



Le petit journal de L'Actuel

Bulletin d'information du Centre d'action bénévole L'Actuel

Ne laissez personne venir à vous et repartir sans être plus heureux.

Mère Térèsa



Volume 6 - no. 4

Mars 2011

Mot de la direction

Bonjour à tous,

Avec la venue du printemps, le Centre d'action bénévole L'Actuel se prépare à faire son bilan annuel et c'est toujours avec étonnement et satisfaction que nous découvrons le nombre impressionnant de services rendus à la population. Pour que vous puissiez avoir une vue d'ensemble sur nos accomplissements et en savoir davantage sur les réalisations de l'année, nous vous invitons à mettre à vos agendas la date du 14 juin afin d'assister à notre assemblée générale annuelle.

En constante réflexion sur les actions mises en place et celles à venir, L'Actuel demeure à l'affût des besoins de la région et demeure prêt à rencontrer de nouveaux défis. Notre plus grand défi est sans aucun doute d'assurer la ressource bénévole pour offrir nos services. Malgré de nombreux efforts, il nous arrive parfois de ne pouvoir répondre immédiatement à certaines demandes faute d'avoir un bénévole intéressé ou disponible.

L'identification de pratiques gagnantes à l'égard du bénévolat s'avère nécessaire pour assurer la relève bénévole. Nous devons cibler des engagements précis et adopter dans chacun de nos organismes, un plan d'action respectif qui répondra aux nouvelles réalités du bénévolat d'aujourd'hui. Vous pouvez consulter les résultats d'une récente recherche sur les changements de l'action bénévole à la page 14 de ce journal. Des faits intéressants vous permettront de mieux saisir les besoins des personnes intéressées au bénévolat et les meilleures actions à mettre en place pour s'ajuster à ces nouveaux changements.

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole qui se tiendra du 10 au 17 avril, toute la population est

(Suite page 2)

Dans ce numéro

Mot de la présidente	p. 2
Votre coordonnatrice	p. 3
Procédure d'achats	p. 4
Individus et famille	p. 5
Maintien à domicile	p. 8
La recette à Sylvie	p. 8
Mythe et réalité	p. 9
Textile	p. 10
Vente de garage	p. 11
Magasin de L'Actuel	p. 12
Nos bacs de récupération	p. 12
L'Art de la récupération	p. 13
Le bénévolat	p. 14
Semaine de l'action bénévole	p. 16
Ateliers cuisines collectives	p. 17
Congé du Centre	p. 18

Prochaine parution
Juillet 2011



En mars c'est la fête de

Huguette	Allard
Ronald	Bénard
Claudette	Besner
Sylvain	Cardinal (employé)
Diane	Castonguay
Raymonde	Chevrier
Aurèle	Demeule
Robert	Durocher
Doreen	Hayward
Michel	Jetté
Georgiana	Leduc
Élisabeth	Legault (employée)
Jocelyn	Ouellet
Gérard	Pilon
Jean-Marc	Rochon
Robert	Van Der Star



**Bonne
fête !**

invitée à dire un **MERCI** à une personne bénévole qui s'implique dans un ou l'autre des secteurs d'activités. Un **Merci** plein de reconnaissance pour les gestes accomplis au quotidien avec beaucoup de simplicité mais qui font une réelle différence dans la vie des gens dans le besoin.



Bonne Semaine de l'action bénévole et un **MERCI** très sincère pour l'aide et le soutien apporté.

Francine Plamondon, Directrice générale

Mot de la présidente

Chers bénévoles,

Depuis près de quatre ans maintenant, j'ai la chance de faire partie de votre équipe du conseil d'administration. Quoique l'ensemble des membres du conseil y siège généralement pour plusieurs années, il reste que pour des raisons personnelles ou professionnelles, il y a toujours un certain roulement au sein du conseil. Il est vrai que la situation est parfois déstabilisante pour l'équipe, mais le groupe félicite toujours l'arrivée des nouveaux membres et de leurs nouvelles idées. Encore cette année, L'Actuel sera à la recherche de quelques candidats pour rejoindre l'équipe du conseil d'administration. Vous serez donc sollicité lors de l'assemblée générale annuelle, d'ici-là, n'hésitez pas à communiquer avec votre coordonnatrice des bénévoles si vous avez des questions ou aimeriez soumettre votre candidature. Aussi, vous savez certainement que vos collègues coordonnateurs de secteur se mettront au travail afin de comptabiliser les services rendus par les équipes de bénévoles et employés de L'Actuel.

Nous comptons sur votre présence à l'Assemblée générale annuelle, le 14 juin prochain pour venir prendre connaissance, non seulement des résultats statistiques de nos services, mais aussi pour venir vous informer au sujet de la gestion des finances de votre organisation ainsi que des défis et enjeux pour l'année à venir.

Avec la semaine de l'action bénévole qui approche, j'aimerais en profiter pour vous dire, en mon nom personnel et celui de l'équipe du conseil, un **Merci** tout spécial! La qualité de votre travail auprès de la clientèle, en plus d'être indispensable à nos bénéficiaires, permet aussi à L'Actuel d'être reconnu et apprécié dans son milieu. L'impact de cette reconnaissance est majeur, puisqu'elle suscite l'intérêt des entreprises de notre région envers notre organisme et nous permet d'établir des partenariats solides qui contribuent de façon significative à la stabilité financière de notre Centre d'action bénévole.

Encore un gros **MERCI**.



