



Volume 10 : numéro 1

MARS 2017

JOURNAL DES BÉNÉVOLES

Le Lien



Sommaire du journal

Mot de la chef de service bénévole	2	Deux nouveaux bénévoles	8
Mot de la présidente	3	Réflexion sur le bénévolat	9
Nouvelles de l'Association	3	Textes de nos bénévoles	10
Chronique Santé	4	Semaine de l'action bénévole	11
Chronique Nutrition	5	Important message	11
Recettes	6	Anniversaires	12
Divertissement	7	Prochaine parution et date de tombée	12
Rencontre avec...	8		

Mot de la chef de service bénévolat



Les journées rallongent et le soleil de plus en plus présent éclaire et réchauffe le cœur tout comme vous le faites par votre présence souriante à l'hôpital.

Encore une fois, je souhaite prendre le temps de vous remercier pour l'immense travail que vous accomplissez au fil des jours à l'hôpital Anna-Laberge. Ayant eu à fréquenter les hôpitaux avec un membre de ma famille au cours des dernières semaines, j'ai personnellement pu apprécier le support offert par les bénévoles lorsque l'on est de l'autre côté de la barrière.

Arriver dans un hôpital connu ou non avec ses inquiétudes et son stress et être accueilli par un sourire et une présence chaleureuse, croyez-moi c'est précieux. Quelqu'un qui nous oriente, qui nous apporte un fauteuil roulant, qui nous offre un café, qui nous parle de la pluie et du beau temps, tous ces petits gestes réconfortent et nous donne une humanité autre que la maladie. J'ai apprécié le support de vos consœurs et confrères et pensé à vous et à votre importance lors de ces moments.

Promouvoir la civilité

Dans la poursuite de ses travaux d'harmonisation qui font suite à la transformation du réseau de la santé, le CISSSMO diffuse sa politique en matière de promotion de la civilité et de prévention du harcèlement et de la violence en milieu de travail. Par cette politique, le CISSSMO s'engage à promouvoir la civilité, le respect et la résolution des situations conflictuelles dans les relations entretenues dans ses installations, et ce, en conformité avec les valeurs organisationnelles ainsi que le code d'éthique en vigueur. Cette politique s'applique également lors de l'utilisation inappropriée des technologies de l'information. Mais de quoi parle-t-on lorsque l'on mentionne la civilité? La civilité se définit comme un comportement qui contribue à maintenir les normes de respect mutuel établies dans le milieu de travail. Il s'agit d'un ensemble de règles de conduite qui visent le bien-être de l'ensemble des membres d'une communauté par des conduites empreintes de respect, collaboration, politesse, courtoisie et de savoir-être. Cette politique vous sera présentée dans son ensemble lors d'une de nos rencontres.

S'impliquer davantage

Dans quelques mois viendra le moment de votre assemblée générale. C'est l'occasion de faire le bilan de la dernière année et de préparer le travail pour l'année à venir. Une association comme la vôtre ne peut pas vivre, être forte et en évolution sans la participation et l'implication de ses membres. Cette année encore, j'ai été témoin de l'immense travail fait par les membres de votre conseil d'administration. Avec le départ de madame Francine Legris et par le fait qu'un poste n'a pas été comblé lors de la dernière assemblée générale, votre conseil d'administration a dû mettre les bouchées doubles. Cette charge de travail peut être lourde et essoufflante. Par contre à plusieurs bonnes volontés qui se partageraient le travail, la participation à votre conseil d'administration pourrait devenir un défi agréable et gratifiant. PENSEZ-Y!!! Je vous invite à y réfléchir et à en discuter dès maintenant entre vous. Vous pourriez compléter votre conseil d'administration afin de soutenir les membres actuels et former une équipe motivée et dynamique qui pourra se partager le travail de façon à rendre la tâche raisonnable.

« Le bénévolat cultive son propre système de valeurs : la gratuité, le don, l'engagement et la liberté du geste. »
Le bénévolat donne du temps au temps, il accorde d'abord de l'importance à la relation humaine.

André Ledoux Le bénévolat auprès des malades et aînés, 2007 

Comment orienter la clientèle? Quoi faire? Qu'est-ce que je peux dire?

