



Photo prise par Geneviève Gagnon

Chers membres,

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés :

- ☆ Vendredi le **25 mars 2016** pour le Vendredi Saint.
- ☆ Lundi le **28 mars 2016** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **23 mai 2016** pour la journée nationale des patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!



Pensées du mois

Mars

Vivre sans but, c'est  
naviguer sans boussole.

John Ruskin

Avril

Dans la vie on ne fait pas  
ce que l'on veut mais on  
est responsable de ce que  
l'on est.

Jean-Paul Sartre

Mai

Je ne perds jamais. Soit je  
gagne, soit j'apprends.

Nelson Mandela



## Mot du président



### Conseil d'administration :

**Bernardin Ruel**  
Président

**Euclide Tardif**  
Vice-président

**Jocelyne Beaumont**  
Trésorière

**Claude Laquerre**  
Secrétaire

**Jean-Marc Bédard**  
Administrateur

**Norma Jomphe**  
Administratrice

**Joseph-Henri Pomerleau**  
Administrateur

### 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

Chers membres,

Jusqu'à maintenant, l'hiver a été moins rigoureux que prévu. Et l'arrivée du mois de mars réveille notre joie de savoir qu'à nouveau le printemps s'en vient... j'espère qu'il saura vous donner sa force, son renouveau et son énergie. Afin que vous puissiez garder votre enthousiasme en accomplissant votre bénévolat, bien si précieux et si apprécié par la communauté. Je profite également de l'occasion pour vous souhaiter, en mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil d'administration, une belle fête de Pâques, que nous célébrerons bientôt.

Finalement, je veux vous inviter à venir en grand nombre à la soirée « Hommage aux bénévoles » qui se tiendra jeudi, 14 avril 2016. Comme la volonté du conseil d'administration est de tenir des activités dans différentes municipalités de la MRC, je vous informe que la soirée aura lieu au Complexe Hôtelier Du Pré, à Princeville. Nous aurons le plaisir d'entendre Marie-Sol St-Onge, artiste peintre, qui a subi une amputation aux quatre membres et qui continue à parler de la beauté de la vie, de la joie et de l'amour. Une soirée de reconnaissance pour vous et un témoignage inspirant.

**Bernardin Ruel**, Président du conseil d'administration du CABÉ



## Mot de la directrice

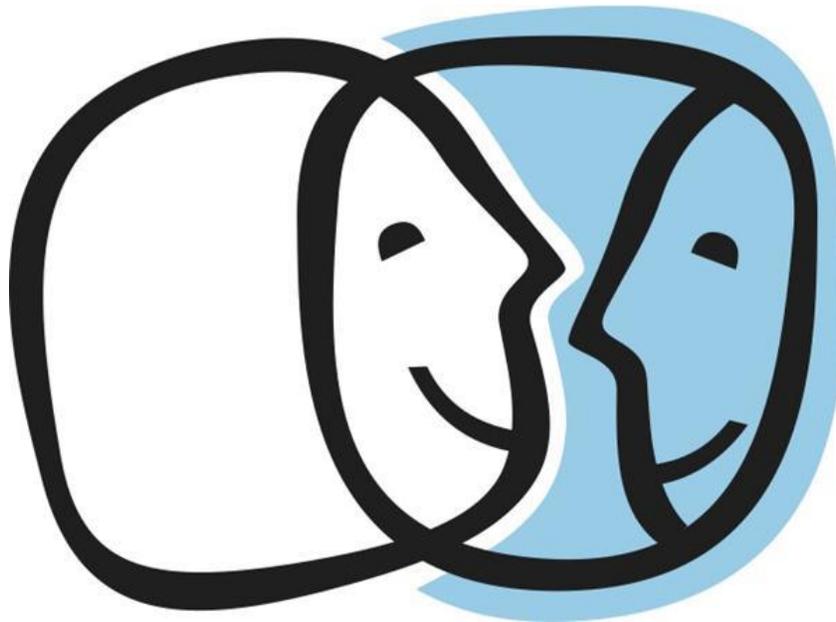
L'arrivée du printemps met toujours dans mon cœur et dans ma vie un parfum de fraîcheur et d'espérance. Malgré le fait qu'il revient à chaque année, il me semble toujours nouveau, plein de promesses, capable de raviver mon courage et susceptible d'ouvrir de nouveaux possibles. J'ose espérer que cette saison saura également vous apporter un peu de sa joie et vous stimulera à aller de l'avant.

