



**Bon temps des fêtes!**

# Mot de la directrice

Bonjour cher lecteur !

L'année 2022 tire à sa fin, et pour plusieurs, c'est le temps de mettre dernière nous une année assez chargée. Le retour presque à la normale des activités, le retour des rencontres de groupe, les centres de jour qui ont repris un air de normalité, le retour à la vie normale sans restriction! Wow, enfin! Cependant... Un petit resserrement des consignes (port du masque et distanciation) nous a été demandé en décembre afin d'éviter une surcharge des urgences. Tout de même, la liberté nous est à nouveau offerte! Merci

Au Centre d'action bénévole Le Nord-est, l'année 2022 a été des plus agréables! Le retour des Centres de jour avec tous les bénéficiaires, des voyages de fin d'année, sortie magasinage, une fête d'Halloween avec plein d'amis qui sont venus nous visiter, que du bonheur!

Nous avons accueilli une nouvelle employée durant l'année 2022. Un nouveau visage vous accueille lorsque vous venez nous voir, celui de Sabrina Saint-Pierre, adjointe administrative. Son expérience est un atout pour notre organisme. Selon c'est dire, elle adore travailler avec nous et avoir un contact direct avec vous! Un vrai bonheur partagé. Bienvenue dans l'équipe chère Sabrina. 😊

Nous avons un conseil d'administration qui est complet cette année. Un merci particulier à chacun d'entre vous pour votre implication tout au long de l'année. Merci également à tous les bénévoles, votre implication reste partie prenante de notre organisme. Le 5 décembre dernier soulignait la journée internationale des bénévoles. Malheureusement, au CAB, nous avons dû reporter notre traditionnel brunch, une situation hors de notre contrôle... nous allons assurément remettre cette rencontre.

Pour ma part, je vous souhaite un temps des fêtes à la hauteur de vos souhaits! Une belle année 2023 à venir, un Joyeux Noël à chacun d'entre vous!!!



**Marie-Ève Boivin**  
Directrice générale



# Maintien à domicile

---

Bonjour à tous !

Encore une année qui se termine.... Le temps passe tellement vite.

Nous voulons vous souhaiter à vous et aux vôtres un très Joyeux Noël que vous passerez, je l'espère, entourée de votre famille. Profitez des moments présents avec tous ceux que vous aimez et qui vous aiment.

Et que cette nouvelle année vous apporte énormément de joie et une bonne santé.

Merci de continuer à nous faire confiance et GO cap sur 2023 !!!!

**JOYEUX NOËL  
ET  
BONNE ANNÉE**



**Francine Tremblay**  
Maintien à domicile



# Centre de Jour

Décembre,

la neige est au rendez-vous. Bientôt Noël. Les groupes du centre de jour vont très bien, la participation y est très grande. Nous avons 5 nouvelles inscriptions depuis septembre.



L'automne fût riche en activités de toutes sortes. Que ce soit notre sortie aux pommes à l'île aux Coudres ou notre magasinage à Baie-Comeau, notre soirée distribution de bonbons d'Halloween, le visionnement d'au-delà des mots, en passant par notre projet tricoteuses pour ramasser des fonds pour notre voyage de fin d'année au Saguenay pour aller voir (La Fabuleuse Histoire d'un Royaume).

Nous avons aussi un club de peinture pour les plus créatifs, un nouveau Plaisir de Lire français pour ceux qui veulent rester jeunes. Sans oublier nos activités régulières.

Bon congé des fêtes à tous et à toutes! On se revoit en janvier avec plein de nouvelles activités à faire dans la joie et la bonne humeur.



**Chantal Pinel**

**Coordinatrice-animatrice**

# Centre le Mur-Mûre



Bonjour à vous tous,

Voici des nouvelles du centre de jour le Mur-Mûre.

