

Bénévoles : Créateurs de richesses



Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017

Pour en savoir plus sur nos activités, suivez-nous sur les réseaux sociaux!

 fcabq.org | 1 800 715-7515   

fcabq
FÉDÉRATION DES CENTRES
D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

 ACTION
BÉNÉVOLE
QUÉBEC

futurpreneur
canada

Partenaire officiel



Réseau
Sélection

L'Entre-Nous édition spéciale
Semaine de l'Action Bénévole 2017

Mot de la directrice.

Bonjour à vous tous, que vous dire de plus éloquent pour expliquer la thématique de la Semaine de l'Action Bénévole 2017 que ce texte fourni par la Fédération des Centres d'Action Bénévole du Québec

Bénévoles : Créateurs de richesses



Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2017

**Thème :
Bénévoles, créateurs de richesses**

L'action bénévole se retrouve au sein de toutes les activités de la vie humaine. Il n'y a aucun domaine qui peut et doit se passer de l'apport des bénévoles. En fait, l'action bénévole est partout où la volonté des citoyens peut être sollicitée. Au niveau de l'éducation, de la santé et services sociaux, du sport et du loisir, de la culture, de l'environnement, des services professionnels, etc. Ainsi grâce à leurs actions cumulées, plus de 2 millions de bénévoles québécois favorisent la création et l'accès à la richesse sociale, communautaire, culturelle et humaine pour le bien-être des citoyennes et citoyens du Québec.

Le bénévolat est un puissant moteur de création de richesses collectives et c'est pourquoi le Québec gagnerait à investir davantage dans l'action bénévole. Mais, investir dans l'action bénévole ne signifie pas remplacer des personnes salariées par des bénévoles afin d'épargner de l'argent. Investir dans l'action bénévole, c'est soutenir les initiatives émanant des citoyennes et citoyens impliqués dans les organismes communautaires. Cela permet également de créer une société qui se mobilise pour se prendre en charge et assurer son propre développement.

Le peuple québécois a toujours brillé par ses valeurs d'excellence, de créativité et de générosité. De ce fait, chaque femme et chaque homme, sans égard à son origine, à sa religion, à son âge et à sa condition physique, sociale ou économique, est invité à s'engager bénévolement dans une activité correspondant à ses intérêts et à ses compétences, contribuant ainsi à la création et à la multiplication des richesses de sa communauté.

La Semaine de l'action bénévole (SAB) vise à remercier, sensibiliser, recruter, reconnaître les bénévoles et à promouvoir le bénévolat. Au Québec c'est sous l'impulsion des centres d'action bénévole que la SAB devient le point culminant de l'année pour souligner les efforts de millions de bénévoles.

Mot de la coordonnatrice

Le printemps est enfin arrivé! La neige va bientôt fondre et faire place aux belles fleurs. On va bientôt pouvoir aller dehors sans avoir peur de tomber.

Le jardin du Centre d'Action Bénévole est à la recherche de bénévoles, qui ont envie de passer du temps à l'extérieur afin d'embellir le jardin et d'y faire pousser toute sortes de choses qui serviront à la préparation des repas de la popote roulante et lors des activités du Centre de jour.

Moi, le beau temps, ça me donne envie de rouler. Si vous aussi, vous aimé rouler quand il fait beau, donner votre nom pour être bénévole transporteur. Nous vous fournissons la voiture, vous donnant l'opportunité de rendre services aux personnes qui en ont besoin, tout en vous faisant plaisir!

La semaine dernière, du 26 au 1er avril 2017 avait lieu la semaine des popotes roulantes. Merci beaucoup au Docteur Pierre Gosselin qui s'est gentiment prêté au jeu de vivre la livraison de la popote. Il a été à même de constater les bienfaits du service. On espère qu'il fera connaître le services aux aînées qu'il côtoie, afin que plus de personnes puissent en bénéficier.

A tous les bénévoles du Centre, merci de votre dévotion. La semaine de l'Action Bénévole se déroule du 23 au 29 avril 2017. Et cette année, pour vous remercier, je vous invite à un 5 à 7 qui aura lieu le jeudi 27 avril au CAB. Une invitation personnalisé vous sera envoyée par la poste

