

Édition spéciale!



Photo prise par Geneviève Gagnon

Temps des Fêtes!



Pensées du mois :

Décembre

« Pardonne aux autres non pas parce qu'ils méritent le pardon, mais simplement parce que toi, tu mérites la PAIX. »

(Anonyme)

Janvier

« C'est le devoir de chaque homme de rendre au monde au moins autant qu'il en a reçu. »

(Albert Einstein)

Février

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé. »

(Voltaire)



Chers membres,

Veillez prendre note que :

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du 18 décembre 2015 à 12H.
- Nous serons de retour le 4 janvier 2016 dès 8H.

Merci de votre compréhension!

Bonne année 2016



Conseil d'administration :

Bernardin Ruel
Président

Euclide Tardif
Vice-président

Jocelyne Beaumont
Trésorière

Claude Laquerre
Secrétaire

Jean-Marc Bédard
Administrateur

Norma Jomphe
Administratrice

Joseph-Henri Pomerleau
Administrateur

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,

Voilà l'année 2015 qui prend fin et je tiens à vous remercier pour cette belle année bien remplie. En mon nom personnel et au nom de tous les membres du Conseil d'administration, je vous souhaite un très joyeux Noël et une année 2016 agréable et enrichissante.

Que ce temps de réjouissance et de fraternité vous apporte de bons moments avec les membres de votre famille, les amis et les gens que vous aimez. Cette année, je vous invite aussi à faire un petit effort pour offrir une visite à une personne qui en aurait besoin (une cousine éloignée, un voisin délaissé, une personne retirée) car la solitude est souvent plus triste et plus lourde à porter en cette période de l'année.

Bien sûr, je vous souhaite également quelques jours de repos afin de prendre soin de vous et pouvoir, par la suite, poursuivre votre bénévolat si précieux dans notre communauté.

Bernardin Ruel, président du conseil d'administration



Mot de la directrice

Comme le temps passe vite! Voici que décembre s'amorce, que l'hiver est à nos portes, que Noël va venir s'épanouir dans nos vies et que l'année en cours va céder sa place à une année nouvelle et inédite.

Le temps de Noël est un temps très particulier. Un temps différent. Un temps hors du temps. Le cœur se fait plus chaleureux, plus enclin au partage et au pardon, plus assoiffé de justice et de paix, plus proche de la lumière et de l'espérance. Il brise le rythme parfois fou de notre quotidien et offre un moment de bilan, de réflexion, de profondeur et de vérité. Puisse Noël vous rejoindre personnellement, dans la partie la plus noble en vous, la plus pure, la plus simple, la plus vraie. Qu'il réveille votre cœur d'enfant, encore capable de s'émerveiller, de tout croire et de tout espérer. Et que son message d'amour vous imprègne intensément.

À l'aube de la nouvelle année 2016, je vous souhaite d'y connaître des occasions de bonheur, d'épanouissement et d'accomplissement. Malgré les soucis, les inquiétudes, les moments de solitude et de tristesse qui peuvent jaloner votre route, puissiez-vous garder votre cœur ouvert, confiant, aimant. Ainsi, 2016 sera une belle, bonne et heureuse année!

Carmen Grenier, directrice

Invitation conférence

Thème : La santé mentale positive
Conférencière : Chantal Descheneaux
Date : 27 janvier 2016
Heure : 13h30
Lieu : 1745, av. Fournier (Centre communautaire)
Salle 5 (sous-sol)

Le stress fait partie de la vie quotidienne. Il peut tout aussi bien provenir de situations agréables ou difficiles. Il peut être bénéfique en certaines occasions, mais peut aussi parfois représenter une menace réelle pour la santé physique et mentale. Nous avons tous et toutes une santé et tout particulièrement une santé mentale à préserver. Il existe différentes façons d'y faire face.

