



Photo gracieuseté de pixabay.com

BON ÉTÉ



Pensées du mois :

Juin

« La vie mettra des pierres sur ton chemin, à toi de décider si tu en fais un mur ou un pont! »

Inconnu

Juillet

« Qui ne se plante jamais, n'a aucune chance de pousser. »

Proverbe arabe

Août

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »

Nelson Mandela

Veillez prendre note que nos bureaux sont ouverts du :

Lundi au vendredi
De 8H à 12H et de 13H à 16H

Prendre note que nous serons fermés **lundi 24 juin** pour la St-Jean-Baptiste et **lundi 1 juillet** pour la fête du Canada.

De plus, nos bureaux seront aussi fermés à compter du **vendredi 19 juillet 2019**, à partir de **12H** pour les vacances estivales. L'équipe sera de retour pour vous accueillir le **lundi 5 août** dès **8H**.





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

Gylaine Caron
*Agente aux services
à la clientèle*

Geneviève Gagnon
*Agente aux
communications et au
développement*

Marylène Leblond
Secrétaire-réceptionniste

Paula Vachon
Travailleuse de milieu

Même s'il reste des objectifs à atteindre, il faut reconnaître que beaucoup de travail a été effectué ce printemps. Nous gardons le cap sur le développement du CABÉ dans les différentes municipalités de la belle région de l'Érable. Nous pensons beaucoup aux bénéficiaires présents ou potentiels, qui sont en droit de recevoir des services à la hauteur de leurs attentes.

Grâce à l'implication des membres du Conseil d'administration et du comité de développement, grâce aux efforts de l'équipe de travail et grâce à la générosité des bénévoles, le CABÉ devient de plus en plus efficace dans ses actions. Nous sommes un peu fatigués, certes, mais nous sommes surtout satisfaits du travail accompli.

Je profite de la parution du journal pour vous inviter à participer à l'AGA du 19 juin prochain, afin de faire le point sur les activités du CABÉ en 2018-2019, de célébrer nos victoires et de se préparer à relever de nouveaux défis.

J'en profite également pour remercier chaleureusement Jocelyne Beaumont et Joseph-Henri Pomerleau, deux membres du CA qui terminent leur 3^e et dernier mandat et qui, tout en demeurant bénévoles, doivent quitter l'équipe des administrateurs. Je leur suis reconnaissant de leur fidélité et de leur dévouement.

Comme l'été est à nos portes et que je pense que chacune et chacun de nous mérite une pause pour se ressourcer, je vous souhaite une belle période estivale. De plus, je remercie toutes les personnes qui vont continuer à « BÉNÉVOLER » pour assurer les services du CABÉ pendant cette période.

Réflexion de Carmen



La JUSTICE... Cette valeur humaine fait partie intégrante de ma vie. Elle m'habite profondément. J'avoue que je ne l'ai pas consciemment choisie. Je crois plutôt que c'est elle qui a choisi de m'habiter.

Je reconnais qu'elle m'a souvent guidée et aidée à faire de bons choix, à être honnête, à respecter les autres, à défendre des gens et des causes, à me tenir debout, à oser dire et faire des choses qui peuvent parfois déplaire à d'autres.

Toutefois, je reconnais également que, certains jours, j'aimerais ne pas tenir à elle. Car, même si elle engendre souvent du respect chez les gens que je côtoie, elle m'a aussi attiré bien des problèmes, des luttes, du stress, de l'insomnie, des ennemis, des reproches et des abandons.

J'envie parfois les gens qui se font BONNE CONSCIENCE avec tout et qui s'endorment tranquilles avec cette BONNE CONSCIENCE. Ils se font des réflexions du genre : « la lutte est inégale et le combat est perdu d'avance », « ça ne donne rien », « c'est comme ça le système et c'est comme ça que ça marche », « que peut changer une goutte d'eau dans l'océan? », « tout le monde le fait, pourquoi pas moi? », etc.