Nathalie Bouchard, présidente



Mot de votre coordonnatrice



En avril c'est la fête de

DU CHANGEMENT À L'ACTUEL

1. **Politique d'achats** : Veuillez prendre note que des modifications ont été apportées à notre politique d'achat. Rencontrant divers problèmes et plaintes, le comité consultatif des bénévoles a dû réviser la politique d'achat en place. Les propositions ont été approuvées par le conseil d'administration de L'Actuel. Ces modifications ont été faites afin d'être juste envers tous, bénévoles et employés de L'Actuel. Voir à la page suivante la nouvelle procédure. Elle est aussi affichée au magasin, à la petite cuisine au sous-sol et à l'accueil. Merci pour votre habituelle coopération et compréhension.
2. **Le petit journal de L'Actuel recherche des bénévoles** intéressés à faire partie d'un groupe de rédaction pour une page complète de ce dernier. Nous sommes aussi, à la recherche d'une personne qui prendra en charge ce comité. Vous aimez écrire, vous avez des bons coups ou des bons trucs à partager, joignez ce nouveau comité! Pour de plus amples informations n'hésitez pas à communiquer avec moi.
3. Comme vous le savez la semaine d'action bénévole s'en vient à grand pas. Chacun de vous, qui êtes impliqués au Centre, voyez de très près l'impact de votre collaboration dans la réussite de la mission de L'Actuel. **MERCI** pour cette passion qui vous anime, et de rester dans l'Action!

En l'honneur de cette semaine de reconnaissance, vous tous ambassadeurs et ambassadrices du centre d'action bénévole L'Actuel, parlez et témoignez de vos expériences en tant que bénévole, sans oublier les bienfaits que cela vous apporte. Vous êtes tous témoins des besoins grandissants dans notre communauté. Invitez vos proches, amis et collègues à venir nous rencontrer. De plus saviez-vous qu'un témoignage a beaucoup plus d'impacts que plusieurs articles sur le sujet! Dans la majorité des cas des nouveaux inscrits, à la question "comment vous avez connu L'Actuel", la réponse est, dans environ 80% des cas, par le "bouche à oreille".

Pour les personnes désirant donner encore plus de temps ou qui aimeraient s'impliquer dans un autre service, nos besoins urgents sont:

- Visites amicales (plusieurs nouvelles demandes)
- Aux repas congelés (prise de commandes par téléphone un lundi sur deux en am seulement)
- Au tri d'objets et vêtements tous les jours de semaine
- Au magasin (caissières et commis de plancher)
- À l'aide aux petits (couturière- tricoteuse)

MERCI à vous toutes et tous, pour chaque personne que vous aurez ralliée à la cause!



Marie-France Auclair, Coordonnatrice des services aux bénévoles



Monique	Asselin
Louise	Aubin
Christine	Babin
Sylvie	Benoit (employée)
Manon	Besner
Nathalie	Bouchard
Nicole	Bouthillette (employée)
Rodrigue	Castonguay
Maurice	Demers
Marie Elizabeth	Ketly Duverger
Estelle	Galipeault
Ariane	Grenier
Marguerite	Guay
Nicole	Lalonde
Nelson	Lalonde
Louise	Lanthier
Rachel	Lanthier
Catherine	Lavigne
Colette	Lebel
Michel	Lesage
Monique	Létourneau
Thérèse	Martin
Rachelle	Sureau
Pauline	Tremblay
Céline	Trudeau
Lise	Vanier

Bonne fête !



Centre d'action bénévole L'Actuel

Procédure d'achat de vêtements et articles divers

1. Les vêtements et articles divers de la cour, de la salle de tri et du magasin sont la propriété exclusive de L'Actuel et sont destinés à la vente ou au recyclage. Se les approprier sans autorisation sera considéré comme un acte de vol.
2. Il est strictement défendu de prendre toute marchandise non destinée à la vente dans les vidanges ou le recyclage.
3. Tous les vêtements et accessoires doivent être achetés aux heures d'ouverture du magasin. **Aucun achat au tri ou dans la cour et aucune mise de coté ne sont tolérés, incluant les lundis.**
4. Les bénévoles et le personnel peuvent faire des achats durant leurs journées de travail SEULEMENT selon l'horaire ci-dessous. Les achats doivent être payés à la gérante (ou la personne responsable désignée par la gérante), et vous devez immédiatement déposer vos achats dans votre voiture. En dehors de vos heures de bénévolat ou de travail, vous êtes considéré comme un client régulier.

Lundi FERMÉ pour tous

Mardi au vendredi heure du diner des bénévoles et employés et de 16h30 à 17h15

Samedi heure du diner des bénévoles et employés et de 15h45 à 16h15

Aucun magasinage ne sera toléré pendant les heures de pauses, de travail ou d'engagement.

5. Une réduction de 15% sur tout achat de plus de 1\$ sera offerte aux bénévoles et employés sur présentation de la carte d'identité de L'Actuel.
6. Les ventes spéciales se font la journée même et à partir du magasin seulement.
7. Pour toute demande spéciale, (aide à un organisme, école, garderie etc....) une lettre expliquant les besoins et décrivant l'organisme requérant devra être remise à la gérante ou à la coordonnatrice au tri et recyclage. La signature d'une personne responsable de l'organisme sera requise. Un suivi sera fait à la direction générale pour autorisation.
8. La non-conformité à cette politique peut entraîner:
 - 1^{er} avis disciplinaire: Un avis écrit lors d'une rencontre avec la direction générale et/ou la coordonnatrice des bénévoles et/ou la gérante du magasin.
 - 2^e avis : Le/la bénévole ou l'employé(e) sera sujet à une expulsion.
 - Selon la gravité, L'Actuel se réserve le droit de communiquer avec les autorités policières afin de leur relater les faits qui pourront entraîner un dossier judiciaire.

« Nous comptons sur votre collaboration pour respecter cette procédure. »

J'ai pris connaissance des procédures d'achats du magasin L'Actuel. J'accepte la politique telle que lue et j'accepte de m'y conformer.

*En mai
c'est la fête de*

Valérie Bélanger-Cantara
Lina Blanchette
Isabelle Bourbeau
Sylvie Brault
Lorraine Girard
Susan Johnson Grant
Léa Lanthier
Bianca Martel Barber (employée)
Roy Ménard
Annick Milard
Chantal Paillé
Alain Pérusse
Richard Sauvé
Rachel Weber



*Bonne
fête !*

Services aux individus et familles

Formation accessible pour les bénévoles

Comment faciliter nos interventions et se sentir plus à l'aise avec les gens vivant une problématique de santé mentale.

