Le Bénévolant

Juillet 2021
et Spécial 35 ans!

Bonjour chers membres,

De « *l'Association des bénévoles pour le maintien à domicile* » en 1986 au « *Centre d'action bénévole du Granit* » aujourd'hui en passant par « *l'Association d'action bénévole* », votre centre d'action bénévole souligne ses 35 belles années dans la région cette année !

Tout d'abord, nous aimerions remercier et féliciter tous les bénévoles qui s'impliquent, de près et de loin, de même que tous ceux qui se sont déjà impliqués antérieurement au sein du CAB du Granit. Aussi tous les fondateurs, les bâtisseurs, les anciens membres du conseil d'administration et les anciens membres du personnel. Votre implication et votre travail ont permis de faire une différence dans la vie des gens que vous avez aidés mais sûrement également une différence dans la vôtre aussi!

En 35 ans, les bénévoles accompagnés des travailleuses de l'organisme, ont offert des milliers de repas, des milliers d'accompagnements transports médicaux, des milliers de boîtes de dépannage alimentaire, Il y a eu également des milliers d'heures d'activités avec les appels amicaux, les loisirs assistés, les cuisines collectives, les ateliers Cinq épices, le programme PIED, Viactive, Lire et faire lire et les activités récemment ajoutées telles que les ateliers d'art, le groupe Parkinson et les activités «Bonheur pas si bête! » Nous avons reçu aussi des milliers de dons en denrées et des dons en argent lors des Guignolées. Sans oublier des milliers d'heures de bénévolat qui ont été offertes avec plaisir et intérêt par des centaines de bénévoles jeunes et moins jeunes!

Aujourd'hui, le CAB du Granit compte sur 130 bénévoles, 8 administrateurs.trices et 7 employées. En 2020-2021, c'est 6180 heures de bénévolat qui ont été réalisées!

Pour souligner ses 35 ans, nous nous devons de les souligner de façon modeste compte tenu la situation pandémique actuelle. Nous avons modifié notre logo pour l'occasion, œuvre de Julie, adjointe administrative. Afin de rendre hommage à nos précieux bénévoles, nous présenterons le « Portrait d'un bénévole » sur notre page Facebook une fois par semaine. Soyez à l'affût à toutes les semaines d'un bénévole qui est mis à l'honneur! Aussi, prochainement, nous remettrons un cadeau souvenir du 35e à tous les bénévoles.

Avez-vous lu dans l'Écho de Frontenac, édition du 18 juin, l'entrevue réalisée pour le lancement du 35e avec la participation de Guy Hamel et Sylvie Marcotte, bénévoles de même que Vicky Ménard, directrice? MERCI à ces bénévoles qui ont partagé leurs belles expériences de bénévolat.

Par le biais de ce présent journal Le Bénévolant, voici quelques photos tirées des archives du CAB du Granit. De belles photos prises lors des fêtes de reconnaissance et des conseils d'administration. Étiez-vous là? Connaissez-vous des gens?

On recherche des photos du CAB, des activités, des participants!!! Si vous avez des photos d'archive en lien avec le CAB du Granit et que vous aimeriez nous en faire part afin qu'on puisse les archiver et/ou les partager sur notre page Facebook, n'hésitez pas à nous les faire parvenir. MERCI!

Nous souhaitons 35 autres belles années à l'organisme au sein de la communauté granitoise et toujours ancré dans la communauté afin de répondre aux besoins de notre clientèle.
Nous vous souhaitons également une bel été rempli de bonheur et de chaleur humaine!

L'équipe Vicky, Lise, Ginette, Julie, Lace, Gaylaine et France

Souvenirs en images!

Voici quelques photos, tirés des archives numérisées du CAB du Granit, parmi plusieurs autres. Ces photos des bénévoles, des membres de conseil d'administration et des équipes de travail ont été prises lors de diverses fêtes et assemblées!

Les bons coups au CAB!

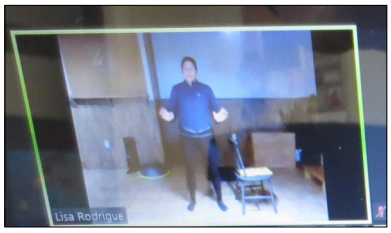
Semaine de l'action bénévole 2021, 47ième édition

Cette semaine a été soulignée pour rendre hommage aux nombreux bénévoles québécois et aux centres d'action bénévole. Aussi, elle a permis en effet de mettre en lumière les bienfaits sur la santé du bénévolat.