Le 28 octobre dernier, plusieurs personnes du groupe ont participé au tournoi de quilles régional de L'ARLPH en compagnie du centre d'activité de la Haute-Côte. Le tournoi se tenait à la salle de quilles de Longue-Rive. Ce fut très intéressant et les gens ont bien apprécié leur activité.

L'Halloween fut célébrée en grand cette année. Avec un Nordest aussi bien décoré à l'intérieur qu'à l'extérieur. Puis nous avons eu notre journée Halloween au centre de jour avec un dîner et des jeux.... Le 31 octobre en soirée s'est tenue notre soirée Halloween porte ouverte. Encore une fois ce fut un succès. Près de 250 enfants ont défilé dans nos locaux. Les personnes qui fréquentent le Nordest, ont gentiment offert des bonbons, des chocolats et croustilles aux enfants. Ces derniers ressortaient contents avec un sac plein de friandises.

Le 8 novembre en soirée, nous avons invité les personnes des centres de jour à venir au Nordest, pour visionner le film « Au-delà des mots ». Un film sur la réalité des aidants naturels. Plus particulièrement de deux personnes qui ont accompagné leurs conjoints atteints de la maladie d'Alzheimer. Ce film a été réalisé avec la collaboration de l'organisme l'appui.

Maintenant nous sommes à l'approche du temps des fêtes, ici les gens ont décoré et travaillé des trucs de Noël. Bientôt nous aurons notre traditionnel dîner avec des petites surprises pour les personnes qui fréquentent le centre. Puis nous reprendrons les rencontres au centre de jour dans la semaine du 9 janvier 2023.

Nous vous souhaitons un très beau temps des fêtes rempli de joie et de belles rencontres familiales.



**Maryse Villemure**  
←  
**Coordonnatrice-animatrice**

**Laurie Brisson**  
→  
**Assistante-animatrice**



# Travailleuse de milieu

---

Bonjour à tous!

Au cours des derniers mois, j'ai animé un bingo sur le thème de la maltraitance. Plusieurs personnes ont participé. L'ambiance est toujours détendue et agréable, c'est un plaisir d'aller à votre rencontre. J'en ai profité pour discuter des différentes formes de maltraitance. De beaux prix ont été donnés aux différents gagnants. Vaut mieux prévenir que guérir comme on dit !!

En janvier, je ferai le tour des FADOQ pour présenter mon service et donner de l'information. Je continuerai mes repérages de personnes vulnérables tout au long de l'année. N'oubliez pas, si mon service n'est pas nécessaire pour vous, il peut être pour un voisin, un ami ou membre de votre famille.

J'en profite pour vous rappeler que le programme Éconologis est encore en vigueur pour information, vous pouvez vous rendre sur [Quebec.ca/econologis](http://Quebec.ca/econologis) ou téléphoner au 1 866-266-0008.

Je vous souhaite de très belles fêtes en compagnie de votre famille et de vos amis. Que cette année soit remplie de santé, de bonheur et de joie à vous tous!  
Nous nous reverrons en janvier.



**Jessica Tremblay**  
Travailleuse de milieu

---



# La Popote Roulante

Bonjour à tous!

Depuis notre retour du congé d'été, nous avons commencé à offrir quatre jours de popote au lieu de trois. La demande était là.

Nous mettons beaucoup d'effort sur la variété, la couleur et la saveur de nos repas enfin de vous offrir des plats remplis d'amour.

La popote se termine le 16 décembre et reprendra du service le 10 janvier. D'ici là, passer un très Joyeux Temps des Fêtes,

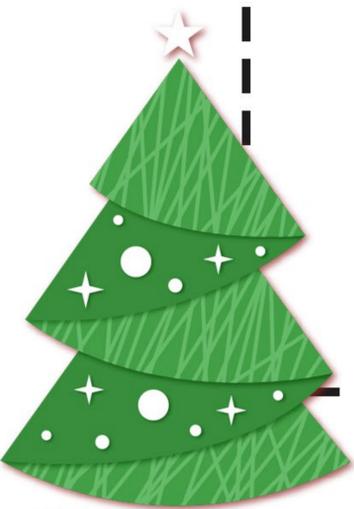
L'équipe de cuisine~❤️

Voici une petite recette pour vous sucrer le bec :

