Journal des bénévoles

Centre d'action bénévole de l'Érable

Centre d'action bénévole de l'Érable : 819 362-6898 Septembre 2019, volume CXI

Les belles couleurs d'automne

Photo prise par Geneviève Gagnon

Chers membres,

Le centre sera fermé

- Lundi, **14 octobre,** pour l'Action de grâces.
- Étant en personnel réduit pour une période indéterminée, nous nous excusons pour ce léger retard dans la parution du journal de septembre.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!

Pensées du mois :

Septembre

« Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle! »

Paulo Coelho

Octobre

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

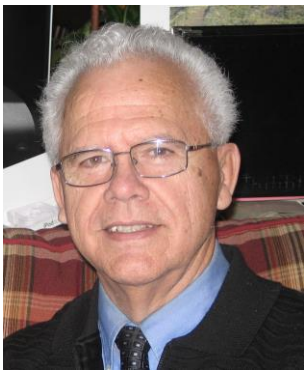
Antoine de Saint-Exupéry

Novembre

«Le bonheur c'est lorsque nos pensées, nos paroles et nos actes sont en harmonie. »

Gandhi

Mot du président Rolland



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

Lors de notre Assemblée générale annuelle, le 19 juin dernier, Madame Jocelyne Beaumont et Monsieur Joseph-Henri Pomerleau ont dû quitter le Conseil d'administration, ayant complété leur troisième et dernier mandat (6 ans). Je tiens à les remercier chaleureusement pour leur profond engagement dans la mission du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), pour leur volonté et leurs efforts pour faire avancer les dossiers en cours. Ils ont apporté un soutien indéfectible aux autres administrateurs, au personnel et aux bénévoles du CABÉ. Ils continueront à « bénévoler » pour les services d'accompagnement-transport et de popote roulante.

J'en profite pour souhaiter la bienvenue à Madame Liette Bergeron et à Monsieur Rémi Beaupré qui ont été élus pour faire partie du Conseil d'administration. Je les assure de notre appui pour les accompagner dans l'apprentissage du fonctionnement de notre organisation, le CABÉ.

Les différents postes au sein du CA ont été distribués. Certains ont été remaniés. Ainsi, Madame Réjeanne Paquet, qui était administratrice, est devenue vice-présidente et Monsieur Réal Vigneault, qui était administrateur, est devenu trésorier. Les autres membres habituels ont gardé leur ancien poste, ce qui signifie que Madame Liliane Searles demeure secrétaire, Madame Francine Sergerie demeure administratrice et moi-même (Rolland Simoneau) demeure à la présidence. Quant à nos deux nouveaux élus, ils occupent un poste d'administrateur.

Certes, il y a de nouvelles figures au CA mais notre orientation reste la même. Nous désirons nous assurer que les bénéficiaires des services offerts par le CABÉ, les membres du personnel et les bénévoles soient traités avec justice et équité. Nos priorités sont, d'abord, de recruter de nouveaux bénévoles, de maintenir et d'améliorer les services actuels. De plus, nous voulons développer davantage ces services dans toutes les municipalités de la MRC de l'Érable, particulièrement par la remise sur pied de comités locaux. En effet, je crois qu'un comité de bénévoles, dans chacune des localités, permettra de rejoindre les personnes plus vulnérables et pourra répondre plus adéquatement à des besoins spécifiques d'un milieu donné.

L'année s'annonce chargée, mais stimulante. Je demeure confiant parce nous ferons le maximum pour atteindre nos objectifs. Je nous souhaite bonne chance.

Je souhaite également à tous les bénévoles qui reprennent leurs activités plus régulières, une belle et agréable année.

« *En ne voulant pas lui faire de peine, je lui ai fait beaucoup de tort.* »

C'est l'une de mes formatrices (Francine Jinchereau) qui a prononcé cette phrase, lorsque j'ai fait mes études universitaires en psychologie. Ce fut une révélation pour moi.

J'ai réalisé que, si je voulais vraiment être en relation d'aide avec une autre personne, j'avais un devoir de franchise, d'honnêteté, d'intégrité et de vérité envers elle. Je dois également faire confiance à l'autre, à sa capacité à gérer sa vie, à trouver ses propres solutions pour régler ses problèmes, à développer des moyens pour continuer sa croissance personnelle si elle le désire. Je crois que cette attitude ne s'applique pas seulement à la relation d'aide mais à toute relation qui se veut authentique.

