

LE C A Boulot



Octobre 2025

Vivre au rythme des saisons

Personnellement, j'aime porter attention aux cycles de la vie, et vivre en résonnance avec ceux-ci. En ce sens, j'envisage l'automne comme une période propice au repos. Après un été mouvementé où l'on disperse notre énergie à tout vent, l'automne est le moment idéal pour se concentrer à nouveau sur soi. Profitez-en pour entrer en contact avec votre tête et votre corps, pour voir comment ils se sentent et ce dont ils ont besoin. Faites du «journaling» et réfléchissez aux projets qui occuperont votre temps dans les prochains mois.

Comme vous avez pu le lire dans cet article, une diminution de notre niveau d'énergie et même une déprime passagère sont des symptômes normaux lorsque l'automne se pointe le bout du nez. Par contre, comme à l'habitude, je vous invite à être vigilants : si ces symptômes ne semblent pas disparaître, s'intensifient ou vous empêchent de fonctionner, je vous recommande de consulter un professionnel de la santé.

De mon côté, si vous me cherchez, je serai en mode *cocooning*, emmitouflée dans une grande couverture, en train de boire une tisane aux arômes de citrouille épicée. En vous souhaitant un bel automne !

Source: extrait de « **Pascale Hubert, «blogueuse» pour l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec** »



Dans ce numéro :

Nouvelle direction	1
Nouveaux bénévoles	2
Diner avec animation	3
Gagnant du concours	3
Concours Je bénévole...	3
Le saviez-vous?	4
Concours	4



Bonjour,

Je me présente Laura Gagnon et je prends la relève de Mme Suzanne Jean à titre de directrice générale du Centre d'action bénévole des Basques.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me joins à cette belle équipe dévouée. Je suis impatiente de collaborer avec les bénévoles, les partenaires et tous ceux et celles qui font vivre le Centre d'action bénévole au quotidien.

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous dans le cadre de nos activités à venir!

--
Laura Gagnon



Pensées pour nos Bénévoles

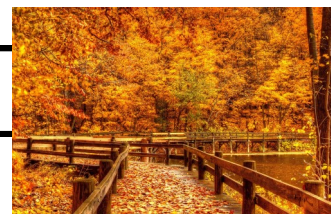
Peu importe la taille de ton prochain pas...

L'important est de faire un pas en avant.

Source: Pinterest

La chute n'est pas un échec. L'échec c'est de rester là où on est tombé

Source: Pinterest



Bienvenue aux nouveaux bénévoles

Accompagnement Transport

M. Majella Martin

Mme Danielle D'Amours

Menus travaux

M. Réjean Dubé

Popote roulante

Mme Lise Rioux

Visites amicales

Mme Marie-Philippe Gagnon-Gauthier

Transport et Visites

Mme Annabel Leblond

Pour rire...

Quel est l'animal
qui a 52 dents pointues,
6 yeux et qui fait
3 mètres de haut?

R: Je ne sais pas, mais
dépêche-toi de courir!!

*"Chaque jour, faites
quelque chose qui
vous rend
HEUREUX, jusqu'à
ce que cela
devienne une
HABITUDE.*

~ Auteur Inconnu

julieouimet.com

dreamstime.com

ID 33537714 © Elena Mikhaylova

Avis de recherche dans les Basques

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

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

418-851-4068
cabbasq@bellnet.ca

N'oublie jamais les belles
choses de la vie, car ce sont
elles qui te feront avancer
dans les moments difficiles.



Gagnant du concours de juin 2025

Félicitations à M. Guylain Saucier
Il se mérite un montant de 25\$.
Réponse: Soleil

ACTIVITÉS

Les dîners avec animation À St-Mathieu-de-Rioux

Les activités sont débutées pour une nouvelle année

le 15 octobre 2025

12 novembre 2025

10 décembre 2025

11 février 2026

11 mars 2026

8 avril 2026

13 mai 2026

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 St-Mathieu-de-Rioux..

Il reste des places!

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

CONCOURS: Je bénévole et toi...

Il est de retour pour une 14e année....

A partir du 2 décembre 2025
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

Durant le mois précédant 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 au cours de la Semaine de l'Action Bénévole. qui a lieu du 19 au 25 avril 2026.
Pour s'inscrire ou renouveler, vous devez passer au Centre (169, Notre-Dame Ouest Trois-Pistoles) pour compléter le tout.

Bonne Chance!!!



SÉCURICAB

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**

Pour rire

Quelle différence y a-t'il entre un rouquin et un requin?

R: Le rouquin a les cheveux de son père et le requin, les dents de la mer.



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?

- L'endroit le plus profond de la terre est la fosse des Mariannes dans l'océan Pacifique. Sa profondeur est de 36201 pieds (11034m.).
- Avec 6853 km, le Nil est le plus long fleuve du monde ses ressources en eau sont partagées par 11 pays différents.
- L'imprimerie qui a révolutionné le partage d'informations a été inventée par Gutenberg vers 1440.
- 92% de la monnaie mondiale est numérique.
- Avec plus de 50000 espèces de plantes et d'arbres, le Brésil possède la plus grande biodiversité de tous les pays de la planète.
- Le plus jeune lauréat du prix Nobel de la paix est Malala Yousafzai (âgée d'à peine 17 ans en 2014) récompensée pour son œuvre de militante des droits de l'enfant et championne du droit des filles à l'éducation.
- L'âge médian de la population mondiale était d'environ 30 ans en 2019.
- Nous produisons suffisamment de vivres pour nourrir l'ensemble des habitants de la planète, le problème est la distribution.
- Le Grand Nord canadien, c'est 0,3% de la population sur près de 40% du territoire du Canada.
- Un canadien sur 5 n'est pas né au Canada.
- Le Canada est tellement grand qu'on pourrait y mettre 18 fois la France.

Concours !

CHARADE:

Mon premier est le lieu où la vache broute.
Mon deuxième est la neuvième lettre de l'alphabet.

Mon troisième est le son que fait le serpent.

Mon quatrième se trouve tout en haut d'une maison.

Mon cinquième est le préfixe de revivre.

Mon tout est une période de l'histoire.

Bonne chance à tous!

Tirage le 15 décembre 2025!!

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

Pensée POUR LES BÉNÉVOLES...

Prenez soin de vos cœurs, on le voit sur vos visages.



Réflexion:

La vraie sagesse de la vie consiste à voir l'extraordinaire dans l'ordinaire.

Source: Pinterest



Le bonheur ne diminue jamais quand on le partage.

Bouddha