## Biscuits au chocolat

- 1 boîte de biscuits Ritz (250 gr)
- 1 boîte de conserve de lait Eagle Brand
- 1 sac de Chipits chocolat au lait

- Mélanger les biscuits cassés en morceaux, le lait et les Chipits.
- Déposer dans un moule carré.
- Cuir de 12 à 15 minutes au four à 350 °f.
- Laisser refroidir et couper.
- Savourer



**Chantal Ouellet**  
Cuisinière en chef

**Sabrina Emond**  
Aide cuisinière / graphiste



## Vacances de Noël

Prendre note que tous les services du Centre d'action bénévole Le Nordest seront fermés à partir de midi le **23 décembre 2022** jusqu'au **8 janvier 2023 inclusivement**.

Le personnel et les bénévoles profiteront de ce congé pour faire le plein d'énergie et revenir en forme pour l'année 2023.

L'équipe du Centre d'action bénévole Le Nordest vous souhaite un bon temps des fêtes, un Joyeux Noël et une Bonne Année!



## Des boules de Noël, au profit de



**Centraide**  
Haute-Côte-Nord  
Manicouagan

sont présentement en vente au :  
**Centre d'action bénévole Le Nordest,**  
la **Friperie** et **auprès des employés**  
**au coût de 2\$ par boule**

Le tirage d'un panier cadeau rempli d'objets artisanaux offert par nos commanditaires sera fait le **23 décembre 2022**.

Pour plus d'info : (418) 587-4226

## POUR NOUS JOINDRE

Téléphone: (418) 587-4226  
Sans frais: 1-855-862-4226

Télécopieur: 418 587-6101

Courriel général: [cab@lenordest.org](mailto:cab@lenordest.org)

Site internet: [www.lenordest.org](http://www.lenordest.org)

Facebook:

[www.facebook.com/CAB.Nordest](http://www.facebook.com/CAB.Nordest)

[www.facebook.com/friperielenordest](http://www.facebook.com/friperielenordest)

Par la poste:

C.A.B. Le Nordest

9, 11<sup>e</sup> Rue

Forestville, (QC) G0T 1E0

### Horaire

**Bureau:**

lundi au vendredi  
8h à 12h / 13h à 16h

**Friperie:**

Lundi au vendredi  
12h à 16h

Situé au 15, 2<sup>e</sup> avenue

## L'équipe du Centre D'action Bénévole Le Nordest

Direction	Marie-Ève Boivin	<a href="mailto:direction.cab@lenordest.org">direction.cab@lenordest.org</a>
Secrétariat	Sabrina Saint-Pierre	<a href="mailto:cab@lenordest.org">cab@lenordest.org</a>
Maintien à domicile	Francine Tremblay	<a href="mailto:mad.cab@lenordest.org">mad.cab@lenordest.org</a>
Centre Mur-Mûre	Maryse Villemure	<a href="mailto:murmure.cab@lenordest.org">murmure.cab@lenordest.org</a>
Assistante Animatrice	Laurie Brisson	<a href="mailto:murmure.cab@lenordest.org">murmure.cab@lenordest.org</a>
Centre de jour	Chantal Pinel	<a href="mailto:cdj.cab@lenordest.org">cdj.cab@lenordest.org</a>
Travailleur de milieu	Jessica Tremblay	<a href="mailto:travaildemillieu@outlook.com">travaildemillieu@outlook.com</a>
La Friperie	Karine Huard	
Cuisinière	Chantal Ouellet	
Graphiste/infographiste	Sabrina Emond	<a href="mailto:sabrinaemond@gmail.com">sabrinaemond@gmail.com</a>