



SYLVIE CAYER
Coordonnatrice au développement de l'action bénévole

Une histoire de coeur...

Hommage aux hommes à tout faire du CABB!

Serge Paquette

Très actif dans le monde du travail, M. Paquette (Serge pour les intimes) décide en 1996 de s'inscrire comme bénévole au CABB. À titre de policier communautaire, il a siégé en tant qu'observateur au sein du conseil d'administration. Au fil du temps, ce sont les services d'entretien de la propriété, de cueillette de denrées pour Moisson Rive-Sud et la collecte de sang qui ont bénéficié de ses efforts. Qui s'occupe religieusement de la pelouse? Dès que la saison estivale se pointe le bout du nez, il s'amène au CABB, muni de ses outils, afin d'entretenir le terrain! Reconnu pour sa bonne humeur, il se fait un malin plaisir de taquiner l'équipe de travail.



Lucien Chassé

Habile de ses mains, nous pourrions le surnommer Monsieur Marteau! Une réparation par ci, de la peinture par là, une installation par ci, une cloison à monter par là! Nous savons que M. Chassé éprouve un réel plaisir à travailler manuellement et à donner de son temps au CABB, et ce, depuis 2004. Minutieux et patient, il affiche toujours une mine réjouie une fois le travail terminé. Par contre, nous devons reconnaître que le poêle du CABB lui donne du fil à retordre...!



L'équipe du CABB est fière de compter MM. Chassé et Paquette parmi les membres bénévoles et nous tenons à vous remercier pour votre grande implication au sein de l'organisme.

Une belle semaine intergénérationnelle au CABB!

Dans le cadre de l'implication communautaire, 8 jeunes sont venus donner de leur temps au CABB, durant leur semaine de relâche. Cette belle initiative a été rendue possible grâce aux bénévoles qui ont bien su intégrer les jeunes dans les services. Contents de leur expérience, ils ont livré la popote, ont cuisiné des repas, ont transformé les aliments, ont préparé des signets à l'effigie du CABB et des dépliants du CABbaret. La gentillesse et l'intérêt que les jeunes ont démontrés ont été très rafraîchissants.

Au nom des membres de l'équipe du CABB, je profite de l'occasion pour les remercier chaleureusement!



Du bénévolat en deux temps, trois mouvements!

Ah! La grippe A(H1N1)... En peu de temps, les bénévoles du CABB ont su répondre à l'urgente demande du CSSS Pierre-Boucher dans le cadre de la campagne de vaccination de novembre et décembre 2009. Au total, 32 bénévoles ont accompli des tâches d'accompagnateurs, de chauffeurs, de téléphonistes et de préposés à l'accueil. Grâce à leur implication, la population a pu bénéficier de services de vaccination courtois et efficaces.

Volume 5 Numéro 4

Avril 2010

À TIRE-D'AILE

Le journal des bénévoles



NOS SERVICES

Le temps des impôts au CABB...

Les déclarations de revenus vous occasionnent des cauchemars chaque année? Vivez l'expérience différemment en faisant appel au service d'aide à l'impôt que vous offre le Centre d'action bénévole de Boucherville.

Des bénévoles d'expérience vous aideront à remplir vos déclarations de revenus, et ce, gratuitement.

Pour bénéficier du service, certains critères d'éligibilité du Programme d'aide à l'impôt du gouvernement s'appliquent. Vérifiez rapidement votre éligibilité en téléphonant au 450.655.9081.

Vos cauchemars ne se transformeront peut-être pas en rêves, mais au moins, vos maux de tête seront soulagés!

SE DONNER LE MOT

Bonjour chers membres bénévoles,

Le Centre d'action bénévole de Boucherville se ravive comme le printemps... Le conseil d'administration s'affaire à préparer de nouvelles Orientations stratégiques triennales 2010-2013 comportant un plan d'action 2010-2011 à élaborer à l'occasion d'un *Lac à l'Épaule* spécial fixé au samedi 13 mars 2010.

Les administrateurs ont consulté les responsables-bénévoles et les employées le 4 février dernier lors d'une séance de remue-méninges qui permettra une vision plus globale pour les cinq prochaines années.

