

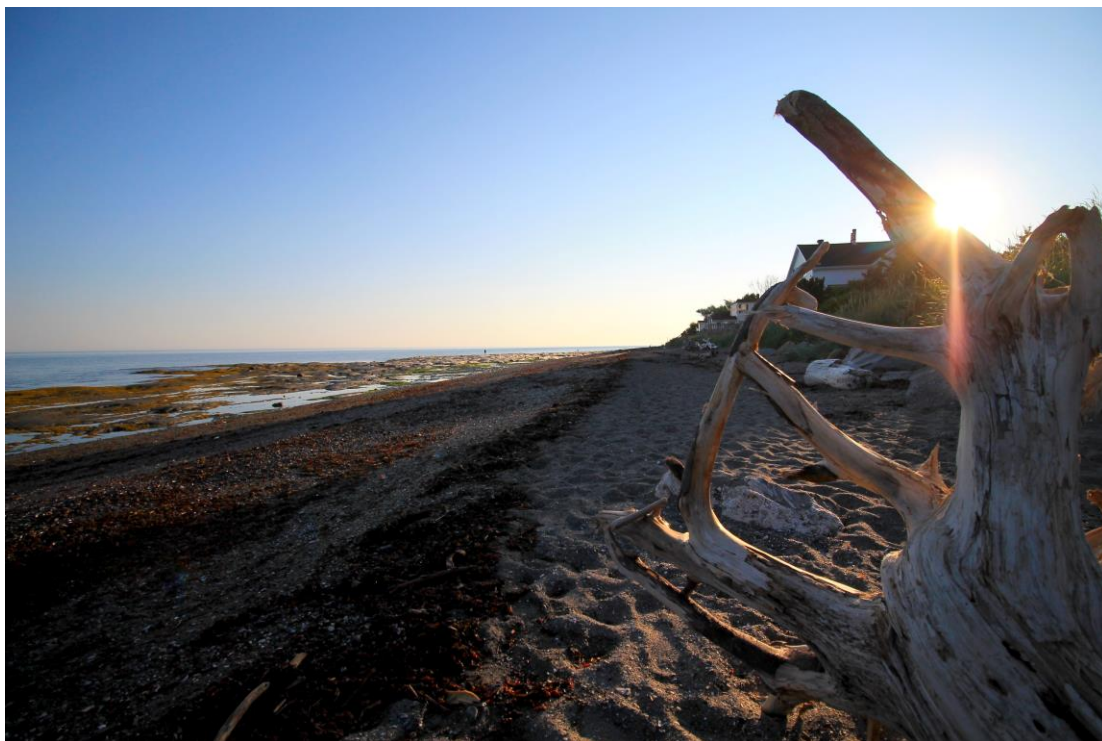


Photo prise par Marylène Leblond

Il y a du soleil à l'intérieur de chaque personne !

Chers membres,

Prendre note que le Centre sera fermé :

- Lundi, **6 septembre**, pour la fête du Travail.
- Lundi, **11 octobre**, pour l'Action de grâces.

Merci de votre compréhension !

Bonne lecture !



Pensées du mois :

Septembre

« Autrefois, la résistance, c'était de mettre sa vie en jeu pour la liberté des autres. Aujourd'hui, la résistance, c'est de mettre en jeu la vie des autres pour sa propre liberté. »

Auteur inconnu

Octobre

« Ce qui est plus triste qu'une œuvre inachevée, c'est une œuvre jamais commencée. »

Christinna Rosseti

Novembre

« Tous les jours et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. »

Emile Coué



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

Depuis 2018, je rêve d'améliorer le rayonnement du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), en lui faisant une place plus grande dans chacune des onze (11) municipalités de la MRC par la création de comités de bénévoles actifs qui seraient ses yeux et ses oreilles, pour voir et entendre les besoins de la population et y apporter des réponses. Les obstacles ont été nombreux : après une coupure substantielle du CIUSSS, il y a eu le départ d'une employée, un remaniement des tâches, une surcharge de travail et, finalement la COVID-19, qui cause encore des dommages depuis près de deux (2) ans. Ce rayonnement demeure donc encore un objectif à atteindre. Je suis conscient de répéter cet élément dans presque toutes mes communications. Mais c'est un objectif important, j'y accorde beaucoup de valeur et je considère qu'il ne faudrait pas l'oublier. D'ailleurs, nous en reparlerons bientôt, si les consignes de la Santé publique se maintiennent.

