



Répertoire des services

Centre d'action bénévole des Riverains

100, rue de la Fabrique
Ste-Anne-de-la-Pérade, QC
G0X 2J0

 418 325-3100

 benevolat@infoteck.qc.ca

 cabdesriverains.org



Suivez-nous aussi sur Facebook !

Table des matières

Introduction.....	3
Mission, champs d'action et valeurs.....	4
Nos services.....	5
Service d'accompagnement.....	6
Accompagnement-transport.....	7
Services alimentaires.....	8
Popote roulante.....	9
Paniers de Noël.....	10
Dépannage alimentaire.....	11
Collations pour l'école.....	12
Lunchs du coeur.....	13
Frigo partage (anti-gaspi).....	14
Formation, information, référence.....	15
Information et références.....	16
Ateliers « Muscler vos méninges ! ».....	17
Cafés-rencontres informatiques.....	18
Soutien civique, technique et professionnel.....	19
Impôt bénévole.....	20
Carrefour d'informations pour aînés.....	21
Impressions, photocopies, télécopies et plastification.....	22
Support aux organismes.....	23
Support psychosocial.....	24
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV).....	25
Appels SécuriCAB.....	26
Appels sympathiques.....	27
Accueil et intervention en situation de crise.....	28
Courrier des enfants.....	29
Pour en savoir plus.....	30

Introduction

Cet outil établit un portrait des possibilités offertes par le Centre d'action bénévole des Riverains, tant du côté des opportunités de bénévolat que de celui des services offerts.

Son but est de permettre aux organismes, aux intervenants ainsi qu'aux potentiels clients et éventuels bénévoles d'avoir une vue d'ensemble de notre Centre d'action bénévole.

Que vous le lisiez pour votre propre intérêt ou pour celui de personnes que vous soutenez, nous espérons que ce répertoire vous éclairera efficacement.

Bonne lecture !

L'équipe du Centre d'action bénévole des Riverains

Territoire desservi :

- **Batiscan (987 habitants)**
- **Champlain (2010 habitants)**
- **Ste-Anne-de-la-Pérade (2081 habitants)**
- **Ste-Geneviève-de-Batiscan (1076 habitants)**
- **St-Prosper (502 habitants)**

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 (socio-communautaire-humanitaire) qui concernent la population de son territoire.

Champs d'action



Développement de l'action bénévole et communautaire

- Reconnaissance aux bénévoles
- Soutien aux études, recherches et sondages sur l'action bénévole
- Outils/formations aux bénévoles
- Outils au déploiement et à l'accessibilité à l'action bénévole



Soutien à la communauté

Individus

- Participation à des activités de concertation en lien avec les besoins de la communauté
- Soutien et réalisation de services répondant aux besoins de la communauté
- Référence et accompagnement des personnes vers les ressources du milieu

Organismes

- Participation à des activités de concertation en lien avec les besoins de la communauté
- Soutien/réalisation de formations pour aider les organismes dans leur gestion de bénévoles
- Information et soutien quant aux ressources du milieu pour favoriser leur accès
- Accueil et orientation des bénévoles vers les organismes du milieu
- Application/diffusion de bonnes pratiques en matière de gestion responsable des bénévoles



Gouvernance et vie associative

- Tenue d'une assemblée générale annuelle permettant aux membres et à la population de s'exprimer librement
- Mise en place de mécanismes de communication et de consultation efficaces avec les bénévoles et les membres
- Tenue de réunions du conseil d'administration
- Administration régie par des politiques claires, partagées et comprises
- Planification des actions du Centre
- Production d'un rapport d'activité annuel détaillé
- Production des états financiers ayant reçu l'approbation d'un expert-comptable
- Application d'une politique sur la saine gestion des bénévoles

Valeurs :

- Le respect
- La justice
- La bienfaisance
- L'autonomie
- L'intégrité

Nos services

- Service d'accompagnement
- Services alimentaires
- Formation, information, référence
- Soutien civique, technique et professionnel
- Support psychosocial

Service d'accompagnement



Accompagnement-transport

Le service d'accompagnement-transport consiste en l'accompagnement aux rendez-vous médicaux et aux sorties jugées essentielles des personnes n'ayant pas d'autres alternatives.