Au CAB du Granit, nous avons offert à tous les bénévoles, un Confé-Show humoristique de Chantal Fleury ainsi qu'une autre conférence virtuelle avec 4 invités de marque, organisée par notre Fédération.

Nous soulignons l'excellent travail de tous les bénévoles du Granit et en particulier vous, impliqué avec votre centre d'action bénévole! ***« Faire le bien, ça fait du bien! »***

Programme PIED virtuel



Pandémie avait obligé de se réinventer… même avec le programme PIED (prévention des chutes). Après avoir présenté une demande à la Santé publique de l'Estrie pour offrir programme PIED virtuel, nous avons eu l'accord pour l'initier.

En février, c'est 8 personnes de 65 ans et plus qui ont participé au programme à raison de 2 fois semaine pendant 12 semaines et… sur Zoom!!! Lisa Rodrigue, kinésiologue, a animé ces cours et Steve Martin, technicien en informatique a offert un cours préparatoire à Zoom. Ce fût une belle expérience « virtuellement parlant »… les participants ont fait leurs cours à la maison, ils ont développé un beau sentiment d'appartenance et... se sont protégés du virus!

L'Assemblée générale annuelle 2021

Le 28 juin dernier avait lieu l'AGA du CAB du Granit en présentiel avec la participation de 19 personnes avec l'application des règles sanitaires en vigueur.

En plus de la présentation des états financiers, des prévisions budgétaires et du plan d'action 2021-2022, il y a eu la présentation du bilan des activités de la dernière année par l'équipe des travailleuses et remise de prix de présence.

Nous sommes fiers de vous présenter les membres du C.A. : Viola Lefevbre; présidente, Raymonde Couture; vice-présidente et les administrateurs.trices Madeleine Veilleux, Fernand Lemay, Nelson Beaudry, Yvon Blanchard, Sylvain Roy et nouvellement arrivée au conseil; Louise Latulipe. On vous invite à consulter sur notre site internet le rapport d'activités détaillé. Merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués en 2020-2021!

Nous avons souligné le départ pour de nouveaux projets de Jacques Thibault, membre du conseil d'administration de même que sa conjointe Suzanne Leclerc, tous deux grandement actifs bénévolement à Lac-Drolet avec le CAB du Granit.

Aussi, nous avons félicité l'implication bénévole de Rolande Richard, bénévole depuis maintenant 24 ans avec le CAB .

Souvenirs en images!

Voici d'autres photos, prises lors des fêtes de reconnaissance. Étiez-vous là? Connaissez-vous des gens?

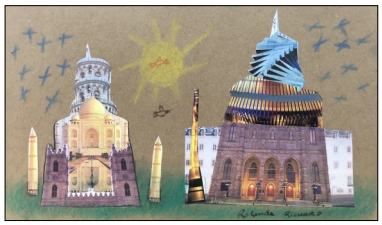
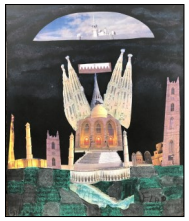
Les bons coups au CAB!

Les ateliers d'art

Les ateliers d'art du CAB ont été mis sur pause dans les moments forts de la pandémie. Présentement, les ateliers ont repris, au grand bonheur de tous, avec un nombre de participants réduit. Voici quelques unes des photos des artistes en action et des créations.

Voici une activité proposée par Luce, coordonnatrice aux ateliers d'art.

BÂTIMENT IMAGINAIRE

Vous aurez besoin de

- Photocopies de bâtiments et/ou monuments existants
- Support (feuilles, cartons, toiles, à votre guise)
- Colle (en bâton ou en aérosol)
- Acrylique ou pastel sec ou aquarelle (le medium que vous préférez)

BONNE CRÉATION!

