

Un très bon Temps des Fêtes!



Photo de source inconnue.



Pensées du mois :

Décembre

« Soyez vous-même, tous
les autres sont déjà
pris. »

Oscar Wilde

Janvier

« Je vous souhaite des
rêves à n'en plus finir et
l'envie furieuse d'en
réaliser quelques-uns. »

Jacques Brel

Février

« De temps en temps, il
est bon d'arrêter notre
quête du bonheur et
d'être tout simplement
heureux »

Guillaume Apollinaire



Chers membres,

Veillez prendre note que :

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du 21 décembre 2018 à 11H30.
- Nous serons de retour le 7 janvier 2019 dès 8H.

Merci de votre compréhension!

Bonne année 2019


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

Je travaille avec une équipe très engagée. Je parle des bénévoles, du personnel et du Conseil d'administration. Tous semblent avoir compris que le bénévolat est d'une importance primordiale dans une saine société. En septembre dernier, je vous avais informé qu'il y avait quand même place à l'amélioration dans certains de nos services réservés aux bénéficiaires du CABÉ. Le Conseil d'administration a donné suite à cette remarque et a formé un comité d'étude sur les services (comité de développement). Ce comité est formé du vice-président, Joseph-Henri Pomerleau, de l'administrateur, Réal Vigneault, de la directrice Carmen Grenier et de moi-même, Rolland Simoneau, président. Geneviève Gagnon, l'agente aux communications et développement du CABÉ, va bientôt rejoindre ce comité. Deux réunions ont déjà eu lieu et les discussions sont très constructives. Le comité va soumettre un rapport intéressant au C.A. et à la prochaine assemblée générale des membres en juin 2019. Je crois qu'il y aura des recommandations intéressantes.

Je profite de l'occasion, en cette fin d'année 2018, pour vous souhaiter, en mon nom personnel et au nom de tous les membres du Conseil d'administration, de très «Joyeuses Fêtes». C'est une période de partage et de fraternité avec nos parents et nos amis. Je souhaite que l'année 2019 en soit une de santé pour vous et vos proches, une année de projets, de réalisations et de générosité.

Réflexion de Carmen



Malgré ma volonté d'écrire toutes sortes de réflexions (sur plusieurs sujets), j'avoue être incapable de passer à côté de Noël. Écrire sur le bouleversement que crée cette fête dans mon cœur, sur la joie et l'espérance que je me souhaite et que je souhaite à toute personne humaine, sur les miracles de l'amour, sur la paix qui pourrait se répandre sur toute la terre.

Que ce temps de beauté et de magie vous apporte de beaux moments. Au sein des rencontres, des réceptions, des partages et des échanges de toutes sortes, que votre cœur savoure la richesse des relations humaines, la joie d'aimer et la certitude qu'un monde meilleur peut se construire.

Je vous souhaite un très beau Noël, profond et intense. Qu'il sache vous rejoindre personnellement, qu'il berce vos rêves secrets, qu'il comble vos soifs profondes et qu'il vous donne le goût d'entreprendre la nouvelle année 2019 avec courage, confiance et audace. Puissiez-vous vivre chaque jour avec intensité et reconnaissance.

Journée nationale des aînés.

Le Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), en tant que membre de la Table de concertation des personnes âgées de l'Érable, a participé à l'activité «Brunch-théâtre» du 5 octobre dernier, à la polyvalente La Samare de Plessisville. Carmen Grenier, directrice du CABÉ, a animé l'activité cette année encore. Plusieurs bénévoles du CABÉ y ont assisté, de même que des représentants municipaux, le député Éric Lefebvre, le grand public de la MRC de l'Érable et d'ailleurs.

Accueillis, dirigés et accompagnés par des jeunes de la polyvalente, cette belle activité multigénérationnelle a permis aux gens de savourer un délicieux et généreux déjeuner, de recueillir différentes informations aux kiosques tenus par des représentants de plusieurs organismes communautaires et d'assister à la pièce de théâtre «Les jeudis de Sandra» offerte par le théâtre Parminou. De beaux et bons moments en souvenir!



