

Rapport Annuel

2022-2023



Carrefour d'action bénévole du Haut-Saint-Maurice

1120, rue des Érables
La Tuque (Qc) G9X 4L5

**Ici nos bénévoles
font la différence!**





Table des matières

Présentation

Mot du Conseil d'administration.....	1
Mot de la Directrice générale.....	2
Mission, valeurs et philosophie d'action.....	3
Territoire desservi par le Carrefour et accessibilité.....	4
Bons coups.....	5

Développement de l'action bénévole et communautaire

Promotion de l'action bénévole.....	7
Publicité.....	9
Identification et analyse des besoins socio-communautaires.....	13
Collaboration, soutien et concertation.....	17
Représentation.....	18
Accueil et orientation.....	20
Suivi et soutien dans l'action.....	21
Activités de reconnaissance et activités sociales.....	22

Soutien à la communauté

Services aux individus.....	26
Soutien aux organismes.....	30

Gouvernance et vie associative

Vie associative et démocratique.....	33
Gestion des ressources humaines.....	38
Gestion des ressources financières.....	39
Contribution de la communauté.....	40
Soutien bénévole à la permanence.....	41
En bref.....	42

<u>Revue de presse</u>	43
-------------------------------------	----

Bonne lecture!



Mot du Conseil d'administration

C'est avec plaisir que les membres du Conseil d'administration du CABHSM prenons quelques minutes pour remercier personnellement pour le travail colossal effectué au cours de l'année 2022-2023.

Nous avons facilement conclu que vous avez donné le meilleur de vous-même et ce, pour le bien-être des autres. Vous vous êtes engagés sur le chemin du bénévolat depuis peu ou depuis longtemps afin de faire une différence dans la vie de plusieurs personnes et la vôtre aussi.

Nous pouvons constater que le CABHSM est l'endroit par excellence pour faire du bénévolat. Nous avons vu plusieurs nouveaux bénévoles se joindre à la grande famille du CABHSM.

De notre côté, ce fût avec plaisir que nous avons travaillé à l'avancement de plusieurs dossiers. Vous pourrez constater à la lecture de ce rapport tout le travail accompli durant l'année 2022-2023.

Merci beaucoup aux employées Patricia, Sherley, Marie-Pier, Andrée, Véronique et Diane pour le travail accompli tout au long de l'année et à vous chers bénévoles si efficaces et indispensables!

Bonne vacances à vous tous qui avez joué un rôle si important dans bien des vies.

Ginette Grenier Boisvert, présidente
Pour le Conseil d'administration





Mot de la Directrice générale

Nous voilà déjà rendus au moment de faire le bilan de notre année 2022-2023. Le moins que l'on puisse dire, ce fut encore une année remplie de défis mais tellement plus agréable puisque nous avons pu faire nos activités normalement.

Concernant nos services, nous avons connu une hausse considérable des demandes.

Que ce soit au niveau de l'Accompagnement-transport avec une hausse d'une cinquantaine de demandes, la popote roulante avec une hausse de 330 repas et une quarantaine de nouveaux clients. Même notre service d'impôt à eu une augmentation d'une cinquantaine de déclarations de plus comparativement au dernier rapport. Pour ce qui est de la centrale alimentaire, nous avons connu une hausse fulgurante du nombre de dépannage alimentaire passant de 30 à 75 demandes pour l'année 2022-2023. Comme quoi nos services sont essentiels.

Il est plus que nécessaire de travailler à promouvoir le bénévolat puisque ce sont tous nos services qui en dépendent. Nous tentons de mettre en lumière l'importance de ces gens qui font une différence dans la communauté. Nous avons accueillis dans notre grande famille du CABHSM beaucoup de nouveaux bénévoles aussi motivés les uns que les autres et nous en sommes ravis. Les portes du CABHSM sont toutes grandes ouvertes et les idées innovatrices sont les bienvenues. Encore un énorme MERCI à tous nos bénévoles.

Nous avons été présent dans la communauté de par nos nombreux partenariats et notre présence sur différents comités. Nous sommes toujours à l'affût des besoins du milieu et tentons d'y répondre en ajustant nos services actuels. Nous tenons à remercier spécialement nos partenaires du milieu qui nous soutiennent dans la réalisation de notre mission.

Cette année, nous avons enfin pu faire des activités de reconnaissance pour nos bénévoles afin de leur démontrer l'importance qu'ils ont dans la communauté et pour nous permettre de se rencontrer en dehors de leurs services respectifs. Nous avons mis la barre haute et tentons toujours de vous surprendre à chaque activité.

Nous avons plusieurs nouveaux projets pour la prochaine année tel le site internet, la mise en place du SécuriCab, l'avancement du dossier de relocalisation, la promotion du bénévolat, la sécurité alimentaire et ce en ayant toujours en tête l'amélioration de nos services actuels.

Un énorme MERCI aux membres du Conseil d'administration qui ont toujours été présent, à l'équipe de travail fidèle et motivée, ainsi qu'à tous nos bénévoles. MERCI de votre implication et votre engagement à faire connaître le CABHSM.

Vous pourrez constater, à la lecture de ce rapport tout le travail accompli par l'équipe de travail, les membres du Conseil d'administration et surtout par nos bénévoles. Sur ce, bonne lecture!

Patricia St-Arnaud
Directrice générale



Mission et philosophie d'action

Présent sur le territoire de la MRC du Haut Saint-Maurice depuis 1989, le Carrefour d'action bénévole du Haut Saint-Maurice (CABHSM) n'a cessé de progresser depuis, grâce à la disponibilité de ses bénévoles et à la collaboration des gens du milieu.

Mission

Le Carrefour d'action bénévole du Haut St-Maurice a comme mission de promouvoir l'action bénévole sur son territoire et de susciter une réponse à des besoins du milieu par l'action bénévole.

Valeurs

Le partage

Pour le Carrefour, le partage est une valeur significative. En effet, la personne salariée devra partager ses connaissances, ses compétences et ses expériences pour soutenir les bénévoles, la clientèle et les organismes dans leurs actions.

L'entraide

L'entraide se distingue par son caractère gratuit. C'est une valeur qui motive la personne salariée à accorder une aide, dans les limites de ses fonctions, aux bénévoles, à la clientèle et aux organismes.

La solidarité

Pour le Carrefour, la solidarité est une valeur privilégiée qui valorise une aide mutuelle entre les employés, les bénévoles et les organismes du milieu.

Le savoir-être

Le Centre reconnaît les compétences et les qualifications de l'employé, mais considère le « savoir-être » de la personne tout aussi important, sinon plus. Le contexte dans lequel les membres de l'équipe travaillent requiert un doigté et des comportements adéquats auprès de nos diverses clientèles et collaborateurs.

Philosophie d'action

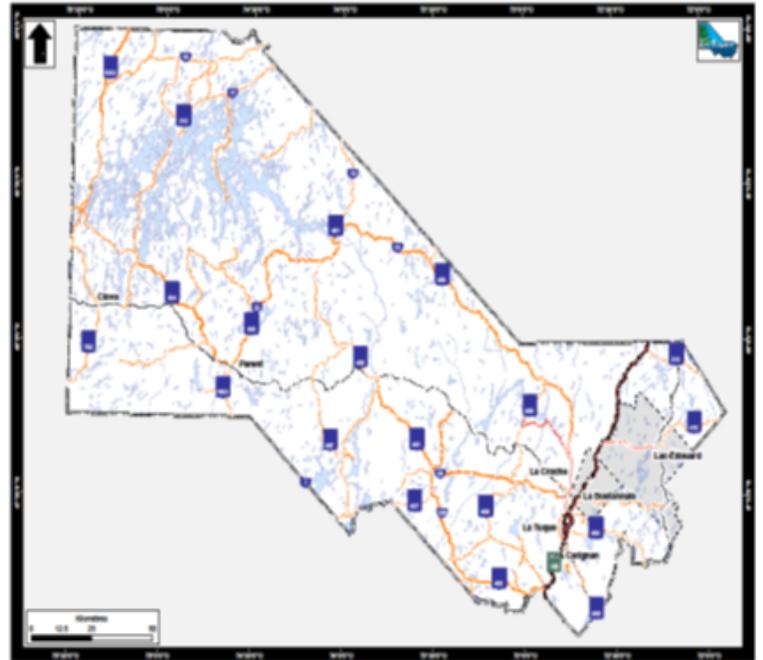
Au Carrefour d'action bénévole du Haut Saint-Maurice, la personne bénévole est le véritable maître-d'œuvre et le premier partenaire. Sa force, liée à celle des autres bénévoles, fait du CABHSM une force d'humanisation et d'amélioration de la qualité de vie et du mieux-être de la population.

Pour le CABHSM, le bénévolat est un instrument de développement personnel et social ainsi qu'une ressource significative pour la population en besoin d'aide. Réalité sociale inestimable, l'action bénévole est reconnue, encouragée et valorisée par le CABHSM.



Territoire desservi par le Carrefour

D'une superficie d'environ 30 000 km², l'Agglomération de La Tuque est constituée de la Ville de La Tuque (ancienne Ville de La Tuque, La Croche, Parent et les territoires non organisés T.N.O.), des municipalités rurales de Lac-Édouard et de La Bostonnais et de deux communautés Atikamekws. Le CABHSM est présent sur l'Agglomération de La Tuque. Considérée à juste titre comme la ville centre du Haut St-Maurice, La Tuque constitue la principale agglomération urbaine de la région. Située au creux des montagnes, sur le versant est de la rivière Saint-Maurice, La Tuque et ses environs sont témoins chaque jour des activités générées par une population de 11 000 habitants.



Accessibilité

Situé au 1120 rue des Érables à La Tuque, le Carrefour d'action bénévole est ouvert du lundi au mercredi de 8h00 à 16h30, le jeudi de 8h00 à 16h00 ainsi que le vendredi de 8h00 à 12h00. Il y a des périodes de fermeture lors des congés des fêtes, les congés fériés ainsi qu'en juillet et août pour les vacances estivales. Cependant, des services bénévoles sont quand même rendus en-dehors des plages horaires par exemple l'accompagnement-transport déjà cédulés et les appels d'amitié. Boîtes vocales et courriels accessibles en tout temps.

La Centrale alimentaire La Tuque (comptoir alimentaire) située au 803 de la rue Castelnau à La Tuque demeure ouverte du lundi au mercredi de 8h00 à 16h00 et le jeudi de 8h00 à 12h00, et ce, durant toute l'année à l'exception de quelques semaines durant les fêtes.

