



Photo: pixabay.com

Chers membres,

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le **19 avril 2019** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi le **22 avril 2019** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **20 mai 2019** pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!



Pensées du mois

Mars

« Le moment présent a un avantage sur tous les autres : il nous appartient. »

Charles Caleb Colton

Avril

« Si l'on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait. »

Pericles

Mai

« Ne soyez pas poussé par vos problèmes, soyez dirigé par vos rêves. »

Ralph Waldo Emerson





Conseil d'administration :

Rolland Simoneau
Président

Joseph-Henri Pomerleau
Vice-président

Jocelyne Beaumont
Trésorière

Liliane Searles
Secrétaire

Réjeanne Paquet
Administratrice

Francine Sergerie
Administratrice

Réal Vigneault
Administrateur

Équipe du CABÉ :

Carmen Grenier
Directrice générale

Guyline Caron
Agente aux services à la clientèle

Geneviève Gagnon
Agente aux communications et au développement

Marylène Leblond
Secrétaire-réceptionniste

Paula Vachon
Travailleuse de milieu

Nous sommes déjà rendus au dernier mois de l'année 2018-2019 car le 31 mars 2019 sonne la fin de l'année financière du CABÉ. Plusieurs dossiers ont été traités, soit par la direction, par les employées ou par le Conseil d'administration. Comme je le mentionnais lors de la dernière parution du «Journal des bénévoles», un comité de développement a vu le jour. Le travail de ce comité me tient particulièrement à cœur. Nous avons déjà eu quelques rencontres pour, en premier, évaluer la situation et, en deuxième, déterminer des priorités. L'accompagnement-transport était l'une de ces priorités. Les coûts de transport pour nos bénéficiaires nous semble comme un possible frein au développement du CABÉ. Nous cherchons une solution. Une rencontre réflexion avec la direction du Transport collectif de la MRC de l'Érable ne nous a pas permis d'en trouver pour le moment. Dans ce dossier, nous continuons donc à réfléchir. Un autre dossier qui nous semble important est celui d'agrandir notre réseau de bénévoles dans toutes les municipalités, surtout celles où les bénévoles sont quasi absents. En prenant connaissance de l'histoire du CABÉ, nous avons appris que, dans les années 1980 et 1990, des comités de bénévoles étaient actifs dans plusieurs municipalités de l'Érable. Avec le temps et le vieillissement de ces bénévoles, plusieurs comités n'ont pas survécu ou ne se sont pas renouvelés. Il faut, pour assurer la pérennité du CABÉ, remettre sur pied ces comités de bénévoles. Nous sommes conscients que cela ne se fera pas dans une année mais il faut y parvenir.

LES BÉNÉVOLES SONT LES YEUX, LES OREILLES ET LES PORTE- PAROLES DU CABÉ DANS CHACUNE DES MUNICIPALITÉS.

Rolland



Réflexion de Carmen

« Offrir » n'est pas « imposer »... Suite à des expériences personnelles vécues, j'ai le goût de vous inviter à réfléchir à cet énoncé. Que nous soyons à la direction d'une entreprise, bénévole rendant des services, personne amie ou parente, spécialiste de renom dans un domaine donné... nous interagissons avec des gens. Le plus souvent, ces gens sont des personnes à part entière, c'est-à-dire pourvues d'intelligence, de maturité, d'expériences, de connaissances et qui sont capables d'exprimer leurs besoins, leurs limites, leurs désirs; des personnes qui ont un vécu et qui savent ce qui leur convient; des personnes qui sont capables de vivre sans nous; des personnes que l'on doit respecter.

Quand quelqu'un est pris avec certains problèmes, il est normal de vouloir lui offrir notre aide. Il s'avère adéquat de faire preuve de présence, de disponibilité, d'écoute. Mais il importe aussi de faire confiance à l'autre, d'entendre ses réponses et de respecter ses choix. L'une des meilleures façons d'aider est l'«accompagnement» et non la «prise en charge».