Un de vos principaux rôles est d'accueillir et d'orienter la clientèle, cependant en voulant bien faire, il arrive qu'on en fasse trop ou que l'on se trompe. Voici donc de petites précisions pour vous assurer que les informations que vous transmettez à la clientèle sont justes et que vous ne vous trompez pas. Vous faciliterez ainsi le travail des employées qui sont à l'accueil et à la réception et éviterez des pas inutiles aux usagers.

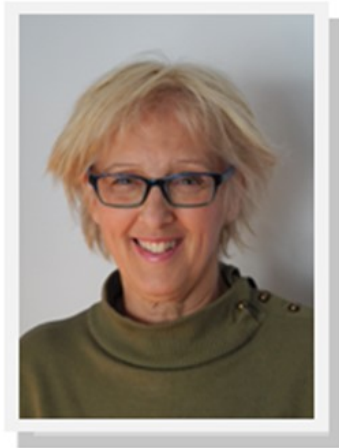
Lorsque l'on vous questionne sur l'emplacement des différents services et que vous êtes certains d'où ils sont, pas de problème, vous pouvez orienter les gens vers le lieu de leur rendez-vous.

Cependant si on vous interroge sur la présence d'un médecin, sur la façon d'obtenir un rendez-vous ou toutes questions inhabituelles, vous les orientez toujours au kiosque d'information. Vous pouvez également vous déplacer pour aller chercher l'information pour eux s'ils ont de la difficulté à se déplacer.

S'ils ne savent pas s'ils doivent se rendre à l'accueil pour prendre un numéro, soyez certain de votre réponse et en cas de doute, encore une fois dirigez les gens au kiosque d'information. Il est récemment arrivé que des personnes aient attendus inutilement à l'accueil ou alors qu'ils aient été dirigés vers les services alors qu'ils auraient dû aller à l'accueil avant. La marche à suivre n'est pas toujours la même. Les dames de l'accueil et de l'information vous remercient de votre collaboration et de votre présence.

Manon Lamarre

Mot de la présidente



Bonjour,

Avez-vous remarqué qu'à chaque année, quand revient le printemps, la nature se fait plus belle comme pour lui rendre hommage. Même si parfois l'hiver refuse de lui céder sa place, le printemps s'installe malgré tout. Le soleil s'allume plus tôt, la rivière se remet à danser, les oiseaux s'invitent toujours plus nombreux sur notre pelouse. Même la pluie devient une alliée en faisant disparaître toute trace de cet hiver toujours trop long.

Nous-mêmes ressentons une énergie nouvelle, comme si, après de longs mois endormis dans une coquille, nous étions irrésistiblement attirés au dehors. Notre maison réclame sa part d'attention et bientôt les fleurs embelliront notre jardin.

Laissez-vous aller vous aussi, changez quelque chose qui vous apportera bonheur et satisfaction. Je vous souhaite un réveil heureux.

Lucie Lussier

Nouvelles de l'Association

par Lucie Lussier

Activités de financement

Nous désirons vous informer que les activités de financement sont suspendues pour une période indéterminée. Notre compte est bien garni et les demandes de la part des services de l'hôpital sont rares. Le conseil d'administration ne voyait pas l'utilité de poursuivre ces activités pour le moment.

Assemblée générale annuelle — Vendredi, 19 mai 2017

À 13 h 30 dans les salles A et B au 1^{er} étage.

Élection de 5 postes : Jacques Laberge, Lucie Lussier, Simon Surprenant plus deux postes vacants.

Les règlements généraux ont été révisés et une copie vous sera transmise avec l'invitation que vous recevrez pour assister à l'assemblée générale annuelle. N'hésitez pas à les lire avec attention, car vous aurez, en tant que membres, à voter pour les adopter ou les rejeter lors de l'assemblée générale annuelle du 19 mai prochain. Entre-temps, si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser à un des membres du conseil d'administration.

Dîner des bénévoles — Vendredi, 5 mai 2017

J'espère que nous nous rencontrerons au dîner des bénévoles qui habituellement se fait durant la semaine de l'action bénévole. Cette année, exceptionnellement à cause de la non-disponibilité des salles, notre dîner se tiendra le 5 mai 2017. Le matin, il y aura une formation suivie du dîner. Des précisions supplémentaires vous seront données dans l'invitation que nous vous enverrons bientôt. Nous comptons sur votre présence à cette occasion qui nous est offerte d'échanger et de nous connaître davantage.

