



Photo prise par Marylène Leblond

**Rester, c'est exister.
Voyager, c'est vivre.**

Chers membres,

Prendre note que le Centre sera fermé :

- **Lundi, 5 septembre**, pour la fête du Travail.
- **Lundi, 10 octobre**, pour l'Action de grâces.

Merci de votre compréhension !

Bonne lecture !



Pensées du mois

Septembre

« C'est souvent dans les petits gestes que l'on ressent la profondeur de l'amour. »

John Joos

Octobre

« Partout où tu iras, vas-y avec tout ton cœur. »

Confucius

Novembre

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »

Nelson Mandela





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

C'est la rentrée ! La rentrée scolaire, certes, mais aussi la rentrée pour le CABÉ, c'est-à-dire un retour à des activités plus régulières, un rythme plus actif, des développements mis de l'avant. L'été a passé comme un coup de vent, comme à chaque année, ce qui représente beaucoup d'années pour moi.

Le CABÉ avait prévu une rentrée festive au Biergarten de l'île, en août. Mais la COVID-19, une fois de plus, s'en est mêlée et a chambardé le projet. Même si nous en étions tous désolés, le retour des vacances s'est fait sans tambour ni trompette. Le personnel est quand même revenu en forme et motivé par de nouveaux projets.

Bien sûr, tous les services actuels sont maintenus et, dans la mesure du possible, ils seront même améliorés. L'une des premières activités qui s'annonce, très importante, est l'Assemblée générale annuelle du CABÉ. Une occasion pour faire rapport de notre administration et pour faire connaître nos services. Cette rencontre est publique et ouverte à toute la population. En ce sens, j'ai une demande particulière à faire aux membres actuels du CABÉ. Bien vouloir vous faire un devoir d'emmener une autre personne susceptible d'être intéressée à faire du bénévolat, que ce soit parmi vos proches, vos amis, vos connaissances. Je souhaite grandement que chaque membre fasse cette démarche afin d'augmenter notre banque de bénévoles. Aujourd'hui, une personne bénévole est une denrée rare et précieuse. Pour la garder, il faut bien l'intégrer, l'informer sur les services à rendre à la population, la former. Le CABÉ est là pour apporter son soutien, pour l'intégrer à l'équipe, pour assurer un suivi.

Il est à noter aussi que plusieurs activités se tiendront dans diverses municipalités de la MRC au cours de 2022-2023. Le CABÉ veut se rapprocher de sa clientèle et faire connaître ses services aux personnes en perte d'autonomie et à leurs proches. Ces rencontres seront publiques et la population sera invitée le moment venu. Une copie du calendrier sera disponible à l'Assemblée générale annuelle.

Je termine en souhaitant à toutes et à tous une bonne saison d'automne.

Je me considère comme une personne simple, facile d'approche, capable d'accueillir et de m'adapter à différentes situations et à différentes personnes. Paradoxalement, je me considère aussi comme une personne complexe, analytique, qui questionne, qui doute, qui cherche à trouver du sens à ce qui arrive, qui n'a jamais fini de comprendre quelque chose.

Récemment, j'étais habitée par les mots « début » et « fin ». Je suis encore là-dedans d'ailleurs. En réfléchissant à ce sur quoi j'allais vous entretenir dans le journal de septembre, plusieurs débuts de phrases me venaient à l'esprit : l'été s'achève, l'automne arrive, plusieurs activités ont été mises en place pour les membres du CABÉ et la population et vont commencer sous peu, l'avant et l'après pandémie, un souffle nouveau sur le CABÉ, un nouveau départ, etc.

On dit que c'est l'arbre qui donne la fleur et que c'est la fleur qui donne le fruit. À son tour, le fruit donne l'arbre et l'arbre donne la fleur. Dès lors, qu'est-ce qui est le début et qu'est-ce qui est la fin ? L'œuf ou la poule ? La naissance ou la mort ?

J'en arrive à la conclusion qu'il n'y a ni début ni fin. Il n'y a que des continuités. Car l'avant a préparé l'après, parce que la fin d'une étape n'est souvent que le début d'une nouvelle étape, parce que l'on ne peut pas recommencer, on ne peut que continuer.

Je vous invite à entrer dans mon questionnement, pour le moins philosophique. Entre notre naissance et notre mort, est-ce qu'il y a plusieurs commencements et plusieurs fins ou est-ce qu'il n'y a seulement que des continuités ? Et même, qu'est-ce qu'il y a avant la vie et qu'est-ce qu'il y a après la vie ?

Je vous souhaite une bonne réflexion et, surtout, une belle continuité.



Équipe du CABÉ :

Carmen Grenier
Directrice générale

Francine Beaulieu
Travailleuse de milieu

Guylaine Caron
Agente aux services
à la clientèle

Marie-Josée Gagné
Soutien au
développement du
CABÉ

Denis Leblanc
Travailleur de milieu –
Agent au
développement

Marylène Leblond
Secrétaire-
réceptionniste

C'est sous ce thème que Gilles Gagné a choisi de présenter une exposition de ses œuvres à la Bibliothèque Madeleine-Bélanger de Princeville pendant la saison estivale. Le CABÉ a procédé au lancement de cette exposition, le 29 juin dernier.