« Offrir » n'est pas « imposer ».

Carmen

Quel beau dîner nous avons eu!

Environ 130 personnes se sont jointes à nous pour célébrer la journée internationale des bénévoles ainsi que notre dîner de Noël. Jasette, danse, chant et rire ont été présents tout l'après-midi.

Un grand merci au traiteur *Invernois* pour son délicieux repas et à M. Robert Hébert pour son excellente musique qui nous a fait danser tout l'après-midi.





Dévoilement du thème de la Semaine de l'action bénévole 2019

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a dévoilé le thème de la semaine de l'action bénévole 2019 :

« Et si on osait...bénévoler! »

La solidarité et l'entraide existe depuis le début de l'humanité. Bien que l'individualisme prend parfois le dessus sur la nature profonde de l'être humain, il est venu le temps pour les communautés, d'oser placer ces valeurs au centre de leurs préoccupations.

Oser bénévoler, c'est trouver un équilibre entre implication bénévole, vie professionnelle et vie personnelle. De plus, s'entraider et être solidaires les uns envers les autres améliorent la santé mentale et la santé physique. Cela permet également d'entretenir un lien social et d'ouvrir des occasions de carrière.

Monsieur **Luc Senay** présentera sa conférence intitulée « **Mon potentiel inconnu** » à la soirée « *Hommage aux bénévoles 2019* » qui se tiendra jeudi le 11 avril prochain au Complexe Hôtelier du Pré de Princeville. L'accueil se fera à compter de 17h. Monsieur Senay est comédien, animateur, metteur en scène et auteur à ses heures, il enseigne l'improvisation au département de théâtre de l'Université du Québec à Montréal et à l'école Nationale de l'Humour de 1990 à 1993. Membre de la Ligue Nationale d'Improvisation depuis 1986, il donne des stages en France, Italie, Belgique, en milieu carcéral au Québec et à Ikaluit en terre de Baffin. Auteur et animateur pour la télévision, comédien au théâtre, animateur de radio, conférencier. À ce jour, Luc Senay présente une impressionnante feuille de route. Toujours très actif dans le milieu artistique, il mène actuellement plusieurs projets, notamment d'écriture et de télévision.

Vous pourrez vous procurer les billets au coût de 30\$ pour les membres et 35\$ pour les non-membres (organismes, partenaires et le groupe des « Amis du CABÉ »), à nos bureaux, au 1966, rue St-Calixte, Plessisville à partir du 11 mars 2019. Une invitation ainsi que tous les détails vous seront envoyés sous peu.

Pour toute information, veuillez communiquer au 819-362-6898.

À la suite d'une initiative de Paula Vachon, travailleuse de milieu, et avec la collaboration du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), des ateliers d'écriture et de créativité sont en place depuis plus d'un an. Deux (2) groupes sont déjà en cheminement pour la production de « contes ». Ces contes sont souvent issus d'une histoire personnelle où l'imaginaire vient ajouter des bribes de beauté, de vie, de couleur et de fantaisie. Les personnes désireuses de s'inscrire peuvent donner leur nom au CABÉ au 819-362-6898. Vous pouvez obtenir plus d'information en communiquant directement avec la travailleuse de milieu au 819-291-3473.

À la suite de l'enthousiasme suscité par la présentation publique des contes du « groupe 1 », un recueil de dix (10) contes a été publié, véritable trésor qui rend hommage au potentiel créatif des personnes âgées de l'Érable. Il s'intitule « Les apprenties-conteuses - Au pays de l'imaginaire ». Ce recueil est en vente au montant de 10.00\$ au Centre d'action bénévole de l'Érable et auprès des conteuses. Il est aussi disponible au montant de 13.00\$ au Carrefour Culturel de l'Érable. Procurez-vous le vôtre dès que possible.

Il est peut-être le premier d'une longue série à venir.

