



L'Humain au cœur de notre mission

Répertoire des services



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MRC de Maskinongé

624, avenue Dalcourt, C. P. 114
Succursale Bureau Chef
Louiseville QC J5V 2L6
819-228-3224

Table des matières

Introduction.....	4
Comment BIEN vieillir.....	5
Territoire.....	6
Procédure d'accueil et d'évaluation.....	7
Accompagnement médical.....	8
Viactive.....	9
Musclez vos méninges et Cours de tablette.....	10
Projet intergénérationnel.....	11
Service d'aide en impôt.....	12
Journée Communautaire « <i>En toute amitié</i> »	13
Popote «Vita-Joie».....	14
Bulletin des bénévoles.....	15
Appels Réconfortants – Visites Amicales.....	16
Je veux devenir bénévole... J'ai besoin de services.....	17
L'équipe de travail	18-19

Introduction

Promouvoir les services de notre Centre d'action bénévole demeure une priorité pour notre équipe de travail. Ce manuel explicite est un moyen concret de rejoindre davantage la population lors de nos activités de sensibilisation.

Ce répertoire permet également aux organismes et aux intervenants œuvrant sur notre territoire, une visibilité sur l'ensemble de nos services offerts aux aînés. Consulter ce document, c'est jeter un regard averti sur l'éventail des services, de leurs critères d'admissibilité et de s'en servir pour du référencement.

Nous espérons que ce guide sera un outil précieux qui saura répondre davantage à vos questionnements et à vos besoins existants.



Josée Doyon, directrice générale



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MRC de Maskinongé

Comment BIEN vieillir?



Dans le cadre des journées de sensibilisation, le Centre d'action bénévole met en lumière son désir de soutenir l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées et prône les bienfaits des saines habitudes de vie. Divers programmes s'adressant aux aînés.es sont aussi offerts par le CIUSSS-MCQ Centre de services Comtois ainsi que par d'autres organismes de la région.

Par sa mission, le Centre d'action bénévole croit qu'il est primordial que les organismes bénévoles et communautaires ainsi que ceux du réseau public en place établissent des modes de communication, de concertation et d'information afin de jouer un rôle essentiel pour l'amélioration de vie de nos aînés.es.

Nous croyons qu'en unissant les efforts des organismes communautaires ainsi que des institutions de la santé, nous saurons répondre adéquatement aux enjeux liés au vieillissement et aux bouleversements sociaux.

Travaillons de pair

pour le mieux-être de notre collectivité.

Territoire

Nous œuvrons auprès des 12 municipalités du «territoire réseau local de services de Maskinongé» (RLS), identifiées en jaune sur cette carte, où, selon les statistiques de la MRC de Maskinongé en date de janvier 2025, habitent **23 858** personnes.

Cette superficie de 1 885,5km² vient contraindre notre développement et rend difficile notre volonté de décentraliser davantage nos services et activités vers les différentes communautés.



Procédure d'accueil

Que les personnes désirent devenir bénévole ou recevoir un service, la démarche à suivre est la même: communiquer avec l'équipe de travail du Centre d'action bénévole. Elle se fera un plaisir d'orienter, selon les besoins, la personne intéressée. Pour une nouvelle demande, une entrevue s'impose et cette dernière nous permettra de déterminer si notre organisme sera en mesure de répondre aux besoins et attentes de la personne. Si ce n'est pas le cas, nous nous faisons un devoir de rediriger la personne vers un autre milieu propice à ses besoins

Procédure d'évaluation

Les demandes de services reçues sont traitées en toute confidentialité et ce, en respect des Lois en vigueur au Québec, dont la Loi 25. De plus, la procédure d'évaluation est basée sur des politiques de fonctionnement pour chacun des services. À la suite de l'évaluation de la demande, celle-ci sera acceptée, référée ou refusée, selon le cas. Le délai pour trouver la ressource bénévole disponible nécessite parfois un certain temps. À cet effet, il est important que la demande soit acheminée dans un délai raisonnable.

Politique de filtrage des bénévoles

Le Centre s'est doté d'une politique de filtrage qui est applicable selon l'évaluation du potentiel de risque du service dans lequel évolue le bénévole.