Je ne saurais passer sous silence le fait que le printemps 2016 souligne également le 35<sup>e</sup> anniversaire du Centre d'action bénévole de l'Érable. Je ne suis en poste au CABÉ que depuis un peu plus de deux ans. Pourtant, j'y suis profondément attachée et je suis touchée par cet anniversaire. Compte tenu des bénévoles que je connais, que je rencontre et que je côtoie; compte tenu de l'importance que j'accorde à la générosité, à la responsabilité et à l'implication; compte tenu des commentaires de plusieurs bénéficiaires face aux services reçus, j'en arrive à la conclusion que ce sont les bénévoles qui constituent l'essence même du CABÉ et qui nous permettent de poursuivre notre mission.

J'invite donc tous les membres à considérer le 35<sup>e</sup> anniversaire du CABÉ comme étant le leur. Temps de célébration pour tous les petits et grands gestes d'amour posés, temps de plaisir pour apprécier la vie qui suit son cours, temps de réflexion pour continuer à donner du sens à sa destinée, temps d'enthousiasme pour faire face à de nouveaux projets et rêves.

Je vous remercie d'être là. Je vous remercie d'être ce que vous êtes. Je vous remercie de ce que vous faites. Et je remercie la Vie de m'avoir donné la chance de vous connaître et de vous aimer.

**Carmen Grenier**, Directrice



## *Démystifier la déficience intellectuelle*

Date : Mercredi 23 mars 2016

Heure : 9:00

Lieu : Centre d'action bénévole de L'Érable  
1966, St-Calixte, Plessisville

La déficience intellectuelle est encore méconnue. Elle est souvent associée à la maladie mentale. De plus, comme les personnes qui vivent avec la déficience intellectuelle ont parfois certaines difficultés à s'exprimer clairement ou à comprendre leurs interlocuteurs, cela crée une distance et un malaise chez les gens dits « normaux ».

Remettons les pendules à l'heure!!! La déficience intellectuelle n'est PAS une maladie mentale. C'est une condition de vie pour les personnes qui la vivent, un état permanent. Certaines personnes vivant avec la déficience intellectuelle peuvent souffrir de déficience motrice ou développer certains troubles mentaux.

Durant ce déjeuner-causerie animé par Madame Mélanie Aubin, coordonnatrice de l'Association des personnes handicapées de l'Érable (L'APHÉ), nous pourrons ensemble, déconstruire les préjugés entourant les personnes présentant une déficience intellectuelle et découvrir des gens au grand cœur prêts à nous faire vivre des expériences riches en émotions.

Ouvrons nos horizons à une réalité différente de la nôtre.

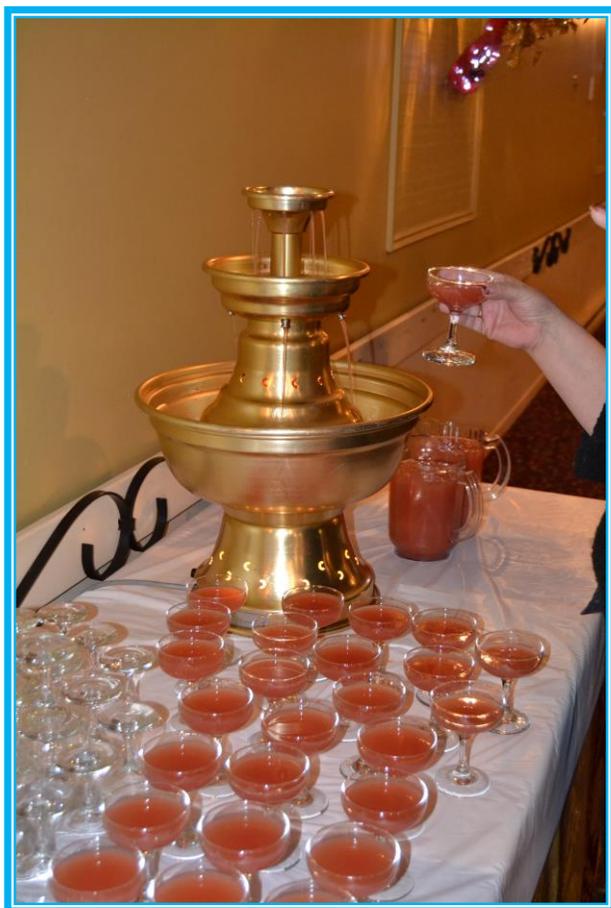
Réservation jusqu'au 18 mars 16h00. Places limitées. Geneviève 819-362-6898