Notre organisation reflète ce qui se passe dans notre communauté qui se transforme... Les besoins sont de plus en plus diversifiés, l'État ne peut plus combler tous ces besoins et les bénévoles sont de plus en plus sollicités dans plusieurs organismes.

Il va sans dire que nous avons du « pain sur la planche », des manches à retrousser collectivement pour augmenter les équipes de bénévoles. Saviez-vous qu'il est possible d'assumer des responsabilités administratives en complément à l'équipe de travail? Saviez-vous que l'on peut faire du bénévolat à partir de la maison? Saviez-vous que l'on peut choisir le service selon ses intérêts et ses disponibilités? Saviez-vous que l'on peut faire du bénévolat occasionnellement 3-4 fois par année tout au plus? Ou encore, saviez-vous que l'on peut être bénévole en couple, en famille?

Bref, une brochette d'actions bénévoles à la mesure de nos capacités s'offre comme gestes citoyens responsables pour une meilleure qualité de vie des gens démunis.

La Semaine nationale de l'action bénévole au mois d'avril s'en vient à grands pas et nous souhaitons vous rencontrer lors de notre grande soirée annuelle, en souhaitant qu'elle soit un complément à notre reconnaissance quotidienne, qu'elle soit au niveau des bénéficiaires ou des employées, qui vous remercient et vous apprécient!

Au plaisir de festoyer avec vous!



SYLVIE RATTÉ
Directrice générale



WWW.CABBOUCHERVILLE.CA

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS :

20, RUE PIERRE-BOUCHER, BOUCHERVILLE, QC J4B 5A4
TÉLÉC. : 450.655.1665 INFO@CABBOUCHERVILLE.CA

450.655.9081

LES RESSOURCES DU MILIEU

Lunch Club

Permettre à des personnes âgées vivant seules de pouvoir sortir de chez elles et de socialiser autour d'un bon repas, voilà la digne mission du Lunch Club, organisme communautaire de Boucherville que nous sommes fiers de vous présenter ce mois-ci.

Tous les mardis et jeudis midi, pour 5 \$ seulement, plus d'une quarantaine de personnes se retrouvent à la grande salle du Cercle social Pierre-Boucher de la FADOQ (31, rue Pierre-Boucher) afin de partager un généreux et abondant dîner.

Les personnes bénéficiant de ce service en profitent alors pour renouer et entretenir de précieux liens amicaux trop souvent compromis par la vie, mais si essentiels au bonheur!

Avant le repas, le mardi avant-midi, un cours d'éducation physique est animé par une éducatrice chevronnée. Le dîner lui-même est complété par des

chants et des activités sociales correspondant aux diverses circonstances (St-Valentin, Pâques, Noël).

Indépendant de la FADOQ, le Lunch Club, sous la coordination de mesdames Agathe Bouchard et Marie-Paule Savard, est organisé et animé depuis plus de 25 ans par une trentaine de bénévoles dynamiques, chaleureux et souriants.

On peut s'y inscrire en téléphonant au 450.655.7994. L'accueil très cordial qu'on y reçoit, comme je fus à même de le constater, devrait faire fondre rapidement la gêne et les hésitations que certains pourraient ressentir.

Ces rencontres sont offertes de 11 h à 15 h 30 à toute personne de 60 ans et plus qui souhaite échanger quelques moments avec d'autres, sans contrainte ni obligation.

Vous n'avez pas accès à un transport? Le transport est offert gratuitement à qui le demande!

Bons repas à tous!!!



PAUL-ÉMILE CARON
Rédacteur en chef bénévole



Marcel Leduc, bénévole transporteur
Thérèse Girard, cuisinière bénévole
Photo : Stéphanie Plamondon/CABB



Coordination
Stéphanie Plamondon, agente aux communications

Employées
Sylvie Cayer, coordonnatrice aux développements
Marie-Eve Duperron, agente de milieu de vie
Linda Lambert, agente aux services alimentaires
Michèle Leprêtre, agente aux services aux individus
Sylvie Ratté, directrice générale

Rédacteur en chef
Paul-Émile Caron, bénévole

Collaborateurs
Lise Gosselin, bénévole

Révision
Paul-Émile Caron, bénévole
Sandy Plamondon, bénévole

Infographie
Brigitte Chadwick, adjointe administrative

Graphisme
Monique Trempe, bénévole

Photographie
Monique Trempe
Linda Lambert
Stéphanie Plamondon

Impression
Imprimerie Varennes

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

J'ai lu pour vous...

