

## Les belles couleurs d'automne



Photo prise par Geneviève Gagnon

Chers membres,

Nous serons fermés le

- **lundi 4 septembre** pour la Fête du travail.
- **lundi 9 octobre** pour l'Action de grâce.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!



*Pensées du mois :*

*Septembre*

*«La véritable amitié commence quand on visite quelqu'un sans raison, sans rien avoir à lui dire et surtout sans rien avoir à lui demander! »*

*Inconnu*

*Octobre*

*« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté!*

*Winston Churchill*

*Novembre*

*«La vie ne s'améliore pas grâce à la chance. La vie s'améliore grâce au changement.»*

*Jim Rohn*





## Conseil d'administration :

**Euclide Tardif**  
Président

**Norma Jomphe**  
Vice-présidente

**Jocelyne Beaumont**  
Trésorière

**Jean-Marc Bédard**  
Secrétaire

**Joseph-Henri Pomerleau**  
Administrateur

**Liliane Searles**  
Administratrice

**Rolland Simoneau**  
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

Chers membres,

J'adresse un bonjour chaleureux à chaque membre du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), de même qu'à tous les partenaires, les collaborateurs et les amis du CABÉ qui reçoivent l'édition de notre journal.

J'espère que l'été vous a procuré des moments de détente, de partage, de joie et de douceur. J'ose croire que vous avez trouvé des occasions pour refaire le plein d'énergie, pour vous ressourcer, pour vous donner le goût de poursuivre votre bénévolat.

Comme je le mentionnais à notre Assemblée générale annuelle (AGA), tenue le 7 juin dernier, l'année que nous venons de traverser (2016-2017) a été difficile pour le CABÉ, concernant sa situation financière. Je tiens à remercier les gens qui se sont présentés à l'AGA, témoignant ainsi de leur implication, de leur appartenance et de leur souci de s'informer sur l'évolution du CABÉ.

Je tiens à renouveler également ma gratitude envers les employées qui ont largement contribué au maintien des services et de la qualité de ceux-ci. Elles ont perdu des heures de travail (donc, de salaire), leurs assurances collectives et des frais de déplacement. Je trouve important de mentionner que c'est en grande partie grâce à leurs «sacrifices» que le CABÉ n'a pas perdu son rayonnement.

Finalement, je tiens à remercier les membres du CA, qui m'ont réitéré leur confiance en me confiant à nouveau la présidence du Conseil d'administration. Avec humilité et fierté, j'ai accepté cette responsabilité et je peux vous assurer que je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour servir les intérêts du CABÉ et pour reconnaître l'apport indéniable des bénévoles à notre communauté.

Je me souhaite et je vous souhaite... en fait, je **nous** souhaite une très belle année.

## Réflexion de Carmen

Dans mon «ancienne vie», c'est-à-dire celle où j'œuvrais avant de prendre la direction du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ), il m'arrivait assez souvent de donner des «ateliers-conférences» en ce qui a trait à la personne humaine, la croissance personnelle et les relations interpersonnelles. L'un de ces ateliers-conférences traitait du bonheur... En plus de parler des mythes qui entourent le bonheur, des conditions pour vivre heureuse et heureux, je mentionnais aux gens qu'il y avait plus de volonté qu'on ne semble le croire dans le bonheur. Cela nécessite parfois un choix lucide, une décision responsable, une conscience du pouvoir que nous avons sur notre propre existence. En-dehors de certaines prédispositions naturelles ou innées et du tempérament qui nous est propre, nous aurons toujours la possibilité et la capacité de goûter le bonheur. Et ce, peu importe les événements qui surviennent, les petites et grandes douleurs qui jalonnent notre route, les prévus et les imprévus. Nous ne pouvons pas toujours contrôler ce qui arrive, mais nous aurons toujours du pouvoir sur notre façon de réagir, notre perception, notre attitude. Quelqu'un disait un jour: «Le monde a la beauté du regard qu'on y porte».

C'est pourquoi, malgré l'année plus difficile que vient de traverser le CABÉ, je remercie la vie pour tout le bonheur que j'ai à y travailler. En effet, j'ai la chance d'avoir des employées impliquées, j'ai le privilège de côtoyer des bénévoles remplis générosité et de bonté, j'éprouve de la reconnaissance pour le bien et les services que notre organisme peut donner à la population, je conserve ma passion et ma capacité à rêver.

Je vois donc arriver l'automne avec enthousiasme. Non seulement c'est une saison que j'aime beaucoup (fraîcheur, couleur, beauté), c'est aussi le temps de retourner aux activités plus régulières du CABÉ, de renouer avec l'ensemble des membres, de nourrir des projets de développement, d'aller vers du «plus» et du «mieux».

