



**Le petit Journal pour nos bénévoles**

**Hiver 2020**

*Chers membres,*

*Dans un premier temps, je profite de ces premiers jours de 2020, pour vous souhaiter une année des plus ENRICHISSANTE dans toutes les sphères de votre VSE.*

*L'amélioration de nos services est un processus en continu et c'est grâce à vous tous, bénévoles, membres de l'équipe de travail et membres du conseil d'administration que les services prennent vie et renforcent notre communauté.*

*Merci pour votre ouverture qui me permet d'innover et développer de nouveaux projets toujours dans le but d'apporter du soleil dans la vie des gens qui en ont besoin.*



*Vous êtes une grande richesse et vous m'aidez à faire rayonner et grandir le CAB à travers la MRC du Granit. Chaque geste que vous posez demeure essentielle, car valoriser l'action bénévole, c'est reconnaître le don de soi comme un geste simple et sublime.*

*Merci encore à vous tous, vous aidez au moral de bien du monde!*

*Vicky Ménard, directrice générale*

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

**CENTRE**  
**D'ACTION** BÉNÉVOLE  
DU GRANIT

# Les résultats de La guignolée

## MERCI INFINIMENT...

à tous ceux qui ont offert des denrées alimentaires et des dons en argent de même qu'aux entreprises et commerçants locaux. Aussi, il y a eu toutes sortes de belles initiatives qui ont vu le jour et qui ont permis d'agréments les paniers de Noël. Nous avons reçu des emballages de chocolat chaud, de collations aux fruits, des livres, des jouets, des véhicules fabriqués à la main, le don des pantoufles tricotées à la main qui ont été vendues, etc.

**Et mille Mercis à tous les bénévoles!**

On vous dit à l'année prochaine!

La Guignolée porte à porte et des Médias du 24 novembre et 5 décembre dernier a permis d'amasser plus de

**35 380 livres de nourriture non-périssable et de 44 823.34\$ en don.**

Il y a eu près de **100 bénévoles**, jeunes et moins jeunes qui ont collaboré de près et de loin à cette belle et grande collecte.

La campagne des paniers de Noël a permis d'offrir **271 paniers de Noël** aux personnes et familles de la MRC du Granit et permettra également d'offrir des boîtes alimentaires tout au long de l'année.

## Texte intéressant!

### La générosité stimulerait la zone du bonheur dans notre cerveau

PUBLIÉ LE MERCREDI 4 DÉCEMBRE 2019 sur radio-canada.ca

Un texte de Judith Laliberté

Sébastien Diaz mentionne que des études révèlent que la générosité stimulerait la zone du bonheur dans notre cerveau.

#### Le don de soi

Patricia explique qu'il faut inculquer le don de soi à nos enfants, pour qu'ils soient conscients des autres. C'est le plus beau legs qu'elle peut leur faire. « Cette année, j'ai demandé à mes enfants de déposer chaque jour un jouet qu'ils n'utilisaient plus dans une boîte. [Il faut] que le jouet soit fonctionnel et que tous les morceaux soient là. » -Patricia Paquin

Selon la psychologue, si on veut créer une société généreuse, il faut apprendre la générosité aux enfants en bas âge. Les enfants les plus généreux sont ceux qui sont entourés d'adultes généreux. Un comportement s'apprend, on appelle cela du modelage (*modeling*). « On fait une épicerie pour une famille et ensuite on livre l'épicerie. [...] Je trouve ça important de donner à l'année. » -Patrice Godin

Chaque année, la moitié des comptoirs d'aide alimentaire manquent de denrées.

C'est beau de donner le 5 décembre, mais on mange trois fois par jour, comme le mentionne Sébastien Diaz. Il est donc important de donner tout au long de l'année et pas seulement lors de l'événement de La grande guignolée des médias. « Très rapidement, les banques alimentaires sont vides. Quand tu as faim et que tu veux nourrir ta famille, ça devient de l'inquiétude et ça prend toute la place. » -Patricia Paquin

« Personne n'est à l'abri d'un déclin. Beaucoup de choses peuvent arriver pour faire basculer l'équilibre budgétaire d'une famille (divorce, maladie mentale, décès). » -Patrice Godin

Selon la psychologue Stéphanie Léonard, les gens qui ont tendance à être plus généreux et à donner semblent plus heureux. « Des études démontrent que les gens qui font du bénévolat seraient en meilleure santé physique et mentale. Ils auraient un meilleur système immunitaire. Il y aurait toutes sortes de bénéfices liés à ça. Humainement, il y a quelque chose de vraiment enrichissant à donner. Ça procure une émotion positive, donc on a tendance à reproduire le même comportement. »

-Stéphanie Léonard



# Les bons coups au CAB!

## Programme PIED à Woburn

Un groupe de personnes de Woburn ont participé au programme PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) qui vise à améliorer leur équilibre, la coordination, la force des jambes et la flexibilité des chevilles afin de prévenir les chutes. Le programme a été animé avec l'expertise de Chantale Clusault et Lisa Rodrigue, kinésiologues. « On a tous appréciés ce programme et on le recommande à tous ceux intéressés à maintenir un juste et bon équilibre de leur vie » -Serge, participant. La prochaine série d'atelier PIED aura lieu à Lac-Mégantic.



