

LE C A Boulot



Octobre 2023

Pourquoi faire du bénévolat?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on peut décider de faire du bénévolat. Elles peuvent être d'ordre personnel, professionnel, communautaire ou social. Comme l'humain, les motivations changent et évoluent avec le temps.

Pourquoi faire du bénévolat?

POUR LA CAUSE ET L'ENGAGEMENT SOCIAL

- pour exprimer mon intérêt à l'égard d'une cause;
- pour faire partie de ceux et celles qui travaillent à améliorer les choses;
- pour aider les autres et participer au mieux-être de la collectivité;
- pour faire une différence;

POUR DES RAISONS PERSONNELLES

- pour avoir du plaisir;
- pour le renforcement de mon estime personnelle;
- pour connaître de nouvelles personnes ;
- pour élargir mes horizons;
- pour me réaliser et avoir le sentiment de ma propre valeur;
- à des fins de croissance, d'apprentissage et de satisfaction personnels;
- faire profiter les autres de mes aptitudes et de mes talents ;
- par besoin d'appartenance : sentir que je fais partie d'un groupe et que je peux participer avec d'autres à la réalisation d'un projet commun;
- pour apprendre à mieux connaître mes goûts, mes besoins, mes intérêts, mes valeurs;
- pour me sensibiliser à mes responsabilités civiques (conscience sociale);
- pour améliorer mes habiletés sociales et mes aptitudes à la communication;

POUR DES RAISONS PROFESSIONNELLES

- pour me préparer au monde du travail;
- pour développer de nouvelles compétences et capacités,
- pour compléter mon éducation ou remplir des exigences en matière de travail études;
- pour ajouter de nouvelles expériences à mon CV;
- pour assumer de nouvelles responsabilités;
- pour étendre mon réseau professionnel;
- pour mettre mes compétences à profit dans un cadre nouveau;
- pour développer mon autonomie, ma pensée critique, ma capacité à résoudre des problèmes, mon esprit d'équipe;

POUR LE BÉNÉVOLAT EN LUI-MÊME

- C'est vous qui choisissez votre horaire (jour, soir, semaine ou week-end).
- Le bénévolat contribue à améliorer la qualité de vie et la santé des collectivités. Selon certaines études, les bénévoles se portent mieux physiquement et ont une meilleure qualité de vie que les non bénévoles.

Sources : CAB de Montréal, Bénévoles Canada, *Bénévoles nouveaux, approches nouvelles*, Gouvernement du Nouveau-Brunswick, Centre d'Étude et de Recherche sur la Philanthropie (CerPhi)



Dans ce numéro :

Formations	2
Nouvelles employées	2
Diner avec animation	3
Gagnant du concours	3
Concours Je bénévole...	3
Le saviez-vous?	4
Concours	4



Message pour nos Bénévoles

**Une simple pensée
positive au réveil
peut changer
votre journée entière**





Notre équipe s'agrandit

**Formation à venir:
30 novembre 2023 à 13h30
au Centre culturel
de Trois-Pistoles**

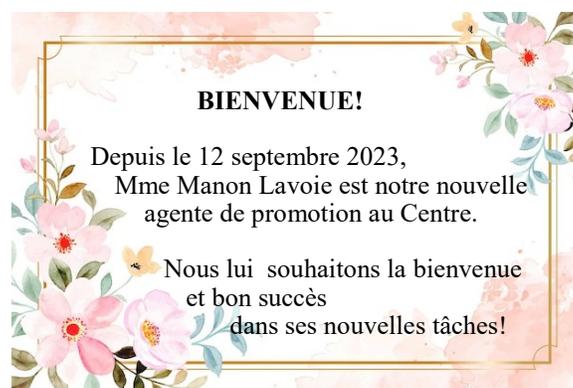
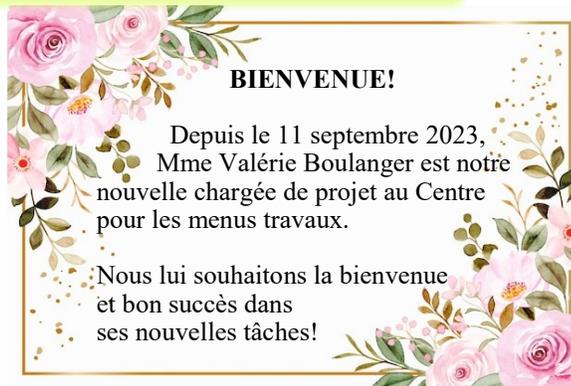
« Aîné-Avisé »

Sensibilisation à la fraude, maltraitance et intimidation envers les personnes âgées. Présentation de vidéos pour favoriser la discussion et susciter la réflexion.

Pour rire!

Si une horloge sonne 13 fois...quelle heure est-il?

C'est l'heure de t'en acheter une nouvelle



Avis de recherche

Nous sommes à la recherche de bénévoles dans les Basques pour nos différents services.

Pour plus d'informations, contactez-nous au Centre.

418-851-4068
cabbasq@bellnet.ca

Vieillesse et personnes âgées

Qu'est-ce que la cataracte?

La cataracte est une opacité du cristallin ou de sa membrane. C'est le durcissement plus ou moins avancé du cristallin ou de sa membrane. Il provoque des troubles de la vision et apparaît habituellement à un âge avancé.

Lors d'une vision normale, l'image s'ajuste sur la rétine, peu importe la distance de l'objet. Ce processus est possible grâce à la flexibilité du cristallin qui est très souple et se déforme normalement pour recevoir cette image. L'œil agit exactement comme un appareil photo. Le cristallin est une lentille située à l'intérieur de l'œil, derrière la pupille, qui protège les faisceaux lumineux sur le centre de la rétine. Il devient rigide avec l'âge ou à la suite d'un traumatisme, d'une agression oculaire ou d'une inflammation. Mentionnons que la cataracte pourra être corrigée par une chirurgie, mais seulement lorsque celle-ci devient à un degré très avancé.