Lisa Therriault
Coordonnatrice MAD





Programmation

Semaine de l'Action Bénévole

Du 23 au 29 avril 2017



- ♥ **Mardi 25 avril :** * Kiosque de promotion au Centre d'achat les Galeries des Îles de 10h00 à 17h00 (Vente d'articles promotionnels SAB 2017)
- ♥ **Mercredi 26 avril :** * Kiosque de promotion au Centre d'achat les Galeries des Îles de 10h00 à 17h00 (Vente d'articles promotionnels SAB 2017)
- ♥ **Jeudi 27 avril :** * *5 à 7 des Bénévoles du Centre ayant été actifs en 2016 Sous forme de Cocktail dînatoire.*
* Kiosque de promotion au Centre d'achat les Galeries des Îles de 10h00 à 20h00 (Vente d'articles promotionnels SAB 2017)
- ♥ **Vendredi 28 avril :** * Kiosque de promotion au Centre d'achat les Galeries des Îles de 10h00 à 20h00 (Vente d'articles promotionnels SAB 2017)
- ♥ **Samedi 29 avril :** *Soirée Reconnaissance des bénévoles Réalisée en commun avec la Ville De Port-Cartier.*

Bénévoles :
Créateurs de richesses
Semaine de l'action bénévole



Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier inc., 10, rue Boisvert, Case Postale 54, Port-Cartier, G5B 2G7
Téléphone : (418) 766-3202 Fax : (418) 766-3206 Courriel : cbpc@cgocable.ca

Pour info.: 418-766-3202
Lisa Therriault

Message 2017 de Mme Dominique Pétin

« Partage, générosité, entraide, loyauté. Autant de mots qui pourraient qualifier les popotes roulantes. J'ajouterais service essentiel. En effet, ces bénévoles nourrissent le cœur et l'âme de milliers d'âînés fragilisés. En ces temps d'effritement du tissu social et d'isolement, la livraison d'un bon repas peut faire la différence dans la vie des personnes vulnérables. De tout cœur appuyons-les dans cette démarche émouvante et nécessaire. »



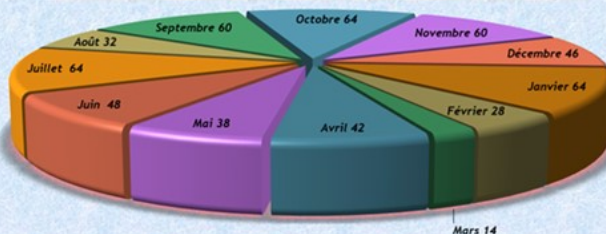
Popote roulante 2016

Total de 3586 repas vendus pour un montant de 16 787,00 \$



■ Grand total Montant vente ■ Grand total Quantité

Total de 600 heures d'implication bénévole par les baladeurs livreurs du service de Popote roulante en 2016



AVRIL 2017

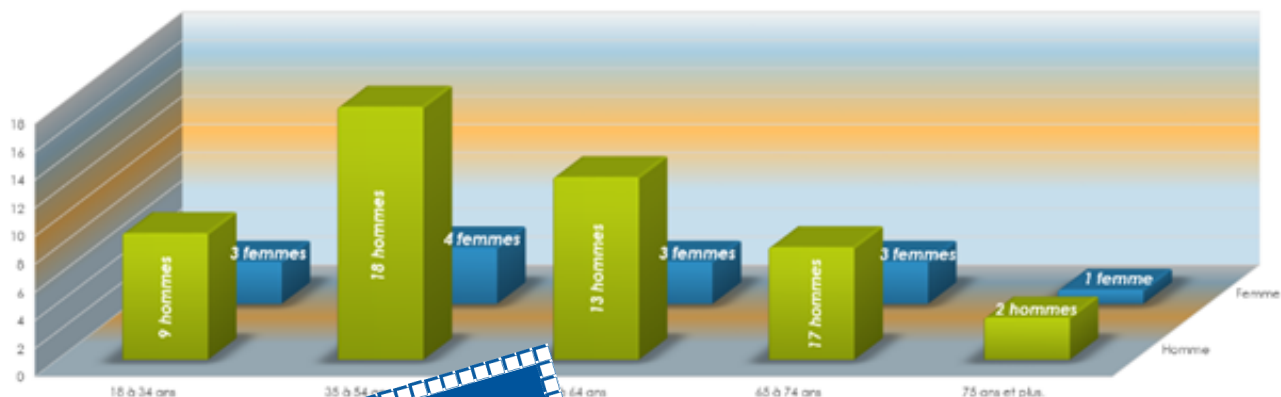
Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier
POPOTE ROULANTE
Personne responsable: Lisa Therriault
Téléphone: **418-766-3202**



