

## VŒUX DE BONNE ANNÉE



**L'équipe de votre Centre d'action bénévole profite de ce temps de réjouissance pour vous souhaiter un très Joyeux Noël et une année 2017 qui vous permettra de concrétiser un de vos rêves.**

## BILAN DE LA GUIGNOLÉE... MERCI!



À toute la généreuse population, un grand merci ! 26 007.13 \$ et 35 boîtes de denrées ont été amassés dans la région de Matane. Vos dons en denrées et en argent ont permis à 474 familles et personnes à faible revenus d'égayer leur foyer pour la période des Fêtes.

## PANIER DE NOËL

232 demandes ont été déposées à l'ACEF. Le comité a pu offrir 172 bons d'achats et 60 paniers de Noël.

## VIDÉO EN LIGNE

Des bénévoles revêtiront à nouveau le costume de Père-Noël le 19 janvier dans la cadre d'une simulation de la Guignolée. Le tournage qui aura lieu sur la rue St-Jérôme (près de nos bureaux) entre 13h et 15h a pour but de présenter ce service offert par le CAB de la Matanie. Surveillez notre prochaine infolettre pour connaître l'adresse où visionner la vidéo en ligne.

## PORTRAIT

**Jeanne Côté, présidente, bénévole depuis toujours et depuis 8 ans au CAB de la Matanie**

*Le don de soi, c'est ce qui me construit, me définit. La plus belle façon de compléter ma pensée est, je pense, de citer Christian Bobin : « Nous sommes faits de cela, nous ne sommes faits que de ceux que nous aimons et de rien d'autre. »*



**Ma préférence?** *Ce qui touche directement les bénéficiaires et me permet de m'enrichir (au sens humain du terme) à leur contact.*

**Ce qui me pousse à faire du bénévolat?** *Je le fais pour me sentir vivante, pour sentir que j'appartiens à l'espèce humaine avec ses faiblesses et ses grandeurs.*

**Ma plus belle expérience de bénévolat?** *Je ne crois pas trouver les mots pour répondre à cette question. C'est de me sentir vraiment gratuite qui me rend heureuse. Je répondrai donc : ma plus belle expérience de bénévolat est faite des moments privilégiés où je sens que je suis vraiment utile.*

**Ce que je dirais à une personne qui hésite à faire du bénévolat?** *Pour ma part, l'action bénévole me donne un sentiment d'accomplissement et de liberté. Sans doute parce que d'agir sans attendre de salaire me rappelle que tous les humains sont égaux et me permet de me sentir vraiment humaine, bien embarquée dans la galère de la vie avec le reste de l'équipage... Et j'ajouterais : Qui que tu sois, quels que soient tes talents - et même s'il t'arrive de douter d'en avoir -, sache qu'il y a quelque part quelqu'un qui est triste et à qui tu pourrais faire du bien, ne fût-ce qu'en lui donnant ton sourire...*

*On cherche souvent bien loin pour trouver des petits bonheurs qui sont là, à portée de main. Il suffit parfois d'être simple et de laisser parler son cœur... De toutes façons, en bénévolat, il y a de la place pour tout le monde.*

---

La Période des fêtes est un moment de l'année privilégié pour propager le *Virus de la Solidarité*. Voici quelques gestes simples à poser en lien avec la philosophie **VOISINS SOLIDAIRES** :

- ✓ Vous avez reçu et ne savez plus quoi faire de vos restes de salades et de cipaille? Offrez-les à vos voisins ! ;
- ✓ Faites un échange de jouets ou de vêtements, ce dont on ne se sert plus fait souvent le bonheur des autres;
- ✓ Jouez dehors, ça incitera votre entourage à faire de même;
- ✓ Invitez votre voisine âgée à prendre une marche avec vous;
- ✓ Vos enfants ont trop d'énergie ? Pelletez les marches du voisin qui est en béquilles.



Inscrivez-vous sur la page Facebook de Voisins Solidaires de la Matanie 

---

## **PROGRAMME PAIR**

Le Programme PAIR permet aux personnes admissibles de recevoir un **appel de sécurité** ou un **rappel de prise de médicaments à heures fixes** et ce, **GRATUITEMENT**. Il est complètement automatisé et son fonctionnement est simple.

**Pair**  
**Une présence rassurante !**

Les personnes admissibles :

- Vivent seules à domicile
- Leur état de santé nécessite une attention particulière

Pour d'autres questions sur l'éligibilité, contactez Geneviève

---

## **HORAIRE DES FÊTES**

Veillez prendre note que votre Centre d'Action Bénévole sera fermé du 22 décembre 2016 au 4 janvier 2017 inclusivement. Les services suivants seront tout de même actifs: Popote roulante, Télé-Bonjour, Programme Pair et Accompagnement Transport.



235, Saint-Jérôme bureau 220 – Matane (Québec) G4W 3A7

Tél. : 418-562-6444 Téléc. : 418-562-7444

Courriel : [cabmatane@globetrotter.net](mailto:cabmatane@globetrotter.net) Site web : [actionbenevolebsl.org](http://actionbenevolebsl.org)