Hommage aux bénévoles

Lors d'une rencontre du CA, il a été décidé que dorénavant nous honorerions les bénévoles au dîner de la semaine de l'action bénévole plutôt qu'au souper de Noël. Annuellement, les bénévoles comptant 5, 10, 15, 20, 25 ou 30 ans de bénévolat cette année-là recevront une carte prépayée qu'ils pourront utiliser à leur gré. Les montants correspondants sont respectivement de 20 \$, 25 \$, 30 \$, 35 \$, 40 \$ et 50 \$. Cette année, il y a dix bénévoles qui seront honorés.

Nous comptons deux nouveaux bénévoles que je qualifierais de spéciaux, **Francis Arsenault** et **François Lacoste**. En effet, l'Association a accepté d'aider des personnes qui souffrent du trouble du spectre autistique ou d'autres maladies apparentées, à s'intégrer. Daniel Beaubien qui vend des livres les vendredis dans le mail a aimablement accepté de s'occuper de Francis Arsenault. Une première rencontre s'est faite et Daniel se dit satisfait de l'attitude de Francis. François Lacoste est au service de l'entretien à l'hôpital depuis plus de vingt ans. Vous l'avez peut-être déjà croisé dans les couloirs du sous-sol. Nous étudions la possibilité d'accepter encore quelques bénévoles spéciaux, selon leur niveau de capacités à bien s'intégrer et la disposition de nos membres à les prendre sous leur aile.

Cholestérol trop élevé : faut-il s'inquiéter?

Votre prise de sang a souligné une hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé)? Que faut-il en penser? Devez-vous vous inquiéter? Que pouvez-vous faire pour y remédier?

Pour bien comprendre ce qu'est le cholestérol

Réhabilitons le cholestérol car c'est une substance indispensable à la vie. En effet, à dose normale, il participe à la fabrication des cellules, de certaines hormones, à la synthèse de la vitamine D nécessaire à la fixation du calcium sur les os. Mais attention : il y a cholestérol et cholestérol.

Le cholestérol total dans le sang, qui est transporté sous forme de lipoprotéines, est la somme du cholestérol HDL (bon cholestérol) et du cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Un taux de cholestérol HDL trop bas ou un taux de cholestérol LDL trop élevé expose à une maladie coronarienne (du cœur).

Qu'est-ce qui influence la cholestérolémie?

- ♥ Les facteurs génétiques (cas assez rare);
- ♥ Une alimentation déséquilibrée affichant un excès d'apport en acides gras saturés;
- ♥ Les apports alimentaires en cholestérol;
- ♥ Les variations individuelles. Si pour certains, une alimentation riche en cholestérol induit des mécanismes régulateurs pour lutter contre l'augmentation excessive du taux de cholestérol sanguin, pour d'autres, il est beaucoup plus difficile d'équilibrer spontanément la synthèse de cholestérol au niveau du foie et les apports alimentaires.

Quel est le taux de cholestérol idéal?

La cholestérolémie idéale chez la femme comme chez l'homme est de 1,80 à 2 g/l. Cependant, elle est à nuancer en fonction de l'âge et du sexe mais aussi des taux de bon cholestérol et des triglycérides. Les femmes affichent un meilleur taux de mauvais cholestérol que les hommes car elles sont protégées par leurs hormones jusqu'à la ménopause.

Les risques de l'hypercholestérolémie

D'après Santé Canada, plus de 40% des Canadiens âgés de 20 à 79 ans ont un taux de cholestérol total nuisible à la santé. Le cholestérol en excès se dépose dans la paroi des artères, notamment sur celles du cœur ce qui les obstrue, diminue l'apport de sang au muscle cardiaque et favorise la formation d'un caillot à l'origine d'un infarctus du myocarde.

Mais, inutile de paniquer. Sachez qu'une baisse de 1% du cholestérol réduit le risque cardio-vasculaire de 2%!

Il est essentiel cependant d'intervenir en apprenant à contrôler votre taux sanguin de cholestérol total.