La santé mentale positive est une approche relativement nouvelle, qui mise sur une vie florissante plutôt que languissante. Afin de mieux comprendre comment on peut favoriser une santé mentale positive, nous examinerons les 5 composantes qui la constituent, soit l'aptitude à jouir de la vie, l'adaptation aux événements de la vie, le bien-être émotionnel, les valeurs spirituelles, ainsi que l'appartenance sociale et le respect de la culture, de l'équité, de la justice sociale et de la dignité personnelle.

Une rencontre d'échanges qui permet :

- ☆ De mieux comprendre les concepts de santé et de maladie mentale.
- ☆ De s'informer sur les facteurs qui influencent la santé mentale.
- ☆ De mieux comprendre le stress et ses impacts sur la santé.
- ☆ De démystifier le concept de santé mentale positive.
- ☆ De voir les actions possibles pour se maintenir en bonne santé mentale.

Réservation : 819-362-6898 (Geneviève)

Date limite pour réservation : Vendredi 22 janvier 2016, 16h00

Places limitées, réservation obligatoire.

Le 18 septembre dernier, avait lieu la fête de la rentrée. Plus de 125 personnes sont venues s'amuser avec nous, au Carrefour de l'Érable. Dame nature a été de notre côté et nous avons eu une superbe journée ensoleillée. L'ambiance était à la fête. Des gens de tous âges se sont joints à nous pour célébrer le CABÉ et ses bénévoles. Nous avons passé une belle journée multigénérationnelle.

Hot-dogs et maïs ont été préparés par des bénévoles du CABÉ ainsi que par des jeunes de la région pour qui l'implication dans leur communauté est importante.

L'excellente musique de monsieur Robert Hébert a par la suite su animer la fête en faisant chanter et danser les participants. Les gens ont beaucoup apprécié son côté chaleureux et jovial.

Nous tenons à remercier tous nos bénévoles qui nous ont offert leur temps et l'équipement nécessaire pour rendre cette journée parfaite :

- ☆ Steeve Audet
- ☆ Florence Audet-Gagnon
- ☆ Gabrielle Audet-Gagnon
- ☆ Lucas Audet-Gagnon
- ☆ Réjean Beaudoin et France Bellemare
- ☆ Éric Bellavance
- ☆ Maude Bergeron-Martineau
- ☆ Nathan Bourque
- ☆ Langis Drapeau et Linda Martel
- ☆ Marcel Gagnon
- ☆ Liliane Searles

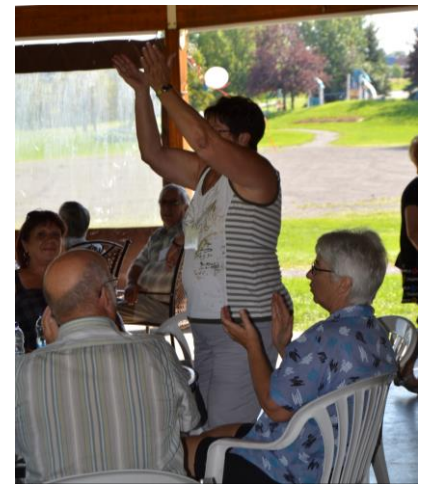
Un merci particulier à nos commanditaires :

- ☆ Carrefour de l'Érable
- ☆ Gaz Bar Plessis
- ☆ Jardinerie Fortier
- ☆ Verger des Bois-Francis

Un merci spécial aussi à tous les participants. Vous avez fait de cette journée un grand succès!



Fête de la rentrée (Suite) 5



Le 7 octobre dernier avait lieu la conférence «Notre mémoire : mieux la connaître pour mieux la préserver ». Nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons fait salle comble! 70 personnes ont assisté à cette conférence. Comme Mme Dauphas disait : « Notre mémoire reste en santé quand elle est stimulée. Ayez une vie sociale bien remplie et tout ira bien. »



Mercredi 4 novembre avait lieu l'atelier sur le suicide. Monsieur Jean Couture du Réseau prévention suicide des Bois-Francs, nous a fait connaître les mythes et les réalités sur le suicide. Nous y avons énormément partagé et beaucoup appris. Cet atelier a été un franc succès et rempli d'émotions grâce à vous! Merci.

