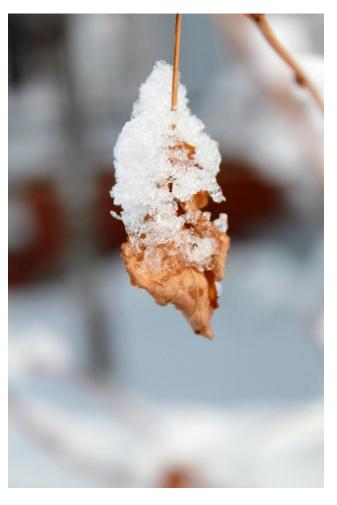
# Journal des bénévoles



Centre d'action bénévole de l'Érable: 819 362-6898

Mars 2015, volume XCI



# L'hiver c'est froid mais, c'est beau

Photo prise par Marylène Leblond

### Chers membres,

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi le 3 avril 2015 pour le Vendredi saint.
- ★ Lundi le 6 avril 2015 pour le Lundi de Pâques.
- ☆ Lundi le 18 mai 2015 pour la Fête des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!



# Pensées du mois

# Mars

Même la nuit la plus longue et la plus noire sera vaincue par la lumière de l'aurore.

# Avril

Pour l'optimiste, toutes les portes ont des poignées; pour le pessimiste elles ont toutes des cadenas.

# Mai

Semez, semez... sans jamais vous décourager... D'autres feront pour vous la récolte. Qu'importe! Vous aurez fait votre devoir



# Mot du président



Conseil d'administration : Bernardin Ruel Président

Euclide Tardif Vice-président

Jocelyne Beaumont Trésorière

Claude Laquerre Secrétaire

Cécyle Boulanger Ayotte Administratrice

Joseph-Henri Pomerleau Administrateur

Poste vacant Administrateur

Équipe du CABÉ:

Carmen Grenier Directrice générale

Guylaine Caron Agente aux services à la clientèle

Marylène Leblond Agente aux communications et au développement

Marie-Josée Gagné Secrétaire-réceptionniste Chers membres,

L'hiver tire à sa fin et le printemps va venir réchauffer nos cœurs. De même, il nous conduit doucement à la semaine de l'action bénévole qui se tiendra, cette année, du 12 au 18 avril. Je profite donc de la parution du journal de mars pour vous convier chaleureusement à votre souper-conférence « Hommage aux bénévoles 2015 » qui se tiendra au Motel Le Phare, jeudi le 16 avril. Je vous invite à noter la soirée à votre agenda dès maintenant.

Cette année, notre conférencier sera Bill Marchesin. Sa conférence portera sur **«L'extraordinaire puissance de l'attitude ».** Et, bien sûr, trois prix « Hommage » seront remis (féminin, masculin et organisme).

Je profite également de l'occasion pour vous offrir, en mon nom personnel et au nom de tous les membres du conseil d'administration, mes vœux de « Joyeuses Pâques ». Que cette fête vous procure de bons et agréables moments. Qu'elle vous apporte une joie neuve, un retour d'énergie et le goût du bénévolat. Que ce goût du bénévolat vous permettre de solliciter vos amis et vos parents à venir nous rejoindre dans la grande famille des bénévoles.

Terraxin Rue

Bernardin Ruel, Président du conseil d'administration du CABÉ

### Mot de la directrice

Bonjour à chacune et à chacun,



Quelqu'un disait un jour: «C'est surtout l'hiver qu'il est important de croire au printemps». J'ai répété cette phrase maintes et maintes fois au cours des dernières semaines, voire des derniers mois. J'ai gardé l'espérance et je sais, endedans de moi, que le printemps est presque déjà arrivé. Alors que des froids intenses ont sévi, sans beaucoup de relâche et souvent accompagnés de vents forts, je suis convaincue que la terre a poursuivi son travail et que la nature s'apprête à déborder de vie. Les jours commencent à offrir plus de temps de clarté, le soleil a changé de position et le mois de mars commence. Bientôt, de petits bourgeons verts mettront de nouveau de la couleur aux arbres, le sol se réchauffera et nous rangerons manteaux, mitaines et foulards.