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
3	4	5	6	7
Soupe bœuf et nouilles Pâté au saumon sauce aux œufs Carré aux pêches		Crème de carottes et navets Côtelette de porc Croustade Fraises et Rhubarbes	Soupe coquilles et poulet Bœuf aux légumes Tarte au sucre	Soupe aux légumes Spaghetti et salade césar Fruits et chocolat
10	11	12	13	14
Soupe riz et légumes Steak haché sauce oignons et champignons Tarte au fromage		Crème de légumes Jambon à l'ananas Fruits et chocolat	Soupe tomate et alphabet Sauté de légumes et poulet Gâteau vanille et fraises	Fermé Vendredi Saint
17	18	19	20	21
Fermé Lundi de Pâques		Brunch Cabane à sucre	Crème de brocoli Quiche lorraine avec salade du chef Tarte au caramel	Soupe poulet, nouilles et légumes Sole rôtie Gâteau à la guimauve
24	25	26	27	28
Soupe vermicelle et légumes Ragoût de boulettes Pain aux cerises		Crème de champignons Brochette de poulet Carré aux dattes	Soupe alphabet et légumes Riz, poulet et légumes Tarte aux pommes	Soupe aux légumes Macaroni à la viande Gâteau au chocolat

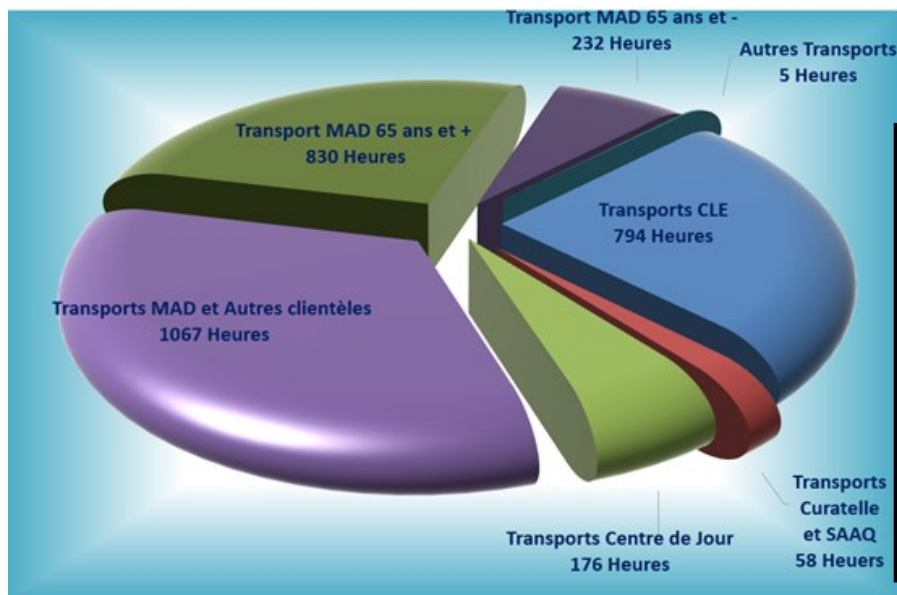
1 Repas chaud (soupe, repas et dessert).
Livré à domicile.
Pour 5.00\$

