

Joyeux temps des Fêtes!



Photo de source inconnue.

Chers membres,

Veillez prendre note que

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du 20 décembre 2019 à 11H30.
- Nous serons de retour le 6 janvier 2020 dès 8H.

Merci de votre compréhension!



Pensées du mois :

Décembre

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

Janvier

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. »

Bouddha

Février

« Ne perds jamais espoir, on ne sait jamais ce que demain apporte. »

Inconnu





**Conseil
d'administration :**

**Rolland Simoneau
Président**

**Réjeanne Paquet
Vice-présidente**

**Réal Vigneault
Trésorier**

**Liliane Searles
Secrétaire**

**Rémi Beaupré
Administrateur**

**Liette Bergeron
Administratrice**

**Francine Sergerie
Administratrice**

« Les années se suivent mais ne se ressemblent pas. » Un dicton qui ne ment pas. À cette même date, l'an dernier, le Conseil d'administration avait l'espérance de relancer les comités locaux de bénévoles dans chacune des municipalités de la MRC de l'Érable. Quelques démarches ont été entreprises mais nous avons été dans l'obligation de mettre ce projet en attente, compte tenu de l'absence-maladie de l'agente en communications et développement (Geneviève Gagnon).

Cette situation a affecté l'organisation du CABÉ et son plan de développement. De plus, le départ en maladie de l'agente aux services (Guylaine Caron), qui s'est effectué quelques jours après, a perturbé le fonctionnement général du CABÉ. Avec des employées absentes (50%) pendant plusieurs semaines, je tiens souligner la réorganisation du travail effectuée et les efforts déployés par le personnel en place. De façon particulière, je souligne le travail de la secrétaire-réceptionniste (Marylène Leblond) et de la directrice (Carmen Grenier). Grâce à leur volonté, leur efficacité et leur professionnalisme, je suis assuré que ni les bénéficiaires, ni les bénévoles n'ont observé une baisse ou un changement dans les services du CABÉ. Signalons que, pendant cette dure période, nous avons heureusement pu bénéficier d'une aide extérieure (Marie-Josée Gagné) quelques heures par semaine.

Je profite de cette communication de fin d'année pour vous souhaiter, au nom de tous les membres du Conseil d'administration et en mon nom personnel, de très « Joyeuses Fêtes ». C'est une période de repos pour certaines et certains mais c'est surtout, pour la plupart, un temps de partage et de fraternité avec leurs proches, leurs parents et leurs amis. Je souhaite que l'année 2020 en soit une de santé pour toutes et tous. Que ce soit aussi une année de projets et de réalisations. Que ce soit également une année de grande générosité car plusieurs en ont besoin.

L'automne a été assez chargé au Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), compte tenu de l'arrêt de travail de deux membres de l'équipe. Certes, il y a eu quelques débordements, une surcharge de travail et un peu de fatigue. Mais il y a eu surtout la volonté de maintenir les services, l'enthousiasme et la générosité des bénévoles qui ont alimenté le courage et la persévérance de l'équipe en place, la joie et la fierté du travail accompli malgré les embûches.

Voilà maintenant que décembre arrive... Un peu de stabilité revient au CABÉ mais, en même temps, l'effervescence de la préparation à Noël se fait sentir un peu partout ailleurs. Des lumières illuminent les maisons, les magasins, les rues. Les enfants commencent à se demander s'ils ont été sages, leurs yeux se mettent à briller et ils font la liste de ce qu'ils désirent pour Noël. Les adultes préparent des tourtières et des gâteaux, ils font du ménage et des emplettes et ils cherchent le cadeau qui fera plaisir à tel ou à tel autre.

Pour ma part, c'est toujours avec émotion et bouleversement que je m'approche de Noël et que je traverse ce temps si particulier. Je pense aux personnes qui se rassemblent et qui partagent et je pense aussi aux personnes qui sont seules, abandonnées ou ignorées. Je songe à la joie et à l'espérance et je songe à la lourdeur des fardeaux humains, aux épreuves, aux peines et aux doutes qui traversent les existences.

Quoi qu'il en soit, je vous souhaite de vivre un Noël à la hauteur de vos attentes, de vos désirs et de vos aspirations. Qu'il soit source de moments agréables, intenses et profonds. Qu'il vous apporte sa joie, sa lumière et sa paix.

Que la nouvelle année 2020, qui va bientôt prendre le relais dans nos vies, soit source de satisfaction et d'épanouissement. Si votre cœur demeure généreux, si vos mains demeurent ouvertes, si votre regard demeure accueillant et si votre sourire demeure chaleureux... nul doute que 2020 sera une excellente année !

**Équipe du CABÉ :**

Carmen Grenier
Directrice générale

Guylaine Caron
Agente aux services
à la clientèle

Geneviève Gagnon
Agente aux
communications et au
développement

Marylène Leblond
Secrétaire-
réceptionniste

Paula Vachon
Travailleuse de milieu

Le Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), en tant que membre de la Table de concertation des personnes aînées de l'Érable, a participé à l'activité « déjeuner – spectacle » du 11 octobre dernier, à la polyvalente La Samare de Plessisville. Cette activité a été organisée en vue de souligner la « journée internationale des aînées » qui a lieu le 1^{er} octobre de chaque année. C'est la directrice du CABÉ, Carmen Grenier, qui animait l'activité pour une 4^e année consécutive. Plusieurs bénévoles du CABÉ y ont assisté, de même que la population de la MRC de l'Érable, de la MRC d'Arthabaska, le public d'ici et d'ailleurs.