Le sujet vous intéresse, vous êtes bénévole à L'Actuel et vous avez à travailler directement avec la clientèle du magasin, de l'accueil, du dépannage, des cuisines collectives, ou le sujet vous intéresse à titre personnel ? Cette formation de base d'une journée vous permettra de vous sécuriser dans vos interventions.

Trois dates disponibles: 11 avril, 29 avril et 16 mai.

Pour information : Danielle Couture poste 227

Projet Cendrillon

Un défilé de mode a eu lieu le mercredi 23 février à l'école secondaire de la Cité des jeunes afin de promouvoir auprès des jeunes notre projet de récupération des

tenues de soirée pour le bal.

Notre cendrillon de L'Actuel, Bianca Martel a fait de cette activité une réussite. Un grand nombre de jeunes étaient présents afin d'assister à cet évènement. Par ce projet, « nous essayons de convaincre les jeunes de consommer le moins possible et nous savons tous que le bal des finissants coûte des centaines de dollars. »



Les jeunes de l'école auront la possibilité d'emprunter gratuitement une de ces tenues.

Un autre objectif important de ce projet est de favoriser une prise de conscience chez les jeunes de l'engagement bénévole et ainsi augmenter l'implication citoyenne des jeunes dans nos communautés, et ce, à travers des activités qui leur tiennent à cœur.

Pour la préparation et le défilé, 35 jeunes ont uni leurs efforts afin d'en faire un succès.

Vous êtes grands-parents, ou encore vous aurez un petit cadeau de nouveau-né à faire?

Nous vous invitons à venir voir les créations de vêtements faites par nos bénévoles du service de l'aide aux petits samedi, le 7 mai 2011 de 9h30 à 16h00 dans les salles au 2^e étage de L'Actuel. Vous aurez ainsi la chance d'offrir un cadeau original et unique tout en encourageant ce service qui nous a permis de distribuer des vêtements neufs à 85 enfants âgés de 0 à 5 ans au cours de la dernière année.



(Suite de la page 5)

Cette activité s'inscrit dans le cadre de la semaine québécoise des familles qui aura lieu du 9 mai au 15 mai inclusivement, sous le thème « pour un Québec famille... Avec vous ça bouge ».

Plusieurs évènements locaux auront lieu en lien avec cette semaine spéciale, vous permettant ainsi de beaux rassemblements en famille.

Nous vous rappelons également que nous sommes toujours à la recherche de nouvelles couturières pour ce service afin d'être en mesure de répondre à la demande.

Nouveau partenaire

Nous avons depuis le mois de janvier 2011, un nouveau partenaire local dans nos actions. En effet, considérant que les demandes pour l'aide alimentaire ne sont pas uniquement pendant la période des fêtes, mais bien tout au long de l'année, Loblaws est fier de s'associer au Centre d'action bénévole L'Actuel, afin d'aider les familles dans le besoin de la région. Loblaws invite sa clientèle à faire le don d'une denrée non périssable, lors de l'épicerie.

Nous avons, donc à présent une boîte en permanence à la sortie des caisses afin de recueillir les denrées non périssables grâce à la générosité de la population.

En lien avec ce nouveau partenariat, nous avons besoin de bénévoles quelques heures par mois afin de promouvoir notre organisme et ainsi en assurer la visibilité. Avis aux intéressés (jumelez-vous à 2) pour information : contactez Danielle Couture

L'Actuel vient en aide en moyenne à 90 familles par mois, en ce qui concerne le dépannage alimentaire.

Merci et Bravo pour cette nouvelle collaboration qui sera très précieuse pour notre service d'aide alimentaire.

Point d'information sur le deuil périnatal

Saviez-vous que : « Chaque année au Canada 11 000 décès périnataux se produisent entre la 28^e semaine de grossesse et le premier mois après la naissance. Sur l'ensemble des deuils périnataux 10 à 20% vont devenir des deuils plus complexes et mener à une dépression. »

Les parents et les grands-parents ont préparé la venue de ce petit trésor, puis survient l'impensable. L'enfant perd la vie. Quand ce drame survient, le père et la mère sont souvent les seuls à avoir eu réellement conscience de l'existence de leur bébé. Pour les gens autour qui n'ont pas connu l'enfant, il est difficile de comprendre leur souffrance. Les grands-parents se retrouvent avec deux grandes peines, celle de leur enfant et la perte de leur petit trésor tant attendu.

Un groupe de soutien pour les femmes et les hommes vivants un deuil prénatal existe au CSSS de Vaudreuil-Soulanges. « Parole aux anges » Pour information : 450-455-6171 poste 345

Une rencontre d'information générale sous le thème : « la vie se célèbre en se souvenant » s'en vient sous peu à Vaudreuil-Dorion en mai 2011 et sera annoncé dans les journaux locaux.

En juin c'est la fête de

Élisabeth	Bélanger
Mélissa	Bélanger (employée)
Michèle	Chapman Quévillon
Marc	Cloutier
Ouiza	Dahmoune
Carole	Dandurand
Gilles	Daoust
Jocelyne	Deguire-Rioux
Élisabeth	Doucet
Lise	Gauthier
Martin	Hofton
Lise	Kent
Francine	Leblanc
Robert	Leduc
Caroline	Lemire
Marcellin	Lupien
Nacira	Mahdi
Carole	Marcoux
Henri-Paul	Ménard
Pascal	Roberge (employé)
Rollande	Rozon
Michelle	Verreault



**Bonne
fête !**

Voici quelques petits conseils afin d'aider vos proches à traverser cette période difficile.