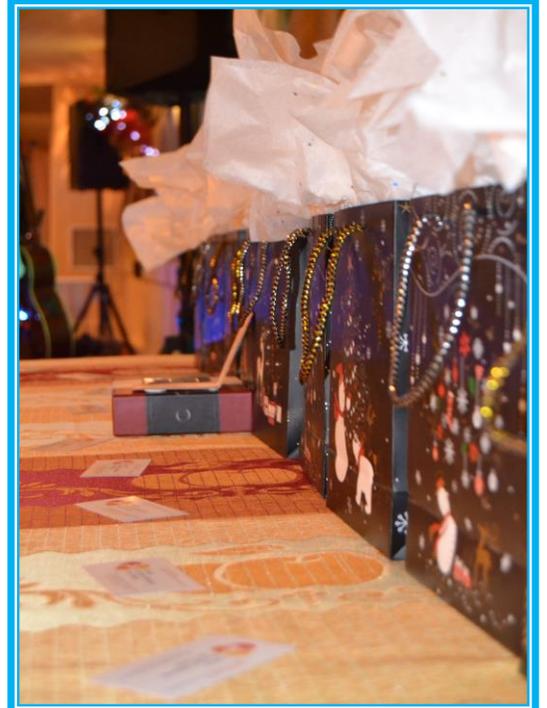
Quel beau dîner de Noël nous avons eu!

111 personnes se sont réunies pour célébrer, avec l'équipe du Centre d'action bénévole, le temps des Fêtes! C'est ensemble que bénévoles et usagers ont su profiter de ce moment des plus agréables. Le Trio Diapason a su nous combler avec sa musique du temps des Fêtes, ses classiques et ses demandes spéciales. Un bravo tout particulier à nos danseurs, vous avez la fête dans le sang!

Nous espérons que vous avez aimé votre repas autant que nous! Encore une fois cette année nous avons été gâtés par un délicieux repas traditionnel. Que dire de plus que « oufff! J'ai trop mangé! »

Pour clôturer cette belle journée, 10 prix de présence, de 35\$ chacun, pour souligner le 35ième anniversaire du CABÉ, ont été tirés parmi les participants en plus du prix offert par l'Invernois, soit un repas de cabane à sucre pour la saison 2016. Encore une fois cette année, le dîner de Noël a été un franc succès grâce à vous. C'était votre journée et nous espérons que vous avez su en profiter à fond.





Photos présent par Geneviève Gagnon



### Dévoilement du thème de la Semaine de l'action bénévole 2016

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a le grand plaisir de dévoiler le thème et le visuel de la semaine de l'action bénévole 2016, qui est le même que l'an dernier.

**« Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif »**  
Cette année, elle se déroulera du **10 au 16 avril 2016**.

Le bénévole, en faisant le choix libre et volontaire d'aider autrui par un geste gratuit, de donner généreusement de son temps, de ses compétences et de son énergie, ainsi qu'en participant activement dans sa communauté, génère des impacts très positifs tant pour lui-même que pour l'ensemble de la collectivité. Ces gestes singuliers permettent de favoriser le développement personnel et le rayonnement collectif, tout en contribuant à l'émergence d'une conscience sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu.

Le bénévole décide de s'engager pour une cause en laquelle il croit parce qu'avant tout, celle-ci fait vibrer en lui une corde sensible et donne écho à ses valeurs, à ses attentes et à ses besoins. Chaque geste effectué par plus de 2 millions de bénévoles actifs au Québec constitue un mouvement dynamique produisant un effet en chaîne d'externalités, qui bénéficient à l'ensemble de la collectivité.

### C'est un rendez-vous !

Madame Marie-Sol St-Onge présentera sa conférence **« Quand l'Everest nous tombe sur la tête »** à la soirée « Hommage aux bénévoles 2016 » qui se tiendra jeudi le 14 avril prochain au Complexe Hôtelier Du Pré de Princeville. L'accueil se fera à compter de 17h.

Les billets pour les non-membres, organismes et bénéficiaires seront en vente à nos bureaux, au montant de 25\$, à partir du 14 mars 2016. Toutefois, afin de souligner ses 35 ans, le CABÉ offre à tous ses bénévoles actifs la chance de participer gratuitement à la soirée « Hommage aux bénévoles ». Une lettre d'invitation contenant la marche à suivre vous parviendra sous peu.

**Inscription obligatoire, veuillez communiquer au 819-362-6898 (Geneviève), à partir du 14 mars 2016.**

## Tarte au Sucre et au Gruau

2 œufs battus  
4 tasses de cassonade  
1 1/2 tasse de gruau  
1 boîte de lait évaporé Carnation  
(385ml)  
1 c. à table de beurre fondu  
2 abaisses de tarte

Battre beurre et cassonade jusqu'à consistance crémeuse.

