

 **Jean-Marc Lavoie & Claire Nadeau-Lavoie PHARMACIENS**

65, rue Wellington
Coaticook, Qc J1A 2H6
Tél.: (819) 849-9881
Télec.: (819) 849-9883

Affiliés à  **brunet**
En santé depuis 150 ans

 **CLUB LIONS de Coaticook**

C.P. 141
Coaticook (Québec)
J1A 2S9

"Nous servons"

IGA *vive la bouffe*

Votre supermarché à Coaticook

265 rue Child
819-849-6226

- Service de buffet
- Poissonnerie
- Et bien plus...

Dominic, Serge & Johanne, propriétaires

beaucoup MIEUX pour le prix

 **Opto RÉSEAU**
Parce que la confiance, c'est précieux

Clinique optométrique de Coaticook

29 rue Main Ouest
Coaticook, Qc. J1A 2H7
Tél.: (819) 849-6371
coaticook@opto-reseau.com

**Dre Nathalie Laroche,
Dre Annie Desmarais et
Dre Sanya Lavoie,
optométristes**

tyco **NIEDNER**
CERTIFIÉE ISO 9001

LÉGER EN POIDS - PESANT EN TECHNOLOGIE
NIEDNER

MANUFACTURIER DE BOYAUX POUR LES INDUSTRIES,
LES MUNICIPALITÉS ET LA FORESTERIE, DEPUIS 1895

NEIDNER LIMITED

675, rue Merrill
Coaticook, Qc
Canada J1A 2S2

Tél. : (819) 849-2751
Télec. : (819) 849-7539


Site web : www.neider.com

 **Desjardins**
Caisse populaire
des Verts-Sommets de l'Estrie

*Partenaire
de son milieu*

Siège social
819 849-9822

Centres de services
Compton, East Hereford, Martinville, Sainte-Edwidge,
Saint-Isidore-de-Clifton, Saint-Herménégilde
Saint-Malo et Waterville

 **GÉRIN DUPUIS VIENS INC.**
CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES

**COURTIERS D'ASSURANCES –
INSURANCE BROKERS**

79 rue Court
Coaticook, Québec
J1A 1L1

819-849-2782 1-800-567-3424

 **CENTRE COOPÉRATIF FUNÉRAIRE
DE LA RÉGION DE COATICOOK**

Nadia Thibeault, coordonatrice générale
Jacinthe Fecteau, intervenante

284, rue Child, Coaticook, Qc J1A 2B7
Tél. : (819) 849-6688 Téléc. : (819) 849-3068
Courriel : info@cfcoaticook.com
Site internet : www.cfcoaticook.com

«La Traversée» Service d'entraide aux endeuillés

Joyeuses Fêtes !



SOMMAIRE

À la Une !03
 Saviez-vous que 04
 Depuis hier ! 05
 Formations ! 06
 À votre calendrier 07
EN DIRECT :
 du Maintien à domicile 08
 des services à la Famille10
 des services Alimentaires11
 des services Vestimentaires.12
AVIS SPÉCIAL BÉNÉVOLES.13
 Pour s'amuser ! 14
 Joyeux anniversaire ! 15



MOT DE LA DIRECTRICE

Une autre belle année qui se termine. Nous pouvons tous, bénévoles et employés, être fiers de l'année 2007-2008. Le maintien de bons services offerts à la population, les échanges et surtout le plaisir que nous avons tous ensemble à faire du Centre d'action bénévole un lieu dynamique, rempli de vie.

Merci du fond du cœur!

À l'occasion de Noël et du Nouvel An. Puissiez-vous profiter de bons moments en compagnie de votre famille et de vos amis. Que tous vos projets en 2009 soient couronnés de succès et que toutes vos activités soient à la hauteur de vos attentes.