Comment aider les parents - petit résumé



À FAIRE

- ♥ Reconnaître la valeur de ce bébé perdu pour les parents et leur droit d'avoir de la peine.
- ♥ Exprimer sa sympathie ou dire: « Je suis désolé de ce qui vous arrive. »
- ♥ Écouter les parents s'ils désirent parler de leur expérience. **Souvenez-vous que si les parents pleurent, ce n'est pas que vous les avez fait pleurer, c'est que vous leur avez permis de pleurer.**
- ♥ Ne pas oublier que le père aussi a du chagrin et a besoin de parler de ses sentiments.
- ♥ Posez aux parents des questions sur leur bébé; même s'il est mort, même s'il avait des anomalies, ce bébé a un poids, une longueur, plus ou moins de cheveux, des ressemblances avec les parents ou avec les autres enfants, etc. Comme les parents d'un bébé vivant, ils peuvent être fiers de parler de lui.
- ♥ Demander à voir les photos, si vous n'avez pas vu le bébé.
- ♥ Les aider dans les tâches de la vie quotidienne comme d'apporter un repas, faire le ménage, le lavage, tondre le gazon, etc. car les parents en deuil n'ont souvent pas d'énergie.
- ♥ Offrir de l'aide concrète comme une invitation à souper ou à garder les enfants.
- ♥ Comprendre que le deuil d'un bébé peut prendre des mois ou même plus d'un an.
- ♥ Souligner la date anniversaire de la naissance ou de la mort du bébé.

À ÉVITER

- ♥ Prendre des décisions pour les parents ou tenter de les influencer « pour leur bien. »
- ♥ Agir comme s'il n'y avait pas eu de grossesse ni de bébé.
- ♥ Changer de sujet si les parents commencent à parler du bébé ou de leur expérience.
- ♥ Dire: « Vous êtes jeunes, vous autres! » (mais ils n'auront pas celui-là) - « C'est plus grave quand c'est un enfant plus vieux! (mais ils ont le cœur brisé et ne peuvent pas avoir plus mal) - « Vous avez un beau petit ange au ciel! » (mais, ils vivent l'enfer sur terre) - « Au moins vous avez d'autres enfants! » (mais un enfant ne console pas pour celui perdu). Ces phrases, qui partent d'une bonne intention et voudraient consoler, minimisent la peine des parents qui se sentent incompris par ceux qui les disent.
- ♥ Dire: « Changez-vous les idées, arrêtez d'y penser et d'en parler » (pour bien vivre leur deuil, les parents ont besoin d'y penser et d'en parler s'ils le désirent) - « C'est le temps de passer à autre chose, de tourner la page » (Quand ils seront prêts, les parents feront d'autres projets).
- ♥ Suggérer aux parents d'avoir un autre bébé le plus vite possible. (Ils doivent vivre le deuil de ce bébé avant de pouvoir s'attacher à un autre bébé qui ne sera jamais le bébé perdu).

Il faut toujours garder à l'esprit que chaque parent est unique. Il a sa personnalité et ses propres expériences de vie et de deuil. Il vivra le deuil de son bébé d'une manière qui lui est personnelle, différente de celle d'un autre parent et aussi différente de la façon dont VOUS auriez vécu le même deuil.

Source: Suzy Fréchette-Piperni, B.Sc. Infirmière spécialisée en deuil périnatal



Danielle Couture,

Coordonnatrice services aux individus et familles

Maintien à domicile

Quel bonheur de voir le printemps se montrer le bout du nez, après un hiver qui semblait vouloir s'éterniser!

Impôt

La saison de l'impôt bat son plein! Vingt neuf bénévoles, dont 8 nouveaux, ont suivi la formation de l'Agence de Revenu du Canada et de Revenu Québec en février. La clinique est ouverte depuis le 1 mars et le sera tous les mardis et mercredis de mars et avril dans la salle du Bon Conseil à L'Actuel. Les bénéficiaires s'y présentent sans rendez-vous. Nous avons déjà répondu à une centaine de bénéficiaires.

Accompagnement-Transport-Médical

Dernièrement, nous avons eu plusieurs discussions avec le bureau des assurances du Canada (BAC) qui nous ont fait quelques recommandations afin de mettre à jour le dossier assurance automobile des transporteurs et ainsi éviter les problèmes lors de possibles réclamations. Pour de plus amples informations, communiquez avec moi.

Visites amicales

Les aînés sont au cœur de nos préoccupations. Un deuil, de quelque nature qu'il soit, peut entraîner le début d'un isolement qui sera difficile à surmonter. Certains, fragilisés par leur condition de perte d'autonomie, ont besoin de support pour arriver à s'ouvrir sur le monde, leur communauté. Nous offrons ce support avec les visites amicales : accompagner un aîné dans un processus d'intégration lors d'activités communautaires peut les aider à prendre leur envol pour une autonomie accrue. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec Marie France Auclair ou avec moi si ce genre de mandat vous intéresse.



Bon printemps à tous et à toutes!

Élisabeth Legault, Coordonnatrice services à la communauté



La recette de Sylvie

PIZZA AUX FRUITS (6 pointes)

INGRÉDIENTS (croûte)

½ tasse	Sucre
¼ tasse	Margarine
½ tasse	Amande hachée
2	Œufs battus
½ c. à thé	Poudre à pâte
1 tasse	Farine blé entier
1 c. à thé	Essence d'amande

ÉTAPES À SUIVRE (croûte)

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Battre les œufs, ajouter la margarine et le sucre puis la farine, la poudre à pâte, les amandes et l'essence d'amande
3. Étendre sur une assiette à pizza huilée de 12 pouces
4. Cuire environ 15 minutes

INGRÉDIENTS (crème pâtissière)

2 c. à table	Margarine
3 c. à table	Farine
1/3 tasse	Sucre
1 tasse	Lait
1	Œuf
1 c. à thé	Vanille



ÉTAPES À SUIVRE (crème pâtissière)

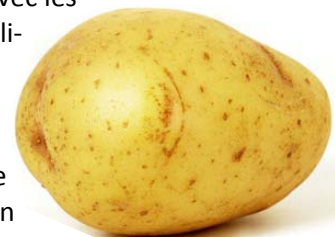
1. Fondre la margarine à feu doux. Y mélanger la farine jusqu'à consistance crémeuse, puis retirer du feu
2. Ajouter le sucre graduellement
3. Bien mélanger et cuire au bain marie tout en ajoutant le lait
4. Battre l'œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux
5. Verser lentement dans le mélange chaud en brassant continuellement
6. Cuire jusqu'à épaississement de la crème
7. Étendre sur le biscuit refroidi et garnir de fruits au goût

Mythe et réalité

Vous croyez que la pomme de terre fait engraisser? Détrompez-vous!

