



Photo gracieuseté de Pixabay

**Ce qui compte à Noël,  
ce n'est pas de décorer  
le sapin, c'est d'être tous réunis.**



## Pensées du mois

### Décembre

« La gratitude peut transformer votre routine en jour de fête. »

William Arthur Ward

### Janvier

« Le secret pour avancer est de commencer. »

Agatha Christie

### Février

« La seule différence entre une bonne et une mauvaise journée est votre attitude. »

Dennis S. Brown



Chers membres,

Veillez prendre note que



- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du **23 décembre 2022 à 12h00**.
- Nous serons de retour le **9 janvier 2023 dès 8h00**.

Merci de votre compréhension !



**Conseil  
d'administration :**

**Rolland Simoneau  
Président**

**Réjeanne Paquet  
Vice-présidente**

**Réal Vigneault  
Trésorier**

**Serge Rousseau  
Secrétaire**

**Rémi Beaupré  
Administrateur**

**Liette Bergeron  
Administratrice**

**Renée Laflamme  
Administratrice**

Le temps passe trop vite. À la même date, il y a un an, je vous annonçais la venue de deux nouvelles personnes dans notre équipe d'employés : Francine Beaulieu et Denis Leblanc. Beaucoup de changements sont survenus depuis. Après plusieurs années de loyaux services, notre directrice Madame Carmen Grenier a pris sa retraite au début novembre. Une retraite bien méritée après avoir donné un nouveau souffle à notre organisation, le CABÉ. Tous, nous lui en sommes très reconnaissants. **Nous la remercions du fond du cœur pour son excellent travail.** Nous lui souhaitons une excellente et longue retraite. Son bonheur sera le nôtre.

Maintenant pour nous, on se doit de se réorganiser. Après l'affichage du poste de Direction, trois personnes se sont dites intéressées. Mais de ce nombre, une seule personne remplissait les exigences du poste. Le comité des ressources humaines a fait, selon moi, le meilleur choix, soit celui de Denis Leblanc. Denis, avec une expérience de plusieurs années dans le communautaire, dont une avec le CABÉ au poste d'agent de développement, lui a permis de connaître les rouages de notre organisation. Le poste de Denis à mi-temps affecté au développement du CABÉ est maintenant mis sur pause. Je félicite Denis pour sa nomination comme directeur du CABÉ. Suite à cette nomination, nous avons ajouté des heures de travail à Mme Francine Beaulieu qui manquait de temps pour faire un bon travail comme Travailleuse du milieu. Comme l'an passé, il y a du dynamisme dans l'air au CABÉ. Le Conseil d'administration est conscient qu'il va y avoir possiblement réaménagement de certaines tâches. Le comité des ressources humaines a consulté tout le personnel. Un rapport lui a été remis. Une étude des recommandations se fera dans les prochaines semaines car nous souhaitons du personnel heureux et efficace dans une équipe engagée.

Avec l'année 2023 qui est à nos portes, je ne peux que vous souhaiter au nom du Conseil d'administration et en mon nom personnel de Joyeuses Fêtes. Soyez prudents durant cette période de réjouissances, nous voulons vous revoir.

Bonjour, permettez-moi de me présenter : je suis Denis Leblanc, résident de Plessisville, auparavant travailleur de milieu et agent de développement au CABÉ. Je remplace maintenant Carmen à la direction générale. Je partage d'ailleurs avec vous une de ses réflexions, celle de septembre dernier, sur les mots « début et fin » : elle concluait qu'il n'y avait ni début ni fin, qu'il n'y avait que des continuités.

J'arrive donc à la direction du CABÉ avec comme objectif premier, la poursuite du travail de Carmen et de l'équipe, dont je faisais déjà partie. Comme dans une course à relais, j'accepte de relever le défi : je ferai tout pour poursuivre notre mission, celle de promouvoir l'action bénévole tout en répondant aux différents besoins du milieu.

Nous travaillerons activement au recrutement des nouveaux bénévoles afin de bonifier nos services de popote roulante, d'accompagnement-transport, d'appels de bienveillance et de visites amicales, du courrier des enfants, de nos grands-mères tendresses. Il nous faut aussi compléter notre réseau de sentinelles par l'intermédiaire de notre travailleuse de milieu.