Catégories d'âge de nos bénévoles 2016



merci aux bénévoles

IMPLICATION BÉNÉVOLE POUR TRANSPORT MAINTIEN À DOMICILE EN 2016
TOTAL DE 2095 HEURES

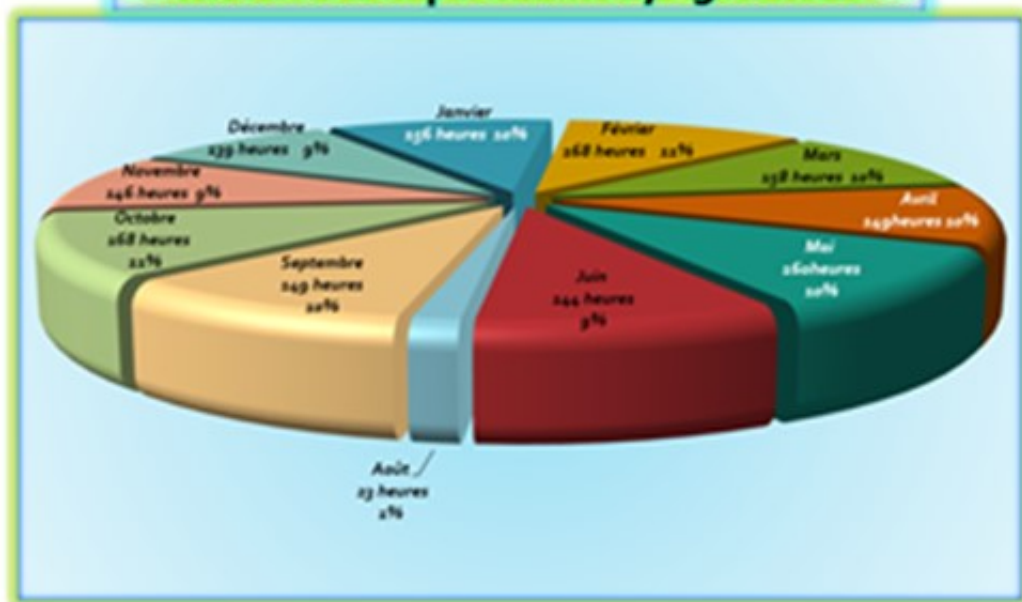


**Près
5000
heures
bénévoles**

Portrait de la clientèle ayant utilisé les services du Centre en 2016.



En 2016, temps des bénévoles au Volet Centre de Jour pour Aînés, 1560 heures



Le Centre d'Action Bénévole de Port-Cartier
10, rue Boisvert, téléphone : 766-3202
participe au

PROGRAMME DES BÉNÉVOLES À L'IMPÔT

**Nos bénévoles pourront compléter vos déclarations
simples tant fédérales que provinciales**

Clientèle visée :

*** *personnes âgées***

*** *étudiants***

*** *personnes à faible revenu***

S'il vous plaît, apporter vos divers relevés, reçus et autres.

***Une préposée vous accueillera à compter
du 1 Mars 2017 selon l'horaire suivant***

Horaire d'accueil Programme des bénévoles à l'impôt		
Jour	Horaire en a.m.	Horaire en p.m.
<i>Lundi</i>	10h00 à 12h00	13h30 à 15h30
<i>Mardi</i>	10h00 à 12h00	13h30 à 15h30
<i>Mercredi</i>	10h00 à 12h00	13h30 à 15h30
<i>Jeudi</i>	10h00 à 12h00	13h30 à 15h30
<i>Vendredi</i>	10h00 à 12h00	13h30 à 15h30



Fermeture pour Pâques
Prenez note que les
bureaux du Centre
d'Action Bénévole
de Port-Cartier
seront fermés

les 14 et 17 Avril 2017.

Joyeuses
Pâques à
tous!



Les bienfaits de la banane:

- Protège contre les ulcères
- Diarrhée chronique
- Maladies cardiovasculaires
- Favorise la perte de poids
- Diminue le taux de glycémie
- Capacité antioxydante
- Diminue l'anxiété
- Aide à la concentration
- Diminue de 40% le risque d'infarctus
- Aide à détendre le système nerveux
- Combat l'anémie
- Evite la constipation
- Soulage les brûlures d'estomac
- Evite les nausées matinales
- Soigne la gueule de bois
- Contrôle la température
- Aide à arrêter de fumer
- Enlève les verrues
- Soulage les piqûres d'insecte
- Réduit le risque de cancer rénal
- Réduit le risque de cancer du côlon



Bon à Savoir Ma santé d'abord

Liste des anniversaires pour le mois d'Avril

Nom	Jours	Nom	Jours
Mme Audrey Porlier	01	Mme Angie Bossé	02
Mme Johanne Ouellet	02	Mme Gaétanne Jean	03
Mme Marlène Sirois	03	Mme Jacqueline Lelièvre	03
M Simon Plourde	03	Mme Johanne Boulianne	04
Mme Nancy Derooy	04	Mme Amélie Petitpas	04
M Carl Bond	06	Mme Joanne Mauzerolle	06
Mme Jacqueline Therriault Hudon	06	Mme Jeannette Desbiens	07
Mme Lucie Moreau	08	M Réal Cossette	10
M Jean-Guy Juteau	11	Mme Jeanne Mysson	12
M Philippe Chapados	13	Mme Jeanne D'Arc Barriault	14
M Denis Desrosby	14	Mme Christian Ouellet	15
Mme Stella Dupuis	15	Mme Ida Dugas	16
M Gilles St-Pierre	16	Mme Léona Spencer	16
Mme Marlène Ross	18	Mme Marie-Paule Langlois	18
Mme Sylvie Cagelais	18	Mme Annie Paquet	18
M Charles-Henri Sénéchal	19	Mme Francine Chenel	20
Mme Ghislaine Landry	20	Mme Pauline Charland	21
Mme Aline Richard	21	M Magella Bujold	21
Mme Nicole Mansour	21	Mme Charlyne Landry	22
Mme Lena Avingaq	22	M Denis Therriault	23
Mme Mélita Boudreault	23	Mme Lucie Touzin	24
Mme Diane Audette	24	M Gérard Gaudreault	25
M Dany Lavoie	25	M Léonard Roussel	26
Mme Bérangère Chenel	27	Mme Diane Bérubé	27
Mme Jessica Addisson	27	Mme Georgette Ayers	28
M Maxime Albert	28	Mme Charlène Leblanc	28
Mme Émérilda Harvey	29	Mme Marwa Tergui	29
M Stéphane Gravel	30	Mme Sylvia Marcoux	30
M Ken Langevin	30		

