



Le Bénévolant

Le petit Journal pour nos bénévoles

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DU GRANIT

Été 2020

Bonjour à vous chers bénévoles,

J'espère que vous prenez tous bien soin de vous durant ces temps particulièrement difficiles. La crise de la COVID-19 affecte toutes les sphères de nos vies! La distanciation physique et le confinement nous contraignent à modifier nos façons de faire, voire même de fonctionner.

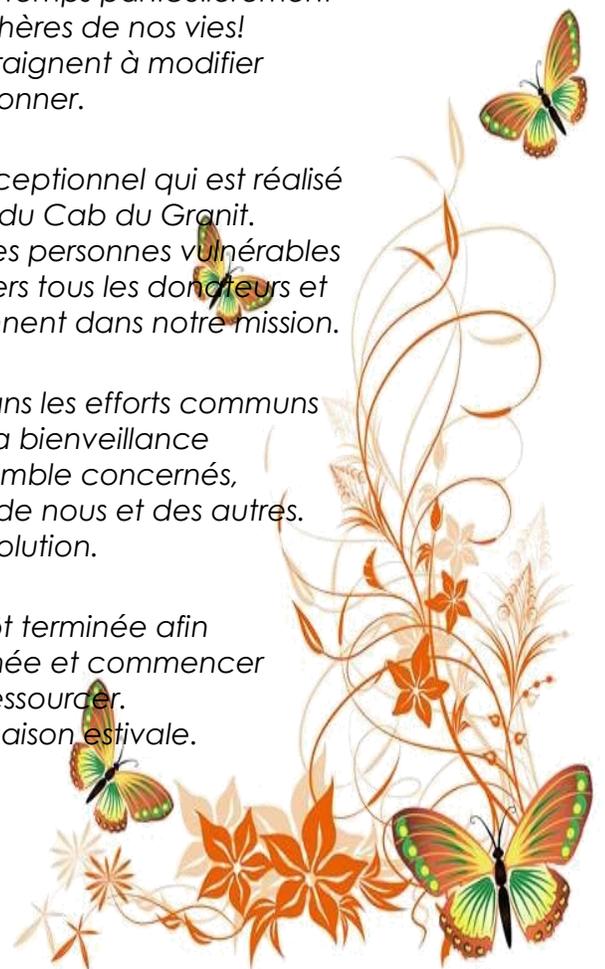
Face à cette problématique, je tiens à souligner le travail exceptionnel qui est réalisé chaque jour par vous chers bénévoles et travailleuses du Cab du Granit. Sachez que vous faites une grande différence dans la vie des personnes vulnérables en cette situation de crise. Je suis aussi reconnaissante envers tous les donateurs et donatrices, qui grâce à leur grande générosité, nous soutiennent dans notre mission.

Quelle que soit l'évolution de la situation, j'ai confiance dans les efforts communs de l'humanité pour vaincre la pandémie et dans sa bienveillance qui en sort toujours plus forte. Nous sommes tous ensemble concernés, alors soyons bons les uns envers les autres et prenons soin de nous et des autres. La solidarité et l'entraide sont la meilleure solution.

Je ne peux qu'espérer que cette crise serait bientôt terminée afin que vous puissiez reprendre votre vie quotidienne animée et commencer à planifier des moments heureux pour vous ressourcer. Je vous souhaite courage, force et une très belle saison estivale.

**Merci de tout cœur
pour votre confiance et votre soutien!**

Vicky Ménard, directrice générale



Mise en page du journal:
Rolande Richard, bénévole
et France Brunette.



Vacances estivales
Merci de prendre note que
le CAB du Granit sera fermé
du 27 au 31 juillet 2020

Portrait d'une bénévole

Ça se poursuit!!! À la dernière édition de votre « Le Bénévolant », nous vous avons présenté le témoignage d'une grande bénévole Madame Rolande Richard.

Pour cette édition, nous vous présentons, le portrait d'une autre bénévole du CAB du Granit,

Madame Claire Poitras.

