

Organisme communautaire autonome créé en 1986 dédié aux personnes âgées, et aux personnes ou familles dans le besoin. Son action s'étend à tout le territoire de la MRC.

Le CAB du Granit c'est plus de cent bénévoles grâce auxquels les services sont fournis.

## Sa mission et ses valeurs

Promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et susciter une réponse aux besoins du milieu.

Prône l'implication citoyenne, l'autonomie et les liens intergénérationnels.

## Ses actions et ses services

### • Soutien à domicile pour les aînés

- Soutien à la vie quotidienne.
- Popote roulante (repas congelés livrés à domicile selon certains critères).
- Visites et téléphones amicaux et sécurisants.
- Accompagnements-transports.



### • Services éducatifs, culturels et récréatifs pour les aînés

- Loisirs assistés (activités récréatives).
- PIED (programme de prévention des chutes par des exercices spécifiques).
- « Viactive » pour favoriser la santé (groupe d'activité physique adaptée).
- Lire et faire lire.

### • Services aux personnes ou familles dans le besoin

- Accompagnements-transports médicaux.
- Cuisines collectives.
- Banque alimentaire.

### • Le support aux bénévoles

- Encadrement individuel ou collectif.
- Formations spécifiques.
- Activités de reconnaissance ou de ressourcement.
- Code d'éthique.
- Couverture d'assurances pour vous protéger dans le cadre des actions bénévoles.

## Ses coordonnées :

Centre d'action bénévole du Granit  
4516, rue Laval  
Lac-Mégantic (Québec) G6B 1C5

Téléphone : 819 583-3482

Télécopieur : 819 583-5319

Courriel : [info@cabgranit.com](mailto:info@cabgranit.com)

Site Web : [www.cabgranit.com](http://www.cabgranit.com)

