

Les belles couleurs d'automne



Photo prise par Geneviève Gagnon

Chers membres,

Nous serons fermés le

- **lundi 3 septembre** pour la Fête du travail.
- **lundi 8 octobre** pour l'Action de grâces.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!



Pensées du mois :

Septembre

« Le silence est parfois la réponse la plus éloquente. »

Ali Ibn Abi Talib

Octobre

« Le Bonheur n'est pas une destination à atteindre mais une façon de voyager! »

Auteur inconnu

Novembre

« Le rire est intemporel, l'imagination n'a pas d'âge et les rêves sont éternels. »

Walt Disney





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

Guyline Caron
Agente aux services
à la clientèle

Geneviève Gagnon
Agente aux
communications et au
développement

Marylène Leblond
Secrétaire-réceptionniste

Paula Vachon
Travailleuse de milieu

Nouvellement élu lors de la dernière Assemblée générale annuelle, je veux remercier le Conseil d'administration (CA) de m'avoir confié la présidence du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ). J'ai accepté avec empressement sachant que le défi sera grand et que le bénévolat est une denrée de plus en plus rare. Nous devons soutenir celles et ceux qui donnent volontairement et gratuitement de leur temps pour les autres. Je ne peux passer sous silence le thème de la Semaine de l'action bénévole 2018 de La Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) : « **Je bénévole, tu bénévoles, conjuguons notre bénévolat!** »

L'explication que donne la FCABQ à son thème est tout aussi importante pour saisir le caractère essentiel du bénévolat dans notre société. La voici : « 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. »

C'est en m'inspirant de ce thème que j'entends travailler avec le nouveau CA, les bénévoles, l'équipe d'employées et la direction. Depuis deux ans, j'ai été administrateur et secrétaire au CA. Cela m'a permis de constater qu'il y a place à amélioration pour rendre le CABÉ encore plus efficace et plus attrayant pour l'équipe et aussi pour les bénéficiaires de nos services.

C'est avec plaisir et confiance que j'entreprends ce mandat de deux ans avec une équipe extraordinaire.

Réflexion de Carmen

C'est avec reconnaissance que je rédige ma réflexion pour le journal de septembre. Je me considère comme étant une personne privilégiée. Je suis à la direction d'un organisme qui fait du bien dans la société et dont la mission colle à mes valeurs profondes. J'ai la chance de côtoyer des personnes extraordinaires, que ce soit au niveau des bénévoles qui sont la matière première de nos réalisations, que ce soit au niveau des partenaires, que ce soit au niveau des rencontres que la vie place sur ma route pour accomplir mes tâches. Malgré les difficultés que je traverse, j'éprouve du plaisir à faire ce que je fais.

Et je me demande: «Pourquoi cela m'arrive-t-il, à moi?» Étrange, n'est-ce pas, que je me pose cette question? Pourtant, elle est volontaire et je vous invite à vous poser la même question quand vous prenez conscience des belles choses qui surviennent dans votre vie. La tendance des gens est souvent de croire que nous «méritons» tous les cadeaux que nous fait la vie. Et nous nous sentons souvent «victimes» quand nous traversons des pertes, des injustices, des problèmes ou des «épreuves». Selon moi, tout est don dans la vie. Il n'y a pas de mérite. Une personne ne mérite pas d'avoir ses deux jambes et l'autre ne mérite pas d'être en chaise roulante, une personne ne mérite pas d'être riche et l'autre d'être pauvre, une personne ne mérite pas d'avoir des relations qui l'entourent et qui l'aiment et l'autre de souffrir de solitude ou de rejet.

Chacune et chacun a une route à suivre, des événements à traverser et des leçons à apprendre. C'est ce que nous faisons de tout cela qui façonne notre attitude face à la vie. Je vous invite donc à éduquer votre cœur à la reconnaissance en l'invitant à dire merci le plus souvent possible.

Merci.



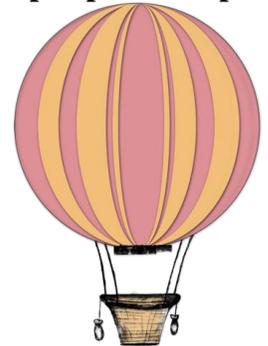
Aimeriez-vous développer vos habiletés créatrices? Voulez-vous stimuler votre créativité et vous outiller pour écrire? Nous allons commencer par l'écriture d'un conte qui ouvrira toute grande la porte sur votre imaginaire.

Vous êtes invités à vous inscrire à une série d'ateliers de création et d'écriture d'une durée de 8 semaines, qui se dérouleront le **lundi après-midi, de 13h30 à 16h00, au Carrefour de L'Érable**, situé au 1280 rue Trudelle à Plessisville, **du 1^{er} octobre au 26 novembre**. Le coût d'inscription est de **50\$ par personne pour la session**.

Votre formateur, ESSOUMA LONG, comédien et conteur de formation, saura vous charmer et vous aider à développer vos habiletés dans le domaine de l'écriture.

Inscrivez-vous dès maintenant en communiquant avec votre travailleuse de milieu 819-291-3473 ou au CABÉ 819-362-6898.

Les places sont limitées.



Journée internationale des personnes âgées

BRUNCH-THÉÂTRE

« Les jeudis de Sandra »

Vendredi 5 octobre 2018

Accueil à 7h30

Billets 12.00\$

Polyvalente La Samare (1159, rue St-Jean, Plessisville)



ThéâtreParminou

La pièce **Les jeudis de Sandra** présente avec humour (parce que rire, ça fait tellement de bien!) les défis que représente la « proche-aidance ». Entre le parent vieillissant et en perte d'autonomie, l'employeur, les enfants, le conjoint ou la conjointe... certains se sentent écartelés.

Sandra est coiffeuse. Elle a dû quitter son emploi chez Caboche. Un emploi qu'elle aimait, un milieu de travail qu'elle adorait. Jongler avec son employeur, ses clients, sa mère dont l'Alzheimer prend de plus en plus de place, était devenu trop difficile.

Sandra a donc ouvert un petit salon dans son sous-sol: "J'peux voir aux soins de ma mère en même temps que j'travaille. Un deux dans un, quoi! ". C'est sa solution pour y arriver, une solution qui n'est pas parfaite... "C'est sûr, il y a certains clients qui trouvent ça bizarre de voir ma mère se bercer dans le coin, des grands après-midis."

Le salon de Sandra est la terre d'accueil de mille confidences... mille réalités toutes aussi complexes les unes que les autres. Son carnet de clients se regarnit peu à peu et Sandra rêve du jour où elle pourra y mettre un rendez-vous avec une personne bien spéciale: elle-même!

Bœuf braisé

Ingrédients

- 2 sachets de sauce demi-glace
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 2 tasses de carottes en rondelles
- 500 gr (1 paquet) de pommes de terre parisiennes
- 8 oz (un paquet) de champignons coupés en deux
- 1 ½ livre de steak de surlonge coupé en lanières
- 1 tasse d'eau
- 1 ¼ tasse de bouillon de bœuf sans sel



Photo prise par Geneviève Gagnon

Préparation

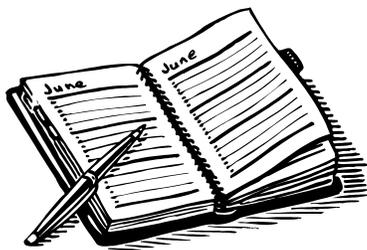
- Dans un bol, mélanger le contenu des sachets de sauce demi-glace et de soupe à l'oignon avec l'eau et le bouillon de bœuf. Poivrer.
- Mettre dans un plat 9X13 le reste des ingrédients.
- Transvider la préparation liquide sur la viande et les légumes, couvrir d'un papier aluminium et cuire au four à 400° F pendant 1h30.
- Donne de 4 à 6 portions.

Bienvenue aux nouveaux membres.

♥ Lorraine Dugal, Princeville

« 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 2018 avance à la vitesse de l'éclair. Elle tire bientôt à sa fin. Nous avons déjà commandé les agendas de **2019**. Vous allez pouvoir venir les chercher au bureau à compter du **lundi 5 novembre 2018**.

À retenir!

- Le CABÉ sera fermé le 8 octobre pour l'Action de grâces.
- Le café-rencontre « **Institutions financières et fraude!** » aura lieu le 10 octobre à 13h30 au Centre d'action bénévole de l'Érable.
- Le café-rencontre « **La violence sexuelle, il est temps de la démystifier!** » aura lieu le 7 novembre à 13h30 au Centre d'action bénévole de l'Érable.
- Le **dîner de Noël** aura lieu le **5 décembre 2018**. Réservez cette date à votre agenda. Plus d'informations à venir durant le mois de novembre.

Le 6 juin dernier avait lieu l'Assemblée générale annuelle (AGA) du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ). Près de 40 personnes se sont réunies pour le généreux petit déjeuner préparé par Banquet Baillargeon.

Cette rencontre a offert l'occasion de faire le point sur ce qui s'est passé au CABÉ durant la dernière année. La directrice, Carmen, remercie les bénévoles pour leur implication et les membres de l'équipe qui ont contribué au bon fonctionnement du CABÉ.



Lors de cette rencontre nous en avons aussi profité pour remercier M. Euclide Tardif pour ses 6 ans d'implication au sein du Conseil d'administration; il a toujours eu à cœur le CABÉ, les bénévoles et les bénéficiaires des services. Comme à chaque année, cette rencontre nous a permis de faire le point sur l'année qui se termine et de voir ensemble ce qui se prépare pour la nouvelle année.

Les membres du Conseil d'administration 2018-2019 :

Rolland Simoneau, Président

Joseph-Henri Pomerleau, Vice-Président

Liliane Searles, Secrétaire

Jocelyne Beaumont, Trésorière

Réjeanne Paquet, Administratrice

France Sergerie, Administratrice

Réal Vigneault, Administrateur

Photo



à venir

Institutions financières et fraude!

Offert par : Impact-Emploi (Dave François)

Date : 10 octobre 2018

Heure : 13h30

Lieu : Centre d'action bénévole de l'Érable
(1966 St-Calixte, Plessisville)



Vous utilisez votre nouveau cellulaire ou votre ordinateur pour accéder à votre compte bancaire? La prudence est de mise car les fraudeurs redoublent d'imagination et de créativité pour vous dérober votre argent! **Mais n'ayez crainte!** Ce café rencontre sur le thème des institutions financières et de la fraude sera l'occasion pour vous d'en apprendre plus sur les principaux types de fraude qui sévissent et de connaître les meilleures façons de vous en prémunir.

À la fin de la rencontre, vous saurez ce qui caractérise les différentes institutions financières ainsi que les astuces pour réaliser vos transactions de façon sécuritaire. Vous pourrez désormais faire vos paiements et accéder à votre compte en ligne l'esprit tranquille!

Réservation au 819-362-6898 (places limitées)

La violence sexuelle, il est temps de la démystifier!

Offert par : Table de concertation du mouvement des femmes Centre-du-Québec

Date : 7 novembre 2018

Heure : 13h30

Lieu : Centre d'action bénévole de l'Érable
(1966 St-Calixte, Plessisville)

**SANS OUI
C'EST NON!**

Quelle est la définition de la violence sexuelle? Qu'est-ce que le consentement sexuel? Voici quelques questions qui seront répondues lors de cette rencontre. Il est temps de faire la différence entre le mythe et la réalité. Violence sexuelle invisible ne veut pas dire inexistante. Soyez un témoin actif et poser un geste pour prévenir la violence sexuelle. Ne restez pas un observateur. Osez !

Réservation au 819-362-6898 (places limitées)

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

| | | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|-----------|---------|
| A | D | étrange | histoire | mordu | timbré |
| agité | délire | éviter | | musique | toquade |
| aider | dément | | I | | toqué |
| aliéné | désaxé | F | idiot | P | |
| à lier | détraqué | fantasque | insensé | paranoïde | |
| allure | dingo | filer | | piqué | |
| asile | dingue | floue | L | point | |
| atteint | | folie | lubie | | |
| | E | fondu | | R | |
| B | écervelé | forcené | M | regard | |
| bêtise | emballé | fou fou | malade | | |
| braque | enfermé | fredaine | maladie | S | |
| | engoué | | manie | sénile | |
| C | énorme | G | marotte | sonné | |
| chagrin | enragé | gravité | marteau | sotie | |
| cœur | escapade | | médecin | | |
| crétin | espiègle | H | moitié | T | |
| | étourneau | hagard | monde | tapés | |

Réponse du journal de juin : Bracelet