



# L'attitude

Plus j'avance en âge, plus je réalise l'impact de nos attitudes sur la vie. À mon avis, l'attitude est plus importante que le passé, l'éducation, l'argent, les circonstances, les échecs, les réussites ou ce que les gens font, disent ou pensent.

Elle est plus importante que l'apparence, le talent ou le savoir-faire. L'attitude d'une personne envers une autre peut contribuer à bâtir ou à détruire celle-ci.

Ce qui est remarquable, c'est que c'est seulement vous qui pouvez gérer le comportement de l'autre en l'ignorant. Nous ne pouvons changer son passé ... ni la façon dont elle interviendra avec nous, mais nous pouvons décider de changer de place.

C'est là la profondeur de notre propre attitude. Quand une personne souriante et agréable, est en notre compagnie, il est facile de poursuivre l'échange. Par contre, une personne qui critique ou rouspète et même vous soumet de mauvais commentaires, vous avez le choix de rester en sa compagnie et d'être attristé ou quitter cette conversation car l'attitude de l'autre est très désagréable.

D'ailleurs, votre réaction à l'attitude de l'autre est faite de 10% de ce qui vous arrive et de 90% de la façon dont vous réagissez. Nous sommes souvent le miroir des autres. Si les gens ont une attitude positive et aimable face aux autres, ils nous le rendront bien.

Cela se résume à la phrase bien connue qui dit : ' On récolte ce que l'on sème.'

Source : Inconnue



## Dans ce numéro :

Le Centre d'action bénévole vous informe ...	2
Journée des aînés—septembre 2018	3
Rentrée automnale	4
Dossier : Popote roulante	5
Des ressources utiles	6
Amusons-nous	7
Les aînés	8



## Le Centre d'action bénévole vous informe ...

---

### Suivi de l'assemblée générale annuelle

En avant-midi, l'assemblée spéciale a permis d'approuver les nouveaux règlements généraux. En après-midi, les membres ont acceptés les divers rapports présentés aux membres et voici le nouveau conseil d'administration pour la prochaine année :

Présidence : Denyse Godbout

Secrétaire : Carole Castonguay

Vice-présidence : Micheline Lebel

Trésorière : Gertrude Leclerc

Administratrices : Laurette Lévesque, Louise Caron et Jacinthe Roy

Félicitations et Merci de participer au développement et à la gestion du Centre !

---

### Quelques statistiques de la dernière année : 2017-2018 / Services offerts par les bénévoles de Comités

Services	Nbre d'actions	Nbre personnes aînées
Accompagnement-transport médical	1 451	292
Popote roulante	10 571	141
Soutien civique	1 335	57
Visites amicales	1 909	164
Télé-bonjour	2 646	35
Repas communautaire	43	567
Café-rencontres	17	247
Cartes (fêtes, Noël, ...)	739	739
Animation (résidences, chants, bingo, ...)	98	237

### *Le savez-vous ?*

Depuis 15 ans, le Centre d'action bénévole a formé et accrédité **167** chauffeurs/accompagnateurs pour des rendez-vous médicaux et en 2017, il en reste **57** d'actifs.

Les raisons sont : déménagement extérieur de la MRC, décès, ou autres activités personnelles.

**110** personnes en 15 ans. Voilà pourquoi la relève est très importante, car vous constatez dans le tableau ci-haut, que les demandes sont en hausses au niveau de l'accompagnement-transport médical.

Un immense MERCI aux bénévoles qui offrent de leur temps gratuitement et une qualité de service exceptionnelle envers les aînés en perte d'autonomie.

Nous sommes en **mode recrutement**, si vous connaissez des gens qui ont un bon dossier de conduite, aiment la présence des aînés, nous apprécierions les accueillir dans notre belle équipe au Centre d'action bénévole.

Après avoir démontré de l'intérêt à s'impliquer, les bénévoles s'attendent à être contacté dans un délai maximal de 72 heures. L'organisme doit être en mesure d'offrir du temps à cette recrue.



## MUNICIPALITÉS DE :



- ✓ Lac-des-Aigles
- ✓ Saint-Louis du Ha! Ha!
- ✓ Pohénégamook (quartier Escourt)
- ✓ Témiscouata-sur-le-Lac :  
(quartier Cabano et Notre-Dame-du-Lac)
- ✓ Auclair
- ✓ Saint-Marc du Lac Long

**418-853-2546**

---

## **Journée des aînés — Galeries Témis à Témiscouata-sur-le-Lac**

**Date : Jeudi le 27 septembre 2018**

**Heure : 9 h 30 à 15 h 30**

**Thème : Changez d'air**

\*\* Gratuit - Une belle programmation,  
tout de belles rencontres.



des kiosques d'information et sur-

---

La relève s'avère un grand défi dans nos organismes communautaires. Les retraités sont très occupés et leur temps est bien précieux. Quelle stratégie prendre ?