*Extraits d'un article rédigé par Catherine Conan, diététicienne
<http://www.passeportsanté.net>*



Réduire le mauvais cholestérol, augmenter le bon

L'objectif est de réduire le taux de « mauvais cholestérol » quand il est élevé, tout en évitant de diminuer le « bon cholestérol ». Pour réguler votre profil lipidique, il est essentiel de passer par une modification de vos habitudes alimentaires. À vos fourchettes!

- ♥ Commencez par réduire votre consommation globale de lipides sans pour autant la supprimer;
 - ♥ Corrigez simplement les excès d'apports d'aliments riches en acides gras saturés (beurre, fromages, charcuteries, viandes grasses, pâtisseries du commerce...) qui ont la fâcheuse tendance à élever le mauvais cholestérol plutôt qu'une restriction drastique;
 - ♥ Limitez l'utilisation des graisses de cuisson. Utilisez des huiles résistantes à la chaleur comme l'huile d'olive ou l'huile d'arachide. Mais le mieux reste encore de cuisiner sans matières grasses. Redécouvrez le plaisir des papillotes, de la cuisson au wok, etc...;
 - ♥ Revalorisez les graisses insaturées en consommant quotidiennement une margarine végétale à teneur garantie en acides gras essentiels et enrichie en vitamines A et E (protectrices) à cru ou pour la cuisson.
- Pour l'assaisonnement des crudités, le choix peut se porter sur les huiles de colza (canola), d'olive ou encore de tournesol, car elle est réputée riche en acides gras mono-insaturés aux effets bénéfiques sur le cholestérol. Variez-les régulièrement pour diversifier les apports en acides gras insaturés;
- ♥ La restriction des aliments riches en cholestérol comme les œufs, les abats, le beurre ou encore le lait entier arrive loin derrière ces précédentes recommandations;
 - ♥ Les graisses ne font pas tout. Certains aliments comme la pomme, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), les légumes, les légumineuses ont des effets protecteurs bénéfiques sur le profil lipidique de par la présence d'antioxydants comme la vitamine C, les polyphénols, les carotènes, les fibres solubles.

Source : <http://www.passeportsanté.net>

Une simple petite perte de poids associée à une activité physique adaptée et régulière vous permet aussi d'améliorer votre bilan lipidique.

Cela mérite bien quelques efforts avec l'arrivée du printemps!



À TABLE!

PAR MÉLANIE MARCHAND

UN REPAS DE Pâques INOUBLIABLE

Comme c'est agréable de se réunir pour célébrer cette belle fête aux couleurs printanières! Je vous propose un repas non traditionnel dont tout le monde se souviendra.