Le CABÉ compte tenir son Assemblée générale annuelle le 27 octobre prochain. Cela sera une belle occasion de se revoir entre membres ! Un moment de réflexion, l'opportunité de se renseigner sur l'évolution du CABÉ, la possibilité d'émettre vos opinions et d'exprimer vos suggestions sur le présent et l'avenir du Centre. Malheureusement, il y a encore des obstacles. Nous ne pourrions accueillir que vingt-cinq (25) participantes ou participants, incluant le personnel et les membres du Conseil d'administration. Par conséquent, même si une invitation officielle vous sera acheminée, vous pouvez réserver votre place dès maintenant si vous voulez être parmi les quinze (15) personnes acceptées.

Je profite de la parution du journal de septembre pour souhaiter officiellement la bienvenue à Serge Rousseau qui a accepté de combler le poste vacant laissé par Francine Sergerie qui a dû quitter ses fonctions bénévoles en juin dernier. Serge est un bénévole déjà très impliqué au CABÉ et dans son milieu. C'est un bénévole que tous peuvent rêver d'avoir dans leurs comités.

L'**engagement**, ou la capacité à s'engager, est quelque chose que j'admire et respecte énormément. On peut définir l'**engagement** comme étant l'action de se lier, par une promesse ou une convention, à accomplir quelque chose. Un peu comme dans l'expression « donner sa parole ».

Tout au long de ma vie, dans mes différentes expériences de travail, au cœur de mes relations interpersonnelles et au sein de diverses situations, j'en suis arrivée à la conclusion que l'**engagement** n'a rien à voir avec la rémunération (salaire), c'est-à-dire l'argent que l'on reçoit pour un service rendu ou un travail accompli.

Cette certitude s'est accentuée depuis mon arrivée au Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), il y a bientôt huit (8) ans. Les services rendus à la population de la MRC de l'Érable ne sont possibles qu'avec la participation, l'implication et l'**engagement** de personnes bénévoles. Une personne bénévole est une personne qui donne, volontairement et sans obligation, son temps, ses capacités et ses talents, au service d'une cause, d'une organisation ou d'une personne, afin d'accomplir une fonction ou une tâche et ce, sans rémunération.

Une personne **engagée** n'a pas besoin d'être payée pour être responsable, fiable, capable de respecter sa parole. On peut compter sur elle (sauf pour des raisons exceptionnelles et graves dont elle sera la première à s'excuser). Elle a le sens du devoir et est consciente que son incapacité à tenir parole a des conséquences ou un impact négatif sur son entourage. À l'inverse, une personne **désengagée** accorde peu d'importance aux conséquences de ses propres agissements, qu'elle soit payée ou non.

J'ai rencontré des personnes **engagées** parmi des personnes salariées et parmi des personnes bénévoles. Mais je suis vraiment éblouie d'en avoir rencontré beaucoup parmi les personnes bénévoles.

Merci pour votre engagement !



Équipe du CABÉ :

Carmen Grenier
Directrice générale

Guylaine Caron
Agente aux services
à la clientèle

Marie-Josée Gagné
Soutien au
développement

Marylène Leblond
Secrétaire-
réceptionniste

Paula Vachon
Travailleuse de milieu

Suite à une idée stimulante d'un bénévole (Gilles Gagné) et suite à la confection de matériel préparatoire par la travailleuse de milieu (Paula Vachon), le CABÉ a mis de l'avant le projet « *Écrire sa vie, une lettre à la fois* ».

