

PRINTEMPS 2024



# LE TOURNESOL

LE JOURNAL DES BÉNÉVOLES



"CHAQUE MATIN EST UNE RENAISSANCE.  
CE QUE NOUS FAISONS AUJOURD'HUI,  
C'EST CE QU'IL Y A DE PLUS IMPORTANT."

BOUDDHA



Bonjour à tous

Déjà 2 mois sont passés en 2024. Nous aurons encore cette année des services et de l'accompagnement à livrer dans notre collectivité. Depuis 50 ans, permanents et bénévoles sont devenus le cœur de la réalisation de projets extrêmement importants dans le quotidien de plusieurs.

Dans quelques semaines, nous célébrerons l'action bénévole. Je vous invite à partager avec vos amis, collègues et connaissances le bénéfice que notre implication. Vous êtes les meilleurs ambassadeurs pour nous aider à maintenir et faire grandir nos actions dans notre milieu.

Merci à vous et à notre équipe de permanent.  
Au plaisir de se rencontrer.

**JEAN CARON, PRÉSIDENT**

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'J' and 'C' followed by a flourish.



**Réservez cette date pour l'activité de reconnaissance des bénévoles**

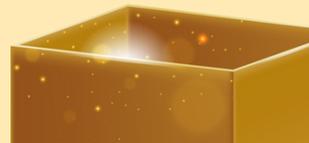
# **Le mardi 16 Avril 2024 à la Maison des Aînés**

**Nous avons le plaisir de vous convier à un événement spécial qui se prépare dans nos coulisses !**

**Restez à l'affût pour recevoir toutes les informations détaillées sur cet événement à venir. Nous avons hâte de partager un moment convivial avec vous et vous remercier pour votre implication.**

**Soyez assurés que nous reviendrons rapidement vers vous avec plus de détails.**

L'équipe de Convergence action bénévole



# DES NOUVELLES DE VOS SERVICES

**Convergence**  
soutien à domicile



**Caroline Gosselin**

**Les personnes âgées représentent 95% des utilisateurs de services de soutien à domicile.** Ceux-ci présentent des limitations plus ou moins importantes, parfois visibles parfois invisibles. Le 2 novembre et le 25 janvier, une formation sur mesure pour les bénévoles a été offerte. Le thème du vieillissement et de l'accompagnement y sont explorés, et on y aborde également la notion d'empathie et le rôle que l'on peut jouer dans le repérage de personnes en situation de vulnérabilité. Les participants ont contribué à l'amélioration en nous partageant d'excellents commentaires. La version numéro trois sera donc bientôt offerte. Nous apprécions particulièrement les échanges que cela suscite, c'est un moment pour vous entendre et pour partager votre réalité.

Aussi, n'hésitez pas à me faire part de vos besoins de formation et de partage. Le plaisir pour certains d'entre vous, de se retrouver en groupe pour discuter est bien visible et j'espère pouvoir vous offrir des moments qui répondent à vos besoins.

En cette semaine de l'action bénévole, je vous souhaite que votre engagement bénévole fleurisse votre cœur, vous vitamine le cerveau et vous garde heureux et souriant!



Formation sur le thème du vieillissement et de l'accompagnement présentée par Caroline et Nathan



**Anne Bernard**

**Le printemps est à nos portes**, la nature s'épanouit de nouveau. Nous aussi à Espoir Cancer nous avons du nouveau, à la fin de novembre dernier, nous avons Laurence Royer qui s'est joint à l'équipe pour offrir du soutien psychologique à nos membres et aussi collaborer à nos activités et projets. Nous en sommes très ravis.

Nous sommes également très heureux de vous compter parmi nos bénévoles. La définition de bénévolat est : « une action signifiante résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés ». Mon attention est attirée vers les mots « action signifiante » car votre bénévolat signifie beaucoup pour notre organisation. Peu importe votre action, avec vos connaissances, votre disponibilité, votre écoute et votre soutien bienveillant, vous apporter des moments de partage inspirants et des baumes de bonheur chez une personne en parcours cancer.

Un gros merci !



**Valérie Drouin**

**Alors que le printemps s'installe doucement**, nous sommes ravis de vous annoncer notre partenariat avec Service Canada dans le cadre du projet "Servir tous les Canadiens". Cette initiative vise à accompagner les personnes vulnérables vers les agents de Service Canada via une ligne d'accès privilégié, réduisant ainsi les délais d'attente à moins de 10 minutes.