SOUS LE SOLEIL DE TOSCANE
Par Frances Mayes



Lise Gosselin,
bénévole

Le printemps approche à grands pas et son soleil radieux me fait rêver. N'est-ce pas l'occasion idéale pour s'évader et faire un grand voyage en lisant un bon livre en attendant la fonte de la neige et le retour de l'été?

Mon choix s'est vite arrêté sur le livre *Sous le soleil de Toscane*, de l'auteure Frances Mayes. J'ai moi-même visité cette région magnifique de l'Italie il y a quelques années et j'espérais que ce récit me ramènerait à cet endroit merveilleux. Je ne fus pas déçue. Dès les premières pages, je revoyais tous ces paysages pittoresques qui étaient restés dans mon cœur.

Ce livre n'est pas un roman, mais plutôt le carnet de voyages et d'aventures de Frances et de son conjoint Ed. Ce sont deux Américains qui vivent en Californie, à San Francisco plus précisément, et qui, après quelques séjours de vacances en Italie, décident d'y acheter une vieille villa comme résidence secondaire. Ils s'installent près du village de Cortona, dans une demeure qu'ils baptisent Bramasole.

Évidemment, plusieurs aventures vont remplir leur vie pendant la longue remise en état de cette belle maison. Ils réaliseront assez tôt que l'eau courante, l'électricité, la réfrigération ainsi que plusieurs autres choses que nous prenons pour acquises, ne le sont pas nécessairement dans ce coin de pays. Le couple devra ralentir son rythme de vie et apprendre à communiquer avec des ouvriers polonais et italiens. Ils découvriront le grand cœur de ces gens chaleureux et généreux. La narration de Frances Mayes nous donne

l'impression que l'on est tout près d'elle, juste à ses côtés. Elle nous prend par la main, comme une bonne amie, et nous fait vivre toutes ses passions.

Pendant la rénovation du bâtiment, Ed s'attaque à la restauration du jardin. Cette terre, habitée pendant des siècles, regorge d'objets oubliés par les anciens occupants et ils deviennent des objets précieux. L'auteure, qui est passionnée d'histoire, nous fait découvrir la civilisation étrusque. Ces ancêtres ont vécu dès le VIII^e siècle AV. J.-C. et sont devenus la puissance dominante.

Les petites excursions nous amènent à visiter le Chianti, où l'on déguste avec eux les petits et grands crus de la région. On visite aussi l'Ombrie, reconnue pour ses grandes fermes d'élevage de bovins et ses magnifiques monastères.

Madame Mayes nous fait enfin cadeau de plusieurs recettes authentiques, rafraichissantes et faciles d'exécution. Son poulet au citron et basilic est une solution rapide pour un repas de dernière minute en plus d'être délicieux. On y découvre aussi de belles pizzas faites maison et des desserts aux fruits de la saison.

Si vous avez envie de vous évader totalement et de plonger dans un univers enchanteur, vous apprécierez ce livre plein de douceur, qui vous donnera définitivement le goût du voyage. Cette histoire est un trésor d'anecdotes attachantes, de personnages colorés et racontée dans une belle intimité. Vous verrez qu'après votre lecture, vous ressentirez le besoin pressant de vous diriger vers une agence de voyages, ou dans le plus immédiat, de faire une réservation dans un bon restaurant italien.

Buon viaggio!

Frances Mayes
Sous le soleil de Toscane



Sous le soleil de Toscane
Frances Mayes
Folio

LE CABB VOUS INFORME (suite)

(Suite de la page 5)

d'établir une diète spéciale en éliminant la consommation de gluten.

Qu'est-ce que le gluten?

Le gluten est une masse protéinique qu'on retrouve dans le blé, l'orge, le seigle et le triticale.

Est-ce que les personnes intolérantes au gluten peuvent consommer de l'avoine?

Oui, si l'avoine est certifiée sans gluten.

Quelles sont les conséquences de cette maladie?

