



Infolettre CABML

ÉDITION DÉCEMBRE 2023

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES PAR MARTIN PICARD, DIRECTEUR GÉNÉRAL

BÉNÉVOLAT : Recruter et fidéliser l'action des bénévoles, c'est notre priorité !

Merci de renforcer le tissu social et les solidarités au sein de la communauté, et à rendre la société plus humaine et inclusive. Par vos motivations d'accorder une importance à la relation personnelle et à la proximité tant dans le lien qui s'établit avec et pour les personnes qui reçoivent votre soutien que le lien qui se noue entre bénévoles, vous privilégiez la qualité de la relation, le prendre soin. Vos actions sont empreintes de respect, personnalisée et chaleureuse.

ENSEMBLE, Faire une vraie différence

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

38^e édition · 5 décembre 2023

rabq.ca/5decembre



Organisée par le



Québec 

Dans le cadre de la journée internationale des bénévoles, le CABML tenait à reconnaître ses bénévoles par un tirage cadeau. Voici les gagnants!

Accompagnement transport médicaux

- Laurent Perry
- Eucharistie Lachance
- Laval Malenfant
- Clermont St-Pierre

Aide aux formulaires

- Denise Montminy

Viactive

- Huguette Blais
- Renée Morin

Clinique impôts

- Michelle Lamonde

Solidarité cancer

- Nycole Poitras

Visite d'amitié

- Marie-Josée Larocque

AGENDA

ATELIER LES BIEN-VEILLEURS (Activité de sensibilisation aux effets du vieillissement ouvert à tous)

- 13 décembre à 13h00, bureau du CABML de Montmagny

HORAIRE DES FÊTES : Fermé du 22 décembre au 3 janvier 2024 inclusivement

VOEUX DES FÊTES

PAR ROBERT MOREAU, PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

La période des Fêtes marque un temps d'arrêt pour festoyer et se ressourcer. Déjà rendu à la mi-année financière, le Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet ne saurait vivre sans ses précieux bénévoles pour offrir des services. Nous tenons à vous remercier chaleureusement de votre travail et de votre engagement. Vous y mettez votre cœur et votre bénévolat a un impact direct et positif auprès des personnes aînées des deux MRC de notre territoire.

Je veux également remercier nos usagers qui procurent un sens à l'engagement de nos nombreux bénévoles.

À toutes et à tous, nous vous souhaitons de Joyeuses Fêtes remplies d'amour, de bien-être et de paix.

LE DEUIL ET LA PÉRIODE DES FÊTES

PAR ROSALIE BILODEAU, INTERVENANTE

L'approche des fêtes peut être synonyme d'appréhension pour les gens en deuil. En effet, une majorité de gens endeuillés nomment ressentir de l'isolement et de solitude durant la période des fêtes. Ce pourquoi, votre Centre d'action bénévole vous propose quelques trucs pour adoucir cette période, qui peut devenir un moment bénéfique pour le déroulement du deuil.

- Identifiez vos limites et respectez celles-ci. Ceci veut par exemple dire qu'il n'est pas obligatoire d'assister à tous les rassemblements, ni de recevoir la famille. Il est impératif de préserver votre énergie et vos besoins. Il en va de même pour le respect des limites des autres et de leur façon de vivre leur deuil.
- Mettez en place des rituels, des moments de partage. Parlez de vos émotions et du défunt en famille ou en groupe s'avère très bénéfique pour le deuil. Il peut s'agir de se remémorer de beaux souvenirs ou de discuter d'une qualité que possédait l'être cher disparu et que vous souhaitez conserver.
- Accordez-vous du répit dans le deuil et faites place au plaisir! Arrêtez-vous un moment et demandez-vous si la personne disparue aurait préféré que vous soyez heureux ou malheureux durant le temps des fêtes. Il est fort probable qu'il ou elle aurait souhaité votre bonheur. Faites-le pour votre bien et celui des gens qui vous entourent.
- Faites des activités qui vous font sortir de la maison et profitez de la nature. Les bienfaits de l'activité physique et de la nature ne sont plus à faire. Pour renouveler votre énergie, pour un meilleur sommeil, pour appeler au calme et à l'apaisement, rien ne vaut de faire bouger le corps dehors à l'air frais.
- Traitez-vous comme vous traiteriez votre meilleur ami. Donnez-vous le droit de vivre des émotions, identifiez-les et libérez-les au besoin.
- Entourez-vous de gens qui vous font du bien. Dans les moments plus difficiles, il est important de préserver notre énergie et utile de même augmenter celle-ci auprès de gens qui vous apportent ce dont vous avez besoin. Il est important de connaître ses besoins afin de cibler les bonnes personnes de notre entourage pouvant aider à les combler. Par exemple, quelqu'un pourrait avoir besoin d'écoute et de calme et choisir d'inviter une amie possédant ces ressources.