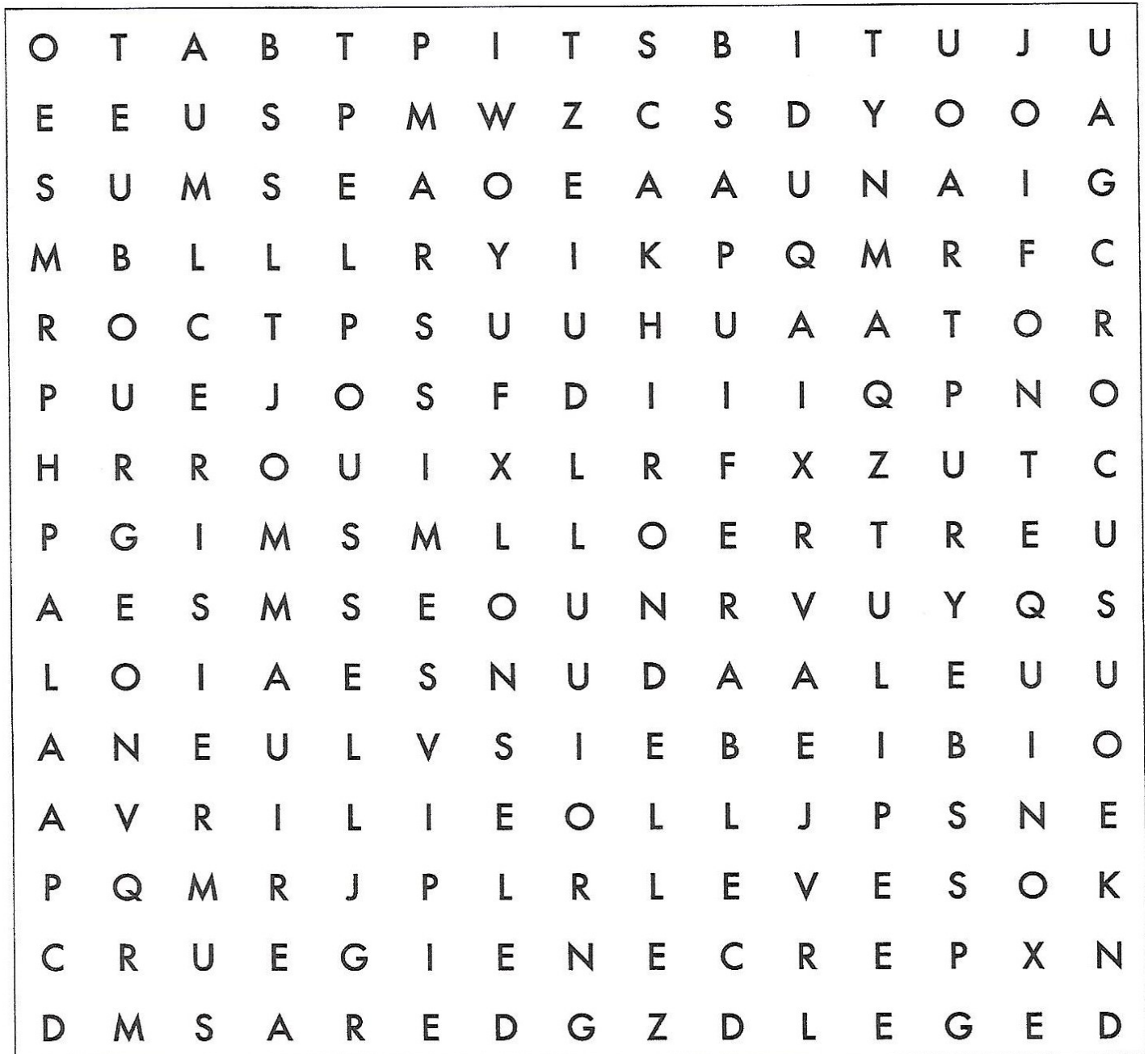
Soupe PRINTANIÈRE À L'ŒUF POCHÉ

4 portions

15 ml (1 c. à soupe) de beurre	2 pommes de terre pelées et coupées en cubes
1 oignon émincé	Quelques branches d'herbes fraîches
125 ml (½ tasse) de poireau ciselé	De 10 à 12 tranches fines de citron
1 gousse d'ail finement hachée	1 paquet de 325 g (12 oz) d'asperges
1 cube de gingembre surgelé ou 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé	4 œufs pochés
1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet	Parmesan fraîchement râpé, au goût

- ① Dans une marmite, chauffer le beurre à feu moyen, et faire suer l'oignon, le poireau, l'ail et le gingembre 5 minutes. Mouiller avec le bouillon.
- ② Ajouter les pommes de terre et les herbes, porter le tout à ébullition, réduire le feu à doux et faire cuire 20 minutes.
- ③ Ajouter les tranches de citron et poursuivre la cuisson 5 minutes. Mettre les asperges et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- ④ Servir la soupe dans de grands bols et déposer 1 œuf poché dans chacun. Garnir de parmesan.

Au printemps



AVRIL
BOURGEON
CERISIER
CROCUS
CRUE
DÉGEL

ÉQUINOXE
ÉRABLE
FLORAISON
FONTE
HIRONDELLE
JONQUILLE

LILAS
MAI
MARS
PÂQUES
PERCE-NEIGE
PLUIE

POUSSE
PRIMEVÈRE
SEMIS
SÈVE
TULIPE
VERDURE

Rencontre avec....

par Lucie Lussier, bénévole

Bravo & Merci..

