MEMBRE DE LA fcabq

CAB

Centre d'action bénévole de la MRC Manicouagan

Rapport annuel 2020-2021

- Développement de l'action bénévole et communautaire
- Services aux individus
- Soutien aux organismes

Je BENEVOLE .ca

Mission d'un CAB selon le cadre de référence de la FCABQ

Fédération des centres d'action bénévole du Québec

La mission d'un Centre d'action bénévole (CAB) est de promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (sociocommunautaire humanitaire) qui concernent la population de son territoire.

L'action bénévole, reconnue, encouragée et valorisée par le CAB, est une réalité sociale inestimable.

C'est pour cette raison que le centre, visant l'amélioration de la qualité de vie de sa communauté, encourage l'action bénévole comme un moyen et comme une ressource à la réponse de certains besoins de celle-ci.

Pour le CAB, l'action bénévole est le moyen privilégié qui permet de favoriser le développement personnel et social, en vue d'accroître la présence d'une conscience sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu.

L'action bénévole se distingue des autres types d'actions par le caractère gratuit et libre des gestes posés. Ainsi, le bénévole demeure toujours libre dans le choix de la clientèle à aider ou à servir, libre aussi dans le choix de son champ d'action, libre de partager ses expériences et sa compétence et libre de la durée de son engagement. Parmi les valeurs véhiculées par les CAB on retrouve : la justice, le partage, la valorisation, l'entraide, la dignité et la solidarité.

Principes orienteurs

- Le centre facilite et encourage l'action bénévole dans le milieu ;
- Le CAB favorise l'implication de ses bénévoles dans les changements interne et la mise en place des services ;
- Les services tiennent compte de la diversité de la clientèle du milieu ;
- Les services aux individus sont offerts dans la mesure du possible en majorité par des bénévoles qui agissent librement et gratuitement ;
- L'offre et le développement de services répondent à des besoins dans la communauté ;
- La personne salariée est une ressource essentielle pour le bon fonctionnement et la continuité du centre dans sa communauté ;
- le centre d'action bénévole respecte les critères de l'action communautaire autonome.

Bien ancré dans son milieu, le Centre d'action bénévole identifie particulièrement trois champs d'action pour la réalisation de sa mission :

Champ d'action 1:
Soutien aux organismes dans le développement, la promotion et la reconnaissance de l'action bénévole

- Faire la promotion de l'action bénévole tout au long de l'année, en plus de la Semaine de l'action bénévole et de la Journée internationale des bénévoles;
- Organiser, participer et soutenir des activités pour souligner la Semaine de l'action bénévole et la Journée internationale des bénévoles;
- Organiser des activités de promotion de l'action bénévole auprès de clientèles ciblées;
- Offrir un service d'orientation des bénévoles vers les organismes du milieu;
- Diffuser et participer à la plateforme de jumelage JeBenevole.ca;
- Participer à la réalisation d'études, de recherches ou de sondages sur l'action bénévole;
- Créer et diffuser des outils visant à offrir un soutien aux organismes dans la gestion des bénévoles;
- Offrir des formations pour soutenir la gestion des bénévoles dans les organisations;
- Soutenir les prix de reconnaissance de l'action bénévole répertoriés par la FCABQ;
- Promouvoir et organiser des activités de reconnaissance pour les bénévoles de la communauté .

" Le développement de l'action bénévole comprend toutes les actions visant à faire la promotion du bénévolat et à soutenir les bénévoles dans leur implication.

Chaque action doit toucher les bénévoles de la communauté et non pas uniquement ceux à l'intérieur du centre d'action bénévole. "

Champ d'action 2 : Soutien à la communauté

Le soutien à la communauté englobe toutes les actions qui visent à offrir des services aux individus et du soutien aux organismes. À ce titre, le centre réalise les actions suivantes :

- Participation à des activités ou à des actions permettant de se concerter et de connaître les besoins existants dans la communauté;
- Soutien ou réalisation de services directs répondant aux besoins exprimés par la communauté;
- Service de référence ou d'accompagnement vers les ressources du milieu;
- Aide et soutien technique aux organisations pour les informer des ressources du milieu et favoriser leur accès.

