



Photo prise par : Marylène Leblond

**Le café est
comme de la
poésie liquide,
il coule en nous
et alimente notre
créativité!**



Pensées du mois

Décembre

« Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent. »

Bouddha.

Janvier

« Toute difficulté offre une chance de se surpasser. »

Duke Ellington.

Février

« La simplicité est la clé du bonheur dans le monde moderne. »

Dalāi Lama.



Chers membres,

Veillez prendre note que

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du **20 décembre 2024 à midi**.
- L'équipe sera de retour le **6 janvier 2025 dès 8h00**.

Merci de votre compréhension !



**Conseil
d'administration :**

**Serge Rousseau
Président**

**Réjeanne Paquet
Vice-présidente**

**Réal Vigneault
Trésorier**

**Mireille Brossard
Secrétaire**

**Lynda Gosselin
Administrateur**

**Liette Bergeron
Administratrice**

**Liliane Searles
Administratrice**

L'Halloween, terminée depuis un certain temps, est arrivée, avec sa température souvent déprimante, le mois de novembre, communément appelée le « Mois des morts », moment de l'année où on se souvient également de ceux/celles qui ont servi leur patrie, pour finalement aboutir à une période plus réjouissante, pour la plupart, le « temps des Fêtes ».

Comme les vétérans, vous, bénévoles, apportez espoir et réconfort à tous ces gens de notre communauté pour qui il est parfois plus difficile de « fêter » pendant la période de Noël. Vous êtes la présence, le sourire, l'écoute et l'empathie qui sont, bien souvent, le seul cadeau qu'un usager aura durant ce « temps de joie ». Mettez alors un emballage, un « chou » sur ce cadeau que vous représentez pour ces personnes, elles n'en seront que plus surprises et comblées. MERCI d'être là pour notre clientèle.

Par ailleurs, on remarque une augmentation du nombre de nos bénévoles et, qui plus est, ils/elles sont de plus en plus jeunes. On assure ainsi une relève très précieuse pour accomplir cette mission qui est la nôtre de combler le plus possible les besoins de notre communauté qui avance en âge. En quelque sorte, cette belle jeunesse s'investit dans des actions qui produiront, j'en suis persuadé, un effet d'entraînement et qui leur seront rendues le temps venu; je leur lève mon chapeau et les accueille à bras grands ouverts.

On note également un accroissement important de la demande de popote et, par conséquent, un nombre croissant de repas à distribuer. Les accompagnements-transports sont aussi en hausse, mais encore là, nos bénévoles répondent fièrement à la tâche.

Enfin, qui que vous soyez, pour les heures, les journées, les semaines à l'intérieur desquelles vous donnez de votre temps pour votre prochain : MERCI!

Je vous souhaite de passer le meilleur temps des Fêtes qui puisse être pour vous.

Serge Rousseau

Chers bénévoles,

En cette période de fêtes, l'équipe du Centre d'action bénévole de l'Érable tient à vous adresser de sincères remerciements et des vœux les plus chaleureux pour la prochaine année.

Grâce à votre engagement, votre générosité et votre dévouement, nous avons pu accomplir tant de belles choses cette année. Vous êtes l'âme de notre organisme, et sans vous, rien de tout cela ne serait possible.

Nous vous souhaitons de passer des moments de paix, de joie et de bonheur entourés de vos proches. Que cette fin d'année soit une source de repos bien mérité et de doux souvenirs, et que 2025 soit une année remplie de nouvelles opportunités, de réussites et de belles aventures, tant sur le plan personnel que collectif.

Merci encore pour votre précieuse contribution. Que cette période festive vous apporte autant de chaleur et de bien-être que ce que vous offrez chaque jour à notre cause.

Très belles fêtes à vous et à vos proches!

Avec toute notre gratitude,

Francine Beaulieu



Équipe du CABÉ :

Francine Beaulieu
Directrice générale

Maude Béliveau
Agente de développement
et de communications

Marie-Josée Gagné
Agente à la popote
roulante et Soutien au
développement

Marylène Leblond
Agente à
l'accompagnement-
transport et Adjointe
administrative

Nathalie Lemay
Travailleuse de milieu

En collaboration avec le Centre d'action bénévole de l'Érable, c'est le 6 novembre dernier qu'a eu lieu le bingo de la FADOQ de Plessisville. Ce sont 90 personnes qui étaient présentes. De plus, lors de cette soirée, 500\$ de profits ont été remis au CABÉ. Merci à tous ceux et celles qui étaient présents-es!



