



Photo prise par : Marylène Leblond

Le printemps est à nos portes !

Chers membres,

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le **2 avril 2021** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi le **5 avril 2021** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **24 mai 2021** pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture !



Pensées du mois

Mars

« Seuls ceux qui se risqueront à peut-être aller trop loin sauront jusqu'où il est possible d'aller. »

Thomas Stearns Eliot

Avril

« Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses. »

Franklin Roosevelt

Mai

« Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. »

Walt Disney





**Conseil
d'administration :**

**Rolland Simoneau
Président**

**Réjeanne Paquet
Vice-présidente**

**Réal Vigneault
Trésorier**

**Liliane Searles
Secrétaire**

**Rémi Beaupré
Administrateur**

**Liette Bergeron
Administratrice**

**Francine Sergerie
Administratrice**

L'année qui vient de se terminer a été marquée par la pandémie de la COVID-19. Cette pandémie mondiale qui risque de s'étirer encore pendant quelques mois. Il est à souhaiter que la vaccination, qui ne fait que débuter, va permettre de réaliser les projets qui sont sur pause depuis un an. Les projets personnels, les projets de reprise économique, les projets du Centre d'action bénévole de l'Érable.

Le personnel du Centre, avec les efforts et la collaboration de chaque membre de l'équipe, a démontré sa disponibilité, son implication, sa générosité et sa constance. Rien n'a pu arrêter leur travail, même avec toutes les consignes que la Santé publique a émises et qui devaient être respectées.

Il ne faut pas oublier de parler de l'ensemble des bénévoles, qu'ils soient au Conseil d'administration ou de tous celles et ceux qui assument des services auprès des bénéficiaires. Il importe de les louer pour leur implication. Nous vivons dans un tourbillon où les personnes retraitées sont de plus en plus sollicitées et ont un agenda bien rempli. Bravo pour leur fidélité au CABÉ.

À toutes et à tous, je souhaite vous revoir aussi actifs en 2021 que vous l'étiez en 2020. Pour ma part, je vais faire tout ce qui est en mon pouvoir pour m'assurer que le CABÉ reprenne le rythme de développement que je voulais lui donner en 2020.

Je termine en vous disant que je crois que le printemps 2021, qui est à nos portes, apportera beaucoup plus de lumière, de promesses et d'espoir que son prédécesseur.

Dans le « Journal des bénévoles » du printemps dernier, je vous parlais d'une bonne amie à moi, l'**espérance**. C'était avant que le drame mondial de la pandémie nous tombe vraiment dessus.

Que de perturbations ce fléau historique a engendrées ! Des milliers de décès, des découvertes désastreuses concernant les conditions de vie des personnes âgées, des pertes économiques importantes, des renoncements de toutes sortes (activités, relations, famille, sports, études, sorties, voyages, etc.), de l'éloignement, de la solitude et de la tristesse à profusion.

Malgré tout, le printemps, à nouveau, se pointe le bout du nez. À nouveau, il nous confirme que l'espérance nous aide à traverser la vie et les embûches qu'elle met sur nos routes respectives. Comme je l'écrivais l'an dernier : *« L'espérance (...) est audacieuse, patiente, courageuse, tenace. Elle invite à se lever le matin, à aller de l'avant, à croire que de nouveaux défis ou projets nous attendent (...) C'est un moteur puissant qui nous donne la force de continuer à avancer. »*

Je vous invite donc à accueillir le printemps avec enthousiasme et espoir. D'autant plus que la vaccination contre la COVID s'enclenche et que, même si nous en aurons encore pour quelques mois à conserver des mesures sanitaires assez importantes, elle représente la lumière au bout du tunnel.

Puissiez-vous vivre à plein cette saison printanière et, tout comme la nature qui se réveille, reprendre force et vie.



Équipe du CABÉ :

Carmen Grenier
Directrice générale

Guyline Caron
Agente aux services
à la clientèle

Marie-Josée Gagné
Soutien au
développement

Marylène Leblond
Secrétaire-
réceptionniste

Paula Vachon
Travailleuse de milieu

Cadeaux de Noël

Avec l'espoir futile de pouvoir organiser un traditionnel dîner de Noël avec les membres et les bénéficiaires, le CABÉ avait réservé une salle au Motel Le Phare et avait sollicité la participation de commanditaires pour offrir des « cadeaux » aux participantes et participants.

La COVID-19, ayant déjà retardé ou annulé plusieurs activités importantes dans la vie du Centre, a également eu raison de ce dîner. Qu'à cela ne tienne ! Le CABÉ a réagi ! C'est ainsi que le 14 décembre, l'équipe du CABÉ (employées et plusieurs membres du CA) ont procédé au tirage des prix (cadeaux de Noël), avec les coupons de participation reçus.



De gauche à droite : Liliane Searles, Réjeanne Paquet, Francine Sergerie, Rolland Simoneau et Liette Bergeron

Voici la liste des cadeaux remis :

| | |
|--------------------------------------|---|
| Bijouterie Bellemare | 1 carte-cadeau d'une valeur de 25\$ |
| Centre d'action bénévole de l'Érable | 2 jeux de cartes d'une valeur de 6\$ chacun |
| Coop IGA | 2 cartes-cadeaux d'une valeur de 20\$ chacune |
| Monsieur Gilles Gagné | 1 peintographie d'une valeur de 60\$ |
| Jardinerie Fortier | 2 paniers-cadeaux d'une valeur de 45\$ chacun |
| Pharmacie Jean-Coutu | 1 panier-cadeau d'une valeur de 55\$ |
| Produits d'Érable Saint-Ferdinand | 2 cartes-cadeaux d'une valeur de 25\$ chacune |
| Proxim | 1 carte-cadeau d'une valeur de 25\$ |
| Verger des Bois-Francis | 2 cartes-cadeaux d'une valeur de 15\$ chacune |

Merci à nos généreux commanditaires !