- Le Bouche-à-oreilles est toujours le plus efficace;
- Leur préférence en matière de publicité pour les attirer : . Utiliser 2 couleurs sur votre affiche, des photos qui parlent et un seul caractère d'écriture. Les meilleures couleurs sont: Jaune, bleue, rouge et orange.
- La bannière déroulante est un incontournable lors de vos kiosques; elle permet d'identifier rapidement votre organisme.
- Les retraités utilisent très peu les médias sociaux, seuls les jeunes sont présents. Encouragez davantage vos bénévoles à vous suivre sur votre site internet. Par contre, vous devez être proactif comme organisme. Les retraités utilisent beaucoup leurs courriels, alors c'est un excellent moyen de contact.



**Date :** Mercredi le 12 septembre 2018

**Heure :** 13 h 30 à 16 h

**Endroit :** Salle municipale de St-Louis du ha ! ha!  
95, St-Charles



## Duo-Délice : **Inspiration ! - Rire !**

### **BÉNÉVOLAT ET DÉPASSEMENT DE SOI...**

Dans cette conférence, je partage dans un premier temps **de façon très humoristique mon changement de carrière à 180 degrés des sciences à l'humour**. Dans un deuxième temps, je partage l'importance du bénévolat dans notre société, les impacts qu'on peut avoir sur les gens. J'amène aussi un regard sur les défis d'aider et surtout le bonheur qu'apporte, l'entraide et le don de soi.



# Dossier : **POPOTE ROULANTE**— Les clients, votre raison d'être !

---

C'est un service de livraison de repas à domicile, à coût modique ;

Le tout agrémenté d'un sourire, d'une courte présence et d'une écoute toujours bienveillante.

Ce service s'adresse aux personnes en perte d'autonomie, majoritairement d'ainés.

La clientèle est la raison d'être des popotes roulantes et elle mérite tout votre empathie.

## **Critères de sélection :**

- ✓ 65 ans et plus
- ✓ Perte d'autonomie (temporaire ou permanente)
- ✓ Incapacité pour le client de se préparer des repas de façon convenable
- ✓ Impossibilité de trouver dans son entourage une personne apte à lui préparer des repas
- ✓ Incapacité de sortir de chez lui

## **Particularités à souligner aux livreurs:**

- ♥ Le client a un animal domestique (chien qui jappe, ...)
- ♥ Le client présente une condition de santé : surdité, mobilité réduite, ...

Tout doit demeurer CONFIDENTIEL !

## **Clients spéciaux:**

Il arrive que c'est pas facile. Un simple changement d'humeur, de l'impatience: ce sont le plus souvent des comportements passagers résultant d'une souffrance physique ou morale.

Exemples de comportements problématiques auxquels il faut porter attention :

- Refuse de manger ses repas livrés;
- Accumule ses repas dans son réfrigérateur;
- Ne s'habille plus alors que cela n'était pas dans ses habitudes;
- Logement peu salubre;
- Apostrophe le livreur de popote;
- Oublie qu'il a commandé des repas;
- Refuse de payer ses repas;
- Présente des signes de dépression;
- Il a des bleus indiquant une chute ou peut être des marques de violence.

**Un repas livré par un bénévole,  
c'est plus qu'un repas; c'est  
une présence pour nous les  
ainés.**

**M. Thomas, 85 ans**

Attention : Ne pas laisser le repas devant la porte. Si le client a dû s'absenter sans avis, remettez à quelqu'un qui en aurait besoin et avisez la responsable du comité.

À retenir : La popote roulante est la courroie de transmission de l'information entre le client, sa famille et les instances de la santé. À cet effet, elle joue un rôle primordial dans la vie du client.



## Des ressources utiles à conserver ...

---

**Ligne Aide Abus Aînés :** 1-888-489-2287

[www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

**Centre antifraude du canada :** 1-888-495-8501

[centreantifraude.ca](http://centreantifraude.ca)

**Équifax** (site pour connaître votre crédit): 1-800-465-7166

[www.consumer.equifax.ca](http://www.consumer.equifax.ca)

**Commission d'accès à l'information du Québec:** 1-888-528-7741

[www.cai.gouv.qc.ca](http://www.cai.gouv.qc.ca)

**Info-aidant:** 1-855-852-7784

[www.lappui.org](http://www.lappui.org)