Liste des anniversaires pour le mois de Mai

Nom	Jours	Nom	Jours
Mme Marie-May Soucy	01	Mme Diane Méthot	01
Mme Suzie, Laurence Desrosby	01	M Jean Baptiste St-Pierre	04
M André Tremblay	06	Mme Madeleine Jean	06
Mme Bianca Soucy-LeFrançois	06	M Marc Bergeron	07
Mme Valérie Bacon	07	Mme Valérie Arseneault, Huet	08
Mme Jessica Derosby Petitpas	08	Mme Géraldine Deroy	09
M Jeffrey Boulay	10	Mme Armande Michaud	11
Mme Béatrice Corbey	11	Mme Marie-Eve Gendron	12
Mme Huguette Bergeron	13	Mme Nedjma Bensoussan	13
M Réginald Leblanc	14	M Ernest Provencher	14
Mme Karianne Tremblay Collin	15	Mme Sylvie Desrosby	16
M Claude Maloney	16	Mme Paulette Bernier	17
M Jean-Paul Dick	17	M Eddy Quessy	18
Mme Denise Rodgers	18	Mme Sylvie Langis	18
Mme Nancy Mielle	19	M Jean Cuerrier	20
Mme Béatrice Fortier	20	M Denis Bouchard	22
M Michael Losier	22	M Réal Bezeau	23
Mme Doris Doyle	23	M Bobby Bezeau Ayers	23
Mme Thérèse Dumont	23	M Napoléon Chassé	24
M Raymond Bond	24	M Bertrand Mercier	24
M Roger Denis	24	M Nicolas Therriault	24
Mme Vicky Tremblay	24	M Raymond Boudreault	24
Mme Denise Bond	25	Mme Claire Berthelette	25
M James Morphet	26	M Gilbert Denis	26
Mme Marie-May Ouellet, Lajoie	27	Mme Micheline Maltais	27
M Michel Roy	27	Mme Danielle Tremblay	27
Mme Éliette Tremblay	27	Mme Huguette Roy	27
Mme Mélanie Gagné	28	M Patrick Strong	28
Mme Marie-Josée Bacon	28	Mme France Arsenault	28
M Roger Jean	29	Mme Micheline Deschênes	29

Liste des anniversaires pour le mois de Juin

Nom	Jours	Nom	Jours
Mme Josianne Ayers Bezeau	01	M Gino Lavoie	01
M Jean-Paul Blouin	01	Mme Georgianne Moreau	03
Mme Louise Bell	05	M Jean-François Gallant Rondeau	05
Mme Lynn Bond	06	Mme Laura Bond	06
Mme Kimberley Langevin	07	Mme Anne-Marie Metivier	07
Mme Mélanie Moreau	08	Mme Loana Plourde	09
M Robert Beaupré	11	M Anthony Ringuette Jean	11
Mme Murielle Sonier	11	Mme Diane Collin	11
Mme Nicole Cummings	13	M David Lacombe	14
Mme Laurence Nolin	15	Mme Catherine Bouchard	15
Mme Jessy Girard	17	M Stéphane Bernier	19
Mme Linda Ayers	19	Mme Thérèse Lachapelle	19
Mme Aline Jean	20	Mme Laurette Bordage	20
M Delmont Chiasson	21	Mme Natacha Chevarie	21
Mme Cécile Dupuis	22	M Gustave Cyr	23
M David Plante	23	M Dave Pike	24
M James Langevin	25	M Bobby Bezeau	25
M Jean-Paul Chenel	25	Mme Karine Bell	25
Mme Pauline Blanchette	27	Mme Patricia Labranche	29
Mme Marie-Paule Lefèvre	29	M Robert Richards	29
Mme Sylvanne Langevin	30	M Samuel Reis	30

Bonne fête à tous!

Bénévoles : Créateurs de richesses

Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017



Ce petit journal est rédigé par :
Avec la collaboration de :

Lisa Therriault et Laurencia Bond
Loana Plourde et Murielle Sonier



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