Exemples : hôpital, CLSC, épicerie, pharmacie, poste, institution financière, etc.

Lieux : dans le territoire de la MRC des Chenaux et aussi dans des grandes villes comme Trois-Rivières, Québec, etc. Les préférences et limites des bénévoles sont considérées lors des jumelages.

L'accompagnement est un geste bénévole, mais les frais pour l'essence et l'utilisation de la voiture doivent être assumés par le client.



Suzanne, cliente, en compagnie
de Guy, bénévole

Les personnes vivant avec une ou des conditions parmi les suivantes ne sont pas admissibles au service :

- Problème grave de santé mentale ou de démence
- Grande perte d'autonomie
- Handicap lourd

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Posséder une voiture, un permis de conduire valide et conduire de façon sécuritaire
- Suivre une formation de base offerte par le Centre d'action bénévole, d'une durée de quelques heures

Vos disponibilités seront considérées !

Services alimentaires



Popote roulante

Le service de popote roulante consiste en la préparation et livraison de repas complets à une clientèle malade, convalescente ou aînée en perte d'autonomie ainsi qu'à leurs proches aidants.

Pour assurer le service, des bénévoles sont requis tant pour la préparation des repas que pour leur livraison chez les clients qui la reçoivent.

Lieux : Ste-Anne-de-la-Pérade, Batiscan, Ste-Geneviève-de-Batiscan, St-Prosper, Champlain

Au niveau de la préparation des repas, différentes formes de bénévolat sont possibles : préparer les légumes en vue des recettes, cuisiner les repas et les desserts en équipe.

La préparation et la livraison des repas sont des gestes bénévoles, donc gratuits. Les clients ont cependant un coût à défrayer pour la nourriture.



Danielle, bénévole, en compagnie de Claudette, cliente

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole?

Si vous avez envie de prendre part à la préparation des repas, vous devez...

- Aimer cuisiner, tout simplement !
- Vouloir respecter les règles d'hygiène établies

Si vous avez envie de livrer les repas chez les gens, vous devez...

- Posséder une voiture et un permis de conduire valide
- Avoir de l'entregent !

Paniers de Noël

Le service des paniers de Noël permet d'offrir une aide alimentaire substantielle aux gens vivant une situation financière difficile à la période de Noël.

Une collecte de denrées est effectuée par le Centra d'action bénévole. Des dons en argent sont aussi recueillis et plusieurs partenaires de la région contribuent à la cause en faisant des dons monétaires ou alimentaires.

Pour recevoir un panier de Noël, un formulaire de demande doit être rempli : s'informer auprès du Centre d'action bénévole entre la mi-octobre et la mi-novembre

Le tout est rendu possible grâce aux bénévoles qui s'impliquent de plusieurs façons (collectes d'argent, préparation des paniers, distribution et livraison des paniers, etc.)



Rose-Ann, employée, en compagnie de Roger, bénévole

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Savoir respecter la confidentialité
- Être patient
- Aimer le travail d'équipe
- Être en bonne forme physique

Dépannage alimentaire

Le dépannage alimentaire est un service qui offre une aide ponctuelle aux personnes rencontrant des difficultés financières temporaires.

Les services proposés incluent une évaluation de la situation financière, des références vers d'autres organismes si nécessaire, ainsi que des dons de nourriture et de bons d'achat en fonction des besoins, et ce, selon l'évaluation de la demande.



Ce service n'implique aucune action bénévole.

Collations pour l'école

Le service de collations permet aux enfants des familles à faible revenu sur le territoire desservi par le Centre d'action bénévole de recevoir au début de chaque mois, un sac contenant deux collations par jour d'école pendant toute l'année scolaire.

L'objectif de ce service est de permettre aux enfants de familles moins favorisées d'avoir eux aussi le carburant nécessaire à la concentration et ainsi favoriser leur engagement et leur réussite à l'école.

Le service est gratuit, mais un formulaire d'inscription doit être soumis pour évaluation de l'admissibilité au service.

