Journal des bénévoles

Centre d'action bénévole de l'Érable

Centre d'action bénévole de l'Érable : 819-362-6898 Mars 2018, volume CV

Photo: Catherine McEntee/Audubon Photography Award

Chers membres,

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le **30 mars 2018** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi le 2 **avril 2018** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **21 mai 2018** pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!

Pensées du mois

Mars

« Pour ce qui et de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible. »

Antoine de Saint-Exupéry

Avril

« La force ne vient pas d'une capacité physique, mais d'une volonté indomptable. »

Gandhi

Mai

« Le sourire est une clé secrète qui ouvre bien des cœurs! »

Baden Powel

Mot du président

Chers membres,

Le printemps est à nos portes, la neige et la glace fondent. Il est maintenant temps de reprendre nos activités et de raviver la flamme du bénévolat Doucement, la nature s'éveille, ce qui nous mène lentement mais sûrement vers la semaine d'action bénévole, qui se tiendra du 15 au 21 avril.

Cette année encore nous tenons à célébrer cet événement mais surtout à vous dire à quel point vous êtes importants et précieux! Je vous invite donc à vous joindre à nous le 19 avril prochain au Motel Le Phare de Plessisville pour le Gala « Hommage aux bénévoles ». Madame Chantal Fleury, conférencière-humoriste, nous offrira son spectacle, Duo-délice, qui consiste en une conférence (Bénévolat et dépassement de soi) et un spectacle d'humour, une soirée de rires et de plaisirs pour toutes et tous.

Je vous souhaite donc en mon nom et au nom du conseil d'administration un beau printemps et un bon gala!

Conseil d'administration :

Euclide Tardif
Président

Norma Jomphe
Vice-présidente

Jocelyne Beaumont
Trésorière

Rolland Simoneau
Secrétaire

Jean-Marc Bédard
Administrateur

Joseph-Henri Pomerleau
Administrateur

Liliane Searles
Administratrice

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

Réflexion de Carmen

J'étais bien résolue, pour la parution du journal de mars, d'écrire une réflexion non en rapport avec l'arrivée du printemps! Parce que je me disais que je n'étais pas obligée de parler du printemps en mars, des vacances en juin, des couleurs de l'automne en septembre et de Noël en décembre. Je suis toujours décidée, d'ailleurs, à me laisser guider par cette «non-obligation» et demeurer libre de partager des réflexions différentes avec les lectrices et lecteurs de notre petit journal.

Mais hier, le soleil était présent et je le sentais chaud sur mon visage. Le vent était léger et doux. J'entendais le bruit de la neige qui fond doucement au soleil. Mon manteau d'hiver me pesait et j'avais envie de l'échanger pour mon manteau de printemps. De plus, j'ai vu un voisin boire les deux gorgées d'eau d'érable dans la petite chaudière qu'il avait déjà installée à l'érable de son parterre! Malgré moi, j'ai souri et j'ai senti l'appel du printemps ou, plutôt, mon désir personnel de sa venue.

Par conséquent, je n'échappe pas au fait que c'est encore le thème de ma réflexion présentement. C'est une saison magnifique, pleine de promesses, pleine de vie et pleine de force. C'est un temps de renaissance et de résurrection. Pour ma part, c'est la saison toute désignée pour symboliser l'espérance humaine. L'espérance que nos difficultés, nos pertes, nos soucis, nos angoisses, nos moments de détresse et nos doutes seront vaincus par la «VIE» qui reprend, et reprendra toujours, ses droits.

Que le printemps qui arrive vous comble dans toutes les parties de votre être et de votre vie qui ont besoin d'espérance.

Encore une, fois grâce à vous, ce dîner de Noël fut un succès!!

Plus de 130 personnes ont célébré Noël avec l'équipe du Centre d'action bénévole! Une rencontre qui se résume en quelques mots : beaucoup de rires, de jasette, de la bonne nourriture et de la danse!

Un grand merci au traiteur *Invernois* pour son délicieux repas et à M. Flibotte pour son excellente musique qui nous a fait « swinguer » tout l'après-midi.

Dévoilement du thème de la Semaine de l'action bénévole 2018

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a dévoilé le thème de la semaine de l'action bénévole 2018 :

« Je bénévole, tu bénévoles, conjuguons notre bénévolat! »

C'est ensemble, tout citoyen confondu, peu importe l'âge, le sexe, l'origine, la condition physique, sociale ou économique, que nous allons pouvoir orienter la société dans laquelle nous vivons vers l'entraide et la solidarité. Le bénévolat se veut rassembleur et unificateur, c'est en se mobilisant que les Québécoises et les Québécois parviendront à offrir une société saine aux générations futures. La manière dont les bénévoles s'investissent évolue, change et se transforme. C'est pour cela que nous parlons aujourd'hui de ''Bénévoler''. À travers ce verbe, nous offrons une tout autre dimension au bénévolat en véhiculant une image contemporaine prenant en considération ces changements. Les citoyens, plus que jamais, doivent faire face à une société qui ne correspond pas toujours à leurs attentes que ce soit à travers l'équité, la solidarité ou encore la justice. **« Je bénévole, tu bénévoles, conjuguons notre bénévolat! »**

C'est un rendez-vous !

Madame **Chantal Fleury** présentera son duo-délice (conférence et spectacle d'humour) ***« Bénévolat et dépassement de soi»*** à la soirée *« Hommage aux bénévoles 2018 »* qui se tiendra jeudi le 19 avril prochain au Motel Le Phare de Plessisville. L'accueil se fera à compter de 17h.