Je sais aussi que mon pouvoir est limité. Je ne peux pas changer grand-chose dans le monde, dans l'engrenage des grandes organisations, dans le fonctionnement des PUISSANCES établies depuis longtemps, dans l'inertie des gens qui SUBISSENT leur vie au lieu de la porter, de la défendre et de la faire respecter. Mais je peux DIRE et je peux ME TENIR DEBOUT. Alors, je le fais. Et je vous invite à faire de même. Pour que, une parole après l'autre, un geste après l'autre... le monde se transforme.

Puisse l'été qui s'annonce enfin vous procurer des activités reposantes, des occupations agréables, du temps de ressourcement personnel, familial et bénévole... et, éventuellement, une réflexion sur l'importance de la justice dans votre vie.

On jase-tu?

Le samedi 4 mai à 14 h, a eu lieu le tout premier rassemblement à Plessisville, issu de l'initiative *On jase-tu?* C'est donc au Carrefour de L'Érable, situé au 1280, avenue Trudelle, que 46 citoyens, aînés ou autres, de la MRC de l'Érable ont répondu à l'invitation de prendre gratuitement un café et une petite collation. Cette activité a été lancée simultanément dans toutes les régions du Québec avec le mandat de relever un défi, celui de battre le record mondial du plus grand nombre de personnes qui prennent un café ensemble au même moment.

Lancé par le *Bel âge*, ce mouvement propose à toutes et à tous de sortir prendre un café, de retrouver le sentiment de communauté, de prendre conscience de l'importance de partager et d'échanger avec les gens. « Parce que prendre un café en bonne compagnie, ça fait toujours du bien! »

La Table de concertation des personnes aînées de L'Érable, en collaboration avec nos commanditaires, McDonald et Boulangerie Lemieux, ont assuré la réussite de cette activité.



Photo gracieuseté de Jaimmie Lajoie

Présenté dans le cadre de la Semaine nationale de l'action bénévole, le traditionnel souper-conférence « *Hommage aux bénévoles* », organisé par le CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE, a réuni 150 personnes au Complexe Hôtelier du Pré de Princeville. Bénévoles, organismes, associations, représentants des municipalités de la MRC de l'Érable ainsi que les représentants de nos députés, tant provincial que fédéral, étaient présents afin de souligner l'apport des bénévoles dans la communauté.

Monsieur Rolland Simoneau, président du CABÉ, a profité de cette soirée pour rappeler le thème de cette année qui est **Et si on osait...bénévolier**. Il a aussi dit à tous les participantes et participants : «Votre présence est appréciée et témoigne aux bénévoles l'importance qu'ils ont et l'apport considérable que représente leur implication pour le mieux-être des gens de nos communautés. Si tous les bénévoles disaient demain : *Je ne bénévolo plus*, la société serait probablement paralysée! »

En soirée, le prix « LA bénévole de l'année » a été remis à madame Lise Rousseau qui est bénévole depuis plus de 20 ans à la St-Vincent-de-Paul. Le prix «LE bénévole de l'année » a été décerné à monsieur Denis Auger qui est bénévole au sein de la FADOQ de St-Pierre-Baptiste.

Le prix « Organisme bénévole de l'année » revient cette année aux Chevaliers de Colomb Conseil 5986 de Princeville implanté dans la communauté depuis plus de 60 ans. Les lauréats se sont aussi vu remettre un certificat honorifique de la part du député provincial, Monsieur Éric Lefebvre (par son représentant Monsieur Pierre-Luc Turgeon) de même que par le député fédéral, Monsieur Luc Berthold (par sa représentante, Madame Jessica Poiré).

La soirée s'est conclue avec la conférence de Monsieur Luc Senay. Sur le thème « Comment se dépasser sans se fatiguer – Mon potentiel inconnu », monsieur Senay a partagé avec nous les leçons apprises à travers son cheminement de vie et de carrière. Sa présence généreuse a su plaire à toutes et à tous!



