



Photo prise par : Marylène Leblond

**Sois le  
papillon  
de ta vie et  
laisse toi  
porter par  
le vent !**

Chers membres,

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le **29 mars 2024** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi le **1 avril 2024** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **20 mai 2024** pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture !



Pensées du mois

Mars

« C'est impossible, dit la Fierté. C'est risqué, dit l'Expérience. C'est sans issue, dit la Raison. Essayons, murmure le Cœur. »

William Arthur Ward

Avril

« Toi seul es ton propre maître. C'est de toi que l'effort doit venir. »

Bouddha

Mai

« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de vous »

Dalai Lama





### **Conseil d'administration :**

**Serge Rousseau  
Président**

**Réjeanne Paquet  
Vice-présidente**

**Réal Vigneault  
Trésorier**

**Mireille Brossard  
Secrétaire**

**Lynda Gosselin  
Administratrice**

**Liette Bergeron  
Administratrice**

**Liliane Searles  
Administratrice**

Que de changements survenus depuis quelque temps. Et, comme l'arrivée du printemps, ou du papillon après une longue période passée dans son cocon, le CABÉ reprend vie avec une nouvelle forme, un nouveau souffle et imprégné de nouveaux attributs.

Avec l'aide et les conseils d'experts en la matière, le CABÉ s'est donné un nouvel air d'aller à l'intérieur d'une restructuration en profondeur et d'un plan stratégique pour l'avenir.

Outre les rénovations et améliorations à notre maison qui avait un urgent « besoin d'amour », une refonte des tâches de travail s'est avérée nécessaires et de nouvelles fonctions ont été attribuées à chacune de nos valeureuses et indispensables employées. Évidemment, tous ces changements seront, nous l'espérons grandement, non seulement pour un rendement plus efficace et efficient de notre organisme mais aussi, et surtout, au profit de notre clientèle si précieuse, sans laisser pour compte nos précieux bénévoles.

Déjà, certains remaniements ont pu être observés mais, au cours des prochains mois, d'autres mouvements, à l'interne et à l'externe, se produiront, toujours dans un but d'évolution du CABÉ, à l'intérieur de nos valeurs propres et de notre mission.

MERCI à vous toutes et tous d'être là, de nous suivre, de nous accompagner et de nous rendre fiers du travail et du bénévolat accompli.

*Serge Rousseau*

**Vivement le printemps !!!**

Chers (ères) membres et bénévoles,

Le printemps me rappelle toujours cette chanson de Michel Fugain, qui résonne à mon oreille :

*« Le printemps est arrivé, sors de ta maison  
Le printemps est arrivé, la belle saison  
L'amour et la joie sont revenus chez toi... »*

*Dépêche-toi, dépêche-toi, ne perds pas de temps...*

*Y a le printemps qui te réveille  
T'as le bonjour du printemps... »*

Le printemps, c'est un peu de liberté retrouvée pour ceux qui en ont la chance. Parce que ce n'est pas donné à tous, malheureusement.

Pour chaque saison, les services que vous offrez à toutes ces personnes vulnérables font chaque jour leur printemps. Vous leur permettez une meilleure qualité de vie, vous leur permettez bien souvent de rester dans ce foyer qu'ils ont bâti de leurs mains. Vous remettez cette étincelle de vie dans leurs yeux.

Vous êtes aussi de cette nature qui après un hiver, redonne et fait le choix du don de soi pour qu'une autre personne puisse retrouver la joie de vivre et profiter de la vie ou encore reprendre goût à la vie.

Alors, soyez conscient(e) de votre valeur, de l'apport que vous offrez à notre communauté. Elle est si importante !

Vous êtes cette hirondelle qui fait le printemps partout où elle passe !

Bonne saison et prenez soin de vous pour continuer à prendre soin des autres !