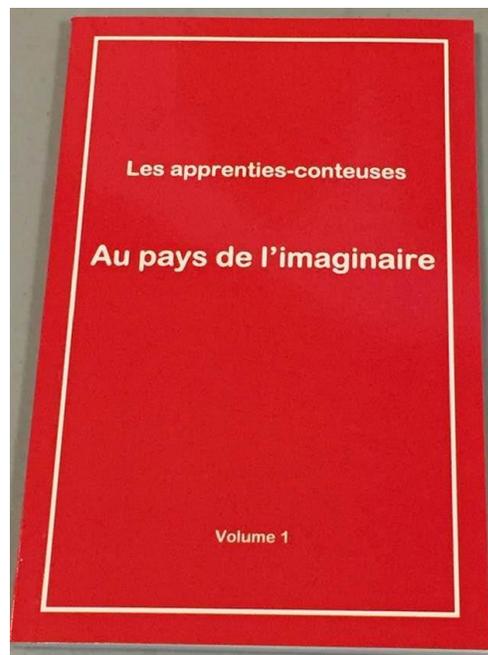


Photo de Geneviève Gagnon

De gauche à droite : Christiane Daigle, Angèle Bergeron, Claire Beaudoin, Chantal Samson et Paula Vachon.

Stratta pour le Brunch

Ingrédients :

- 6 œufs
- 6 tranches de pain multigrain, en cubes
- 6 saucisses porc et bœuf, cuites et coupées en rondelles
- 6 tranches de bacon cuit et émietté
- Un contenant de mini-bocconcinis, (200 gr) ou fromage de votre choix en cubes de 1 cm
- 1 ½ tasse de lait (375 ml)
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ou à l'ancienne



Photo de Geneviève Gagnon

Préparation :

- Préchauffer le four à 375 °F
- Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait et, si désiré, la moutarde. Saler et poivrer.
- Beurrer un moule rond de 23 cm (9 po), puis y répartir le pain, la saucisse, le bacon et le fromage.
- Verser la préparation aux œufs dans le moule.
- Cuire au four de 45 à 60 minutes.
- Accompagner de sauce hollandaise si désiré.

Amusez-vous avec différentes garnitures, champignons, brocoli, poivrons etc. Vous aurez ainsi une stratta différente à chaque fois.

Bon appétit!

De nos jours, nous vivons, pour la plupart, dans un monde individualiste où tout se passe vite. Nous devons constamment jongler avec notre horaire et chaque minute de notre journée est précieuse. Pourquoi donc faire du bénévolat alors que même nos fins de semaine sont surchargées? Quels sont les avantages à donner de notre temps et à travailler sans être rémunérés? En voici quelques-uns :

1. Pour la cause et l'engagement;
2. Pour notre épanouissement personnel;
3. Pour améliorer nos aptitudes et faire profiter les autres de nos talents;
4. Pour faire de nouvelles rencontres et élargir notre réseau;
5. Pour des raisons professionnelles.

Nous vous remercions de votre implication et n'hésitez pas à inviter vos familles et vos amis à se joindre à nous en tant que bénévoles. Le bonheur ça se partage!

« L'humain est plus fort lorsqu'il s'unit » - CJE Beauce-Nord

Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Louise Béliveau, Plessisville
- ♥ Claudette Dubuc, Plessisville
- ♥ Léonile Fortin, Villeroy
- ♥ Micheline Ratté, 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

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

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

A	croise	G	passive	S
accouchement		gelés	pause	sage-femme
allaitement	D	geste	pénible	sagesse
amuse	douleur	geste	personne	saute
avancée	doux	gonflée	pertes	secret
		grandeur	pesant	seins
B	E	grossesse	petit	sevrer
balle	enceinte	guet	poupon	siège
	entrailles	gynécologue	préparée	
C	épicé		puériculture	T
calme		J		terme
calme	F	joie	R	traite
césarienne	fête		raser	
chère	fier	L	règle	V
comprimer	fleurs	larmes	respire	vagissement
corps	forceps	lave	pires	ventre
créature	forme	lents		vœu

Réponse du journal de décembre : Paix