Bonheur, Santé et Amour

Annick Wishnowsky



116, rue Wellington
 Coaticook (Québec)
 J1A 2H7
 Tél.: (819) 849-6371
 Téléc.: (819) 849-6372

- ❖ Salle de spectacles
- ❖ Location de salles
- ❖ Services audiovisuels
- ❖ Services de traiteur de base

info@pavillondesarts.qc.ca
 www.pavillondesarts.qc.ca

Votre journal, BénévoAction, est la réalisation de toute une équipe

Rédaction et mise en page : PATRICK MORIN Collaborateurs : ANNICK WISHNOWSKY, directrice
 Relecture et correction : GERMAINE DESCHÊNES NATHALIE CHAREST, Serv. intergénérationnels
 ALICE POULIN-CHAPUT MICHELLE HIVERT, coordo Familles/Femmes
 Assemblage : SUZANNE HOULE NATHALIE BEAUDRY, resp. Serv. MAD
 ANNY FAVREAU, coordo Serv. vestimentaires
 Postage : Gracieuseté de Mme FRANCE BONSANT, députée fédérale Compton-Stanstead

POSTE-PUBLICATIONS- *CONTRAT N° 40015967

Joyeux anniversaire!

Il nous fait plaisir de souligner les anniversaires de nos précieux bénévoles... Puissiez-vous profiter pleinement de votre journée !



EN NOVEMBRE	EN DÉCEMBRE	EN JANVIER
2 Denis Lavoie	3 Alice Chaput	7 Line Fournier
7 Cécile Pelletier	9 Lorette Lachance	9 Angela Langlois
8 Catherine F. Paquette	10 Alexandre Charest	12 Monique Létourneau
9 Gisèle Cormier	11 Christiane Martineau	18 Thérèse Bélanger
17 Lorraine Sharpe	13 Annette Carrier	18 Luce Beloin-Michaud
17 Lorraine Lemire	13 Steve Gaudreau	22 Samuel F. Campagna
18 Raymond Lemire	15 Susan Lee	22 Thérèse Sirois
18 Luc Bouchard	23 Marcel Jatton	22 Gracia Guay
20 Louise Riendau	25 Jean-Roch Boucher	26 Ida Charest
25 Germaine Deschênes	30 Pierrette Létourneau	30 Ginette Marcoux
28 Lise Breault		
29 Maria Fortier		
30 Josée Lavoie		



COMPTOIR FAMILIAL DE COMPTON

29 Ch. Hatley
 819-835-9898

Ouvert les
 Mercredi de 13h-19h
 et les Jeudi de 15h-19h



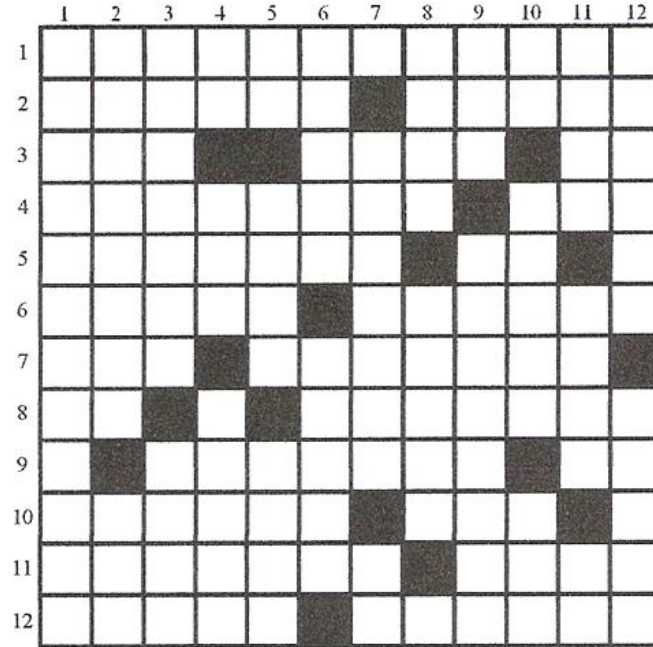
CHEVALIERS DE COLOMB de Coaticook

CONSEIL 2106

Charité - Unité - Fraternité -
 Patriotisme

C.P. 41, Coaticook (Québec) J1A 2S8

POUR S'AMUSER !