Ce sont plutôt les garnitures que l'on ajoute qui font augmenter les calories. Par exemple, une seule cuillère à soupe (15 ml) de beurre ou de margarine contient 103 calories. Aussi, allez-y aussi doucement avec les croustilles et les frites, car la friture augmente grandement la teneur énergétique des aliments.

Toujours sceptique? Sachez qu'une pomme de terre de grosseur moyenne, bouillie et sans la pelure, contient seulement 144 calories, ce qui représente moins d'énergie qu'une tasse (250 ml) de riz blanc ou de macaroni cuits, qu'un bagel ou un pain pita, qu'un muffin aux bleuets commercial et qu'une demie tasse (125 ml) de céréales à déjeuner Croque nature! Nutritive et source de plaisir, la pomme de terre s'intègre parfaitement dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.



La pomme de terre - Ses avantages

Saviez-vous que...

Une pomme de terre moyenne avec pelure, cuite au four, contient...

**Autant de
vitamine C**
que 3 petites pêches



**2 fois plus de
potassium**
qu'une banane



**Plus de
fibres**
Qu'un bol (3/4 tasse)
de gruau instantané
préparé



**Plus de
Vitamine B1**
qu'une tasse (250ml)
de spaghetti de blé
entier cuit



**Autant de
magnésium**
que 2 c. à soupe
(30ml) de noisettes



**15 fois plus de
Vitamine B6**
qu'une portion de
fromage cheddar
de 50 g



**Autant de
protéines**
qu'une demie tasse
(125ml) de lait



Mars est le mois de la nutrition. Faites un petit tour sur le site: nutrition2011.ca

Sylvie Benoit, responsable des services alimentaires

Information sur le textile

Quelques statistiques:

Vêtements et textiles de maison

Quantité consommée par les ménages: 205 000 tonnes

Quantité rejetée par les ménages (destinée à la récupération et au recyclage) : 184 500 tonnes

Quantité destinée à la réutilisation et au recyclage : 117 300 tonnes

Quantité mise aux déchets par les organismes de première ligne: 46 900 tonnes



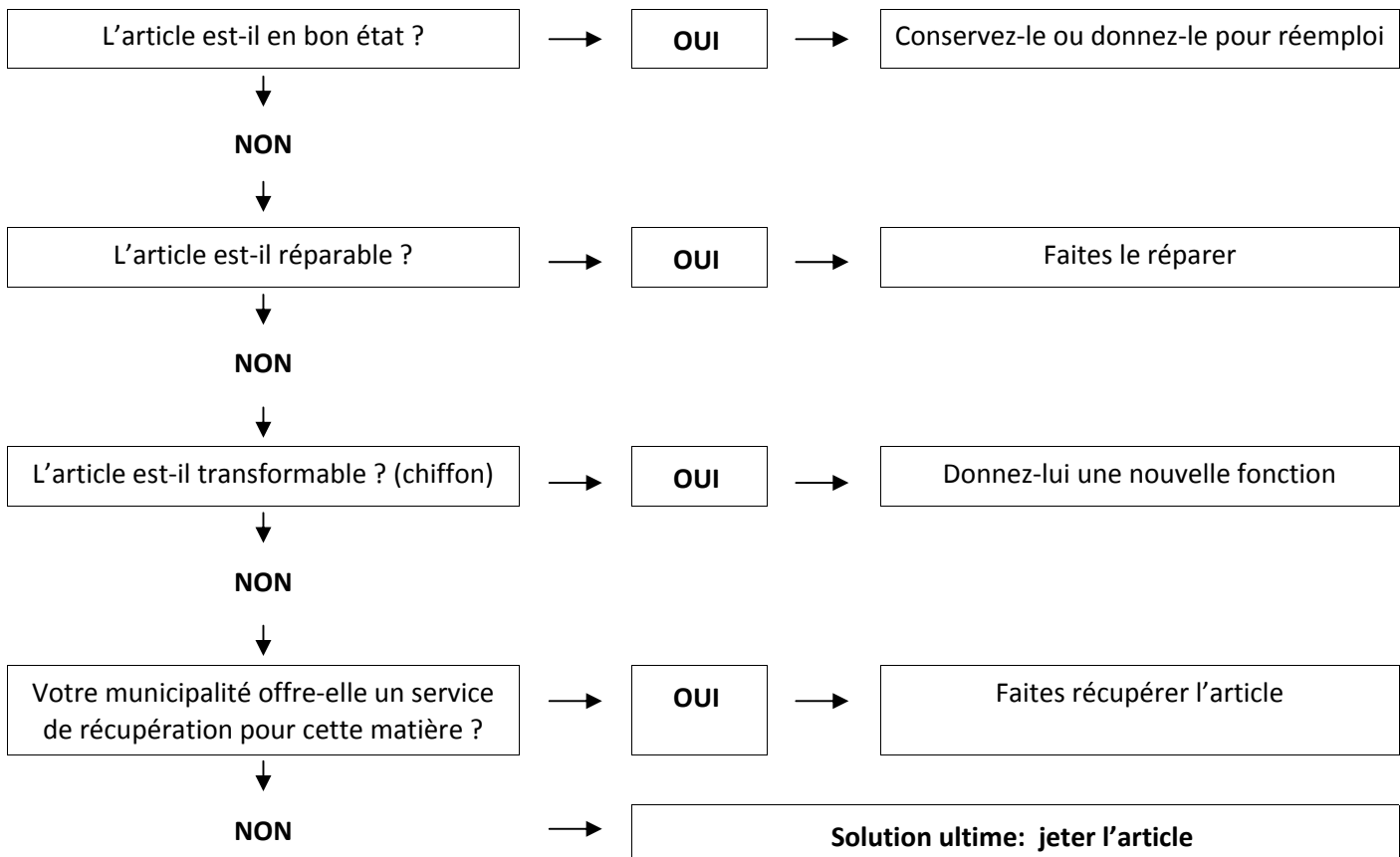
Secteur municipal

Une récente étude de caractérisation indique que chaque Québécois jette 9kg de textiles par année, ce qui représente 3% de l'ensemble des résidus éliminés par personne pour le secteur municipal (272kg). Cette portion de 3% de textiles éliminés correspond à plus de 67 000 tonnes à l'échelle du Québec.

