Journal des bénévoles

Centre d'action bénévole de l'Érable

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

Photo prise par Geneviève Gagnon

BON ÉTÉ

Chers membres,

Veuillez prendre note que nos bureaux sont ouverts du :

Lundi au vendredi
De 8H à 12H et de 13H à 16H

Nous serons fermés **vendredi 24 juin** pour la St-Jean-Baptiste et **vendredi 1er juillet** pour la fête du Canada.

De plus, nos bureaux seront fermés à compter du **vendredi 15 juillet 2016,** à partir de **16H** pour les vacances. L'équipe sera de retour pour vous accueillir le **lundi 1er août** dès **8H**.

Merci de votre compréhension!

Pensées du mois :

Juin

Le bonheur est la seule chose qui double si on le partage.

Albert Schwietzer

Juillet

Quand nous perdons le droit d'être différent, nous perdons le privilège d'être libre.

Nelson Mandela

Août

Nous sommes nos choix.

Jean-Paul Sartre

Mot du président

Conseil d'administration :

Bernardin Ruel
Président

Euclide Tardif
Vice-président

Jocelyne Beaumont
Trésorière

Claude Laquerre
Secrétaire

Jean-Marc Bédard
Administrateur

Norma Jomphe
Administratrice

Joseph-Henri Pomerleau
Administrateur

Équipe du CABÉ :

Carmen Grenier
Directrice générale

Guylaine Caron
Agente aux services à la clientèle

Geneviève Gagnon
Agente aux communications et développement

Marylène Leblond
Secrétaire-réceptionniste

Bien chers membres,

Mes sentiments sont assez mélangés ces temps-ci et ils sont changeants. Je vois arriver le mois de juin, l'été, la parution de notre «Journal des bénévoles», la tenue de notre «Assemblée générale annuelle», la fin de mon troisième et dernier mandat au sein du Conseil d'administration et mon départ imminent de la présidence.

Je suis très fier du travail accompli et de l'évolution du CABÉ, mais je suis aussi triste à l'idée de ne plus pouvoir participer à la suite des choses de façon aussi directe et impliquée. Je suis content et confiant face à l'équipe en place (autres membres du CA et équipe du CABÉ) mais je me sens un peu fatigué et j'ai le goût de prendre du temps pour moi (faire plus d'activités personnelles tout en maintenant une implication en bénévolat). Je suis satisfait de la bonne volonté et de la sincérité que j'ai voulu mettre dans mes responsabilités d'administrateur, mais j'ai l'impression d'abandonner ceux et celles sur qui je comptais et qui comptaient aussi sur moi.

Ce que je sais, c'est que le travail que j'ai accompli, je n'aurais pu le faire seul. Je remercie tous les membres du Conseil d'administration qui m'ont apporté leur aide et leur soutien dans mes fonctions et je remercie tous les bénévoles qui font en sorte que notre société soit plus humaine. Je continuerai à vous porter une infinie reconnaissance, non seulement au-delà de mon mandat, mais aussi longtemps que je vivrai. Merci de votre confiance. Merci de votre présence. Merci de votre amour.

Bernardin Ruel

Bernardin Ruel
Président du conseil d'administration du CABÉ

Mot de la directrice

Le mois de juin vient s'installer, l'été s'amorce, la vie semble prendre un tournant différent. C'est le temps de commencer à penser aux vacances, c'est l'occasion de ralentir pour plusieurs, c'est la possibilité de varier le quotidien et d'explorer de nouvelles possibilités.

Je vous souhaite de savourer à plein les semaines qui viennent. Que ce soit en réalisant des activités différentes, que ce soit dans le maintien de vos activités bénévoles, que ce soit dans l'optique de mieux profiter de la nature et de ses merveilles, que ce soit dans la recherche de repos, de défi ou de renouveau, que ce soit dans une réflexion face à l'avenir… je souhaite que la période estivale vous soit bénéfique. Puissiez-vous prendre du temps pour vous, pour vous aimer, pour vous remercier, pour prendre soin de vous, pour vous faire du bien. De façon à pouvoir continuer de donner aux autres le meilleur de vous-mêmes.

Que votre été soit aussi éblouissant que votre implication et votre générosité à améliorer la qualité de vie de votre communauté.

Merci d'être là. Bon été!