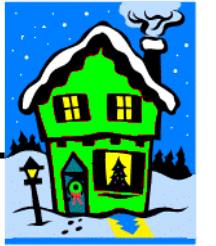
- Horizontalement**
1. Avertie
 2. Dommage survenu au cours d'un transport - Petites îles
 3. Graffiti - Rime - Le coeur a le sien
 4. Qui n'est pas écouté - Mit sa confiance en (Se)
 5. Chaussure - Germanium
 6. Engin spatial - Établissements scolaires
 7. Ouille ! - Agiter fortement
 8. Id est - Sonnées légèrement (cloches)
 9. Établissement offrant le gîte et le couvert - À lui
 10. Sport - Posséda
 11. Sots - Récipient cylindrique propre à puiser l'eau
 12. Prison - Ivre
- Verticalement**
1. Qui contente
 2. Sans connaissance - En passant par
 3. Elle avance sur l'eau - Affilé
 4. Senior - Explication - Agricole
 5. Deux romain - Personnes sottes - Terre détrempée
 6. Erreur - Allonge
 7. Rapetisser - Sélénium

8. Bouquiner - Jour où l'on ne travaille pas
9. Eux - Qui a de la saveur
10. Sud-ouest - Un peu fendue - Tonne d'équivalent charbon
11. Cordage destiné à consolider un mât - Périodes historiques - Exclamation
12. Tentatives - Dit bonjour

Les 7 Différences !



À LA UNE !!!



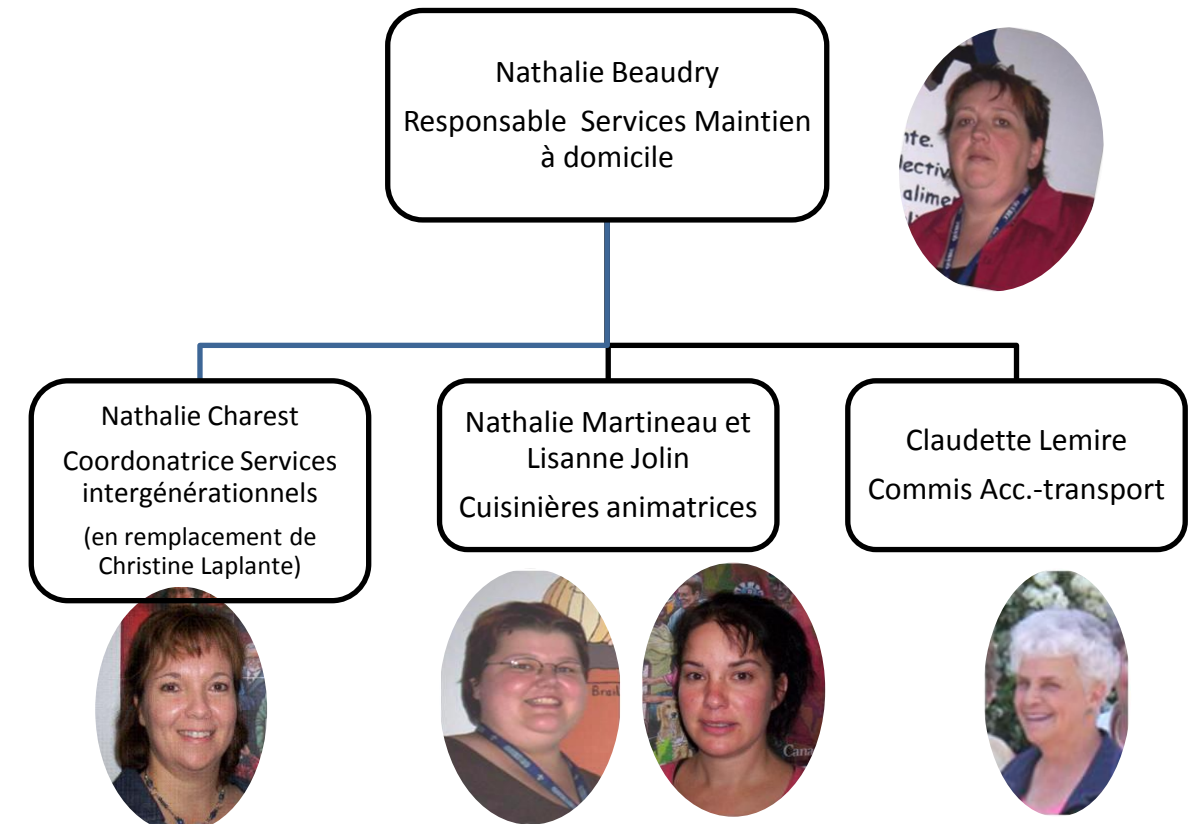
RÉORGANISATION DES SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE

Suite au mouvement d'évaluation et de réorganisation des services entrepris depuis 1 an, le Centre a fait connaître un peu plus tôt cet automne la nouvelle structure des services de Maintien à domicile....

Depuis le début octobre, les services de maintien à domicile et les services alimentaires ont été fusionnés en 1 seul et même secteur à savoir celui du MAINTIEN À DOMICILE...

De plus, nous avons créé des nouveaux services intergénérationnels au sein de ce secteur qui est maintenant sous la responsabilité de Nathalie Beaudry.

Plus de détails en page 8 !





SAVIEZ-VOUS...

LA VRAIE HISTOIRE DU PÈRE NOËL

Saint Nicolas, le personnage qui a servi de source d'inspiration au Père Noël, vivait au IV^e siècle au sud de la Turquie en Afrique. Selon la légende, il aurait sauvé de la mort trois enfants..

En Europe, une tradition païenne voulait que, pour exorciser la peur de l'obscurité, les jeunes hommes se grimaient et allaient de maisons en maisons pour quémander des offrandes. Le vieux qui présidait ce cortège, est appelé « Noël » dès le XII^e siècle en France. Au Moyen Âge, l'Église catholique décide de remplacer les figures païennes par des saints. Saint Nicolas est alors présenté comme le saint protecteur des enfants. En mémoire, le 6 décembre de chaque année, un personnage, habillé comme on imaginait que saint Nicolas l'était (grande barbe, crosse d'évêque, mitre, grand vêtement à capuche), va alors de maison en maison pour offrir des cadeaux aux enfants sages.

Au XVIII^e siècle, les souverains allemands entament un processus de laïcisation : les figures chrétiennes sont remplacées par d'anciens symboles germaniques. C'est le retour du petit peuple des fées, des elfes et du vieil homme de Noël (le Weihnachtsmann) qui distribue en traîneau des sapins décorés de cadeaux.

Parallèlement, les États-Unis adoptent la coutume néerlandaise de fêter saint Nicolas. Ce sont en effet les Hollandais qui fondent la Nouvelle-Amsterdam au XVII^e siècle, qui deviendra New York quand elle sera prise par les Anglais. Après la guerre d'indépendance, ses habitants se souviennent de leurs racines hollandaises et Sinter Klaas revient par la littérature et les illustrations. Il s'agit alors d'un vieillard à barbe blanche portant un manteau à capuchon.

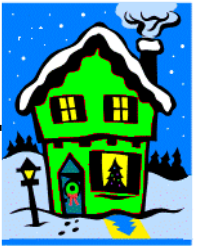
Le 23 décembre 1822, le pasteur américain Clement Clarke Moore publie un poème intitulé A Visit from St Nicholas, dans lequel il présente saint Nicolas comme un lutin sympathique, dodu et souriant, qui distribue des cadeaux dans les maisons et se déplace sur un traîneau volant tiré par huit rennes nommés Fougueux (Dasher), Danseur (Dancer), Fringant (Prancer), Rusé (Vixen), Comète (Comet), Cupidon (Cupid), Tonnerre (Donder) et Éclair (Blitzen). Ce poème a joué un rôle très important dans l'élaboration du mythe actuel. Publié pour la première fois dans le journal Sentinel de New York le 23 décembre 1823.

En 1860, le journal new-yorkais Harper's Illustrated Weekly représente Santa Claus vêtu d'un costume orné de fourrure blanche et d'une large ceinture de cuir. C'est ce même artiste, Thomas Nast qui, dans un dessin de 1885, établit la résidence du Père Noël au pôle Nord...