Des bénévoles préparent les sacs destinés aux familles selon les commandes et consignes établies par la responsable du service.



Logo du service de collations

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Savoir respecter la confidentialité
- Aimer travailler en équipe
- Être en bonne forme physique

Lunchs du coeur

Ce service permet aux services de garde des écoles primaires sur notre territoire, ainsi qu'aux camps de jour l'été, de recevoir gratuitement des repas complets qui ont été préparés par des bénévoles et ensuite congelés.

Ces repas sont offerts aux enfants en ayant besoin sur l'heure du dîner (ex. : oubli, accident rendant le lunch impossible à consommer, lunch inadéquat ou périmé, encore faim, etc.).

Les objectifs de ce service sont :

- De permettre à tous les enfants d'avoir en tout temps le carburant nécessaire à la concentration, à l'engagement, à la réussite scolaire et à la pleine participation aux activités au camp de jour l'été;
- De réduire le stress chez les enfants qui, pour une raison ou une autre, n'ont pas de dîner adéquat à manger en leur offrant une solution facile, savoureuse et toujours disponible.



Louise, Annie et Marie-Claude, directrices des Centres d'action bénévole dans la région Mékinac-Des Chenaux, en compagnie de Charles Massicotte-Bourbeau, ancien directeur à la Caisse Desjardins Mékinac-Des Chenaux

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Savoir cuisiner
- Vouloir respecter les règles d'hygiène établies

Frigo partage (anti-gaspi)

Dans le but de contrer le gaspillage et de favoriser le partage au sein de la communauté, le Centre d'action bénévole rend accessible un réfrigérateur communautaire libre-service dans l'entrée principale du Centre communautaire Charles-Henri-Lapointe située au 100, rue de la Fabrique à Sainte-Anne-de-la-Pérade.

Tout le monde qui le souhaite est invité à y mettre de la nourriture de toute sorte (fruits, légumes, pains, plats préparés, etc.) ou à en prendre. Le Centre d'action bénévole est aussi associé à certains commerces qui lui envoient leurs surplus de nourriture invendue pour mettre dans le frigo.

Le frigo partage est accessible pendant les heures d'ouverture du Centre d'action bénévole ainsi qu'à tous les moments où le Centre communautaire Charles-Henri-Lapointe est ouvert.



Karine, employée du Centre

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Être en bonne forme physique pour transporter les caisses de nourriture
- Avoir accès à une voiture et avoir un permis de conduire valide

