



Photo gracieuseté de Pixabay

**À Noël, il est tout aussi important d'ouvrir
notre coeur que d'ouvrir nos cadeaux !**

Chers membres,

Veillez prendre note que

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du 18 décembre 2020 à 11H30.
- Nous serons de retour le 4 janvier 2021 dès 8H.

Merci de votre compréhension !



Pensées du mois

Décembre

« Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir. »

Confucius

Janvier

« Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve. »

Antoine de St-Exupery

Février

« Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu. »

Yann Arthus Bertrand





**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**

L'année 2020, qui se termine dans un mois environ, a été exceptionnelle pour chacune et chacun d'entre nous. Elle a été particulièrement difficile pour les personnes âgées qui vivent les CHSLD et les résidences, de même que celles qui vivent seules ou en couple. Se sentir isolés, c'est vivre dans l'insécurité. Le CABE a fait du mieux qu'il a pu pour réagir à cette situation en maintenant les services essentiels de « popote roulante » et d'« accompagnement-transport » et en instaurant le service d'« appels de bienveillance » aux bénéficiaires, afin de tenter de briser l'isolement des gens. Tous les efforts du CABE sont centrés sur les personnes. Le personnel et les bénévoles effectuent leur travail et leur bénévolat afin d'accompagner, de la meilleure façon possible, les utilisatrices et utilisateurs de services, durant cette période de pandémie. C'est pourquoi les membres du Conseil d'administration sont très reconnaissants pour chacun des gestes de générosité fait. En leur nom, j'exprime ma profonde reconnaissance à celles et ceux qui se dévouent, sans compter leurs heures, pour la mission du CABÉ.

Notre assemblée annuelle, qui devait se tenir en juin dernier, a été reportée, sur recommandation de la TROC et avec l'accord du CIUSSS. Quel plaisir nous aurons de pouvoir nous rencontrer à nouveau afin d'échanger ! Nous espérons que cela pourra se faire au printemps prochain.

Comme vous pouvez le constater, en lisant le « Journal des bénévoles », ce temps incertain n'a pas empêché le CABÉ d'être actif afin d'aider et supporter les citoyennes et citoyens. Les besoins demeurent nombreux et ils sont omniprésents.

Je profite de cette communication pour vous souhaiter, au nom du Conseil d'administration et personnellement, de « Joyeuses Fêtes », malgré les restrictions. Une période de repos pour certains, mais aussi une période de partage et de fraternité. Je souhaite, de tout mon cœur, que l'année 2021 en soit une de santé pour tous. Je vous souhaite aussi une année de projets, de réalisations et de grande générosité. Les gens en ont tant besoin. Faites attention à vous durant cette période de festivités... nous voulons vous revoir.

Décembre arrive... Un décembre différent de tous ceux que j'ai connus auparavant. Ce qui est probablement le cas pour beaucoup de monde sur la planète. Oui, il y aura beaucoup de sacrifices à Noël, beaucoup de renoncements, beaucoup de privations, beaucoup de changements aux traditions, beaucoup de câlins, de baisers et d'étreintes qui ne pourront être donnés et partagés, beaucoup d'inquiétudes et d'incertitudes. En même temps, la pandémie nous offre une formidable occasion de faire preuve de solidarité, de souci des autres, de créativité pour continuer à répandre l'amour (cartes de vœux par la poste, téléphones familiaux ou amicaux, décorations pour l'ambiance, etc.), d'imagination pour répondre à nos désirs de faire plaisir et pour trouver des moyens de vivre des moments de joie, de douceur et d'intensité.

Je suis un peu exaspérée d'entendre les doléances de tout le monde : besoin que mon commerce survive, besoin d'argent pour compenser les pertes, besoin de faire du sport, besoin d'ouvrir mon restaurant ou besoin d'aller manger au restaurant, le sacrifice de plein de choses (la jeunesse, Noël, les relations humaines, l'adolescence, etc.), besoin d'être reconnu comme service essentiel, besoin de voyager, besoin de voir mon monde, ma famille, mes amis, etc. Sans compter qu'on supplie le gouvernement et la Santé publique de nous « récompenser » après tous ces mois de privation. Certes, je comprends la détresse, le désespoir et les difficultés traversées. Mais il ne s'agit vraiment pas ici de « récompense » ou de « punition ». Il s'agit d'une pandémie ! Un fléau mondial qui menace la vie, notre avenir, la race humaine. Un fléau qui menace l'essentiel !

Je vous souhaite précisément de vivre un Noël axé sur l'**essentiel**. Car Noël lui-même n'est pas menacé. Il existe. Il est. Il peut vous apporter sa joie, sa lumière, son espérance et sa paix. Il peut changer votre cœur. Il peut faire des miracles, même si c'est **autrement**. Donnez-lui une chance et faites votre part.

Que l'année 2021, qui arrive à grands pas, soit source de confiance et de détermination. Qu'elle vous conduise au centre de vous-même, au centre de votre vie, au centre de votre cœur, au centre de ce que vous désirez pour « demain ».

Bonne et heureuse année !