Père Noël de T. Nast, 1860

VOEUX POUR NOS BÉNÉVOLES



De la part de toute l'équipe du Centre d'action bénévole, un très joyeux Noël et une merveilleuse année 2009.

Bonheur, Santé et Amour en cette période de réjouissances et pour toute l'année qui vient.

Nous vous remercions de votre précieuse collaboration et de votre support tout au long de cette année pleine de changements pour notre organisme. Vous êtes une ressource inestimable pour nous et pour toute la population de notre belle MRC.

**Joyeux Noël &
Bonne année !**

Nathalie Beaudry,

Patrick Morin

Nathalie Charest,

Nathalie Martineau,

Annick Wishnowsky

Maryse Fontaine,

Jean-Guy Paquette,

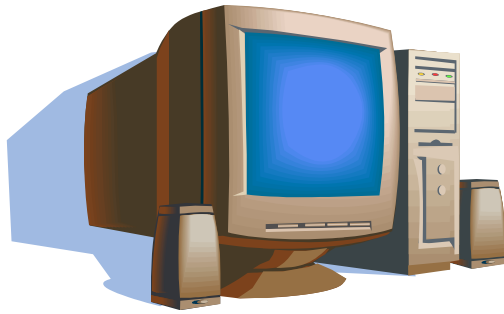
Michelle Hivert,

Lisanne Jolin,

Sorja Beaudoin,

EN DIRECT DES SERVICES VESTIMENTAIRES

DU NOUVEAU À LA FRIPERIE !



Vous pouvez maintenant vous procurer des ordinateurs usagés à la friperie. Le Centre a présentement une ressource en informatique en la personne de M. Claude Dion. Claude sera avec le Centre jusqu'au mois de mars prochain. Sa tâche première consiste à vérifier les ordinateurs et les périphériques (écrans, imprimantes,...) qui nous sont donnés.

Bien que usagés, ils sont donc fonctionnels et prêt à être utilisés.

Claude travaillera également sur le site internet du Centre et sur la production de nouveaux dépliants... Si vous avez des suggestions pour l'un ou l'autre, faites-les nous connaître !

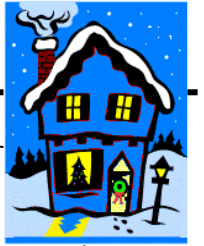


Re-Bonjour à Mélanie...

Plusieurs d'entre vous avez rencontré Mélanie au cours de l'été dernier... Mélanie a effectivement fait un stage en compagnie d'Anny Favreau aux Trésors de Clara (comptoir) et à la Boutique Mod-écoco (friperie). Elle est à nouveau parmi nous car elle s'occupera (en partie) des services vestimentaires (15h/semaine) pendant le congé d'Anny.

Bon retour !

DEPUIS HIER..



Un futur bénévole est né...



En effet, Christine Laplante, notre coordonatrice des services de maintien à domicile est à nouveau maman. Félix garde un œil sur sa maman (pendant qu'elle est en congé) et son petit frère Luka.

Félicitations à Christine et au papa Olivier !

Accompagnement-transport

Suite au départ de Christine pour son congé de maternité, c'est Mme Claudette Lemire qui s'occupe maintenant du service d'Accompagnement-transport.

Vous pouvez la rejoindre du mardi au jeudi (en avant-midi) ou laisser un message au 819-849-7011 poste 7



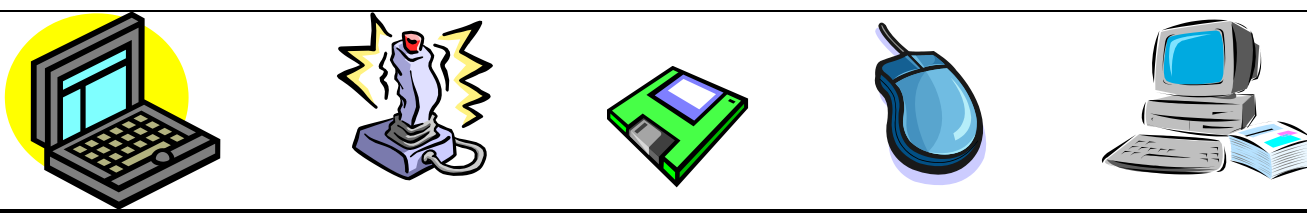
Nouveau poste au Centre

Cet été, nous avons décidé de créer un poste à temps partiel de Préposé à l'entretien...