Pour en savoir plus sur nos services, les gens peuvent aussi consulter nos pages professionnelles Facebook « Carrefour d'action bénévole du Haut-Saint-Maurice et Centrale alimentaire » qui sont mises à jour régulièrement ainsi que notre page web sur le site www.tamtamcom.com de la CDC.

Bons coups

Livraison d'urgence de denrées à Parent (22 mai 2022)

Le 22 mai 2022, suite à des inondations sur les chemins forestiers, le secteur de Parent était coupé du reste du monde depuis quelques jours. Suite à l'appel du directeur de Ville de La Tuque, le CABHSM par sa Centrale alimentaire a préparé et envoyé des bacs de nourriture par hélicoptère à 17 familles démunies de Parent.

Notre bénévole de Parent a pu redistribuer la nourriture aux familles dans le besoin.

Comme quoi nous sommes pro-actifs lorsque différentes situations d'urgence se présentent.

Projet "Une rose, un peu d'amour" (14 février 2023)

Le 14 février dernier, le CABHSM s'est joint à la démarche 'Être mieux...Ensemble!'

Au total 400 œillets et cartes de souhaits ont été distribués aux personnes âgées, les fleurs ont été distribuées par 27 bénévoles du CAB, près de 50 élèves des écoles primaires, 8 professeurs et intervenants ainsi que 7 organismes communautaires partenaires locaux. Les fleurs ont été distribuées principalement dans les résidences pour personnes âgées mais ont été également livrées dans certaines maisons privées.

Lors de la livraison du 14 février, nous avons sauvé une dame de 95 ans qui demeure seule dans une résidence pour personnes autonomes. Cette dame était tombée dans son appartement depuis 4h00 le matin et était dans un état critique lorsque les bénévoles sont arrivés vers 8h45 pour la livraison. Ils ont entendu ses cris de détresse et lui sont immédiatement venue en aide. Nous sommes reconnaissants que la vie ait mis ce projet sur la route de cette femme, car sans ce, nul ne sait combien de temps serait passé avant que quelqu'un lui vienne en aide.

L'activité a eu une excellente visibilité tant au niveau local que régional.

L'activité a totalisé **400 heures** bénévoles.





Champ d'action 1

**Développement de l'action bénévole et
communautaire**



**Soutien aux organismes dans le développement,
la promotion et la reconnaissance de l'action
bénévole.**

Promotion de l'action bénévole



Promotion de l'action bénévole

Sensibiliser la population, favoriser et faire valoir l'engagement social dans la réalisation d'actions bénévoles.



La 48^{ème} édition de la Semaine de l'action bénévole est fière d'avoir eu comme ambassadeur en 2022 Véronique Cloutier et Louis Morissette.

Leur engagement au sein de la communauté est remarquable et change la vie de millions de Québécois à l'image des gestes posés quotidiennement par les bénévoles.



Parution dans le Nouvelliste du 23 avril 2022 en collaboration avec le regroupement des Centre d'action bénévoles.



Promotion de l'action bénévole

Étant porte-parole, nous avons fait la promotion du prix hommage bénévolat Québec.



Don d'une bourse à la jeune bénévole relève 2022, Coralie Bérubé dans le cadre de la soirée cœur et passion offert par la Ville de La Tuque





Publicité

Faire connaître l'organisme pour en assurer la visibilité

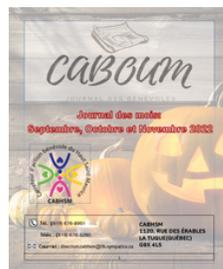
Tout au long de l'année, le CABHSM utilise divers moyens pour faire connaître et susciter l'engagement bénévole. Les capsules vidéos, les articles écrits et la distribution de dépliants ont permis de promouvoir l'action bénévole et faire connaître à la population nos services et activités.

Nous avons aussi notre page internet sur le site de la Corporation de développement communautaire du Haut St-Maurice (CDCHSM), le Tam-Tam communautaire, portail web où toutes nos actualités sont publicisées. L'espace du CABHSM a généré 103 362 clics en 2022-2023.



Promotion de l'action bénévole par le biais de la plateforme provinciale de jumelage jebénévole.ca entre les Centres d'action bénévole, les organismes sans but lucratif et les bénévoles. C'est LA plateforme de référence pour toutes personnes qui désirent s'impliquer dans sa communauté ou organismes qui recherche des bénévoles.

Notre journal **CABOUM** est distribué 4 fois par année et est destiné à l'ensemble de nos bénévoles. De plus, il est aussi lu par tous les membres de la famille élargie.





Publicité

Faire connaître l'organisme pour en assurer la visibilité



Nous utilisons de façon active notre page professionnelle Facebook pour rejoindre nos bénévoles et la population, faire la promotion de nos services et activités, ainsi que celles des autres organismes. Allez nous suivre sur la page Carrefour d'action bénévole du Haut Saint-Maurice. Au 31 mars 2023, nous pouvons compter 1008 abonnés sur notre page, dont 72 % de femmes et 28 % d'hommes.

Nous avons également une **page Facebook** spécialement pour la **Centrale alimentaire**. L'an passé, nous pouvions compter 173 abonnés sur cette page. Depuis, grâce à nos publicités que nous partageons à travers nos réseaux sociaux, nous comptons actuellement 271 abonnés dont 84 % de femmes et 16 % d'hommes.



Nous avons fait une publicité pour promouvoir nos divers services par le biais des calepins promotionnels IGA qui a été distribué à plus de 2500 exemplaires.





Publicité

Lors de la Campagne du Gâteau du 4 décembre 2022 diffusée à la radio 97.1 FM ainsi que sur YouTube, des capsules ont été diffusées tout au long de la journée pour parler des services du CABHSM et de la Centrale alimentaire.

La Campagne a connu d'excellentes écoutes sur le web via YouTube, avec 4688 personnes différentes qui se sont branchés à un moment ou un autre.



Nous avons souligné la **Journée internationale des bénévoles** sur nos médias sociaux, le 5 décembre dernier.

Le 13 avril 2022,

présentation des services du CABHSM aux membres du club des Léopards (7 personnes)

Le 21 avril 2022,

Présentation du projet de relocalisation à Marie-Louise Tardif, Députée de Laviolette St-Maurice

Le 21 septembre 2022,

présentation des services du CABHSM à L'AFEAS de la Croche (12 personnes)

5 octobre 2022 Enregistrement d'une capsule radio pour promotion des services dans le cadre de la Semaine de l'action communautaire autonome

2 novembre 2022 -

Tournage d'un vidéo à la Centrale alimentaire pour présentation lors du Gâteau Latuquois 2022

30 janvier 2023

Entrevue Radio pour Projet ' Une Rose et un peu d'amour'

2 février 2023

Entrevue avec le Nouvelliste pour projet 'Une rose et un peu d'amour'

22 mars 2023

Entrevue Radio - pour Semaine des popote roulantes

29 mars 2023

Vidéo à la Centrale alimentaire pour promotion d'un déjeuner pour les bénéficiaires du comptoir alimentaire



Publicité

Voici la liste des médias que nous avons utilisés pour nos diverses activités de visibilité et de publicité.

- L'Écho de La Tuque (diffusion écrite et édition numérique)
- Le Nouvelliste (diffusion écrite et édition numérique)
- Radio O 97.1 (entrevues et annonces sur les différents services du CABHSM)
- Le Fraternel (bulletin paroissial)
- Répertoire des services « Accès-santé » du CIUSSS MCQ
- Répertoire de l'Appui Mauricie
- Répertoire de la Fondation québécoise du cancer
- Distribution de matériel promotionnel pour la promotion de la Semaine de l'action bénévole.
- Site internet du Tam-Tam communautaire
- Le CABHSM est aussi inscrit dans plusieurs répertoires régionaux et provinciaux
- Site internet du Regroupement des popotes roulantes
- Site internet de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec

Des dépliants de nos services sont distribués à plusieurs endroits :

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.
- Centrale alimentaire La Tuque
- Complexe culturel Félix Leclerc
- Corporation de développement communautaire du Haut-Saint-Maurice
- Résidences de retraités (Le Renaissance, Villa-Soleil et Les Bâtisseurs) , HLM, etc.
- Affichage sur les babillards des restaurants locaux.
- Divers organismes communautaires locaux et associations

Nous avons constaté que notre meilleure publicité est le bouche à oreille par nos bénévoles actifs sur le terrain. Ce sont nos meilleurs ambassadeurs pour promouvoir le CABHSM.

Nous estimons à 4 825 le nombre de personnes qui ont été rejointes soit par nos activités, notre publicité, nos pages Facebook, journal des bénévoles, etc.



Identification et analyse des besoins socio-communautaires

Effectuer des démarches comportant d'abord la cueillette de données permettant d'analyser les besoins de la population et identifier les facteurs, les moyens et les ressources appropriées pour répondre à ces besoins

Dossier relocalisation

Encore cette année, nous avons travaillé extrêmement fort concernant le dossier relocalisation qui a pour but de relocaliser tous les services du CABHSM dans un même bâtiment tout en se rapprochant de la clientèle en situation de vulnérabilité. Par cette relocalisation nous pourrons :

- Optimiser le fonctionnement du CABHSM et améliorer la gamme de services (volet aînés, transformation alimentaire);
- Réunir tous les services au même endroit pour augmenter sa visibilité;
- Développer les compétences (Plateau de travail, formation en cuisine, éducation populaire);
- Favoriser la mixité sociale et intergénérationnelle (briser l'isolement, augmenter les opportunités de bénévolat, offrir des activités pour l'ensemble de la population);
- Se rapprocher des autres organismes communautaires pour faciliter le référencement (près des Travailleurs de rue, du Comité de défense des droits sociaux, du Centre d'amitié autochtones et du Carrefour emploi HSM);
- Augmenter l'accessibilité physique et économique aux aliments sains;
- Lutter contre le gaspillage alimentaire par l'optimisation de la transformation alimentaire et l'augmentation de la capacité d'entreposage des denrées.

AVANCEMENT DU DOSSIER en 2022-2023

Finalisation des plans de l'architecte et l'ingénieur de la phase 1;

Poursuite de la recherche et de l'élaboration des demandes financement;

Présentation du projet aux partenaires;

Accompagnement du Service de développement économique et forestier de Ville de La Tuque (SDÉF) dans la mise en œuvre du projet;

Mise à jour des documents de présentation du projet et du montage financier.