Si la diète sans gluten n'est pas adoptée, elle peut entraîner des conséquences néfastes sur la santé des individus. En effet des malaises digestifs et intestinaux peuvent être ressentis. Ces malaises peuvent ensuite entraîner de l'anémie, de la fatigue extrême, une perte ou une prise de poids, de la douleur articulaire, de l'enflure aux mains ou aux chevilles, des migraines, une malnutrition, etc.

Le diagnostic

Le diagnostic est parfois difficile à établir. Seuls un test sanguin et un prélèvement de tissus dans l'intestin grêle permettent de déceler la maladie. En adoptant une diète adéquate (et sans gluten), le médecin pourra confirmer ou infirmer le diagnostic.

Pour de plus amples informations, consultez la Fondation Québécoise de la Maladie Cœliaque au <http://www.fqmc.org/> ou L'association Canadienne de la maladie coeliaque au <http://www.celiac.ca/>

Le journal À Tire-d'Aile est à la recherche de collaborateurs!

Vous avez une passion que vous aimeriez partager? Vous avez de la facilité à rédiger des poèmes? Vous aimeriez exposer vos œuvres d'art dans le journal et ainsi les faire connaître de vos collègues bénévoles?

L'équipe du journal À Tire-d'Aile est actuellement à la recherche de bénévoles créatifs qui pourraient collaborer activement à une nouvelle chronique destinée à mettre en valeur vos talents. Pour plus d'informations, contactez **Stéphanie Plamondon, agente aux communications, au 450.655.9081 poste 228.**

Opportunité de bénévolat au CABB!

Passionné(e) par la cuisine, vous désirez contribuer à la confection de repas chauds destinés aux personnes bénéficiant de la popote roulante? La confection de desserts n'a plus de secret pour vous et vos proches succombent à chaque bouchée? Vous désirez ensoleiller la vie d'une personne isolée en partageant de beaux moments?

Le CABB est à la recherche de bénévoles pour combler des postes de cuisiniers ainsi que pour la confection (occasionnelle) de desserts pour le service de la popote roulante, de bénévoles aux rencontres amicales, à l'accompagnement-transport et à l'accueil.

Ces services vous intéressent? Contactez **Sylvie Cayer, coordonnatrice au développement de l'action bénévole au 450.655.9081 poste 223.**

Merci!

de la part de nos collaborateurs!

Monsieur Jean-Marie Girard, président de **La Guignolée des Médias de la Rive-Sud**, Madame Caroline Barbir, directrice générale du **CSSS Pierre-Boucher**, Monsieur Gilles Roy, président du **Comité d'entraide Interparoissial de Boucherville** et l'équipe des **Clubs des petits déjeuners du Canada** se joignent à l'équipe du Centre d'action bénévole de Boucherville pour vous remercier de votre grande implication et de votre dévouement auprès de différentes causes. Vous contribuez non seulement au bien-être de la communauté bouchervilloise, mais également au bien-être de la communauté montréalaise. Merci de faire une différence dans la vie des personnes vivant des difficultés permanentes ou temporaires.



Centre de santé et de services sociaux
Pierre-Boucher



LE CABB VOUS INFORME



Stéphanie Plamondon,
agente aux communications

Le CABB reçoit un don du Centre des Générations!

Le 15 février dernier, Monsieur Gilles Legault, président du Centre des Générations de Boucherville, a remis à la présidente du CABB, Madame Josée Breton, un chèque de 10 000 \$ afin d'assurer la poursuite du projet d'agente de milieu de vie. Ce projet a pour objectif d'informer, d'accompagner et de référer des bénéficiaires, des aidants naturels ou des bénévoles potentiels aux organismes aptes à répondre à leurs besoins.

Au nom des membres du conseil d'administration, des employées et des bénévoles, le CABB tient à remercier chaleureusement le Centre des Générations de Boucherville pour cette généreuse contribution!



Josée Breton, présidente, Gilles Legault, président du Centre des Générations
Photo : Stéphanie Plamondon/CABB

Les Filles d'Isabelle contribuent une fois de plus à la mission du CABB!

Le 17 février dernier, le Cercle des Filles d'Isabelle Mgr Poissant nous a remis un chèque de 500 \$ afin de contribuer à la poursuite des activités du CABB. Au nom du conseil d'administration, des employées et des bénévoles, nous tenons à remercier les Filles d'Isabelle pour cette généreuse contribution.

