom	Jours	Nom	Jours
M Joseph Makdessi	01	Mme Francois Paquet	02
M Georges St-Gelais	02	Mme Audrey Jean	02
M François Jean	02	Mme France Gagnon	03
M Daniel Lavoie	03	Mme Sylvie Lapierre	03
Mme Nicole Chenel	05	M Michael Poulin Methot	05
Mme Yolaine Pelletier	06	Mme Christine Lévesque	07
Mme Germaine Boucher	07	M Jean-Paul Deschênes	07
Mme Yvette Tremblay	08	Mme Colette Turbide	08
M Jean-Louis Chassé	08	Mme Jessie Lafontaine	09
Mme Mona Massé	09	Mme Hélène Jean	09
M Christian Bacon	10	Mme Jeanne D'Arc Tremblay	10
M Laurent Tremblay	10	Mme Suzie Bezeau	11
M Rock Jean	11	Mme Thérèse Lapierre	12
M Paul-Aimé Poitras	12	M Tonny Leblanc	12
Mme Hélène Bergeron	13	Mme Cécile Duchesneau	13
M Jacques Lacombe	14	M Frédéric Poulin	14
M David Jean	14	Mme Mélanie Beauregard	15
Mme Chantal St-Amand	15	Mme Tania Mimeault	16
Mme Jenny Deroy	17	M Steve Gauthier	17
M Christian Gagné	17	M Victor St-Onge	17
M Fernand Dubuc	18	M Michel Bond	18
Mme Adelina Duguay	19	Mme Martine Arseneault	20
Mme Fleurette Girard	20	Mme Violaine Levesque	21
Mme Danielle Renaud	22	Mme Francine Harvey	25
M Benoit Derosby	25	Mme Diane Bacon	25
M Barry Henry Jones	25	Mme Maude Richard	26
M Charles-Eugène Lévesque	27	Mme Danielle Bergeron - Cormier	27
Mme Myrelle St-Louis	28	Mme Sonia Desrosiers	28
M Jean Harvey	29	Mme Jacqueline Lacombe	29
Mme Gabryelle Gagné Hardy	29	Mme Thérèse Noël	30

Les activités, du Volet Centre de Jour pour aînés, seront fermées pour l'été. Le dernier dîner aura lieu le mercredi 21 juin pour la clientèle âgée et le vendredi 23 juin pour le petit groupe en déficience intellectuelle. Les activités de ce volet reprendront pour ces deux groupes en début septembre. L'animatrice de ces groupes contactera la clientèle par téléphone pour leur annoncer la date officielle de la reprise des activités. Les dates officielles de reprises des activités seront également communiquées dans la prochaine édition de l'Entre-Nous du mois d'août.

Vous aimez le jardinage, vous avez le goût de faire partie de l'équipe de jardinier en herbe du Centre tout en profitant de l'été et du soleil, **vous êtes les bienvenus**. Vous êtes invités à nous contacter ou encore mieux à venir nous rencontrer pour discuter de vos goûts et de vos disponibilités.

Dès la reprise des activités à l'automne, nous serons déjà dans les derniers préparatifs du Souper aux Saveurs du Terroir édition 2017 qui aura lieu le samedi 14 octobre prochain toujours dans le gymnase de l'École Mère d'Youville. Le chef cuisinier en charge de la préparation de ce souper 2017 sera M. Marc Michel Tremblay toute l'équipe de la Brigade. Le menu officiel n'est pas encore finalisé mais nous y travaillons. Vous êtes intéressé par ce type de souper 5 à 6 services, vous pouvez nous contacter pour plus d'informations ou encore pour vous procurer un ou des billets pour le souper. Je vous rappelle que nous avons un maximum de 200 places et que les premiers arrivés seront les premiers servis, les billets se vendent rapidement. Lors de l'édition 2016 du Souper, nous avons été dans l'obligation de refuser de clients faute de place. Je ne voudrais pas que cela vous arrivent.

Je profite de cette parution estivale du petit journal communautaire «l'Entre-Nous» pour vous souhaiter à tous un très bel été. Profitez-en pour vivre vos passions, voyagez pour ceux qui le souhaitent, sinon, profitez de la nature, des beaux paysages et de la douce brise du vent, de la famille, d'une bonne compagnie, et autres. Surtout, reposez-vous, faites-vous plaisirs. Nous serons heureux de, vous revoir tous à la reprise des activités cet automne. N'oubliez jamais que dans toutes vos activités, vous devez demeurer prudents, rappelez-vous que nous aimons mieux parler avec vous que de vous.

BONNE VACANCES À TOUS!

Laurencia Bond.

LE PETIT MOT DE LA COORDONNATRICE

Bonjour à vous!

Un petit mot pour vous dire que l'été arrive bientôt. Par conséquent, les activités du centre de jour vont bientôt prendre relâche. Donc, mercredi le 21 juin 2017 et vendredi le 23 juin 2017 sont respectivement les dates où auront lieu la dernière journée d'activité pour les personnes âgées et pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle.

Le service de transport/médical et accompagnement sera à votre entière disposition tout l'été. Idéalement, un délai de 24 heures devrait être respecté. Si vous avez envie de donner du temps, ou pour toute information, n'hésitez pas à me contacter.