Identification et analyse des besoins socio-communautaires

Sécurité alimentaire

Par notre adhésion au programme de récupération dans les supermarchés locaux (deux fois par semaine) et en s'approvisionnant deux fois par mois à Moisson Mauricie/Centre-du-Québec, nous pouvons offrir un service d'aide alimentaire toutes les deux semaines, ce qui permet d'offrir une plus grande accessibilité physique et économique aux aliments sains qui contribue à améliorer la qualité de vie des familles en situation de vulnérabilité du milieu:

Approvisionnement en denrées du secteur Parent deux fois par mois en collaboration avec les Travailleurs de rue;

Fournir des denrées alimentaires dans la communauté de Wemotaci;

L'accueil des nouveaux arrivants en collaboration avec le Carrefour emploi du HSM;

La présence d'une intervenante du Toit de l'Amitié durant les distributions alimentaires;

Utilisation du taxi collectif pour les bénéficiaires de la Centrale alimentaire en partenariat avec la Corporation de transport adapté et collectif;

Intégration des usagers de la centrale alimentaire par les Travailleurs de rue, le Centre d'amitié autochtones et le Carrefour emploi du HSM;

Maintien d'un service de dépannage d'urgence;

Approvisionnement en denrées des classes d'adaptation scolaire de l'école secondaire Champagnat (environ 60 jeunes en situation de vulnérabilité) et pour le projet déjeuner de l'école;

Approvisionnement en denrées des organismes de la Ville (Œuvre de la soupe, Maison de Jeunes, Carrefour emploi du HSM, Travailleurs de rue, École forestière de La Tuque, La Guignolée, Centre d'activités populaires et éducatives);

Mise en place d'un « dépanneur » pour les bénévoles à faible revenus;

La participation active de la clientèle du Carrefour emploi du HSM, de l'école secondaire Champagnat et de l'école forestière de La Tuque lors des arrivages de denrées;

Lieu de plateaux de travail pour les LÉO (jeunes LIONS en devenir);

Lieu de stage;

Accessibilité à des légumes frais durant la période estivale par le bac de jardin du mouvement des incroyables comestibles;

Offre d'un lieu accueillant pour briser l'isolement pour les bénéficiaires de services (ex: service de friperie gratuite, bibliothèque, café gratuit);

Un lieu d'écoute et de référencement pour les gens selon les problématiques rencontrées.



Identification et analyse des besoins socio-communautaires

L'agente de développement en sécurité alimentaire a :

- Prit la responsabilité du dossier de relocalisation des services de l'organisme dans un seul et même lieu, au centre-ville;
- Recherche et élaboration des demandes de financement et rencontre de suivi avec Sylvie Girard (chargée de projet);
- Rencontres de suivi SDÉF et du comité de réflexion ;
- Suivi avec les professionnelles liés au projet (architecte, ingénieurs et autres) ;
- Mise à jour des documents du projet et du montage financement ;
- Présentation du projet aux entreprises, partenaires;
- Participé à la recherche et à l'élaboration des demandes de financement de l'organisme;
- Collaboré à la mise en place de partenariats à la centrale alimentaire ;
- Offert un soutien à la coordonnatrice de la Centrale alimentaire;
- Maintien du lien avec Moisson Mauricie Centre-du-Québec (récoltes, formations aux bénévoles);
- Élaboré en collaboration avec les organismes de la concertation en sécurité alimentaire, une procédure de dépannage alimentaire pour la période des fêtes;
- Prit la responsabilité de la préparation, de l'animation et du suivi de la table de concertation en sécurité alimentaire et du comité d'agriculture urbaine;
- Prit la responsabilité le mouvement des incroyables comestibles en offrant un support aux organismes (Offre d'un atelier sur le jardinage, répartition de semis en collaboration avec le CAPE, réparation et fabrication d'un nouveau bac en collaboration avec le CJE);
- Offre d'un atelier sur le jardinage en bac pour les citoyens en collaboration avec le SDÉF;
- Établie un lien avec Cultive le partage pour la mise en place d'un projet pilote sur le territoire de La Tuque;
- Participé aux suivis et à la reddition de compte du projet FQIS des initiatives HUB alimentaire phase 1 et 2.



Identification et analyse des besoins socio-communautaires

Sécurité alimentaire (Suite)

- Présentation du projet à la TIR-SHV (7 avril 2022)
- Participation au FORUM de l'étude Parcours (22 avril 2022)
- Rencontre du comité de réflexion pour le projet de relocalisation (27 avril 2022)
- Suivi avec architecte pour le projet de relocalisation (11 mai 2022, 7 juillet, 23 août, 15 septembre 2022)
- Présentation du projet de relocalisation au Centre d'amitié autochtone de La Tuque (24 mai 2022)
- Rencontre d'échanges de communauté de pratique au régional (8 juin 2022 et 19 septembre 2022)
- Rencontre de suivi avec le Consortium en développement social (9 juin 2022 et 6 octobre 2022)
- Rencontre état situation de la cafétéria de l'école Champagnat (30 juin 2022)
- Visite de installations du CABHSM - Gabrielle Plamondon, nutritionniste au CIUSSS MCQ(25 août 2022)
- Rencontre régionale en sécurité alimentaire (26 septembre 2022)
- Préparer et animer les rencontres de concertation locale en sécurité alimentaire (12 septembre 2022, 8 novembre 2022, 31 janvier 2023)
- Participation à la rencontre du forum SAT (27 septembre 2022)
- Rencontre ingénieur pour le projet de relocalisation (20 octobre 2022 et 14 février 2023)
- Participation à la rencontre annuelle de Moisson Mauricie MCQ (24 octobre 2022)
- Rencontre de suivi du projet de relocalisation avec Johann de la caisse Desjardins (14 novembre 2022)
- Participation à la rencontre de partage organisée par le CRSA (14 novembre 2022)
- Formation Communagir, gouvernance des démarches collectives (14-15 décembre 2022)
- Présentation projet de relocalisation au MAMH (23 janvier 2023)
- Rencontre des acteurs du système alimentaire de La Tuque pour le Projet COSAM (24 janvier 2023)
- Rencontre Jessicka Lavergne et Marie-Michelle Savard pour l'implantation de cultive le partage à La Tuque (1er février 2023)
- Soutien en évaluation avec le CRSA (2 février 2023)
- Rencontre partenaires procédure du temps des fêtes (13 mars 2023)
- Rencontre du comité d'agriculture urbaine (28 mars 2023)



Collaboration, soutien et concertation

Initier ou participer, de concert avec les partenaires du milieu, à des projets communs visant l'atteinte d'objectifs et de résultats collectifs favorisant le mieux être de la communauté dans le respect de la mission et de l'autonomie de chacun.

- Collaboration avec le Carrefour jeunesse emploi pour la cueillette de denrées dans les supermarchés dans le cadre du programme de récupération dans les supermarchés.
- Collaboration avec l'école Champagnat pour confection de biscuits de Noël pour distribuer lors d'une distribution alimentaire.
- Collaboration avec l'Agence du Revenu du Canada et Ministère du revenu du Québec : Nous faisons partie du Programme des bénévoles en matière d'impôt et nous assumons la logistique de la clinique d'impôt. collaboration reconduite à chaque année.
- Collaboration avec l'office municipale d'habitation pour compléter les déclarations d'impôts des personnes à mobilité réduite.
- Collaboration avec l'Agence Emploi Québec-Mauricie, le Centre Local d'emploi, Le CIUSSMCQ, la CNESST, le Curateur public, Santé Canada et le CSDI pour entente de services pour l'accompagnement-transport médical pour leurs clientèles et les prestataires de la sécurité du revenu.
- Collaboration avec le Centre de bénévolat, la Guignolée et la Campagne du Gâteau pour le radiothon afin d'amasser de l'argent pour les démunis.
- Collaboration avec L'Appuie-Mauricie pour diffusion des bulletins d'information et services offerts.
- Collaboration avec Ville de La Tuque, L'Appuie-Mauricie, la Fédération de l'âge d'or du Québec section La Tuque, la Paroisse St-Martin-de-Tours, le Centre d'amitié autochtone de La Tuque et le CIUSSMCQ : pour le service d'appels d'amitié.
- Collaboration avec La Guignolée pour préparation et livraisons des paniers de Noël.
- Collaboration avec La Gazette de la Mauricie pour la distribution de leur journal dans nos locaux.
- Collaboration avec Anti-pauvreté Mauricie et Sécurité publique Québec pour accueillir des participants au programme des travaux compensatoires.
- Collaboration avec InfoLogis Mauricie pour distribution de dépliants à notre clientèle.
- Collaboration avec Tel-Écoute Mauricie pour distribution d'affiches et promotion de leurs services.
- Collaboration avec la Table action abus aînés pour diffusion d'information.
- Remplir 2 enquêtes sur les postes vacants et les salaires de Statistiques Canada
- Collaboration avec Parkinson Centre-du-Québec/Mauricie pour distribution et promotion de leurs services.



Représentation

Être le porte parole de l'organisme, faire valoir ses points de vue, assurer une visibilité et défendre les intérêts liés à l'action bénévole auprès des instances appropriées.

AGA Centre de bénévolat (19 avril 2022)

AGA Regroupement des centres d'action bénévoles 04-17 (26 mai 2022)

AGA Table action abus âgés Mauricie (10 juin 2022)

AGA Moisson Mauricie Centre-du-Québec (21 juin 2022)

AGA Corporation de développement communautaire du Haut St-Maurice (22 septembre 2022)

AGA Centre d'activités populaires et éducatives (17 octobre 2022)

Le CABHSM siège sur différents comités

- Regroupement des Centres d'action bénévole 04-17 (Présence de la directrice)
- Table action abus âgés de la Mauricie (présence de l'agente de développement et communication)
- Concertation en sécurité alimentaire (présence de la directrice et de l'agente de développement en sécurité alimentaire)
- CA du Centre de bénévolat (présence de la directrice en tant que secrétaire)
- CA de la Corporation de développement communautaire du HSM (présence de la directrice en tant que trésorière)
- CA du Centre d'activités populaires et éducatives (présence de l'agente de développement et communication)
- CA de la Corporation de transport adapté et collectif du HSM (présence de l'agente de développement en sécurité alimentaire)
- Comité Campagne du Gâteau Latuquois (présence de la directrice)
- Comité de la Guignolée (présence de la directrice)
- Comité relocalisation (présence de la directrice et de l'agente de développement en sécurité alimentaire)

Être le porte parole de l'organisme, faire valoir ses points de vue, assurer une visibilité et défendre les intérêts liés à l'action bénévole auprès des instances appropriées.