Code d'éthique et entente

Chaque nouveau bénévole doit prendre connaissance et signer un document expliquant notre philosophie, nos valeurs, les devoirs, les obligations ainsi que les responsabilités de chacun à travers leurs actions bénévoles.

Appliquer ces politiques c'est:

- ‡ encadrer le recrutement des bénévoles;
- ‡ respecter la population à que l'on dessert;
- ‡ valoriser l'action bénévole;
- ‡ permettre de consolider ou d'augmenter la confiance des bénéficiaires.

Accompagnement médical

C'est un service de transport routier qui vise à offrir soutien physique et réconfort lors d'une sortie essentielle aux personnes ayant besoin d'assistance.

La clientèle utilisatrice doit avoir besoin d'accompagnement et de support, ce que les autres alternatives en transport n'offrent pas. Il est important de spécifier que ce service **ne remplace pas** les services de transport en commun (taxi, autobus), le transport adapté et le transport collectif. Ce service n'étant pas un simple moyen de locomotion, mais bien d'accompagnement avant tout, nous nous devons de bien évaluer les demandes et ce, qu'elles soient référées par une personne-ressource ou non. Selon la politique, la clientèle doit aviser 48 heures à l'avance pour une demande de service.

Critères d'admissibilité:

- √ être une personne âgée et/ou en perte d'autonomie temporaire ou permanente;
- √ avoir besoin de soutien physique et/ou psychologique;
- √ accepter de défrayer les coûts reliés à l'accompagnement médical.

Frais d'utilisation pouvant être engendrés:

- ☒ Les frais relatifs à la distance parcourue aller-retour à partir du domicile du bénévole;
- ☒ Les frais de stationnement et/ou les frais de repas s'il y a lieu;
- ☒ Les coûts d'utilisation doivent être payés en argent au bénévole, sauf s'il y a eu entente préalable avec le Centre.



Viaactive

C'est sous le thème "**JE VEUX BOUGER POUR MA SANTÉ**" qu'une fois par semaine, sous l'appellation « **Les Dynamiques** », les personnes préservent leur condition physique en adhérant à ce service. Deux sessions sont offertes, une à l'automne (d'environ 12 semaines) et une à l'hiver (15 semaines environ).

Les animatrices bénévoles dynamisent à tour de rôle les participants pendant une heure. Les routines diversifiées sont adaptées en fonction d'eux. La vision commune de cette équipe est basée sur la santé, le plaisir et la prévention.

Un service offert aux aînés de 55 ans et plus, soucieux d'améliorer leur mobilité, leur équilibre, leur coordination et leur flexibilité.



L'activité physique aide, entre autres, à :

- prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies du cœur;
- améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau;
- maintenir une bonne **santé** psychologique;
- améliorer le sommeil;
- diminuer le stress.

Musclez vos méninges 2.0

Un programme pour la vitalité cognitive

Le programme *Musclez vos méninges!* est composé de sept ateliers interactifs visant à outiller les personnes vivant un vieillissement intellectuel normal.

Il a été conçu selon une conception globale de la santé des personnes âgées en considérant les éléments physiques, psychologiques et sociaux qui contribuent à leur vitalité intellectuelle.



Ce qu'on peut attendre de cet atelier

- Reprendre confiance en ses capacités intellectuelles (ex. : mémoire, attention)
- Entraîner ses neurones grâce à des activités stimulantes et variées
- Apprendre à choisir des activités favorisant la vitalité intellectuelle
- Mettre en pratique des trucs concrets pour mieux se souvenir des choses importantes dans la vie de tous les jours
- Réfléchir à ses habitudes de vie en ce qui a trait à la vitalité intellectuelle

Des frais sont à prévoir pour l'inscription.

Vous êtes curieux?

Vous aimez les défis intellectuels?

Vous désirez créer de nouveaux liens sociaux?

Osez essayer ce programme... il est pour vous!

Cours de tablette Ipad et Android

Les cours de tablette vous aident à mieux apprivoiser ou perfectionner vos connaissances des technologies numériques et vous assurer une certaine autonomie face à ces nouveaux défis technologiques.



