

HIVER 2023-2024



LE TOURNESOL

LE JOURNAL DES BÉNÉVOLES



"D'UN FOYER À L'AUTRE, D'UN COEUR À L'AUTRE, D'UN ENDROIT À L'AUTRE. LA CHALEUR ET LA JOIE DE NOËL NOUS RAPPROCHENT L'UN DE L'AUTRE."

EMILY MATTHEWS

LE MOT DU PRÉSIDENT



JEAN CARON,
PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

La période des fêtes arrive bientôt, annonçant ainsi la fin de 2023. Pour certains, celle-ci se traduira par des changements climatiques importants; pour d'autres, des événements sociaux et économiques inquiétants, additionnés naturellement des bons coups de chacun. De mon côté, la dernière année est celle de la solidarité envers notre communauté. Vous avez de nouveau fait la différence par votre engagement, votre disponibilité et votre générosité pour un grand nombre de personnes dans notre communauté. Sûrement que pour eux, vous avez été un des éléments marquants de 2023.

Alors, l'année 2024 ne peut résulter que par de nombreuses retombées positives sachant que vous serez au rendez-vous pour continuer à faire la différence par votre implication. En terminant, je veux remercier l'ensemble de l'équipe de direction pour leur engagement et le travail colossal accompli dans la dernière année.

Au nom du conseil d'administration de Convergence action bénévole, merci et Joyeuses Fêtes à vous tous ainsi qu'à vos familles!

LE MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

L'année 2024 apparaît déjà dans nos calendriers sans qu'on ait pris le temps de bien digérer 2023. Convergence action bénévole a dû se montrer proactif face aux nouvelles réalités économiques et démographiques de notre communauté. Suivant notre planification stratégique triennale présentée en cours d'année, chacun des services de Convergence a mis en place un plan d'action annuel pour s'assurer de la réalisation de nos objectifs. Évidemment les défis demeurent importants, mais stimulants pour l'équipe. Et lorsque l'on mentionne l'équipe et l'efficacité de nos opérations, il ne faut surtout pas oublier l'importance de nos bénévoles.

Dans le dictionnaire des synonymes, les mots **BÉNÉVOLE** et **IMPLICATION** devraient être dans la même définition. À tous les jours chez Convergence, je suis témoin de la définition concrète du mot **IMPLICATION** et étonné du sérieux, de l'ouverture et de la compassion de nos bénévoles envers les usagers.

Alors pour cette période des fêtes, je veux insister sur ma gratitude et mon sentiment de fierté de voir une équipe de bénévoles aussi **IMPLIQUÉE** dans le soutien et l'assistance aux personnes plus vulnérables de notre communauté. Et surtout mettre en lumière l'extraordinaire travail fait par l'équipe de Convergence en 2023 pour garder la flamme de l'**IMPLICATION** allumée chez nos bénévoles.

En terminant, je souhaite à tous une belle période des fêtes et une année 2024 à la hauteur de vos attentes.



BRUNO BROCHU,
DIRECTEUR GÉNÉRAL

DES NOUVELLES DE VOS SERVICES

Convergence
action bénévole



Danielle Gagné

Les fantômes de l'Halloween, costumes de croque-mort et pierres tombales sont à peine rangés, que les festivités de fin d'année prennent toute l'attention! Depuis le dernier Tournesol, la comptabilité a été mise à jour, une nouvelle application pour plus d'efficacité a été installée et optimisée. La réflexion, sur ce qui pourrait aider à mieux livrer les éléments comptables à temps dans les diverses opérations, progresse. Et à travers tout ce travail, dans un esprit de solidarité, se faufile l'appui aux efforts des organismes qui composent Convergence, afin de les assister en temps difficiles. Pendant que les guerres se multiplient sur cette terre, je décore mon arbre de Noël de Colombes de la Paix, de souhaits de respect mutuel et de solidarité. Recevez mes vœux les plus sincères pour une période des fêtes dans la quiétude de vos foyers. Et pour cette année 2024, souhaitons que la paix se propage dans le monde avec créativité, force et résilience.

Convergence
soutien à domicile



Caroline Gosselin

De la part de toute l'équipe du soutien à domicile :

Nous vous souhaitons un très heureux temps des fêtes avec vos proches et vos amies... Et que le temps s'étire et ralentisse un peu, histoire de pouvoir faire plus de choses agréables, que le soleil inonde votre intérieur et réchauffe votre maison, et que vous soyez entourés de quiétude par tous ceux que vous aimez.