Le CABHSM était présent à :

- Dîner spaghetti au profit de la Fondation Laure-Gaudreault (20 avril et 19 octobre 2022)
1 bénévole **3** heures
- Présentation des résultats de l'étude Parcours (22 avril 2022)
- Déjeuner des organismes organisé par la CDC (5 mai 2022)
- Rencontre courtoisie au volant organisé par le SDÉF (26 mai 2022)
- Rencontre zoom par la Fédération québécoises des sociétés d'alzheimer (19 mai 2022)
- Rencontre zoom pour transport par la TROC (24 mai 2022)
- Dîner de l'AREQ (22 juin 2022)
- Manifestation à Trois-Rivières dans le cadre de l'action régionale Engagez-vous pour le communautaire (29 septembre 2022)
- Rencontre pour la nuit des sans abris des Travailleurs de rue (12 octobre 2022)
- Participation à la nuit des sans abris des Travailleurs de rue (21 octobre 2022)
- Rencontre annuelle des organismes organisée par Moisson Mauricie (24 octobre 2022)
- Communauté de pratique - popote organisé par le CAB de Drummondville (24 novembre 2022)
- Inauguration des bornes de recharges rapides IGA (24 novembre 2022)
- Zoom sur la demande du rehaussement PSOC 2023-2024 organisé par la TROC (28 novembre 2022)
- Dîner de Noël de la CDC (19 décembre 2022)
- Grand Zoom national des régions (15 février 2023)
- Zoom pour nouveau cadre normatif organisé par la TROC (22 mars 2023)





Accueil et orientation vers les services du Centre ou vers les organismes du milieu

Rencontrer les personnes désirant s'impliquer bénévolement dans la communauté et les orienter vers les services du Centre ou vers d'autres organismes selon leurs intérêts, leurs compétences, leurs aptitudes et leurs disponibilités.

Le bénévole est une richesse inestimable. Il est le partenaire et le maître-d'œuvre d'un centre d'action bénévole. Afin de le soutenir dans son processus d'intégration et par la suite, tout au long de son engagement, le CABHSM développe et utilise des mécanismes d'accueil, d'orientation et de soutien visant à respecter son entière liberté dans le choix de son engagement. Le CABHSM offre à ses bénévoles un support qui se manifeste dans la formation, des rencontres de suivi, de ressourcement et de reconnaissance. Entrevue d'accueil individuel. Procédure d'intégration et de jumelage avec des bénévoles déjà en place.

Nombre de bénévoles actifs

entre le 1 avril 2022 et le 31 mars 2023

108 bénévoles

Accueil de nouveaux bénévoles

Nombre d'activités: 20

Bénévoles: 20

Heures bénévoles: 20

Nous avons un « noyau dur » de bénévoles très actifs dans un ou même plusieurs de nos services, de façon très régulière durant toute l'année. Nous apprécions grandement cette implication, cet attachement au CABHSM.





Suivi et soutien dans l'action

Offrir à la personne bénévole de façon continue, formelle et informelle, un support dans ses actions, une écoute à ses besoins et l'opportunité d'échanger sur ses expériences vécues.

Au CABHSM, la direction et les employées ont à cœur d'assurer quotidiennement un suivi et un soutien à ses bénévoles.

La permanence est très disponible et à l'écoute des besoins des bénévoles, des responsables de service ou membres de comités. Les rencontres informelles sont donc nombreuses. Elles permettent, entre autres, d'évaluer les conditions dans lesquelles évoluent les bénévoles et apporter des améliorations si nécessaire.

Nous avons aussi NOTRE journal **CABOUM** qui paraît quatre fois par année pour bien informer nos bénévoles des activités du Carrefour. La rédaction, le montage et la distribution du journal sont l'œuvre de bénévoles et d'employés du CABHSM.

Nous utilisons de façon active nos pages Facebook qui permet aux bénévoles (et à toute la population) d'être au courant des activités au fur et à mesure. Les pages sont continuellement mise à jour par une employée.

Nous nous assurons aussi d'offrir tout le soutien technique nécessaire à nos équipes bénévoles tout au long de l'année, que ce soit pour le recrutement, la photocopie, la rédaction de documents, la publication de communiqués ou la production de matériel pour les activités.

Une pochette d'accueil est remise aux nouveaux bénévoles du CABHSM. Lettre de bienvenue, journal CABOUM, dépliants de nos services ainsi que le bottin de la majorité des organismes communautaires partenaires et locaux s'y retrouves.



Activités de reconnaissance et activités sociales

Brunch de la Semaine de l'Action bénévole



Le 25 avril 2022, afin de remercier nos bénévoles pour tous les efforts accomplis durant l'année, 55 de nos bénévoles étaient réunies autour d'un brunch où nous avons profité de l'occasion pour créer des liens entre les différents services qui n'ont pas toujours l'occasion de se côtoyer.

La bonne humeur était au rendez-vous! S'impliquer dans notre belle communauté a **un gros impact** sur les gens en situation de vulnérabilité, mais aussi pour nos bénévoles et c'est la plupart du temps le début d'une belle histoire d'amitié.

Nombre de bénévoles : 47
Heures bénévoles : **141**



Activités de reconnaissance et activités sociales

Souper de fin de saison au Club Latuquois

Le 2 juin 2022, le Carrefour d'action bénévole a organisé un souper de fin de saison de nos services afin de remercier les bénévoles actifs du CABHSM. Ce fût une très belle occasion de tous nous réunir et de passer un bon moment ensemble.

Nombre de bénévoles : 61
Heures bénévoles : **244**



13 juin 2022

Le 13 juin dernier, lors de l'Assemblée générale annuelle du CAB, nous avons remercié Mme Nicole Charland, qui a siégé sur notre conseil d'administration comme secrétaire depuis le 20 février 2018.

Nous avons également remercié M. Jacques Lapointe, administrateur en lui offrant un petit cadeau en revenant de vacances, puisqu'il n'était pas présent lors de l'AGA.





Party de Noël



Pour terminer l'année sur une note festive, le Carrefour d'action bénévole a organisé, le 15 décembre dernier, une fête de Noël pour ses bénévoles. Un souper traditionnel du temps des Fêtes a été servi et le ragoût a rappelé des souvenirs d'enfance à plusieurs bénévoles. De plus, le Père Noël, la Mère Noël et le Bonhomme de neige ont animé la soirée. Les bénévoles avaient même vêtu leur plus beau pyjama de Noël.



Nombre de bénévoles : 62

Heures bénévoles : **310**





Champ d'action 2

Soutien à la communauté

Service aux individus:

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 Carrefour réalise les actions suivantes :

Services aux individus

Soutien aux organismes

Accompagnement

Service bénévole répondant prioritairement à un besoin d'accompagnement qui ne peut être comblé par l'entourage.

Accompagnement-transport

Les bénévoles de ce service véhiculent et accompagnent des gens à mobilité réduite qui n'ont pas de moyens de transport et qui ont besoin d'aide dans leurs déplacements, pour des rendez-vous médicaux extérieurs.

Bénévoles : 12

Heures bénévoles : **1697**

Nombre d'accompagnement-transport : 259

Clients rejoints : 219

Maintien à domicile

Apporter une aide de courte durée aux personnes en difficultés.

Appels d'amitié

Ce sont des appels et des visites effectués afin de briser l'isolement des personnes seules et isolées visant ainsi à briser l'isolement chez les personnes âgées ou les proches aidants. Les fréquences des appels sont déterminées par le bénévole et le bénéficiaire.

Personnes rejoints : 7

Bénévoles : 7

Total de minutes effectuées: 2900

Total des heures effectuées: **48**

Total d'appels effectués: 118

Nombres de visites: 5

Sécurité alimentaire

Activité permettant d'offrir un soutien au niveau de l'alimentation

Centrale alimentaire LaTuque

Comptoir alimentaire où sont distribués deux fois par mois des denrées à des familles ou personnes seules à faibles revenus. Des dépannages d'urgence sont aussi offerts.

Bénévoles : 30 réguliers aux distributions et lors des arrivages (PRS) et de la Moisson.

Heures bénévoles : **4861**

Nombre de sacs distribués : 10 625

Clients rejoints : 332 familles ce qui correspond à 413 adultes et 154 enfants pour un total de 567 personnes dont 17 familles à Parent

Nombre de distributions : 24

Nombre de dépannage alimentaire : 75 (97 adultes et 53 enfants)

Le service a été utilisé plus par des hommes que des femmes; 26% sont des personnes des Premières nations, 14% sont des immigrants. 65% sont des personnes vivants seules, nous avons aussi eu une augmentation des gens à l'emploi ainsi que des personnes âgées.

D'avril 2022 à mars 2023, ce sont 38 507 kg de denrées que nous avons récupéré grâce au Programme de récupération dans les supermarchés et que nous avons redistribué aux personnes démunies. La vente de viande à prix modique obtenu suite au projet pilote amorcé par Moisson Mauricie en collaboration avec les supermarchés de la région connaît un vif succès auprès de notre clientèle de la Centrale alimentaire.



Sécurité alimentaire

Mets préparés

Une équipe de bénévoles transforme les denrées périssables de la Centrale alimentaire en mets préparés qui sont ensuite remis aux bénéficiaires lors des distributions alimentaires. Ce service permet d'éviter le gaspillage alimentaire et permet aux personnes qui cuisinent peu ou pas du tout de pouvoir se nourrir convenablement.

Bénévoles : 5

Heures bénévoles : **270**

Popote roulante

Préparation et livraison de repas chauds ou froids à prix modique deux jours par semaine pour les personnes dans l'incapacité temporaire ou permanente de se préparer des repas (personnes âgées, en convalescence, handicapées). Le service est disponible de la mi-septembre à la mi-décembre et de la mi-janvier à la mi-juin.

Bénévoles : 34

Heures bénévoles : **2840**

Nombre de repas livrés : 5669

Clients rejoints : 138

Popote congelée

Préparation et livraison de repas congelés à prix modique 1 journée aux 2 semaines en complément du service de popote roulante ou pour toutes personnes dans l'incapacité temporaire et permanente de se préparer des repas (personnes âgées, en convalescence, handicapées). Le service est disponible de la mi-août à la fin juin.

Bénévoles : 5

Heures bénévoles : **210** (préparation repas, commandes et livraison)

Nombre de repas préparés : 762

Clients rejoints: 41



Soutien civique et technique

Offrir une aide aux individus ayant des besoins d'information et/ou de support, relative à la responsabilité citoyenne.