« Je veux apporter ma petite contribution personnelle pour que les autres en profitent »



*Claire s'implique au CAB depuis maintenant 6 ans.
Native de Québec, elle s'est installée dans la région depuis maintenant 8 ans.
Elle aime Lac-Mégantic pour sa belle nature
et pour la chaleur de sa communauté accueillante et tissée serrée.*

Au Centre d'action bénévole, Claire s'implique bénévolement à Viactive auprès des aînées du Village Harmonie. Elle anime les ateliers du chant choral auprès du Groupe Parkinson et va dans des résidences d'aînés pour animer des chants et des exercices dans le cadre du volet des loisirs assistés.

Toujours avec sa bonne humeur, son enthousiasme et son bel humour, Claire ne manque pas les occasions pour faire rire les gens et du même coup les écouter et les soutenir et ainsi leur apporter des moments de bonheur.

Elle aime être en relation avec les gens et créer des liens chaleureux.... ça se voit au premier instant!!! Avec sa formation en service social et en administration, Claire a travaillé à Québec en gestion dans le domaine de la santé (réadaptation visuelle et en CHSLD) en plus d'enseigner aux collégial et universitaire auprès d'étudiants en service social. Toujours prête à donner un coup de main et à relever des défis, elle s'est impliquée bénévolement auprès de la Croix-Rouge suite à la tragédie dans l'esprit de vaincre l'isolement. Elle participe de même à la Commission de la famille et des aînés de la ville de Lac-Mégantic et a aussi fait du bénévolat au marché public.

En mettant à profit son expertise, son expérience de vie et ses talents au sein de sa communauté, elle dit que cela lui rapporte beaucoup de se sentir utile à la retraite tout en donnant au suivant et nous mentionne que le bénévolat lui permet de continuer d'apprendre et de s'améliorer.

L'équipe du CAB du Granit remercie Claire chaleureusement pour sa grande générosité, son engagement, sa gentillesse et pour la belle différence qu'elle apporte à la communauté Granitoise.





Les bons coups au CAB!



Nouveau projet communautaire!

Voici un tout nouveau projet dans la région! Les Solutions gourmandes visent à réduire le gaspillage alimentaire et à permettre à tous de pouvoir s'alimenter de façon saine et nutritive, et ce, à moindre coût. Situé dans une grande cuisine dans les locaux du CHIC du Granit (ancien Hôpital du Frère André), ce projet répondra également aux besoins grandissants depuis l'arrivée de la pandémie.



« Plusieurs volets composent ce projet: La récupération des surplus de jardin, des fonds de champ, des excédents de production et des invendus en épicerie permettra la réduction du gaspillage alimentaire. La transformation alimentaire permettra de distribuer des plats de bonne qualité à des personnes vulnérables. Et enfin, lorsque nous serons en mesure de le faire, nous pourrions accueillir des groupes de bénévoles ainsi que des personnes vivant avec différents handicaps et à terme des groupes en réinsertion socio professionnelle. Les plats cuisinés seront distribués dans les organismes communautaires du Granit, dont le CAB à la Banque alimentaire, dans les institutions de la santé et de l'éducation, au local des Solutions gourmandes et auprès de toute autre organisation sur le territoire de la MRC du Granit qui en ferait la demande ». Le CAB du Granit a offert les produits alimentaires de base ainsi qu'un montant du Fonds d'aide afin que le projet puisse voir rapidement le jour avec les besoins dans le contexte de la crise actuelle. Longue vie à ce beau projet communautaire! Pour plus d'informations, consultez leur site internet <https://cdcdugranit.com/les-solutions-gourmandes/> et suivez-les sur leur facebook!