À vous aussi, je souhaite un magnifique automne. Et je vous souhaite aussi beaucoup de bonheur.



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.

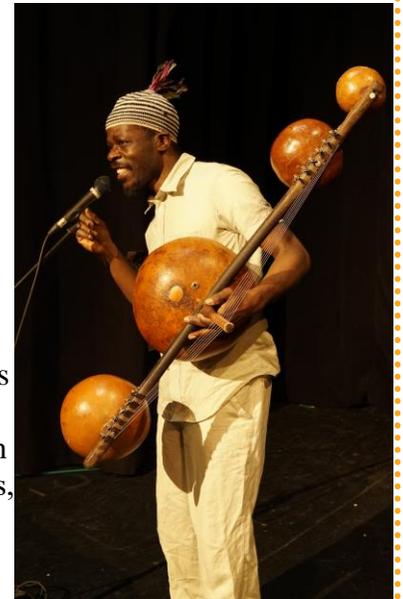
Vous êtes invités à vous inscrire à une série d'ateliers de création et d'écriture d'une durée de 8 semaines, qui se dérouleront le **lundi après-midi de 1h30 à 4h00 au Carrefour de L'Érable** situé au 1280 rue Trudelle à Plessisville, **du 16 octobre au 4 décembre**. Le coût d'inscription est de **50\$ 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.

Né au Cameroun, Essouma Long est un véritable griot des temps modernes. Il bénéficie d'une double formation faisant de lui, un artiste multidisciplinaire. Il a les pieds trempés à la fois dans les profondeurs des traditions bantoues et dans la modernité.

Très jeune, il est initié par son grand-père maternel à l'art du Mvet. Il passera toute son enfance, son adolescence et une bonne partie de sa jeunesse à étudier, et à peaufiner les théories et les techniques artistiques auprès de son grand-père. C'est de cet héritage qu'il tient son doigté particulier dans la maîtrise des instruments de musique africaine tel que : le Mvet, le Nku, le Balafon, la Sanza pour ne citer que ceux-là.

Il a également une formation universitaire dans les arts de la scène vivante. Ses travaux de recherche sont centrés sur l'oralité qui est son art premier. Artiste multidisciplinaire, les influences du conte, arrimé à la musique sont omniprésentes dans ses projets. C'est donc un maître de la parole agréable et forte, qui émerveille par son art. Il a remporté plusieurs prix et reconnaissances dans son domaine qui est le conte, il est aussi auteur de plusieurs œuvres (contes, épopées, essais et romans).



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

**Les places sont limitées.**

**L'hiver approche à grands pas et nous avons besoin d'une personne de confiance pour venir déneiger les entrées du CABÉ (marches, galeries, allés).**

**Si vous êtes intéressé, bien vouloir communiquer avec Carmen au 819-362-6898.**



## ***Veau à la hongroise***

### ***Ingédients***

- 675 gr (1 ½ lb) de cubes de veau à ragoût
- 2-3 carottes coupées en rondelles
- 3 tomates coupées en dés
- 1 poivron vert coupé en dés
- 1 oignon haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de paprika
- 500 ml (2 tasses de bouillon de bœuf)



### ***Préparation***

Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé. Faire dorer les cubes de veau quelques minutes sur toutes les surfaces.

Ajouter les carottes, les tomates, le poivrons, l'oignon, le bouillon de bœuf, le paprika. Remuer. Couvrir et laisser mijoter de 1 heure à 1 heure 30 minutes à feu doux.

Retirer du feu. Répartir la préparation dans des contenants hermétiques. Laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur. Placer au congélateur.

La veille du repas, laissez décongeler la préparation au réfrigérateur.

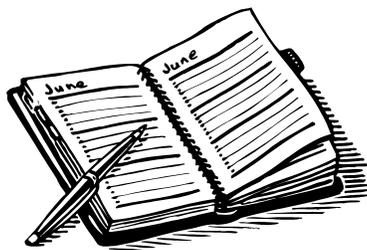
Au moment du repas, réchauffer la préparation dans une casserole ou au micro-ondes.

**Bienvenue aux nouveaux membres.**

♥ Nicolas Rodrigue, 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'année 2017 avance à la vitesse de l'éclair. Elle tire bientôt à sa fin. Nous avons déjà commandé les agendas de **2018**. Vous allez pouvoir venir les chercher au bureau à compter du **lundi 6 novembre 2017**.