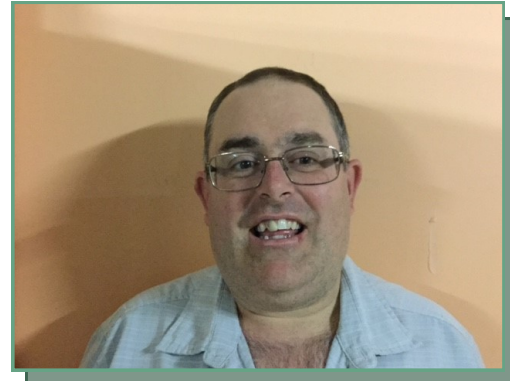
Susanna Langevin est une bénévole qui évolue dans l'ombre. Elle et ses quelques vingt-cinq compagnes qui se réunissent à tous les mois, tricotent des vêtements pour nouveaux-nés qu'elles donnent au Pavillon des naissances de l'hôpital Anna-Laberge. Elles font partie du Réseau communautaire de la Montérégie Ouest dont la présidente est madame Pauline Wiedow. Cette année, pour les fêtes de Noël, elles ont tricoté des chapeaux et des foulards pour des jeunes de l'organisme Batshaw. Elles confectionnent également des châles et tricotent des couvertures et des bas qu'elles offrent à l'organisme Hope & Cope affilié à l'hôpital Général Juive de Montréal. Susanna a travaillé 53 ans avant de prendre une retraite bien méritée. En plus de tricoter, elle a dans le passé, aidé des enfants à lire l'anglais et le français. L'équipe trouve sa satisfaction dans la joie qu'elle voit dans les yeux des gens qu'elle aide. **Merci à Susanna, Pauline et leur équipe** pour leur générosité.



Susanna Langevin is a volunteer that works in the shadows. Along with her 25 companions they get together once a month to knit and crochet baby items which are donated to the Pavillion of births at the Anna Laberge Hospital. They are a part of the Monteregie West Community Network of which Pauline Wiedow is President. This past Christmas they made hats, scarves and various other items for the youth at Batshaw Youth and Family Centers. Also, afghans, bed jackets and socks were given to Hope and Cope for oncology patients at the Jewish General Hospital. Susanna worked 53 years before taking a well deserved retirement. Besides knitting, in the past she has helped children with their reading skills in both the French and English language. The team has tremendous satisfaction in helping others. **Thank you to Susanna, Pauline and the team** for their generosity.

Madame Claudette Gagnon est discrète et préférerait garder l'anonymat, mais je veux tout de même souligner son travail. Elle tricote de très beaux ensembles pour les nouveaux-nés. Nous les offrons, de la part de l'Association des bénévoles, aux patientes de la maternité de l'hôpital Anna-Laberge. **Merci Claudette** pour votre implication.

Deux nouveaux bénévoles

BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES*Madame Lise Tremblay et monsieur François Lacoste*

Réflexion sur le bénévolat

par Henry Rodriguez, intervenant en soins spirituels

L'engagement

Depuis l'année dernière, je vous ai proposé de connaître, d'approfondir et mettre en application la mission, la vision, les ambitions et les valeurs organisationnelles du centre intégré de santé et des services sociaux de la Montérégie-Ouest dont l'hôpital Anna-Laberge fait partie.

Au dernier numéro, nous avons regardé la valeur de la **collaboration** comme une valeur indispensable et précieuse. Dans ce numéro, je vous invite à réfléchir sur l'importance de l'**engagement** comme bénévoles et ce que cela implique. Pour commencer, je vous partage un message qui a été envoyé le 15 février dernier à l'ensemble du personnel du CISSMO :

« **Bien plus que des mots, chaque valeur se traduit dans nos gestes, nos décisions et nos relations, tant avec la clientèle qu'entre nous. En ce mois de février, mais également tout au long de l'année, soyons engagés!** »



Bienveillance - Collaboration - Engagement - Audace - Cohérence

« **Merci à vous tous et toutes de contribuer activement à faire vivre nos valeurs organisationnelles!** »

Définition

Dans le dictionnaire Larousse, on trouve comme définition d'**engagement** : acte par lequel on s'engage à accomplir quelque chose; promesse, convention ou contrat par lesquels on se lie. Pour les existentialistes, acte par lequel l'individu assume les valeurs qu'il a choisies et donne, grâce à ce libre choix, un sens à son existence.

Engager, c'est mettre en gage, donner en gage. Exemple : engager ses bijoux. C'est aussi lier par une promesse qui doit être exécutée, par une convention qui doit être respectée. L'**engagement** est l'acte ou l'action d'engager quelque chose, ou de s'engager à accomplir quelque chose. C'est également le résultat de cette action.

