



Photo prise par Marylène Leblond

**La fleur ne rêve pas d'abeille.  
Elle fleurit et l'abeille vient à elle.**

Chers membres,

Prendre note que le Centre sera fermé :

- **Lundi, 2 septembre**, pour la fête du Travail.
- **Lundi, 14 octobre**, pour l'Action de grâce.

Merci de votre compréhension !

Bonne lecture !



Pensées du mois

Septembre

« La discipline est  
mère du succès. »

Eschyle

Octobre

« Vous, autant que  
quiconque dans  
l'univers, méritez  
votre amour et votre  
respect. »

Bouddha

Novembre

« Tout ne s'explique  
pas mais, tout a un  
sens. »

Jacques Salomé





**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**

Chers bénévoles,

Nous voici en route vers l'automne après un été chaud et de bouleversements climatiques. Après une dernière année de grands bouleversements au CABÉ également, le personnel avait bien besoin d'un temps d'arrêt estival pour « recharger leur batterie » et revenir en force pour la continuité de notre mission. De retour de vacances, qui j'espère ont été reposantes et divertissantes pour nos fidèles employées, ces dernières n'ont pas tardé à reprendre le boulot avec énergie et efficacité.

Dans un même temps, je tiens à remercier Rolland Simoneau et tous/toutes les bénévoles qui ont tenu le fort pendant la période de vacances afin d'assurer la continuité du service d'accompagnement-transport pour notre clientèle. Je tiens également à souligner l'énorme travail qui a été effectué par les bénévoles associé.e.s à la popote roulante avant la période de relâche afin de combler les besoins alimentaires de nos bénéficiaires durant ces deux semaines de ralentissement de nos activités.

Par ailleurs, et depuis un certain temps, on remarque une recrudescence de nouveaux bénévoles, ce qui est en soi une excellente nouvelle pour le conseil d'administration, notre personnel, nos bénévoles et notre clientèle. Continuons donc à propager l'attrait et les bienfaits du bénévolat afin de toujours faire grandir la famille du CABÉ et, comme les feuilles à l'automne, ajoutons de la couleur à l'intérieur et à l'extérieur de notre « maison ».

À chacun.e de vous, je dis MERCI. Merci d'être là, merci d'être qui vous êtes et merci pour tout ce que vous faites.

Puissiez-vous passer un superbe automne.

*Serge Rousseau*

## Mot de la direction

Bonjour chers membres,

L'été a été magnifique et les vacances également. J'espère qu'il en a été de même pour vous tous.

L'équipe de travail est prête pour débiter une 44<sup>ième</sup> année de services. Grâce à votre participation aux activités du CABÉ, nous pouvons entrevoir cette année avec le sourire et avec plein d'amour à offrir à nos bénéficiaires qui ont tellement besoin de votre apport en bénévolat et de votre chaleur humaine.

Peu importe la raison pour laquelle vous faites du bénévolat, vous êtes une chandelle dans le noir, vous êtes une raison de vivre pour plusieurs usagers.

Le thème de cette année le dit très bien : « BÉNÉVOLER C'EST BRILLANT ». Et vous êtes brillants.

Les services de la popote roulante et de l'accompagnement-transport sont en constante augmentation. Alors je vous passe le message de parler à votre entourage de la valeur inestimable du bénévolat. Le bénévolat contribue au mieux-être d'une collectivité, il est source d'une communauté en santé et qui se prend en main.

Au besoin, n'hésitez pas à référer des personnes âgées auprès de notre travailleuse de milieu si vous remarquez du changement chez certains bénéficiaires. Vous êtes nos yeux sur le terrain.

Merci d'être là, de croire au bénévolat!

BONNE SAISON À CHACUN ET CHACUNE  
D'ENTRE VOUS!

*Francine Beaulieu*



### **Équipe du CABÉ :**

**Francine Beaulieu**  
Directrice générale

**Maude Béliveau**  
Agente de  
développement et de  
communications

**Marie-Josée Gagné**  
Agente à la popote  
roulante et Soutien au  
développement

**Marylène Leblond**  
Agente à  
l'accompagnement-  
transport et Adjointe  
administrative

**Nathalie Lemay**  
Travailleuse de milieu

C'est le 4 juillet 2024 que s'est tenue la 43<sup>e</sup> Assemblée générale du CABÉ, au Motel Le Phare, à Plessisville. Il y avait vingt-quatre (24) membres ainsi que trois (3) non-membres présents pour faire le point sur les réalisations du CABÉ pendant l'année 2023-2024.



Selon la directrice, la prochaine année nous amènera encore de beaux défis à relever, puisque nous devons travailler à la poursuite de l'informatisation, voir à l'implantation de nouveaux services importants pour nos aînés et favoriser l'implication de nos jeunes à notre cause et promouvoir l'action bénévole tout en répondant aux différents besoins sur notre territoire.

Un merci sincère est adressé aux gens qui y étaient. Leur présence, leur soutien, leur intérêt et leur implication face à l'organisme pour lequel ils œuvrent donnent du sens au présent et à l'avenir. Merci aux généreux commanditaires qui croient et qui soutiennent la mission du CABÉ.

*Merci à nos commanditaires!*



*Ainsi qu'une bénévole du CABÉ, Madame Pierrette Bergeron, qui a offert des linges à vaisselle tissés.*



Découvrez le programme P.I.E.D., spécialement conçu pour les 60 ans et plus! Offert gratuitement, ce programme aide à prévenir les chutes en améliorant votre équilibre et la force de vos jambes. Rejoignez-nous deux fois par semaine à la Bibliothèque Linette-Justras-Laperle pour des séances animées par des professionnels de la santé. Tout le matériel sera fourni et l'inscription est obligatoire. Restez actif et en sécurité.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui au 819-751-8555!



