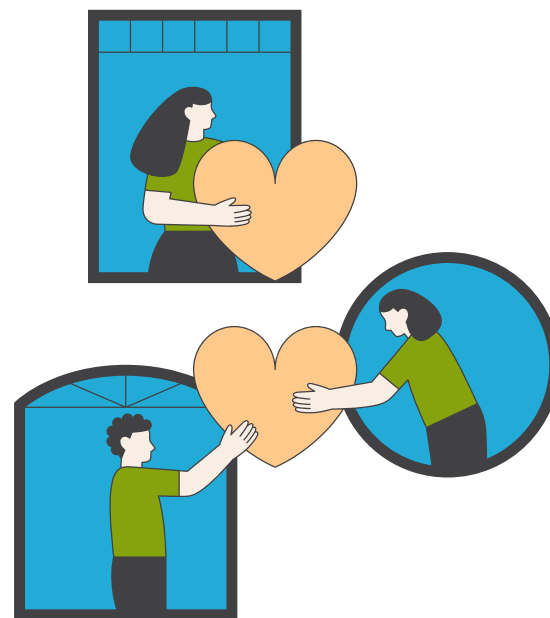




**CENTRE**  
**D'Action** **BÉNÉVOLE**  
DE LA MATANIE

**235 avenue Saint-Jérôme, bureau 220**  
**Matane, G4W 1L1**  
**418-562-6444**

**Heures d'ouverture:**  
**Lundi au vendredi**  
**8h30 à 12h et 13h à 16h30**

# Historique



Présent dans son milieu depuis 1980, le Centre d'action bénévole se veut le carrefour de l'action bénévole dans La Matanie. Né de la volonté de personnes désirant apporter une réponse aux besoins de la communauté, l'organisme intervient principalement dans le secteur de la santé et des services sociaux.

# Mission

Promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (sociaux, communautaires et humanitaires) qui concernent la population de son territoire. Cette mission se concrétise à travers trois secteurs d'activités:

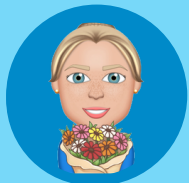
- Le soutien aux organismes dans le développement, la promotion et la reconnaissance de l'action bénévole
- Le soutien à la communauté
- La gouvernance et la vie associative

## Pourquoi s'impliquer socialement ?

- Aider son prochain
- Développer un sentiment d'appartenance à sa communauté
- Contribuer à la société
- Soutenir une cause à laquelle on croit
- Partager ses passions et en découvrir de nouvelles
- Se faire des amis
- Acquérir de l'expérience
- Vérifier ses choix de carrière
- Se créer un réseau de contacts
- Se sentir utile
- S'intégrer à un nouveau milieu



# Notre équipe



Sabrina Langlois, la directrice

Le mot qui l'a décrit le mieux: Passionnée

Une citation qui décrit bien son travail: «Ne doutez pas qu'un petit groupe de personnes engagées puissent changer le monde»

Sylvie Guérin, la responsable des P'tits givrés et de la Soupe sur le pouce

Le mot qui l'a décrit le mieux: Gentille

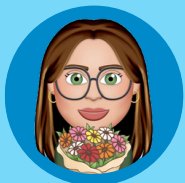
Une citation qui décrit bien son travail: «L'action est la clé de toute chose.»



Marie-Élise Maltais, la responsable de la promotion, de la qualité des services et du recrutement.

Le mot qui l'a décrit le mieux: Créative

Une citation qui décrit bien son travail: « L'ambition, c'est avoir envie d'oser ; oser la confiance en soi, oser se différencier, se dépasser et s'affirmer. L'ambition implique de renoncer à un confort et de s'autoriser à briser les codes. »



Marie-Andrée Thibeault, l'adjointe administrative

Le mot qui l'a décrit le mieux: Douce

Une citation qui décrit bien son travail: «La réussite appartient à tout le monde. C'est au travail d'équipe que revient le mérite.»



Marie-Kim Dion, la répartitrice des accompagnements-transport

Le mot qui la décrit le mieux: Proactive

Une citation qui décrit bien son travail: «La persévérance, c'est ce qui rend l'impossible possible, le possible probable et le probable réalisé. »



Carole, la technicienne en comptabilité

Le mot qui la décrit le mieux: Organisée

Une citation qui décrit bien son travail: «Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est une réussite.»



## Formation services

Saviez-vous que nous offrons des présentations de toutes sortes sur les services de notre organisme ?