Oui, le printemps est pour moi une magnifique saison. Et il donne une belle leçon. Il nous rappelle que la VIE est la plus forte, que la douceur et la chaleur reprendront toujours le dessus sur les périodes de froid, qu'un renouveau ou une renaissance peut survenir après une période d'inertie ou de mort apparente.

Par analogie, je vous souhaite de toujours attendre et espérer le printemps au sein de propre votre vie. Malgré les moments de solitude, de froid intérieur et de tristesse, puissiez-vous toujours croire que le printemps va finir par arriver.

Au plaisir de vous rencontrer au CABÉ et lors de la soirée-hommage du 16 avril prochain. En attendant, heureux printemps!

Carfuspanier.

Carmen Grenier, Directrice

Dîner de Noël 3

Nous avons eu un très beau mais surtout, très bon, dîner de Noël!

Nous ne nous attendions pas à avoir les 128 personnes qui sont venues festoyer avec nous, l'équipe du Centre d'action bénévole. Ce fût une agréable surprise. La famille Dargy nous a rempli les oreilles avec sa musique de Noël, du Jour de l'an et bien plus encore. Nous avons pu faire aller nos serviettes de table sur « E Viva Espagna » (photo ci-dessous), nous avons également valsé sur « Partons la mer est belle ». Que dire du traiteur L'Invernois qui a ravi nos papilles gustatives? Nous avons également souligné quelques personnes qui ont donné plus de 20 ans en bénévolat.

Déjà, nous avons hâte à l'année prochaine pour fêter avec vous!



Bénévoles ayant fait 20 ans et plus de bénévolat



La famille Dargy



Les personnes présentes



### Dévoilement du thème de la Semaine de l'action bénévole 2015

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a le grand plaisir de dévoiler le thème et le visuel de la semaine de l'action bénévole 2015.

La semaine de l'action bénévole 2015 a pour thème : **« Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif »**et elle se déroulera du **12 au 18 avril 2015.** 

Le bénévole, en faisant le choix libre et volontaire d'aider autrui par un geste gratuit, de donner généreusement de son temps, de ses compétences et de son énergie, ainsi qu'en participant activement dans sa communauté, génère des impacts très positifs tant pour lui-même que pour l'ensemble de la collectivité. Ces gestes singuliers permettent de favoriser le développement personnel et le rayonnement collectif, tout en contribuant à l'émergence d'une conscience sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu. L'action bénévole est un puissant moteur d'innovation sociale et de changements sociaux indispensables pour le bien-être de nous tous.

Comme des centaines d'organisations qui ont tenu à célébrer la précieuse implication de millions de bénévoles au fil des années, nous vous invitons à faire la promotion du bénévolat à votre tour et à reconnaître l'impact des personnes engagées dans votre communauté!

### C'est un rendez-vous!

Monsieur Bill Marchesin présentera sa conférence «L'extraordinaire puissance de l'attitude» à la soirée «Hommage aux bénévoles 2015» qui se tiendra jeudi le 16 avril prochain au Motel Le Phare de Plessisville. Le traiteur cette année sera L'Invernois. L'accueil se fera à compter de 17h.

Procurez-vous des billets au coût de 20\$ pour les membres, 25\$ pour les non-membres (organismes et utilisateurs), à nos bureaux au 1966, rue St-Calixte, Plessisville. Une invitation ainsi que tous les détails vous seront envoyés sous peu.

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

# nvitation conference

Thème: D'où vient l'âgisme,

comment le repérer et comment y faire face

**Offert par :** la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec

**Date:** 16 mars 2015

**Heure**: 9H30

Lieu: Centre d'action bénévole de l'Érable

1966, rue St-Calixte

## L'âgisme, ce destructeur invisible

Insidieux, discriminatoire, dévalorisant et parfois choquant, l'âgisme est partout. On le tolère et, la plupart du temps, on le repère difficilement... mais ses effets nous empoisonnent. Basés sur des impressions ou des connaissances aux fondements douteux, les préjugés s'imprègnent dans la collectivité pour devenir « Vérité ».