L'objectif est simple : permettre à chacun de bénéficier des services et prestations disponibles, améliorant ainsi leur qualité de vie et leur situation financière.

Parallèlement, avec l'arrivée de la période de déclaration des revenus, de nombreuses personnes peuvent se sentir dépassées par cette tâche. Pour les aider, des cliniques d'impôts sont organisées, offrant des services gratuits ou à faible coût spécialement conçu pour les personnes à faible revenu.

Si vous souhaitez obtenir des informations sur les cliniques d'impôts près de chez vous ou entrer en contact avec un agent de Service Canada pour bénéficier pleinement des services offerts, n'hésitez pas à composer le 211.



**Patricia Corriveau**

**L'été sera bientôt à nos portes!** Que le temps passe vite! Déjà quelques mois que je suis en poste et hooo combien j'aime mon travail! C'est un réel bonheur de travailler avec des personnes qui ont d'aussi belles valeurs! Je suis reconnaissante de faire partie de Convergence Action Bénévole et de contribuer au bien-être de la société! Chaque jour que je passe dans mon poste de directrice m'apprend quelque chose. J'ai envie d'être avec toute cette belle et grande équipe pour longtemps, car je sens sincèrement que c'est un milieu dans lequel on peut faire ressortir le meilleur de soi-même! Je vous souhaite à tous des moments de douceur et d'amour! Vous avez probablement remarqué que j'utilise beaucoup de points d'exclamation. C'est le sourire sur mon visage qui ponctue mon écriture! 😊 Tout le meilleur et au plaisir! 😊

**Convergence**  
soutien aux organisations



Nathan Tanguay

**Après une période de développement,** nous dévoilons enfin deux nouvelles formations pour tous les bénévoles: L'écoute active, ça s'apprend! et Le rôle relationnel des bénévoles. Je veux remercier chacun et chacune de vous qui avez participé à ces formations et qui avez partagé vos commentaires. Nous avons déjà plusieurs demandes pour ces formations dans les organismes communautaires de Lévis, Bellechasse et Lotbinière.

Je suis sur plusieurs comités qui préparent de beaux événements à venir. Je ne peux pas en parler encore, mais je vous garantis que les bénévoles seront à l'honneur!

Merci pour votre implication et votre dévouement.

**Convergence**  
action bénévole



Danielle Gagné

**À peine le temps de reprendre son souffle après les festivités de fin d'année** que nous voilà plongé dans la période comptable la plus occupée de 2024 avec les impôts, les préparatifs pour la fin de l'année fiscale de Convergence et sa vérification comptable. Toute une démarche à travers le quotidien de la comptabilité et des ressources humaines. Alors pour la St-Valentin, j'envoie vite un mot d'amour à l'univers: il en a grand besoin! Qu'il se propage partout où la guerre fait rage. Et, je ne peux passer à côté de la Pâque avec son lot de chocolats, de cocos maison et de lapins. Il faut juste espérer que les lapins vivants ne feront pas l'objet du désir des enfants et de la capacité toujours renouvelée de leurs parents à la surconsommation. Vivement le printemps qui devrait atterrir plus vite que les oiseaux migrateurs selon la marmotte de la Gaspésie. Entretemps, comme dit l'adage, un éléphant ça se mange une bouchée à la fois, même en chocolat! Joyeuses Pâques à toutes et tous!

**Convergence**  
action bénévole



Oona Pélage

**Il n'est jamais trop tard pour vous adresser mes vœux pour une merveilleuse année !** Cela fait presque deux mois que j'ai rejoint la super équipe de Convergence Action Bénévole, remplaçant Victoria Avoine en tant que responsable des communications. Ces deux mois m'ont permis de plonger dans le monde du bénévolat et de découvrir ses multiples facettes. Au cours de cette année, j'ai hâte de mettre mes compétences en communication et en événementiel au service de la promotion du bénévolat. Et bien sûr, j'attends avec impatience de faire votre connaissance, ce sera l'occasion parfaite pour partager vos expériences de bénévolat. Je suis convaincue que certain·e·s d'entre vous ont des histoires fascinantes à raconter ! Pour en dire un peu plus sur moi, je suis une Française originaire de Nouvelle-Calédonie, venue étudier le marketing à l'Université Laval. Cela fait maintenant 2 ans et demi que je vis au Québec, et je suis persuadée que cette année sera l'une des plus belles à vos côtés.