Tiré de: indexsanté.ca



Gagnante du concours d'août 2023

Félicitations à Mme Louise Roussel
Elle se mérite un montant de 25\$.
Réponse: pissenlit

ACTIVITÉS

◆ **Les dîners avec animation**

Les activités débuteront pour une nouvelle année
le 11 octobre 2023 à St-Mathieu
et le 18 octobre 2023 à St-Simon

Vous aimez passer du temps en bonne compagnie et réaliser des activités (conférence, jeux...) dans la bonne humeur? Ces rencontres ont lieu une fois par mois et s'adressent aux gens de la MRC des Basques..

Il reste des places!

Pour information et inscription
Tél.: 418-851-4068
cabbasq@bellnet.ca

◆ **Prix HBQ**

*La période de mise en candidature est débutée
et se termine le 5 décembre 2023
Pour info: 418-851-4068
cabbasq@bellnet.ca*

◆ **CONCOURS: Je bénévole et toi...**

Il est de retour pour une 12e année....

A partir du 1 décembre 2023
Voici les conditions pour y participer:

- 1- Je demeure dans la MRC des Basques
- 2- Je suis bénévole
- 3- Je désire participer à la campagne de visibilité

Un mois avant la semaine d'action bénévole, il y aura tirage d'un gagnant par semaine (25.00\$)
Parmi ces 4 gagnants, tirage d'un prix d'une valeur de 200.00\$
Le tirage final se fera au cours de la Semaine de l'Action Bénévole.
Pour s'inscrire ou renouveler, vous devez passer au Centre (169, Notre-Dame Ouest Trois-Pistoles) pour compléter le tout.

Bonne Chance!!!

SÉCURI CAB

Les aînés en toute sécurité

Avec SécuriCAB les aînés peuvent désormais rester chez eux le plus longtemps possible dans des conditions optimales grâce à des appels automatisés.

fca**Q**
Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

Qu'est-ce que SécuriCAB :

SécuriCAB offre des services d'appels automatisés auprès des aînés afin de veiller à leur bien-être au sein de leur domicile. Que ce soit par des appels de sécurité ou tout autre rappel essentiel à la santé de l'aîné, **SécuriCAB est là pour vous!**

Comment bénéficier de SécuriCAB :

Rien de plus simple pour bénéficier de ce service! Communiquez avec votre **Centre d'action bénévole** le plus proche ou visitez le www.fcabq.org.

SécuriCAB est un service gratuit :

Ce service **bilingue** est complètement gratuit et accessible à tous les aînés qui souhaitent en bénéficier.

En partenariat avec :

Québec

Pour plus d'informations, contacter le 418-851-4068



Centre d'action bénévole des Basques

169, Notre-Dame Ouest
Trois-Pistoles G0L 4K0

Téléphone : 418-851-4068
Télécopie : 418-851-3854
Messagerie : cabbasq@bellnet.ca



Retrouvez-nous sur le web
actionbenevolebsl.org

Suivez-nous sur

facebook

Le saviez-vous ?

- Une feuille de papier ne peut pas être pliée en deux plus de 7 fois.
- La Statue de la liberté était autrefois un phare. Environ 1 mois après l'inauguration de la Statue en 1886, elle est devenue un phare fonctionnel pendant 16 ans, avec sa torche visible à 38 km de distance.
- Environ 108.2 milliards de personnes sont nées dans l'histoire du monde.
- Environ 7% de tous les humains qui ont jamais vécu sont en vie aujourd'hui.
- L'Empire State Building a son propre code postal.
- Le Japon est le pays comptant le plus de distributeurs automatiques au km².
- Le terme « astronaute » provient de mots grecs qui signifient « le marin de l'espace ».
- Les couchers de soleil sont bleus sur Mars. Cela est dû à la petite taille des poussières en suspension qui ne diffusent qu'une partie des longueurs d'onde de la lumière du soleil.
- Pour la plupart des fruits et légumes, la peau est l'endroit où la majorité des nutriments est stockée.
- Le chinois, la langue la plus parlée dans le monde, compte plus de 50 000 caractères, mais vous avez seulement besoin d'en connaître 2000 pour vous débrouiller.
- Il existe 7500 variétés de pommes à travers le monde.

Concours !

CHARADE:

Mon premier permet aux avions de se maintenir en l'air.

Mon deuxième est le domaine national de premier niveau de l'Équateur.

Mon troisième est le contraire de "pas assez".

Mon quatrième correspond à environ une rotation de la terre autour du soleil.

Mon cinquième est la deuxième consonne de l'alphabet par ordre croissant.

Mon sixième est une note de musique.

Mon septième veut dire "bas" en Anglais.

Mon septième est une unité qui permet de mesurer une masse.

Mon tout permet de mesurer l'activité électrique du cerveau.

Bonne chance à tous!

Tirage le 8 décembre 2023!!

Prix d'une valeur de 25.00\$ à gagner!!!

POUR VOUS LES BÉNÉVOLES...



« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles. »

Sénèque,
Philosophe grec

"Le bonheur est l'art de faire un bouquet avec les fleurs qui sont à notre portée."

DU BONHEUR ET DES LIVRES

Pour rire...

-Quelle est la partie préférée d'un astronaute sur un clavier?
Réponse; l'espace

-J'ai un mari en or.
L'autre répond: moi, le mien, il est en taule.



L'équipe du Centre
Suzanne, Francine,
Guylain, Valérie,
Manon et Monelle
vous souhaite
un bel automne coloré!!!