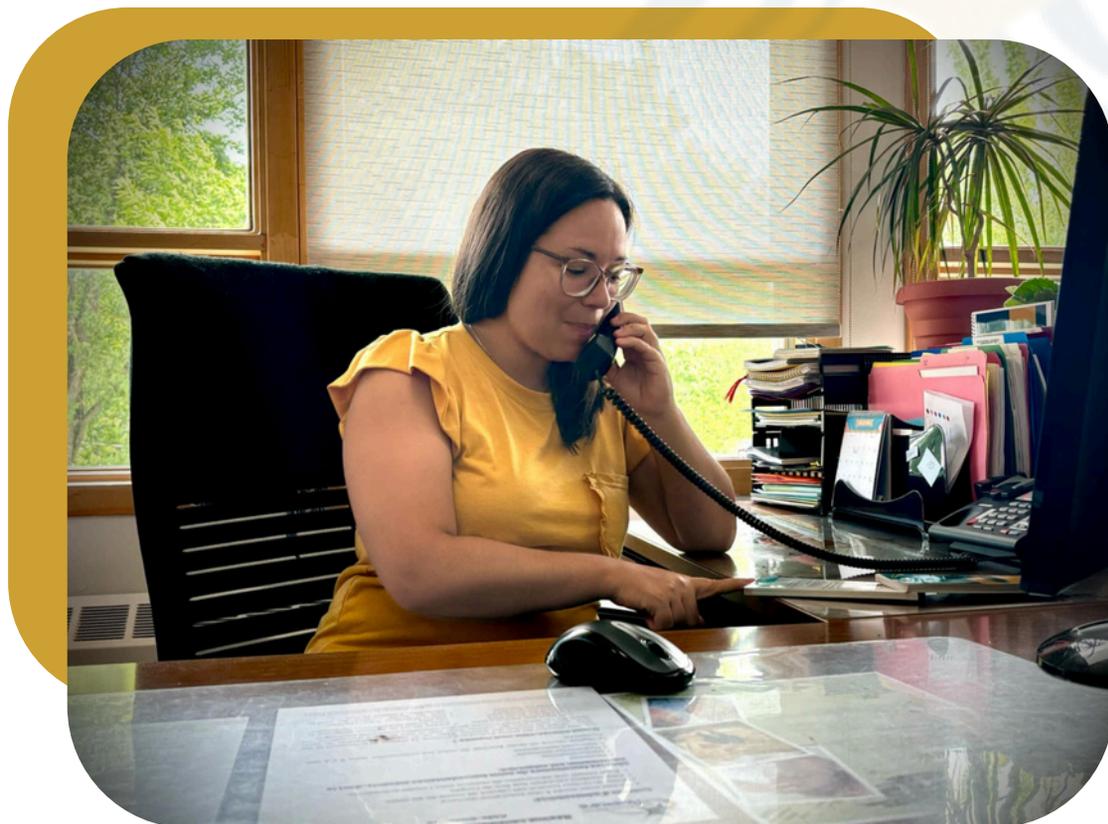
Formation, information, référence



Information et références

Ce service est gratuit et existe pour référer et informer les gens de tous âges en fonction de leurs besoins, et peut prendre différentes formes :

- **Information par téléphone, sur place, ou à domicile pour les personnes à mobilité réduite**
- **Référence à différents organismes ou services au besoin**
- **Possibilité de prêt de documents et plusieurs dépliants informatifs disponibles**



Karine, employée du Centre

Ce service n'implique aucune action bénévole.

Ateliers « Muscler vos méninges ! »

Les ateliers « Muscler vos méninges ! » sont des ateliers de vitalité intellectuelle pour aînés, où plaisir, apprentissage, partage, humour et socialisation sont au rendez-vous !

Les ateliers sont gratuits et offerts en une série de 8 rencontres d'environ 2 heures, en matinée pendant la semaine.

Pour les aînés de tous âges (55 ans et plus) ! Et c'est gratuit !



Les participants de la cohorte 2023 en compagnie des deux animatrices et employées du Centre, Karine et Nancy

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Avoir de la facilité dans l'animation de groupe et une bonne capacité de communication
- Faire preuve de bienveillance et d'ouverture
- Savoir respecter la confidentialité

Cafés-rencontres informatiques

Les cafés-rencontres informatiques sont destinés à une clientèle de 50 ans et plus. Ils consistent en des rencontres servant à répondre bénévolement aux questions des participants liées à l'utilisation de matériel informatique et d'Internet tout en favorisant l'entraide et la socialisation. Ce service est gratuit et tous sont accueillis, peu importe leur défi !



Monique, cliente, en compagnie de Martin, bénévole

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Avoir des compétences et des connaissances liées aux appareils informatiques
- Avoir de l'empathie
- Faire preuve d'ouverture envers les autres
- Faire preuve de patience
- Être à l'aise avec la clientèle aînée
- Respecter l'éthique du service et la confidentialité

Soutien civique, technique et professionnel



Impôt bénévole

Le service d'impôt bénévole consiste en la rédaction bénévole de déclarations de revenus pour les personnes à faible revenu.

Les déclarations sont produites et révisées par des bénévoles formés, sous la supervision d'une employée expérimentée.

Ce service est gratuit, mais une contribution est demandée pour les frais de photocopies.



Claire, bénévole

Les situations fiscales suivantes ne sont pas admissibles :

- Revenus de travail autonome
- Revenus et dépenses d'entreprise ou de location
- Dépenses d'emploi
- Faillite pendant l'année
- Décès pendant l'année

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Savoir respecter la confidentialité liée aux dossiers
- Faire preuve de minutie
- Avoir une facilité d'apprentissage
- Suivre une formation d'une journée (renouvelable à chaque année)
- Avoir des disponibilités pendant la période de février à avril

Carrefour d'information pour aînés

Le Carrefour d'informations pour aînés est un service d'aide et d'accompagnement pour repérer et vulgariser l'information gouvernementale, communautaire et autres, permettant ainsi d'améliorer la qualité de vie de personnes de 55 ans et plus de notre territoire.

