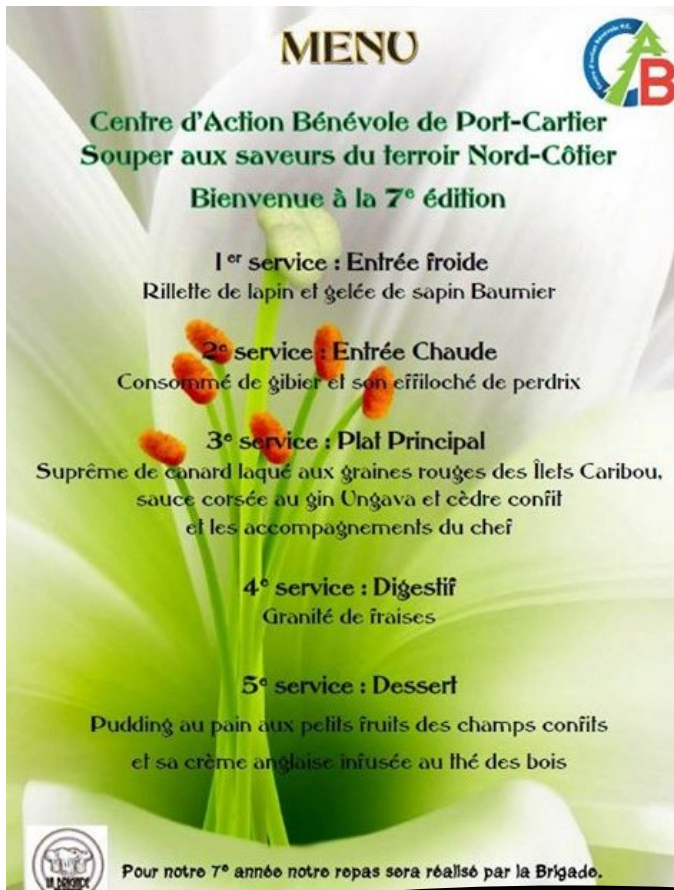


L'ENTRE-NOUS



Édition: Septembre 2017

Une bonne façon de soutenir votre
Centre d'Action Bénévole



**14
Octobre
2017**

Billets en vente au coût de 80.00\$

Mot de la directrice.

Bonjour à toutes et à tous,

La reprise des activités régulières du Centre arrive en même temps que la fin de l'été et la reprise scolaire. J'espère que cette période de vacances vous aura permis à tous, personnel du CAB, bénévole et clientèle, un temps de repos et de réjouissances en famille ou entre amis. Heureux de tous se retrouver pour entreprendre une nouvelle saison.

Les activités du volet Centre de jour pour aînés ont repris le mercredi 30 août. Quant à la clientèle du secteur de Rivière Pentecôte, les activités dans ce secteur débiteront le mardi 5 septembre et ce grâce à l'entente de partenariat avec la FADOQ de Rivière Pentecôte qui permet l'utilisation de leur local. L'animatrice s'y déplace une fois semaine, selon l'horaire habituel. Quant au petit groupe en déficience intellectuelle, les activités ont repris le vendredi 1^{er} septembre. Des activités surprises sont à venir durant la prochaine saison pour les participants de ce volet.

Le comptoir de vêtements usagés a été ouvert tout l'été grâce à une généreuse équipe de bénévoles qui ont acceptés d'y travailler sur un horaire allégé pour la période estivale. Une brève période de fermeture de deux semaines a été nécessaire pour faire le grand-ménage du local ainsi que le changement de saison des vêtements en magasin. Les portes ont été ré-ouvertes au public le lundi 21 août. Nous serons en vente à la pièce jusque vers la fin octobre. Comme nous ne fournissons plus de sacs en plastiques question de faire notre effort pour l'environnement, la clientèle est invitée à apporter ses sacs réutilisables.

Je rappelle à tous que le service de transport adapté est en fonction du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30. Toute personne désirant se prévaloir de ce service peut nous contacter au 766-0060 pour de plus amples informations. Un délai de réservation de 24 heures est obligatoire pour le service régulier.

Depuis plus d'un an déjà, nous avons élargi le service de transport adapté afin d'offrir des possibilités de déplacement en soirée ou de fin de semaine. Il est à noter que les déplacements de groupe seront en tout temps priorisés. Le délai de réservation pour les soirs et fin de semaine est de 48 heures et se devra d'être respecté afin de pouvoir aménager l'horaire de travail du chauffeur en fonction des besoins spéciaux.

Le petit journal Entre-Nous vous sera expédié à quatre reprises durant l'année. Je vous joins le tableau des dates limites de réception des articles que vous souhaiteriez faire paraître ainsi que les dates d'expédition tant par courrier que pour envoi courriel. Question d'environnement et de réduction des coûts, nous souhaitons la collaboration de toutes personnes qui reçoivent notre petit journal en tant que bénévoles ou bénéficiaires, en nous contactant pour nous transmettre leur adresse courriel et dans le but avoué de réduire nos envois postaux.