Le CABB montre ses couleurs sur le réseau social

facebook

Vous êtes un adepte du réseau social Facebook? Joignez-vous au groupe officiel du Centre d'action bénévole de Boucherville! En adhérant au groupe, vous aurez accès à de nombreuses photos des bénévoles en action et vous serez à l'affût des différentes activités qui seront organisées en consultant la page de commentaires! **Recherchez Cab Boucherville dans l'outil de recherche.** Au plaisir de vous y retrouver!

L'équipe de Salut, Bonjour! Visite le CABB!

C'est dans le cadre de la 13^e Journée nationale des cuisines collectives qu'Anouk Meunier, de l'émission *Salut, Bonjour!* et la porte-parole de l'événement Suzanne Champagne sont venues rendre visite aux employées et bénévoles du CABB, le 25 mars dernier. C'est avec enthousiasme que les bénévoles et employées du CABB ont affronté l'heure hâtive du réveil pour faire connaître au Québec et au Canada, les bienfaits d'un regroupement d'une cuisine collective.

Le CABB tient à remercier le Regroupement des cuisines collectives du Québec pour cette opportunité et les participants de cuisine collective présents pour leur complicité. (Brigitte Chadwick, Serge Paquette, Lise Lindsey et Josée Hupé)

Pour voir le vidéo, consulter le <http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/manchette/ouest.html> et cliquez sur l'extrait du jeudi 25 mars 2010.



Le CABB prépare ses orientations stratégiques!

Le 4 février dernier, M^{me} Andrée Thémens, présidente du comité de planification stratégique et secrétaire au sein

(Suite page 4)

LE CABB VOUS INFORME (suite)

(Suite de la page 3)

du conseil d'administration, a tenu une réunion de consultation des bénévoles-responsables des différents services, des membres du conseil d'administration et des employées du CABB afin d'échanger des points de vue sur leur vision à long terme des services, des besoins immédiats et émergents ainsi que de l'apport du CABB à la communauté.

Les idées recueillies lors de cette rencontre furent des plus enrichissantes et permettront au conseil d'administration de cibler de nouvelles orientations triennales pour les années 2010 à 2013, ainsi que les priorités annuelles 2010-2011. Un merci chaleureux aux participants d'avoir contribué au succès de cette rencontre!

Une bénévole du CABB honorée à La semaine verte!



Dans le cadre de la Journée internationale de la femme, l'émission *La semaine verte* diffusée à Radio-Canada le 6 mars dernier, a rendu un vibrant hommage à une femme de cœur, Mme Rosaline Ledoux. Mme Ledoux a été courriériste pendant près de 50 ans au journal *La Terre de chez nous* et a recueilli de nombreux témoignages de femmes agricultrices, ce qui lui a permis de contribuer avantageusement à l'évolution des femmes dans le milieu agricole.

C'est en 1998 que M^{me} Ledoux s'est jointe à l'équipe du CABB en tant que bénévole au service de transport médical et aux rencontres amicales. Elle s'est jointe par la suite à l'équipe du journal *À Tire-d'Aile* en 2006. Signant la chronique littéraire, Mme Ledoux est une passionnée de mots et de lecture. Elle réussit avec brio à transmettre sa passion et ses coups de cœur. Mme Ledoux est sans contredit une journaliste dans l'âme!

L'équipe du journal *À Tire-d'Aile* est fière de compter M^{me} Ledoux parmi ses chroniqueurs et nous la félicitons pour ce merveilleux hommage rendu par Radio-Canada. Prenez note que *La semaine verte* diffusera l'hommage intégral au mois de septembre prochain.

Pour visionner la capsule hommage, visitez le http://www.radiocanada.ca/actualite/semaine_verte/reportages.aspx?IDItemMenu=-1

Au revoir Michèle!

C'est avec le cœur gros que les employées du CABB ont dit au revoir à Michèle Leprêtre, agente aux services aux individus, le 18 février dernier. L'équipe a eu beaucoup de plaisir à collaborer avec elle. En effet, son rire communicateur, sa joie de vivre et sa gentillesse ont permis aux bénévoles et aux employées de tisser des liens privilégiés.

Les membres du conseil d'administration ainsi que les employées tiennent à remercier Michèle pour son excellent travail et nous lui souhaitons la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions! Au plaisir de te revoir Michèle!