# SOUVENIR DE NOËL 2023



*Merveilleux  
souvenir de notre  
activité de Noël à  
vos côtés, le mardi  
05 décembre 2023.*

Chaque année, Noël nous offre l'opportunité précieuse de créer de nouveaux souvenirs et de raviver ceux qui nous sont chers. Cette saison festive a été remplie de joie, d'amour et de souvenirs inoubliables pour chacun d'entre nous.



*Merci pour tous ces  
moments précieux*



*L'activité de Noël de  
l'équipe de convergence aux  
Quilles au Boule-O-Drome*

C'est votre centre d'action bénévole...

À vous la parole!

*Sondage à remettre à la réception*

## **L'assemblée générale 2024**

Qu'aimeriez-vous comme thématique cette année?

---

Quel serait votre choix de dîner?

---

## **Retour sur le déjeuner de Noël (du 5 décembre dernier)**

Avez-vous apprécié l'activité du déjeuner de Noël?

---

Quelles sont vos idées pour la prochaine édition?

---



MA RECETTE

# SMOOTHIE VERT

*Par victoria*

## Comment faire un bon smoothie

Mettre tous ces ingrédients dans le robot mélangeur :

- ✓ 1 tasse de morceaux **d'ananas** frais ou décongelés
- ✓ 1 tasse de morceaux de **mangues** fraîches ou décongelées
- ✓ 1 tasse de morceaux **d'avocat** frais ou décongelé (peut être remplacé par des épinards ou du chou kale mais la texture sera moins onctueuse)
- ✓ 1 tasse de **yogourt** à la vanille

## À AJOUTER AU GOÛT SI BESOIN

- Miel ou sirop d'érable
- Eau filtrée ou eau de coco



## Mon petit plus !

J'aime beaucoup ajouter de la verdure à mes smoothies. L'important pour conserver une bonne saveur est de mettre le double de fruits par rapport à la verdure!

# Votre activité de détente

## Le thème des fleurs

RETIREZ UNE LETTRE D'UN MOT DE LA GRILLE DE GAUCHE ET REPORTEZ DANS LA GRILLE DE DROITE UNE ANAGRAMME FORMÉE DES LETTRES RESTANTES ET DÉSIGNANT LE NOM D'UNE FLEUR.

	S	T	I	P	U	L	E	-	▶										
	O	U	T	I	L	L	E	E	▶										
D	O	U	C	H	I	E	R	E	▶										
S	C	E	N	A	R	I	O	S	▶										
O	L	I	V	E	T	T	E	S	▶										
J	U	C	H	A	I	E	N	T	▶										
L	A	V	A	N	D	I	E	R	E	▶									

