Journal des bénévoles

Centre d'action bénévole de l'Érable

Centre d'action bénévole de l'Érable : 819 362-6898 Septembre 2015, volume XCIII

Photo prise par Geneviève Gagnon

Chers membres,

Nous serons fermés le

- *lundi **7 septembre** pour la Fête du travail.*
- *lundi **12 octobre** pour l'Action de grâces.*

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!

Pensées du mois :

Septembre

«Il ne suffit pas d'avoir de bonnes idées, il faut agir. Si vous avez besoin de lait, ne vous installez pas sur un tabouret au milieu d'un champ en attendant qu'une vache y passe. »

Octobre

« Personne n'a jamais été condamné pour avoir lancé une parole aimable à son voisin. »

Novembre

«Les larmes sont au cœur ce que le savon est au corps… elles purifient. »

Mot du président

Conseil d'administration :

Bernardin Ruel
Président

Euclide Tardif
Vice-président

Jocelyne Beaumont
Trésorière

Claude Laquerre
Secrétaire

Jean-Marc Bédard
Administrateur

Joseph-Henri Pomerleau
Administrateur

Norma Jomphe
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

Chers membres,

J'ai trouvé que l'été, malgré les jours de soleil et de chaleur, a comporté aussi plusieurs jours ou périodes de pluie. Mais j'ose espérer que, malgré ce temps maussade, vous avez su conserver votre beau sourire et votre enthousiasme. Si vous avez connu des moments de repos, de plaisir et de partage dans des endroits et avec des gens que vous aimez, vous devez être en forme pour poursuivre ou reprendre vos activités bénévoles.

La direction et les employées du CABÉ, pour leur part, ont déjà repris un rythme plus régulier. Suite au départ de Marie-Josée Gagné, je vous signale que c'est Marylène Leblond qui occupe désormais le poste de secrétaire – réceptionniste. De plus, nous avons procédé à l'embauche d'une nouvelle agente aux communications et au développement, soit Geneviève Gagnon.

Concernant le Conseil d'administration, nous avons comblé le poste laissé vacant par le départ de Cécyle Boulanger Ayotte. Le poste sera occupé par Norma Jomphe, de Villeroy, à qui nous souhaitons la plus cordiale des bienvenues. C'est donc avec joie et confiance que moi et les autres membres du C.A. entreprenons cette nouvelle année. Surtout que nous savons qu'avec votre grand cœur et votre collaboration habituelle, cette année sera magnifique.

Bernardin Ruel, Président du conseil d'administration du CABÉ

Mot de la directrice

Bonjour à chacune et à chacun,

C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que je vois approcher l'automne, sa fraîcheur, ses couleurs, sa beauté. C'est aussi avec joie et fierté que l'équipe du CABÉ travaille à planifier des activités pour vous, les bénévoles, afin de vous récompenser et vous soutenir dans votre implication personnelle et sociale.

Je commence par vous inviter à assister en grand nombre à l'activité de la rentrée qui aura lieu le 18 septembre (détails dans le présent journal). En vue de faire connaître le CABÉ et l'importance de l'action bénévole, cette activité est ouverte au grand public. Alors, demandez à un ami, un parent, un voisin ou autre de se joindre à vous. C'est une belle occasion d'échanger, de se faire connaître et de se divertir en même temps.

Personnellement, je pense que nous avons toutes et tous un rôle à jouer pour développer le bénévolat et, par ricochet, les services à notre population. Chaque action individuelle a son importance mais, quand on est plusieurs à la faire ensemble et en même temps, les résultats risquent d'être plus spectaculaires. Je vous réitère donc mon invitation pour votre participation le 18 septembre.

Et je vous invite aussi à me faire part de vos commentaires, idées, suggestions, désirs… pour que le CABÉ puisse répondre à vos attentes et à vos besoins. Je demeure convaincue qu'ensemble, on peut aller beaucoup plus loin.

Carmen Grenier, Directrice

Activité pour la rentrée!

Le **18 Septembre** prochain, le CABÉ organise une belle fête pour la rentrée. Vous, précieux bénévoles, ainsi que la population de la MRC de l'Érable, êtes invités à discuter, à échanger et à fraterniser tout en mangeant de bons « hot-dogs » et du bon maïs de chez nous en écoutant l'excellente musique de Monsieur Robert Hébert!