Champ d'action 3 : Gouvernance et vie associative

Le Centre doit être un modèle de comportement éthique pour son milieu et contribuer au soutien des organisations.
Il doit aussi avoir une gestion démocratique issue des meilleures pratiques qui démontrent le dynamisme et la vitalité de sa vie associative. De plus, il doit favoriser la bonne gestion de ses bénévoles internes. À ce titre, le centre procède à :

1. La tenue d'une assemblée générale annuelle;
2. La mise en place de mécanismes de communication avec les bénévoles et les membres;
3. La tenue régulière de réunions du conseil d'administration;
4. Une administration régie par des politiques claires, partagées et comprises;
5. Une planification des actions du Centre;
6. La production d'un rapport annuel respectant les champs d'action du cadre de référence;
7. Assurer la transparence des finances afin d'avoir une saine gestion financière;
8. L'application d'une politique sur la saine gestion des bénévoles;
9. L'évaluation et le suivi régulier des pratiques internes.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021

Georges Avoine
Président

Bruno Fecteau
Vice-Président

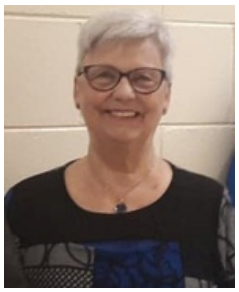
Richard Fortin
Trésorier

Carole Sirois
Secrétaire

Mario Girard
Administrateur

Bernard Dufour
Départ en décembre 2020

Carol Fournier
Administrateur
Début en février 2021

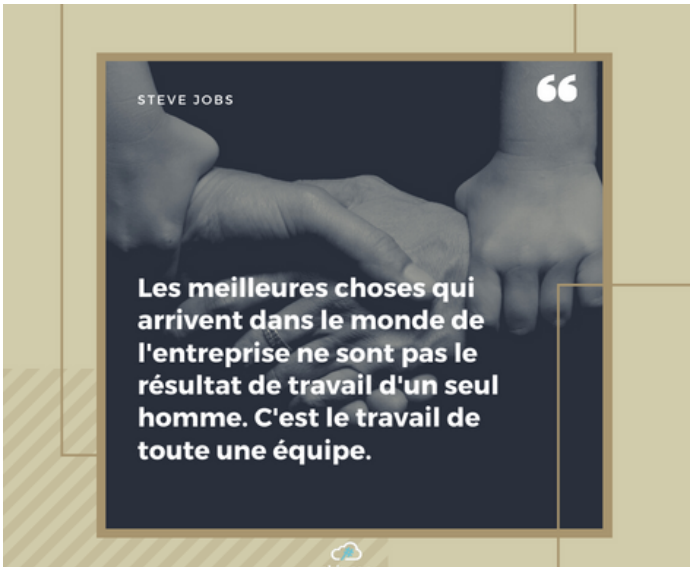


Colette Lévesque
Administratrice
Début en mars 2021

Les membres de conseil d'administration ont assistés à **10 réunions** au cours de la dernière année et ont investis collectivement plus de **300 heures** afin de gérer les dossiers de l'organisme. Les administrateurs sont tous réunis autour du même objectif commun : faire du CAB de la MRC Manicouagan un organisme riche de sa vie associative, rayonnant dans la communauté et qui se distingue par la qualité des services offerts. "**La réussite appartient à tout le monde. C'est au travail d'équipe que revient le mérite.** "

Au cours de la dernière année, le CA a traité les dossiers suivants :

- Gestion des ressources humaines, matérielles et financières de l'organisme
- Demandes de subventions
- Amélioration du service de popote roulante: changement de traiteur et achat d'une scelleuse
- Relocalisation du CAB
- Maintien et adaptation de l'offre de services du CAB dans le contexte de la pandémie et plus encore...



MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Mario Girard
Administrateur

Mesdames et Messieurs,

Une autre année chargée vient de s`écouler pour le Centre d`action bénévole de la Manicouagan. Une année ou beaucoup de boulot fut abattu, et ce, avec qualité, rigueur, et professionnalisme. Étant donné la hausse de dossiers et toutes les implications de notre organisation.

Le Conseil a su prendre prendre acte de la situation et devant les immenses défis reliés à la pandémie et on s`est assuré que l`équipe puisse avoir les ressources nécessaires afin de répondre aux nombreuses attentes de sa population desservie.

La lecture de ce rapport annuel, vous permettras d`obtenir un beau portrait de ce qui fut accompli tout au long de l`année.

A cet effet, j`aimerais, au nom de mes confrères et consoeurs du conseil d`administration, remercier sincèrement et féliciter la Direction Générale et toute l`équipe du centre d`action bénévole, pour la qualité du travail accompli. Nous sommes fiers de votre apport et des défis que vous avez relevés.

Je tiens à remercier tous les membres du Conseil pour leur implication, pour leur assiduité et leur ouverture afin de permettre que notre association continu à être un acteur incontournable en matière de bénévolat.

Sur ce, je nous souhaite que la prochaine année soir encore meilleure et que les défis continuent à être brillamment relevé.

Mario Girard
pour le Conseil d`administration

Cindy Berger
Directrice générale

Comment décrire l'année qui vient de passer ? Pour plusieurs d'entre nous, la dernière année fût particulièrement éprouvante... et le CAB n'y fait exception.

Cependant, la richesse d'une équipe de travail tissée serrée permet d'affronter l'adversité de manière positive. Malgré les épreuves que le CAB a traversé cette année, je suis particulièrement fière de tout le travail que nous avons accompli.

Je tiens à remercier mes précieuses collègues de travail qui ont fait preuve d'une grande résilience en adaptant l'offre de services du CAB malgré le contexte difficile lié à la pandémie. Ensemble, nous avons affronté un événement historique sans précédent et nous avons su nous démarquer en innovant.

Non seulement nous n'avons jamais baissé les bras; nous avons maintenus et même développé de nouveaux services. Nous avons voulu continuer d'offrir le meilleur à nos aînés qui ont été lourdement affectés par les dommages collatéraux du virus: isolement social, détresse psychologique, solitude, peur, tristesse...Malgré tout, le CAB était là!

Mention d'honneur à tous nos valeureux bénévoles qui ont choisi volontairement de s'impliquer pour aider nos aînés. Cet élan de fraternité, de générosité et d'entraide s'est fait sentir plus que jamais et ce ne sont que ces éléments positifs que je garde en mémoire. Merci à tous les bénévoles d'avoir semé des graines d'humanité sur le chemin difficile apporté par le Covid-19. Ce sont vous les vrais héros de cette réussite.

En terminant, je ne peux passer sous silence l'implication de tous les membres du conseil d'administration qui se sont investis corps et âme pour que le CAB soit un organisme fort et bien enraciné dans sa communauté. Vous avez tous et chacun contribué à l'atteinte des objectifs de l'organisme. La richesse d'un organisme se mesure par la qualité de la vie associative, par des pratiques égalitaires et démocratiques et tout ça est attribuable à un travail d'équipe où tout le monde sans exception apporte sa contribution inestimable au déploiement de la mission du CAB.

À vous tous, merci du fond du coeur et à nos membres, sachez que nous serons toujours là...POUR, PAR et AVEC vous.