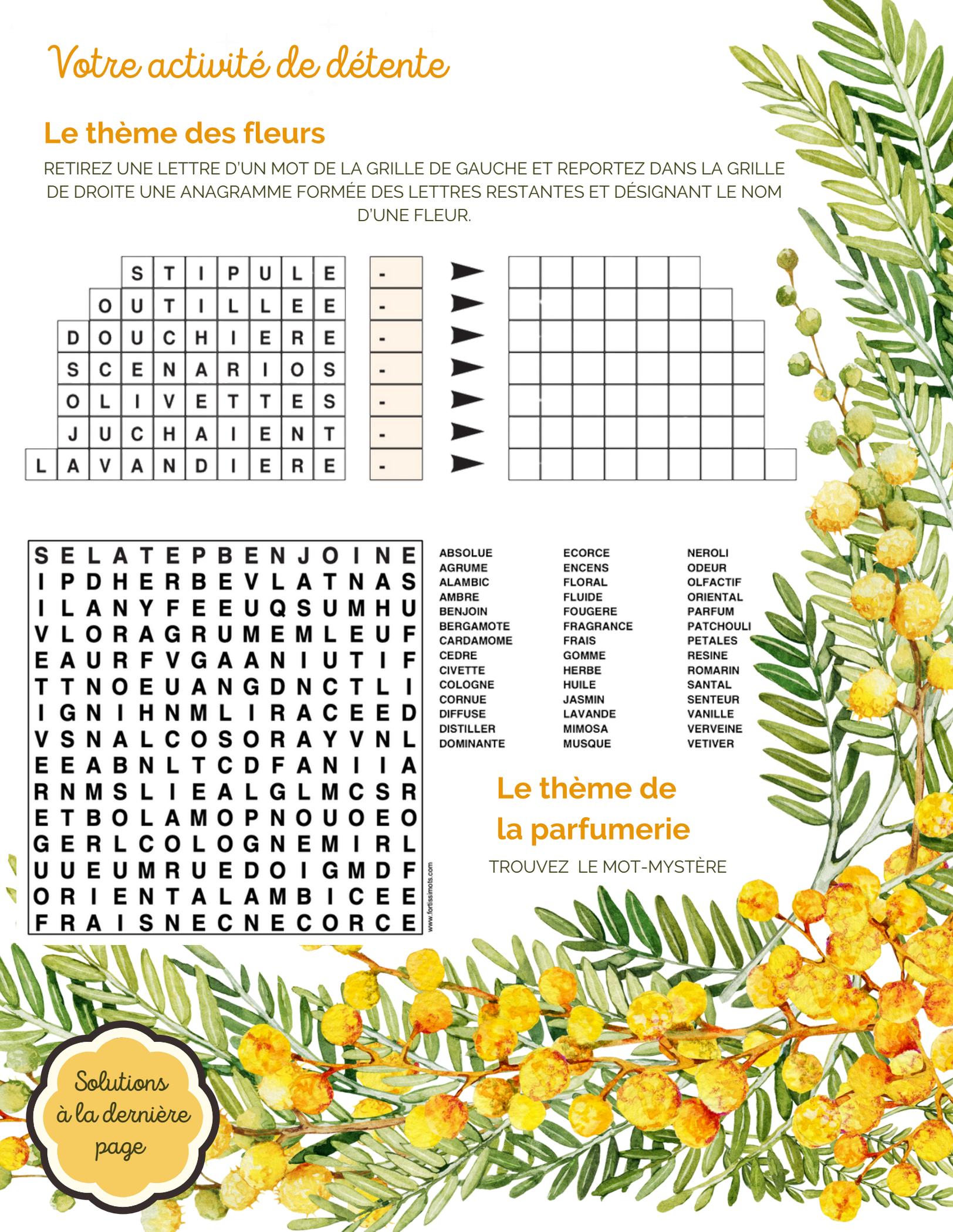
S	E	L	A	T	E	P	B	E	N	J	O	I	N	E
I	P	D	H	E	R	B	E	V	L	A	T	N	A	S
I	L	A	N	Y	F	E	E	U	Q	S	U	M	H	U
V	L	O	R	A	G	R	U	M	E	M	L	E	U	F
E	A	U	R	F	V	G	A	A	N	I	U	T	I	F
T	T	N	O	E	U	A	N	G	D	N	C	T	L	I
I	G	N	I	H	N	M	L	I	R	A	C	E	E	D
V	S	N	A	L	C	O	S	O	R	A	Y	V	N	L
E	E	A	B	N	L	T	C	D	F	A	N	I	A	
R	N	M	S	L	I	E	A	L	G	L	M	C	S	R
E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

- ABSOLUE
- AGRUME
- ALAMBIC
- AMBRE
- BENJOIN
- BERGAMOTE
- CARDAMOME
- CEDRE
- CIVETTE
- COLOGNE
- CORNUE
- DIFFUSE
- DISTILLER
- DOMINANTE
- ECORCE
- ENCENS
- FLORAL
- FLUIDE
- FOUGERE
- FRAGRANCE
- FRAIS
- GOMME
- HERBE
- HUILE
- JASMIN
- LAVANDE
- MIMOSA
- MUSQUE
- NEROLI
- ODEUR
- OLFACTIF
- ORIENTAL
- PARFUM
- PATCHOULI
- PETALES
- RESINE
- ROMARIN
- SANTAL
- SENTEUR
- VANILLE
- VERVEINE
- VETIVER

## Le thème de la parfumerie

TROUVEZ LE MOT-MYSTÈRE

Solutions à la dernière page



## Solution du mots mêlés: ylang-ylang

L'ylang-ylang est un arbre de la famille des Annonacées, originaire d'Asie du Sud-Est. On le cultive pour ses fleurs dont on extrait par distillation une huile essentielle très utilisée en parfumerie.

-S	▶	T	U	L	I	P	E			
-U	▶	O	E	I	L	L	E	T		
-U	▶	O	R	C	H	I	D	E	E	
-O	▶	N	A	R	C	I	S	S	E	
-S	▶	V	I	O	L	E	T	T	E	
-U	▶	J	A	C	I	N	T	H	E	
-D	▶	V	A	L	E	R	I	A	N	E



## 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