C'est un service qui est gratuit et qui s'adapte selon les besoins des gens (ex.: pour recueillir de l'information sur un sujet donné, pour de l'aide au remplissage de formulaires, etc.).

Tout dépendant de la nature ou de l'ampleur du besoin du client, un employé pourrait s'en occuper directement au Centre d'action bénévole, ou un jumelage avec un bénévole pourrait être fait.



Madeline, cliente, en compagnie de Claude, bénévole

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Avoir de l'intérêt et des habiletés à communiquer avec des personnes aînées
- Être discret
- Avoir le souci d'offrir un service personnalisé et de qualité

Dépendamment de la situation, certaines tâches pourraient être effectuées de la maison selon vos préférences.

Impressions, photocopies, télécopies et plastification

Ce service permet à la population d'imprimer, de photocopier, d'envoyer et de plastifier des documents à faible coût.

S'adresse aux personnes ayant un budget limité ou étant dans l'impossibilité de se déplacer à l'extérieur de la municipalité pour obtenir ce service.



Isabelle, employée du Centre

Ce service n'implique aucune action bénévole.

Support aux organismes

Le support aux organismes consiste en une aide aux autres organismes communautaires en leur fournissant une ressource humaine pour assumer différentes tâches : photocopies, préparation de documents, de textes et de publications pour les réseaux sociaux, etc.



Karine, employée du Centre, présentant une annonce créée pour l'AFEAS, en compagnie des membres de son conseil d'administration

Ce service n'implique aucune action bénévole.

Support psychosocial



Initiatives de travail de milieu auprès des aînés **en situation de vulnérabilité (ITMAV)**

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) est un projet porté par le Centre d'action bénévole pour soutenir les aînés de notre territoire.

Son fonctionnement est simple :

Une travailleuse de milieu du programme ITMAV apprend à connaître la personne aînée et détermine avec elle ses besoins. Elle la réfère ensuite aux bonnes ressources en fonction de ses besoins et l'accompagne pendant ses démarches.

Voici des exemples de situations pour lesquelles une ITMAV peut intervenir :

- Accompagnement pour la première fois vers une ressource publique communautaire ou dans une activité de loisirs
- Accompagnement pour des formalités administratives
- Accompagnement à une rencontre avec un nouvel intervenant

Et tellement plus ! La travailleuse de milieu saura s'adapter aux besoins des aînés et tentera d'y répondre le mieux possible, et ce, gratuitement !



Andrée, travailleuse de milieu pour aînés

Ce service n'implique aucune action bénévole.

Appels SécuriCAB

Les appels SécuriCAB sont des appels automatisés gratuits de sécurité ou de rappel pour la prise de médicaments.

Ce service est une option intéressante pour les gens qui n'ont pas les moyens d'avoir recours aux bracelets de sécurité payants. Il peut aussi être utilisé en complémentarité de ceux-ci.

- **Appels de sécurité:** Un appel est reçu quotidiennement. Si le client ne répond pas, une personne ressource est contactée pour s'assurer de la sécurité de la personne.
- **Appel pour le rappel de médicaments:** Un appel est reçu aux heures de prise de médicaments pour éviter les oublis.

Pouvant être débuté ou arrêté à n'importe quel moment, ce service peut être intéressant autant pour un usage à long terme que pour des moments de transition, comme en période de convalescence ou lors du début de la prise d'une nouvelle médication.