*Francine Beaulieu*

**Équipe du CABÉ :**

**Francine Beaulieu**  
Directrice générale

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

**Marie-Josée Gagné**  
Soutien au développement

**Pamella Guay-Tremblay**  
Directrice adjointe et  
Agente de développement

**Marylène Leblond**  
Adjointe-administrative

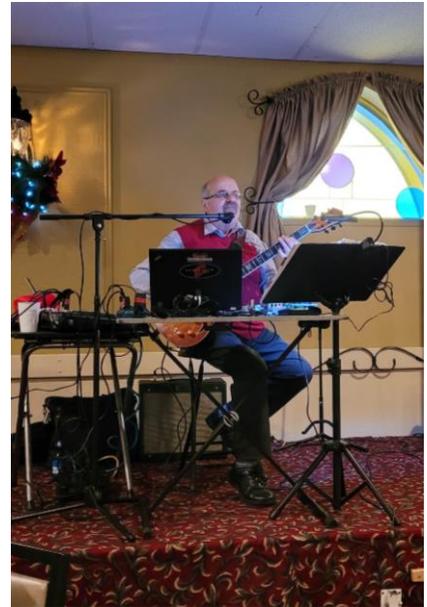
**Nathalie Lemay**  
Travailleuse de milieu

C'est près de 100 personnes qui se sont déplacées pour le dîner de Noël organisé par le CABÉ pour les bénévoles et les bénéficiaires.

Merci à Monsieur Camille Flibotte pour son animation musicale ainsi qu'au traiteur Méchoui de l'Érable.

Un merci spécial à tous les commanditaires qui ont été d'une grande générosité : Bijouterie Bellemare, Boucherie Thibault, Brunet, Jean Coutu, COOP IGA, Jardinerie Fortier, Produit de l'Érable St-Ferdinand B, Proxim, Verger des Bois-Francis et Vrac de Choix

Grâce à vous tous, ce fût un succès !



## Opération « cartes de Noël »

Étant donné l'immense succès remporté les dernières années, l'envoi massif de cartes de Noël pour les aînés de la MRC s'est répété de nouveau cette année. Avec la participation d'une dizaine de bénévoles, ce sont près de 631 cartes de souhaits qui ont été remises aux bénéficiaires du CABÉ ainsi qu'aux gens des résidences pour personnes âgées.





## Semaine de l'action bénévole 2024

« *Bénévoler, c'est brillant !* »

La FCABQ en parle dans les termes suivants : « *Bénévoler, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents, c'est ce geste multidimensionnel qui donne naturellement tout son sens à la place qu'on occupe dans nos collectivités. En s'impliquant auprès des causes qui nous animent, on s'ancre dans un milieu de vie et on contribue à une société en mouvance.*

*Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévoler, c'est brillant ! »*

La soirée « Hommage aux bénévoles », se tiendra jeudi le **18 avril** prochain au Complexe Hôtelier du Pré de Princeville. L'accueil se fera à compter de 17h. Les musiciens de ***La tournée du bonheur*** viendront présenter un spectacle dans lequel les chansons d'hier à aujourd'hui côtoient l'humour et assurément quelques pas de danse ! La tournée du bonheur, c'est cinq marchands de bonheur qui sèment la joie partout où ils passent. Ce sera l'occasion de se réunir pour vous rendre hommage, à vous les bénévoles.

Vous pourrez vous procurer les billets au coût de **35\$** pour les membres et **40\$** pour les non-membres (organismes, partenaires et le groupe des « Amis du CABÉ »), à nos bureaux, au 1966, rue St-Calixte, Plessisville à partir du 4 mars 2023. Une invitation incluant tous les détails vous a été envoyée.

**Pour toute information, veuillez communiquer au 819-362-6898.**



Au Centre d'action bénévole de l'Érable nous avons la chance d'avoir une extraordinaire travailleuse de milieu pour les aînées. Savez-vous qu'est-ce qu'un travailleur de milieu auprès des personnes aînées ?

Le travailleur de milieu auprès des personnes aînées est un intervenant qui rejoint les personnes aînées dans leur milieu afin de les aider à développer ou à maintenir leur pouvoir d'agir en vue d'améliorer leur qualité de vie et de briser leur isolement. Elle réfère, au besoin, aux bons endroits et fait connaître les nombreux services offerts aux aînées dans la région de l'Érable.

Nous venons de refaire notre dépliant. Si vous voulez en distribuer ou avoir plus d'information sur nos services avec notre ITMAV, contactez Nathalie au 819-362-6898.

**SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL**

819-291-3473  
ITMAV@CABERABLE.ORG

**AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS, C'EST AMÉLIORER TOUT LE MILIEU!**

Travail de milieu

Centre d'action bénévole de l'Érable

Ce produit est financé par:  
Famille Québec  
dans le cadre du Programme ITMAV  
(Initiatives de travail de milieu auprès des aînées)

**MAINTENEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR SUR VOTRE VIE!**



AVEC L'AIDE DU TRAVAILLEUR DE MILIEU POUR AÎNÉS

819-291-3473

Travail de milieu

**MAINTENEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR SUR VOTRE VIE!**



AVEC L'AIDE DU TRAVAILLEUR DE MILIEU POUR AÎNÉS

819-291-3473

Travail de milieu

Vous avez plus de 50 ans et vous vous sentez parfois seul ou isolé?