Service d'impôt

Les bénévoles de ce service ayant suivi une formation, complètent les déclarations de revenus et plusieurs formulaires connexes pour les personnes à faibles revenus.

Bénévoles : 6

Heures bénévoles : **210**

Nombre de déclarations remplies: 1153 (Provinciales et fédérales)

Clients rejoints: 487

Aide et information pour formulaires

Le personnel du CABHSM est aussi disponible pour aider les personnes à remplir divers formulaires. Nous offrons aussi un service de photocopies et de télécopies.

Aide pour remplir formulaire de demande de passeports

Nombre de demandes remplies : 6

Clients rejoints: 6

Nombres d'heures : **10**

Service de photocopie de documents

Nombres de clients rejoints : 12

**Nombre total de personnes rejoints
entre le 1 avril 2022 et le 31 mars 2023**

1477 bénéficiaires



Soutien aux organismes

Le CABHSM offre un support technique comme le montage de documents et des photocopies à moindres coûts à certains comités et associations. De plus, nous faisons l'affichage et promotion de services de divers organismes et associations.

- Club de Golf et Curling La tuque
- Allocation-logement
- Centre d'amitié autochtones de La Tuque
- La Guignolée de La Tuque
- Centre d'activités populaires et éducatives
- Carrefour emploi du Haut-Saint-Maurice
- Comité de défense des droits sociaux
- Corporation de développement communautaire (CDC)
- Équijustice du Haut-Saint-Maurice
- Fédération des centres d'action bénévole du Québec (Jebénévole.ca)
- Regroupement des centres d'action bénévole (RCAB)
- Table régionale des organismes communautaire (TROC CMQ)
- CIUSSMCQ
- Groupe d'entraide Facile d'accès
- La source, association de personnes handicapées du Haut-Saint-Maurice
- Maison des jeunes de La Tuque
- Travailleurs de rue de La Tuque
- Ressources Parent-Ailes
- Campagne du Gâteau Latuquois

Le CABHSM est aussi une source de référence importante pour la population. Nous recevons en effet une multitude d'appels de personnes cherchant réponse à leurs besoins. Nous donnons toujours l'information recherchée et référons aux organismes communautaires et autres ressources du milieu.

Le CABHSM répond à plusieurs demandes concernant ses outils de travail et de gestion. Nous partageons donc nos connaissances avec d'autres centres d'action bénévole et divers organismes, par solidarité.

Nous avons une accréditation pour permettre à des gens de venir faire des travaux compensatoires, donc nous sommes un organisme d'accueil, avec Anti-pauvreté Mauricie-Centre-du-Québec et DSPC Mauricie. Nous avons accueilli une personne pour **80 heures** de travaux communautaire.



Présentoir à l'accueil des bureaux du CABHSM et de la Centrale alimentaire pour les dépliants des différents organismes.

Prêt de nos locaux pour réunions du Centre de bénévolat.

Location à prix modique d'un local pour les Travailleurs de rue et le Comité de défense des droits sociaux.

Comité de la Guignolée : Prêt d'une partie de nos locaux de la Centrale alimentaire pour les inscriptions des paniers de Noël.

Bénévoles de la Guignolée : Prêt du camion de la Centrale alimentaire pour livraison des paniers de Noël, prêt de chariots à roulettes et d'une partie de nos locaux pour entreposage de stock.

Dans le cadre de la nuit des sans-abris, nous avons préparé et servi une soupe repas aux personnes présentes en guise de soutien aux Travailleurs de rue. (21 octobre 2022)

Redistribution de denrées aux organismes suivants :

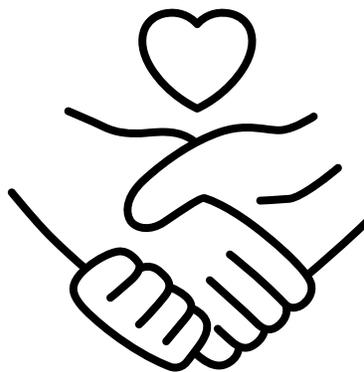
- Centre d'amitié autochtone,
- Travailleurs de rue
- École secondaire Champagnat
- Maison des jeunes
- Carrefour jeunesse emploi
- Groupe d'entraide Facile d'accès
- La Guignolée
- Le comptoir alimentaire de Wemontacie
- Oeuvre de la soupe
- Ressource Parent-Ailes
- Le Toit de l'Amitié
- Centre d'activités populaires et éducatives
- École secondaire Champagnat



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.





Vie associative et démocratique

Sous la responsabilité du Conseil d'administration, l'équipe de la permanence voit à l'application des décisions prises par ce dernier. Elle coordonne les ressources bénévoles, matière première essentielle d'une organisation comme la nôtre. Elle voit au recrutement, au soutien, à l'encouragement et à l'encadrement de cette main-d'œuvre généreuse.

Le Conseil d'administration 2022-2023

Présidente	Mme Ginette Grenier <i>Retraitée secteur public</i>	Administrateurs	M. Sylvain Dufour <i>Retraité secteur privé</i>
Vice-président	Mme Diane Morin <i>Retraité secteur privé</i>		M. Claude Hénault <i>Retraité secteur privé</i>
Trésorière	Mme France Beaumont <i>Retraitée secteur public</i>		Mme Constance Gagnon <i>Retraitée secteur public</i>
Secrétaire	Mme Denise Lajoie <i>Retraitée secteur public</i>		

L'équipe de travail 2022-2023

Directrice générale	Patricia St-Arnaud
Agente de développement et communications	Véronique Lavoie
Responsable des services	Sherley Jean
Coordonnatrice de la Centrale alimentaire	Andrée Adams
Agente de développement en sécurité alimentaire	Marie-Pier St-Louis
Coordonnatrice du service des impôts	Diane Morin

Vie associative et démocratique

Nous considérons la vie associative et démocratique très importante pour un organisme communautaire. Nous mentionnons d'ailleurs souvent qu'au CABHSM, le bénévole est le véritable maître d'œuvre et le premier partenaire. C'est pourquoi la direction et les employées s'appuient sur les membres du Conseil d'administration, les responsables de services et les bénévoles pour la planification et l'organisation des activités du Carrefour.

Dans notre organisme, nous privilégions les contacts quotidiens avec nos bénévoles pour la bonne marche des services. Ces contacts quotidiens permettent de s'ajuster rapidement, évitant souvent la tenue de réunions, nos bénévoles préférant l'action. Des réunions se font souvent en fin d'année pour faire le bilan et souligner notre reconnaissance aux bénévoles.

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale est le moment privilégié où le Conseil d'administration, les responsables de services et les employés sont heureux de faire un bilan des activités accomplies dans l'année, grâce aux bénévoles.

À l'assemblée générale du 13 juin 2022, dix-sept (17) bénévoles membres en règle étaient présents, deux (2) partenaires ainsi que quatre (4) employées pour un total de **26 heures** bénévoles.





Vie associative et démocratique

Conseil d'administration

Le Conseil a tenu sept (7) réunions régulières et deux (2) réunions extraordinaires totalisant **76 heures** bénévoles. Plusieurs consultations ont aussi été faites auprès des membres du Conseil entre les réunions, par téléphone ou courriel sans compter les très nombreux échanges entre la présidente et la direction pour l'avancement des dossiers. Ces heures n'ont pas été comptabilisées.



Journée planification stratégique

Le 29 août 2022, Le Conseil d'administration et l'équipe de travail se sont réunis en planification stratégique afin de faire le bilan de la dernière année et aussi ressortir les priorités pour l'année 2022-2023.

Nombre de bénévoles : 7

Nombre d'employés : 5

Heures bénévoles : **35 heures**

Comité du Gala jeune relève

Les bénévoles et l'agente de développement se sont rencontrés à 2 reprises pour la préparation du Gala jeune relève. 5 bénévoles (**20 heures**)

Comité du service d'impôt

Les bénévoles vérificateurs et la coordonnatrice du service d'impôt se sont rencontrés à deux reprises pour préparer le service. 3 bénévoles (**12 heures**)



Vue associative et démocratique

Nombre d'heures du personnel salarié :

Nombre d'employés : **5 + 1 occasionnel**

Nombre d'heures : **8780 heures**

Directrice générale : 40 heures

Agente de développement et communication: 35 heures

Agente de développement en sécurité alimentaire : 35 heures

Responsable des services : 35 heures

Coordonnatrice de la centrale alimentaire : 30 heures

Coordonnatrice du service d'impôt : 28 heures

Nous estimons à 3 610 le nombre de personnes différentes qui, dans la dernière année, ont fréquenté notre organisme, incluant les bénévoles et les bénéficiaires.

Champs d'action

Soutien aux organismes dans le développement, la promotion et la reconnaissance de l'Action
bénévole :

1 118 heures bénévoles

Soutien à la communauté :

10 226 heures bénévoles

Gouvernance et vie associative :

874 heures bénévoles

Grand total : 12 218 heures

Un grand total de 12 218 heures bénévoles ainsi que 8780 heures du personnel ont été données pour l'amélioration de la qualité de vie des gens du milieu pour un grand total de 20 998 heures.



Vie associative et démocratique

Adhésion à des regroupements locaux, régionaux et provinciaux

Le CABHSM est membre de:

Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) qui regroupe 114 centres de partout au Québec.

Regroupement régional des centres d'action bénévole Mauricie/Centre-du-Québec dont font partie 12 centres (5 du Centre-du-Québec et 7 de la Mauricie).

Table régionale des organismes communautaires Centre-du-Québec/Mauricie (TROC-CQM) qui regroupe plus de 200 membres.

Moisson Mauricie/Centre-du-Québec.

Corporation de développement communautaire du Haut St-Maurice qui regroupe 27 organismes de divers secteurs (CDCHSM).

Le Tamtam, portail communautaire et social du Haut St-Maurice, opéré par notre Corporation de développement communautaire.

