

# CAHIER DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK



## MOT DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

Dans notre MRC, des centaines de bénévoles œuvrent au quotidien afin d'enrichir notre milieu et notre qualité de vie. Ils s'impliquent dans le sport, dans le loisir, dans la culture, dans le domaine de l'éducation, dans l'action communautaire et même dans le domaine économique. Ils participent à des comités, des conseils d'administrations d'une multitude d'organismes dans

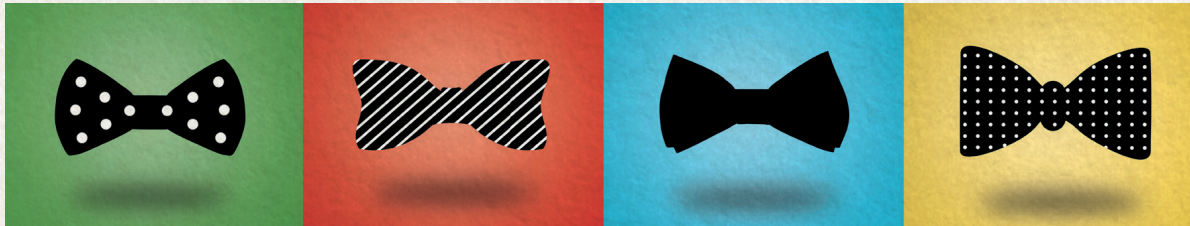
notre milieu et sont présents lors des activités et événements qui agrémentent la vie de notre collectivité. Certaines personnes font du bénévolat régulièrement, d'autres moins souvent, mais leur travail à toutes est important.

La MRC étant un milieu principalement rural, elle compte particulièrement sur l'apport des bénévoles. Si vous regardez autour de vous, vous pouvez constater

qu'il y a une multitude de services et d'activités qui n'existeraient pas sans les bénévoles. Alors, en cette semaine de l'action bénévole et au nom du Centre d'action bénévole, je vous invite à célébrer la générosité de ces personnes et à leur dire MERCI!



Marjorie Tyroler,  
directrice générale



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE **47<sup>e</sup>**  
**18 au 24 avril 2021** ÉDITION

fca**♥**q  
Fédération des  
centres d'action bénévole  
du Québec

**Bénévolat,  
c'est chic!**

## BÉNÉVOLAT, C'EST CHIC!

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolat quel que soit le contexte! Indémontable, indétronable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le

système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique!

*La Fédération des centres d'action bénévoles du Québec*

fca**♥**q  
Fédération des  
centres d'action bénévole  
du Québec



# CAHIER DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK

Tous les bénévoles sont essentiels et tous méritent un grand MERCI pour le temps qu'ils donnent à leur communauté. Cependant, certains se démarquent et plusieurs organismes, associations et municipalités de la MRC de Coaticook désirent donc souligner ces formidables bénévoles en vous les faisant découvrir en quelques mots.



## FRÉDÉRIQUE LABELLE

Elle est une bénévole dévouée à tous les lundis. Toujours de bonne humeur, souriante, dévouée, fiable et rigoureuse.



## RENÉ BEAUDET

Un bénévole attachant, sympathique, polyvalent et tellement précieux. René, merci beaucoup de nous aider avec la diversité de vos talents.



## SERGE BÉLANGER

Dépannages alimentaires, planification budgétaire, impôts, Serge rend service à de nombreuses personnes de notre communauté. Serge, merci pour ta générosité.



## MARGARET WUEST

Notre recrue de l'année! Bénévole précieuse de la popote roulante et des transformations alimentaires. Margaret, Thank you for your involvement.



## SYLVAIN LANDRY

Il a toujours été très impliqué à plusieurs titres au baseball et au hockey mineur tout en donnant du temps aux Chevaliers de Colomb.



## JEAN-FRANÇOIS QUIRION

À la fois entraîneur, arbitre et président du baseball mineur pendant 6 ans, sa passion pour son sport, le baseball, ne diminue pas!



## DANIEL TREMBLAY

Bénévole et président du tournoi intermédiaire depuis une dizaine d'années, il s'implique dans le hockey et ses différents tournois depuis les années 1980.



## GRACIA GUAY

Femme simple, discrète, spirituelle et ayant un grand sens des valeurs. Merci d'être une femme aussi inspirante pour tous.



## FRANCINE LEHOUX

Femme discrète et à l'écoute des membres. Nous te sommes très reconnaissantes pour ton beau travail qui est parfois exigeant et te disons Merci!



## JULIE FAVREAU

Depuis sa participation au Défi tête rasée en 2016, sa créativité et sa rigueur ont mené la Fondation vers de nouveaux sommets. Merci Julie!







### VICKY PELLETIER

Elle est enjouée, souriante, drôle, toujours prête à rendre service et à mettre du soleil dans nos journées.



### RÉJANE TARDIF

Personne très dévouée, attentive aux bénéficiaires et aux collègues, très minutieuse, travaillante et sociable. Nous apprécions de l'avoir dans notre organisme.