Cette activité intergénérationnelle, offrant une collaboration avec plusieurs jeunes de la polyvalente, a permis aux gens d'échanger ensemble tout en dégustant un déjeuner, en allant recueillir différentes informations auprès de la dizaine de kiosques tenus par des représentants des organismes communautaires et, pour terminer, en assistant au spectacle « Maires et merveilles », « Les contes de l'Érable » inspirés de faits historiques sur chacune des 11 municipalités de la MRC de l'Érable.

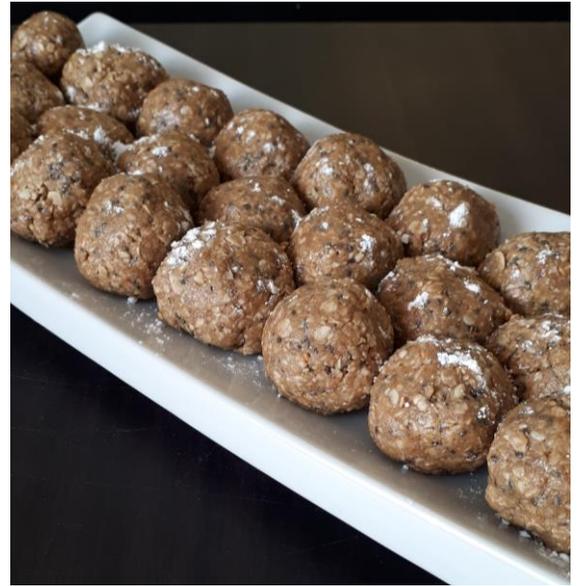


Boules d'énergie au chocolat blanc

Cote santé	Équilibré
Conservation	Se congèle jusqu'à 3 mois
Temps de préparation	5 min
Portions	20

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse de beurre de noix*
- 4 c. à soupe de chocolat blanc fondu
- 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de chia
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de muscade
- *Amande, arachide, tournesol, etc.



INSTRUCTIONS

1. Dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Si le mélange n'est pas assez « collant », ajouter graduellement du miel.
2. Avec les mains, façonner 20 boules.

Source : <https://roxannecuisine.com>

Soirée Halloween



Le 31 octobre dernier, ce sont 1 500 personnes qui ont visité le couloir décoré de la polyvalente La Samarre de Plessisville. Pour l'occasion, le CABÉ était présent pour offrir des bonbons à toutes les familles qui se sont présentées.

Un merci spécial au comité organisateur (Ville de Plessisville, Polyvalente La Samarre, La Maison des Familles de l'Érable et la Maison des jeunes l'Express 12-18) pour leur brillante idée d'associer des organismes communautaires pour la distribution des bonbons en cette fête colorée.



En cette période de réjouissances, de rassemblement, de festivités, et d'amour, nous tenons à vous offrir tous nos meilleurs vœux.

Que cette nouvelle année vous apporte tout ce dont vous rêvez mais, le plus important de tout, beaucoup de santé !

Nous vous remercions également pour tout le bien que vous faites autour de vous en tant que bénévoles du CABÉ.

Bonne année 2020 !

De toute l'équipe du CABÉ !

Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Francine Benoît, Plessisville
- ♥ France Vachon, Sainte-Sophie-d'Halifax

« 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



Il nous fait plaisir de vous annoncer que le CABÉ a produit un nouveau recueil de contes intitulé « **Au pays de l'imaginaire** », **volume 2**. Ce recueil regroupe 10 contes produits, pour la plupart, dans le cadre des ateliers d'*Initiation au conte* animés par Essouma long au cours de l'année 2018-2019. Il sera mis en vente à compter du **9 décembre au Centre d'action bénévole de L'Érable au prix de 10\$ l'unité**.

Prenez note qu'une **nouvelle session débutera au cours de l'hiver**. Pour plus d'information et **pour vous inscrire**, vous pouvez communiquer avec les membres du comité de coordination des ateliers d'écriture, soit : **Francine Benoît, 819-362-2689** ou **France Vachon, 819-252-4928**.

Informations diverses

☆ Les agendas 2020 sont maintenant disponibles. Un spécimen sera remis aux personnes présentes au dîner de Noël. Les bénévoles peuvent se procurer le leur au CABÉ.



☆ N'oubliez pas que le dîner de Noël aura lieu le 11 décembre. Vous avez jusqu'au 5 décembre, 16h00, pour acheter vos billets. Aucune réservation ne sera faite après cette date.



☆ Collecte de sang, 12 décembre 2019 au Motel Le Phare de Plessisville. Soyez généreux ! Donnez du sang, donnez la vie.



☆ Saviez-vous que ... le Centre d'action bénévole de l'Érable a une page Facebook ? Non ! Il est alors temps de vous abonner à notre page et de nous suivre. Nous publions plusieurs informations pertinentes pour tous les groupes d'âge. Au plaisir de vous y retrouver !



Le Journal des bénévoles

Conception : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

Mise en page : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

MERCI au Comité de bénévoles des envois postaux qui effectue la préparation pour la distribution.

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

B Blouse Blouson	D Dessous Doublé	Gamme Gants Grand	M Mante Manteau Mine Mini	R Raide Robe	U Uniforme Usagé
C Camisole Chandail Chaussures Chemise Chemisier Clair Complet Couleur Court Couturière Cravate Culotte	E Empesé Essaie Étole	H Habillage Habiller	N Neuf	S Serge Serré Short Soutane	V Vareuse Velours Veste Vêtir Voile
	F Féminin Fichu Flous Foulard Fourrure	J Jupe Jupon	P Paletot Pantalon Pardessus Plan Point Porter Presser	T Tailleur Tenue Tissé Toilette Traîne Tressé Tricot	
	L Lainage Léger Linge Longs Louer				
	G Gaine Gala				