Vous voulez vivre de façon indépendante le plus longtemps possible?

Vous aimeriez construire un réseau qui vous soutient dans vos choix?

Vous voudriez parler avec quelqu'un en dehors de votre famille et vous ne savez pas à qui vous adresser?

**SI VOUS OU UNE PERSONNE CHÈRE SE TROUVE DANS UNE DE CES SITUATIONS, LE TRAVAILLEUR DE MILIEU PEUT VOUS AIDER!**



**LE TRAVAILLEUR DE MILIEU C'EST :**

Une personne-ressource présente et rassurante qui veille aux besoins des personnes aînées et les accompagne autant dans la vie de tous les jours que dans les moments difficiles pour qu'elles puissent faire des choix éclairés et se prévaloir des nombreux services disponibles dans le milieu.

**SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL**

819-291-3473  
819-362-6898  
ITMAV@CABERABLE.ORG

**itmav**  
PRODIGES DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS VÂSARIÈRES

**LE TRAVAILLEUR DE MILIEU AGIT DE MANIÈRE CONCRÈTE :**

- Rencontre l'ainé à domicile et dans les lieux qu'il fréquente;
- Se rend disponible et accessible;
- Écoute sans jugement;
- Soutient la personne dans ses propres démarches;
- Renseigne sur les ressources disponibles;
- Réfère vers les services au besoin.




Le travailleur de milieu fait office de passerelle vers les services à proximité. Il brise l'isolement social. Il maintient le pouvoir d'agir de l'ainé. Il accompagne la personne dans sa recherche de solutions aux difficultés qu'elle traverse, et ce, dans le respect de ses choix.

## Bienvenue aux nouveaux membres !

♥ Jean Béland

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



## Petites coquilles façon tacos

Temps de préparation 10 min  
Temps de cuisson 10 min  
Portion 4  
Se congèle !

### INGRÉDIENTS

3 tasses de pâtes coquilles cuites et refroidies  
1 lb de bœuf haché extra-maigre  
½ poivron vert coupés en dés  
½ poivron rouge coupés en dés  
1 petit oignon blanc haché  
¾ tasse de salsa du commerce  
2 c. à soupe de cheeze-whiz  
1 sachet (24g) d'assaisonnements à tacos réduit en sodium  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

### Idées de garnitures

crème sûre 5% m.g.  
coriandre hachée  
fromage râpé

### INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle, faire revenir les poivrons et l'oignon dans l'huile pendant environ 5 minutes. Ajouter la viande et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saler et poivrer.
2. Ajouter le Cheez Whiz, la salsa et les assaisonnements à tacos. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu
3. Dans un plat, mélanger les pâtes et la garniture de viande, agrémenter des garnitures, puis servir.



Source : <https://roxannecuisine.com>

# Mot Mystère

Thème : L'obésité

Mot de 7 lettres

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

<b>A</b>	Courbe	<b>F</b>	Ligne	Porc	<b>T</b>
Affamé	Cure	Facile	Lourd	Potelé	Taille
Agile		Fatigué		Privation	Teint
Anormal	<b>D</b>	Formule	<b>M</b>	Protéines	Tentation
	Dangers	Fuite	Maigreur		Tenté
<b>B</b>	Décidé		Mange	<b>R</b>	Tricher
Baisser	Défi	<b>G</b>	Médecin	Rage	
Boire	Demain	Gâterie	Mous	Régime	<b>U</b>
Bosse	Dépense	Glandes		Rejet	Usage
	Diètes	Gonflée	<b>O</b>	Repas	
<b>C</b>	Dodue	Gras	Obésité	Résigné	<b>V</b>
Calories				Riche	Ventru
Ceinture	<b>E</b>	<b>J</b>	<b>P</b>	Rondelette	
Cellulite	Éliminer	Jours	Passager	Ronds	
Chocolat	Enfler		Perdre		
Clef	Engraisser	<b>L</b>	Pesanteur	<b>S</b>	
Cœur	Épaisse	Lésion	Plantureux	Sucre	
Couper	Étouffer	Liens	Plat		
	Éviter		Poids		

Réponse du journal de décembre : Gravité