Souvent, sous le prétexte de prendre soin de l'autre et de lui éviter des souffrances ou des blessures, c'est uniquement soi que l'on protège. On veut s'éviter de vivre un sentiment de culpabilité ou de peine. Comme on craint la réaction de l'autre face à ce que l'on va dire, on a du mal à accepter notre incapacité à l'affronter. Alors, on se tait. On espère que l'autre va comprendre d'elle-même ou de lui-même, ou on endure. Ce faisant, on se fait du tort à soi-même et à l'autre. On empêche des prises de conscience bénéfiques et des changements potentiels.

Pourtant, les gens méritent tellement mieux que la pitié, l'apitoiement et la méfiance envers leur potentiel. Je crois que les personnes ont droit à notre vérité, à notre clarté, à notre confiance qu'elles sauront faire face à leurs comportements et à l'impact que ces comportements ont sur nous.

Il va de soi que je ne vous invite pas à la médisance, au manque de délicatesse, au manque de respect ou au manque de discernement. Au contraire! Je vous invite à être vous-mêmes, à oser être honnête, à oser exprimer vos sentiments, vos pensées et vos réactions, à oser faire confiance à l'autre. L'autre peut éprouver de la peine ou de l'agressivité, décider de changer ou décider de ne pas changer. Cela lui appartient. C'est sa responsabilité et non la nôtre.

De plus, la vérité a un pouvoir particulier, un pouvoir de changement. Quand on sait ou apprend quelque chose, on ne peut plus continuer à faire comme si on ne le savait pas. En fait, non. En apparence, on peut continuer à faire comme si on ne le savait pas. Mais pas en-dedans. Car plus rien n'est pareil.

Je vous souhaite donc d'aller toujours plus loin sur le chemin de la vérité dans vos relations. C'est une façon de s'aider soi-même et d'aider les autres.

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

Suite à l'évident succès que connaissent les « ateliers d'écriture et de créativité » mis en place depuis deux (2) ans, ces ateliers se poursuivent à l'automne avec le groupe 1 et le groupe 2 déjà formés. Nous sommes à constituer un troisième groupe.

Si vous aimez écrire, si vous voulez développer vos habiletés créatrices, si vous avez le goût de mieux vous outiller pour vous exprimer, si vous désirez ouvrir la porte de votre imaginaire … **Inscrivez-vous**! Invitez vos amis et connaissances à faire de même.

Ces ateliers d'écriture et de créativité sont d'une durée de 8 semaines et se dérouleront le **mercredi après-midi**, de **13h30 à 16h00**, au **Carrefour culturel de l'Érable**, situé au 1280 de l'avenue Trudelle, à Plessisville.

Votre formateur, Essouma Long, est comédien et conteur de formation. Il saura vous respecter, vous charmer et vous aider à aller plus loin dans votre pensée, votre potentiel et vos aspirations. **Inscrivez-vous**! Signalons qu'un premier recueil de textes a été produit et qu'un deuxième est en voie de réalisation. **Inscrivez-vous**! Vous pourrez éventuellement faire partie du troisième!

Ateliers d'écriture et de créativité

Endroit : Centre culturel de l'Érable

Dates : 9 octobre au 27 novembre 2019

Heures : le mercredi de 13h30 à 16h00

Montant : 50.^{00}$

Inscrivez-vous dès maintenant auprès de Paula Vachon (travailleuse de milieu et initiatrice du projet) au 819-291-3473.

Faites vite, les places sont limitées!

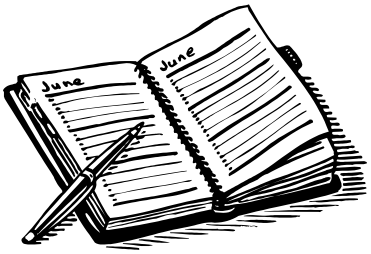
Photo prise par Marylène Leblond

Bienvenue aux nouveaux membres.

♥ Liette Bergeron, Plessisville
♥ Line Savard, Plessisville

« 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



L'année 2019 avance à la vitesse de l'éclair. Elle tire bientôt à sa fin. Nous avons déjà commandé les agendas de **2020.** Vous allez pouvoir venir chercher le vôtre au bureau à compter du **lundi 11 novembre 2019**.

À retenir!

- Le CABÉ sera **fermé** le **14 octobre 2019** pour l'Action de grâces.
- **L'agenda** sera disponible dès le **11 novembre 2019**.
- Le **dîner de Noël** aura lieu le **11 décembre 2019**. Réservez cette date à votre agenda. Vous recevrez votre invitation durant le mois de novembre.