Les hôtes de la soirée, l'équipe de la FADOQ ainsi que celle du CABÉ.

Les 7 et 14 novembre dernier a eu lieu l'activité « Cerveau allumé » animée par Renée Levasseur. Cet atelier ludique et stimulant est parfait pour « booster » vos capacités tout en passant un bon moment. Ce sont 13 personnes qui ont participé à cette activité.

Surveillez votre courriel puisque d'autres activités auront lieu! Vous n'êtes pas dans notre liste de courriel? Pas de problème, téléphonez à Marylène au 819-362-6898 et elle vous y ajoutera!

Vœux de l'équipe

Le père Noël n'a pas besoin de nous dire à quel point vous avez travaillé fort cette année! Vos efforts constants et votre contribution ne sont pas passés inaperçus.

Que 2025 soit votre année.

Que le bonheur soit votre allié.

Que le sourire soit votre invité.

Et que la joie embellisse vos journées.

Nous vous souhaitons une belle et
une merveilleuse année 2025 !

De toute l'équipe du CABÉ !

Francine - Maude - Marie-Jo - Marylène - Nathalie

Biscuits au gâteau aux fruits

Portions	12 biscuits
Temps de préparation	20 min
Temps de cuisson	15 min

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse de beurre, à température ambiante
- ¼ tasse de cassonade, tassée
- 1 œuf
- 1 c. à thé de mélasse
- ¾ tasse de farine tout usage
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de clous de girofle moulus
- ¼ c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à soupe de lait
- 1 c. à soupe de rhum (ou de lait ou de jus de pomme)
- ½ tasse de pacanes hachées grossièrement
- 1 tasse de fruits confits hachés
- ¼ tasse de raisins secs

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 300 °F, placer la grille au centre et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans le bol d'un batteur sur socle, crémer le beurre avec la cassonade. Ajouter l'œuf et la mélasse et bien mélanger.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, la cannelle, les clous de girofle et la muscade.
4. En alternance, ajouter les ingrédients secs, le lait et le rhum aux ingrédients humides. Bien mélanger.
5. À l'aide d'une cuillère, incorporer les pacanes, les fruits confits et les raisins secs.
6. Déposer des boules de pâte d'environ 1 c. à soupe sur la plaque. Enfourner pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.



☆ Le 5 décembre, est la journée internationale des bénévoles. Merci à ces cœurs généreux.



☆ Vous avez jusqu'au 6 décembre pour réserver votre billet pour le dîner de Noël.




☆ Les agendas 2025 sont maintenant disponibles. Tous les bénévoles peuvent se procurer le leur au CABÉ.



☆ La collecte de sang d'Héma-Québec aura lieu le 11 décembre au Motel Le Phare de Plessisville. Tous les dons se font uniquement sur rendez-vous. Réservez votre place dès aujourd'hui !

 www.hema-quebec.qc.ca

 1 800 343-7264



Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Charlotte Bachand
- ♥ Linda Dubois
- ♥ Alysson Grantham
- ♥ Charlène Monthe
- ♥ Sylvie Prunier

« 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 : Marylène Leblond, agente à l'accompagnement-transport et adjointe administrative.

Mise en page : Marylène Leblond, agente à l'accompagnement-transport et adjointe administrative.

MERCI aux bénévoles qui assurent la préparation des envois postaux pour la distribution.



Mot Mystère

Thème : Juste
Mot de 9 lettres

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

A Accorder Achat Action	D Dames Deviner Diseur Droit	I Idées Intègre Intégrité	M Maître Mesure Milieu Moment Montant Montre	Personne Petit Peuple Précis Prévoir Probe Probité Propre Punie Punir	Somme Sujet
B Balance	E Équité Étroit Éviter Exact	J Joute Jugement Juger Justement Justesse Justice	N Notes	R Réponse	T Teinte Tirer Titre Tomber
C Cause Chanson Chanter Châtiment Collant Compte Copine Court Cousin	F Fondé H Heure Homme Honnête	L Leçon Légitime	O Offre Opinion P Pantalon Peine Penser	S Sentence Serré Seulement Sévérité	V Valeur Vérité Viser Voix

Réponse du mot mystère de septembre : Fusillade