M. Jean-Guy Paquette est maintenant responsable de l'entretien général du CAB... nous avons maintenant notre propre M. Net !!! **Bienvenue dans l'équipe !**



FORMATIONS !

INFORMATIQUE		
Formations	Date & Lieu	Description
« Initiation à l'ordinateur »	28 janvier 2009, 13h30 Centre d'action bénévole	Pour ceux et celles qui n'ont aucune connaissance en informatique et qui veulent tout savoir...ou presque !
	25 février 2009, 19h Centre d'action bénévole	
WORD 2007 Débutant	10 & 17 février 2009, 13h30 Centre d'action bénévole	Exploration du logiciel Word 2007 et fonctions de base
WORD 2007 Intermédiaire	10 & 17 mars 2009, 13h30 Centre d'action bénévole	Tableaux, images,...
<p align="center">Inscription obligatoire, places limitées ! 10\$/personne, gratuit pour les bénévoles inscrits et actifs Pour information ou inscription : Patrick 819-849-7011 poste 9</p>		
		
<p align="center">TOUJOURS DISPONIBLE !!! ACCOMPAGNEMENT ET INITIATION À INTERNET</p>		
<p>Dans un Centre d'accès à internet (CACI), près de chez vous !</p>	<p>Pour mieux comprendre internet. SADC, Caroline Benoit 849-3053</p>	

EN DIRECT DES SERVICES ALIMENTAIRES

Un nouveau visage aux cuisines !

Depuis septembre dernier, Lisanne Jolin s'est jointe à l'équipe du Centre en tant que cuisinière-animatrice. Elle travaille donc de concert avec Nathalie Martineau pour la préparation des repas de la Popote roulante, des Repas chauds et l'animation des groupes de cuisines collectives.



Bienvenue Lisanne !

P'tite recette de Nathalie !

A chaque semaine, Nathalie Martineau notre cuisinière-animatrice, vous propose une de ses recettes coup de cœur ! Ces recettes sont disponibles à la réception du Centre, en voici une à essayer !



Poulet rôti au romarin et pommes de terre rôties

Le poulet:

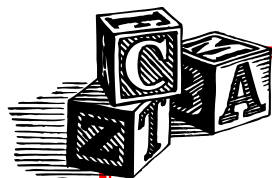
- poulet de 1,4 à 1,8 kg (3 à 4 livres)
- 3 à 4 tiges de romarin frais
- 4 à 6 gousses d'ail coupées en quatre
- De l'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre du moulin

Les pommes de terre:

- 4 à 5 grosses pommes de terre Idaho
- 3 gousses d'ail écrasées
- Les feuilles de 2 tiges de romarin
- Un peu d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre du moulin

- ✓ Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- ✓ Enlever l'excédent de gras du poulet. Aplatir le poulet avec la paume des mains puis écraser les cuisses (en cassant l'articulation pour détacher légèrement les cuisses du dos). Huiler une grande lèchefrite, enrober le poulet d'huile d'olive puis le déposer dans la lèchefrite. Insérer le romarin et l'ail dans les cavités du poulet, en insérer entre la peau et la chair sur le côté des cuisses, soulever la peau côté poitrine et en insérer également entre la peau et la chair. Assaisonner généreusement le poulet et le déposer côté poitrine dans la lèchefrite.
- ✓ Cuire à découvert, au four à 230 °C (450 °F) pendant 10 minutes et poursuivre la cuisson à 190 °C (375 °F) pendant 35 minutes. Pendant ce temps, peler les pommes de terre, les laver, les couper en six quartiers et bien les essuyer. Déposer les pommes de terre dans un bol et les mélanger avec l'ail, le romarin et l'huile d'olive puis assaisonner. Sortir la lèchefrite du four puis retourner le poulet. Déposer les pommes de terre dans la lèchefrite autour du poulet.
- ✓ Poursuivre la cuisson de 45 minutes à 1 heure en prenant soin de décoller les pommes de terre de la lèchefrite sans toutefois les retourner. Lorsque le poulet est bien cuit, le retourner et le saisir sous le gril jusqu'à ce que la peau soit bien dorée. Servir accompagné d'une salade verte ou d'une salade de persil ou de poivrons rôtis.