Le dîner débutera à **11h30** et le spectacle de musique commencera vers **13h00**. Le rassemblement se déroulera au **Carrefour de l'Érable** sous la terrasse couverte. Apportez vos chaises de camping, votre sourire et votre appétit.

Réservation pour le repas : Geneviève 819-362-6898

Coût : Gratuit, ouvert à tous

Conférence 3

Notre mémoire : mieux la connaître pour la préserver!

Conférencière : Gwenaëlle Dauphas
Date : 7 octobre 2015
Heure : 13H30
Lieu : 1800 St-Calixte (Bibliothèque)
Inscription : 819-362-6898 (Geneviève)

La mémoire, cet objet de fascination qui définit nos identités à la fois individuelle et collective ne cesse de nourrir réflexions et discussions tant chez les scientifiques que chez les néophytes.

Cette mémoire qui se construit, s'enrichit et se transforme au fil des âges nous définit en tant qu'être humain et nous permet de voyager aux confins de la complexité de l'univers cérébral. Il est vrai de mentionner qu'avec l'avancée en âge, nous observons un déclin de nos fonctions de mémorisation.

L'oubli est-il une manifestation d'une mémoire déficiente? Quels sont les facteurs prédisposant à une démence ou maladie comme l'Alzheimer? Existe-t-il des moyens de prévenir le vieillissement cognitif? La mémoire et les émotions sont-elles dissociables?...

Cette conférence vise à élargir nos connaissances sur le sujet, à répondre aux questions les plus courantes et à démystifier les croyances les plus tenaces.

Coût : Gratuit, ouvert à tous. Places limitées

Potage à la citrouille

Ingrédients

2 c. à soupe de beurre (30 ml)

1 oignon blanc moyen haché

4 T citrouille ou courge pelée, en cubes (1 Litre)

1 grosse pomme de terre pelée, en cubes

2 T lait (500 ml)

1 pincée de muscade moulue (facultatif)

Sel et poivre noir au goût

½ T cheddar fort, râpé (125 ml)

Préparation

Dans une casserole, chauffer le beurre et faire revenir l'oignon, la citrouille (ou courge) et la pomme de terre environ 10 minutes à feu doux.

Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition. (Feu vif)

Réduire le feu à moyen et poursuivre la cuisson à couvert (avec une très petite ouverture) 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Réduire en purée au mélangeur ou au robot et remettre dans la casserole.

Ajouter le lait, la muscade, le sel et le poivre. Réchauffer quelques minutes à feu doux.

Servir le potage et parsemer chacune des portions de cheddar fort.

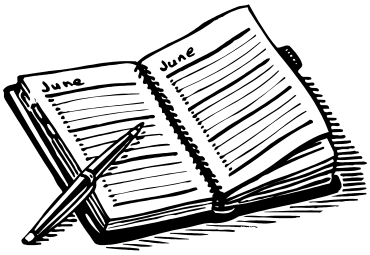
Au goût, ajouter des croûtons maison et du persil frais haché.

Bienvenue aux nouveaux membres.

- ♥ Martine Boucher, St-Ferdinand
- ♥ Marielle Lampron Blier, Plessisville
- ♥ Gilles Massé, Princeville
- ♥ Nancy Côté, Victoriaville
- ♥ Jean-Marc Blier, 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 2015 avance à la vitesse de l'éclair. Elle tire bientôt à sa fin. Nous avons déjà commandé les agendas de **2016.** Vous allez pouvoir venir les chercher au bureau à compter du **lundi 2 novembre 2015.**

Suivez nos activités dans le journal des bénévoles et en ligne sur notre site web et notre page Facebook.

www.caberable.org

À retenir!

- La « ***Messe des bénévoles*** » aura lieu, cette année, le samedi 3 octobre, à 16h00 en l'église St-Calixte de Plessisville. Au plaisir de vous y voir!

- Le dîner de Noël aura lieu le 2 décembre 2015. Réservez cette date à votre agenda. Plus d'informations à venir durant le mois de novembre.

Chronique : Apprécier l'automne!

L'automne est déjà à nos portes! Le temps plus frais nous attire dehors. Le temps est parfait pour admirer les couleurs d'automne et profiter des activités extérieures. Plusieurs belles activités s'offrent à nous; activités à faire seul ou en famille. Voici quelques suggestions qui, je l'espère, vous plairons. Bon automne!