Cindy Berger
Directrice générale

Cindy Berger
Directrice générale

Tâches principales:
- Administration générale de l'organisme
- Gestion des ressources humaines, financières et matérielles
- Facturation des services
- Déploiement de la mission du CAB
- Mise en application des politiques internes/plan d'action

Lieux de représentation:
- Fédération des centres d'action bénévole du Québec
- Table locale de concertation des aînés de Manicouagan
- Regroupement régional des centres d'action bénévole de la Côte-Nord
- Élus MRC Manicouagan

Tâches principales:
- Développement/promotion de l'action bénévole et communautaire
- Soutien/référence/encadrement/formation pour les bénévoles
- Soutien aux organismes
- Demandes de subventions
- Service d'épicerie en ligne

Lieux de représentation et implication:
- Centraide: Collecte de fonds/barrage routier
- Centre Émersion/Cocktail des nouveaux arrivants
- MRC Manicouagan/Transport collectif
- CISSS CN: Sécurité alimentaire/besoins des aînés secteur Est (Franquelin à Godbout)
- Manicouagan 2.0
- Comptoir alimentaire: livraison de paniers alimentaires par des bénévoles

Mélanie Lapointe
Agente de développement
de l'action bénévole

Mot de la Coordonnatrice, notre nouvelle recrue!

Marie-Josée Ouellet
Coordonnatrice des services

Tâches principales:
- Gestion du Service de popote roulante
- Gestion du service d'accompagnement-transport bénévole
- Réception des appels
- Traitement des demandes de services

Nous voilà déjà rendus au moment de faire le bilan de notre année 2020-2021. Le moins que l'on puisse dire, c'est une année remplie de rebondissements. C'est souvent après la tempête qu'on constate que nous avons la chance d'apprécier ce que nous avons le plus cher, nos bénévoles. Si le Centre a maintenu le cap, c'est grâce à ses incroyables gens de cœur!

Je tiens à vous dire à quel point je suis heureuse d'avoir joint l'équipe du centre d'action bénévole MRC Manicouagan. Quelle belle équipe! Au départ j'ai rejoint l'équipe pour une période de 3 mois pour donner un coup de main car les demandes d'aide étaient beaucoup trop nombreuses. Par la suite on m'a offert un poste que j'ai bien sur accepté avec la plus grande joie. Depuis que je suis en place comme coordonnatrice des services, j'ai travaillé fort pour créer des liens avec la clientèle. La satisfaction de notre clientèle et de nos bénévoles, c'est une priorité. Soutenir et accompagner les bénévoles au cœur de l'action sont des gestes qui permettre au CAB de rayonner. Nous avons été en mesure de répondre aux demandes de notre clientèle habituelle et même prendre des nouvelle demandes.

Les défis demeurent toujours les même en ce sens que nous avons toujours besoin de bénévoles supplémentaires afin de maintenir des services de qualité à nos membres. Pour la prochaine année je vais poursuivre dans le même sens.

Marie-Josée Ouellet

Mission du CAB de la MRC Manicouagan

CAB
Centre d'action bénévole
de la MRC Manicouagan

MEMBRE DE LA fcabq

- Diriger un centre d'action bénévole ;
- Promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (sociocommunautaire et humanitaire) qui concernent la population de son territoire ;
- Recruter et former des bénévoles qui œuvreront au sein d'organismes communautaires sans but lucratif, dans le but de favoriser le civisme et l'amélioration des services sociaux de leur communauté, particulièrement auprès des personnes démunies ;
- Soulager la solitude et l'isolement des personnes âgées en perte d'autonomie, des personnes handicapées et/ou des personnes à faible revenu vivant seules ou dans des résidences appartenant à des donataires reconnus selon la loi de l'impôt sur le revenu (Canada) en offrant notamment, mais non exclusivement, un service de popote roulante, des visites d'amitié et un service d'accompagnement-transport bénévole ;
- Collaborer avec les organismes du milieu à la mise sur pied de services répondant aux besoins du milieu ;
- Soulager la pauvreté des personnes à faible revenu en offrant divers services ;
- Fournir des services de toute nature en relation avec les buts de l'organisme.