Cette promptitude à juger sans même connaître ou comprendre renvoie au concept d'âgisme. Le phénomène de l'âgisme n'est pas nouveau. D'ailleurs il est désormais un problème de société. Avec une population vieillissante, on peut supposer qu'il prendra de l'ampleur.

- Gratuit pour les membres et les non-membres
- Pause-santé

Inscrivez-vous auprès de Marylène au 819-362-6898

# À retenir!

- > Collecte de sang Hema-Québec le 5 mars 2015
- Conférence sur l'âgisme le 16 mars 2015
- > Atelier de sensibilisation à la maltraitance chez les personnes aînées le 25 mars 2015
- Souper soirée hommage aux bénévoles le 16 avril 2015

Pour cette édition, je vous propose une chronique en lien avec la conférence du 26 janvier dernier.

# La relaxation, savoir se relaxer pour mieux gérer votre stress

## C'est quoi au juste se relaxer?

On sait tous le bien que cela fait d'avoir eu une très bonne nuit de sommeil. On a tous éprouvé du plaisir à faire une petite sieste juste après avoir mangé, pourvu qu'elle ne dure pas plus d'une demi-heure. Personne ne pourra remettre en question le fait qu'après l'amour on se sente bien. Enfin, des retrouvailles avec des amis, un après-midi passé avec eux dans la bonne humeur, une soirée festive sans excès, toutes ces petites choses de la vie rythment notre existence et la rendent plus aisée.

Se relaxer, c'est tout simplement se donner du temps pour contrebalancer la situation stressante dans laquelle nous sommes perdus. Si trop de tensions nous fatiguent, trop d'obligations nous lient et trop de travail nous pousse au surmenage, nous allons vivre une situation de stress maximale. La relaxation est le seul moyen de compenser et de retrouver un bon équilibre pour continuer nos activités paisiblement.

### Comment se relaxer?

Encore faut-il s'apercevoir que nous en sommes arrivés à un point de non-retour, ou que nous avons la sagesse de prévenir ce genre de situation extrême.

Nous devons impérativement reprendre le contrôle du temps. Ne pas nous laisser envahir par notre programme professionnel ou familial. Pour cela, il nous faut reconsidérer notre planning. L'idéal serait de s'arroger vingt minutes par jour de détente.

Vous devriez pouvoir vous accorder ce temps pour décompresser, vous couper de toutes vos activités. Vous pourriez par exemple vous choisir un espace dans votre maison que vous consacreriez à la détente. Vous pourriez l'aménager d'un transat pour vous allonger, d'une petite chaine stéréo pour écouter de la musique douce. Il vous suffirait ensuite d'allumer une petite bougie et de l'encens et de ne rien faire d'autre que vous détendre en écoutant une musique relaxante.

Un autre moyen pour se ressourcer consiste à marcher dans la nature. Je me souviens, à l'époque où j'habitais Paris, me promener au parc Luxembourg au moins trois fois par semaine. Je trouvais dans cette petite ballade, le moyen de me détendre l'esprit.

Vous pouvez également consulter un sophrologue. Sa spécialité, c'est précisément de vous aider à retrouver un état de relaxation à partir duquel vous pouvez reprogrammer une attitude cohérente par rapport à vos activités quotidiennes.

Source: http://www.eveil-personnel-coaching.fr/

### Atelier de sensibilisation – 1ère Cohorte

**Où** : Centre d'action bénévole 1966, rue St-Calixte

**Date**: 25 mars 2015 **Heure**: 10H à 15H

Le CABÉ vous invite à participer à une formation « S.O.S. Abus » ayant pour but de vous sensibiliser à la maltraitance chez les personnes aînées de notre MRC. Cet atelier de sensibilisation s'adresse principalement aux bénévoles de l'accompagnement-transport et de la popote roulante, même si elle est ouverte à tous. Elle vous permettra d'acquérir les connaissances requises à une approche pondérée et rassurante.

