

9, 11e Rue

Forestville (Québec) GOT 1E0

Téléphone: 418 587-4226

Sans frais: 1855 862-4226

Télécopieur: 418 587-6101

Courriel général : cab@lenordest.org

Internet: www.lenordest.org

L'équipe du Centre d'action bénévole Le Nordest :

Direction générale : Anne Marengo Secrétariat :

Francine Tremblay

Maryse Villemure Centre Mur-Mûre:

Assistante animatrice Laurie Brisson

Centre de jour : Anne-Marie Bernard

Maintien à domicile : Marie-Eve Boivin

Travailleur de milieu : Carol-Anne Tremblay

Chantale Ouellet Cuisine: Friperie: Line Desbiens

direction.cab@lenordest.org

cab@lenordest.org

murmure.cab@lenordest.org

cdj.cab@lenordest.org mad.cab@lenordest.org travaildemilieu@outlook.com



HORAIRE

Bureau: lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Friperie: lundi au vendredi de 12 h à 17 h 30

Situé au 15, 2^e avenue Forestville

Le Souffle frais du Nordest

Volume 32 - No. 4 - Décembre 2019



JOYEUSES FÊTES



« Noël n'est pas un jour ni une saison, c'est un état d'esprit. » Calvin Coolidge

MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour à toutes et tous,

L'été étant derrière nous, l'équipe a mis la main à la pâte pour vous combler, encore une fois, cette année afin de vous offrir des services à la hauteur de vos attentes! Je peux vous dire que la nouvelle saison d'activités s'annonce des plus agréable, ludique et diversifiée!!!

De mon côté, je suis contente et motivée de vous retrouver. Plusieurs dossiers m'attendent, à suivre ;) De plus, de beaux changements sont en cours au Nordest dont certains seront visibles prochainement!

Je profite de l'occasion, pour vous présenter les membres du conseil d'administration qui sont prêts pour la suite des choses.

Hélène Morin, présidente Marjolaine Boulianne, vice-présidente Sonia Leclerc, secrétaire Diane Bérubé, administratrice Isabelle Lavoie, administratrice Isabelle Mayotte Gallant, administratrice Yvon Carrier, administrateur

Je vous invite à parcourir notre dépliant à la Découverte de nos services et activités.

Anne Marengo Directrice générale



LES RECETTES DE CHANTAL

Je vous invite à vous réconforter avec de bonnes petites douceurs à saveur automnale. L'une aux pommes et l'autre à la citrouille.

BEURRE AUX POMMES

8 pommes Cortland ½ tasse d'eau

½ tasse de sirop d'érable 6 à 8 cuillère à table de beurre

Éplucher, évider et couper en morceaux les pommes. Placer les pommes avec les autres ingrédients dans un plat allant au four et cuire à feu moyen jusqu'à cuisson complète des pommes. Retirer et réduire le tout en purée, si nécessaire.

BISCUIT À LA CITROUILLE

½ tasse de beurre 2 c. à thé de poudre à pâte

1 ¼ de tasse de cassonade 1 c. à thé de sel

2 œufs
1 pincée de gingembre
1 tasse de purée de citrouille
2 pincées de muscade
2 pincées de cannelle

1 tasse de raisins secs/noix achées

Ramollir le beurre, ajouter la cassonade et les œufs un à un en brassant. Ajouter la citrouille et bien mélanger.

Incorporer les ingrédients secs (tamisés), les raisins et les noix. Déposer à l'aide d'une cuillère sur une plaque à biscuits légèrement beurrée et farinée. Cuire au four à 375 degré F. pendant 10 à 12 minutes environ. Donne 5 douzaines.

Bon succès et bon appétit!!! Chantal

MOT DE LA TRAVAILLEUSE DE MILIEU

Bonjour à tous!

Étant donné que l'hiver est à notre porte, il est important que je vous glisse un mot sur la prévention des chutes. Il existe des systèmes sous forme de collier ou de bracelet pour détecter les chutes et avoir de l'assistance médicale immédiate. Vous pouvez me téléphoner pour plus d'information.



Déjà le temps des fêtes qui arrive à grand pas et presqu'un an déjà que je fais partie de l'équipe du Centre d'action bénévole Le Nordest. Je tiens à remercier chacun d'entre vous de me faire confiance.

Je vous souhaite à vous et à votre famille un joyeux temps des fêtes et que la prochaine année vous apporte bonheur et santé.

Joyeux noël et bonne année à tous!!



Travailleuse de milieu
418 587-3689 / 418 587-4226
travaildemilieu@outlook.com



MOT DE LA COORDINATRICE DU MAINTIEN À DOMICILE

Bonjour chère lectrice, cher lecteur,

Le temps de la rentée est derrière nous! Nous sommes déjà au premier signe de l'automne. De retour depuis la fin du mois d'aout, l'équipe du CAB et moi sommes en plein préparatif pour la mise en place d'une 3e journée de popote roulante. Vous pourrez donc bénéficier d'un repas supplémentaire. Nous allons vous offrir le service au début du mois d'octobre. La première journée sera le 2 octobre 2019!! Soyez au rendez-vous ©

Suite à un sondage fait auprès des utilisateurs de la popote roulante, nous avons convenu d'offrir des repas de type traditionnel. On retrouve donc un menu qui s'étend sur 8 semaines. On passe du rôti de porc avec patates jaunes à la lasagne, au ragoût aux pâtes, aux cigares aux choux, aux brochettes de poulet ou bœuf, etc. Les soupes et les desserts seront toujours offerts avec le même bon goût ©

Je profite de cette tribune pour parler de nos besoins en bénévolat. Nous sommes présentement en recrutement de bénévole pour les centres de jour. Nous avons besoin de personnes qui seraient intéressées à faire le transport des participants de leur résidence au CAB et le retour de ces derniers, après la journée d'activités. On parle d'une implication bénévole d'environ une heure et demi.