Qu'est-ce que les 3RV?

Les 3RV constituent le premier principe de la *Politique québécoise de gestion des matières résiduelles*. Il s'agit de la hiérarchie des actions à privilégier pour une saine gestion des matières résiduelles : **Réduction** à la source, **Réemploi**, **Recyclage** et **Valorisation**. L'élimination des déchets ultimes constitue évidemment le dernier recours. Le principe est applicable à l'ensemble des matières résiduelles et invite à se demander : « Aurais-je pu éviter de produire cette matière résiduelle? Puis-je donner une seconde vie à ce produit avant de m'en départir pour le recyclage, le compostage ou ultimement aux déchets? ».

Vous êtes sur le point de vous départir d'un produit textile ou de vêtements ? Pensez 3RV



Vente de garage

Samedi, 14 mai 2011

9h30 à 15 heures

Cour arrière de L'Actuel

Faites don de 3 boîtes de conserves
et obtenez un coupon rabais de 5\$
utilisable à la vente de garage seulement



Bienvenue à tous !

Annulée en cas de pluie

Pour cette vente de garage

Comme les années précédentes, nous avons besoin d'aide pour faire de cette Super Vente un succès. Si vous avez du temps à donner, veuillez inscrire votre nom sur la feuille d'inscription au magasin ou à la salle de tri.

Merci de votre collaboration!

Du nouveau à la salle de tri



L'achat de deux nouvelles tables de travail mieux adaptées, plus grandes et plus hautes, permet d'avoir une meilleure position de travail pour les bénévoles et les employés. Nous avons aussi fait l'achat de deux machines à sceller diminuant les sacs de plastique. Ceci



élimine la perte de petites pièces tout en donnant une meilleure visibilité aux objets.



Nathalie Forget, Coordonnatrice tri et recyclage

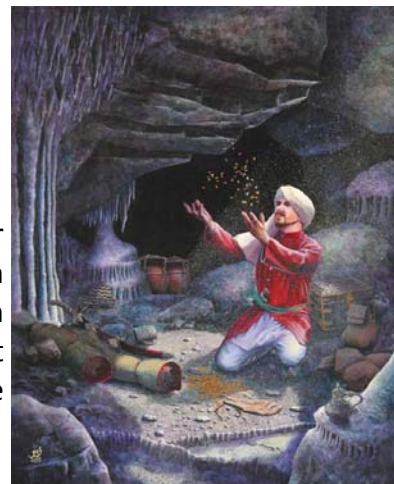
Magasin de L'Actuel

Bienvenue à notre caverne "D'Actueli Baba"

Nous avons la visite de plusieurs aventuriers qui sont à la recherche de petites merveilles.

Que se soit les jeunes ou les moins jeunes,
Pour leur première appartement ou leur domaine présent,
Pour une fin de semaine de camping ou une partie de golf,
Nos aventuriers font souvent de belles découvertes et ce de toutes sortes!

Comme nos oiseaux migrateurs, nous attendons avec anticipation le retour de nos bénévoles voyageurs. D'ici là, la relève de bénévoles est toujours un grand besoin, alors pourquoi ne pas venir nous aider, tout en découvrant un nouveau volet ? Nous avons récemment fait de nouveaux aménagements et ça ne fait que commencer, alors, venez faire parti d'une nouvelle aventure qui commence.



Toute l'équipe de la boutique L'Actuel vous souhaite une saison printanière des plus ensoleillée !

Julie Guilbault, gérante du magasin

Deux places de plus pour faire vos dons

Récupération de vêtements



**5 endroits pour redonner
à votre communauté**

*Vos dons sont précieux,
les gens de Vaudreuil-Soulanges aussi*



L'Actuel a maintenant 5 endroits pour amasser vos dons! Facile à reconnaître, nos bacs sont bleus avec un toit jaune. Avisez vos amis, votre famille, vos voisins.

À Vaudreuil-Dorion :

IGA Patry, avenue Saint-Charles

Stationnement Église Ste-Trinité, rue Adèle (en face de L'Actuel)

Dolorama Carrefour Dorion, boul. Harwood

Flying J, boul. de la Gare

À L'Île-Perrot :

IGA Rochette Vézina, boul. Don Quichotte

L'art de la récupération

Par l'équipe de Créations & Déco

Idées, trucs et astuces pour récupérer vos vieux objets

Vieille planche à laver

Matériel nécessaire:

- Une vieille planche à laver
- Teinture à base d'eau La Maison Saman couleur Colonial
- Vernis à base d'eau Dura Clear de DecoArt fini mat
- Trois petits crochets
- Un bout de ruban

Pour redonner l'éclat à votre planche à laver, essuyez-la avec la teinture couleur Colonial, puis la vernir en appliquant deux couches. Ensuite, ajouter une boucle de ruban et trois petits crochets afin de la rendre utile aux besoins d'aujourd'hui!



Vieille poêle de fonte

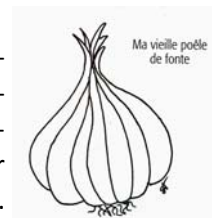
Matériel nécessaire:

- Une vieille poêle de fonte
- Un apprêt tout usage DecoArt
- Peinture Americana de couleurs Babeurre DA 03, Vert olive DA56, Chameau DA191
- Pinceau rond no 4 et traceur long
- Vernis à base d'eau Dura Clear de Deco Art fini satin
- Un bout de ruban

Frottez votre poêle avec une laine d'acier pour enlever tout résidu de cuisson ou de rouille. Appliquez une couche d'apprêt tout usage sur la surface en fonte. Laissez sécher.