Financement du CAB de la MRC Manicouagan

- Ministère de la santé et des services sociaux
- Programme de soutien aux organismes
- **(PSOC) Mission globale** : **166 059$**
- Subvention Centre intégré de santé et service sociaux de la Côte-Nord (CISSS) non récurrent
- **Accès au service de Popote roulante: 8 108$**
- Député de René-Lévesque Martin Ouellet (non récurrent)
- **Soutien à l'action bénévole : 5 000$**
- Innovation et développement Manicouagan (non récurrent)
- **Capsule web-Promotion de l'action bénévole : 3 032$**

Financement Spécial Covid-19-Fonds d'urgence

- Subvention Centre intégré de santé et service sociaux de la Côte-Nord **(CISSS) non récurrent : 24 970$**
- **Croix Rouge : 31 274$**
- **Centraide : 8 685$**

Utilisation des fonds d'urgence Spécial Covid-19

Centraide Haute-Côte-Nord/Manicouagan:

Montant accordé: **8 685$**
Durée: **12 semaines d'avril à juin**
Objectif: **Embauche d'une réceptionniste**
Résultats:

- **202** demandes pour le service d'accompagnement-transport bénévole et de popote roulante ;
- **170** demandes pour le service d'épicerie en ligne
- **95** demandes pour des informations générales.

Croix Rouge:

Montant accordé: **31 274$**
Durée: **16 semaines d'août à novembre 2020**
Objectif: **Maintien des services**
Résultats:

- **107** livraisons d'épiceries
- **3 316** livraisons de popote roulante
- **130** personnes âgées de 65 ans et +
- 33 âgées de moins de 65 ans
- **133 personnes différentes**

Centre intégré de santé et services sociaux de la Côte-Nord:

Montant accordé: **24 970$**
Durée: **16 semaine de mars à juin 2020**
Objectif: **Maintien des services de notre organisme pendant la crise sanitaire**
Résultats:

- Développement du nouveau service d'épicerie pour les aînés confinés à la maison : prises de commandes d'épicerie téléphonique et commandes en ligne, paiement avec la carte de crédit du CAB pour ceux dans le besoin (facturation à la fin du mois) ;
- Coordination des livraisons d'épicerie par les bénévoles ;
- Nombre de personnes desservies pour les épiceries : **89 personnes**
- Nombre de bénévoles pour les livraisons : **45**
- Nombre de commandes d'épiceries avec livraisons : **275**
- Nombre d'épiceries payées avec la Visa du CAB : **87** (refacturées aux bénéficiaires)

- **Organisation d'une équipe bénévole pour des appels réconfort :**
- Nombre de personnes ayant reçu des appels : **90**
- Nombre de bénévoles ayant fait des appels : **17**
- Nombre de personnes popote roulante : **50**
- Nombre de bénévoles pour la livraison de popote : **7**

Partenariats pour les services du CAB de la MRC Manicouagan:

- Ville de Baie-Comeau: Appels automatisés aux citoyens en faisant référence aux services du CAB ;
- 3 épiceries : Provigo, Maxi et IGA : Références des aînés au CAB pour les commandes d'épicerie ;
- Administration de la page Facebook Solidarité Manicouagan : **Membres de la page : 4 667**
- Administration de la page Facebook SOS Manicouagan avec Centraide : Rencontre 1 fois par semaine pour dons des cartes-cadeaux pour les personnes dans le besoin ;
- Coordination de bénévoles pour les services du CAB et soutien aux organismes du milieu : Références de bénévoles pour le Comptoir alimentaire, Centraide, la Maison de la famille, Croix rouge etc. ;
- Gestion et suivis des inscriptions bénévoles sur le site jebenevole.ca (suite à l'annonce du premier ministre) : **Nouvelles inscriptions bénévoles pour le CAB : 162**

Services du CAB de la MRC Manicouagan

Service de Popote roulante

Le service de popote roulante est le service principal du CAB de la MRC Manicouagan. Au cours de la dernière année, nous avons livrés **9 304** repas à domicile. Ce service est tellement essentiel pour le **maintien à domicile** des aînés que même la pandémie ne nous a pas empêché de poursuivre nos livraisons. Pour certains, ce service était le seul contact qui leur restait avec le monde extérieur. **L'équipe de livreurs composée de 5 bénévoles** s'est assurée que tous nos bénéficiaires étaient en sécurité tout au long de cette période difficile. En janvier 2021, le CAB contracte une entente de services avec Roger Samson traiteur afin d'offrir une nouvelle variété de menus aux bénéficiaires de popote roulante.