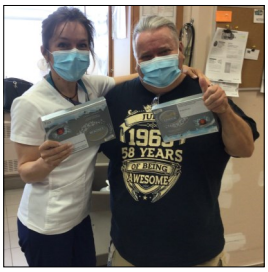
Procédure

- Découpez des sections ou un détail de plusieurs bâtiments. L'idée est de ne pas reprendre un bâtiment en entier. Amusez-vous à créer des agencements fantaisistes.
- Collez-les sur votre support

Distribution de chocolat

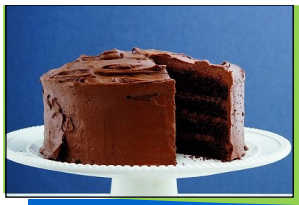
Du BONHEUR distribué aux aînés et au personnel des résidences!
Avec des surplus de chocolat reçus, nous avons offert en mars derniers de belles boîtes de chocolat à plus de 175 personnes aînées, personnels et propriétaires de 8 résidences de la région. Aussi, en mai dernier, nous avons offert 60 boîtes au CHSLD Lac-Mégantic et leurs employés.

Ce fût grandement apprécié et dégusté par tous!



Souvenirs en images!

Voici des photos récentes des 3 dernières années prises à diverses occasions!



Recette

Voici une recette proposée par Lise, cuisinière de la popote roulante congelée.
Pour souligner le 35e anniversaire du CAB, elle a choisi un

GÂTEAU DÉCADENT AU CHOCOLAT.

Un dessert tant préparé pour les anniversaires! Bonne cuisine!

INGRÉDIENTS

- 90 g (3 carrés) de chocolat non sucré
- 230 g (2 tasses) de farine tout usage
- 50 g (2/3 tasse) de poudre de cacao
- 1 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel
- 225 g (1 tasse) de beurre, ramolli
- 200 g (1 tasse, bien tassée) de cassonade foncée
- 170 g (3/4 tasse) de sucre
- 4 œufs à température ambiante
- 1 1/2 c. à thé de vanille
- 325 ml (1 1/4 tasse) de babeurre

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Tamiser ensemble, dans un petit bol, la farine, le cacao, le bicarbonate et le sel.
- Dans le grand bol du malaxeur, fouetter à vitesse moyennement élevée le beurre, la cassonade et le sucre de 3 à 4 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange léger.
- Incorporer délicatement les œufs, un à la fois.
- Ajouter le chocolat fondu refroidi et la vanille. Bien mélanger.
- Réduire la vitesse du malaxeur et ajouter en alternant le mélange de farine et de babeurre, en commençant et en finissant par la farine.
- Remplir deux moules ronds de 23 cm (9 po) de diamètre
- Cuire au four préchauffé de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de chaque gâteau en ressorte propre.
- Laisser refroidir 10 minutes dans les moules, puis démouler sur une grille et laisser refroidir complètement avant de glacer.

En manque de babeurre…

Mettez 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc ou de jus de citron dans une tasse à mesurer et ajoutez du lait pour obtenir 250 ml (1 tasse). Laissez reposer une dizaine de minutes et remuez.

Pour décorer votre gâteau…

Quoi de mieux que d'ajouter des fruits frais de saison comme les fraises, la rhubarbe, les framboises, les bleuets, etc.

Souvenirs en images!

Des photos d'archive et d'aujourd'hui du Centre d'action bénévole du Granit!

Informations en vrac!

Avec le retour graduel des activités, voici une activité organisée le 8 juillet dernier avec la collaboration de l'organisme l'Office Municipale Habitation (OMH) du Granit avec les résidents du CHIC du Granit. Chants, jeu des odeurs et visite du beau Shadow du projet « Bonheur pas si bête! » ont bien diverti et ont fait du bien aux participants. Cette activité a été animée par Ginette et Luce du CAB et Christiane de l'OMH. Le retour des activités en zoo-animation se fera dès l'automne!

Pour nous joindre

4516, rue Laval,
Lac-Mégantic, QC, G6B 1C5
Téléphone : 819-583-3482

info@cabgranit.com
www.cabgranit.com
www.facebook/cabgranit

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU GRANIT

Mise en page du journal:
Rolande Richard, bénévole,
France Brunette et la
collaboration de l'équipe.

L'équipe du CAB

Vicky Ménard, directrice générale
Julie Bernier, adjointe administrative
et coordonnatrice des accompagnements transports
Lise Grégoire, cuisinière de la popote roulante
et coordonnatrice des cuisines collectives
Ginette Grenier, coordonnatrice de la popote roulante
et animatrice en zoo animation
France Brunette, coordonnatrice au développement
et aux communications
Luce Robineau, coordonnatrice des ateliers d'art
Guylaine Roy, coordonnatrice de la Banque alimentaire