Transférez le croquis du bulbe d'ail. Chargez le pinceau rond avec la couleur Babeurre puis trempez la pointe du pinceau dans la couleur Chameau. Commencez à peindre le bulbe d'ail par le milieu. Écrasez le pinceau à la base du bulbe puis remontez vers le haut en soulevant graduellement le pinceau pour finir sur la pointe de façon à former la gousse. Répétez l'opération pour chaque gousse du bulbe. Ensuite, avec le traceur long et la couleur Vert olive, tracez de petits germes sur le dessus du bulbe. Les petites racines sont peintes avec le traceur long et la couleur Babeurre.

Appliquez deux couches de vernis et laissez sécher. Ajoutez-y une petite boucle de ruban et le tout est joué!



Escabeau pour vos plantes

Matériel nécessaire:

- Escabeau sur le bois ou décapé
- Teinture couleur Colonial de La Maison Saman
- Vernis à base d'eau Dura Clear de DecoArt fini satiné

Appliquez la teinture avec un linge humide. Laissez sécher. Appliquez deux couches de vernis et laissez sécher. Le naturel de l'escabeau fera ressortir la beauté



Le Bénévolat



Saviez vous qu'au Canada, le bénévolat a pris forme de façon plus officielle, au courant du 17ème siècle, avec le Bureau des pauvres?

Bonjour à toutes et à tous !

En juin dernier, avait lieu le colloque " **Préparer aujourd'hui l'action bénévole de demain..**" organisé par le Réseau de l'Action Bénévole du Québec et la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Afin de mieux saisir la nouvelle réalité du bénévolat, il me fait plaisir de vous partager les résultats de la plus récente étude réalisée par l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Suite à des consultations auprès de plusieurs bénévoles, voici quelques constats de cette recherche sur le bénévolat d'aujourd'hui :

Les principales motivations :

Les bénévoles priorisent l'action sur le fait d'être membre d'une organisation et leurs principales motivations pour s'engager sont ; rencontrer des personnes (56%), aider les autres (48%), avoir du plaisir entre amis (47%) et apprendre quelque chose (41%). On constate que 72% des répondants disent n'être disponibles que de temps en temps. Qu'ils peuvent donner du temps plus sporadiquement que de façon régulière.

Faits étonnants :



Les hommes aiment s'engager dans une organisation qui a bonne réputation, qui est bien connue.



Les femmes aiment s'engager pour la cause et les causes qu'elles choisissent doivent être à la mode.

Les bénévoles aiment :



recevoir beaucoup d'information car ils aiment savoir pourquoi ils font telle ou telle chose et aiment connaître l'impact de leurs actions;

que l'on reconnaisse leurs compétences, mais ne veulent pas nécessairement être attirée à une fonction liée au métier qu'ils ont fait pendant de nombreuses années;



être davantage impliqués dans les prises de décisions;

les bénévoles plus âgés aiment davantage être valorisés par rapport aux plus jeunes.



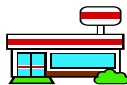
Les sources de satisfaction des bénévoles participants se répartissent de la façon suivante :

86% l'ambiance - 84% souplesse à leur égard - 78% la disponibilité des moyens mis à leur disposition
77% de la réussite de l'action des entreprises



Les principales raisons de choisir un organisme :

28 % pour la confiance qu'on lui porte



26% pour la proximité avec son entourage immédiat



26% pour le fait d'y connaître quelqu'un

Les secteurs les plus attractifs sont :1^e rang : environnement / loisir et sport5^e rang : organismes communautaires9^e rang : santé et services sociaux

Pour faire face à cette nouvelle réalité, les organismes qui travaillent auprès de bénévoles devraient :

- avoir un programme d'accueil pour les nouveaux bénévoles et idéalement avoir une personne attitrée à la gestion des bénévoles pour assurer un suivi et un bon encadrement
- s'adapter aux nouvelles technologies pour recruter les nouveaux bénévoles (internet) et dans la promotion il faut parler des bienfaits, de l'impact social, de la diversité des actions et avoir un regard nouveau sur ce qui rend une cause attrayante pour les bénévoles (si elle touche quelqu'un de son entourage immédiat)
- adapter l'horaire des bénévoles en fonction de leurs disponibilités. Comme les nouveaux bénévoles donnent davantage de blocs de temps de 2 à 3 heures, les organismes ont besoin de plus de bénévoles pour combler la même plage horaire
- développer des projets de courte durée ou qui nécessitent des savoirs spécialisés
- faire plus de consultation auprès des bénévoles
- faire attention aux tâches demandées, certaines peuvent être moins valorisantes (bien expliquer la raison, les bienfaits)
- tenir compte de la diversité, des besoins de chacun et rester souple

Espérant que ce bref aperçu sur les nouvelles tendances et réalité d'aujourd'hui a su répondre à quelques questionnements concernant le bénévolat en 2011. Il est à noter que cette étude s'est d'avantage intéressée à la clientèle bénévole adulte. En ce qui concerne la relève il s'agit d'une autre approche et réalité.

*Texte adapté par Marie-France Auclair Coordonnatrice des bénévoles au centre d'action bénévole L'Actuel
Une présentation visuelle est disponible pour les organismes intéressés par le sujet.*

*Marie-France Auclair*

Coordonnatrice des services aux bénévoles



Semaine de l'action bénévole du 10 au 17 avril 2011

Explication du thème

Cette année, le thème de la semaine de l'action bénévole est « MERCI ». La personne qui donne son temps, son énergie et surtout le meilleur d'elle-même à titre de bénévole le fait généralement dans l'ombre et dans un but désintéressé. Son seul désir, est d'aider des personnes dans le besoin.