Avis de nomination!

Le CABB est fier de vous annoncer la nomination de Madame Lucie Jutras au poste d'agente aux services aux individus. Madame Jutras possède un DEC en travail social (2005) et une vaste expérience au sein de *La Maison de la Famille*. Vous pouvez joindre Madame Jutras au 450.655.9081 poste 222.

L'équipe du CABB lui souhaite la bienvenue et beaucoup de plaisir parmi nous!

Dernier mot de Michèle Leprêtre, agente aux services aux individus



Du changement au CABB!

C'est avec grand regret que j'ai dû annoncer mon départ du Centre d'action bénévole de Boucherville en février dernier. Pendant mes trois années de travail au CABB, j'ai pu acquérir beaucoup d'expérience, et ce,

LE CABB VOUS INFORME (suite)

grâce à vous, chers(es) bénévoles! Ce fut un plaisir pour moi de collaborer quotidiennement avec vous et je vous emmène dans mon cœur. Continuez de contribuer au bien-être de votre communauté par l'action bénévole. C'est grâce à des gens de cœur que nous pouvons faire une différence dans la vie de nos concitoyens!

Un café-rencontre sous le thème de Noël : un succès!

C'est au Centre multifonctionnel de Boucherville, le 16 décembre 2009, qu'a eu lieu le dernier café-rencontre de l'année 2009. Sous le thème des traditions de Noël, 34 bénévoles ont échangé leurs souvenirs concernant les traditions familiales, leur enfance et leur apport à la fête de Noël. Ce café-rencontre fut des plus captivants!

Afin de poursuivre les échanges et de souligner les festivités du temps des fêtes, un délicieux dîner s'est tenu à la cafétéria du Centre multifonctionnel.

Je vous remercie chaleureusement d'y avoir participé et je vous invite à vous inscrire aux prochains cafés-rencontres:

- Le 21 avril, de 13 h 30 à 15 h 30, au Studio 2 du Centre multifonctionnel;
- Le 17 mai, de 14 h à 16 h, au Studio 2 du Centre multifonctionnel.

Mot de Marie-Eve Duperron, agente de milieu de vie



Bonjour à tous les bénévoles!

Le succès d'un projet comme celui d'agente de milieu de vie ne dépend pas d'une seule personne. Cette réussite est plutôt le résultat de précieuses collaborations. J'aimerais donc profiter de ce moment pour vous remercier d'avoir contribué à ce projet par votre écoute, votre compréhension et votre sensibilité. Votre apport à ce projet fut très significatif. Il nous a permis, entre autres, de faire profiter à de nouveaux bénéficiaires des services tels que la popote roulante et le CABbaret des aînés.

Depuis septembre 2009, nous avons pu offrir notre soutien à des personnes vivant des difficultés temporaires ou permanentes en leur permettant de s'exprimer et de se confier dans une atmosphère de respect et de confidentialité. Par ce projet, notre principal objectif est de les soutenir au quotidien, en les orientant vers les ressources appropriées. Nous souhaitons ainsi briser leur isolement, préserver leur autonomie et assurer leur bien-être et leur sécurité dans la communauté.

Il me fera grand plaisir de vous transmettre de plus amples informations sur ce projet afin que notre collaboration soit encore plus profitable pour l'ensemble des membres de notre communauté!

Vous vivez des moments difficiles et ne connaissez pas les ressources mises à votre disposition? Vous voulez venir en aide à une personne dans le besoin, mais ne savez pas comment vous y prendre? N'hésitez pas à me contacter en toute confidentialité, au 450.655.9081 poste 229.

Mot de Linda Lambert, agente aux services alimentaires



La maladie coeliaque

Connaissez-vous la maladie coeliaque?

Plus connue sous le nom d'intolérance au gluten, la maladie coeliaque est une maladie chronique qui empêche l'absorption des nutriments, des vitamines et des minéraux par l'intestin. Chez les personnes atteintes, l'ingestion de gluten entraîne souvent une réaction immunitaire anormale dans l'intestin grêle.



Malgré une saine alimentation, ces personnes peuvent souffrir de malnutrition et il n'existe malheureusement pas de cure définitive. La solution la plus efficace est

(Suite page 6)