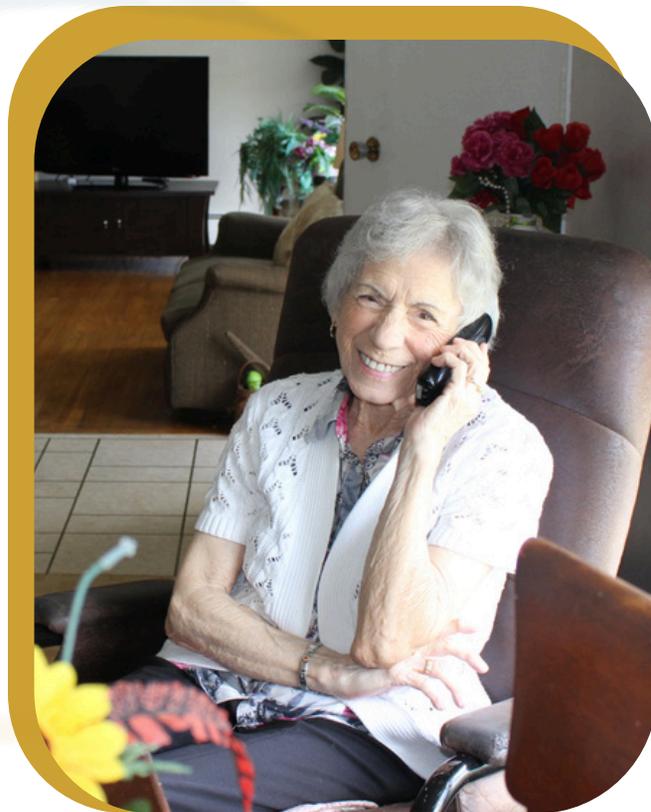
Florence, cliente

Ce service n'implique aucune action bénévole.

Appels sympathiques

Les Appels sympathiques consistent en des appels chaleureux faits par des bénévoles de façon hebdomadaire auprès de clients vivant une forme d'isolement.

Chaque client est jumelé à un bénévole qui l'appelle une fois par semaine à un moment déterminé. Ces appels sont rassurants et mettent de la vie dans le quotidien de ceux qui en ont besoin.



Thérèse, cliente

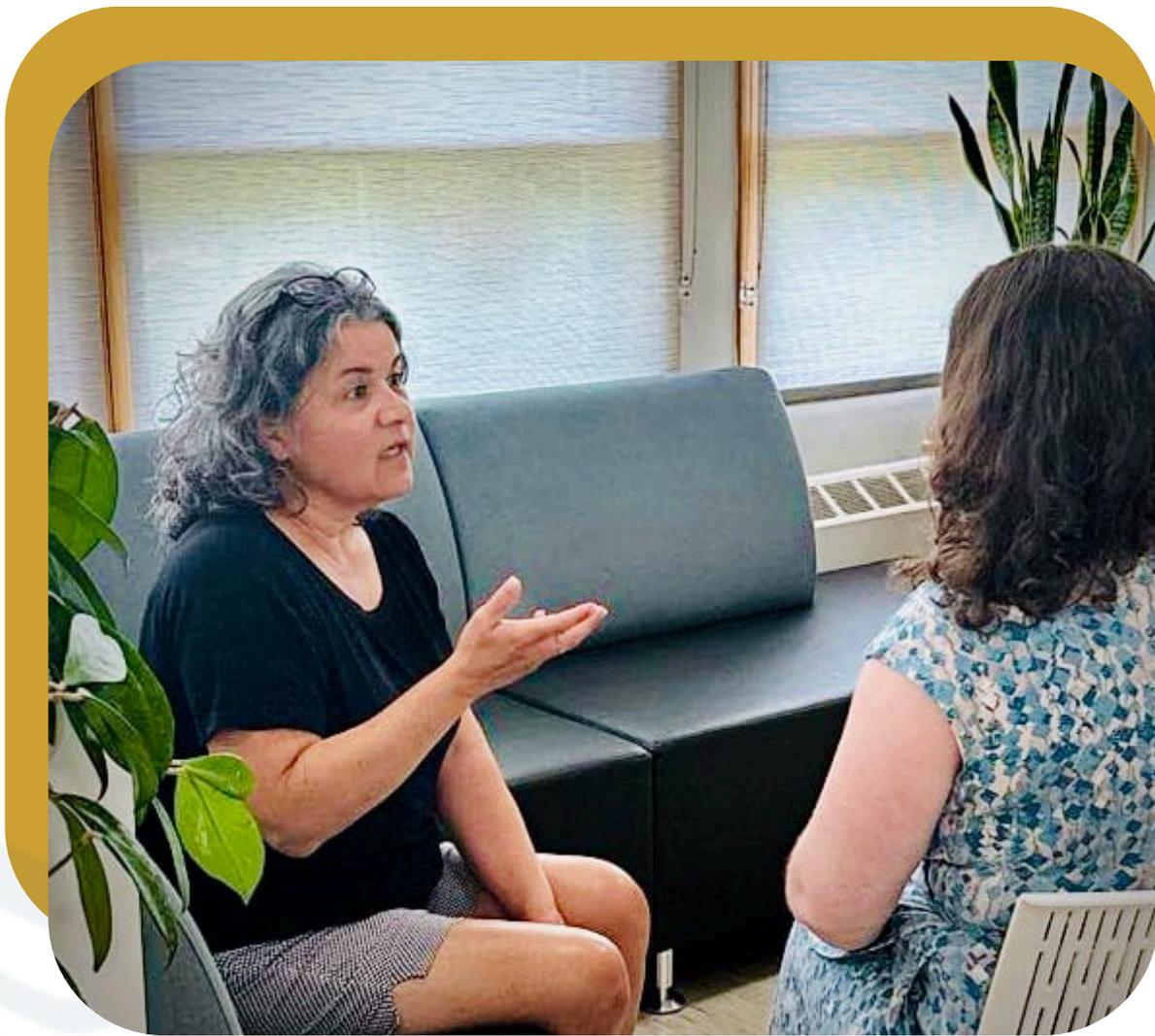
Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Détenir des compétences ou avoir de l'expérience en relation d'aide
- Avoir de l'empathie
- Faire preuve d'ouverture envers les autres
- Aimer discuter
- Avoir une bonne écoute
- Savoir respecter la confidentialité
- Suivre une courte formation d'une durée d'environ 2 heures offerte par le Centre d'action bénévole