L'Assemblée générale annuelle

Le 19 juin dernier avait lieu l'Assemblée générale annuelle (AGA) du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ). Plus de 40 personnes se sont réunies pour le petit déjeuner (préparé par Banquet Baillargeon) avant de débuter l'Assemblée.

Cette rencontre a offert l'occasion de faire le point sur ce qui s'est passé au CABÉ durant la dernière année. La directrice, Carmen, a remercié les bénévoles pour leur implication, les membres de l'équipe pour leur contribution au bon fonctionnement du CABÉ et les membres du Conseil d'administration pour leur engagement et leur soutien.

Lors de cette rencontre nous en avons aussi profité pour remercier Madame Jocelyne Beaumont et Monsieur Joseph-Henri Pomerleau pour leurs 6 ans d'implication au sein du Conseil d'administration. L'Assemblée générale annuelle est un moment fort dans la vie d'un organisme. C'est l'occasion de faire le point sur l'année qui se termine, de répondre aux questions des membres et d'échanger avec eux, de jeter un regard sur ce qui se prépare pour la nouvelle année. Un merci spécial aux membres qui y ont participé.

Les membres du Conseil d'administration 2019-2020 :

Rolland Simoneau, Président

Réjeanne Paquet, Vice-Présidente

Liliane Searles, Secrétaire

Réal Vigneault, Trésorier

Rémi Beaupré, Administrateur

Liette Bergeron, Administratrice

Francine Sergerie, Administratrice

Journée internationale des personnes aînées
« Maires et merveilles »
Date : le 11 octobre 2019
Accueil : 7h30
Spectacle : 9h30
Coût des billets : 12.^{00}$
Lieu : Polyvalente La Samare au 1159, rue St-Jean, Plessisville

Pour souligner la « Journée internationale des personnes aînées », qui a lieu le 1er octobre, la Table de concertation pour les personnes aînées de l'Érable (TCPAÉ) organise une activité chaque année. L'activité de l'automne 2019 se déroulera le 11 octobre. Il s'agit d'un déjeuner – spectacle ouvert au public.

Vous êtes donc invité à y participer et à inviter vos parents et amis à faire de même. Les portes seront ouvertes dès 7h30 pour le déjeuner. Vous pourrez également visiter plusieurs kiosques présentant différents organismes qui offrent des services ou des ressources pour les aînés.

Par la suite, vous pourrez assister au spectacle « Maires et merveilles » (Contes de l'Érable), qui présente un conte animé sur les différentes municipalités de la MRC de l'Érable.

Les billets sont déjà en vente. Vous pouvez vous en procurer au Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ) au montant de 12.^{00}$. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Crêpes

Vous avez envie d'une, ou plusieurs, crêpes végétaliennes et nutritives?

Photo prise par Marylène Leblond

Ingrédients
2 bananes écrasées
1 tasse de farine blanche
1½ tasse de farine de blé
3 tasses de lait de soya à la vanille
1 c. à soupe de graines de chia

Garnitures aux choix
Bananes, bleuets, fraises, framboises, amandes, pépites de chocolat, etc. laissez aller votre imagination!

Préparation
Dans un bol, mélanger avec un batteur à main tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Au besoin, ajouter du lait de Soya. Faire cuire de petites portions de pâte dans une poêle. Rouler la crêpe dans une assiette et ajouter vos garnitures préférées.

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.

Mot Mystère

Thème : Provision
Mot de 6 lettres

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

A
Alcool
Aliment
Armes
Armoire
Avance
Avec
Avoine

B
Bétail
Beurre
Bière
Boisson
Bonbon
Bouche

C
Céréales
Charbon
Cuisine

D
Dépense

E
Énergie
Épargne
Étalage
Étaler

F
Famille
Farine
Fenil
Filet
Fiole
Fonds

G
Garder
Gelée
Grain
Grenier

H
Hangar
Hiver
Houille
Huile

L
Légume

M
Mangeaille
Manger
Margarine
Marmelade
Mélasse
Ménagère
Millet
Munition

N
Navet

O
Orange

P
Paille
Panier
Pâtés
Pitance
Projectile

R
Récolte
Remise
Riche

S
Sarrasin
Seigle
Silos
Sorgho
Soupe
Sucre

T
Tartes
Troupe

U
Utile

V
Viande

Réponse du journal de juin : Méchant