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 19 mars 2018. Une invitation ainsi que tous les détails vous seront envoyés sous peu.

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

Thème : Démystifier l'homosexualité et la bisexualité.
Offert par : GRIS Mauricie-Centre-du-Québec
(Intervenants : Caroline Dion et Jules Brouillard)
Date : 28 mars 2018
Heure : 9H30
Lieu : Centre d'action bénévole de l'Érable
1966, rue St-Calixte Plessisville

La rencontre se déroulera sous forme de témoignages par un duo d'intervenants gais, lesbiennes ou bisexuels, spécialement formés pour répondre à vos questions, même les plus dérangeantes. Vous pourrez ainsi mettre des visages sur une réalité qui, parfois, effraie ou intimide. Après un bref exposé biographique, l'intervenant et l'intervenante vous inviteront à poser toutes les questions qui vous préoccupent au sujet de l'homosexualité et de la bisexualité. Les intervenants s'engagent à vous répondre le plus ouvertement possible en parlant de ce qu'ils ont vécu et de ce qu'ils vivent encore aujourd'hui comme lesbiennes, gais ou bisexuels.

- Gratuit
- Ouvert au public
- Places limitées, inscription obligatoire

Inscrivez-vous auprès de Geneviève au 819-362-6898

À retenir!

- Collecte de sang Héma-Québec : 1er mars 2018 au Motel le Phare de Plessisville
- Café-rencontre : 28 mars 2018 au CABÉ
- Souper soirée « Hommage aux bénévoles » : 19 avril 2018 u Motel Le Phare de Plessisville
- Café-rencontre : « La sécurité à domicile » : le 16 mai 2018 au CABÉ

Jambon au miel et à la bière rousse à la mijoteuse

Photo source : http://www.pratico-pratiques.com

- 1 épaule de porc fumée « picnic » avec os de 2,25 kg (environ 5 lb)
- 1 bouteille de 341 ml de bière rousse
- 80 ml (1/3 de tasse) de miel
- 60 ml (1/4 de tasse) de mélasse
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 2 oignons coupés en dés

- Si désiré, dessaler l'épaule de porc: déposer celle-ci dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 30 minutes. Égoutter et jeter l'eau. Répéter si désiré.
- À l'aide d'un couteau, pratiquer des entailles sur la surface de la couenne de l'Épaule de porc en formant un quadrillage. Si désiré, piquer de clous de girofles l'épaule de porc.
- Répartir les oignons dans la mijoteuse. Déposer l'épaule de porc sur les oignons.
- Dans un bol, fouetter la bière avec le miel, la mélasse et la moutarde de Dijon. Verser la préparation sur l'épaule de porc.
- Couvrir et cuire 8-9 heures à faible intensité, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os.

Bon appétit!

Journée internationale des femmes MRC de l'Érable

Conférence de Madame Anne-Marie Sicotte

Le 7 mars 2018 au Motel Le Phare de Plessisville, accueil 18h30

Petite fille de Gratien Gélinas, Mme Sicotte est connue pour la biographie de son grand-père, celle de Marie Gérin-Lajoie ainsi que pour ses romans historiques, dont la trilogie « Les Accoucheuses ».

« Accoucheuse et féministe » sera le sujet de la conférence du 7 mars. À travers ses personnages fictifs (Léonie et Flavie), Mme Sicotte raconte à quel point leur révolte épouse celle de leurs contemporaines. Elle retrace le combat pour la conquête de la liberté et de la dignité, depuis les dames de l'époque du Bas-Canada patriote jusqu'à la féministe Marie-Gérin-Lajoie, passant par les sages-femmes du 19e siècle.

Les billets pour la rencontre café-desserts, conférence sont en vente au Centre d'action bénévole au coût de 10$.

Thème : La sécurité à domicile.
Offert par : Ambulance St-Jean
(Madame Suzanne Boivin)
Date : 16 mai 2018
Heure : 13H30
Lieu : Centre d'action bénévole de l'Érable
1966, rue St-Calixte

Le Centre d'action bénévole de l'Érable, en partenariat avec la Société Alzheimer Centre-du-Québec, vous invite au café-rencontre sur la sécurité à domicile. Dans une perspective d'habiliter et de soutenir les personnes concernées, la formation vise ultimement et tout particulièrement la réduction de chutes, de cas d'étouffement, d'empoisonnement et autres incidents qui se produisent à domicile et qui ont un impact important sur la vie des aînés et de leurs proches.

- Gratuit
- Ouvert au public
- Places limitées, inscription obligatoire

Inscrivez-vous auprès de Geneviève au 819-362-6898 ou de Thérèse Houle au 819-604-7711

Bienvenue aux nouveaux membres!

♥ Serge Rousseau, Inverness

« 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

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

A
acres
agricole
arbre
arpent
avoine
avril

B
beauté
bêche
bientôt
brève

C
carré
champ
colon
corvée
coteau
cultiver

D
diverse

E
exploiter

F
faire
ferme
fermier
fèves
fleurs

G
graine
gratte
guéret

H
haricot
herbe
homme
humidité

L
labour
largeur
luzerne

N
nature
navet

O
oignon

P
pacage
patate
paysan
pépinière
perte
planter
plants
potager
prairie
prête
printemps
produire
produit
profit

R
racine
radis
récolte
repousse

S
semoir
serrer
sorte

T
tabac
tardive
terminer
terrain
terres
tomate
travail
trèfle

V
vaste
vente
verdir
verte

Réponse du journal de décembre : Ruelle