



ZOOM

FONDATION SANTÉ

Bécancour - Nicolet - Yamaska

LA SANTÉ, ÇA DONNE DES AILES



Pour nous joindre :

fondationsantebny@sss.gov.qc.ca
www.fondationsantebny.ca

819 293-2071, poste 52382
675, rue Saint-Jean-Baptiste
Nicolet (Québec) J3T 1S4

Danielle Gamelin, directrice générale
Catherine Spénard, adjointe administrative

Le 23 novembre 2020 VOL. 5 NO. 1



ACTIVITÉ-BÉNÉFICE ANNUELLE 2021!

L'équipe de la **Fondation Santé Bécancour-Nicolet-Yamaska** a statué que, compte tenu des circonstances actuelles, le souper gastronomique ne pourra possiblement pas avoir lieu sous la forme habituelle.

Nous sommes donc en réflexion pour voir comment se fera notre levée de fonds pour 2021, car plus que jamais la Fondation est présente dans la communauté afin de poursuivre son œuvre, et plus que jamais, nous avons besoin de vous! Les besoins sont toujours présents et grandissants.

Soyez assurés que nous vous tiendrons informés de la suite des choses et que vos dons sont aussi, plus que jamais, les bienvenus !

PROJET BELL CAUSE POUR LA CAUSE

Bell nous a versé **25 000 \$** pour réaliser un projet en santé mentale sur le territoire en collaboration avec les organismes communautaires **La Traverse du sentier** et **La Chrysalide**.

Il s'agit d'aider le plus de gens possibles vivant avec des troubles d'anxiété, de dépression et d'estime de soi par des outils d'autogestion pour mieux vivre avec la problématique dans leur quotidien et permettre un maintien dans la communauté et une réinsertion sociale réussie.

Les ateliers sont un programme de formation **GRATUIT** qui se déroule sur une période de 10 semaines à raison d'un cours par semaine. Un premier groupe a pu bénéficier de ce programme au printemps 2020 malgré la situation de la COVID-19. Si vous êtes intéressé ou si vous connaissez quelqu'un intéressé à y participer, n'hésitez pas à rejoindre l'un des 2 organismes responsables.



MERCI À NOS MÉDIAS LOCAUX!

Nous tenons à remercier chaleureusement nos médias locaux pour leur fidèle collaboration dans le soutien de nos différentes activités! Nous vous invitons d'ailleurs à consulter leurs différentes publications et à les partager!

Le **Courrier**
Sud .com
VOTRE MÉDIA D'ICI

VIA 90.5 FM

PROJETS 2020!

Malgré que nous n'avons pu tenir notre conférence de presse annuelle annonçant les réalisations accomplies durant la dernière année et les projets à venir, nous vous confirmons que votre fondation est demeurée active et généreuse, et ce, grâce à vous toutes et tous qui contribuez à cette grande générosité. Surveillez nos publications, car nous vous démontrerons prochainement à quel point!

BÉNÉVOLAT : FAIRE LE BIEN FAIT DU BIEN!

Saviez-vous que le **5 décembre** prochain, c'est la Journée internationale des bénévoles?

Nous en profitons pour remercier toutes les personnes bénévoles qui nous aident à réaliser notre importante mission dans le maintien et le développement des services de santé sur le territoire.

Merci aussi à toutes les personnes qui font du bénévolat, et ce, peu importe le secteur d'activités. Votre action est importante pour la santé et la vitalité de notre communauté!

De plus, saviez-vous qu'il y a de nombreux **bienfaits personnels** à "bénévolater"? Pour en savoir plus, consulter l'article joint provenant du *Réseau de l'action bénévole du Québec*.

ZIBOU LE HIBOU QUI COMPREND TOUT!

Vous désirez contribuer à la Fondation tout en faisant du bien à un enfant de votre entourage? Offrez-lui **Zibou le hibou qui comprend tout!** Cet outil pédagogique, conçu par Mme Nancy Pontbriand, entrepreneure de Bécancour et spécialiste en petite enfance, a pour but de venir en aide aux enfants souffrant d'anxiété et pour les aider à mieux exprimer et gérer leurs émotions.

