



Photo prise par : Marylène Leblond

**Il faut toujours un hiver
pour bercer un printemps !**

Chers membres,

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le **15 avril 2022** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi le **18 avril 2022** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **23 mai 2022** pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture !



Pensées du mois

Mars

« Même la nuit la plus sombre prendra fin et le soleil se lèvera. »

Victor Hugo

Avril

« Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais. »

Xavier Dolan

Mai

« Le bonheur n'est pas une destination mais une façon de voyager. »

Margaret Lee Runbeck



**Conseil
d'administration :****Rolland Simoneau**
Président**Liette Bergeron**
Vice-présidente**Réal Vigneault**
Trésorier**Liliane Searles**
Secrétaire**Rémi Beaupré**
Administrateur**Réjeanne Paquet**
Administratrice**Serge Rousseau**
Administrateur

Nous sommes en marche ! Dans mon message du dernier numéro du « Journal des bénévoles », je vous avais parlé de l'arrivée d'une nouvelle personne affectée à mi-temps au développement du CABÉ. En effet, Denis Leblanc est au travail depuis quelques mois et, déjà, son travail a permis au Conseil d'administration de connaître la situation exacte du CABÉ dans la MRC de l'Érable, en ce qui concerne le nombre de bénévoles actifs, leur répartition dans les différentes municipalités et les besoins de recrutement. Ce qui lui a permis d'établir un plan d'action sur la consolidation des bénévoles actuels et le besoin de recrutement de nouveaux bénévoles aux endroits qui en ont peu ou pas. Ça ne se fera pas en criant ciseau mais **c'est un excellent départ**. Certes, le recrutement de bénévoles en 2022 est une affaire de persévérance.

À toutes les personnes qui lisent cet article (membres, partenaires, élues et élus municipaux, amies et amis), **je vous invite à entrer dans l'action**. Participez avec Denis, l'agent de développement, avec Carmen, la directrice, avec les membres du personnel et les membres du Conseil d'administration pour faire cette démarche un franc succès de recrutement dans les prochaines années.

L'année 2021-2022 s'achève. Le premier avril prochain marquera le début de ma dernière année au Conseil d'administration. Oui, déjà 6 ans ! Je peux même dire sept ans en considérant la première année où j'ai terminé le mandat d'une autre personne. Mon objectif, pour cette année, est de **maintenir le cap** de façon à rencontrer l'objectif commun, soit de permettre au CABÉ de prendre sa place dans la MRC, d'être reconnu comme l'un des organismes qui es dédié à 100 % au service de la population et, souvent, des plus démunis. La population est vieillissante et les besoins sont de plus en plus nombreux.

**REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES
POUR RENDRE LA VIE DES GENS PLUS
HEUREUSE ET PLUS FACILE.**

Si j'avais un titre à donner à ma réflexion de mars 2022, pour le « Journal des bénévoles », cela serait : « S'IL VOUS PLAÎT, DITES MERCI » !

En effet, je considère que la gratitude n'est guère présente dans les temps présents. J'observe la vie, les gens, la société, l'actualité... et j'ai souvent l'impression que les gens se plaignent, se comparent, revendiquent demandent, exigent. Comme si tout leur était dû, qu'ils le méritent, qu'il faut entendre les plaintes de tout ce dont ils ont été privés et combler les désirs de chacune et chacun. C'est peut-être un dommage collatéral de la pandémie. Comme s'il y avait une « déresponsabilisation » face à son propre épanouissement personnel et social.

Ma philosophie de vie est très différente. Je considère que « tout est don ». Comme tout le monde, je rencontre des difficultés, des peines, des pertes... et j'en pleure. Mais je tente de m'accrocher à tout ce que je vis de beau, de bon, de merveilleux. C'est pourquoi je me suis toujours sentie privilégiée.

Autrefois, lorsque je donnais des cours et des conférences, j'invitais les gens à faire un exercice que je fais moi-même quotidiennement. L'exercice consiste à exprimer, à la fin de chaque journée, un minimum de cinq (5) mercis. Pour les choses vues, vécues, expérimentés, reçues.