TABLE DE CONCERTATION  
 POUR LES PERSONNES  
**ainées**  
 de L'ÉRABLE

**Journée internationale des personnes âgées**  
 BRUNCH-THÉÂTRE

**Pas de vacances pour les anges** du Théâtre Parminou

Vendredi 6 octobre 2017

Accueil à 7 :30

Billets 10.00\$

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



**Théâtre Parminou**

*40 ans de théâtre populaire de création*

**À retenir!**

- La « **Messe des bénévoles** » aura lieu, cette année, le **samedi 14 octobre** à 16h00 en l'église St-Calixte de Plessisville. Au plaisir de vous y voir!
- Le **dîner de Noël** aura lieu le **6 décembre 2017**. Réservez cette date à votre agenda. Plus d'informations à venir durant le mois de novembre.

Le 7 juin dernier avait lieu l'Assemblée générale annuelle du Centre d'action bénévole de l'Érable (CABÉ). Plus de 40 personnes se sont jointes à nous pour l'excellent petit déjeuner préparé par Josée Drolet Traiteur.

Cette rencontre a offert l'occasion de faire le point sur ce qui s'est passé au CABÉ durant la dernière année. Le président, Euclide Tardif, a souligné les efforts et sacrifices de l'équipe de travail pour le maintien des services.



Plusieurs bénévoles ont été plus clairement identifiés par leurs pairs, (Courrier des enfants, président d'honneur à une campagne d'Héma Québec, 2 comédiennes qui ont joué dans une pièce de théâtre lors de la journée des aînées 2016, etc.). Nous tenons encore une fois à remercier tous les bénévoles pour leur implication qui font briller le CABÉ.

Cette rencontre nous a aussi permis de vous présenter officiellement Madame Paula Vachon, travailleuse de milieu, maintenant à l'emploi du CABÉ.

Les membres du Conseil  
d'administration 2017-2018 :

En arrière : Rolland Simoneau, Liliane Searles, Norma Jomphe, Joseph-Henri Pomerleau et Jean-Marc Bédard.

En avant : Jocelyne Beaumont et Euclide Tardif.



## Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires

Depuis des années, les travailleurs du secteur de la santé ont aidé à développer des solutions pour déplacer ou repositionner de façon sécuritaire des clients dont l'autonomie est affectée pour une raison quelconque. La formation PDSB combine tant la santé et sécurité des bénévoles que celles des clients. Puisqu'il n'y a pas de recette magique et qu'il existe autant de situations particulières que de bénévoles ou de clients, la formation est axée sur des principes de sécurité qui amène le bénévole à faire des choix logiques plutôt que sur des techniques qui imposent des règles rigides.

Au terme de la formation PDSB, le bénévole possédera les connaissances et les habiletés requises pour combiner efficacité et sécurité lors de tâches d'assistance aux déplacements de clients.

Il sera capable de :

- analyser les composantes des différentes situations de déplacement de clients et d'identifier des correctifs sur les aspects déficients ou non-sécuritaires ;
- effectuer les tâches de déplacement de façon sécuritaire et selon le niveau d'assistance approprié ;
- choisir des méthodes sécuritaires et efficaces en fonction des possibilités et des limites de la situation de travail ;
- fournir des consignes claires et adaptées aux partenaires (clients ou collègues) pour optimiser leur contribution au déplacement.

De façon particulière, cette formation est fortement recommandée aux bénévoles qui font de l'accompagnement-transport. Elle serait profitable autant pour leur propre sécurité que pour celle des bénéficiaires.

Comme les **places sont limitées**, réserver le plus tôt possible.

**Réservation** : Geneviève 819-362-6898

**Coût** : Gratuit, ouvert à tous



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

<b>A</b>	Défier	Forme	Modérer	<b>R</b>	<b>T</b>
Abuse	Dégât	Fragile	Motif	Raisonne	Table
Agent	Diète			Régime	Taille
Âges		<b>G</b>	<b>N</b>	Réglé	Tenace
Alité	<b>E</b>	Garder	Naturelle	Règle	Traiter
Anémie	Éclatante	Germe	Norme	Remise	Tube
	Égale	Grippe		Reprise	
<b>B</b>	Énergie	Guérir	<b>O</b>	Résistant	<b>U</b>
Beau	Épanouie		Organisme		Utile
Bien	Épuisé	<b>L</b>		<b>S</b>	
Blessé	État	Leçon	<b>P</b>	Saine	<b>V</b>
Boire	Étude	Levés	Perdre	Salubre	Veine
	Examen	Lourd	Pesée	Sanitaire	virus
<b>C</b>		Luxe	Plats	Serein	Vivant
Chancelante	<b>F</b>		Précaution	Signe	Vulnérable
Chère	Fatigue	<b>M</b>	Précieuse	Soigner	
	Faute	Maladie	Prévention	Soins	
<b>D</b>	Folie	Malaise	Proie		
Danger	Fonction	Miner			

Réponse du journal de juin : Bracelet