Si vous avez besoin d'information supplémentaire, communiquez avec moi au 418 587-4226



monutre Barin

Coordonnatrice du Maintien à domicile Courriel : mad.cab@lenordest.org

www.lenordest.org et sur Facebook

Bonjour à tous,



Le centre de jour le Mur-Mûre a repris ses activités. Le tout a débuté avec la fête d'ouverture où hot-dog, épi de maïs, musique et rencontres agréables étaient au rendez-vous.

Comme les années passées, nous avons trois groupes à Forestville et un groupe dans le secteur Ouest. Nous recevons les personnes au moins une journée par semaine et parfois plus dû aux journées spéciales telles que : atelier de peinture, sorties spéciales, bricolages, tricots, plaisir de lire, cinéma, rencontre avec d'autres organismes, etc. Durant ces journées, il est bien certain que nous abordons des sujets qui emmèneront la personne à se sentir bien.

Comme dit le dicton - un esprit sain dans un corps sain! - Alors exercice, alimentation saine, pensée positive et tout autre sujet sera de mise! En parlant de positif, nous avons trouvé sur le net un petit mot rigolo et nous aimerions vous le partager. Comme dit le dicton : le bonheur c'est comme le sucre à la crème quand tu en veux tu t'en fais, alors nous vous partageons la recette.







Bonjour,

Nous voilà de retour après de très belles vacances. C'est maintenant le temps de penser à s'inscrire à nos formations offertes à Forestville et à Les Escoumins. Nos formatrices Pascale et Henriette vous attendent avec plaisir.

Si vous aimeriez faire vos premiers pas avec l'informatique, sachez qu'une formation pourrait être offerte dans votre municipalité. Nous desservons le territoire de Colombier à Tadoussac.

Téléphonez au 1 866 854-6447.

Bonne rentrée!!!



Plaisir de Lire Inc. 1-866-854-6447

















Laurie et moi, nous vous disons à vos chaudrons et soyez heureux!

FRIPERIE

HEURES D'OUVERTURE DU LUNDI AU VENDREDI DE 12 H À 17 H 30

Le saviez-vous? La friperie, par le recyclage des vêtements et de divers biens, contribue à la cause environnementale. De plus, en revendant à petits prix, elle contribue également à la lutte à la pauvreté.

Nous sommes choyés d'avoir une belle équipe de bénévoles qui donne sans compter de leur temps (réception et triage de la marchandise, lavage et mise en marché, etc.) afin de pouvoir offrir ce service à la population.

Passez faire un tour au 15, 2^e avenue Forestville!!

SERVICE DE SECRÉTARIAT OFFERT À TOUTE LA POPULATION

PHOTOCOPIE NOIR PHOTOCOPIE COULEUI

8½ X 11 - 0.20¢ 8½ X 11 - 0.35¢ 8½ X 14 - 0.25¢ 8½ X 14 - 0.35¢

SERVICE BUREAUTIQUE et INFORMATIQUE

Curriculum vitae - 2.00\$ la feuille Documents à taper - 2.00\$ la feuille

FAX

Première feuille 1.00\$ / 0.50¢ les suivantes

Bonjour a tous!!!!



De retour pour une autre belle année au sein de l'équipe du Nordest en tant que coordonnatrice du centre de jour pour ainés. L'été ma permise de rassembler mon énergie et mes idées afin d'offrir aux personnes qui visitent le centre une année à venir bien remplie.

Au programme cette année, deux mots : bonheur et réalisation. Nous sommes actuellement à la préparation d'un jeux d'évasion pour le mois d'octobre. Les citoyens seront invités a tenter cette expérience qui ne laissera personne indifférent :) Plaisir garanti!!!

Au plaisir de vous revoir!!!



Coordinatrice cdj.cab@lenordestr.org

Francine se fera un plaisir de vous servir!!

NOUVELLES EN VRAC

CENTRAIDE

Lors du barrage routier du 19 septembre dernier, nous avons récolté la somme de 914.70\$ en 75 minutes. C'est vraiment un résultat extraordinaire. Merci à tous et toutes pour votre générosité! Ces argents serviront à financer les projets qui auront directement un impact dans la communauté.





PANIERS DE NOËL

La période des fêtes arrive à grand pas. Dès novembre, il sera temps de faire votre demande pour un panier de Noël. Suivi nous sur Facebook et dans les médias pour connaître les dates exactes.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET VESTIMENTAIRE*

Nous offrons des dépannages alimentaires et vestimentaires pour des personnes seules, en couples et pour les familles qui traversent un moment difficile.

Pour plus d'information, téléphonez-nous au 418 587-4226.

* Certains critères s'appliquent.

PORTES OUVERTES

Le 5 septembre dernier avait lieu notre Grande fête d'ouverture! Vous étiez nombreux à venir faire un tour et nous encourager. Nous étions heureux de vous revoir et prêtes pour une nouvelle année remplie de belles activités!

FACEBOOK

Pour ne rien manquer et être au courant de nos activités, suiveznous sur Facebook! **CAB Le Nordest** @cablenordest