HORAIRE DES SERVICES DU SOUTIEN À DOMICILE

POPOTE ROULANTE : Dernière livraison à domicile le jeudi 21 décembre, première livraison de 2024, le mardi 9 janvier 2024

PROJET TRICOT : Dernière rencontre le 12 décembre 13h30.
Reprise le 9 janvier 2024.

LE PROGRAMME PAIR, LES VISITES ET LES APPELS D'AMITIÉ ET LE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT AVEC TRANSPORT : Poursuite des services selon les modalités habituelles.



Convergence
action bénévole



Victoria Avoine

Noël approche et les préparatifs des festivités se font sentir chez Convergence. J'ai très hâte de fêter avec vous tous, la Journée internationale des bénévoles, le 5 décembre prochain. Quelques surprises seront au rendez-vous et j'espère que vous serez de la partie! Pour ma part, je vais devoir vous quitter après le congé des Fêtes puisque je vais accueillir ma deuxième fille. Tout est arrivé si vite mais je suis vraiment choyée de pouvoir vous côtoyer tous et chacun. Déjà, plusieurs personnes me reconnaissent et ça me fait chaud au cœur. Je vous souhaite de passer un beau Noël, dans le calme et la paix ainsi qu'une nouvelle année à la hauteur de vos rêves. Merci de faire partie de cette belle grande famille de bénévoles. Je suis certaine que le Père Noël vous a trouvé très sage cette année avec vos bonnes actions et que vous hériterez d'un beau cadeau sous le sapin! À bientôt!



Valérie Drouin

Bonjour à tous,

C'est avec grand enthousiasme que nous accueillons au poste d'éditrice Alyson Poulin-Cimon, auparavant technicienne à la base de données. Sa venue marque le début d'une transformation enneigée pour le 211 en cette saison hivernale.

Le Service 211 reste aussi fiable que le Père Noël lui-même, continuant à fournir un service de qualité inégalée !

Vous pouvez nous contacter durant toute cette période, du lundi au vendredi, de 8 h à 19 h, et les week-ends de 8 h à 15 h 30, incluant le 25 décembre et le 1er janvier.

Toute l'équipe vous souhaite un joyeux temps des fêtes!



Patricia Corriveau

Les derniers mois à Tel-Écoute ont été plein de rebondissements! L'équipe de Tel-Écoute a connu des changements importants. Valérie et Amélie ont formé moi; Patricia et Laurence afin que l'on reprenne le bateau de Tel-Écoute. C'est dans une belle ambiance que nous avons intégré cette merveilleuse équipe! Ma collègue Laurence et moi avons débuté en force notre mandat en offrant la formation à une nouvelle cohorte de bénévoles. Nous ferons tout notre possible pour apporter notre soutien à tous les écoutants et collègues de travail.

D'autre part, Tel-Écoute est sur une belle lancée avec de beaux projets dans les mois et années à venir. Notamment, nous sommes en collaboration avec les agentes de promotion de la santé mentale dans Chaudière-Appalaches afin d'offrir de la formation en écoute active aux sentinelles de divers milieux. Nous nous joignons également à plusieurs comités liés à la santé mentale afin d'échanger et de trouver des pistes de solution à divers enjeux sur la santé mentale



Laurence Royer

Et bien sûr, nous sommes toujours en recrutement! Encore cette année, nous avons la chance d'accueillir à Tel-Écoute plusieurs étudiants qui désirent s'impliquer et faire la différence. Dès janvier ou février prochain, moi et collègue Laurence aurons à nouveau la chance de partager nos connaissances afin de former encore plus de gens à l'écoute active!

DES NOUVELLES DE VOS SERVICES

Convergence
soutien aux organisations



Nathan Tanguay

Joyeux Noël!

J'ai récemment pris le temps de lire le livre qui raconte l'histoire de Convergence action bénévole, et j'y ai trouvé cette perle: « L'entraide est apparue comme une façon de retisser ces liens où l'on est heureux soi-même par le bonheur que l'on apporte aux autres et où la plus grande compétence consiste à être semblable à l'autre. [Convergence] est non seulement représentatif de ce courant, mais il en a été l'un des pionniers en milieu francophone québécois. »

Alors je souhaite une belle année 2024 à vous tous qui apportez ce bonheur aux autres par votre implication!