## Les Ateliers d'arts se poursuivent

Cet hiver et ce printemps, nous poursuivons avec les 4 groupes d'ateliers d'arts. Cette activité, aux nombreux bienfaits, est offerte aux personnes âgées, en perte d'autonomie, isolées ainsi qu'aux proches aidants. C'est maintenant Luce Robineau, animatrice des ateliers d'art qui coordonne l'ensemble du projet. Merci aux bénévoles qui accompagnent les participants et nous sommes à la recherche de d'autres bénévoles. Pour information, contacter Luce au 583-3482 poste 24.

## Nouveau projet au CAB « Bonheur pas si bête! »



Le Ministère de la santé et des Services sociaux dans le cadre de son programme Québec Amis des Aînés a accordé une subvention à notre projet présenté « Un Bonheur pas si bête! ». Ce projet vise à contrer l'isolement et à améliorer la qualité de vie des personnes âgées par des visites amicales assistées d'un animal, d'un bénévole et d'une zoo animatrice soit Ginette Grenier. Nous souhaitons apporter à ces personnes du bonheur, du bien-être et par le fait même les multiples bienfaits qu'apportent un projet d'animation avec un chien. SHADOW est le chien de Ginette et depuis novembre dernier, il a été initié dans quelques résidences à son rôle d'accompagnateur. Nous recherchons des bénévoles dans ce projet. Pour information, contactez Ginette au 583-3482 poste 27.

## Viactive à St-Robert et à Val-Racine

Deux nouveaux groupes ont été mis en place pour le programme Viactive suite aux initiatives citoyennes d'Annette Lachance et de Gisèle Poulin de St-Robert et d'Angèle Rivest et de Luce Blais de Val-Racine. Ces animatrices bénévoles ont suivi la formation avec Annie Roy, conseillère Viactive à Sercovie. Leurs séances d'activité ont débuté en janvier auprès des gens de 50 ans et plus de leur municipalité qui désirent bouger davantage afin de développer de saines habitudes de vie. Les autres groupes de Viactive ont lieu à Lac-Drolet, Lambton, Stratford et Lac-Mégantic. Merci à tous les animateurs et aides-animateurs pour leur implication bénévole. Pour information: France au 583-3482 poste 25.





## Activités à venir!



### Semaine de l'intergénération

Pour une 13e édition de la semaine de l'intergénération dans la MRC du Granit, le CAB organisera l'activité « **Rapprochement Mères, Filles et petites Filles** » aux Cuisines collectives.

Cette activité se déroulera le 4 mars prochain en matinée. Au menu ... des biscuits qui seront remis pour une belle cause. Ça vous intéresse... contacter Lise au 583-3482 poste 26.



### Journée internationale des cuisines collectives 2020

Pour information :

Lise au 583-3482 poste 26



La Journée nationale des cuisines collectives (JNCC) est un événement que l'on célèbre le 26 mars depuis vingt-trois ans afin de souligner l'importance des cuisines collectives comme solution alimentaire et comme alternative à l'individualisme et à la solitude.

C'est aussi une occasion de rappeler annuellement à l'opinion publique, à la presse et au gouvernement la nécessité de garantir, pour toutes et pour tous, le droit à une saine alimentation.



### Fête de reconnaissance des bénévoles

**\*\*\*Réservez votre journée du 22 avril prochain pour la Fête des bénévoles à la cabane à sucre Mégantic.**

**Rencontre entre bénévoles, repas et ...**

**la Confé-Show: Bénévolat et dépassement de soi!**

**On vous en dit pas plus mais...spécifiquement conçu pour vous gâter, vous inspirer et vous faire rire. Rien de moins!**

Pour la Semaine de l'action bénévole 2020, la Fédération des centres d'action bénévole du Québec désire montrer le côté chic du bénévolat.

« Par chic, on entend l'élégance des bénévoles où leurs gestes sont empreints de courtoisie et de bonté. Chic où les bénévoles sont gracieux en donnant sans rien attendre en retour. Chic dans le sens de généreux comme dans l'expression « Un chic type, une chic fille ». Chic en marquant le plaisir,

la satisfaction que les bénévoles ressentent en posant leur geste de don de soi. »

La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de célébrer et de reconnaître nos bénévoles.

Profitons-en pour le faire chiquement puisque les bénévoles le méritent !

### Projet « Lire et faire lire »

Plusieurs écoles de notre MRC bénéficiera de ce programme de mars à mai 2020 avec des bénévoles. Il vise à encourager et développer le goût de la lecture, favoriser le développement de liens entre les générations, tels sont les éléments essentiels du programme **Lire et faire lire** destinés aux enfants de quatre à huit ans, des classes maternelles et du premier cycle des écoles primaires.