Table action abus aînées Mauricie

Le Club Latuquois





Gestion des ressources humaines

Formation du personnel et des bénévoles

Formation avec la Brouette - 5 avril 2022

Webinaire sur la redition de compte PSOC par la TROC - 7 avril 2022

Présentation des résultats de l'Étude Parcours - 22 avril 2022

SécuriCAB - 30 août 2022, 25 janvier 2023 et 16 février 2023

Rencontre avec la Fédération québécoise de la société d'Alzheimer - 19 mai 2022

Zoom pour Accompagnement-transport par la TROC - 24 mai 2022

Formation aux bénévoles de la centrale alimentaire pour le tri de denrées par Moisson Mauricie - 7 juin 2022

Nombre de bénévoles : 6

Heures bénévoles : **12 heures**

Gestion des bénévoles, une vue d'ensemble - 1er septembre 2022

Formation PRS chez Maxi par Moisson Mauricie - 29 septembre 2022

Séance d'information sur le renouvellement des assurances collectives (ACOCQ-FFABQ) - 13 octobre 2022

Séance d'information sur les impôts - 9 novembre 2022

Formation gouvernance des démarches collectives - 14 et 15 décembre 2022

Webinaire sur la subvention du Programme des bénévoles en matière d'impôt - 15 novembre 2022

Zoom entre CAB - Communauté de pratique Popote - 24 novembre 2022

Zoom de la TROC pour la demande d'un rehaussement PSOC pour 2023-2024 - 28 novembre 2022

Formation sur la loi 25 - 8 février 2023

Grand Zoom national des régions - 15 février 2023

Zoom sur la CNESST - 29 mars 2023

Ressources financières

- CIUSSS MCQ (Programme de Soutien aux Organismes Communautaires)
- Banques alimentaires du Québec
- Grande Guignolée des médias
- Centraide Mauricie
- Moisson Mauricie /Centre-du-Québec
- CIUSSSMCQ (subvention pour distribution de denrées alimentaires)
- Agence du revenu du Canada (subvention pour programme des bénévoles pour impôts)
- Revenu Québec (subvention pour programme des bénévoles pour impôts)
- Centre de bénévolat La Tuque
- Ville de La Tuque (Politique reconnaissance des organismes)
- Fondation Laure-Gaudreault
- WestRock
- La Guignolée de La Tuque
- Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS pour projet HUB)
- CIUSSS MCQ (Mesure 13.1 pour projet HUB)
- CIUSSS MCQ par la démarche "Être mieux...ensemble!"
- Donateurs individuels
- Les écoles primaires et secondaires de La Tuque pour le Gala jeune relève
- Caisse Desjardins des Technologies de l'information
- Association des retraités de l'éducation du Québec (AREQ)
- Pro-Mec Élite



Activités d'autofinancement

Le service de popote congelée

La vente de repas congelés nous permet de financer une partie de nos activités.



Récupération de canettes

Le CABHSM sollicite l'aide de ses bénévoles, de ses employés et de la populations afin de ramasser des canettes vides afin de contribuer au financements des activités du CAB.





Contribution de la communauté

Partage de ressources humaines ou de services

- CIUSSS MCQ (personne ressource disponible pour les organismes communautaires)
- Garage OK pneu pour changement de pneus et vidange d'huile gratuitement sur le camion de la centrale alimentaire.
- Corporation de développement communautaire Haut-Saint-Maurice (référence, formation)
- Les épiceries Maxi et IGA pour PRS (Programme de récupération dans les supermarchés), cueillette, dons de denrées lors de différentes campagnes.
- CLE : Entente de service pour l'Accompagnement-transport médical pour la clientèle prestataire de la sécurité du revenu
- École secondaire Champagnat

Partage de ressources matérielle

- Centre de services scolaire de l'Énergie (Location à prix réduit d'un local pour le comptoir alimentaire)
- Distribution Gauthier pour don de produits laitiers à la Centrale alimentaire
- Travailleurs de rue pour prêt de leur camion pour livraisons de denrées a Parent et approvisionnements à Moisson Mauricie.
- Construction MJ pour don de table de pique-nique et articles divers
- Canadian Tire
- Légion canadienne
- CIUSSS MCQ pour don de nourriture pour centrale alimentaire
- WestRock pour don de gobelets pour la centrale alimentaire
- Don de pains et desserts par le fournisseur local (au comptoir alimentaire)
- Cantine La Bostonnais
- Guignolée (prêt de notre camion et de nos chariots pour la préparation et la livraison des paniers de Noël)
- Don à la Guignolée de plusieurs kg de viande pour compléter les paniers.



Références par d'autres organismes

- Travailleurs de rue de La Tuque
 - CAPE (Centre d'activités populaires et éducatives)
 - Carrefour emploi du Haut St-Maurice
 - Centre d'amitié autochtone
 - Centre de bénévolat
 - CDC (Corporation de développement communautaire)
 - CDDS (Comité de défense des droits sociaux)
 - CIUSSS MCQ
- Office municipal d'habitation La Tuque
 - Ressource Parent-Ailes
 - Toit de l'Amitié
 - Équijustice
 - Comité de la Guignolée La Tuque
 - École forestière La Tuque
 - Groupe d'entraide Facile d'Accès
 - Centre local d'emploi (CLE)

Soutien bénévole à la permanence

- Nous avons notre journal interne CABOUM qui paraît quatre fois par année et qui est distribué par des bénévoles. **(20 heures)**
- Des bénévoles nous offrent de leur temps afin de confectionner des cadeaux pour les bénéficiaires de nos services. **(50 heures)**
- Un bénévole nous aide énormément au niveau de nos équipements informatiques. **(25 heures)**
- Des bénévoles font de menus travaux. **(35 heures)**
- Des bénévoles viennent faire des desserts pour la popotes roulante. **(540 heures)**
- Une bénévole fait la vérification des états financiers. **(15 heures)**
- Une bénévole a accompagné la direction pour l'évaluation des employés **(8 heures)**



En bref

Cette année, grâce à notre rehaussement de 18 924 \$ à la mission, nous avons :

Poursuivi la livraison de denrées alimentaires à une clientèle éloignées et permis à 17 familles du secteur de Parent de se nourrir convenablement.

Bonifier le salaire des employées afin d'offrir une stabilité et de maintenir en poste des employées qualifiées et motivées.

Offert aux bénévoles, des activités de reconnaissance afin de souligner leur immense travail et leur permettre de se rencontrer en dehors de leur activités de bénévolat afin de créer de nouveaux liens entre les bénévoles des différents services. Ces rencontres ont été très appréciées de tous.



Saviez-vous que...

Nous sommes reconnus comme étant un organisme d'action communautaire autonome (ACA) en respectant les huit critères suivants:

- 1- Être un organisme à but non lucratif;
- 2- Être enraciné dans la communauté;
- 3- Entretenir une vie associative et démocratique;
- 4- Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations;
- 5- Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
- 6- Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale;
- 7- Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des problématiques abordées;
- 8- Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 5 avril 2022 ·

La Fédération des Centres d'action bénévole du Québec est fière de dévoiler Véronique Cloutier et Louis Morissette comme étant les ambassadeurs de la 48^e édition de la Semaine de l'action bénévole qui aura lieu cette année du 24 au 30 avril 2022!

Leur engagement au sein de la communauté est remarquable et change la vie de millions de Québécois à l'image des gestes posés quotidiennement par les bénévoles.



Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 3 juin 2022 ·

Invitation à la trente cinquième (35^e) assemblée générale annuelle 2022.

Date : Lundi 13 Juin 2022
Endroit : 803, Castelnau
(Centrale alimentaire)
Heure : 16h00



Projet d'ordre du jour

- 1- Ouverture de l'assemblée
- 2- Nomination d'un(e) secrétaire
- 3- Constatation de la régularité de l'avis de convocation et du quorum
- 4- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- 5- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 31 août 2021
- 6- Présentation et adoption des états financiers 2021-2022
- 7- Présentation et adoption du rapport d'activités 2021-2022
- 8- Nomination de l'auditeur indépendant pour l'année 2022-2023
- 9- Élection
 - 9-1 Nomination d'un (e) président (e) et d'un (e) secrétaire d'élection
 - 9-2 Période d'élection
- 10- Période de question
- 11- Levée de l'assemblée

Ginette Grenier
Présidente

Les documents vous seront
remis sur place

Voir les statistiques et les publicités

Mettre la publication en avant

Publié par Patricia St-Arnaud · 1 avril, à 19 h 01 ·

La collecte de denrées du printemps est de retour chez Maxi La Tuque !

Vos dons seront remis à la Centrale alimentaire de La Tuque.

Nous vous remercions à l'avance de votre générosité lors de votre prochaine épicerie:

👉 déposez les aliments de votre choix OU

👉 remettez un montant à la caisse

Soyez généreux !

Rendez-vous dans un
magasin participant du
31 mars au 17 avril
pour faire un don !

Votre don aidera les Québécois
et Québécoises dans le besoin !



Banques alimentaires
Canada



Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 25 avril 2022 ·

Aujourd'hui nous avons fêté le début de la semaine de l'action bénévole en compagnie de nos bénévoles du CAB. Ce fût bon de tous se réunir ENFIN. Merci énormément de votre présence et de votre bonne humeur contagieuse.

Merci également au **Biztro le Mauricien** pour son excellent brunch, un VRAI DÉLICE! Merci à toute l'équipe pour son accueil des plus chaleureuse, nous avons été traité d'une délicatesse incroyable. Merci pour tout.

#Semainedelactionbénévole2022

#FCABQ

#BiztroleMauricien

#CABSHM





Revue de presse

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 6 juin 2022 ·

ATELIER DE JARDINAGE EN BAC

Dans le cadre du mouvement **les Incroyables Comestibles**

avec **Michelyne Côté**
experte en permaculture

ÉLÉMENTS ABORDÉS:

- *Comment bien démarrer son bac de culture extérieur
- * La co-habitation des légumes selon le principe de permaculture
- *L'entretien des plants durant l'été

Au parc des générations

Samedi 11 juin
de 10h à 11h

Prix de présence!
Bienvenue à tous.

LA TUQUE
Service de développement économique et sociale LA TUQUE

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 6 juin 2022 ·

Le 2 juin dernier, nous avons eu le bonheur de passer une très belle soirée en compagnie de la majorité de nos bénévoles pour célébrer la fin de la saison de nos services.

- MERCI à tous nos bénévoles pour leur présence!
- Un énorme MERCI à Caroline et Martine du **Club Iatquois** pour leur accueil hors pair! ...

Afficher la suite

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 14 juin 2022 ·

Félicitation à **Denise Lajoie Ginette Grenier Claude Hénault Diane Morin France Beaumont Constance Gagnon @Sylvain Dufour** ❤️

Lundi 13 juin, a eu lieu notre 35e assemblée générale annuelle 2022

Nous avons profité de cette assemblée pour remercier Mme. Nicole Charland pour ses années comme Secrétaire au sein du Conseil d'administration.
Merci Nicole pour ta précieuse implication!