En temps de pandémie, de confinement, de privations, de restrictions, d'isolement... ce projet voulait permettre à des personnes âgées de contrer leur solitude, de demeurer actives, d'entretenir leur santé mentale et de réaliser un projet stimulant.

C'est ainsi que cinq (5) personnes ont entrepris la démarche d'écrire leur autobiographie, en vue de graver leurs souvenirs et en vue de laisser un héritage particulier et précieux à leur famille, leur descendance et leur entourage.

À l'heure actuelle, signalons que trois (3) personnes ont complété le processus et que deux (2) autres sont encore en démarche. Madame Germaine Brochu Pelletier (Inverness) a accepté de signer une autorisation permettant au CABÉ la reproduction de son document, à titre d'information, de publicité (promotion) et d'information. C'est pourquoi une conférence de presse se tiendra à Inverness, pendant le mois de septembre, en vue de témoigner de l'expérience vécue, d'inciter d'autres personnes âgées à initier cette démarche (noter leurs mémoires) et d'inviter des bénévoles à accompagner les gens dans cette démarche. Par la suite, des exemplaires du récit de vie de Germaine Brochu seront en vente au CABÉ (15\$).

Ce projet est donc reconduit à l'automne. Si vous avez le goût de rédiger votre autobiographie, si vous connaissez des gens qui pourraient y prendre goût ou si vous avez de l'intérêt à accompagner une personne âgée dans ce processus, je vous invite à communiquer avec le CABÉ.

Selon les consignes qui seront émises par la Santé publique, nous évaluerons les différentes formes que pourra prendre ce projet : lettres seulement, lettres et appels téléphoniques, lettres et rencontres, soutien à la rédaction, rédaction pour la personne, etc.

Quoi qu'il en soit, le CABÉ s'ajustera selon les besoins, les désirs et les disponibilités. Mais l'invitation demeure. Car, « Écrire sa vie, c'est écrire l'histoire, c'est faire le passage entre hier, aujourd'hui et demain, c'est mettre son empreinte, c'est un don... ».

Recherche de bénévoles pour la lecture de textes aux personnes âgées

Avec la collaboration de Paula Vachon, travailleuse de milieu, le CABÉ envisage la possibilité de rencontrer de petits groupes de personnes âgées pour leur offrir des lectures publiques de différents textes : poèmes-chansons, courtes nouvelles, textes-réflexions, contes ou autres. Une banque de textes est déjà en construction à cet effet.

Les personnes intéressées à ce genre d'activités sont priées de donner leur nom au CABÉ (demander Marylène ou Carmen). Il peut s'agir de bénévoles déjà inscrites ou inscrits au Centre, mais il peut également y avoir de nouvelles personnes qui désirent s'impliquer au niveau de leur communauté.

Le CABÉ fait le point sur sa situation

Le Centre d'action bénévole doit reconnaître que la pandémie de la COVID-19 a eu des impacts significatifs. Même si le CABÉ a su garder ses portes ouvertes, a maintenu les services essentiels, a conservé son équipe d'employées, a suppléé aux manques engendrés, a même su développer des réponses nouvelles à certains besoins... il a été ébranlé.

Sa plus grande difficulté a été la perte de plusieurs de ses membres, un élément essentiel pour rendre ses services à la population.

Présentement, le CABÉ vérifie la volonté et la capacité des gens inscrits comme « bénévoles » à demeurer « actifs » dans leurs activités. Ceci afin de dresser un portrait plus réaliste de la situation du Centre et de son potentiel d'activités.

Chaque membre « actif » ou désireux de maintenir son implication bénévole est invité à communiquer avec le CABÉ s'il n'est plus en contact avec lui depuis un certain temps.

De plus, si une personne a de l'intérêt pour un service « autre » que celui dans lequel elle œuvre présentement, si elle a le goût d'entendre parler des différents projets qui ont été mis en place ou qui se sont développés au fil du temps ou, encore, si elle a le goût de parler de ses compétences, de ses suggestions, de ses intérêts... elle est invitée à contacter le CABÉ (819-362-6898) pour en discuter ou fixer un moment de rencontre.