EN DIRECT DES SERVICES À LA FAMILLE



NOUVEAUX ATELIERS PARENTS-ENFANTS « L'ABCédaire... »

Ces ateliers s'adressent à tous les papas et à toutes les mamans d'enfants de 3-4 ans, une session est présentement en cours tous les lundis matin de 9h à 12h. Chaque session comprend 9 ateliers thématiques, 3 sorties éducatives et des ateliers de cuisines collectives.

La garderie est accessible pour les petits frères et petites sœurs des enfants qui participent.

Pour information & inscription : Michelle Hivert 849-7011 poste 4



Bébé vient d'arriver...

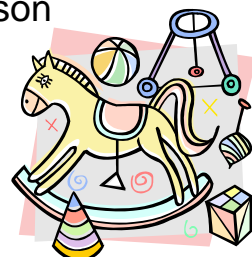
Papa & maman ont besoin de trucs et conseil !

« Bébé fûté »

(Pour les parents d'enfants de 12 mois et moins)

Nouvelle séance de 8 rencontres du 19 mars au 7 mai 2009
Tous les jeudis de 13h à 15h.

Thème de la semaine, Massage bébé, Activité bricolage,
Exercices avec bébé et Chanson



En collaboration avec Naissance Renaissance Estrie

Pour information & inscription :
Michelle Hivert 849-7011 poste 4



À VOTRE CALENDRIER...

DÉCEMBRE :

9	Festivité de Noël... Tous les bénévoles du Centre sont cordialement invités à une petite fête de Noël au Pavillon des Arts et de la Culture, de 15h à 17h. Petite collation, information, jeux et plus sont au programme. Prière de confirmer votre présence au 819-849-7011 .
17	CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE DES FÊTES. Grande cuisine ouverte à toute la population de la MRC de 15h à 19h au sous-sol de l'église St-Jean. Venez cuisiner avec nous votre repas de Noël. Information et inscription : 819-849-7011
19	Le Centre d'action bénévole ferme ses portes pour la période des Fêtes, nous serons de retour le 5 janvier 2009 ! Joyeuses Fêtes et Bonne année !
20	HEURE DU CONTE à la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook à compter de 10h. Le conte sera suivi d'une activité de bricolage. Information : 819-849-4013

JANVIER:

5	Retour au travail pour les employés du Centre d'action bénévole
12	Reprise du service de la Popote roulante (disponible 5 jours/semaine).
28	COURS D'INFORMATIQUE « Initiation à l'ordinateur », pour ceux et celles d'entre vous qui désirez savoir comment ça marche et comment vous en servir ! Au Centre d'action bénévole, de 13h30 à 16h. 10\$/personne, Gratuit pour les bénévoles inscrits. Inscription 819-849-7011 poste 9

EN DIRECT DES SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE



TOUT NOUVEAU !!

SERVICES INTERGÉNÉRATIONNELS

Nathalie Charest, coordonnatrice des Services intergénérationnels

Les Services interquoi ??? Qu'est-ce que ça mange en hiver c't'affaire là ???

Les Services intergénérationnels...les services qui favorisent les échanges entre jeunes et moins jeunes afin d'atteindre 2 objectifs :

Premièrement, redonner une place aux aînés, que ce soit pour nos « bénévoles les plus expérimentés » ou pour nos « experts » issus de la population. Nous voulons vous donner un espace pour partager votre savoir-être et votre savoir-faire avec les jeunes de la région. Que ce soit en cuisine, en artisanat, ou dans quelque autre domaine...les connaissances et l'expérience de nos aînés sont des ressources précieuses qui malheureusement se perdent avec le temps.