**Tout bien calculé.ca :** aide au budget au quotidien, planifier sa retraite, ...



The screenshot shows the homepage of 'Tout bien calculé.ca'. The header features a man in a suit riding a bicycle, with the site's logo 'Tout bien calculé.ca' and the tagline 'Mes finances. Mes solutions.' prominently displayed. Below the header is a navigation menu with the following categories: Accueil, À propos de nous, Mon budget, Mon crédit Mes dettes, Mes choix de vie, Pour me protéger, and Outils & Publications. The main content area is divided into several sections:

- BUDGET AU QUOTIDIEN**
  - Pourquoi faire un budget?
    - Mieux comprendre sa situation financière
    - Savoir où va son argent
    - Cibler un endettement
    - Réaliser des projets
  - Comment faire un budget?
    - Le budget... étape par étape
    - Les comptes bancaires
    - La gestion des revenus
- Les outils pour m'aider**
  - Les meilleurs outils
    - Logiciels de budget
    - Applications de budget
    - Guides budget papier
- Mon budget**
  - Y réfléchir et en parler
  - Établir notre bilan financier
  - 4 modèles d'organisation budgétaire
  - Gérer au quotidien
  - Impacts du statut civil
- Mon crédit Mes dettes**
  - Planifier sa retraite
    - Quels seront mes revenus?
  - Planifier l'achat d'une maison
    - Quels sont mes critères?
    - Les liquidités de départ
    - Les frais à prévoir
    - Le financement
    - Les pièges à éviter
    - Quelques définitions
  - Planifier les études
    - Épargner pour les études
- Mes choix de vie**
  - Planifier sa retraite
    - Quels seront mes revenus?
  - Planifier l'achat d'une maison
    - Quels sont mes critères?
    - Les liquidités de départ
    - Les frais à prévoir
    - Le financement
    - Les pièges à éviter
    - Quelques définitions
  - Planifier les études
    - Épargner pour les études
- Pour me protéger**
  - Les types de régimes
  - Les cotisations
  - Le capital investi
  - Le paiement d'aide aux études
  - Si le bénéficiaire ne poursuit pas d'études admissibles
  - Autres points à considérer
  - Les subventions
  - Des chiffres à se rappeler
  - Avant de choisir un REÉÉ
  - Quelques conseils
  - En cas de problèmes



# Amusons-nous ... 😊 (un prix sera remis par un tirage à une personne ayant les bonnes réponses)

---

1. Trouvez l'intrus dans cette suite de nombres :

64 - 36 - 16 - 49 - 78

**Réponse :** \_\_\_\_\_

2. L'ingrédient manquant : Il vous faut reconstituer ce proverbe pour trouver le mot manquant :

A) ( ) C) L'enfer E) bonnes

B) intentions D) est F) de

**Réponse :** \_\_\_\_\_

3. Énigme: Vous avez trois diamants, un petit coffre et un coffre de grande taille. Comment faire pour que chaque coffre contienne un nombre impair de diamants ?

**Réponse :** \_\_\_\_\_

4. Saurez-vous trouver le bon ordre de cette phrase ? Écrire seulement les lettres selon votre réponse.

A) savoir où nous en sommes

B) et où nous allons

C) quand nous saurons une bonne fois

D) nous pourrons alors

E) d'où nous venons

**Réponse :** \_\_\_\_\_

5. Combien d'animaux mangent avec leur queue ?

**Réponse :** \_\_\_\_\_

6. S'il y a 3 pommes et que vous en prenez 2, combien vous en avez ? **Réponse :** \_\_\_\_\_

7. Un fermier a 17 moutons, tous, sauf 9 meurent, combien en reste-t-il ? **Réponse :** \_\_\_\_\_

8. Combien d'animal de chaque sexe, Moïse emmène-t-il sur l'Arche ? **Réponse :** \_\_\_\_\_

Bonne chance ! Retournez au :



**Nom :** \_\_\_\_\_

**Tél.:** \_\_\_\_\_

**CENTRE  
D'ACTION BÉNÉVOLE**  
RÉGION TÉNÉS

465, Avenue Gagné

Dégelis (Qc) G5T 1E8

Tél. : 418-853-2546

Fax. : 418-853-5139

Courriel : cabtemis@qc.aira.com



Une Action pour faire la différence!

SUIVEZ-NOUS SUR :

facebook



[www.actionbenevolebsl.org](http://www.actionbenevolebsl.org)



# Les aînés

Les aînés sont comme de beaux livres d'histoire où le vécu de chacun est écrit.

Dans leurs yeux, on peut lire des milliers de poèmes d'amour, de sagesse et de sérénité.

Leurs mains sont de magnifiques toiles peintes de sueurs, de durs labeurs, de peines et de joies.

Leur visage est une œuvre d'art sculptée par la vie.



Auteur : J.G. Bujold