Merci à tous nos mem qui étaient présents!

Voici notre Conseil d'administration 2022-2023

Ginette Grenier	→	Présidente
Diane Morin	→	Vice-présidente
Denise Lajoie	→	Secrétaire
France Beaumont	→	Trésorière
Claude Hénault	→	Administrateur
Constance Gagnon	→	Administratrice
Sylvain Dufour	→	Administrateur

Voir les statistiques et les publicités

Mettre la publication

19

7 commentaires

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 28 juin 2022 ·

INCROYABLES COMESTIBLES

LE MOUVEMENT EST DE RETOUR CET ÉTÉ !

Où les retrouver...

- Canadian Tire
- Centrale alimentaire CAPE
- Parc des générations
- Ressource Parent-aïles
- Centre Sakihikan
- Hôtel de ville
- Facile d'accès

- Repérer un bac de jardinage identifié au mouvement
- Les plants ont soif, arrosez-les
- Les plants étouffent, désherbez l'espace

Prenez quelques feuilles, fruits ou légumes si le coeur vous en dit

Voir les statistiques et les publicités

Mettre la publication en avant

2

4 partages



Revue de presse

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Patricia St-Arnaud · 28 juin 2022 ·

Les organismes communautaires ont appris que leur financement sera amputé de **400 000\$** au profit des frais de gestion du MSSS*.

PSOC
Ministère de la Santé et des Services sociaux

La Coalition des Tables d'Organismes Communautaires

octroie un rehaussement de la même enveloppe promise aux organismes communautaires, alors que ceux-ci recevront à peine 12 000\$ de plus par année en moyenne pour les prochaines années.

La pandémie a mis en évidence le rôle du filet social, et à l'approche de la récession économique quasi inévitable, le ministre Carmant juge nécessaire de procéder à une ponction du budget alloué aux organismes pour sauver son ministère.

Les besoins de notre ministre une fois de plus qui priorise le bien-être de l'ensemble de la population, au lieu de répondre aux besoins qu'il y a de plus en plus de personnes vulnérables.

Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires (CTROC)
28 juin 2022 ·

[Le communiqué en images : Incompréhension et colère chez les groupes communautaires - Détournement d'investissements destinés aux organismes communautaires]

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 10 août 2022 ·

*** Petit rappel ***
Bonjour à tous,
n'oubliez pas le 17 août prochain, 10h30 à la salle de la FADOQ (502 rue Lucien-Fillion) la conférence sur 'La bientraitance envers les aînés' ... [Afficher la suite](#)

PARTICIPEZ À CETTE CONFÉRENCE!

LA BIENTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS

La Table Action Abus Aînés Mauricie est un organisme communautaire engagé dans la lutte contre la maltraitance et l'intimidation envers les aînés de même que l'identification de toutes les personnes âgées vulnérables.

Conférence interactive
Jeu questionnaire
Remise d'une trousse de sensibilisation
Informations et conseils

NOUS SERONS PRÉSENTS LE MERCREDI 17 AOÛT À 10H30 À LA SALLE FADOQ

Table Action Abus Aînés/Mauricie inc.

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 23 août 2022 ·

RÉCOLTE DE FONDS DE JARDINS 2022.

VOUS AVEZ UN SURPLUS DE LÉGUMES DANS VOTRE JARDIN ET VOUS AIMERIEZ FAIRE UN DON?
NOUS RECUEILLONS LES DONS DIRECTEMENT À LA CENTRALE ALIMENTAIRE.

Merci infiniment pour votre contribution!

803 RUE CASTELNAU
819-680-2124

Centrale alimentaire

Voir les statistiques et les publicités

Mettre la publication en avant

4 likes · 14 partages

J'aime · Commenter · Partager

Écrivez un commentaire...

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 1 novembre 2022 ·

La Guignolée 2022

Inscription et tarifs pour le panier de Noël et Bon Noël

Un grand MERCI. Votre contribution va permettre aux organismes d'offrir collectivement une aide alimentaire, non seulement à la période des Fêtes, mais tout au long de l'année.

TARIFS:
Petite famille (1 ou 2 personnes) 4\$
Moyenne famille (3 ou 4 personnes) 5\$
Grande famille (5 personnes ou plus) 6\$

OBLIGATOIRE:
Avis de cotisation 2021
Preuve de résidence: document avec votre nom et adresse

INSCRIPTIONS de 13h30 à 15h30 Lundi au Jeudi du 7 novembre au 9 décembre 2022
Où: 495 rue St-Antoine
Porte 2 au sous-sol de l'Église St-Zéphirin
Inscription en personne seulement
Centrale alimentaire lors de la distribution les 2-16 et 30 novembre de 8h30 à 11h30.

Martine Caron, Responsable
La Guignolée 819 523-4952

Voir les statistiques et les publicités

Mettre la publication en avant



RechargÉco
25 novembre 2022 · 🌐

Nous sommes heureux d'annoncer la mise en service de deux nouvelles bornes du réseau RechargÉco à **Ville de La Tuque** ! ⚡

Les bornes ont été inaugurées officiel... [Afficher la suite](#)

Aucune statistique à afficher ⓘ [Mettre une publication](#)

👍 🥰 2

👍 J'aime 💬 Commenter ➦ Partager

🗨️ Écrivez un commentaire...

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 5 décembre 2022 · 🌐

Cette année, c'est sous le thème 'Merci aux bénévoles de créer des liens dans la collectivité' que le Réseau de l'Action Bénévole du Québec souhaite souligner la Journée Internationale des Bénévoles qui se tiendra le 5 décembre 2022.

MERCI ❤️

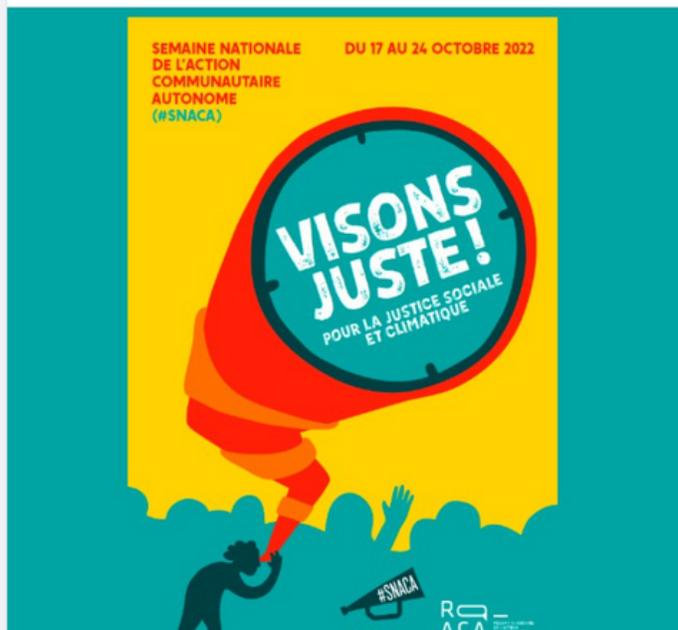


Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie · 20 octobre 2022 · 🌐

<https://we.tl/t-oqrrGXvuc> <--- cliquer ici pour écouter.

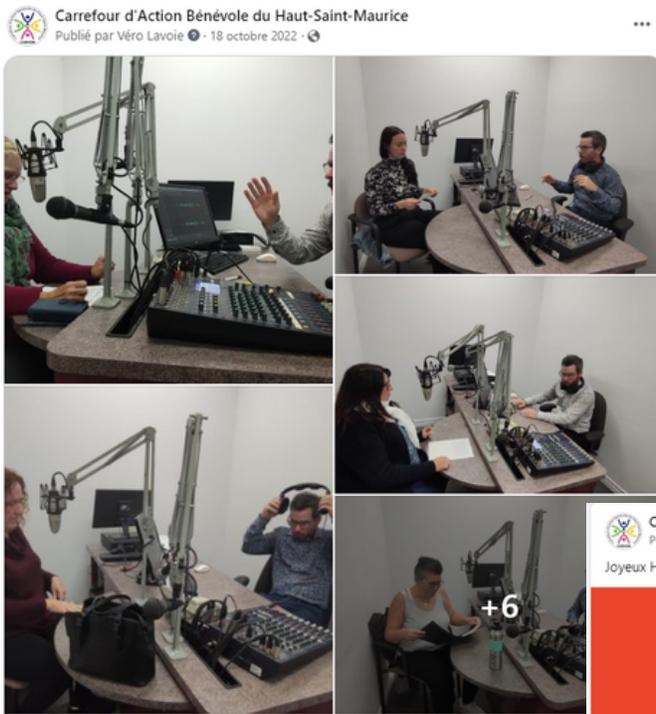
Dans le cadre de la semaine de l'action communautaire autonome, le **97.1** a permis aux organismes de chez nous de faire briller leurs organismes en nous offrant ces superbes annonces radio.

Voici celle du CABHSM. 🥰... [Afficher la suite](#)



ec Nos partenaires de diffusion Hydro Québec UMO

tiques et les publicités [Mettre la publication en avant](#)



Le Tam-Tam communautaire du HSM
18 octobre 2022 · 🌐

Cette semaine c'est la Semaine Nationale de l'Action Communautaire Autonome : la S...
👉 !



SAM., 3 DÉC 2022
Atelier lactofermentation
La Tuque

Vous aimez CAPE - Centre d'activités populaires et éducatives

☆ Intéressé(e)

[Voir les statistiques et les publicités](#)

[Mettre une publication en avant](#)



Revue de presse

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie • 1 février

Être mieux... ensemble! Pour des communautés fortes et résilientes est une démarche collective pour mettre en lien et outiller les citoyens et citoyennes qui ont à cœur le mieux-être et le rétablissement de leur communauté. Outils, informations, capsules sur les thèmes du mieux-être et du rétablissement des communautés se retrouvent sur ce site web, en plus d'informations sur la démarche, sur les activités à venir et sur les actions inspirantes qui font du bien.

Remplissez le formulaire d'inscription si vous souhaitez participer à cette démarche collective en cliquant ici: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx...>

- Pour envisager collectivement un nouvel équilibre.
- Pour que nous puissions passer ensemble au travers des épreuves engendrées par la pandémie.
- Pour s'unir et arriver à Être mieux...ensemble!

Vous avez des questions ou des commentaires? Écrivez-nous :
04tremieuxensemble@sss.gouv.qc.ca ou appelez-nous au 819 374-7711 poste 58337

Être mieux... ensemble!