L'**engagement** est en lien avec les motivations pour lesquelles on s'engage. Voilà pourquoi je vous invite à revoir les raisons pour lesquelles vous avez décidé de faire du bénévolat à l'hôpital (votre **engagement**). Différentes raisons vous ont motivé et vous motivent encore. Par exemple : pour exprimer mon intérêt à l'égard d'une cause; pour faire partie de ceux et celles qui travaillent à améliorer les choses; pour aider les autres et participer au mieux-être de la collectivité; pour faire une différence; pour faire profiter les autres de mes aptitudes et de mes talents; par besoin d'appartenance : sentir que je fais partie d'un groupe et que je peux participer avec d'autres à la réalisation d'un projet commun; pour me sensibiliser à mes responsabilités civiques (conscience sociale); pour m'adapter aux changements; pour me garder actif et apporter quelque chose à la société, etc... Se rappeler des motivations initiales encourage à s'impliquer, à bien faire, à être disponible et responsable, à faire les choses avec plaisir, à mettre tous vos talents au service de l'action bénévole.

Dans l'**engagement**, il faut tenir aussi compte de la mission et vision de l'organisation dans laquelle vous faites le bénévolat. L'**engagement** de l'Association des bénévoles de notre hôpital veut contribuer à l'**engagement** de l'institution dans laquelle vous faites votre bénévolat. Voir l'article sur la mission et vision, publié en juin 2016 (Journal des bénévoles Le Lien, Volume 9, numéro 2).

« *Les gens célèbres sont des gens ordinaires qui se sont engagés vers des buts extraordinaires.* » — Robert H. Schuller

« *Aimer c'est s'engager, c'est travailler, c'est être intéressé, c'est créer.* » — Lina Wertmuller

AUJOURD'HUI SEULEMENT...

JE VIVRAI LE MOMENT PRÉSENT.

Je serai comme un petit enfant qui ne pense pas à demain et qui a oublié ce qui est arrivé hier. Je resterai bien présent à mes pensées, mes émotions, mes sensations, mes actions.

JE SERAI POSITIF.

Je rechercherai le beau, le bien et le bon en toutes choses. Dès qu'une idée sombre me traversera l'esprit, je la remplacerais rapidement par une pensée de gratitude envers toutes les richesses présentes dans ma vie.

JE SERAI TOLÉRANT.

Je me rappellerai que chacun de nous fait son possible avec les ressources qui sont siennes et qu'un jour, c'est peut-être moi qui aurai besoin qu'on me donne une autre chance.

JE ME RESSOURCERAI.

Que ce soit par une balade dans la nature, la lecture d'un livre inspirant ou encore l'écoute d'une douce musique, je trouverai du temps pour faire le silence en moi et retrouver ma sérénité.

JE SERAI DISCIPLINÉ.

Je ferai ce qui est à faire sans me questionner et sans remettre à plus tard. C'est pourquoi je rangerai ma maison, je classerai mes papiers, je ferai de l'exercice, je retournerai mes appels, etc.

JE SÈMERAI LE BONHEUR.

Je prodiguerai généreusement sourires, attentions et compliments aux personnes qui croiseront ma route et je m'intéresserai sincèrement à leurs joies, leurs peines, etc.

JE FERAI CONFIANCE À LA VIE.

Je me souviendrai que j'ai en moi la force nécessaire pour passer à travers toutes les expériences qui sont et seront sur mon chemin et je m'appliquerai à découvrir la richesse que chacune d'elles a à m'apporter.

JE SERAI HEUREUX.

Le bonheur est une décision et je serai heureux dans la mesure où j'aurai décidé de l'être.

Nicole Charest

<http://www.lapetitedouceur.org>

LES 7 REGLES DE LA VIE

- 1 FAIS LA PAIX AVEC TON PASSÉ
pour qu'il ne dérange pas ton présent.
- 2 CE QUE LES AUTRES PENSENT DE TOI
n'est pas ton problème.
- 3 LE TEMPS SOIGNE PRESQUE TOUT.
Sois patient.
- 4 PERSONNE N'EST EN CHARGE
de ton bonheur. Sauf toi.
- 5 NE COMPARE PAS TA VIE A CELLE DES AUTRES.
Et ne les juge pas. Tu ne connais pas leurs épreuves.
- 6 ARRÊTE DE TROP PENSER.
Les réponses arriveront quand tu t'y attendras le moins.
- 7 SOURIS.
Tu ne portes pas tous les problèmes du monde.



texte remis par Madlynn L'Espérance

Never look down on anyone unless you are helping them up.