Pour chaque Zibou vendu, Mme Pontbriand remettra **1,50 \$** à la Fondation!

Alors, profitez de la période des Fêtes qui approche pour offrir Zibou en cadeau! Visitez son site internet à www.ziboulehibou.ca pour vous le procurer.



Bon hiver à toutes et à tous!



RÉSEAU DE
L'ACTION BÉNÉVOLE
DU QUÉBEC

Bénévolat: faire le bien fait du bien!



On a tendance à croire que les bénévoles œuvrent uniquement dans le domaine de la santé et des services sociaux, mais c'est loin d'être le cas.

Il existe une multitude de façons de donner de son temps et de tirer profit des bienfaits que procure le bénévolat. Voici dix bonnes raisons de s'y mettre:

1. Bon pour la santé physique:

Un chercheur de la Ghent University a démontré que les personnes bénévoles avaient une meilleure santé que les non-bénévoles. Selon les résultats de son étude, publiés en 2017 dans la revue scientifique *PLOS One*, une personne qui donne de son temps aura une forme équivalente à celle d'un non-bénévole cinq ans plus jeune.

2. ...et mentale:

Deux études menées pour le compte de l'entreprise UnitedHealth Group, qui se consacre aux assurances et aux soins de santé, ont démontré que le bénévolat aidait les gens à mieux gérer leur stress. Environ 94% des participants ont affirmé que le fait de donner de leur temps améliorerait leur humeur.

3. À bas la tension artérielle:

Après avoir suivi 1164 adultes âgés de 51 à 91 ans pendant quatre ans, des chercheurs de la Carnegie Mellon University ont établi un lien entre le bénévolat et la baisse de la tension artérielle. Les personnes ayant effectué au moins 200 heures de bénévolat chaque année couraient 40% moins de risque de souffrir d'hypertension.

4. Des bienfaits pour le cerveau:

L'activité à la fois physique et cognitive requise pour faire du bénévolat contribue à réduire le risque de souffrir des formes de démence liées au vieillissement, comme l'Alzheimer. En faisant travailler nos neurones, on stimule la circulation sanguine, très bénéfique pour le cerveau.

5. Un moral d'acier:

L'isolement social et le manque de stimulation sont des facteurs de risque pour la dépression, d'où l'importance de forger des relations interpersonnelles de qualité et de pratiquer des activités qui nous intéressent.

6. Plus confiant en société:

Il n'est pas toujours évident de nouer des liens avec les personnes que nous croisons. Le bénévolat est une occasion en or de faire de nouvelles connaissances et de développer ses aptitudes sociales dans le cadre rassurant d'une activité qu'on apprécie.

7. Un réseau social élargi:

Notre vie sociale laisse à désirer? On aimerait rencontrer de nouvelles personnes? En s'impliquant auprès d'une cause qui nous tient à cœur, on s'assure de croiser des gens passionnés et de développer un sentiment d'appartenance fort bénéfique.

8. À chacun ses forces:

Quoi de plus valorisant que d'apporter notre contribution en ayant recours à nos aptitudes? Non seulement le bénévolat contribue à améliorer notre estime de soi, mais il permet aussi de tirer une grande fierté de nos accomplissements.

9. Une occasion d'apprendre:

Après avoir fait carrière en finance, on rêve de s'impliquer dans une popote roulante? Le bénévolat est l'occasion rêvée de développer nos habiletés et de se découvrir de nouvelles passions. Qui sait? On deviendra peut-être un cordon-bleu...

10. L'équilibre avant tout:

Une fois à la retraite, il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre entre nos obligations conjugales, familiales et sociales. Inscrire quelques activités bénévoles à notre agenda nous évite de sombrer dans une routine ennuyante en faisant échec à la monotonie.



Le BÉNÉVOLAT:
plaisir PERSONNEL
mieux-être COLLECTIF

Le 5 décembre, c'est la *Journée internationale des bénévoles*.
Consultez www.rabq.ca afin de découvrir nos différentes initiatives
pour souligner cette journée.