Je peux vous assurer que l'exemplaire que vous recevrez sous forme électronique sera beaucoup plus agréable visuellement étant tout en couleur tout en vous laissant la possibilité d'imprimer les articles que vous souhaiterez conserver sur papier. Merci à l'avance de votre collaboration, c'est une façon toute simple de préserver nos richesses naturelles dont nos forêts pour les générations qui nous suivent.

<i>Période couverte par cette édition</i>	<i>Date de tombée pour nous faire parvenir vos articles à publier</i>	<i>Date d'expédition tant courrier que courriel</i>
<i>4 septembre au 8 décembre 2017</i>	<i>Jeudi le 7 septembre 2017</i>	<i>Mardi le 12 septembre 2017</i>
<i>11 décembre 2017 au 30 mars 2018</i>	<i>Jeudi le 30 novembre 2017</i>	<i>Mardi le 5 décembre 2017</i>
<i>Édition SAB 2018 2 avril au 15 juin 2018</i>	<i>Jeudi le 22 mars 2018 SAB du 15 au 21 avril 2018</i>	<i>Mardi le 27 mars 2018</i>
<i>18 juin au 10 septembre 2018</i>	<i>Jeudi le 7 juin 2018</i>	<i>Mardi le 12 juin 2018</i>

Je vous invite également à suivre le Centre sur notre PAGE FACEBOOK. Vous y trouverez des invitations, des photos de nos activités et autre.

Dans le présent journal, vous trouverez une invitation pour notre prochain Souper aux saveurs du terroir nord-côtier. Ce souper ce veut notre principale activité de financement tout en étant un événement augmentant la visibilité du Centre auprès de la population, de nos différents partenaires et collaborateurs. Nous profitons du souper pour accorder une vitrine aux producteurs régionaux de produits de spécialités. Comme les places sont limitées, hâtez-vous de réserver.

Je vous souhaite un bel automne. Les couleurs que la nature déploie durant cette belle saison sont un vrai ravissement pour l'œil, je vous souhaite d'en profiter au maximum.

Laurencia Bond

Mot de la coordonnatrice

Bonjour à tous, j'espère sincèrement que vous avez passé un bel été et que vous avez eu le temps de vous ressourcer. Pour ma part, j'ai passé beaucoup de beaux moments. Merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués durant l'été. Vous êtes vraiment indispensables aux divers services dispensés par le Centre.

En ce début de septembre, je veux vous inviter à faire du bénévolat. Contactez-moi au 418-766-3202. Les besoins sont nombreux. Voici quelques exemples des besoins auprès de notre organisme; transports médicaux et accompagnements, popote roulante, guignolée, vente de billets, kiosque, centre de jour, comptoir de vêtements usagés, déclarations d'impôt, souper du terroir, activités de financement, préparation du journal l'Entre-Nous, etc. Nous pouvons aussi référer nos bénévoles pour d'autres organismes. Quelqu'un compte sur votre implication.

Passez un bel automne!

Lisa Therriault
Coordonnatrice

Journée internationale des aînés

1^{er} octobre
2017

BIEN VIEILLIR
ENSEMBLE



VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉS PAR VOTRE
ÉQUILIBRE?

VOUS AVEZ PEUR DE TOMBER?

VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT UNE CHUTE?

Vous avez répondu OUI à l'une de ces questions: LE
PROGRAMME PIED PEUT VOUS AIDER!

Le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre
Dynamique), animé par un professionnel de la santé
est offert **gratuitement** aux gens de 65 ans et plus
qui sont préoccupés par les chutes ou par leur
équilibre

LE PROGRAMME P.I.E.D C'EST:

- Un programme sécuritaire et adapté, animé
par un professionnel de la santé.
- Un programme d'exercices de 12 semaines.
- Deux séances d'exercices de 1 heure/
semaine pour améliorer l'équilibre et la force.
- Des capsules d'information pour prévenir
les chutes et adopter des
comportements sécuritaires.
- Trois programmes d'exercices à faire à la
maison.
- Un groupe d'environ 15 participants.
- Une occasion de rencontre et d'échange.

PIED vous intéresse ou concerne
l'un de vos proches?

Contactez-nous.

Madame Lise Morin,
physiothérapeute

418 766-2572 poste 3227

*Faire de l'activité physique
améliore la santé à tout âge et il
n'est jamais trop tard pour s'y
mettre. Ne manquez pas cette*



occasion!!