« Je bénévole.ca », « Une Voix amicale pour vous! » et « Loisirs assistés »

En ces temps de pandémie, le CAB du Granit en collaboration avec la Communauté Bienveillante du Granit (l'équipe de proximité, CDC du Granit, CIUSSS RLS Granit) ont voulu aider les personnes âgées en mettant sur pied un nouveau service; « Une Voix amicale pour vous! ». Suite à l'appel du gouvernement en début de pandémie, quelques nouvelles personnes désirant s'impliquer dans la communauté ont été jumelées pour faire des appels téléphoniques chaleureux à des aînés qui ont besoin de parler, d'échanger et de se changer les idées. Et de plus, avec le beau temps bien installé, des bénévoles accompagnent des aînés également pour faire de belles marches extérieures et ce, au grand bonheur de tous! Aussi, pour divertir et stimuler davantage les aînés dans une résidence, une autre bénévole contribue au bien-être des résidents en animant des activités de chansons, tout ça à l'extérieur sur le perron de la résidence et de façon sécuritaire. Ce sont des gestes simples mais grandement aidant!!! **Merci de tout cœur à tous les bénévoles qui se sont impliqués de façon ponctuelle pendant la crise et des bénévoles présents qui poursuivent leur implication.** Une « Voix amicale » se poursuit toujours! Pour information et inscription: 583-3482 poste 25.



On a sorti nos vêtements et accessoires mauves!

Le 15 juin était la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées. Le CAB du Granit fait partie du Comité Bientraitance de la Table de concertation des personnes âgées du Granit. Avec les nouvelles règles sanitaires, nous n'avons pas pu tenir des kiosques de sensibilisation et de distribution de rubans mauves. Par contre, d'autres actions ont eu lieu, entre autres la distribution de 1100 cartes postales aux aînés dans les résidences et à domicile. Et l'équipe des travailleuses du CAB en a profité pour être solidaire en tant qu'organisme et citoyennes: « Nous sommes vigilantes et à l'écoute des personnes âgées. Nous promovons la bientraitance pour le bien-être de nos "bâtisseurs". L'équipe du CAB portant fièrement le mauve!



« Un autre été, un autre hiver.
Mais il ne peut y avoir un autre « toi ». » Anonyme





Activités à venir!



L'assemblée générale annuelle (AGA) du CAB



- ✓ À ce jour et suite aux recommandations sanitaires du gouvernement concernant les AGA, nous serons en mesure de
- ✓ tenir notre assemblée générale annuelle cet automne et ce, « en personne » et évidemment selon les mesures
- ✓ sanitaires qui seront en vigueur. Nous avons bien hâte de vous présenter le bilan de l'année 2019-2020,
- ✓ le plan d'action et le budget pour l'année à venir. En tant que bénévole-membre, vous recevrez votre invitation à y participer par envoi postal. Au plaisir de vous voir!

Venir voir et vous servir.... aux jardinets du CAB

Une fois de plus, nous faisons partie du mouvement mondial des Incroyables comestibles avec nos jolis jardinets qui agrémentent la façade de l'organisme. Nous avons fait faire de beaux bacs en bois et nos plants ont été achetés localement. Vous y retrouverez des tomates, concombres, poivrons, fines herbes et de jolies fleurs. C'est Luce, animatrice qui s'occupe du projet, cet été. Les Incroyables comestibles... c'est la distribution de nourriture gratuitement pour tout le monde! Tout le monde peut embarquer dans ce mouvement, jardiner et partager! Servez-vous!!!



Les ateliers d'art roulants se poursuivent

Pandémie oblige, les ateliers d'art tout comme les autres activités de groupe ont été suspendues. Afin de passer au travers cette difficile période et afin de se divertir du même coup, certains participants des ateliers d'art ont accepté avec joie l'offre de Luce, animatrice des ateliers d'art, soit de faire des créations à domicile!!! D'après leurs intérêts, leurs capacités, leurs défis, Luce prépare plusieurs « kits » avec tout ce que chacun a besoin... Toile, pièce de bois, peinture, crayons, encre, décorations, etc.

Et, peut-être avez-vous vu sur le Facebook du CAB certaines des œuvres exposées virtuellement? En voici quelques unes....