Convergence
espoir cancer



Anne Bernard

Cette année, nous avons eu de belles activités et une belle participation de nos membres. Nous avons pu continuer le club de marche et admirer les beaux décors automnaux.

Je tiens à vous remercier car c'est grâce à vous que nous pouvons offrir ces activités et apporter des petits moments de bonheur à nos membres. Votre implication, votre gentillesse sont d'une valeur inestimable et nous en sommes très reconnaissants.

Le temps des fêtes est à nos portes... J'aime bien cette ambiance des fêtes. Mon moment préféré c'est d'être à la table avec ma famille à Noël et les voir heureux d'être ensemble le temps d'une soirée.

Je vous souhaite à vous aussi de passer un magnifique temps des fêtes Je vous souhaite également une année de bonheur, 52 semaines en pleine forme, 365 jours d'amour et 8760 heures de paix et de douceurs. Merci !

*Au nom de toute l'équipe de Convergence action bénévole.
Nous vous remercions pour cette belle année 2023!*

RAPPEL:

INVITATION À NOS
PRÉCIEUX BÉNÉVOLES

Déjeuner de Noël



**Dernière chance
de s'inscrire:**
Nous prendrons les
dernières réservations
jusqu'au **24 novembre.**

Pour réserver votre
place, veuillez appeler
à la réception de
Convergence
au 418-838-4094
pendant les heures
d'ouverture.

DÉCEMBRE

MARDI

5

8H00

AU CLUB DE GOLF DE LÉVIS
6100 BOULEVARD GUILLAUME-COUTURE, LÉVIS

VOTRE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE EN ACTION!

Un énorme merci pour cette belle année 2023!



Recette festive

LA GALETTE DES ROIS DE RICARDO

PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

• FRANGIPANE

- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE FÉCULE DE MAÏS
- 105 G (1/2 TASSE) DE SUCRE
- 1 OEUF
- 125 ML (1/2 TASSE) DE LAIT
- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE RHUM BRUN
- 5 ML (1 C. À THÉ) D'EXTRAIT DE VANILLE
- 115 G (1/2 TASSE) DE BEURRE NON SALÉ, RAMOLLI
- 100 G (3/4 TASSE) DE POUDRE D'AMANDES

• PÂTE

- 2 ROULEAUX DE 450 G (1 LB) DE PÂTE FEUILLETÉE DE BOULANGERIE, DÉCONGELÉE (VOIR NOTE)
- 1 OEUF, BATTU
- 1 GROSSE FÈVE EN CÉRAMIQUE OU UN GROS HARICOT SEC

PRÉPARATION

• FRANGIPANE

- DANS UNE CASSEROLE, HORS DU FEU, MÉLANGER LA FÉCULE ET 55 G (1/4 TASSE) DU SUCRE. AJOUTER L'OEUF ET BIEN MÉLANGER. INCORPORER LE LAIT, LE RHUM ET LA VANILLE. PORTER À ÉBULLITION À FEU MOYEN-ÉLEVÉ EN FOUETTANT CONSTAMMENT. LAISSER MIJOTER 1 MINUTE. RETIRER DU FEU.
- DANS UN BOL, MÉLANGER LE BEURRE, LA POUDRE D'AMANDES ET LE RESTE DU SUCRE À LA CUILLÈRE DE BOIS. INCORPORER LA CRÈME PÂTISSIÈRE ENCORE CHAUDE AU FOUET OU À LA SPATULE. COUVRIR ET RÉFRIGÉRER 1 HEURE OU JUSQU'À CE QUE LA CRÈME SOIT RAFFERMIE.