*Auxiliaires bénévoles du CHSLD de Coaticook*



### ISABELLE BARTHÉLÉMY

Admirable citoyenne qui n'hésite pas à s'impliquer dans les activités de sa communauté au niveau des loisirs, de la famille et de la culture.



### SONIA MÉNARD

Sonia est une trésorière rigoureuse au club depuis 2015. Excellente couturière, elle s'occupe de nos costumes lors des spectacles. Merci pour toutes ses années!



### IRÈNE AUDET

Le Club Lions de Compton remercie chaleureusement Irène Audet qui, année après année, se distingue par son dévouement.



### FARRAH CABANA

Membre du conseil d'administration du patinage artistique depuis 8 ans, elle en est la présidente depuis 6 ans tout en siégeant au comité de gestion de l'aréna.



### MARISE VIENS

Bénévole depuis toujours, elle est actuellement impliquée au Comité d'urbanisme de Coaticook et auprès de la Fondation du CSSS de la MRC de Coaticook.



### NANCY BOOTH

Impliquée dans plusieurs organismes, intelligente, chaleureuse, Nancy donne de la valeur à nos activités et encourage la participation des gens. Merci Nancy!

*Fadoq Baldwin Mill*



### GINETTE BESSETTE

Ginette s'occupe des cartes de membres depuis de nombreuses années. Elle est dynamique, souriante, toujours prête à rendre service. Merci!



### DANIELLE LANCIAUX ET GAÉTAN COUTURE

Aux Comptonales comme dans la vie, vous témoignez de fidélité, générosité et bonne humeur. Danielle, Gaétan, merci pour ces 15 ans de bénévolat!



### KARINE LEMIEUX

Après 8 ans d'implication avec nous Karine a tiré sa révérence cette année, mais nous tenions à l'honorer pour sa contribution hors pair. Toujours présente tant aux assemblées régulières qu'aux activités de financement.



### FLORENCE DUPONT

Curieuse, sensible et ouverte d'esprit, Florence est une perle pour la MDJ et nous apprécions énormément son implication dans le CA.





# CAHIER DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK



## JESSIKA GAGNÉ

Optimiste, créative et toujours en train de proposer son aide, nous avons la chance de compter sur une bénévole en or.



## ANGÈLE MATHIEU

Toujours souriante et volontaire pour donner un coup de main, Angèle est une bénévole impliquée que nous voulons remercier chaleureusement.



Office d'habitation  
de la Vallée  
de la Coaticook



## DIANE TREMBLAY

Mme Tremblay a été choisie comme bénévole de l'année pour sa disponibilité, son implication et sa générosité auprès des aînés de la région. Merci!



## LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Quand on fait du bénévolat, on donne généralement du temps et de l'énergie pour les autres, avec pour objectif d'aider ces autres personnes sans objectif d'en retirer des bénéfices pour soi. Cependant, ce que peu de personnes savent, c'est qu'en faisant du bénévolat, on s'aide aussi, car celui-ci procure plusieurs bienfaits aux personnes qui en font. Ainsi, il est reconnu que le bénévolat permet d'acquérir de l'expérience et des compétences professionnelles lorsqu'on débute dans la vie active. On sait aussi que le bénévolat permet de créer ou maintenir un bon réseau social.

### LE BÉNÉVOLAT, UN IMPACT RÉEL SUR LA SANTÉ

Savez-vous aussi que plusieurs recherches scientifiques ont montré que le bénévolat possède de nombreux bienfaits pour la santé, tant physique que psychologique?

### Ainsi, en ce qui concerne la santé physique, le bénévolat permettrait :

- une baisse de la tension artérielle chez des bénévoles aînés (50 ans et plus),
- une réduction des risques de cholestérol,
- une augmentation de l'espérance de vie chez les bénévoles aînés (60 ans et plus).

### Et pour la santé psychologique, le bénévolat semblerait avoir des effets sur :

- le renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi,
- l'augmentation de la sensation de bien-être,
- la réduction des risques de dépression et d'anxiété chez les bénévoles aînés (60 ans et plus).

## TROUVEZ VOTRE BÉNÉVOLAT

N'hésitez plus, lancez-vous dans le bénévolat! De nombreux organismes, événements et associations cherchent régulièrement des bénévoles, et ce, dans de nombreux domaines (loisirs, sports, culture, services sociaux, santé, etc.). Le Centre d'action bénévole et son coordonnateur des ressources bénévoles peuvent vous aider à trouver le type de bénévolat que vous désirez faire. N'hésitez pas à nous contacter au 819-849-7011, poste 215, et à visiter notre site internet, [cabmrccoaticook.org](http://cabmrccoaticook.org), notamment la section Bénévoles recherchés.

*Le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook*



## LES COMMANDITAIRES

Merci aux commanditaires locaux de la Semaine de l'action bénévole 2021