PLACES LIMITÉES Veuillez appeler Marylène au 819-362-6898 pour réserver la vôtre.

Un dîner sera servi sur place.

Coût: Gratuit

### Bénévoles recherchés

Vous avez un frère ou une sœur, un ami ou une amie, un voisin ou une voisine?

Cette personne a beaucoup d'amour à donner?

Cette personne a quelques heures par semaine de disponibles?

Cette personne veut aider sa communauté?

Cette personne veut rencontrer de nouvelles personnes?

Votre Centre d'action bénévole de l'Érable est présentement en très grande demande. Ses services couvrent les 11 municipalités de la MRC de l'Érable et il a un besoin <u>urgent</u> de bénévoles, principalement pour l'accompagnement-transport ainsi que pour la popote roulante.

Appelez au 819-362-6898 pour prendre rendez-vous et venez rencontrer l'équipe de travail au 1966, rue St-Calixte à Plessisville.

### Bienvenue aux nouveaux membres!

- Denise Arseneault, Plessisville
- Gilbert Béland, St-Ferdinand

« 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 aux communications et développement.

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

Thème : Indiens Mot de 7 lettres

М	М	Т	R	Α	F	ı	С	W	S	S	С	Α	L	Р	E	R	E
0	R	E	Α	Т	Е	N	٧	ı	Ε	Ε	R	Α	С	E	S	E	T
N	R	E	S	М	0	٧	K	G	H	S	L	E	-	С	G	Н	R
T	T	E	-	S	В	Т	ט	W	C	S	E	T	T	Α	E	С	Ε
Α	Α	R	S	U	Α	0	Е	Α	A	A	R	T	>	N	Α	R	٧
G	С	N	Α	Ε	R	G	J	М	H	H	I	U	J	E	E	Α	U
N	R	С	Α	X	R	0	Е	R	Е	U	Α	L	כ	М	Е	Т	0
E	Н	E	כ	S	Е	٧	S	R	Т	S	N	М	Т	0	2	Α	С
E	G	Α	L	L	_	٧	Е	E	7	R	N	F	0	Α	Т	R	E
G	E	E	0	U	R	T	N	S	Ι	U	0	Α	L	Т	В	G	D
Р	R	D	T	R	R	T	R	N	Ε	Ε	I	S	T	E	R	0	F
Ε	L	Α	Z	Т	Е	В	D	Α	Т	Р	S	В	כ	U	U	Т	U
U	Α	U	Z	Е	כ	_	Е	D	Т	Р	S	Q	L	В	R	Н	М
Р	N	U	Μ	D	G	H	R	F	L	Α	ı	R	Е	Α	-	E	E
L	G	0	Α	Е	C	Е	0	С	Е	R	М	L	-	T	2	R	E
Α	I	N	Z	Е	S	H	L	R	Е	T	0	T	L	0	-	С	T
D	S	E	Р	-	Р	Ε	Ε	М	D	D	E	R	Α	Ε	Ν	U	S
E	S	E	L	L	I	М	Α	F	ı	E	R	E	I	М	R	E	F

Α	D	G	М	R	Trafic
Amérique	Danse	Grand chef	Menace	Races	Traité
Archer	Danser	Guerrier	Message	Réserve	Trappeur
Argot	Découverte		Missionnaire		Tribu
Artisanat		Н	Montagne	S	
	Е	Haches		Sauvage	V
В	Émoi	Horde	N	Scalper	Village
Blancs	Envie	Hutte	Nature	Signal	
Brûler			Noirs	Sorcier	W
	F	1			Wigwam
С	Famille	Idole	Р	T	
Cache	Fermier	Indigènes	Peaux-Rouges	Tabou	
Calumet	Fête		Pêche	Tambour	
Canot	Flair	L	Peuplade	Tam-tam	
Chasse	Flèche	Légende	Piller	Teinte	
Chauve	Forêts	Lune	Pipes	Tente	
Ciel	Fuite	Lutte	Plumes	Tente	
Crier	Fumée			Tomahawk	
Crime				Totem	
			Réponse du j	iournal de décembre : F	Partie