MERCI... Unique message et au cœur même de l'image. Ce mot de 5 lettres prend toute sa force et son sens. Le violet est une couleur à la fois douce et énergique, qui évoque la sociabilité et la sérénité. De plus cette couleur permet de bien mettre en évidence la pureté et la simplicité du mot merci.

(source FCABQ)



“ Chers bénévoles, vous savez que, par vos actions individuelles, grandes ou petites, votre travail, si valorisant, est essentiel. Le temps est venu de le reconnaître à voix haute en vous disant **MERCI**. Il n’y a pas de mot plus fort et juste qui puisse témoigner de toute l’appréciation, et même de l’admiration, des milliers de personnes qui compte sur votre soutien.”

Marie-France Auclair, Coordinatrice des services aux bénévoles

Reconnaissance des bénévoles de L'Actuel

Votre Centre d'action bénévole L'Actuel vous invite à un dîner de reconnaissance pour vous remercier de votre engagement bénévole. Nous profiterons de cette rencontre pour rendre un hommage à tous nos bénévoles et en particulier à ceux et celles qui ont cumulé 5, 10, 15 et 20 ans de bénévolat.

Ce dîner aura lieu le:

Dimanche, 17 avril 2011 - 11h30

Centre communautaire de L'Île-Perrot
150, boulevard Perrot, L'Île-Perrot

Fidèle à la tradition, L'Actuel mettra tout en œuvre pour faire de cette journée une occasion de plaisir, d'échanges et de reconnaissance. Le dîner débutera à 11h30 par un cocktail, suivi d'un repas chaud, des hommages et des tirages de prix de présence.

Pour être admissible gratuitement à ce dîner, un(e) bénévole doit être considéré(e) « actif », donc avoir cumulé un minimum de 25 heures de bénévolat entre le 1^{er} avril 2010 et le 31 mars 2011. Pour plus d'information, communiquer avec Marie-France Auclair, coordinatrice des bénévoles.

Si vous n'avez pas vos 25 heures de bénévolat ou une personne désire vous accompagner à ce dîner de reconnaissance, nous vous demanderons de déboursier 20 \$ pour le repas.

Bienvenue à tous !

Confirmez votre présence avant le 11 avril, au 450-455-3331

Les bénévoles reconnus en 2011 sont:

5 ans

Louise Aubin
 Fernand Pilon
 Lina Blanchette
 Mylène Marotte
 Constance Bourgon
 André Bergeron
 Jocelyne Bélanger
 Huguette Allard
 Richard Sauvé
 Louise Kazemirchuk
 Line Leduc
 Diane Cormier
 Robert Leduc
 Home Depot Vaudreuil



10 ans

Lorraine Girard
 Jean Marcoux
 Roy Ménard

15 ans

Aurèle Demeule
 Francine Godin-Charrette



20 ans

Suzanne Bélanger

L'Actuel remercie tous les bénévoles qui ont donné et qui donnent encore avec cœur!

Ateliers cuisines collectives - Prise 2

Suite à de nombreuses demandes et au franc succès de l'activité lors de la semaine de l'action bénévole 2010, les cuisines collectives vous offrent la chance de participer à un atelier cuisines collectives - Prise 2.

Vous êtes curieux, curieuses de savoir ce qui s'y mijote ??? Deux blocs horaire sont offerts: le lundi, 11 avril et le mercredi, 13 avril à 13h30.



Cinq recettes seront préparées, dont 3 plats principaux, 1 soupe et 1 dessert. Chaque participant rapportera à la maison deux portions des recettes préparées. Vous devez apporter vos plats.



Le nombre de place est limité à 5 participants par atelier. Dans le cas où il y aurait plus d'inscriptions que le nombre de places disponibles, les équipes seront formées à la pige. Nous vous téléphonerons pour vous confirmer votre inscription. Veuillez confirmer votre présences avant le 4 avril, au 450-455-3331.

L'Equipe de travail de L'Actuel vous souhaite de Joyeuses Pâques!

Marie-France Auclair	Coordonnatrice des bénévoles
Sylvie Benoit	Responsable services alimentaires
Nicole Bouthillette	Assistante-gérante
Suzanne Brochu	Adjointe à la direction
Sylvain Cardinal	Concierge
Danielle Couture	Coordonnatrice services aux familles
Johane Dupont	Commis à la clientèle
Nathalie Forget	Coordonnatrice tri et recyclage
Julie Guilbault	Gérante
Élisabeth Legault	Coordonnatrice services à la communauté
Francine Plamondon	Directrice générale
Pascal Roberge	Manutentionnaire
Diane Van Dyck	Secrétaire administrative



Projets et programmes spéciaux

Stéphanie Aubert	Intervenante services aux individus
Mélissa Bélanger	Commis au magasin
Isabelle Bourbonnais	Commis au tri
Johane Desjardins	Commis au tri
Brigitte Dostie	Commis au tri
Denise Lavigne	Commis au magasin
Bianca Martel Barber	Commis au magasin et Projet Cendrillon

Les congés du Centre

Prendre note que le Centre sera fermé aux dates suivantes:

Congé de Pâques: Les services seront fermés du 22 au 25 avril 2011

Le magasin sera fermé du 23 au 25 avril 2011

Journée nationale des Patriotes: lundi, 23 mai 2011

Fête nationale du Québec: vendredi, 24, juin 2011

Fête du Canada: vendredi, 1^{er} juillet 2011



À LA RÉDACTION
Marie-France Auclair
Sylvie Benoit
Nathalie Bouchard
Danielle Couture
Nathalie Forget
Julie Guilbault
Élisabeth Legault
Francine Plamondon

MISE EN PAGE
Diane Van Dyck

CORRECTION
Élisabeth Legault

PUBLIPOSTAGE
Marie-Christine Pinglot

LE PETIT JOURNAL
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL

88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion (Qc) J7V 1S7
Site Internet : www.lactuel.org

Téléphone : 450-455-3331
Télécopieur : 450-455-9799
Courriel : info@lactuel.org