Biscuits craquants au chocolat

Ingrédients :

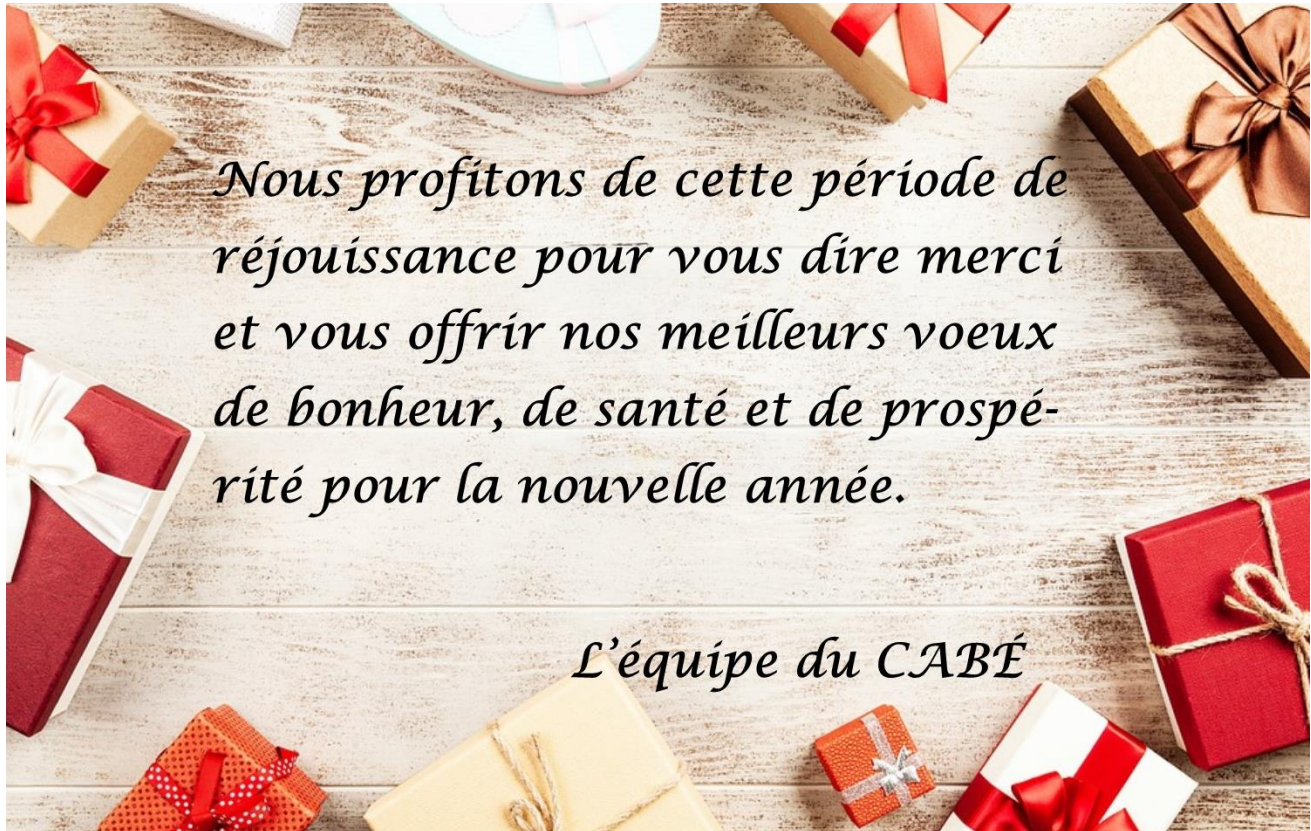
225 gr (8oz) de chocolat noir, haché
125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé
310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
180 ml (3/4 tasse) de cacao
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
1ml (¼ c. à thé) de sel
430 ml (1 ¾ tasse) de cassonade tassée
250 ml (1 tasse) de sucre à glacer



Photo prise par Karine Germain

Préparation :

- 1) Dans un bol, au bain-marie ou au micro-ondes, faire fondre le chocolat et le beurre. Bien mélanger. Laisser tempérer.
- 2) Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- 3) Dans un autre bol, battre les œufs et la cassonade pendant 1 minute. Ajouter le mélange de chocolat et battre énergiquement pendant 2 minutes. Ajouter le mélange de farine et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer 20 minutes.
- 4) Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Avec les mains, former des boules de pâte d'environ 15 ml (1 c. à soupe), puis les déposer sur la plaque. Réfrigérer 10 minutes.
- 5) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques de biscuits de papier parchemin.
- 6) Plonger les boules de pâte dans le sucre à glacer, quelques-unes à la fois. Secouer pour enlever l'excédent. Déposer sur les plaques en laissant 3 cm (1 ¼ po) entre chacune.
- 7) Cuire au four, une plaque à la fois, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient cuits à l'extérieur, mais encore moelleux au centre. Laisser refroidir sur la plaque.



Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Madame Gabrielle Audet-Gagnon, Plessisville
- ♥ Madame Francine Beaulieu, Plessisville
- ♥ Monsieur Paul-Henri Bédard, Princeville
- ♥ Monsieur André Galipeau, Plessisville
- ♥ Madame Maude Bergeron-Martineau, Plessisville
- ♥ Monsieur Jean-Marc Pelletier, 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



L'acupuncture, comment ça fonctionne !

Offert par : Acupuncture Marie-Christine Brisson

Date : 22 janvier 2019

Heure : 13H30

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

Réservation obligatoire : 819-362-6898 (Geneviève)

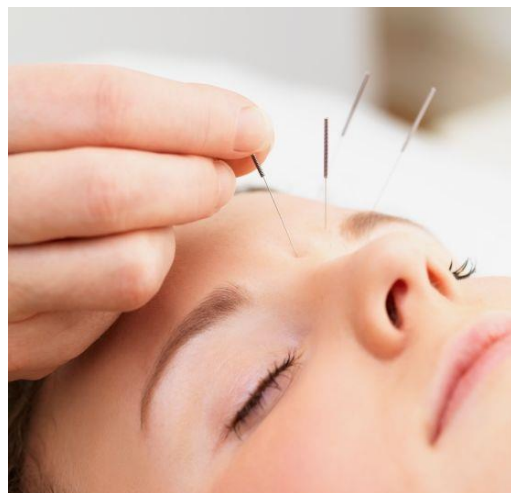
Saviez-vous que l'acupuncture peut aider votre santé, tant physique que psychologique? Voici quelques exemples ;

Traitement de la douleur : douleurs cervicales, sciatalgie, lumbago, douleurs musculaires, arthrite, rhumatisme, torticolis, maux de tête, migraines, épicondylite, crampes, entorse, bursite, névralgie, différents troubles des genoux.

Systeme digestif : ulcère, difficultés à digérer, douleurs gastrique générales, perte d'appétit, hoquet, difficulté à avaler, colite, diarrhée, constipation, ballonnements, hémorroïdes, nausées et vomissements.

Systeme neurovégétatif : nervosité, anxiété, insomnie et trouble du sommeil, gestion du stress, état dépressif, fatigue générale, cauchemars, phobies, tics nerveux, vertiges, tremblements, perte d'équilibre.

Lors de ce Café-Rencontre nous verrons ce qu'est l'acupuncture, quand et pourquoi consulter. Nous parlerons aussi du déroulement d'un traitement et des outils utilisés lors de cette pratique.



☆ Collecte de sang, 11 décembre 2018 au Motel Le Phare de Plessisville.

Objectif de 155 donneurs.

Un don, de sang, un don de vie!



Concours « Redonner à la collectivité »

Votre vote peut aider le CABÉ!

En proposant le programme « Redonner à la collectivité », la Caisse Desjardins de l'Érable voulait combiner deux notions qui lui tiennent particulièrement à cœur : l'engagement dans le bien-être de la communauté et l'écoute de ses membres. Ce programme permet de remettre 5\$ à un organisme de la région à chaque ouverture d'un nouveau compte.

Vous êtes invités à voter pour le Centre d'action bénévole de l'Érable sur la page de la Caisse Populaire à l'adresse suivante : www.redonner.ca.

C'est votre vote qui détermine quels organismes se classeront parmi les trois finalistes! Faites vite car le concours se termine le 14 décembre 2018. Utilisez vos contacts (parents, amis, connaissances) pour faire participer un plus grand nombre de gens!



Desjardins
Caisse de L'Érable

Mot Mystère

Thème : Voisinage
Mot de 6 lettres

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

A	Cuisiner	Espace	I	Moderne	R
Activité	Culte	Étendu	Intimité		Recevoir
Aimée			Isolée	N	Régime
Amour	D	F		Négligé	Réglé
	Debout	Facilités	J		Rester
B	Délassé	Famille	Jeunes	P	
Baume	Dette	Fauteuil	Jouet	Pantoufles	S
Boire	Digne	Flâner		Parmi	Sage
Brûle	Divan		L	Parti	Salon
Budget	Dormir	G	Laisser-aller	Pause	Souder
	Drôle	Gîte	Lecture	Peines	Souffler
C		Goûter	Liberté	Perle	
Campé	E		Logis	Pièces	T
Chambre	Ébat	H		Plaisant	Tablier
Chaud	Égaie	Habitude	M	Porte	Télévision
Chez nous	Enfants	Homme	Manger	Pouf	Traîne
Chez-soi	Entrée		Marche	profiter	tranquille
Chic	Épuisé		ménage		

Réponse du journal de septembre : trouble