

LE C A Boulot

FÉVRIER 2026

POUR LA ST-VALENTIN

« L'amour ne consiste pas à se regarder l'un et l'autre, mais à regarder ensemble dans la même direction. »

Antoine de Saint-Exupéry

« L'amour ne se voit pas avec les yeux, mais se ressent avec l'âme. » William Shakespeare

« L'amour, cette chose qui grandit lorsqu'on le partage. »

Elbert Green Hubbard

« L'amour ne se mesure pas grâce au nombre de respirations, mais grâce au nombre d'instantes qui ont réussi à nous couper le souffle. » Confucius

« L'amour, c'est comme le vent, nous ne savons pas d'où il vient. » François de la Rochefoucauld

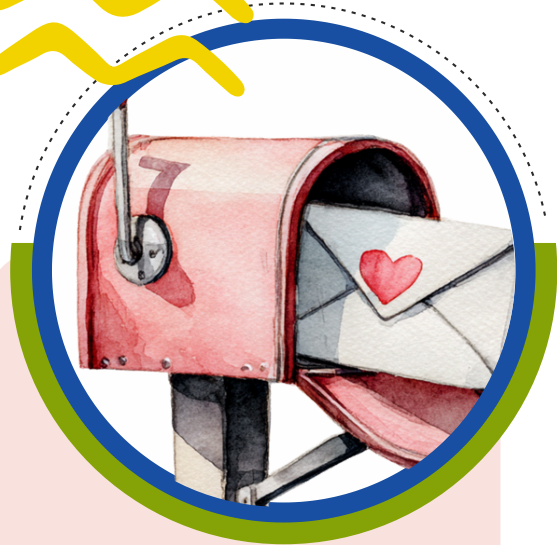
« Aimer, c'est savoir dire je t'aime sans parler. » Victor Hugo

« L'amour, c'est lorsqu'une personne regarde dans votre cœur avec bienveillance, connaît tout de vous, mais ne vous juge jamais. » anonyme

MESSAGE POUR NOS BÉNÉVOLES

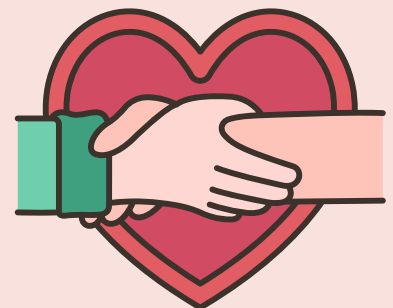
« Parfois, la meilleure chose à faire est d'arrêter de penser, de se poser des questions, de s'imaginer plein de choses... Simplement, respirez et ayez confiance que tout va aller pour le mieux. »

source: dubonheuretdeslivres.com



DANS CE NUMÉRO:

Nouvelle bénévole	2
Impôt	2
Semaine d'action bénévole 2026	3
AGA 2026	3
Concours "Je bénévole et toi"	3
Sécuricab	3
Le saviez-vous?	4
Concours	4



CLIN D'OEIL DE VOTRE CENTRE

BIENVENUE À UNE NOUVELLE BÉNÉVOLE ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT

Mme Thérèse Viens



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 d'action bénévole.

418 851-4068
cabbasq@bellnet.ca

JUSTE POUR RIRE..

Quels sont les points communs entre un roi et une dent?

Réponse: ils ont une couronne et vivent dans un palais

Quels sont les points communs entre les dents et un arbre?

Réponse: ils ont des racines

GAGNANTES DES CONCOURS

Tirage du 15 décembre 2025

Félicitation à Mme Yvette Ouellet

Réponse: Préhistoire

Tirage du 23 janvier 2026

Félicitation à Mme Francine Rioux

Réponse: Bougie

Chacune se mérite
un prix de 25\$



RAPPORTS D'IMPÔTS

Service d'aide à l'impôt
Du 26 février au 24 avril 2026

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 :

- 35 000\$ pour une personne seule
- 45 000\$ pour un couple
- 40 000\$ pour une personne seule avec un enfant
- Ajouter 5000\$ pour chaque personne à charge supplémentaire

Vous pouvez nous contacter par téléphone au 418 851-4068 à partir du 26 février 2026 pour donner vos coordonnées. Nous pourrions ainsi vous expliquer notre procédure.

MERCI DE RESPECTER LES CONSIGNES

ÇA BOUGE AU CENTRE

ACTIVITÉS

- **Journée des femmes:** 8 mars 2026: Bonne journée!!
- **Semaine de l'action bénévole:** 19 au 25 avril 2026

Thème: Mission Bénévolat!

Une grande mission commence par une idée simple : celle de vouloir faire une différence. Et quand des milliers de personnes portent cette même idée, elle devient un mouvement.

Qu'on tende la main, qu'on partage un savoir, qu'on écoute ou qu'on bâtisse, chaque geste devient un levier de changement. Une force qui améliore la vie d'une personne, d'un quartier, d'une communauté.

Parce que le bénévolat, c'est plus qu'un engagement individuel : c'est une mission partagée, une chaîne d'actions qui dessinent et soutiennent un monde plus solidaire et plus humain.

Alors, embarque dans la mission.

Fais partie du mouvement.

Et ensemble, continuons à changer le monde en bénévolant !

Source: FCABQ



- **Assemblée générale annuelle** du Centre: en juin 2026, informations à venir.

• **CONCOURS: Je bénévole et toi...**

Est de retour pour une 14e année....

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\$

Ce tirage final se fera durant la semaine de l'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!!!



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
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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a assez d'or à l'intérieur de la Terre pour en recouvrir la planète.

Les glaciers et les calottes glacières contiennent environ 69% de l'eau douce de la planète.

Le chocolat était autrefois utilisé comme monnaie par les Mayas et les Aztèques.

Le concombre est l'un des aliments les plus hydratants étant composé à 96% d'eau.

La mauvaise alimentation est responsable d'environ 30% des cancers en Occident.

Il faut 2 ans à un ananas pour arriver à maturité.

Pour chaque kilo supplémentaire à bord d'une fusée, il faut 530kg de carburant.

En un an, un arbre dégage assez d'oxygène pour permettre à quatre personnes de respirer pendant 1 an.

Des millions d'arbres sont plantés par accident par les écureuils, lorsqu'ils oublient où ils ont enterré leurs graines.



CONCOURS !

Charade:

Mon premier est un légume, qui peut être blanc, vert ou rouge.

Mon deuxième est aussi mon premier.

Mon troisième se boit vert, au jasmin ou au citron.

Mon tout signifie choyer, dorloter, cajoler.

Bonne chance à tous!

Tirage le 30 avril 2026!!

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



Ne vous découragez pas, l'hiver va finir par céder sa place au printemps!!

PENSÉE POUR LES BÉNÉVOLES...

« Ne perds jamais espoir. Lorsque le soleil se couche, les étoiles apparaissent. »

source: dubonheuretdeslivres.com

RÉFLEXION

« N'attendez pas les bons moments pour être heureux. Soyez heureux et les bons moments arriveront tout seuls. »

Source: dubonheuretdeslivres.com

L'équipe du Centre :

Laura, Suzanne,

Monelle, Francine et Valérie

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES BASQUES

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

Tél : 418 851-4068

Fax : 418 851-3854



cabbasq@bellnet.ca



actionbenevolebsl.org



Centre d'action bénévole des Basques

CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DES BASQUES

Une action
pour faire la différence!