• PÂTE

- SUR UN PLAN DE TRAVAIL FARINÉ, DÉROULER LES FEUILLES DE PÂTE ET LES ABAISSER À UNE ÉPAISSEUR D'ENVIRON 5 MM (1/4 PO). À L'AIDE D'UNE ASSIETTE DE 25 CM (10 PO) DE DIAMÈTRE, DÉCOUPER UN CERCLE DANS CHAQUE ABAISSE.
- SUR UNE PLAQUE DE CUISSON TAPISSÉE D'UN TAPIS DE SILICONE, DÉPOSER LE PREMIER DISQUE DE PÂTE. À L'AIDE D'UN PINCEAU, BADIGEONNER D'OEUF BATTU LE POURTOUR DE LA PÂTE SUR UNE LARGEUR DE 2,5 CM (1 PO). RÉPARTIR LA GARNITURE DE FRANGIPANE À L'INTÉRIEUR DU DISQUE. INSÉRER LA FÈVE DANS LA GARNITURE. SUPERPOSER LE DEUXIÈME DISQUE DE PÂTE, PUIS PRESSER ENSEMBLE LE POURTOUR DES DEUX ABAISSES. TERMINER DE SCELLER LES DISQUES ENSEMBLE EN ENFONÇANT 2 DOIGTS SUR LE POURTOUR DE LA PÂTE ET ENFONCER EN MÊME TEMPS LE DOS D'UN COUTEAU ENTRE LES DOIGTS. RÉPÉTER LE GESTE SUR TOUT LE POURTOUR.
- BADIGEONNER L'ABAISSE D'OEUF BATTU. À L'AIDE D'UN CURE-DENTS, LA PIQUER À 5 ENDROITS, À INTERVALLES RÉGULIERS. À L'AIDE D'UN COUTEAU, INCISER L'ABAISSE, MAIS SANS LA PERCER, EN PARTANT DU CENTRE VERS LES BORDS. RÉSERVER AU CONGÉLATEUR 30 MINUTES.
- PLACER LA GRILLE DANS LE BAS DU FOUR. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 190 °C (375 °F).
- CUIRE AU FOUR 45 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LA GALETTE SOIT BIEN DORÉE, FONCÉE MÊME. LAISSER TIÉDIR 1 HEURE AVANT DE SERVIR.



NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

À DÉFAUT DE PÂTE FEUILLETÉE DE BOULANGERIE, VOUS POUVEZ UTILISER LA PÂTE FEUILLETÉE VENDUE EN BLOCS, ET NON EN ROULEAUX, QUE L'ON TROUVE EN ÉPICERIE. LE CAS ÉCHÉANT, VOUS AUREZ BESOIN POUR FAIRE CETTE RECETTE DE 2 PAQUETS DE 397 G CONTENANT 2 BLOCS CHACUN (POUR UN TOTAL DE 4 BLOCS). AFIN DE RECRÉER 2 ABAISSES ASSEZ GRANDES POUR Y TAILLER LES CERCLES, BADIGEONNER LÉGÈREMENT D'EAU LA SURFACE DE 2 BLOCS DE PÂTE FEUILLETÉE. SUPERPOSEZ LES DEUX AUTRES BLOCS AFIN DE LES FAIRE ADHÉRER. SUR UN PLAN DE TRAVAIL FARINÉ, ABAISSER LES DEUX BLOCS SUPERPOSÉS À UNE ÉPAISSEUR D'ENVIRON 5 MM (1/4 PO) COMME CELA EST INDIQUÉ À L'ÉTAPE 3.

BIEN QUE LES BLOCS DE PÂTE FEUILLETÉE SOIENT PLUS PETITS QUE LA QUANTITÉ SUGGÉRÉE DANS LES INGRÉDIENTS, LA DIFFÉRENCE ÉTANT NÉGLIGEABLE, ON PEUT LES UTILISER SANS PROBLÈME POUR FAIRE LA GALETTE DES ROIS.



Jeu-Questionnaire



1. Lequel de ces articles ne se recycle pas?

- a) Papier d'emballage
- b) Papier de soie
- c) Choux

2. La dinde n'a pas toujours été servie à Noël.

Que mangeait-on avant?

- a) Canard
- b) Oie
- c) Poulet

3. Qui a composé la musique de Casse-Noisette?

- a) Piotr Ilitch Tchaïkovski
- b) Sergueï Prokofiev
- c) Adolphe Adam

4. Lequel des Rois mages apporte l'encens?

- a) Gaspard
- b) Melchior
- c) Balthazar

5. Dans « Maman, j'ai raté l'avion », un film classique des Fêtes, comment s'appellent les cambrioleurs?

- a) Kevin et Frank
- b) Rod et Peter
- c) Harry et Marvin

6. Qui a composé Minuit, chrétiens?

- a) Irving Berlin
- b) Johnny Marks
- c) Adolphe Adam

7. Quelle plante est surnommée «étoile de Noël»?

- a) Houx
- b) Poinsettia
- c) Gui

8. Comment dit-on «joyeux Noël» en russe?

- a) S Rojdestvom Kristovom
- b) Z Rizdvom Hrystovym
- c) Vrolijk Kerstfeest

9. Lequel de ces adjectifs ne pourrait décrire la tenue du père Noël?

- a) Vermeille
- b) Fauve
- c) Incarnate

10. En excluant Rudolph, combien y a-t-il de rennes?

- a) 8
- b) 10
- c) 12

Solutions à la dernière page



Votre activité de détente (à faire un jour de tempête)