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

Le Centre d'Action Bénévole de l'Érable tient à remercier sincèrement le Club Richelieu de Plessisville pour son don de 1 000 \$ qui a servi à faire l'acquisition de sacs-glacières pour la livraison de la « popote roulante » possible dans les onze (11) municipalités de la MRC de l'Érable.

Un geste digne d'éloges en ce temps de pandémie où la demande du service va en grandissant. Il est bon de constater que des gens ont le souci du bien-être de la communauté.



Sur la photo :

Réjeanne Paquet, bénévole à la « popote roulante »

Céline St-Pierre, bénévole à la « popote roulante »

Guillaume Roberge, président du Club Richelieu de Plessisville et bénévole à la « popote roulante »

Suzelle Blondeau, bénévole à la « popote roulante »

Françoise Simoneau, bénévole à la « popote roulante »

Saucisses cocktail général tao

Petites bouchées

Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 15 minutes

INGRÉDIENTS

¾ tasse (180 ml) de sirop d'érable
3 c. à soupe de vinaigre de riz
3 c. à soupe de sauce soya
1 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à thé de sambal oelek
1 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à soupe de gingembre frais haché finement
1 gousse d'ail, hachée
675 g (1 ½ lb) de saucisses cocktail
1 c. à soupe d'huile d'olive
¼ tasse de coriandre fraîche, ciselée
1 c. à thé de graines de sésame grillées



INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, mélanger la moitié du sirop d'érable (90 ml/6 c. à soupe) avec le vinaigre, la sauce soya, la fécule, le sambal oelek et l'huile de sésame. Réserver.
2. Dans une petite casserole à feu élevé, porter à ébullition le reste du sirop d'érable (90 ml/6 c. à soupe), le gingembre et l'ail. Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange caramélise légèrement, soit environ 5 minutes. Ajouter le premier mélange de sirop. Porter de nouveau à ébullition en fouettant constamment. Réserver la sauce hors du feu.
3. Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les saucisses dans l'huile 2 minutes. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle épaississe et nappe bien les saucisses.
4. Déposer dans une assiette de service. Garnir de coriandre et de graines de sésame.

Note : La sauce peut se préparer deux jours à l'avance.

Source : <https://www.ricardocuisine.com/>

En cette période particulière de l'année, où l'amour est toujours à l'honneur, 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 2021 !

De toute l'équipe du CABÉ !

Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Dolorès Carrier
- ♥ Chantal Malenfant
- ♥ Annie Massicotte
- ♥ Guy Phaneuf
- ♥ Alice Pruneau

« 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 CABÉ espérait pouvoir offrir un dîner de Noël à ses membres et bénéficiaires. Pandémie oblige, nous avons dû l'annuler. Tentative de le remplacer par l'AGA avec un nombre plus restreint de personnes mais, pandémie oblige, l'AGA est aussi retardée pour une période indéterminée.

Par contre, de généreux commanditaires avaient offert une quinzaine de prix pour la tenue de ces événements et le CABÉ veut les remettre aux membres actifs.

Pour avoir une chance de mériter l'un de ces prix, veuillez appeler au CABÉ (819-362-6898) et demander Marie-Josée. Votre nom sera inscrit sur un billet de participation. Vous avez jusqu'au lundi, 14 décembre 2020, midi (12h00), pour le faire.

Les prix seront tirés en après-midi (14 décembre), les gagnantes et gagnants seront appelés et leurs noms seront dévoilés dans notre prochain journal.

Informations diverses

☆ Les agendas 2021 sont maintenant disponibles. Tous les bénévoles peuvent se procurer le leur au CABÉ.



☆ Le 5 décembre, c'est la journée internationale des bénévoles. Merci à ces cœurs généreux.



☆ La collecte de sang d'Héma-Québec aura lieu le 10 décembre au Motel Le Phare de Plessisville. Tous les dons se font uniquement sur rendez-vous. Réservez votre place dès aujourd'hui à :

www.hema-quebec.qc.ca/trois-facons-simples.fr.html

jedonne@hema-quebec.qc.ca

1 800 343-7264



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.

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

A	E	H	M	Plainte	T
Abuser	Échec	Habileté	Maintenant	Pleinement	Timide
Accord	École	Hideur	Maisons	Policrière	Travail
	Ensuite		Meilleur	Polie	Tumulte
B	Envie	I	Mesure		Tutelle
Beaucoup	Environ	Importance	Misère	R	
	Errer	Indulgence	Mieux	Radier	U
C	Étranger			Recul	Urgente
Cacher	Expert	J	O	Remue	Usurper
Content	Explique	Jamais	Opinion	Repose	
Criminel		Jugement	Ordonné	Réprouve	V
Cruel	F	Jugeote	Ordre	Retrouver	Vengeur
	Flaire	Justicier	Ouais	Revolver	Voiture
D				Riens	
Décide	G	L	P		
Déclin	Groupe	Lasse	Pénible	S	
Dernière		Leste	Pense	Salaire	
Devine		Louche	Périlleux	Sévère	
Dévouer			Pincer		