Pour en savoir plus, contactez-nous !

L'atelier, d'une durée d'environ 1 heure, se déroule sous forme de discussion et peut inclure un jeu-questionnaire sur demandé.



# Accompagnement- transport

Le service d'accompagnement-transport facilite l'accès aux soins de santé et aux services sociaux en toute sécurité. Sur recommandation d'un professionnel de santé, il peut également vous accompagner vers des services essentiels comme une épicerie ou une banque. Une fois votre demande faite, un bénévole viendra vous chercher, vous conduira à votre rendez-vous et vous ramènera chez vous. Une contribution est demandée selon le kilométrage parcouru. Ce service est idéal si vous avez besoin de soutien physique ou cognitif et que vous avez un réseau sociale limité.

**Réservez 48 heures à l'avance !**



**Personne adulte, vous êtes admissibles si :**

- Vous avez 65 ans et plus
- Vous vivez à domicile ou en hébergement\* dans une résidence privée ou publique qui n'offre pas le service d'accompagnement-transport
- Vous avez des limitations qui restreignent votre autonomie (temporaire ou permanente)
- Vous ne pouvez recourir à aucun proche aidant
- Vous pouvez effectuer seul vos transferts (si fauteuil roulant)
- Votre état de santé ne compromet pas la sécurité lors de l'accompagnement (ex. blessure)
- Vous ne nécessitez pas de soins médicaux et d'hygiène lors de l'accompagnement

\* Si vous vous questionnez sur votre éligibilité, contactez-nous !

**Jeune/enfant, vous êtes admissibles si :**

- Vous vivez dans un milieu avec des difficultés sociales
- Vous êtes référés par un établissement de santé
- Votre réseau familial ne peut répondre à vos besoins d'accompagnement de manière temporaire ou permanente

# Disponible

## ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Loisirs et participation sociale!

- Même critères d'admission que l'accompagnement-transport médical
- Réservé au 65 ans et plus !
- Réserver 48 heures à l'avance !



# Réverbère

- Écoute téléphonique
- Rencontres individuelles
- Assistance, orientation et information
- Suivi dans le deuil
- Accompagnement de fin de vie

**Caractéristiques de la clientèle :**

- Personne atteinte d'une maladie terminale et/ou en fin de vie, demeurant à domicile ou en hébergement
- Proches aidants



Réverbère

# Télé-bonjour

Un appel téléphonique effectué par une personne bénévole, offrant une écoute attentive et rassurante.  
Tous les jours entre 8 h et 9 h.

## Caractéristiques de la clientèle :

- Personne vivant seule à domicile
- Ayant un réseau social restreint



# SécuriCab

Service téléphonique périodique, selon un horaire prédéfini, pour des rappels de médicaments, des alertes de sécurité ou un rappel alimentaire. Il apporte un soutien moral rassurant et chaleureux. Suivi et référence au besoin.

## Caractéristiques de la clientèle :

- Personne vivant seule à domicile
- Présente une perte d'autonomie nécessitant une attention particulière



# Clinique d'impôts

Assistance pour compléter les déclarations de revenus simples et autres formulaires.

## Caractéristiques de la clientèle :

- Selon les barèmes établis par le programme des bénévoles du Ministère du revenu du Québec et de l'Agence du revenu du Canada



Contribution  
volontaire



# Popote roulante/P'tits givrés

Service de livraison bénévole à domicile d'un repas nutritif et chaud, du lundi au vendredi midi. Menu varié comportant: Pâté au saumon, Rôti de patates jaunes, Porc aux légumes, Boulettes de steak haché, Cigare aux choux, Penne Sauce italienne, etc.

Le Centre d'action bénévole de La Matanie offre aussi « Les p'tits givrés ». Ce service permet aux personnes de commander des plats congelés selon leurs besoins.

- Popote roulante: Ville de Matane
- P'tits givrés: Toute la municipalité

## Caractéristiques de la clientèle :

- Personne vivant à domicile
- Présente une perte d'autonomie, qu'elle soit temporaire ou permanente
- Éprouve des difficultés à subvenir à ses besoins alimentaires pour des raisons spécifiques



# Visite amicale/Appel amical

Une personne bénévole offre une visite amicale ou un appel téléphonique, favorisant l'écoute et le lien social. D'une durée d'environ 30 minutes par semaine ou une heure tous les deux semaines.

## Caractéristiques de la clientèle :

- Personne vivant seule à domicile
- Ayant un réseau social restreint