Le centre d'action Bénévole de P Souper aux saveurs du

Et voici 5 bonnes raisons de

- 1 # Vous partagerez un moment
- 2 # Lors de cette soirée vous vous déte
- 3 # Vous serez séduit par de belles a
- 4 # Vous n'aurez pas a
- 5 # Le plus important vous soutiendrez un



Pour notre 7^e édition, le repas
sera réalisé par la Brigade.

Pendant la soirée vous pourrez vous
acheter du miel des Ruchers de Gallix
(Expositant de produits de spécialités)

Le 14 octobre dès 18h00 au
Mère d'Youville vous au
déguster au coût de 80.00

1^{er} service : Entr

Rillettes de lapin et gelée d

2^e service : Entré

Consommé de gibier et son

3^e service : Plat

Suprême de canard laqué au

Îlets Caribou, sauce corsée au

confit et les accompagn

4^e service : D

Granité de fr

5^e service : D

Pouding au pain aux petits

confits et sa crème anglaise in

Faites vite, premiers arrivés, pre

Port-Cartier vous invite à son
terroir Nord-Côtier

participer à cette évènement

t avec ceux que vous aimez

endrez avec un service impeccable

assiettes et de bons plats raffinés

à faire la vaisselle

organisme œuvrant auprès des aînés

gymnase de l'école
urez la chance de
ce sublime repas

ée froide
de sapin Baumier
e Chaude
effiloché de perdrix

Principal
ux graines rouges des
u gin Ungava et cèdre
ements du chef

igestif
taises
dessert
s fruits des champs
nfusée au thé des bois



premiers servis... 418-766-3202

Activité de financement du CAB

Vente de billets pour gagner un panier de pâtes
d'une valeur de 200.00\$

Coût du billet: 2.00\$

Comment se procurer des billets:



Image à titre indicatif

- Kiosque de ventes au Centre Commercial
- Directement au Centre d'Action Bénévole
- Auprès d'un employé

**DITES-LUI
MERCI!**



En proposant sa candidature au prix Hommage bénévolat-Québec.
L'une des plus hautes distinctions gouvernementales en action
bénévole.

Thé des Sorcières



Nous sommes heureux de vous inviter, chacun d'entre vous, bénévoles et bénéficiaires à notre thé des sorcières qui aura lieu le mercredi 25 octobre prochain.

Au programme, jeux, goûter, déguisements, amusement, potion magique de sorcière.

Pour plus d'info.: 418-766-3202

**Veuillez confirmer
votre présence!!!**

Il y a de nombreux prix à gagner!

**13h à 15h (Pour ceux qui ne
viennent pas au centre de jour)**



En Bref!

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

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

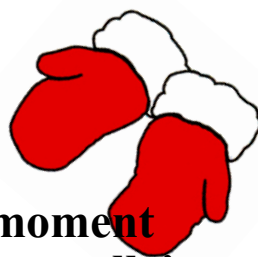
Guignolée-Guignolée-Guignolée-Guignolée-Guignolée
Deviens bénévole pour la Guignolée



Bienvenue au bénévolat corporatif
Inscris toi.

Appelle au 418-766-3202

Crée-toi une équipe.



Donne de ton temps...viens passer un bon moment
Entame ton temps des fêtes d'une manière nouvelle!

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

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

Liste des anniversaires pour le mois d'octobre

Nom	Jours	Nom	Jours
Mme Josée Corbey	01	M Jimmy Banville	01
M Elda Gagnon	01	M Aimé Langevin	02
M Roland Harvey	02	M Ken Rodgers	02
M Bertrand Boissé	03	M Raymond Bujold	03
Mme Michèle Gosselin	06	Mme Juliette Potvin	06
Mme Viviane Génar	06	Mme Ginette Poulin	07
M Marc Servant	07	Mme Yolande Bacon	07
Mme Colette Desrosiers	08	Mme Colette Bezeau	08
Mme Marie Tremblay	08	M Rosaire Lessard	09
Mme France Gauthier	09	Mme Linda Lacroix	09
Mme Pierrette Cormier	09	Mme Mélanie Soucy Jean	10
Mme Ginette Jean	10	Mme Carole Gagné	11
M Léopold Denis	11	Mme Karine Dufour	12
Mme Mireille Gauthier	13	Mme Lise Bacon	13
Mme Patricia Lajoie	14	M Éric Hamilton	14
M Gino Parisé	15	Mme Hélène Fortin	15
M Pascal Lavoie	17	Mme Johanne Désormeaux	18
Mme Jennifer Bélanger	18	Mme Adéla Simard	18
Mme Lorraine Vallée Bezeau	19	M Gilles St-Louis	19
Mme Cécile Gauthier	20	Mme Diane Gaudreau	20
M Michel Desrosiers	20	Mme Marthe Rochette	20
Mme Marlyne Beaudin	21	M Yoan Plourde	22
M Guy Ringuette	22	M Daniel Roy	22
Mme Cathy Proulx	23	Mme Anna-Belle Méthot Gauthier	23
Mme Judy Bezeau	24	Mme Mélanie Boucher	24
Mme Monique Chenel	25	M David Dubé	25
Mme Cathy Bergeron	26	Mme Isabelle Moyen	26
Mme Carole Quessy	27	M Jacques Lamarre	28
M Maxime Michaud	28	M Marc Dumas	28
Mme Céline Boudreault	29	Mme Mélissa Émond	29