J'aimerais également développer le plaisir, la joie et le sentiment d'accomplissement auprès de chacun et chacune de nos 100 bénévoles. Nous allons travailler ensemble afin d'être utiles aux autres et agréables pour nous tous.

En cette veille de Noël et du Nouvel An, je vous souhaite à tous, un magnifique temps des Fêtes. Que la nouvelle année nous apporte santé, amitié, amour, rires et beaucoup de temps pour bénévoler.

Ce sera un plaisir et un honneur de travailler avec vous !

**Équipe du CABÉ :**

**Denis Leblanc**  
Directeur général

**Francine Beaulieu**  
Travailleuse de milieu

**Guylaine Caron**  
Agente aux services  
à la clientèle

**Marie-Josée Gagné**  
Soutien au développement  
du CABÉ

**Marylène Leblond**  
Secrétaire-réceptionniste

C'est le 21 septembre 2022 que s'est tenue la 41<sup>e</sup> Assemblée générale du CABÉ, au Motel Le Phare, à Plessisville. Près de trente-cinq (35) personnes étaient présentes pour faire le point sur les réalisations du CABÉ pendant l'année 2021-2022. On a pu constater l'évolution du CABÉ entre l'« avant », le « pendant » et l'« après » pandémie.



Dans un climat de transparence, de simplicité et d'enthousiasme, les gens ont pu comprendre l'importance d'un organisme comme le CABÉ, le travail d'amour extraordinaire réalisé par les bénévoles (malgré la perte considérable de membres depuis la COVID-19), l'urgence de recruter des bénévoles pour accomplir la mission du CABÉ (priorité 2022-2023) et l'effort que peut fournir chaque membre pour participer à améliorer les services.

Un merci sincère est adressé aux gens qui y étaient. Leur présence, leur soutien, leur intérêt et leur implication face à l'organisme pour lequel ils œuvrent donnent du sens au présent et à l'avenir. Merci aux généreux commanditaires qui croient et qui soutiennent la mission du CABÉ.



*Tim Hortons.*



Un « brunch-violon » a été réalisé à la polyvalente La Samarre, le 3 octobre dernier, pour souligner la « Journée internationale des aînés » (1<sup>er</sup> octobre). Plus de 170 personnes ont pu déguster un délicieux déjeuner, s'informer sur divers services offerts dans la MRC pour favoriser le maintien à domicile et entendre un concert de violon offert par la talentueuse Patricia Marcoux. Une rencontre toute simple mais du plaisir pour les oreilles et pour le cœur, des moments de beauté et de magie.

Il semble de mise de souligner l'initiative de l'événement par Gérard Lessard et Gaétane Asselin Lacroix (président et vice-présidente) au nom de la Table de concertation des personnes âgées de l'Érable (TCPAÉ), la participation du CABÉ (Denis Leblanc) pour l'organisation et la logistique de l'événement, la collaboration spontanée et généreuse de Danielle Béliveau (directrice de La Samarre) et la contribution d'une vingtaine de jeunes de la polyvalente pour faciliter les déplacements et répondre à différents besoins au courant de l'activité.



Le 20 octobre dernier, le CABÉ a présenté une lecture théâtrale du texte d'Essouma Long intitulé « Jeu de cartes ».

Ce texte avait été inspiré par quatre (4) femmes, suite à des ateliers d'écriture avec Essouma : **Claire Beaudoin, Angèle Bergeron, Christiane Daigle et Paula Vachon.**

Initialement, on avait envisagé la mise en scène d'une pièce de théâtre. C'est pourquoi quatre (4) comédiennes avaient commencé la répétition de leurs textes : **Angèle Bergeron, Liette Bergeron, Liliane Searles et Françoise Simoneau.** Malheureusement, la COVID-19 est venue interrompre leur travail et le projet a été mis en dormance pendant plus de deux (2) ans. Afin de lui permettre de prendre forme enfin, l'idée de la pièce s'est transformée en lecture théâtrale, avec la mise en scène d'**Yves Payette.**

C'est ainsi que cinquante (50) personnes ont assisté à la lecture théâtrale « Jeu de cartes », une rencontre de quatre femmes qui, tout en partageant leurs souvenirs, retracent l'histoire et l'évolution de la femme au fil du temps.