Ajouter les œufs et bien incorporer puis ajouter le lait évaporé et le beurre, bien mélanger.

Incorporer le gruau à la cuillère de bois et placer le mélange dans les 2 fonds de tarte, ou 45 fonds de tartelettes. Cuire au four à 350°F environ 25 à 30 minutes.

*Variante : Ajouter 1 tasse de pacanes hachées*



### **La santé mentale positive!**

*Le 27 janvier dernier nous avons eu la chance de recevoir Madame Chantal Descheneaux pour nous parler de la santé mentale positive. Près de 30 personnes ont assisté à cette conférence. Nous y avons tous beaucoup appris. Nous savons maintenant que plusieurs facteurs influencent la santé mentale, tels que : l'hérédité, les expériences de vie antérieure, notre environnement physique, notre réseau social et aussi, il faut le dire, notre environnement économique. Autant de facteurs que nous devons équilibrer pour conserver une bonne santé mentale. Plusieurs ressources sont à notre disposition pour nous aider en cas de besoin. N'hésitez pas à appeler le 811 et prendre l'option « Info-social » ou visiter le site web, « Avant de craquer » au [www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)*



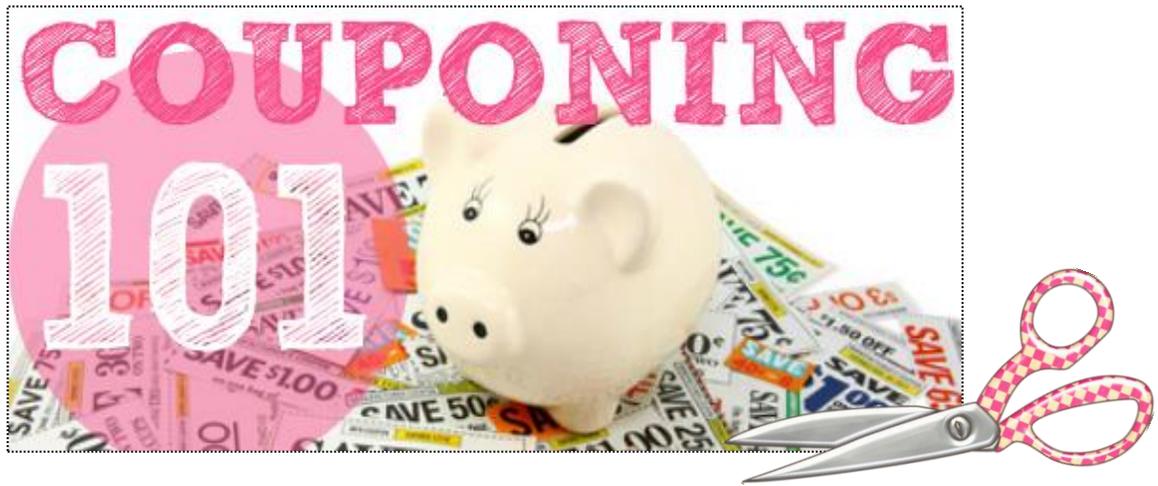
Photo prise par Marie-Pier Gourde

### **Se ressourcer et respecter ses limites pour durer!**

Le 11 février dernier, près de 70 personnes ont eu le plaisir de venir écouter Madame Blandine Soulmana. Ce fut une soirée forte en émotions et en plaisir. Mme Soulmana est une femme d'une grande générosité qui est toujours disponible pour aider les autres. Elle nous rappelle qu'en tant que proche aidant et bénévole on ne peut pas donner ce que l'on n'a pas. On doit donc prendre soin de soi car,

comme Mme Soulmana disait « Tout commence par TOI! » Elle nous rappelle l'importance de ne pas s'oublier et que demander de l'aide n'est pas une preuve de faiblesse mais plutôt une grande preuve d'intelligence émotionnelle.

Un gros merci à l'Association des Proches aidants Arthabaska-Érable pour leur partenariat dans cette belle rencontre!



**Date:** Mercredi 18 mai 2016

**Heure:** 13 :30

**Lieu:** Centre d'action bénévole de L'Érable  
1966, St-Calixte, Plessisville

Qu'est-ce que le couponing?

Le couponing, c'est utiliser un coupon sur un produit qui est en spécial pour obtenir le prix le moins cher et si possible, gratuit! Au Québec il est presque impossible de faire de l'argent avec ces coupons comme on le voit dans l'émission américaine « Accros aux coupons ». C'est impressionnant mais les lois ne sont pas les mêmes chez nous. Toutefois, au Québec, il est quand même possible de faire environ 2000 \$ d'économies par année avec les coupons.