Ils se donnent par petit groupe pour aider à l'apprentissage.

Des frais sont à prévoir pour l'inscription.

Projet intergénérationnel

BÂTIR DES PONTS...POUR RAPPROCHER LES GÉNÉRATIONS

L'objectif du projet est d'établir des liens entre les enfants de l'École Primaire de Louiseville et les aînés de la MRC de Maskinongé.

En se côtoyant, dans le cadre des activités organisées, les jeunes et les aînés sont sensibilisés à leurs défis respectifs, ce qui leurs permettent de mieux se comprendre et s'apprécier dans leurs similarités et leurs différences.

Il y a création d'un réseau d'empathie qui amène le respect de l'autre pour favoriser de meilleures relations humaines dans notre communauté.

Les enfants et les aînés du milieu sont appelés à des rencontres intergénérationnelles dans le plaisir et la découverte. Plusieurs activités sont organisées par des bénévoles et ce, tout-au-long de l'année.

Le projet intergénérationnel est en place depuis plusieurs années. Nous avons remarqué un impact positif sur notre communauté et l'ensemble de notre milieu depuis ses débuts.

Nous sommes choyés de pouvoir compter sur la collaboration de plusieurs entreprises, organismes et organisations de notre milieu qui collaborent avec nous dans diverses activités.

Nous sommes fiers de pouvoir dire que nous sommes des acteurs de changement par ce projet. Nous constatons le mieux-être et la valorisation que cela procure aux aînés et aux enfants. Nous observons également la création de liens forts entre les divers intervenants de notre milieu. Un projet qui donne le sourire à bien des gens!



Service d'aide en impôt



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT

PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988

But:

Offrir une aide à des personnes qui n'ont pas les moyens d'avoir recours à des services professionnels pour remplir leurs déclarations de revenus.

Critères d'admissibilité:

- √ Personnes dont la déclaration de revenu est simple;
- √ Personnes dont le revenu est peu élevé (seuil maximal du revenu déterminé à chaque année).

Formation:

Des ateliers de mises à jour du programme sont donnés aux bénévoles avant chaque début de saison d'impôt.



Journée Communautaire

Une fois par mois, une trentaine d'aînés.es participent à des journées thématiques. Ces rencontres constituent une excellente occasion de briser leur isolement, de tisser des liens entre eux et les bénévoles impliqués à ce service, en plus de partager ensemble un repas.

Lors de cette activité, trois volets sont abordés: divertissement, information et prévention. Ces rencontres sont animées et accompagnées d'invités spéciaux. Ce service leur procure des moments agréables et énergise nos aînés.es en attendant le prochain rendez-vous mensuel.



Critères d'admissibilité:

- √ être une personne âgée de 80 ans et plus;
- √ être une personne âgée vivant de la solitude et de l'isolement demeurant sur le territoire desservi par le CAB.

*Un coût modique est exigé pour couvrir
une partie des frais de repas.*

Popote Vita-Joie

La popote est un service de livraison de repas équilibrés offerts à domicile aux personnes répondant aux critères d'admissibilité.

Une grande variété de repas vous est offerte. Le coût comprend le plat principal et le dessert (régulier ou diabétique).

Septembre à juin: livraison de repas congelés et réfrigérés.

août: une livraison par mois de repas congelés

Les demandes de popote doivent être acheminées au Centre d'action bénévole.

Municipalités présentement desservies:

*Louiseville, Yamachiche, Maskinongé, St-Léon, St-Sévère,
St-Barnabé, St-Justin, Ste-Ursule, St-Édouard, St-Alexis-des-Monts,
Ste-Angèle-de-Prémont et St-Paulin.*

**Livraison de repas 2 fois /MOIS
le mercredi entre 9 h et 13 h**



Pour être admissible, il faut rencontrer un des quatre critères:

- ❶ être une personne en perte d'autonomie temporaire ou permanente;
- ❷ être privé du support de son entourage au retour d'une hospitalisation;
- ❸ être une personne âgée (75 ans et plus);
- ❹ être un proche aidant ayant besoin de répit.