Service d'accompagnement-transport bénévole

Le service d'accompagnement-transport a roulé au ralenti alors que tout le Québec était plongé en état d'urgence sanitaire. Les services ont repris graduellement vers la fin avril 2020. Le CAB a dû user d'imagination pour assurer la sécurité des bénévoles et des bénéficiaires afin de pouvoir poursuivre ce service. Des barrières de protection physique ont été installées dans le véhicule de chacun des bénévoles et nous avons fourni tout l'équipement de protection individuelle aux bénévoles. Les bénévoles ont appliqué les recommandations de l'INSPQ (Institut Nationale de Santé Publique) en matière de transport bénévole. Au cours de la dernière année, **787 accompagnement-transport bénévoles** ont été réalisés grâce à **24 bénévoles.**

<u>Bénévoles par genre et par secteur :</u>

- Baie-Comeau: 7 femmes et 9 hommes
- Franquelin: 1 homme
- Godbout : 1 homme
- Pointe-aux-Outardes : 3 femmes
- Pointe-Lebel : 1 femme et 2 hommes
- Baie-Trinité, Chûtes-aux-Outardes, Ragueneau = vacant

Statistiques des services 1er avril 2020 au 31 mars 2021

- Nombre de personnes ayant bénéficié du service de popote roulante: **108 dont 77 hommes et 29 femmes ;**
- Nombre de personnes ayant bénéficié du service d'accompagnement-transport bénévole: **106 dont 57 hommes et 51 femmes ;**
- Nombre de personnes *<u>sans carte de crédit</u>* ayant bénéficié du service d'épicerie en ligne (refacturées aux bénéficiaires) : **70 dont 44 hommes et 26 femmes** ;
- Nombre de commandes d'épicerie en ligne avec livraison: **423**
- Nombre de bénévoles ayant livrés des épiceries: **47**
- Nombre de personnes différentes ayant reçu des services du CAB : **273**
- **La grande majorité des bénéficiaires ont 65 ans et + ;**
- L'agente de développement à aider **17 organismes du milieu** en référant **41 bénévoles**.
- **Tous nos bénéficiaires** ont reçu des cartes de souhaits
- pour leur anniversaire ;
- **495 gratuités** et **922 repas à 5$** ont été offerts au bénéficiaires de popote roulante grâce au fonds non-récurrent du CISSS, totalisant **6 457$.**

Journées thématiques

Semaine de l'action bénévole 2020

Le CAB ayant la mission d'organiser des activités pour souligner la Semaine de l'action bénévole, une soirée de reconnaissance pour les bénévoles des différents organismes était prévue le 25 avril 2020. Évidemment en raison de la pandémie, la soirée a été annulée. L'agente de développement a concerté les organismes du milieu et un comité de travail a été mis sur pied. **La Maison des familles de Baie-Comeau, Centraide, l'association des personnes avec difficultés visuelles de Manicouagan ainsi que l'association des aidants naturels de la Côte-Nord faisaient partie du comité organisateur.**

À l'occasion de la semaine de l'action bénévole 2020, la caisse populaire Desjardins a initié un concours sur les réseaux sociaux. **Partager pour donner, 1 partage =2$**. 400$ en dons ont été remis à notre organisme.

5 décembre : Journée internationale des bénévoles

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué la Journée internationale des bénévoles (JIB) LE 5 DÉCEMBRE afin de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. Afin de souligner cette journée, le CAB a confié le mandat aux **Productions Bokeh 35** de créer une capsule web mettant en vedette des bénévoles impliqués dans 7 organismes du milieu. Ce vidéo est un outil intemporel visant la promotion de l'action bénévole dans la communauté. Ce projet à été supporté financièrement grâce au fonds de soutien au développement des communautés en santé (FSDCS) d'**ID Manicouagan** qui nous a octroyé **3 032$** pour la réalisation de notre capsule web.