1 - **Village Québécois d'Antan** : Quoi de plus beau que de voir un village d'époque lorsque les couleurs sont si magnifiques. Si vous êtes plus aventurier le Village Hanté sera de retour cette année encore. Imaginez le village costumé pour Halloween, du plaisir garanti pour les petits et les grands. Les vendredis et samedis, du 2 au 31 octobre 2015, ainsi que le dimanche 11 octobre (Action de grâces). En soirée, de 18 h 30 à 23 h 30.
http://www.villagequebecois.com/?village=hante

2 – **Parc des Grandes Coulées** : La randonnée pédestre est une des activités les plus pratiquées au Québec. Le Parc des Grandes Coulées est un endroit parfait pour s'y adonner. Que ce soit sur les sentiers en forêt ou dans la tourbière, sur chemin de bois, les randonneurs découvriront une richesse incroyable de beauté et des paysages bien de chez nous. Le parc est ouvert à l'année. Pour information 819-621-1333. http://www.parcdesgrandescoulees.com/

3 – **Auto-cueillette de citrouilles** : Pourquoi ne pas faire changement cette année et s'organiser une belle journée dans les champs de citrouilles? Avez-vous déjà vu un champ où l'on voit des citrouilles à perte de vue? C'est tout simplement magnifique! Je vous suggère donc une belle visite à la Ferme Genest de Saint-Nicolas. Profitez-en pour choisir vous-même vos citrouilles et découvrir tous les bons produits du Québec. Adresse : 2091, route Marie-Victorin, Saint-Nicolas. Téléphone: 418-831-9967 http://www.fermegenest.com/

Photos prise par Geneviève Gagnon

4 **– Balade Gourmande** : Quoi de mieux que de se balader dans notre belle région pour découvrir tous les merveilleux produits qu'elle nous offre. 3-4 et 10-11 octobre 2015. Entrées et dégustations gratuites. http://baladegourmande.ca/

Le Suicide, Mythes et Réalités

Conférencier : Jean Couture (RPSBF)
Date : 4 novembre 2015
Heure : 13H30
Lieu : 1966 St-Calixte (CABÉ)
Inscription : 819-362-6898

Le suicide. Nous aimerions mieux ne pas en parler. Nous espérons que cela n'arrivera jamais à une de nos connaissances. Mais, le suicide est une réalité et il est plus fréquent que nous ne puissions le croire. N'ignorez pas la possibilité que le suicide pourrait prendre la vie d'une personne que vous connaissez, que vous aimez. En tenant compte des signes avertisseurs et en parlant de « l'impensable », vous pourriez sauver une vie.

Les objectifs de l'atelier sont :

Démystifier la problématique du suicide.

Déceler les signes précurseurs.

Savoir référer les personnes qui lancent un message vers des ressources aidantes.

Savoir s'entourer et aller chercher le soutien qui est nécessaire aux proches de la personne suicidaire.

Apprendre à connaître les services offerts par le Réseau de Prévention Suicide des Bois-Francs (RPSBF).

Venez découvrir avec nous les Mythes et les Réalités sur le Suicide!

Coût : Gratuit, ouvert à tous

Le Journal des bénévoles
Conception : Geneviève Gagnon, agente aux communications et au développement.
MERCI au Comité de bénévoles des envois postaux qui effectue la préparation pour la distribution.

Mot Mystère

Thème : Votre Santé
Mot de 6 lettres

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

A
Abuse
Agent
Âges
Alité
Anémie

B
Beau
Bien
Blessé
Boire

C
Chancelante
Chère

D
Danger
Défier
Dégât
Diète

E
Éclatante
Égale
Énergie
Épanouie
Épuisé
État
Étude
Examen

F
Fatigue
Faute
Folie
Fonction
Forme
Fragile

G
Garder
Germe
Grippe
Guérir

L
Leçon
Levés
Lourd
Luxe

M
Maladie
Malaise
Miner
Modérer
Motif

N
Naturelle
Norme

O
Organisme

P
Perdre
Pesée
Plats
Précaution
Précieuse
Prévention
Proie

R
Raisonne
Régime
Réglé
Règle
Remise
Reprise
Résistant

S
Saine
Salubre
Sanitaire
Serein
Signe
Soigner
Soins

T
Table
Taille
Tenace
Traiter
Tube

U
Utile

V
Veine
virus
Vivant
Vulnérable

Réponse du journal de juin : Abriter