Sous le thème de la boulangerie, veuillez replacer les lettres dans le bon ordre.



www.fortissimots.com

A	L	E	V	I	N	
I	G	N	A	R	E	
T	O	R	T	U	E	
C	O	U	S	S	I	N
S	A	U	V	E	R	
F	R	E	I	N	A	
M	I	N	E	U	R	E
R	E	C	A	L	E	E
E	G	L	I	S	E	

			A			
			R			
			T			
			I			
			S			
			A			
			N			
			A			
			L			



S A P I N N E I G E P E
 A A M E L A S U R E J N
 N D R E V E I L L O N N
 T P I E B R A B X I C E
 O R N N L B R B U R T R
 N T A A D M F U E T L E
 E E N I M E H C O L C T
 S D B H N C H H V L O E
 E T O I L E T E U O J F
 C U U A E D A C H A N T
 X T L E N I T U L E O N
 E M E S S E G A M O U R

www.fortissimots.com

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| AMOUR | DINDE | MAGES |
| AVENT | ETOILE | MESSE |
| BARBE | EXCES | NEIGE |
| BOULE | FETE | NOEL |
| BUCHE | FRAIS | RENNE |
| CADEAU | GUIRLANDE | REVEILLON |
| CHANT | HOTTE | SANTON |
| CHEMINEE | HOUX | SAPIN |
| CLOCHE | JERUSALEM | TRAINEAU |
| CRECHE | JOUET | VOEUX |
| DECEMBRE | LUTIN | |

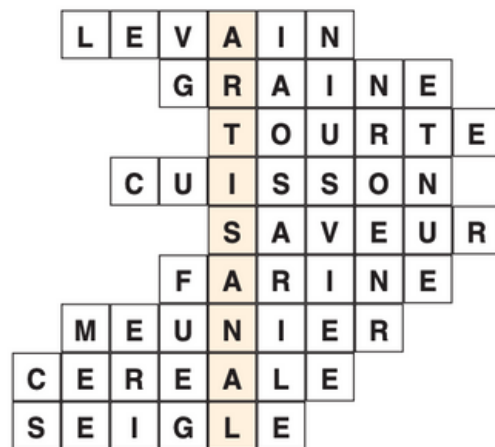
Solutions à la dernière page

Solutions

Réponses

1. **c** (attention, le papier d'emballage métallique ou plastifié n'est pas recyclable)
2. **b**
3. **a** (Prokofiev : Roméo et Juliette; Adam : Giselle)
4. **a** (Melchior : or; Balthazar : myrrhe)
5. **c** (Kevin : personnage principal; Frank, Rod, Peter : membres de sa famille)
6. **c** (Berlin : White Christmas; Marks : A Holly Jolly Christmas)
7. **b**
8. **a** (b : ukrainien; c : néerlandais)
9. **b** (jaune-roux)
10. **a** (Comète, Cupidon, Danseur, Éclair, Fringant, Furie, Tonnerre, Tornade)

SOLUTION DE LA GRILLE D'ANAGRAMMES



RÉPONSE DU MOTS MÊLÉS
DE NOËL: PAPILOTE

Les coordonnées



SERVICE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE CONFIDENTIEL
24 HEURES / 24, 7 JOURS/7

LÉVIS ET AUTRES PROVENANCES : 418 838-4095
SANS FRAIS POUR BELLECHASSE, L'ISLET,
LOTBINIÈRE, MONTMAGNY ET NOUVELLE-BEAUCE :
1 877 559-4095



SERVICE D'INFORMATIONS ET DE
RÉFÉRENCES SUR LES RESSOURCES
SOCIOCOMMUNAUTAIRES
SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT
COMPOSEZ LE 2-1-1
OU VISITEZ WWW.211QUEBECREGIONS.CA



ACCOMPAGNEMENT AVEC TRANSPORT
418 838-4094 #234

APPELS ET VISITES D'AMITIÉ
418 838-4094 #236

PROGRAMME P.A.I.R. \ POPOTE
ROULANTE \ PROJET TRICOT
418 838-4094 #230

COORDINATION
418-838-4094 #222



SERVICES POUR LES PERSONNES
ATTEINTES PAR LE CANCER ET LEURS
PROCHES
418 838-4094 #233