Capsule web

Le visage du bénévolat dans la Manicouagan CAB MRC MANIC

De plus, grâce à la participation financière de Centraide, le CAB a pu offrir **282 cadeaux bénévoles** à **16 organismes** du milieu. Ces cadeaux ont été créés par les participants du projet **MAVIE** de l'association des personnes handicapées adultes de la Côte-Nord.

Journées thématiques - Publicités du CAB

15 juin 2020- Publicité dans le cade de la journée mondiale de lutte contre la maltraitance aux personnes âgées

14 au mars 2021-Publicité dans le cadre de la semaine Québécoise des popotes roulantes

1er octobre 2020- Publicité dans le cadre de la journée internationale des aînés

Le CAB dans les Médias

Radio:
- 2 comparutions

Journal:
- 3 comparutions

Télévision:
- 1 comparution- nouvelles régionales

Internet:
- Émission Comment ça va?
- Site internet du CAB
- Page facebook
- Site jebenenvole.ca: 8 offres bénévoles/1256 visites/162 candidatures

Le CAB en action ...

Septembre 2020
Mélanie Lapointe au cocktail des nouveaux arrivants organisé par le Centre Émersion.

Le Centre d'action bénévole de la MRC de Manicouagan fournit une barrière de protection amovible à installer dans les véhicules des bénévoles. Sa directrice générale, Cindy Berger, en fait ici la démonstration.
Photo courtoisie

Juin 2020
Article dans le journal le Manic

Décembre 2020
Entrevue à NousTV avec un bénévole du CAB Service d'accompagnement-transport

MARILÈNE GILL
Députée de Manicouagan

Baie-Comeau, le 16 décembre 2020

Madame Cindy Berger
Directrice générale
Centre d'action bénévole de la MRC Manicouagan
200-896, rue de Puyjalon
Baie-Comeau (Québec) G5C 1N1

Objet : Remerciements

Madame,

À titre de députée de Manicouagan, je tiens à souligner le travail essentiel accompli par votre organisation et ses bénévoles.

Par votre implication, tout au long de l'année, sans exception, vous contribuez à l'amélioration de la qualité de vie des Nord-Côtiers. Votre apport est indissociable du développement de notre région.

Avec toute ma reconnaissance, je vous prie d'accepter, Madame, mes salutations distinguées.

Marilène Gill
Députée de Manicouagan

Marilène Gill
Députée de Manicouagan
marilene.gill@mailgc.ca

Chambre des communes
Ottawa (Ontario) K1A 0A6
Tél. : 613 992-2363
Téléc. : 613 996-7954

1001, boulevard Laflèche, bureau 201
Baie-Comeau (Québec) G5C 1C8
Tél. : 418 589-0573
Sans frais : 1 844 241-0322
Téléc. : 581 508-0124

739, boulevard Lasalle, bureau 202
Sept-Îles (Québec) G4R 1Y2
Tél. : 418 960-1411
Sans frais : 1 800 463-2780
Téléc. : 418 960-1400

Décembre 2020
Le CAB a reçu une belle surprise en recevant une lettre de remerciements de la Députée Marilène Gill.