À travers les Services intergénérationnels, nous allons créer des moments d'échanges, de travail et de discussions qui vont permettre à nos aînés de devenir les mentors des jeunes de la région. Ateliers de mise en conserve, confection de pain de ménage, discussions sur la mécanique ou les sports, tout sera prétexte à la rencontre et à l'échange d'idées et d'informations entre les générations.

Deuxièmement, permettre aux jeunes de prendre leur Place citoyenne et les préparer à jouer un rôle actif dans le développement de notre milieu. Aujourd'hui, nous sommes habitués à la vitesse, il nous faut tout et tout de suite ! Les rôties et le bacon sont cuits d'avance, l'épicerie du coin prépare nos frites et la salade, et en cas de panne électrique tout est paralysé...c'est la catastrophe ! Les jeunes sont pourtant à la recherche d'information et de sens à leur vie et même si on trouve bien des choses sur internet, ce n'est pas la solution à tous les problèmes...

Les jeunes ont soif d'apprendre, d'aider et d'enseigner et bien que l'intérêt d'échanger avec leurs aînés y soit, c'est souvent l'occasion qui ne se présente pas à eux. C'est justement ce à quoi les services intergénérationnels vont pourvoir...A travers ces échanges, les jeunes découvriront leurs forces et leurs faiblesses et apprendront l'importance de s'impliquer dans leur milieu ce qui assurera la relève bénévole du Centre.

Impressions gb
Imprimerie-Lettrage
(819) 849-7475



EN DIRECT DES SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE

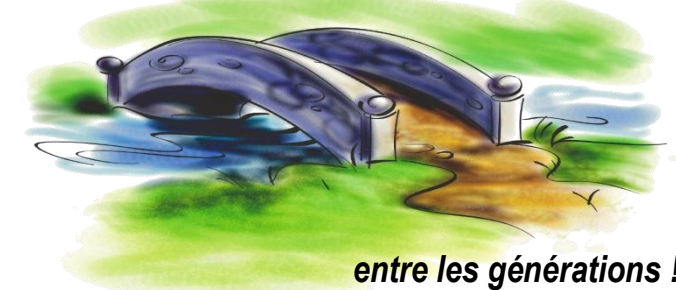
Qui sait...en plus d'apprendre, ces jeunes pourront également devenir des professeurs afin que leurs aînés apprennent ce qu'est l'ordinateur et l'internet...Vraiment tout sera propice à l'échange !

POUR COMMENCER...plusieurs services actuels du Centre vont être adaptés afin de faire place à l'intergénérationnel. Par exemple, depuis quelques semaines, des jeunes étudiants de la polyvalente viennent tous les jeudis après-midi (à la fin des classes) préparer une partie des repas de la Popote roulante du vendredi ; des étudiants du Collège Rivier sont libérés de leur cours pour venir assurer la livraison des repas...

Nous en sommes qu'au début mais les possibilités sont nombreuses et nous espérons que nos bénévoles et la population seront tous aussi nombreux à s'impliquer dans ce processus. Avec le temps, de nouveaux services et de nouvelles activités pourront voir le jour (nous sommes d'ailleurs ouverts à vos suggestions...).

Pour nous faire connaître vos idées, pour avoir réponse à vos questions, contactez **Nathalie Charest** au **819-849-7011 poste 6**

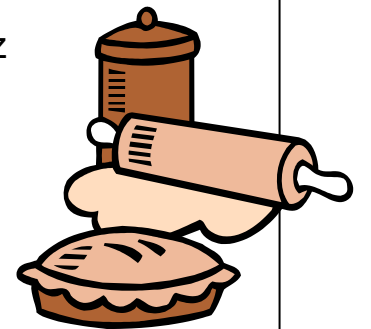
Pour bâtir des ponts...



entre les générations !

CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE DES FÊTES !

Pour ceux et celles d'entre vous qui le désirez, venez cuisiner votre repas des Fêtes avec nous ! Soupe, tourtières, pâtés au poulet et croustade aux pommes sont au menu. Pour seulement 5\$, venez vous amuser tout en cuisinant au sous-sol de l'église St-Jean le 17 décembre de 15h à 19h.



INSCRIPTION ET INFORMATION : 819-849-7011

Impressions gb
Imprimerie-Lettrage
(819) 849-7475