Ce fût une soirée toute simple, légère et très agréable. À la fin de la lecture, plusieurs invités sont restés à discuter avec les comédiennes.

\*Cette activité peut être reproduite dans divers lieux et municipalités. Il faut en faire la demande au CABÉ, au 819-362-6898.

Crédit Photo : Marylène Leblond



Angèle Bergeron



Liette Bergeron



Liliane Searles



Françoise Simoneau

Pour son volet musical, le Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ) en collaboration avec les Musicopains, formés de Carmen Breton, Gilles Boytes, Guy Lebrun et Danièle Ouellet, ont présenté à la Maison créative et rurale Armand-Vaillancourt du Carrefour de l'Érable le tout premier Bingo musical. Le tout animé par Francine Beaulieu, travailleuse de milieu au CABÉ.

C'est un spectacle musical inspiré du bingo où les numéros sont tous reliés à des chansons. Lorsque que le B8 sort du boulier, l'orchestre interprète la chanson reliée à ce numéro et ainsi de suite.

Ce sont près de deux heures d'animation où les gens peuvent gagner des prix de différents artistes ou artisans de l'Érable en plus de chanter avec nos musiciens.

Après les Fêtes, une tournée musicale est planifiée dans les différentes municipalités de l'Érable. Surveillez les médias sociaux et votre journal municipal afin de connaître les dates des futures animations du CABÉ.



## Pouding chômeur aux poires

Portions 10 à 12  
Temps de préparation 20 min  
Temps de cuisson 40 min  
Se congèlent

### INGRÉDIENTS

2 tasses de farine tout usage  
2 c. à thé de poudre à pâte  
4 poires, pelées et coupées en cubes  
½ tasse de beurre non salé, ramolli  
½ tasse de sucre  
2 œufs  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
¾ tasse de lait

### POUR LA SAUCE

2 tasses de sirop d'érable  
2 tasses de crème 35 %  
1 c. à thé d'extrait de vanille

### INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F et huiler un moule carré de 9 po.
2. Dans une casserole, à feu moyen-vif, porter tous les ingrédients « pour la sauce » à ébullition, puis laisser mijoter pendant 1 minute. Verser la sauce au fond du moule.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et les poires.
4. Au pied mélangeur, crémer le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter les œufs et la vanille, puis fouetter.
5. À la cuillère, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait.
6. Répartir la pâte sur le sirop. Enfourner pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Servir.



La Ville de Princeville a souligné l'implication de ses bénévoles, après deux années d'absence. La Soirée des bénévoles de Princeville était de retour en présentiel, le 5 novembre dernier, au Complexe hôtelier Dupré. Ce sont 30 citoyennes et citoyens engagés dans la communauté qui étaient en nomination dans le cadre de cette soirée. Il y avait 260 personnes présentes pour l'occasion.

Le Centre d'action bénévole de l'Érable a mis en nomination Madame Réjeanne Paquet, pour son implication et son dévouement qu'elle met dans son rôle comme Vice-Présidente au sein du Conseil d'administration ainsi que pour la livraison de la popote roulante.

Pour les bénévoles masculins, Messieurs Gilles Massé et Gilles Boucher ont été mis en nomination pour leur implication, depuis de nombreuses années, comme bénévoles à la popote roulante ainsi qu'à l'accompagnement-transport.

Merci pour votre implication !

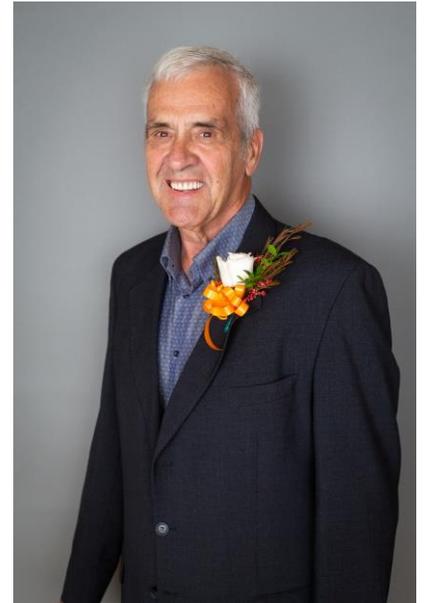
Crédit Photo : Martin Savoie



Madame Réjeanne Paquet et  
Monsieur Ghislain Nolette



Monsieur Gilles Massé



Monsieur Gilles Boucher

C'est sous le thème du rassemblement que la TVCÉ est actuellement à la recherche de personnes désireuses de s'impliquer dans la création de l'accessibilité de l'information locale. En effet, c'est grâce au soutien constant de la communauté que la TVCÉ construit ses racines et peut ainsi offrir une vitrine de qualité aux gens d'ici.