Accueil et intervention en situation de crise

Les personnes en situation de crise sont toujours les bienvenues au Centre. Elles sont assurées d'être bien accueillies, écoutées et référées à d'autres organismes ou services en cas de besoin.



Nancy, employée du Centre

Ce service n'implique aucune action bénévole.

Courrier des enfants

Le Courrier des enfants est un service proposé aux élèves de la 2e à la 5e année du primaire des écoles sur le territoire du Centre d'action bénévole.

Les élèves écrivent des lettres sur différents sujets, qu'ils déposent ensuite dans la boîte aux lettres de leur école. Ces lettres sont ensuite distribuées aux bénévoles qui y répondent de façon bienveillante.

Ce service permet aux élèves d'avoir une option pour se confier, pour obtenir de l'attention, du soutien, des encouragements ainsi que des pistes de solution en lien avec ce qu'ils vivent au quotidien. Le Courrier des enfants permet aussi de contribuer au développement des compétences en lecture et en écriture des enfants grâce à des occasions d'écrire et de lire qui sont concrètes, vraies et motivantes.



Logo du Courrier des enfants

Ça vous intéresse de vous y impliquer comme bénévole ?

Vous devez...

- Aimer les enfants et vouloir contribuer à leur développement
- Avoir de la facilité à communiquer par le biais de l'écriture
- Avoir une bonne écoute
- Savoir respecter la confidentialité, les règles d'éthique et les principes du service
- Suivre une formation d'une durée d'environ 2 heures offerte par le Centre d'action bénévole

Ce service est une option intéressante pour ceux et celles qui veulent faire du bénévolat à partir de la maison.

Vous aimeriez en savoir plus ?
Consultez notre recueil de
témoignages au :

cabdesriverains.org/recueil

ou en version papier disponible à nos
bureaux !



Merci à nos partenaires

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Centraide
Mauricie



Desjardins

Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



Municipalité de
Sainte-Anne-de-la-Pérade

Sainte-Genève-de-Batiscan



...un village, une rivière, un parc!