Passeport vaccinal

Le CABÉ est à élaborer une politique de vaccination afin de tenir compte des consignes de la Santé publique et afin de protéger la population (bénévoles et bénéficiaires).

Vous serez tenus au courant en temps et lieu.

Pour le moment, toutefois, tous les bénévoles qui possèdent déjà leur « passee vaccinale – 2^e dose » sont invités à venir la présenter à Marylène Leblond, au CABÉ.

Que ce soit lors de vos activités bénévoles, à un moment où vous allez à l'épicerie ou autre sortie à Plessisville, lors d'une rencontre.

Nous allons tenir un registre de ces informations.

Merci de votre collaboration.

Levée de fonds de papier hygiénique

Vous trouverez, joint à ce numéro du « Journal des bénévoles » une feuille indiquant la levée de fonds qu'a mise en branle le CABÉ. Cette campagne a pour but de combler un manque à gagner de la subvention que nous recevons pour répondre aux besoins grandissants de la population.

Certes, il ne s'agit pas d'un achat économique pour vous. Mais le papier hygiénique est un produit essentiel et c'est surtout un acte **concret** pour soutenir l'organisme pour lequel vous ouvrez.

Pour chaque caisse vendue, le CABÉ reçoit un don de 18.⁰⁰ \$

Merci de votre appui.

« 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



Muffins santé aux petits fruits

Recette d'Epicure

Cuisson : 20 à 25 min

Portions : 12

Ingrédients

1 tasse de lait 1 %
1 gros œuf, battu
1 c. à thé d'extrait de vanille
4 c. à thé d'huile végétale
1 tasse de farine de blé entier
1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
¼ tasse de germe de blé
¼ tasse de sucre
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de sel marin (Moulin)
1 tasse de petits fruits frais ou congelés



Préparation

Préchauffer le four à 400° F (205° C). Graisser légèrement un moule à muffins.

Dans un petit bol, fouetter ensemble le lait, l'œuf, l'extrait de vanille et l'huile.

Dans un second bol, combiner la farine, les flocons d'avoine, le germe de blé, le sucre, la poudre à pâte, la Cannelle et le Sel marin. Ajouter les petits fruits, puis remuer pour les enrober du mélange de farine.

Verser les ingrédients liquides au centre des ingrédients secs. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger en effectuant des mouvements rapides jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés, mais sans plus. La pâte sera légèrement grumeleuse.

Remplir les moules à muffins à l'aide d'une cuillère.

Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

À retenir !

- **L'agenda** sera disponible dès le **15 novembre 2021**.
- Le **dîner de Noël** devrait avoir lieu le **8 décembre 2021**. Réservez cette date à votre agenda. Vous recevrez votre invitation durant le mois de novembre.
- Passez au CABÉ montrer votre preuve de 2^e vaccin.
- Soutenez la campagne de financement du CABÉ



Le Journal des bénévoles

Conception : Marylène Leblond et Carmen Grenier.

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 : Pincer
Mot de 8 lettres

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

A	Cuisse	Froid	Le cou	Plainte	Trappe
Agent	Culotte		Levier	Pointe	Tronc
Appât		G		Police	Tueur
Arrière	D	Garde	M		
Artère	Doigt	Gardien	Mordre	R	U
		Garrot	Muscle	Rageur	Un étau
B	E	Gémir		Râler	
Barre	Écorce	Gendarme	O	Rameau	V
Bébé	Égale	Gorge	Ongles	Reptile	Veine
Bête	Endroit	Gredin	Outil	Requin	Voleur
Branche	Engin	Gueule			
	Ennemi		P	S	
C	Épiler	J	Partout	Saillir	
Canine	Escroc	Jambe	Patte	Saisir	
Cavité	Étoffe		Pénible	Serrer	
Crabe		L	Piège		
Crise	F	La peau	Pinçon	T	
Cuiller	Filou	Larron	Pirate	Taille	
	Forban	Le bec	Plaie	Tenaille	