Vous êtes invités à venir découvrir avec nous la base du couponing. La formation sera offerte par Madame Marylène Leblond, « couponeuse » d'expérience!

Places limitées, réservation obligatoire avant le 13 mai 16h00. Geneviève 819-362-6898

## **Nouveauté Accompagnement – Transport**

Une modification est apportée au remboursement des frais de repas lors d'accompagnement – transport. Veuillez noter que depuis le 1 février 2016 le montant de 10\$ alloué au remboursement des repas est passé à 12\$. Bien sûr, le reçu du repas est toujours exigé.

# Journée internationale des femmes

Conférencière Madame Nicole O'Bomsawin

Anthropologue et femme de la nation des Abénakis

Date : Mercredi 9 mars 2016

Heure : 18 :30

Lieu : Motel le Phare (745, St-Louis, Plessisville)

Coût : 10.00\$

Billets en vente au Centre d'action bénévole de l'Érable. Café et dessert vous seront servis durant la soirée.

## Rendez-vous des générations

Date : Mercredi 23 mars 2016

Heure : 18 :30 à 20 :30

Lieu : Maison des jeunes Express 12-18  
(1663, des Érables, Plessisville)

Coût : Gratuit. Une collation sera servie sur place.

### Venez vous exprimer!

La population est invitée à prendre part aux échanges. Il suffit de confirmer votre présence au Centre d'action bénévole de L'Érable (819-362-6898). L'entrée est gratuite et une collation sera servie sur place. Il y aura également des prix de présence.

### Nouveauté cette année!

Pour cette deuxième édition, il y aura un panel intergénérationnel. Les invités s'exprimeront sur divers sujets en lien avec l'environnement et, par la même occasion, alimenteront les discussions. Les participants auront le plaisir d'entendre Sylvain Labrecque, préfet de la MRC de l'Érable, Yvon Camirand, retraité Brundtland, initiateur de l'activité éducative « Un Arbre – Une vie » et membre du comité environnement de l'AREQ, ainsi que des jeunes impliqués de la Maison des jeunes Express 12-18.

- Quelles sont vos préoccupations face à l'environnement?
- Que faites-vous au quotidien pour pallier à ces préoccupations?
- Que pouvez-vous faire de plus individuellement et collectivement?

- Collecte de sang Héma-Québec le 3 mars 2016
- Déjeuner-causerie sur la déficience intellectuelle le 23 mars 2016.
- Atelier « Couponing 101 », le 18 mai 2016.
- Souper-soirée « Hommage aux bénévoles » le 14 avril 2016

## Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Madame Michèle Bergeron, Plessisville
- ♥ Madame Fernande Caouette, Plessisville
- ♥ Madame Carolle Corriveau, Plessisville
- ♥ Madame Hélène Desrochers, Plessisville
- ♥ Monsieur Gérald Goudreau, St-Ferdinand
- ♥ Madame Sylvie Lambert, Plessisville
- ♥ Monsieur Robert Marcoux, Princeville
- ♥ Monsieur Jean Paradis, Plessisville
- ♥ Madame Sandra Paradis, Ste-Sophie-d'Halifax
- ♥ Monsieur Rolland Simoneau, St-Ferdinand
- ♥ Monsieur Laurent Tremblay, Princeville



« 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 Journal des bénévoles

**Conception** : Geneviève Gagnon, agente aux communications et développement.

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

# Mot Mystère

Thème : Indiens  
Mot de 7 lettres

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

<b>A</b>	<b>C</b>	élevé	groupe	<b>N</b>	rangée	<b>U</b>
abattre	cernée	endroit		nœuds	réels	Usage
abuse	chantiers	envergure	<b>I</b>	nouveaux	rondeur	
aligne	classe	essences	inutile		rouge	<b>V</b>
arbustes	conifère			<b>O</b>		valeur
arpent	couper	<b>F</b>	<b>L</b>	ombrage	<b>S</b>	variété
arrosés	court	fêter	le bois	ornemental	sable	végétal
	creux	feuilles	liège		saison	veinés
		forestier	ligneux	<b>P</b>	souche	verts
bille	<b>D</b>	fossé	lourd	plantation		vieux
blocs	déboiser	fugue		prix	<b>T</b>	
boisée	décoratif		<b>M</b>		tassés	
bourgeon	dressé	<b>G</b>	montagne	<b>R</b>	teintes	
branches		graines	morts	racines	tomber	
brûler	<b>E</b>	grands		ramifié	touffus	
bûcheron	écran	grossir		ramure	trons	

Réponse du journal de décembre : Diluer