Liste des anniversaires pour le mois de Novembre

Nom	Jours	Nom	Jours
M Emilien Hébert	07	Mme Victorine Bérubé Gagnon	07
M Gérard Therriault	23	M Jacques Thérien	21
M Jean-Claude Picard	02	M Ghislain Gendron	04
M Horace Bouffard	24	Mme Géraldine Gionet	29
Mme Carole Gauthier	27	M Normand Chisholm	18
M Marc-Nicol Lévesque	14	Mme Dale Nolin, Cossette	21
Mme Jocelyne Maltais	16	M Bernard Migneault	25
Mme Janette Jean	29	Mme Diane Gravel	03
M Jean-Luc Chenel	10	Mme Johanne Cloutier	08
Mme Solange Bérubé	09	M Alain Malouin	12
Mme Johanne Lefrançois	23	M Serge Ayers	08
Mme Carole Chevarie	03	Mme Lucie Blouin Dugas	04
Mme Brigitte Losier	10	Mme Jacqueline Bergeron	11
Mme Chantale Sasseville	08	Mme Bélanda Bacon	25
Mme France Desbiens	05	Mme Lucie Tremblay	08
M Daniel Boulay	12	M Alain Beaudoin	10
Mme Annie Lebel	30	Mme Lydya Cyr	01
M Jean Sébastien Vacher	26	Mme Nancy Jacques	05
M Johnny Desrosiers	13	Mme Marie-Hélène Moreau	16
M Richard Tremblay	08	Mme Mélanie Roy	20
M Tony Langevin	03	Mme Steve Ménard	24
M Martin Gagné	05	Mme Mélissa Beaupré	25
M Stéphane Paquet	09	Mme Isabelle Huet	09
M François Bell	06	Mme Daysie Bezeau	06
M Sébastien Lavoie	26	M Maxime Paquet	04
Mme Mireille Bélanger	08	Mme Fanny Derooy	11
M Eddy Lamarre	29	Mme Melina Pelletier	05
Mme Geneviève Gravel	22	M Samuel Deschênes	23
Mme Lindsay Gauthier	30	Mme Camille Arsenault	22
Mme Wendy Bouchard	13		

Liste

des années

Nom	Jours	Nom	Jours
M Gino Deroy	01	M Michel Derosby	02
Mme Jeanne Boudreau	02	Mme France Poirier	02
Mme Melanie Dontigny	03	Mme Micheline Dionne	04
Mme Sylvaine St-Louis	04	M Richard Mercier	04
M Joseph Miller	05	M Marianne Lessard	05
Mme Charlene Parent	05	M Steve Blouin	05
Mme Jinny Bezeau	06	Mme Vanessa Gagnon	06
Mme Marie-Noelle Langlois	06	M Dylan Duguay Boileau	07
M Pierre Jacques	07	Mme Guylaine Lévesque	08
Mme Mona Bérubé	08	M Gérard Parent	09
Mme Diane Bois	09	Mme Lorraine Tremblay	10
M Maurice Gaudreault	11	M Denis Gaudreault	11
Mme Chantale Girard	11	M Alan Trépanier	13
Mme Audrey Dugas	13	M Berthier Savard	14
M Jonathan Lapointe	14	Mme Noëlline Chapados	14
Mme Karine Lavoie	14	M Rudy Langevin	15
Mme Diane Hounsell	16	Mme Louise Langevin	16
M Cédric Audette Lapierre	17	Mme Mélanie Deroy	18
M Patrice Jean	20	M Serge Leboeuf	20
M Flevin Landry	20	Mme Tania Landry	21
M Justin Beaudin	22	Mme Nicole Doyle	22
Mme Marie Poirier	23	Mme Svet Lana Pserenko	23
M Gino Desrosiers	24	Mme Claudette Derosby	27
Mme Lise St-Pierre	27	Mme Marie-Élise Ross	27
Mme Marie-Andrée Métivier	27	Mme Micheline St-Pierre	28
M Patrick Caron	29	M Davila Boudreault	30
M Jocelyn Lévesque	30	Mme Isabelle Moreau	30
Mme Marie-Anne Gagné	31	M Gilbert Langevin	31



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

**Avec la collaboration de :
Laurencia Bond**



Centraide
Duplessis
Nous tous, ici



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
cbpc@cgocable.ca