Saviez-vous qu'au Québec, 3 personnes par jour perdent la vie par suicide et que 76 personnes tentent de s'enlever la vie? Avez-vous les outils nécessaires pour repérer les gens en crise suicidaire? Pour les aider? Si vous êtes intéressé à en apprendre plus sur comment vous pouvez aider ces gens, il serait intéressant pour vous de suivre la formation « Sentinelle », offerte gratuitement par le Réseau Prévention Suicide. Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, appelez au CABÉ (819-362-6898) et nous organiserons une formation.

Vous avez besoin d'aide ou connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide?

MRC d'Arthabaska 819-751-2205

MRC de l'Érable 819-362-8581

Partout au Québec 1-866-277-3553



Sablés de Noël

Biscuits :

½ lb de beurre

2 ½ tasses de farine tout usage

1 tasse de sucre

1 c. à table de lait

1 c. à thé de vanille

Glaçage :

4 tasses de sucre à glacer

½ tasse de shortening végétal

5 c. à table de lait

1 c. à thé de vanille

Colorant alimentaire, bonbons etc...



Photo prise par Geneviève Gagnon

Préchauffer le four à 325 °F

Dans un grand bol, battre le beurre et ajouter ensuite tous les autres ingrédients.

Brasser jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée. Faire une boule avec la pâte, l'envelopper dans du papier cellophane et mettre au réfrigérateur pendant une heure.

Sur une surface enfarinée, abaisser la pâte et à l'aide d'emporte-pièces, découper les formes souhaitées.

Cuire sur une plaque à biscuits beurrée pendant 12 minutes. Les biscuits seront pratiquement blancs lorsqu'ils seront prêts.

Une fois les biscuits refroidis, décorez à votre goût.