Pour des communautés fortes et résilientes

FORMS.OFFICE.COM
Fill | Formulaire d'inscription: Être mieux...ensemble!

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie • 13 février

Le Nouvelliste
13 février

Répandre du bonheur, chasser l'isolement le temps d'un instant, cultiver des échanges entre les générations, c'est ce que souhaite le Carrefour d'action bénévole du Haut Saint-Maurice (CABSM) avec son projet «Une Rose et un peu d'amour».

LENOUVELLISTE.CA
Des fleurs et de l'amour pour les aînés

Aucune statistique à afficher | Mettre une publication en avant

5 commentaires

J'aime Commenter Partager

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie • 1 février

Un beau projet du CABSM

MONLATUQUE.COM
Des roses et un peu d'amour pour briser la solitude des aînés
Afin d'égayer la Saint-Valentin des aînés de La Tuque qui vivent en maison d'hébergement, le ...

Voir les statistiques et les publicités | Mettre la publication en avant

6 likes | 5 partages

J'aime Commenter Partager

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie • 7 février

<https://ciussmq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble/>

Prendre soin de soi et des autres

Stratégies pour améliorer son bien-être et celui de son entourage

FAIRE PREVOIR D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME

- Croire en ses capacités et miser sur ses forces.
- Se prioriser dans ses besoins
- S'accorder la permission d'exprimer ses réactions, ses sentiments et ses émotions.
- Reconnaître et respecter ses limites déléguer des tâches et demander de l'aide au besoin.

FAIRE PREVOIR DE BIENVILLANCE

- Être présent pour les autres et offrir une écoute empathique.
- Adopter une attitude ouverte et tolérante
- Miser sur les émotions positives
- Adopter des gestes simples qui donnent le soutien
Dire bonjour, faire preuve de respect et de courtoisie, reconnaître les bons coups d'une personne, envoyer des messages de gratitude ou d'encouragements, rendre service en respectant ses limites, etc.

S'ACCORDER DU TEMPS POUR DES LOISIRS ET DES PASSI-Temps

- Activités créatives et de détente
Méditer, relaxer, se recueillir selon ses croyances, tenir un journal, prendre un bain, écouter de la musique, visionner des films ou des séries, etc.
- Activités culturelles, artistiques et créatives
Lire, rédiger des documents, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, jardiner, faire des casse-têtes, cuisine, etc.
- Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress
Marcher, faire du vélo, faire de l'exercice, marcher, faire du vélo, faire de l'exercice, etc.

ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

- S'accorder des heures de sommeil suffisantes et régulières.
- Prendre le temps de bien s'alimenter
- Faire de l'exercice régulièrement
- Limiter sa consommation d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeu de hasard ou d'argent.
- Diminuer le temps consacré aux écrans et aux médias sociaux et/ou remplacer une source d'inspiration.
- Consulter des sources fiables d'information

ENTRETIEN DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- Entretenir des liens et s'accorder du temps de qualité avec ceux entourés selon les besoins sanitaires en vigueur.
- Contribuer à l'entraide et à la solidarité
Participer à des activités de toutes communautés ou municipales, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

Ne pas hésiter à demander du soutien, des conseils ou de l'aide au besoin. Contactez le 811 option 2 pour de l'aide ou du soutien psychosocial.

Pour connaître les ressources existantes de la région Mauricie et Centre-du-Québec, visitez notre site web au ciussmq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble.

Par votre contact : par courriel au 04tremieuxensemble@sss.gouv.qc.ca et par téléphone au 819 374-7711, poste 58337.

VOIR LES STATISTIQUES ET LES PUBLICITÉS | Mettre la publication en avant

1 like

J'aime Commenter Partager



Revue de presse

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavioie · 21 février ·

INVITATION CONFÉRENCE DE MARS!
JEUDI 9 MARS 2023
CLUB DE GOLF MÉTABÉROUTIN
RUE DES ÎLES, ÎLE ST-CRISTOPHE, TROIS-RIVIÈRES

10 h : ACCUEIL ET CAFÉ
10 h 15 : CONFÉRENCE
12 h : DÎNER
CÔÛT : →25\$ ← (incluant le dîner)

INSCRIPTIONS
Date limite d'inscription : **3 MARS**
Complétez le formulaire d'inscription que vous trouvez sur le site web : tabledesainesdelamauricie.com

MODÈS DE PAIEMENT
PAR CHÈQUE : émis au nom de la Table des aînés et des retraités de la Mauricie. Porter le chèque et le **remettre** au: 4805, Boul du Chanoine-Moreau, Trois-Rivières, G5Y 1S4
PAR TRANSFERT BANCAIRE : Desjardins # 92204 815 071168 9
PAR VIREMENT INTERAC : table.mauricie@outlook.com
PAR COMPANT : Dès votre arrivée, le matin même de la conférence.
Pour informations : table.mauricie@outlook.com 873 664-1232

CONFÉRENCE PRÉSENTÉE PAR LA
LA TABLE
pour les aînés de 50 ans et plus

« Aînés et consommation : Des droits à faire valoir »

Une conférence de l'Office de la protection du consommateur
Par madame Stéphanie Cyr

Madame Cyr est inspectrice en conformité législative et réglementaire depuis 5 ans au Bureau de Trois-Rivières pour l'Office de la protection du consommateur.

Sujets abordés lors de la présentation :

- Erreurs de prix à la caisse
- Achats d'au-ménage
- Offres trop belles pour être vraies
- Services de téléphonie, de télévision, de télévueillance, d'accès à Internet ou de système d'alarme
- Commerce élitant
- Services financiers et de signature

L'Office a comme mission de :

- Protéger les consommateurs et surveiller l'application des lois et des règlements vous la responsabilité,
- Informier collectivement et individuellement les consommateurs, les éduquer et recevoir leurs plaintes;
- Favoriser la concertation des acteurs du marché de la consommation (consommateurs, commerçants, associations qui les représentent);
- Représenter les intérêts des consommateurs auprès d'organismes publics québécois, canadiens et internationaux.

En partenariat

Centre d'action bénévole Laviolette
21 février ·
Invitation pour le 9 mars

Aucune statistique à afficher [Mettre une publication en avant](#)

J'aime Commenter Partager

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavioie · 21 février ·

Vous, ou un de vos proches, songez à changer de milieu de vie ?

Tournée d'information en Mauricie
"Milieux de vie pour aînés, bien informé avant de signer!"

Présentation de la toute nouvelle édition du guide « Un toit pour soi »

Conférence : Avant de signer ou de renouveler votre bail en résidence privée pour aînés (RPA)

Lundi 6 mars
E3h30
La Tuque

Salle de la FADOQ
3 502, rue Lucien Filion

Mardi 7 mars
9h30
Trois-Rivières

Pavillon Maurice-Pièce
61433, Rue Notre Dame O

Jeudi 9 mars
E3h30
Shawinigan

Cinéma Bickmans
6333, Bd Hubert Bickmans

Vendredi 10 mars
9h30
Louiseville

Salle de l'âge d'or
36, av. St Laurent

Ouvert à tous et gratuit
Prix de présence, surprises et collation offerte
Réservez votre place avant le 1er mars au (819) 840-0451 poste 0

Une initiative du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie-Centre-du-Québec et de la Table Action Abus Aînés Mauricie

[Voir les statistiques et les publicités](#) [Mettre la publication en avant](#)

2 partages

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavioie · 22 février ·

OYE OYE

Vous avez besoin d'aide pour remplir vos déclarations de revenus? Pas de soucis, le service d'impôt du CABHSM est là pour vous!

Comme à chaque année, nos fidèles bénévoles vous offrent leur aide afin de vous aider à remplir vos déclarations de revenus et ce à faible coût. Une contribution minimale de 5.00\$ par personne est demandée afin d'aider à payer les frais du service.

La... [Afficher la suite](#)

LES IMPÔTS DU CAB

541 rue St-Antoine

Du 1er mars au 27 avril 2023

Du lundi au Jeudi :
8h00 à 11h30
13h00 à 15h30
Vendredi : **FERMÉ**

Seuils de revenus maximaux de

Une personne seule :	35 000 \$
Un couple :	45 000\$
Un adulte avec une enfant :	45 000\$
Chaque personne à charge supplémentaire :	2 500\$

Contribution volontaire suggérée de 5.00\$ par personne par année d'imposition

Assurez-vous d'avoir en main tous vos documents personnels nécessaires.

819-709-6699

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavioie · le 22 mars à 15 h 39 ·

#semainedespopotesroulantes
#FCABQ

semaine des popotes roulantes
maillon vital au maintien à domicile
du 19 au 25 mars 2023

avec un total 5 500 repas préparés et livrés pour que nous tenons à dire à CHACUN de vous, un **MERC!**

nos bénévoles de contribuer au maintien à domicile des aînés du CAB et de faire en sorte qu'ils puissent vivre en bonne humeur! Sans vous, rien de tout cela n'est possible!

Sherley Jean

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavioie · le 21 mars à 07 h 00 ·

LES POPOTES ROULANTES
un maillon vital en maintien à domicile

Semaine québécoise des popotes roulantes
19 AU 25 MARS 2023

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie • 28 février •

« Nous, Le Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice, voulons que les travaux à venir avec le MSSS respectent nos façons de travailler. Nous voulons un PSOC qui nous ressemble. Nous voulons être consultés. Un cadre, ça se négocie! »

Coalition des Tables régionales d'organismes communautaires (CTROC)
TROC CQM
Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

POUR UN PSOC QUI NOUS RESSEMBLE

Nous appuyons la délégation de la CTROC dans ses représentations auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux les 7 et 8 mars 2023.

UN CADRE, ÇA SE NÉGOCIE

La Coalition des Tables Régionales d'Organismes Communautaires

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Patricia St-Arnaud • le 27 mars à 20 h 56 •

TROC CQM
le 27 mars à 14 h 01 •

Texte d'opinion apparue au [Le Nouvelliste](http://bit.ly/3niW4xY)
<http://bit.ly/3niW4xY>

* Saviez-vous que les organismes ne sont pas une branche du gouvernement? Que leur autonomie e... [Afficher la suite](#)

LENOUVELLISTE.CA
S'il vous plaît, parlons du communautaire
POINT DE VUE / L'auteure, Claudia Gomez, est conseillère communications et formation p...

Carrefour d'Action Bénévole du Haut-Saint-Maurice
Publié par Véro Lavoie • le 29 mars à 09 h 58 •

On vous attend 🤗👋

0:04 / 0:54