Lise Rousseau



Denis Auger



Chevaliers de Colomb Conseil 5986



Rolland Simoneau et Luc Senay



**Un grand *Merçi* à nos généreux commanditaires,
lors du Gala « Hommage aux bénévoles » du 11 avril 2019.**

Éric Lefebvre, député d'Arthabaska
Municipalité de Laurierville
Municipalité de Lyster
Municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes
Municipalité de Sainte-Sophie-d'Halifax
Municipalité de St-Ferdinand
Municipalité de Villeroy
Paroisse de Plessisville
Acupuncture Marie-Christine Brisson
Angélique Jutras Tupperware

Arsenal Média, KYQ FM 95.7
Bédard Centre Vision
Ciments Tachereau inc.
Garage C. Tardif
Garage Moderne GT
La Maison du Prélart
Machinerie Gilles Godbout inc.
Marcel Houde, artiste peintre.
V. Boutin
Vision Informatique SDM

Limónade

Limónade gingembre

(lacuisinedejeanphilippe.com)

1 morceau de gingembre de 10 cm
épluché et coupé grossièrement
Le jus de 3-4 citrons (175 ml)
1.5 litre d'eau
80 ml de sirop d'érable
2 citrons coupés en rondelles pour garnir



1. Dans un mélangeur, déposer le gingembre et verser le jus de citron.
2. Broyer.
3. Ajouter l'eau et le sirop d'érable. Bien mélanger.
4. Filtrer et servir sur glace.

Limónade aux fraises

(ricardocuisine.com)

1.5 litre d'eau froide
500 ml de fraises fraîches ou surgelées,
coupées en deux
250 ml de sucre
250 ml de jus de citron frais
Glaçons



1. Dans une casserole, porter à ébullition 250 ml d'eau avec les fraises et le sucre en remuant. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 10 minutes.
2. Passer au tamis et conserver les fraises pour un autre usage. Laisser tiédir et réfrigérer le sirop de fraises environ 2 heures ou jusqu'à refroidissement complet.
3. Au moment de servir, verser le sirop de fraises dans un pichet. Ajouter le reste de l'eau et le jus de citrons. Servir avec des glaçons.
4. Il est possible de faire une limonade, fraises et rhubarbe, en remplaçant 250 ml de fraises par 250 ml de rhubarbe.



Vous déménagez?

N'oubliez pas de nous faire connaître vos nouvelles coordonnées!

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : Le mercredi 19 juin 2019
Déjeuner : 8 h 30 (réservation obligatoire 819-362-6898)
Assemblée : 9 h 30 (ouvert à tous)
Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb
 1880, rue Savoie, Plessisville

Toute personne préoccupée par le développement de l'action bénévole dans la MRC de l'Érable est invitée à assister à cette assemblée.



Centre
d'action bénévole
de l'Érable

À retenir!

- Vous êtes invités à assister à la Fête des voisins qui se tiendra le 15 juin prochain de 11 à 14 heures dans le stationnement de la bibliothèque. Hot-dog, breuvages, chips seront en vente et tous les profits iront au CABÉ. Venez en grand nombre! 
- L'accompagnement-transport se maintiendra cet été et ce, même pendant les vacances de la construction, du 21 juillet au 5 août 2019. 
- Si vous avez besoin d'information, si vous avez des questions à poser ou des suggestions à faire, appelez-nous au 819-362-6898.

Bienvenue au nouveau membre!

- ♥ Eugénie Blanchet-Lemieux, Plessisville
- ♥ Odette Nadeau, 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 : Champs
Mot de 8 lettres

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

A	C	exagération	J	O	R	secret
achat	caler		Journal	oublie	ravage	simple
amande	cerne	F			récent	sirène
amour	cocasse	fausseté	M	P	rédigier	surprise
année	colère	fixer	menace	passé	relate	
armée	commère	forte	mensonge	peiné	remue	T
arrête		funeste	merde	pensive	renie	thème
atténué	D		multitude	personnel	renseigne	train
avec	décourager	G		populaire	réputation	
	dommage	gagne	N	poster	revue	V
B	doute		nausée	poursuivre	riposte	vexer
bain		I	néfaste	publicité	risée	vogue
beaucoup	E	ignore	nerfs	publier	ruiner	
berné	effet	indigner	nuire	puiser		
bêtes	erreur			puissant	S	
bévue	erronée				scandale	

Réponse du journal de mars 2019 : Famille