Dans un climat convivial et chaleureux, le personnel en place est prêt à outiller celles et ceux qui ont le goût d'en apprendre davantage sur le monde palpitant qu'est celui de la télévision et d'y mettre la main à la pâte, avec motivation et plaisir.

Nous t'accueillerons avec enthousiasme si...

 tu as le goût d'expérimenter le tournage multi-caméra et tu es quelqu'un qui aime l'adrénaline

 tu souhaites connaître les rouages du montage et tu es une personne qui a le souci du détail

 tu aimerais animer une discussion au petit écran et tu as à cœur le bien-être des gens

 tu veux contribuer à diffuser le cœur et le talent d'ici et tu es une personne méthodique

Alors la TVCÉ a beaucoup à t'offrir ! Viens t'impliquer avec nous !

✉ info@tvce.org

2264 Rue de la Coopérative

Plessisville, QC G6L 1X2

## Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Aymen Bedoui
- ♥ Nancy Dostie
- ♥ Christiane Drouin
- ♥ Linda Gingras

« Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure;  
 Dans un monde où l'argent impose sa culture;  
 Dans un monde où parfois, l'indifférence isole;  
 Les anges existent encore : ce sont les bénévoles! »

Source : CHAREST, Nicole, 2008



En cette période de réjouissances, de rassemblement, de festivités, et d'amour, nous tenons à vous offrir tous nos meilleurs vœux.

Que cette nouvelle année vous apporte tout ce dont vous rêvez mais, le plus important de tout, beaucoup de santé !

Nous vous remercions également pour tout le bien que vous faites autour de vous en tant que bénévoles du CABÉ.

Bonne année 2023 !

De toute l'équipe du CABÉ !

## Informations diverses

☆ Les agendas 2023 sont maintenant disponibles. Tous les bénévoles peuvent se procurer le leur au CABÉ.



☆ Le 5 décembre, c'est la journée internationale des bénévoles. Merci à ces cœurs généreux.



☆ La collecte de sang d'Héma-Québec aura lieu le 5 décembre au Motel Le Phare de Plessisville. Tous les dons se font uniquement sur rendez-vous. Réservez votre place dès aujourd'hui !

[www.hema-quebec.qc.ca/trois-facons-simples.fr.html](http://www.hema-quebec.qc.ca/trois-facons-simples.fr.html)

☎ 1 800 343-7264



### Le Journal des bénévoles

**Conception :** Carmen Grenier, ex-directrice et Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

**Mise en page :** Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

**MERCI aux bénévoles qui assurent la préparation des envois postaux pour la distribution.**

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

## A

Acérer  
Actif  
Agile  
Agripper  
Angle  
Animé  
Appât  
Ardent  
Ardeur  
Assaut

## B

Bambin  
Blessé  
Bondir  
Boxeur

## C

Champion  
Cheval  
Coloré  
Courir  
Course  
Danger  
Débat  
Désir

## D

Désir

## E

Éclat  
Enfant  
Esprit  
Éveillé

## F

Filature  
Filer  
Franc  
Froid  
Fuite  
Fusil  
Garçon  
Gober

## G

Garçon  
Gober

## I

Idée  
Intense  
Irrité

## J

Jaune

## L

Leste

## M

Manier  
Mordant

## O

Orbe  
Ouvert

## P

Palper  
Pêcher  
Pétulant

## Plaie

Prompt  
Pugiliste

## R

Rapide  
Réaction  
Réagir  
Regret  
Remuer  
Rouge

## S

Sauter  
Soleil  
Succès  
Suivre  
Surprendre

## T

Teint  
Terré  
Trotter

## U

Un air

## V

Véloce  
Virer  
Vitesse  
Vivace  
Voleur