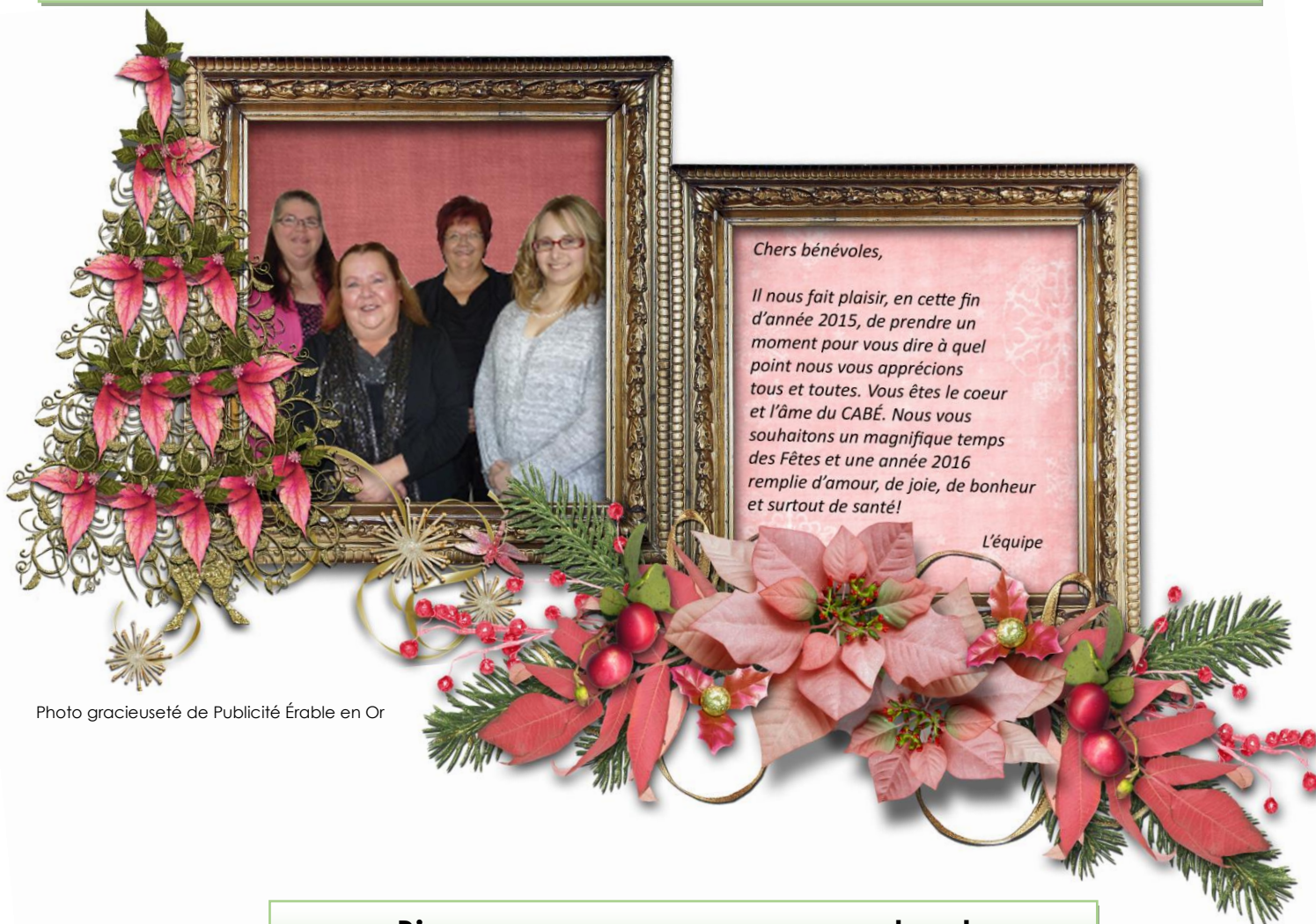


Photo gracieuseté de Publicité Érable en Or

Chers bénévoles,

Il nous fait plaisir, en cette fin d'année 2015, de prendre un moment pour vous dire à quel point nous vous apprécions tous et toutes. Vous êtes le coeur et l'âme du CABÉ. Nous vous souhaitons un magnifique temps des Fêtes et une année 2016 remplie d'amour, de joie, de bonheur et surtout de santé!

L'équipe

Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Monsieur Steeve Audet, Plessisville
- ♥ Monsieur Gilbert Béland, St-Ferdinand
- ♥ Monsieur Yvan Dubois, Plessisville
- ♥ Monsieur Simon Gervais, Lyster
- ♥ Madame Norma Jomphe, Villeroy
- ♥ Monsieur Gilles Massé, Princeville
- ♥ Madame Gisèle Provençal, Plessisville
- ♥ Monsieur Michel Soucy, 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



Invitation conférence

Le Centre d'action bénévole de l'Érable, en partenariat avec l'Association des Proches Aidants Arthabaska-Érable, vous invite à la conférence de Madame Blandine Soulmana.



www.blandine-soulmana.com

Thème : Se ressourcer et respecter ses limites pour durer!

Conférencière : Blandine Soulmana

Date : 11 février 2016

Heure : 19h00

Lieu : Complexe Hôtelier DuPré
555, rue St-Jacques Est, Princeville

Cette conférence s'adresse aux aidants professionnels, naturels et bénévoles qui désirent nourrir leur enthousiasme pour mieux aider et prévenir le burnout.

Voici quelques sujets clés qui seront abordés :

- Une voiture sans essence ne roule plus. Une pile usée ne donne plus d'énergie. Il en va de même pour l'humain.
- Nous nous devons de prendre soin de nous et de nous faire plaisir pour maintenir notre joie de vivre et notre efficacité, durablement.

Réservation obligatoire avant le 8 février, 16h00

Geneviève (CABÉ) 819-362-6898 ou Marie-Pier (Proches Aidants) 819-795-3577





Donnez du sang. Donnez la vie. Quel beau slogan! Mais ce n'est pas seulement un slogan, c'est la pure vérité. Saviez-vous qu'au Québec une personne a besoin de sang toutes les 80 secondes? Chaque jour un minimum de 1000 dons doit être prélevé afin de subvenir aux besoins de la population québécoise.