Cartes de Noël

Soucieuse de la détresse engendrée à l'approche de Noël et de la solitude que vivaient plusieurs personnes, compte tenu des « rassemblements interdits », de la privation des baisers, des câlins et des étreintes, l'équipe du CABÉ a décidé d'envoyer des cartes de Noël plus « personnalisées » à plusieurs membres de la communauté.

Trois bénévoles (Dolorès Carrier, Chantal Malenfant et Alice Pruneau) ont confectionné des cartes « scrap booking », Marie-Josée Gagné a choisi différentes images pour illustrer ce temps si spécial, Carmen a composé un texte et des souhaits plus particuliers pour souligner un Noël en temps de pandémie et une dizaine de bénévoles ont accepté de signer, d'envoyer et de distribuer des cartes de Noël.



C'est ainsi que près de 750 cartes de Noël ont été distribuées à tous les bénéficiaires qui ont eu recours aux services du CABÉ en 2020, de même que dans les résidences de personnes âgées dans la MRC de l'Érable.

L'opération fut grandement appréciée selon les commentaires et les appels reçus. Il est fort probable que ce genre d'opération se renouvelle, pandémie ou non. Une bonne pensée, un mot gentil, un geste affectueux... ça réchauffe le cœur !

Visite du Père Noël

Le 18 décembre dernier, avant que l'équipe du CABÉ ne ferme ses portes pour un congé bien mérité, le Père Noël a eu la gentillesse de passer. Il a manifesté sa reconnaissance envers les employées, les remerciant d'avoir été « sages » et généreuses tout au long de l'année, malgré les inconvénients engendrés par la pandémie.





Semaine de l'action bénévole 2021

La Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a repris le thème qu'elle avait choisi pour 2020 soit :

« *Bénévolat, c'est chic !* »

La FCABQ en parle dans les termes suivants : « *L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolat quel que soit le contexte ! Indémodable, indétronable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.*

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. (...) Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique ! »

Le CABÉ ne pourra pas, pour une deuxième année consécutive, tenir son habituelle « soirée-hommage aux bénévoles », compte tenu des nombreuses consignes émises par la Santé publique qui sont encore obligatoires.

L'équipe du CABÉ réfléchit à des façons de souligner cette semaine si importante.

À suivre...

Brownies au chocolat, érable et haricots blancs

| | |
|----------------------|---|
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 30-35 min |
| Portions | 16 |
| Particularité | Santé, sans gluten, sans arachides, sans lactose, végétarien |

INGRÉDIENTS

1 boîte de 540 ml d'haricots blancs, rincés et égouttés
 2 œufs
 ¼ t. de sirop d'érable
 ¼ t. d'huile végétale
 ¼ t. de poudre de cacao
 ¼ t. de poudre d'amandes
 5 c. à soupe de sucre
 1 t. de pépites de chocolat mi-sucré



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser un moule de 8 po X 8 po de papier parchemin. Réserver.
2. Verser les haricots, les œufs, le sirop d'érable et l'huile dans un robot-mélangeur. Réduire le tout en une purée lisse et homogène qui ressemble presque à un potage. Transférer dans un bol.
3. Tamiser la poudre de cacao au-dessus du mélange. Bien mélanger.
4. Ajouter la poudre d'amandes, le sucre et les pépites de chocolat. Mélanger à nouveau, puis verser au fond du moule.
5. Enfourner pendant 30 à 35 minutes.
6. Laisser refroidir complètement avant de couper.

Source : www.troisfoisparjour.com

Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ François Blouin
- ♥ Lison Labbé
- ♥ Élisabeth Marcoux

« 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

Le Journal des bénévoles

Conception : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

Mise en page : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

MERCI au Comité de bénévoles des envois postaux qui effectue la préparation pour la distribution.



Mot Mystère

Thème : Léger
Mot de 7 lettres

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

| | | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|
| A | C | Ennui | Mince | Pomme | Toucher |
| Agile | Cheveu | Étourdi | Mouvement | Poney | Tulle |
| Agilité | Coton | | | Porter | Tuyau |
| Alerte | Creux | F | N | | |
| Aliment | | Finesse | Navire | R | V |
| | D | Fiston | Neige | Raton | Véniel |
| B | Déjeuner | Frivole | | Repas | Verre |
| Bagage | Délié | Fumet | O | Rhume | Vêtement |
| Balle | Dextérité | Futile | Oiseau | | Vider |
| Ballon | Dîner | | Ornement | S | Vitre |
| Banane | Dissipé | L | Outil | Souffle | Volage |
| Bâton | Duvet | Leste | | Souper | |
| Blessé | | Lutteur | P | Souple | |
| Bruit | E | | Papier | Sourire | |
| Bulle | Effet | M | Parfum | Svelte | |
| Butin | Élégant | Malaise | Petit | | |
| | Encens | Manteau | Pinte | T | |
| | Enjoué | Matin | Plumet | Tabac | |
| | | Métal | Poids | Ténor | |

Réponse du journal de décembre : Zele