Today, give a stranger one of your smiles, it might be the only sunshine he sees all day.

Don't wait for people to be friendly, show them how.

Authors unknown

Semaine de l'action bénévole

Bénévoles : Créateurs de richesses



Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017

Déclaration de la FCABQ dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2016 Thème : Bénévoles, créateurs de richesses

L'action bénévole se retrouve au sein de toutes les activités de la vie humaine. Il n'y a aucun domaine qui peut et doit se passer de l'apport des bénévoles. En fait, l'action bénévole est partout où la volonté des citoyens peut être sollicitée. Au niveau de l'éducation, de la santé et services sociaux, du sport et du loisir, de la culture, de l'environnement, des services professionnels, etc. Ainsi grâce à leurs actions cumulées, **plus de 2 millions de bénévoles québécois favorisent la création et l'accès à la richesse sociale, communautaire, culturelle et humaine** pour le bien-être des citoyennes et citoyens du Québec.

Le bénévolat est un puissant **moteur de création de richesses collectives** et c'est pourquoi le Québec gagnerait à **investir davantage dans l'action bénévole**. Mais, investir dans l'action bénévole ne signifie pas remplacer des personnes salariées par des bénévoles afin d'épargner de l'argent. Investir dans l'action bénévole, c'est **soutenir les initiatives émanant des citoyennes et citoyens impliqués dans les organismes communautaires**. Cela permet également de **créer une société qui se mobilise pour se prendre en charge et assurer son propre développement**.

Le peuple québécois a toujours brillé par ses **valeurs d'excellence, de créativité et de générosité**. De ce fait, **chaque femme et chaque homme, sans égard à son origine, à sa religion, à son âge et à sa condition physique, sociale ou économique, est invité à s'engager bénévolement** dans une activité correspondant à ses intérêts et à ses compétences, contribuant ainsi à la **création et à la multiplication des richesses de sa communauté**.

La **Semaine de l'action bénévole (SAB)** vise à remercier, sensibiliser, recruter, reconnaître les bénévoles et à promouvoir le bénévolat. Au Québec c'est sous l'impulsion des centres d'action bénévole que la **SAB devient le point culminant de l'année pour souligner les efforts de millions de bénévoles**.

important
message

Vous désirez vous joindre à l'équipe de rédaction de votre journal, laissez-le savoir sans plus tarder à madame Lucie Lussier.

* **L'enveloppe identifiée « Suggestions » au salon des bénévoles Gilles-Blais; elles sont toujours bienvenues.**

* **Notre journal « Le Lien » toujours disponible à l'adresse suivante :**

<http://www.santemonteregie.qc.ca/jardins-roussillon/apropos/a-propos-csss/benevolat.fr.html#.VORT4fnhDcs>



Anniversaires

Bonne Fête

MARS

Michel Morin	07
Carlos Borges	12
Louis André Grégoire	12
Marie Girard Renaud	18
Nicole Borges	18
Nicole Mongrain	31

*Changement d'heure le 12
Saint-Patrick le 17*

MAI

Simon Surprenant	07
Gisèle Fradette	08
Jac Hurteau	12
Francine Souigny	19
Gisèle Châtelois	21
Nicole Hurteau	26

*Fête des Travailleuses (eurs) le 1er
Fête des mères le 14
Journée des Patriotes le 22*

AVRIL

Pierrette Boudrias	06
Nicole Legault Lafond	06
Pierre Nadeau	20
Francis Arseneault	22

*Joyeuses Pâques le 16
Semaine de l'action
bénévole : du 23 au 29*



JUIN

Clarisse Glaude Mullen	02
Lise Tremblay	02
Pauline Duquette	16
Rita Mainville	18
Rita Gervais	20
Daniel Beaubien	22
Jean Chiasson	23
Francine Bourgeois	25
Judy Gaudet	25
Lyne Paquette	25
Claudette Dubuc	27
Arthur Lejeune	30
Michel Turgeon	30

*Fête des pères le 18
Fête nationale du Québec le 24*

Date de tombée pour la prochaine parution : 18 mai 2017

Date de sortie de la prochaine édition : 20 juin 2017