Aussi, pour cet été, on recherche un bénévole conducteur pour la livraison de notre popote roulante. Nous fournissons la voiture. Communiquez avec moi pour toute question concernant cette offre de bénévolat ou sur le service de popote roulante.

Enfin la saison estival! L'hiver est enfin derrière nous. Toute l'équipe du Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier se joint à moi afin de vous souhaiter un très bel été.

Lisa Therriault
Coordonnatrice au maintien à domicile
418-766-3202



Liste des anniversaires pour le mois de Juillet

Nom	Jours	Nom	Jours
M Albert Boulianne	01	Mme Gaétane Bond	03
M Roberge Bouffard	03	Mme Marguerite Cormier, Dumont	04
M Frédérick Sam	04	Mme Jessica Vigneault	05
Mme Claire Fortin	05	M Dave Andrew Therriault	05
Mme Maryse Pinard	06	Mme Nathalie Mansour	06
Mme Marcella Méthot	06	Mme Roxanne Migneault	08
M James Houde Moreau	08	Mme Brigitte Thibeault	09
Mme Fanny Cyr	10	M Denis Boudreault	10
		M Steve Tancrede	10
Mme Alexandra Cormier	11	Mme Aline Truchon	11
Mme Lise Vallée	11	Mme Gina Van-Aelst	13
Mme Donalda Chapados	13	M Léo Raby	14
M Jean-Eudes Pelletier	15	M Jonathan Tremblay	15
Mme Odette Poirier	15	Mme Gilberte Germain Beaudin	16
Mme Lise Pépin	16	M Marc St-Laurent	17
M Guillaume Desharnais	18	Mme Claudie Vermette	19
Mme Nadine Pelletier	19	Mme Lise Poliquin	19
Mme Nathalie Duguay	20	M Roger Brouillette	20
Mme Karine Otis	21	Mme Jinny Gagné	22
M James Bezeau Poirier	22	M Jean-Marie Bond	22
M Jean-Marc St-Louis	23	Mme Carole Gauthier Pagé	23
Mme France Pageau	24	Mme Pascale Gagné	24
Mme Pascale Gagné	24	Mme Manon Bezeau	25
M Raymond Dufour	25	M Roger Lapointe	25
Mme Anne-Marie Parent	26	Mme Louise Plourde	26
M Stéphane Lévesque	27	Mme Line Tremblay	28
M Edgard Deschênes	28	M Éric Dubé	28
Mme Mariette Rousselot	29	Mme Candy Tiberi	29
Mme Aline Bujold	29	M Andrew Morris	30
Mme Lucille Deroy	30	Mme Caroline Boudreault	30

En Bref!



Le **Centre d'action Bénévole de Port-Cartier** est à la **recherche de bénévole** conducteur, pour son service de Transport/accompagnement médical. Pour information, contactez Lisa au 418-766-3202 (Nous fournissons les véhicules)

Si vous êtes responsable d'un organisme sans but lucratif ou d'un club social, vous pouvez faire paraître, **gratuitement**, un article dans notre petit journal L'Entre-Nous du Centre d'action Bénévole. Vous pouvez faire la promotion de vos activités ou faire connaître vos services.

.....
Saviez-vous que ...

- * Si vous êtes propriétaire d'un immeuble sur le territoire de la ville de Port-Cartier
 - * que vous êtes âgés de 65 ans ou plus
 - * que vous êtes bénéficiaire du supplément de revenu garanti(T4A0S)
- Vous pourriez être admissible à un crédit pour vos taxes municipales. Présenter des preuves, au service de taxation de la Ville de Port-Cartier, attestant que vous répondez au critères et vous pourriez avoir droit à un crédit de 250.00\$
-

Par souci d'**économie**, et dans le but de **sauver la planète**, nous souhaitons diminuer considérablement l'envoi de notre petit journal l'Entre-Nous, en format papier. Les envois courriels sont priorisés. Cependant, si vous n'avez pas d'adresse courriel et que vous désirez continuer d'en recevoir une copie par la poste, vous devez m'en informer par téléphone au 418-766-3202 (Lisa).

Le petit journal l'Entre-Nous est également disponible sur la **page facebook du Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier**.

Comptoir de vêtements usagés

Nous sommes fier de vous annoncer que grâce à notre formidable équipe de bénévole, le comptoir de vêtements usagés du Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier sera ouvert durant l'été.

Heures d'ouverture du magasin
pour la période estivale

8h00 à 16h00

Vente au sac à poignée recyclable

1 sac	pour	5.00\$
2 sacs	pour	8.00\$

Fermé du 24 juillet au 11 août 2017 seulement

Popote Roulante

Tarification service de popote roulante.

<i>Soupe</i>	<i>1.00 \$</i>
<i>Mets principal</i>	<i>3.00 \$</i>
<i>Dessert</i>	<i>1.00 \$</i>

Il est à noter que pour avoir droit à la livraison d'un repas, la commande doit obligatoirement inclure un mets principal.

Vous pouvez y ajouter une soupe ou un dessert selon vos choix.