**Nous recherchons des bénévoles: ça vous intéresse? Vous connaissez quelqu'un?**

Contactez France au 819-583-3482 poste 25.



## Lire et Faire Lire

Un appel aux bénévoles pour partager, avec les enfants, le plaisir de la lecture

## *Témoignage d'une bénévole du Centre d'action bénévole du Granit*

*En 1997 j'ai décidé de diversifier le bénévolat que je faisais. J'ai pensé devenir lectrice à la Magnétothèque du Granit. J'ai commencé le 20 novembre. C'était bien différent du bénévolat que je faisais au 4<sup>e</sup> étage de l'hôpital avec les personnes âgées et en perte d'autonomie. J'aime beaucoup lire ce qui rendait encore plus agréable cette activité. Dès que j'étais libre l'après midi, j'allais lire. J'enregistrais surtout des romans et des sujets d'actualité, ou des articles que certaines personnes demandaient spécialement.*

*Ces enregistrements se faisaient sur des cassettes avec des appareils fournis par le Centre d'action bénévole. J'ai fait cette activité jusqu'en juin 2005.*

*Ce qui a donné 2527 heures de lecture.*

*J'ai continué à faire du bénévolat pour le Centre dans différents domaines comme la rédaction du journal Le Bénévolant, l'évaluation des demandes de nourriture, la Société canadienne du cancer, les appels pour l'accompagnement transport, différentes réunions : calendriers, préparations des fêtes du 20<sup>e</sup>, 25<sup>e</sup>, 30<sup>e</sup> anniversaires du Centre, montage des diaporamas pour ces anniversaires, accompagnement aux activités de bricolage, participation à l'atelier PIED et aux exercices pour le Parkinson.*

*Quand je pense à ces belles années de bénévolat dans différents domaines, ça me rend heureuse d'avoir pu aider et aussi d'avoir agrandi mes connaissances agréablement.*

*Rolande Richard*



# Délicieuse recette de Lise, agente de service de popotte roulante



## Ingrédients

Portions: 6

- 1 2/3 tasse de farine tout usage
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- une pincée de sel
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1 tasse de sucre
- 1 œuf
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de lait 2%
- 2 tasses de cassonade
- 2 tasses d'eau
- 3c. à soupe de beurre

## Étapes de préparation

Préparation : 15min. Cuisson : 40min. Prêt en : 55min

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C). Beurrer un moule de 8 x 8 po.
2. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel; réserver.
3. Dans un bol, mélanger l'huile, le sucre, l'œuf et la vanille. Ajouter le lait et la farine (+ poudre à pâte), en alternant. Verser dans le moule.
4. Chauffer l'eau au micro-ondes. Dissoudre la cassonade et le beurre dans l'eau chaude et verser par-dessus la pâte, dans le plat. Cuire 40 minutes.

## L'HISTOIRE DU POUNDING CHÔMEUR

Le pudding chômeur naît vraisemblablement des suites du krach économique de 1929, puisqu'on n'en trouve aucune mention avant les années 30. Selon une légende, il serait la création de Georgianna Falardeau, épouse de Camillien Houde, alors maire de Montréal. Toutefois, aucun document ou témoignage ne permet de soutenir cette thèse.

Si on le connaît aujourd'hui comme un gâteau blanc cuit avec une sauce au caramel, plusieurs recettes se côtoient jusqu'en 1960. Elles contiennent tantôt du cacao, tantôt de la noix de coco ou des raisins secs. La sauce est parfois absente ou servie à part. Ce dessert a même été défini comme un pudding au pain. Cela renforce l'idée que plusieurs personnes ont – littéralement – mis la main à la pâte de cette création. Et elles ont de quoi s'inspirer : dans les années 30, pas moins de 31 types de puddings figurent dans l'ouvrage *La Cuisine raisonnée*, témoignant de l'influence anglaise.

Constitué d'ingrédients peu coûteux, le pudding chômeur ne contient à l'origine pas d'œuf. Parfois, le beurre y est même remplacé par du saindoux. C'est le cas de la première recette parue dans un livre, en 1957. À partir de 1990, ce dessert est, à l'occasion, utilisé comme symbole et servi lors de manifestations dénonçant certaines politiques sociales.

Au menu des restos cotés, il prend du galon à partir des années 2000. En 2007, après consultation de ses lecteurs et de spécialistes, le journal *Le Devoir* le désigne «dessert national du Québec». De nos jours, il est souvent préparé avec du sirop d'érable, parfois avec de la crème ou des petits fruits. D'ailleurs, une telle version a été servie en 2005 à l'occasion du mariage du réputé chef québécois **Normand Laprise**.

**Source : internet**

**Source : quelle-histoire.com**