OFFERT AUX PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS

**P.I.E.D**

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

Offert gratuitement aux personnes qui souhaitent rester actives et autonomes

Offert 2 fois par semaine à la Bibliothèque Linette-Justras-Laperle, le lundi et le mercredi après-midi

Animé par une professionnelle du CLSC Suzor-Côté

GRATUIT AVEC MATÉRIEL FOURNI

**AU PROGRAMME**

- ▶ Améliorer l'équilibre
- ▶ Améliorer la force des jambes
- ▶ Garder les os en santé pour prévenir les chutes
- ▶ Exercice en groupe
- ▶ Capsules information
- ▶ Programme d'exercices à faire à la maison

• Inscription obligatoire • 819-751-8555 •

## NOUVELLE EMPLOYÉE

Le Centre d'action bénévole de l'Érable est heureux d'accueillir Maude Béliveau comme Agente de développement et de communication.



Bienvenue dans l'équipe!

Avec la participation de notre nouvelle agente de développement, madame Maude Béliveau, nous prévoyons cette année faire un minimum de 2 rencontres des bénévoles du CABÉ.

Il y aura, entre autres, une rencontre pour les bénévoles de la popote roulante et une autre pour les bénévoles de l'accompagnement-transport. Il va s'en dire que les bénévoles peu importe leurs tâches seront les bienvenus aux rencontres.

Au préalable, nous vous soumettrons un sondage à remplir afin de vous en présenter les résultats.

Ces rencontres se veulent une mise à jour de nos services pour vous faire part des changements et surtout répondre à vos questions et vous entendre.

Nous vous ferons connaître les dates ultérieurement. Ces rencontres devraient avoir lieu avant les fêtes.

Je vous invite à y être présentes et présents.

Bonne saison!

## Accompagnement-transport

- Les bénévoles ne doivent en aucun cas, s'arrêter à d'autres endroits lors d'un transport médical, car vous ne serez plus assuré (domicile du bénéficiaire au rendez-vous médical – rendez-vous médical au domicile du bénéficiaire). Ce qui est toléré est à la caisse, pour que le bénévole puisse être payé, et à la pharmacie, pour que le bénéficiaire puisse avoir sa médication à la suite de son rendez-vous.
- Les bénévoles ne doivent en aucun cas, demander des frais supplémentaires aux bénéficiaires.
- Les bénévoles ne doivent en aucun cas, accepter de pourboire. Si le bénéficiaire insiste à en offrir un, le bénévole peut l'accepter en mentionnant qu'il fera un don au CABÉ au nom du bénéficiaire.

Prochainement, une lettre explicative sera envoyée à tous les bénéficiaires de l'accompagnement-transport.

## Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Diane Binette
- ♥ Claire Jacques
- ♥ Carolane Paradis
- ♥ Annette Royer

« 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



## Crème de chou-fleur à l'érable

Cote santé	Équilibrée
Temps de préparation	20 minutes
Temps de cuisson	25 minutes
Portions	6

### INGRÉDIENTS

1 oignon blanc haché grossièrement  
1 c. à soupe de beurre  
2 c. à soupe de sirop d'érable  
2 choux-fleurs coupés en bouquets  
2 pommes de terre pelées et coupées en dés  
1 conserve (540 ml/conserve) d'haricots blancs rincés et égouttés  
6 tasses de bouillon de poulet réduit en sodium  
2/3 tasse de crème 15% à cuisson  
Sel et poivre

### INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire cuire l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit translucide. Verser le sirop d'érable et bien mélanger. Ajouter les choux-fleurs, la pomme de terre, les haricots et le bouillon de poulet.
2. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Verser la préparation dans un mélangeur, ajouter la crème et réduire en une crème lisse.

Source : [www.roxannecuisine.com](http://www.roxannecuisine.com)

## À retenir !

- Modification aux heures d'ouverture, le bureau sera dorénavant **fermé** tous les vendredis après-midi.
- **L'agenda 2025** sera disponible dès le **11 novembre 2024**.
- Le **dîner de Noël** aura lieu le **13 décembre 2024**. Réservez cette date à votre agenda. Vous recevrez votre invitation durant le mois de novembre.



### Le Journal des bénévoles

**Conception** : Marylène Leblond, agente à l'accompagnement-transport et adjointe administrative.

**Mise en page** : Marylène Leblond, agente à l'accompagnement-transport et adjointe administrative.

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

# Mot Mystère

Thème : Évasion  
Mot de 9 lettres

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

<b>A</b>	Codée	<b>F</b>	<b>L</b>	Poursuite	Soudoyer
Agent	Complice	Faction	Laid	Préméditée	Subit
Aidée	Conspire	Faute	Libre	Pressé	
Alerte	Cordon	Force		Proie	<b>T</b>
Antre	Court	Fugitif	<b>M</b>		Témoin
		Fuite	Maître	<b>R</b>	Temps
<b>B</b>	<b>D</b>	Fusil	Minuté	Rapide	Traître
Balle	Dangereux	Futé	Monté	Récent	Trotte
Barbelé	Défier	Fuyard		Recherché	
Barrage	Dégagé		<b>O</b>	Réglée	<b>V</b>
Brigand	Dense	<b>G</b>	Offre	Remuée	Vague
	Détale	Gardien	Orifice	Repris	
<b>C</b>	Disparu	Groupe			
Caché			<b>P</b>	<b>S</b>	
Capture	<b>E</b>	<b>H</b>	Pacte	Sauter	
Cerner	Échouer	Hâte	Percer	Sauver	
Chaîne	Écran		Piège	Sentinelle	
Clef des champs	Espion	<b>I</b>	Planifiée	Signalement	
Clôture	Expiré	Indice	Porte		