On ne sait jamais qui aura besoin de ce don de sang pour survivre. Cela peut être vous, votre conjoint, vos petits-enfants. Steeve Audet, un bénévole du CABÉ, en a fait l'expérience. Son fils, Lucas, est né à 28 semaines de grossesse, soit 12 semaines prématurément. Un tout petit bébé de 1500 grammes, magnifique mais très malade. Un petit bébé qui, dans les 12 premières semaines de sa vie, a dû être branché sous respirateur, a eu une perforation d'un poumon (pneumothorax) et a fait une hémorragie cérébrale. Mais ce qui a failli lui coûter la vie a été une anémie sévère causée par l'immaturation de ses globules rouges, qui ne se reproduisaient pas. Pour survivre, ce petit bout de chou a eu besoin de 2 transfusions de sang. Sans les généreux donateurs, ce petit homme ne serait plus parmi nous aujourd'hui.

Le **22 décembre prochain** aura lieu la collecte de sang de la FADOQ et du CABÉ. Soyez généreux, faites un don de vie! La collecte a lieu de **13h30 à 20h00** au Centre communautaire de Plessisville (1745 Avenue Fournier).

Lucas le jour de sa naissance (1^{er} décembre 2004)



Lucas aujourd'hui à 11 ans.



Le dîner de Noël le 2 décembre 2015.



☆ Le 5 décembre, journée internationale des bénévoles.

Un grand merci !



☆ Collecte de sang 22 décembre 2015.



☆ 27 janvier 2016, conférence : La santé mentale positive de Mme Chantale Descheneaux

☆ 11 février 2016, conférence : Se ressourcer et respecter ses limites pour durer! De Mme Blandine Soulmana.

Petites Annonces

Besoin de bénévoles qualifiés en comptabilité

Droits Devant Érable (organisme en défense des droits sociaux) est présentement à la recherche de bénévoles dans la cadre de sa Clinique d'impôt annuelle qui se tiendra du mois de février à la fin d'avril de chaque année. Par le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI), vous servirez votre collectivité, vous aiderez vos concitoyens à recevoir leurs prestations et versements sans interruption, vous augmenterez vos connaissances en matière d'impôt et vous verrez votre travail valorisé et reconnu. Le PCBMI est une collaboration entre l'Agence du revenu du Canada (ARC) et des organismes communautaires. Les organismes mettent sur pied et tiennent des comptoirs de préparation des déclarations afin que les bénévoles puissent remplir les déclarations de revenus et de prestations pour les particuliers admissibles qui ont un revenu modeste et une situation fiscale simple. Toutes personnes ayant du temps ou étant à la retraite et possédant une bonne base en comptabilité (expérience en milieu de travail, technique en comptabilité, comptable agréé et une bonne connaissance informatique) sont les bienvenues dans l'équipe que nous voulons former pour venir en aide aux personnes à revenu modeste. Notre organisme traite au moins 300 dossiers par année, sur une période de 13 semaines. Les personnes désirant offrir leurs services sont priées de communiquer avec Marie-Josée Lapointe, coordonnatrice de Droits Devant Érable, au numéro : 819-362-0066.

Le Journal des bénévoles

Conception : Geneviève Gagnon, agente aux communications et développement.

MERCI au Comité des bénévoles des envois postaux qui effectue la préparation pour la distribution.

Mot Mystère

Thème : Eau-de-vie
Mot de 6 lettres

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

A
alcool
alcoolique
armagnac

B
besoin
boisson
bouteille
breuvage

C
champagne
cidre
coeur
cognac
consommer

D
dégoût
degré
déguster
distillation

E
étiquetage

G
gorgée
goûte
goûtée
goutte
gris
griser

H
habitude

hydromel
I
ivrogne

L
laid
laisser
liens
Liesse
liqueur
liquide
M
malade
manutention
mélanger
miel
mine

mirabelle
moût
N
noir
P
pure
R
raisin
ration
réduction
rouge

S
saveur
sobre
soif
T
tasse
taxe
titre
trinque
V
verre
vieillessement
vifs
vin
vodka

Réponse du journal de septembre : remède