Les ateliers d'arts roulants se poursuivent cet été. Nous espérons bien, dès l'automne, offrir ces ateliers à même la salle communautaire avec les participants.



Viactive « estival » à Lac-Drolet

C'était bien parti pour bouger et socialiser avec le programme Viactive! Val-Racine et St-Robert se sont ajoutés aux municipalités Stratford, Lac-Drolet, Lambton et Lac-Mégantic (Village Harmonie) offrant déjà le beau programme de Viactive. C'est près de 135 personnes qui chaque semaine pratiquaient une routine de Viactive! Ensemble, les animateurs bénévoles ont fait 460 heures de bénévolat lors de la dernière année! **Bravo et Merci infiniment à tous les animateurs/trices et les aides-animateurs/trices pour leur précieuse implication et constance aux activités!** Nous espérons que Viactive reprendra dès cet automne. Nous attendons à la fin de l'été les recommandations d'Annie Roy, conseillère de Viactive de l'organisme Sercovie.

D'ici là, le groupe de Lac-Drolet poursuit ses activités en plein air avec la routine africaine et ce, avec les règles de distanciation et de désinfection requises.

Nous aimerions bien ouvrir d'autres groupes de Viactive entre autres à Lac-Mégantic Woburn, St-Ludger et d'autres municipalités intéressées... Si vous connaissez des gens qui seraient intéressés à devenir bénévole pour cette activité, n'hésitez pas à les référer à France su 583-3482 poste 25. Et continuez de bouger régulièrement!!!!



Place au SLAM!

Nous aimerions vous partager un superbe texte, un slam, fait par un adolescent (qui préfère garder l'anonymat!) Il l'a fait dans le cadre de son cours de français au secondaire et l'a présenté de façon virtuelle, « en ligne », pandémie oblige.

Il a été soutenu par son parent afin de l'aider et de le motiver davantage. Il a reçu de bons commentaires et de belles félicitations de la part de son professeur. Et parce que nous vivons encore dans une réalité particulière et que le sujet de son slam est rempli de créativité et de messages à ce sujet, nous voulions vous en faire part.

Alors le voici... bonne lecture! Bon slam!

À toi, chère pandémie,
Tu as totalement chambardé nos vies,
Tout d'abord, sans même te connaître,
Tu as semé pleins de craintes.

De ton long voyage d'Asie orientale,
Tu as commencé à te propager,
Tu es entré dans les centres pour aînés,
Tu ne cesses de faire de plus en plus de mal.

Sur tous les réseaux, Legault et Horacio dirigent
le chaos,
Malgré nous, nous voilà tous en mode pause.
Je dois avouer que ce n'est pas toujours rose!
Alors nous voilà avec le moral à zéro.

Nous apprenons un peu plus sur toi,
Coronavirus on te nomme,
De ta forme comme une couronne,
Pour tout le peuple, tu causes beaucoup d'émoi.

Chaque jour, tu arraches des vies,
Chaque jour, tu causes de plus en plus de soucis,
Chaque jour, de plus en plus je m'ennuie,
Chaque jour, je ne sais plus où je suis.

Des mesures ont été mises en place,
Je peux maintenant te voir avec mon masque,
Je dois toujours faire attention,
Je dois appliquer la distanciation.

Bien que nous sommes tous en alerte,
C'est toujours avec autant de tristesse,
Que nous constatons tous ces pertes,
Rien ne remplacera ces gestes de tendresse.

Petit à petit, nous retrouvons nos vies,
Les rassemblements sont de nouveaux permis,
De l'espoir de connaître un vaccin,
Qui nous donnera de meilleurs lendemains.

DÉFINITION

Provenant de l'expression anglaise *slam poetry* (où *slam* est une onomatopée qui imite le son d'un claquement ou d'un coup), le **slam** consiste en une **forme de poésie** orale rythmée, urbaine, qui a lieu dans un endroit public et qui prend la forme d'une rencontre ou d'un spectacle. Il s'agit d'un art du spectacle oral et scénique, axé sur les mots.