Une quinzaine de personnes étaient présentes pour l'occasion afin de rencontrer l'artiste et admirer ses œuvres. Gilles Gagné est bénévole au CABÉ, particulièrement pour l'accompagnement au « récit de vie ». Mais il est aussi, fondamentalement, un photographe et un imagier qui a développé l'art de présenter des photos abstraites comme des peintures (peintographies) dans une optique japonaise de plaisir dans la recherche de la beauté dans l'imperfection.

Ayant travaillé au développement de l'« art du bronze » à Inverness et en tant que photographe, Gilles affirme qu'il aime voir et donner à voir aux spectateurs une dimension des choses qu'ils ne verraient pas toujours par eux-mêmes. Son monde de prédilection demeure le métal et ses transformations mais, maintenant, il observe les transformations causées par l'oxydation naturelle.

**Note : Le CABÉ a la chance d'avoir l'une des peintographies de Gilles en ses murs (prêt d'une durée indéterminée). Venez la voir !*



Il y environ cinq (5) ans, la revue « L'Âge d'Or » avait lancé l'activité « ON JASE-TU ? » dans le but de réunir des gens pour discuter de divers sujets autour d'un bon café. En collaboration avec la Table des personnes âgées de l'Érable (TCPAÉ), le Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ) participait à la préparation et à la tenue de cette activité. Initialement, l'activité visait à ce qu'un nombre record de personnes soient réunies pour échanger autour d'un café et ce, le même jour.

La pandémie de la COVID-19 a interrompu, de façon drastique, l'envol que prenait ce projet. Toutefois, avec l'assouplissement des mesures sanitaires, la TCPAÉ et le CABÉ ont relancé l'activité. C'est ainsi que le 4 juin dernier, une quinzaine de personnes se sont retrouvées au salon étudiant de la polyvalente La Samarre de Plessisville pour un café-rencontre.



Dans un climat très convivial et chaleureux, les gens ont pu échanger. Soutenus par l'animation de Lydia Jacques, les gens ont partagé leur vécu face à la traversée de la pandémie, les problèmes rencontrés, les solutions trouvées et leurs espoirs face à l'avenir.

Une belle rencontre, de beaux échanges, de la compréhension, de la solidarité, du plaisir, de la liberté d'expression et le désir de rester tournés vers l'avenir.

Certes, l'expérience vécue incite à son renouvellement.



Mon premier est un pronom relatif.

Mon second est à vous.

Mon troisième est un liquide clair.

Mon quatrième pèse 2 000 lbs (1 000 KG).

Mon cinquième est un tissu doux.

Mon sixième est à moi.

Mon septième est du « gin » mélangé.

Mon huitième est une interjection servant à exprimer le dégoût ou le mépris.

Mon neuvième est une queue avec un « u » et un « e » en moins.

MON TOUT est un souhait pour la FIN DE L'ÉTÉ.

Réponse à la page 8.

Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Hélène Bergeron
- ♥ Céline Charest
- ♥ Benoît Lacroix

« 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



Potage d'automne à la courge et au Boursin

Temps de préparation 10 min

Temps de cuisson 20 min

Portions 6

Se congèle jusqu'à 3 mois

INGRÉDIENTS

1 courge butternut pelée et coupée en cubes
4 tasses de bouillon de poulet
2 pommes de terre pelées et coupées en cubes
1 poireau (partie blanche) émincé
1 tasse d' haricots blancs rincés et égouttés
¾ tasse de crème à cuisson 15%
3 c. à soupe de Boursin ail et fines herbes
Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet. Réduire le feu et y déposer la courge et les pommes de terre. Cuire pendant 10 minutes, puis y ajouter le poireau et les haricots blancs. Poursuivre la cuisson encore 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les pommes de terre soient tendres.
2. Verser la préparation dans un robot culinaire, ajouter la crème, le Boursin, le sel, le poivre et réduire en potage lisse.

Source : www.roxannecuisine.com

À retenir !

- L'AGA aura lieu le **21 septembre 2022**.
- **Bingo musical** au Carrefour de l'Érable le **2 novembre 2022**.
- L'**agenda** sera disponible dès le **14 novembre 2022**.
- Le **dîner de Noël** aura lieu le **7 décembre 2022**. Réservez cette date à votre agenda. Vous recevrez votre invitation durant le mois de novembre.



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 : Mélange
Mot de 11 lettres

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

A	C	E	J	P	Suçons
Alliage	Cartes	Encore	Jardin	Plein	Sujets
Alliance	Choses	En vrac	Jargonner		
Amalgame	Combiner	Essai		Q	T
Analyse	Confus		L	Quatre	Terre
Assembler	Crème	F	Liquide		Tester
Association	Croiser	Farine		R	Texte
Associer	Cubes	Fatras	M	Races	
Associés	Cuisson	Fèves	Machin	Raisin	U
		Fiches	Masse	Roses	Un tout
B	D	Fusion	Métissage		
Battre	Dalles		Mixeur	S	V
Bêtes	De vins	G	Mixte	Salade	Varié
Bière	D'idées	Gerbe	Moisson	Sauce	Verre
Brasser	Dîner			Servir	Voix
Bruit	Divers	I	O	Sexe	
	Doser	Images	Odeurs	Signaux	
	Drôle		Offre	Sites	

Réponse charade : que – votre- eau – tonne – soie – ma – gni – fi – que
(Que votre automne soit magnifique !)

Réponse du journal de juin : Halte