Le coût pour un **repas complet livré à domicile est de 5.00 \$**

Du 26 mars au 1^{er} avril 2017 dernier avait lieu la semaine québécoise des popotes roulantes. Pour l'occasion nous avons invité le Dr Pierre Gosselin à venir vivre une journée de popote roulante. Malgré des journées de travail surchargées et une vie de famille bien remplie, il a accepté de vivre cette expérience.

Merci beaucoup M. Gosselin d'avoir pris le temps de découvrir le service de popote roulante.

Merci d'avoir pris la pose et d'avoir pris du temps pour chacun des usagers de la popote roulante.

Aline ne profite pas de son argent, mais ses enfants le font.

Soutirer de l'argent, faire pression pour hériter, c'est aussi ça la maltraitance.

AVEC LA MALTRAITANCE, LA VIE EST MOINS ROSE QU'ON PENSE.

Victime ou témoin, agissez : **1 888 489-2287** Ligne Aide Abus Aînés

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

maltraitanceaînes.gouv.qc.ca

Québec

15 Juin

Journée mondiale contre la maltraitance des personnes âgées

Le CISSS de Port-Cartier tiendra un kiosque d'information sur le sujet de la maltraitance envers les personnes âgées dans le hall d'entrée de l'hôpital durant toute la journée du 15 Juin.

Cette journée là, portez du mauve en appuie à la cause!



LA MALTRAITANCE peut être physique, psychologique, sexuelle, matérielle ou financière.

! SOYEZ À L'AFFÛT DE CES INDICES :

- blessures inexplicables;
- apparence négligée;
- isolement;
- symptômes de dépression;
- air effrayé, méfiance;
- disparition de biens;
- retraits d'argent anormaux.

☎ DES RESSOURCES SONT LÀ POUR VOUS AIDER :

Info-Social 811
service 24/7

Ligne Aide Abus Aînés
1 888 489-ABUS (2287)
service de 8 h à 20 h, 7/7

Faites le 9-1-1 en cas d'urgence.

 **Chronique**
des écopatrouilleurs

www.ecopatrouille.org


écoPotrouille
MRC de Sept-Rivières

D'un tissu à l'autre

Par Rose Senneville, responsable de secteur



C'est le temps du grand ménage de printemps et on se demande parfois quoi faire avec un vieux chandail troué ou bien des pantalons trop petits. Il existe des endroits qui n'attendent que votre textile usagé!

Pour les vêtements en bon état

- À Port-Cartier :
Centre de bénévolat de Port-Cartier
10, rue Boisvert
- À Sept-Îles :
Recyk & Frip
301, avenue Brochu



Pour le textile non-réutilisable



Écocentre de Sept-Îles
601, boul. des Montagnais

Ouvert tous les jours!

Psssst! Les vieux vêtements peuvent aussi devenir les meilleures « guenilles » pour la maison.

Pour aider son prochain ou pour faire de la place chez soi, toutes les raisons sont bonnes pour utiliser ces services **gratuits!**

Pour plus d'information ou si vous avez des questions :

info@ecopatrouille.org
418 962-1900, poste 3229
www.ecopatrouille.org

écoCITOYENS vers
ENSEMBLE 2020

Un potager sur votre balcon



Même s'il est gros comme un mouchoir de poche, votre balcon peut sûrement accueillir quelques pots, ne serait-ce que sur la rampe ou le mur. Profitez du printemps pour rêver aux belles soirées d'été en planifiant

4 bonnes raisons de verdir son balcon

- **C'est beau !** Mini balcon ? Raison de plus d'en faire un endroit convivial ! Créez un cocon de verdure où vous vous plairez à vous évader et vous détendre au beau milieu de la jungle urbaine.
- **C'est agréable.** Émerveillement de voir pousser ses légumes, détente en les bichonnant et en les admirant, fierté et plaisir de les déguster : des joies quotidiennes qui n'ont pas de prix.
- **C'est pratique.** Un peu de ciboulette pour agrémenter l'omelette, du basilic frais sur vos pâtes, quelques pétales de souci qui égayent la salade ou des tomates cerises à picorer en attendant le souper : autant de petits bonheurs simples et à portée de main.
- **C'est bon !** Le Petit Prince vous le dirait : *aucune tomate cerise n'est aussi bonne que celle que vous aurez cultivée vous-même*. Sans parler des produits chimiques que vous n'aurez pas mis dessus.



Le jardinage peut sans problème être pratiqué à n'importe quel âge.

Selon Thierry Demons, kinésithérapeute, il n'y a pas de contre-indication (« c'est surtout une affaire de bon sens ») si l'on respecte ses limites, en particulier en cas de pathologie. Plusieurs études scientifiques (notamment canadiennes) concluent à **l'apport bénéfique du jardinage sur la conservation de la masse musculaire, la lutte contre l'obésité, la réduction des risques de diabète, des accidents cardiovasculaires et d'ostéoporose.**

Si vous avez envie de jardiner en bonne compagnie cet été, vous pouvez venir jardiner avec nous au Centre d'Action Bénévole dans notre « Jardin de l'Amitié. ».