Source: ici.radio-canada.ca/nouvelles

De la poésie pour sauver son âme, surtout en période de confinement

En cette période de pandémie, la poésie peut être l'arme thérapeutique qui permet d'exprimer ses émotions, de les canaliser et d'ouvrir la soupape. « C'est efficace, car on peut la lire et l'écrire. C'est le genre littéraire le plus libre, malgré les codes et les guerres de clocher, tout reste à inventer.

C'est la raison pour laquelle il y a autant de jeunes qui en écrivent, et les réseaux sociaux leur donnent la chance d'être lus »
soutient le poète et romancier

**David Goudreault, aussi porte-parole
du Mouvement Santé mentale Québec.**



Délicieuse recette proposée par
Lise, agente de service de popote roulante

Shortcake aux fraises



Source: Recette Québec

PRÉPARATION	CUISSON	TOTAL	PORTION(S)
15 minutes	35 minutes	50 minutes	12 portions

INGRÉDIENTS

Décoration:

- 2 tasses crème fouettée
- sucre à glacer
- vanille
- fraises

Mélange d'oeufs:

- 4 blancs d'oeufs
- 1/2 cuillère à thé crème de tartre

Mélange liquide:

- 1/2 tasse huile
- 3/4 tasses eau
- 4 jaunes d'oeufs
- 1 cuillère à thé vanille blanche

Mélange sec:

- 2 tasses farine
- 1 tasse sucre
- 3 cuillères à thé poudre à pâte
- 1 cuillère à thé sel

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol. Faire un trou dans le milieu, mettre les ingrédients liquides ensemble dans le trou. Brasser à la cuillère de bois, bien mélanger.

ÉTAPE 2

Monter les blancs d'oeufs avec la crème de tartre.

ÉTAPE 3

Incorporer les blancs d'oeufs au mélange en faisant entrer l'air.

ÉTAPE 4

Verser dans 2 moules de 8 pouces (20 cm), puis cuire à 350°F (180 °C) environ 1/2 heure à 3/4 d'heure.

ÉTAPE 5

Couper les gâteaux en 4 disques et décorer avec de la crème fouettée et des fraises entre chaque couche.

NOTE(S) DE L'AUTEUR :

Mettre du papier ciré dans le moule (je mets du Pam sur les côtés). Ne pas graisser.

Des dizaines de variétés de fraises cultivées au Québec

Alors qu'il en existe plus de 600 variétés de textures, tailles, couleurs et de saveurs différentes, au Québec, des dizaines de variétés de fraises sont cultivées ici!

Le mot fraise découle du latin « fragare » qui signifie « sentir bon » !

Décidemment, elles portent bien leur nom, ces fraises! Pour plusieurs raisons, beaucoup choisissent de manger des fraises locales, c'est-à-dire les « Fraîches du Québec », un nom qui appartient aux Producteurs de fraises et de framboises du Québec depuis 2008.



La question sur toutes les lèvres : comment conserve-t-on les fraises fraîches?

La fraise est très fragile ; la chaleur et l'oxygène garantissent une détérioration rapide. Ainsi, la meilleure façon de garder la fraise fraîche est de la laisser intacte au réfrigérateur où elle se conservera de 2 à 3 jours. Afin de maximiser sa conservation, l'équeutage et la coupe de la fraise devraient être faites juste avant la consommation, puisque ces deux procédés augmentent la surface de contact avec l'oxygène et accélèrent donc son dépérissement. L'ajout de jus de citron ou de jus d'orange ralentit cependant le dépérissement des fraises coupées et peuvent par exemple être ajoutés à une salade de fruits!

Dans un autre ordre d'idées, n'hésitez pas à congeler l'excès de fraises cueillies. Vous n'avez qu'à les laver et les équeuter, puis les congeler dans un contenant hermétique. Les confitures et les tartes aux fraises peuvent évidemment être une autre façon de conserver vos surplus de récolte!