Bulletin des bénévoles



Le Bulletin des bénévoles est une publication que nous faisons deux fois par année dans laquelle nous retrouvons divers articles, jeux, informations, résumé d'activités du CAB, idées de sorties, etc.

Des bénévoles ainsi que l'équipe de travail se mobilisent pour créer cette revue riche en contenu!

*Soyez à l'affût de notre prochaine
parution!*

Appels réconfortants

Les téléphones amicaux et sécuritaires ont pour but d'offrir un contact régulier à des personnes isolées et vivant seules afin de les sécuriser, de rompre leur solitude et de les aider au besoin. Le bénévole et le bénéficiaire ont la responsabilité commune de s'entendre sur la fréquence des appels.



Critères d'admissibilité:

- 🔗 être une personne âgée en perte d'autonomie temporaire ou permanente;
- 🔗 être une personne âgée privée du support de son entourage.

Visites amicales

Par le biais de visites à domicile, le service a pour but de permettre à une personne souffrant de solitude ou ayant besoin de support moral, d'avoir des contacts humains.

Les visites amicales sont variables et organisées conjointement par le bénévole et la personne visitée dans un objectif de satisfaction mutuelle. Ce service est offert gratuitement.

Critères d'admissibilité:



- ✓ être une personne âgée en perte d'autonomie ou ayant des limites fonctionnelles;
- ✓ être une personne âgée privée du support de son entourage.

Au CAB, devenir bénévole c'est valorisant...

Pour faire partie de notre dynamique équipe de bénévoles, il vous suffit simplement de communiquer avec nous. Il nous fera plaisir de vous accueillir pour une rencontre afin de mieux vous orienter et ce, selon vos besoins et vos intérêts. Si le Centre d'action bénévole est en mesure de répondre à vos attentes, nous pourrions vous soutenir dans vos démarches de bénévolat auprès de nos services. Si ce n'est pas le cas, nous vous référerons à d'autres organisations correspondant mieux à vos besoins.

Et recevoir un service c'est facile...

Pour connaître votre admissibilité à nos services ou encore nous poser des questions en lien avec des besoins que vous avez, vous pouvez communiquer avec nous, il nous fera plaisir de vous assister dans vos démarches. Nous sommes également présents pour vous orienter vers d'autres organismes, s'il y a lieu.



*Au cœur des services rendus il y a le bénévole.
Celui-ci agit en toute liberté selon ses aptitudes, ses goûts et sa disponibilité.*

*Le bénévolat est l'acte de citoyenneté
le plus fondamental
que nous pouvons poser dans
notre société.*

Il se traduit par un geste libre et gratuit.

*Par son organisation et son action, le bénévolat permet
de préserver le caractère humain de l'intervention.*

Le conseil d'administration et l'équipe de travail sont conscients d'œuvrer pour les gens, avec les gens et ont à cœur de répondre humainement aux différentes demandes qui lui parviennent.

Au plaisir de vous accueillir !

Notre équipe de travail



Josée Doyon

Directrice générale

Marie Claude Picotte

Agente au maintien à domicile



Sophie Langlois

Agente de développement et de promotion

Lucie Marchand

Agente de développement et
de promotion



Paulette Bournival

Responsable du service Aide à l'impôt
et agente administrative

L'Humain au cœur de notre mission



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MRC de Maskinongé

624, rue Dalcourt, Louiseville
Téléphone: 819-228-3224 Télécopieur: 819-228-8848
information@cabmaskinonge.org
www.cabmaskinonge.org

SERVICES DE SANTÉ / CIUSSS-MCQ

CENTRE DE SERVICES COMTOIS

41, boulevard Comtois, Louiseville (Québec) J5V 2H8
Téléphone : (819) 228-2731

CENTRE DE SERVICES AVELLIN-DALCOURT

450, 2e Rue, Louiseville (Québec) J5V 1V3

INFO SANTÉ / INFO-SOCIAL



Téléphone :
811

Service :

Infirmières disponibles pour répondre aux questions courantes de santé ou diriger les personnes vers les ressources appropriées du réseau de la santé et des services sociaux.



Partenaires:

