# Journal des bénévoles

Centre d'action bénévole de l'Érable

Centre d'action bénévole de l'Érable : 819 362-6898 Mars 2016, volume CI

**Photo source : Apei**

*Chers membres,*

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le **14 avril 2017** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi le 17 **avril 2017** pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le **22 mai 2017** pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!

## Pensées du mois

### Mars

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

Voltaire

### Avril

Après le verbe aimer, aider est le plus beau verbe du monde.

Baronne Bertha Von Suttner

### Mai

Certains veulent que ça arrive, d'autres aimeraient que ça arrive et d'autres font que ça arrive.

Michael Jordan

# Mot du président

Chers membres,

Une nouvelle saison s'amorce autant pour dame nature que pour nous bénévoles. Le temps nous porte lentement mais sûrement vers la semaine de l'action bénévole, qui se tiendra cette année du 23 au 29 avril.

Je vous invite à vous joindre à nous lors du gala « Hommage aux bénévoles », qui se tiendra le 27 avril prochain à l'Espace Sophia de Ste-Sophie-d'Halifax. Nous aurons le privilège d'honorer l'importance du bénévolat donc le merveilleux travail que vous faites pour votre communauté. Cette année nous aurons M. Denis Carignan, conférencier, qui nous parlera du « Pouvoir de la reconnaissance »

Je vous souhaite donc, en mon nom et au nom du conseil d'administration, un beau printemps, de joyeuses Pâques et un bon gala!

**Euclide Tardif,** Président du conseil d'administration du CABÉ

**Conseil d'administration :**

**Euclide Tardif**
***Président***

**Jean-Marc Bédard**
***Vice-président***

**Jocelyne Beaumont**
***Trésorière***

***Norma Jomphe***
***Secrétaire***

**Joseph-Henri Pomerleau**
***Administrateur***

***Liliane Searles***
***Administratrice***

**Rolland Simoneau**
***Administrateur***

## Réflexions de Carmen

Doucement, à petits pas, encore hésitant mais bien déterminé, le printemps se rapproche de nous… C'est une saison pleine de promesses, de renouveau, d'espérance et de vitalité. Elle me donne le goût de croire que tout est toujours possible, que la VIE est grande et forte, que nous pouvons continuer à aller de l'avant parce que de nouvelles énergies vont venir nous motiver et nous stimuler. Je vous souhaite, à vous aussi, un printemps à la hauteur de votre implication, de votre dévouement et de votre générosité. Donc, je vous souhaite un magnifique printemps!

Le CABÉ a traversé une période financière plus difficile cette année. Pourtant, grâce au dynamisme et aux efforts de l'équipe en place (membres du CA et employées), grâce à l'engagement de ses membres et grâce à la générosité de certains donateurs, les services ont continué à s'étendre sur le territoire de la MRC de l'Érable, les besoins des bénéficiaires ont été répondus et les sourires et l'amour ont survécu. En tant que directrice du CABÉ, mon cœur regarde tout cela avec tendresse, reconnaissance et émerveillement.

Je vous invite donc sincèrement à venir célébrer l'importance du bénévolat lors de notre soirée-hommage du 27 avril prochain. Invitez les autres bénévoles que vous connaissez à s'inscrire, participez au concours (coupons de vote dans le présent journal) et continuez à faire rayonner la joie de donner.

Carmen Grenier, Directrice

***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**

Quel beau dîner de Noël nous avons eu et tellement bon!

Une centaine de personnes sont venues fêter le temps des Fêtes avec l'équipe de Centre d'action bénévole de l'Érable, le 14 décembre dernier, au Motel le Phare de Plessisville. Un gros merci à M. Raoul Barlow pour la musique et pour nous avoir fait danser autant. Que dire du traiteur *L'Invernois* qui a ravi nos papilles gustatives? Encore une fois, ils se sont surpassés pour notre plus grand bonheur.

Au plaisir de vous retrouver l'an prochain!

## Dévoilement du thème de la Semaine de l'action bénévole 2017

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a dévoilé le thème et le visuel de la semaine de l'action bénévole 2017 :

***« Bénévoles : Créateurs de richesses »***
et cette semaine se déroulera du **23 au 29 avril 2017.**

L'action bénévole se retrouve au sein de toutes les activités de la vie humaine. Il n'y a aucun domaine qui peut et doit se passer de l'apport des bénévoles. Le bénévolat est un puissant moteur de création de richesses collectives non seulement au niveau de l'éducation, de la santé et services sociaux, mais aussi dans le domaine du sport, du loisir, de la culture, de l'environnement et des services professionnels. C'est grâce à leurs actions cumulées, que plus de 2 millions de bénévoles québécois favorisent la création et l'accès à la richesse sociale, communautaire, culturelle et humaine pour le bien-être des citoyennes et citoyens du Québec.

## C'est un rendez-vous !

Monsieur ***Denis Carignan*** présentera sa conférence ***« Le pouvoir de la reconnaissance»*** à la soirée *« Hommage aux bénévoles 2017 »* qui se tiendra jeudi le 27 avril prochain à l'Espace Sophia de Ste-Sophie. Le traiteur cette année sera Le traiteur du FV de Notre-Dame-de-Lourdes. L'accueil se fera à compter de 17h.

Vous pourrez vous procurer les billets au coût de 30$ pour les membres, 35$ pour les non-membres (organismes et partenaires), à nos bureaux, au 1966, rue St-Calixte, Plessisville à partir du 27 mars 2017. Une invitation, ainsi que tous les détails, vous seront envoyés sous peu.

**Pour toutes informations, veuillez communiquer au 819-362-6898.**

# Déjeuner-causerie

**Thème :** Démystifier l'Alzheimer
**Offert par :** La société Alzheimer Centre-du-Québec
(Madame Thérèse Houle)
**Date :** 29 mars 2017
**Heure :** 9H30
**Lieu :** Centre d'action bénévole de l'Érable
1966, rue St-Calixte

Le cerveau humain est l'un de nos organes les plus vitaux et joue un rôle dans tous nos actes et toutes nos pensées. Il est d'office la tour de contrôle de notre corps. La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative et évolutive du cerveau. Certains symptômes entre autres : la perte de mémoire, les troubles du langage, les changements d'humeur peuvent être observés et il est important alors de consulter un médecin afin qu'un bon diagnostic soit établi. Il est important de différencier la maladie d'Alzheimer du vieillissement normal, ainsi que les facteurs de risques et de protection, les stades de la maladie et l'importance de maintenir la communication avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

- Gratuit
- Ouvert au public
- Places limitées, inscription obligatoire avant le 24 mars 16h00

**Inscrivez-vous auprès de Geneviève au 819-362-6898**

## À retenir!

- Collecte de sang Héma-Québec : 2 mars 2017
- Déjeuner causerie pour démystifier l'Alzheimer : 29 mars 2017
- Souper soirée hommage aux bénévoles : 27 avril 2017

# Mousse à l'Érable

Crédit photo: pratico-pratiques.com

## Ingrédients

### *Pour la gelée d'érable:*

125 ml (1/2 tasse) d'eau
1/2sachet de gélatine sans saveur de 7 g
180 ml (3/4 de tasse) de sirop d'érable

### *Pour la mousse:*

1 sachet de gélatine sans saveur de 7 g
60 ml (1/4 de tasse) d'eau ou d'eau d'érable
4 jaunes d'œufs
250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35%
80 ml (1/3 de tasse) de pacanes en morceaux

## Préparation

Dans un bol, préparer la gelée d'érable. Mélanger l'eau avec la gélatine et laisser gonfler 5 minutes.

Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable à feu moyen. Verser l'eau avec la gélatine. Remuer et porter à ébullition de nouveau. Retirer du feu et laisser tiédir.

Préparer la mousse. Dans un bol, mélanger la gélatine avec l'eau ou l'eau d'érable et laisser gonfler 5 minutes.

Dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs. Incorporer le sirop d'érable. Verser cette préparation dans une casserole et cuire 10 minutes à feu doux en fouettant jusqu'à l'obtention d'une préparation épaisse et mousseuse.

Chauffer la gélatine de 15 à 20 secondes au micro-ondes. Incorporer dans la préparation au sirop d'érable. Laisser tiédir jusqu'à ce que la mousse soit légèrement figée.

À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer graduellement à la préparation à l'érable en pliant délicatement à l'aide d'une spatule.

Répartir la moitié de la préparation dans quatre verrines. Laisser figer 5 minutes au frais. Répartir la gelée et ajouter les pacanes. Laisser figer de nouveau 5 minutes au frais. Répartir le reste de la mousse. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

# Droits Devant Érable recherche

Droits Devant Érable (organisme en défense des droits sociaux) est présentement à la recherche de bénévoles pour faire du travail de secrétariat pour l'organisme. Toutes les personnes ayant du temps ou étant à la retraite, possédant une base en travail de bureau (répondre au téléphone, classement, etc.) et des connaissances en informatique sont les bienvenues dans l'équipe que nous voulons former pour venir en aide aux personnes à revenu modeste. Les personnes désirant offrir leurs services sont priées de communiquer avec Marie-Josée Lapointe, coordonnatrice de Droits Devant Érable, au numéro : 819-362-0066.

## Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Sophie Beaulieu, Plessisville
- ♥ Micheline Côté, Plessisville
- ♥ Alain Desrochers, Princeville
- ♥ Lucille Fillion, Lyster

**« 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 : Indiens
Mot de 7 lettres

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

A
acajou
albinos
ardent
aurore
azur

B
bariolé
basané
beige
bistre
blanchir
bleu
blondir
bronzer
brûlé

brun

C
café
cendré
chair
chamois
chaude
colombin
couleur
cramoisi
criard

D
décolorer
dégradé
déteindre

diapré

E
empourprer

F
franc

H
hâlé
havane

I
incarnat
indigo

J
jaunâtre

M
marbrée
marron
mauve
moucheté
multicolore

N
nacarat
noir
nuances

O
olive
opalin
orange

P
panaché
persan

R
rose
rouge
rouille

S
safran

T
teintes
tendre

V
verdure
verre
verte
violet

Z
zinzolin

*Réponse du journal de décembre : Ménager*