

# LE C A Boulot



Février 2024

## Vivons le moment présent

Voici un très beau texte de Boucar Diouf, à lire et surtout à appliquer !

«À peine la journée commencée et ... il est déjà six heures du soir... A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi. ... et le mois est déjà fini. ... et l'année est presque écoulée. ... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés. ... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis. et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ... Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qu'il nous reste... N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent... Mettons de la couleur dans notre grisaille... Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs. Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après" ... je le fais après ... je dirai après ... J'y penserai après ... On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous. Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que : après, le café se refroidit ... après, les priorités changent ... après, le charme est rompu ... après, la santé passe ... après, les enfants grandissent ... après, les parents vieillissent ... après, les promesses sont oubliées ... après, le jour devient la nuit ... après, la vie se termine ... Et après c'est souvent trop tard.... Alors... Ne laissons rien pour plus tard... Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille... Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant... Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite. Alors voyons si vous aurez le temps de lire ce message et ensuite de le partager/copier. Ou alors vous le laisserez peut-être pour... "plus tard"... »

**Boucar Diouf**

### Dans ce numéro :

Nouveaux bénévoles	2
Impôt	2
Semaine d'action bénévole 2024	3
AGA 2024	3
Concours « Je bénévole et toi »	3
Sécuricab	3
Le saviez-vous?	4
Concours	4

### Message pour nos Bénévoles

**Fais de ta vie  
un rêve  
et d'un rêve  
une réalité...**

Antoine de  
Saint-Exupéry



## Bienvenue aux nouveaux bénévoles

(en date du 31 janvier 2024)

### Accompagnement transport:

Mme Danielle St-Jean Landry

M. Jean-Pierre Savard

M. Viateur Turcotte

Mme Sylvie Létourneau

Mme Marie-Colombe Kadjo

### Visites amicales:

Mme Gisèle Dionne

Mme Jacinthe St-Laurent

Mme Jessica D'Amours Fraser

### Menu Travaux:

M. Didier Gagné

M. Pascal Gagnon

M. Nicol Rioux

### Popote roulante:

Mme Céline Pagé

Mme Suzanne Pelletier

## Rapports d'impôts

### Service d'aide à l'impôt Du 1er mars au 24 avril 2024

Le Centre d'action bénévole des Basques offre un service permettant aux personnes à faible revenu dont la situation fiscale est simple, de faire compléter leurs déclarations de revenu provincial et fédéral. Ce service est gratuit.



#### Le revenu maximal est de :

30 000\$ pour une personne seule

40 000\$ pour un couple

35 000\$ pour une personne seule avec un enfant

Ajouter 2 500\$ pour chaque personne à charge supplémentaire

Vous pouvez nous contacter par téléphone au 418-851-4068  
à partir du 1er mars 2024 pour donner vos coordonnées.  
Nous pourrions ainsi vous expliquer notre procédure.

MERCI DE RESPECTER LES CONSIGNES

Pour rire:

Une petite lampe  
d'Aladin rouge est  
apparue sur le  
tableau de bord de  
ma voiture.  
J'ai fait un vœu.  
Je sens que c'est  
mon jour de  
chance...



## ACTIVITÉS

♦ **Journée des femmes 8 mars 2024: Bonne Journée!**

♦ **Semaine de l'action bénévole: 14 AU 20 AVRIL 2024**

**Thème: Bénévolat, c'est brillant!**

Bénévolat, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents, c'est ce geste multidimensionnel qui donne naturellement tout son sens à la place qu'on occupe dans nos collectivités. En s'impliquant auprès des causes qui nous animent, on s'ancre dans un milieu de vie et on contribue à une société en mouvance.

Donner de son temps bénévolement est cette façon ingénieuse de développer nos habiletés, de confirmer nos forces et d'aller à la rencontre d'une pluralité de personnalités qui éclaireront nos propres lanternes.

Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévolat, c'est brillant!

Surveiller la publicité pour activités à venir!!

SOURCE: FCABQ



♦ **Assemblée générale annuelle du Centre: en juin 2024 (date et lieu à venir)**

♦ **CONCOURS: Je bénévolte et toi...**  
Est de retour pour une 12e année....

Voici les conditions pour y participer:

- 1- Je demeure dans la MRC des Basques
- 2- Je suis bénévolte
- 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\$  
Ce tirage final se fera durant la semaine d'action bénévole.  
Pour s'inscrire ou renouveler, vous pouvez nous appeler au 418-851-4068, nous écrire par Internet (cabbasq@bellnet.ca) ou bien passer au Centre (169, Notre-Dame Ouest Trois-Pistoles) pour compléter le tout.

**Bonne Chance!!!**

**Gagnantes des 2 concours**

**Tirage du 8 décembre 2023:**  
Mme Jacqueline Malenfant  
Réponse : électroencéphalogramme

**Tirage du 29 janvier 2024:**  
Mme Gemma Lagacé  
Réponse: hiver  
**Félicitation à nos 2 gagnantes!!**  
**Elles se méritent chacune 25\$**

**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**.



**fcaBQ**  
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](http://www.fcabq.org).

**SécuriCAB est un service gratuit:**

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

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

En partenariat avec:

Québec

**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**



## Le saviez-vous?

2L d'eau par jour: au réveil 2 verres pour nettoyer l'organisme, entre les repas 2 verres pour rester hydraté, avant le repas 1 verre pour la digestion, avant la douche 1 verre pour baisser la tension artérielle, avant de dormir 1 verre pour laver l'organisme et réduire les AVC

La marche 30 minutes par jour: soulage la dépression et la fatigue, améliore la qualité du sommeil, diminue les risques de maladies cardiaques, réduit les douleurs lombaires, limite le cancer du colon de 40%, limite les maladies chroniques, maintient le contrôle du poids, augmente l'attention et la prise de décision, diminue de moitié les risques d'Alzheimer, améliore la pression artérielle, renforce les jambes, les hanches, les cuisses, améliore la condition physique.

Le sang parcourt le corps en 33 secondes

La durée du film Titanic correspond au temps qu'il a fallu au navire pour couler: 3 heures 14 secondes.

On peut accueillir 40 personnes dans la tête de la Statue de la Liberté

## CONCOURS

**Charade:**

Mon premier est une étendue d'eau salée  
Mon deuxième se couche tard  
Mon troisième se vend à la douzaine pour faire une omelette  
Mon tout est fantastique

Bonne chance à tous!  
Tirage le 30 avril 2024!!  
Prix d'une valeur de 25.00\$ à gagner!!!

Gagnantes du concours de Décembre 2023

Félicitations à  
Mme Jacqueline Gagnon  
et  
Mme Gemma Lagacé  
Elles se méritent chacune une bouteille d'eau

L'équipe du Centre: Suzanne, Monelle, Francine, Guylain, Valérie et Manon vous disent:  
« Ne vous découragez pas, l'hiver va finir par céder sa place au printemps!!! »

**Cher(e)s bénévoles du CAB,**

Votre implication est précieuse pour notre communauté. Aujourd'hui, nous vous invitons à contribuer encore davantage en rejoignant notre plateforme Facebook.

En aimant et partageant nos publications, vous nous aidez à diffuser nos messages importants et à sensibiliser davantage de personnes. Votre soutien sur les réseaux sociaux est une façon simple et efficace de renforcer notre impact.

Ensemble, faisons rayonner le Centre d'Action Bénévole des Basques sur Facebook et continuons à faire une différence positive dans la vie de notre communauté.

Merci pour votre engagement et votre précieuse collaboration.

L'équipe du CAB