Transport et vaccination
Le Centre d'action bénévole manque de bras

CAB
Centre d'action bénévole de la MRC Manicouagan
MEMBRE DE LA fcabq

Les 70 ans et plus répondent nombreux à l'appel de la vaccination

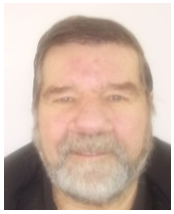
Mars 2021
Article dans le journal Le Manic

Les bénévoles du CAB

Service d'accompagnement-transport bénévole

Robyn Gauthier

Bernard Arsenault


Hervé Villeneuve

Cathy Lévesque

Gilles Comeau

Germain Côté

Sylvie Gagné

Hélène Bérubé

Fabien Grenier

Michel Arseneault

Daniel Beaulieu

Serge Francis

Sébastien Dubois

Jean-Marc Prévéreault

Service de popote roulante

Gilles Drapeau

Éric Laporte

Gilles Tanguay

Normand Bissonnette

Service de livraison d'épicerie

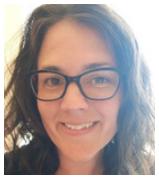
Denis Villeneuve

Chantale Pigeon

Chantale Baron

Virginie Thibeault

Annie Hovington


Véronique St-Gelais

Angélique Desbiens

Chantale Normand

Sylvie Gagnon

Daniel Pitre

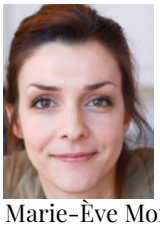
Véronique Côté

André Leclerc

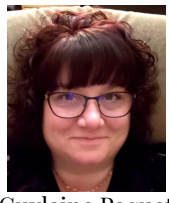
Marie-Claude Pineault

Sasha Valdez

Julie Tremblay


Marie-Ève Morin

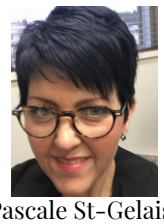
Nathalie Soucy

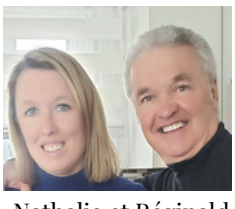

Guylaine Paquet

Michel Desbiens

Mélanie Rhéaume

Serge Pearson


Pascale St-Gelais


Nathalie et Réginald Lessard

Stéphanie St-Gelais

"Selon une étude menée par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec, près de **77%** des répondants ayant bénévolé durant la pandémie ont constaté que cela avait eu un impact direct sur leur bien-être psychologique!"

Le bénévolat permet de :

- Avoir un impact direct sur la collectivité
- Promouvoir une cause
- Rencontrer de nouvelles personnes, vous faire des amis et des contacts
- Apprendre de nouvelles compétences
- Faire progresser votre carrière
- Promouvoir la santé mentale et physique.

Le bénévolat est bon pour l'esprit et le corps :

- Lutter contre les effets du stress, de la colère et de l'anxiété
- Combattre la dépression
- Rendre plus heureux
- Augmenter la confiance en soi
- Aider à rester en bonne santé physique
- Diminuer la fréquence de maladies cardiaques et abaisser la tension artérielle
- Faciliter la gestion du stress et de l'anxiété
- Diffuser de la joie autour de soi à travers une qualité d'écoute et de l'empathie
- La mortalité chez les personnes bénévoles est moins élevée que dans l'ensemble de la population.

Témoignage- 5 mai 2021

"Bonjour à vous tous,
Je vous écris ce petit pour vous dire à quel point je suis satisfaite de vos services bénévoles. Que ce soit pour les transports à nos rendez-vous chez le médecin ou pour nous accompagner à l'épicerie, vous êtes si gentils et c'est très apprécié. Ça fait déjà quelques années que vous m'offrez des services et je n'ai que du bon de votre part. Je veux vous dire **MERCI** *pour tout et je vous lève mon chapeau pour votre précieuse implication."*
-Suzie Leblanc- Service d'accompagnement-transport bénévole.

Toute l'équipe du Centre d'action bénévole de la MRC Manicouagan et du conseil d'administration tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont choisi de s'investir bénévolement dans notre organisme.
C'est grâce à vous que la mission du CAB prend tout son sens.
Vous êtes LE coeur de notre organisme.
À VOUS TOUS AUTANT QUE VOUS ÊTES...MERCI XX

Le CAB est membre de :

Représentations /Implications

Cindy Berger
Administartrice

Cindy Berger
Secrétaire

Dossier sur le transport collectif

Partenariats/collaborations