Voici quelques exemples : merci pour le beau soleil aujourd'hui, merci d'avoir eu tous les feux verts sur la route en me rendant au travail, merci d'avoir trouvé 20 \$ dans ma poche de manteau de printemps, merci pour le beau sourire de cette personne inconnue dans la rue, merci pour l'échange plus intime avec un collègue de travail, merci pour le goût savoureux du repas, merci de pouvoir faire un travail que j'aime, merci d'avoir eu l'inspiration pour écrire un texte, etc.

Certains jours, c'est plus difficile parce que la journée a été morose, pénible ou exténuante. Mais, avec un minimum d'efforts, on y arrive. À la longue, on découvre qu'il y a maintes occasions d'éprouver de la reconnaissance et que la vie elle-même est un don.

Je vous invite donc à faire cet exercice et, pourquoi pas ?, à consigner vos mercis dans un cahier.

S'il vous plaît, dites « MERCI » !



Équipe du CABÉ :

Francine Beaulieu
Travailleuse de milieu

Carmen Grenier
Directrice générale

Guylaine Caron
Agente aux services
à la clientèle

Marie-Josée Gagné
Soutien au développement

Denis Leblanc
Travailleur de milieu –
Agent au développement

Marylène Leblond
Secrétaire-réceptionniste

Mercredi, 1^{er} décembre 2021, le Théâtre Parminou a joué l'une de ses plus récentes pièces, intitulée « Passée date ? », à la polyvalente La Samarre de Plessisville. Cette activité a été organisée par la Table de concertation pour les personnes âgées de l'Érable (TCPAÉ). En tant que membre de la Table locale, le Centre d'action bénévole de l'Érable est heureux d'avoir participé à la publicité de la pièce, à la vente de billets et au plan de déroulement de l'événement.

Deux cent trente (230) personnes ont répondu à cette invitation, en grande partie les personnes âgées de la région. Il y a eu des moments drôles, certes, mais aussi des réflexions profondes, des questionnements face à l'âgisme dont certaines et certains font preuve, des confrontations face aux restrictions auxquelles les aînés font souvent face et aux possibilités offertes pour demeurer actifs et impliqués.

Un beau moment, une courte pièce... mais des réflexions qui peuvent nous habiter longtemps.

Un grand merci à la TCPAÉ pour avoir tenu l'événement. Elle qui était désolée de n'avoir pu souligner la « Journée internationale des aînés », le 1^{er} octobre (conditions COVID), elle a offert ce spectacle en début de la marche vers Noël. En ce sens, elle n'était pas « passée date » et a permis un beau rassemblement.

Des mercis sont également adressés à Danielle Béliveau, directrice de la polyvalente La Samarre, pour avoir facilité l'événement en nous permettant d'utiliser gratuitement l'auditorium et ce, même pendant une journée de cours.

Un merci particulier à Gaétane Lacroix Asselin, pour avoir initié l'activité, établi les contacts, réservé la troupe du Parminou.

Merci aussi à Gérard Lessard, président de la TCPAÉ, pour son soutien, son discours et sa présentation.

Un merci sincère à Denis Leblanc, agent de développement au CABÉ, pour avoir planifié et orchestré le déroulement de l'activité, merci son temps et son dévouement.

Finalement, merci à toutes les personnes qui se sont déplacées pour faire de cet événement une réussite.



Compte tenu de la pandémie, compte tenu de la faible participation des membres à l'AGA, compte tenu des résistances et réticences manifestées... le dîner de Noël du CABÉ a encore été annulé cette année.

Toutefois, étant donné l'immense succès remporté l'année dernière, l'envoi massif de cartes de Noël pour les aînés de la MRC s'est répété cette année. Avec la participation d'une dizaine de bénévoles, ce sont près de 670 cartes de souhaits qui ont été remises aux bénéficiaires du CABÉ, aux gens des résidences pour personnes âgées et aux membres du personnel de ces établissements. Un geste d'amour pour donner du sens à Noël...



Frais de déplacements

Prendre note que :

- Le montant demandé par km, défrayé par les bénéficiaires qui utilisent le service d'accompagnement-transport, sera modifié à partir du 1^{er} avril 2022. Bien important : une **lettre explicative** sera **envoyée**, au courant du mois de mars, à **tous** les bénévoles de l'accompagnement-transport.

Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Sylvie Bouffard
- ♥ Julie Daigle
- ♥ Bruno Lamontagne
- ♥ Julie Pellerin

« 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





Semaine de l'action bénévole 2022

« *Bénévoler change la vie !* »

La FCABQ en parle dans les termes suivants : *« Par passion ou compassion, bénévoler change la vie. La vie des bénévoles avant tout ! En plus d'être une source de plaisir et un facteur de joie, cela peut avoir un véritable impact sur notre bien-être physique et psychologique. Bénévoler permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. C'est un geste simple qui permet de soigner et anticiper plusieurs maux. »*

Bénévoler change également la vie de celles et ceux à qui on tend la main. Cela contribue à poser un geste précieux et surtout essentiel auprès de ceux qui en ont le plus besoin. Chaque acte bénévole, quel que soit le geste, a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires.

Enfin, bénévoler change la vie d'une société. En effet, l'action bénévole est une puissante source de richesse collective. Bien qu'inestimable, elle offre à notre communauté l'opportunité de se développer dans un contexte de bienveillance et d'entraide basées sur la solidarité.

N'oubliez pas, changer une vie, c'est changer le monde ! »

Malheureusement, le CABÉ n'offrira pas, cette année non plus, une soirée « hommage aux bénévoles », comme il avait l'habitude de le faire avant la pandémie.

Même si plusieurs consignes sont levées de la part de la Santé publique, un sondage téléphonique nous a démontré que les gens demeurent prudents et craintifs, et que la participation serait faible.

Il n'en demeure pas moins que c'est une semaine très importante qui vient souligner l'apport inestimable que représente le bénévolat dans la société. Elle rappelle que l'amour et la générosité existent et qu'on peut garder espoir en l'humanité.

Biscuits mous au chocolat blanc & aux fraises

Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Portions	18
Particularité	Sans noix
Se congèle	

INGRÉDIENTS

1 ¼ tasse de farine tout usage
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
½ tasse de beurre, tempéré
¾ tasse de cassonade (voir note)
1 œuf
1 c. à thé d'extrait de vanille
½ tasse de morceaux de chocolat blanc
¾ tasse de fraises fraîches, hachées



INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à cuisson d'une feuille antiadhésive réutilisable, puis réserver.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel, puis réserver.
3. Dans un grand bol, battre le beurre et la cassonade afin d'obtenir un mélange crémeux. Ajouter l'œuf et l'extrait de vanille, puis bien remuer.
4. Ajouter le mélange de farine au mélange de beurre, remuer afin d'obtenir une pâte homogène, puis incorporer délicatement le chocolat blanc et les fraises. (La pâte sera collante.)
5. Façonner des boules de pâte d'environ 2 c. à soupe, puis les déposer sur la plaque à cuisson en les espaçant d'environ 5 cm.
6. Cuire au four de 8 à 10 minutes selon la texture désirée, puis laisser refroidir avant de déguster.

TRUCS ET ASTUCES

On a utilisé de la cassonade foncée pour cette recette, mais de la cassonade régulière donnerait des biscuits moins foncés et un résultat aussi délicieusement phénoménal.

Source : www.troisfoisparjour.com

Le Journal des bénévoles

Conception : Carmen Grenier, 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.

Mot Mystère

Thème : Mélancolie

Mot de 9 lettres

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

A	D	Figure	Marre	Pensée	T
Abattre	Décès	Fossé	Mécontent	Pleurer	Terne
Abattu	Déchiré		Moment	Pleurs	Tomber
Abîme	Déçue	H	Moral		Torpeur
Amère	Dégoûté	Humeur	Morne	R	
Amertume	Désert		Morose	Regard	V
Atrabile	Deuil	I	Morte	Rêverie	Ventre
Attitude	Divorce	Irrité	Mourir	Rêveur	Veuf
		Isolé		Roman	Vidée
B	E	N			
Boire	Égaré	Nature			
Butée	Ennui	Navrant		S	
	Épuisé	Névrose		Sentiment	
C	Éviter	Nuit		Soirée	
Chagrin	Excès	Lugubre		Sombrer	
Chômer			P	Songer	
Crise	F	M	Parole	Spleen	
	Faible	Malaise	Pâtir		
	Fatigué	Marin	Peine		

Réponse du journal de décembre : Pendant