Carmen

Dans le cadre de la Journée internationale des aînés, en octobre prochain, la MRC de L'Érable et la Table de concertation pour les personnes aînées de L'Érable remettront le titre «ambassadeur de L'Érable» à une personne aînée du territoire. Ce prix sera décerné à une candidature, âgée de 65 ans et plus, qui s'est démarquée de façon significative dans sa communauté et qui habite le territoire de L'Érable.
Pour reconnaître la candidature de choix, les municipalités du territoire sont interpellées pour identifier des individus provenant de leur localité qui font preuve de leadership ou qui se démarquent, non pas dans une action ou un geste bien précis, mais à travers un certain cheminement.

La personne recherchée

Il peut s'agir d'un leader qui a réalisé ou réalise toujours des actions bénévoles remarquables dans des domaines tout aussi variés que les sports et loisirs, la santé, l'éducation, la culture. Il pourrait tout aussi bien être question d'un homme ou d'une femme d'affaires, d'un artiste, d'un athlète, d'un aidant naturel, etc.
Pour désigner cette personne et s'assurer d'un maximum de transparence, la MRC de L'Érable s'est associée à la Table de concertation pour les personnes aînées de L'Érable qui est étroitement impliquée dans le processus.
Bien qu'un seul ambassadeur soit honoré, les municipalités peuvent soumettre plusieurs candidatures. Les organismes et associations en relation avec la clientèle visée sont évidemment interpellés pour soumettre les noms de ces femmes et ces hommes en action, engagés, qui travaillent parfois dans l'ombre.

Les paramètres qui guideront le choix de la candidature en 2016 :

- Résider sur le territoire de la MRC de L'Érable.
- Être âgée de 65 ans et plus.
- Doit démontrer du leadership et exercer un impact positif sur sa communauté.
- Elle doit s'être démarquée non pas à une seule occasion, mais sur une certaine période de temps.
- Une personne qui rayonne dans la collectivité et qui démontre de la créativité dans son savoir-faire ou son savoir-être. Évidemment, il ne s'agit pas d'une reconnaissance posthume.

Les dossiers de mise en candidature doivent être présentés par les municipalités au plus tard le 30 juin 2016 à l'attention de Mary Claude Savoie, soit par courriel à mcsavoie@erable.ca ou par la poste à l'adresse de la MRC de L'Érable, soit le 1783, avenue Saint-Édouard, Plessisville (Québec) G6L 3S7.

Pour obtenir plus de détails et télécharger le formulaire de mise en candidature, il suffit de se rendre sur www.erable.ca/ambassadeur.

Ce projet est issu du positionnement L'Érable – Terre de créativité et de la stratégie On vise dans le 1000.

Par le passé, la MRC de L'Érable avait décerné le titre «ambassadeur de L'Érable» à Serge Barthell (2013) et à Donald Langlois (2012).

Hommage aux bénévoles de l'Érable

Dans le cadre de la Semaine nationale de l'action bénévole, le Centre d'action bénévole de l'Érable a tenu son souper-conférence « Hommage aux bénévoles ». Près de 150 personnes se sont réunies au Complexe Hôtelier Du Pré pour célébrer l'action bénévole dans la région de l'Érable. Des bénévoles, des représentants d'organismes, ainsi que des représentants des municipalités de la MRC de l'Érable étaient présents afin de souligner l'apport des bénévoles dans la communauté.

Le thème de cette année est, encore une fois, « Le bénévolat, un geste gratuit, un impact collectif ». La directrice, Carmen Grenier, nous dit « L'amour a tellement de visages, de possibilités et de formes. L'estime, le respect, la gentillesse, l'admiration, la tolérance, le **bénévolat**... ne sont peut-être, après tout, que des façons différentes d'exprimer un même sentiment. » Et elle nous dit aussi que la vie n'est **pleine** que lorsqu'on a appris à **donner**.

En soirée, le prix « Bénévole féminin » a été remis à Madame Madeleine Blanchette. Madame Blanchette est une bénévole impliquée avec plusieurs organismes tel que le CABÉ, la FADOQ et le Cercle de Fermières de Villeroy. Madame Blanchette est de tous les entretiens de fleurs de la ville ou presque (à l'église, au cimetière, à l'école, etc...), elle est reconnue pour sa grande disponibilité et sa grande discrétion. Madame Blanchette a un cœur en or, toujours prête à aider les autres sans rien attendre en retour!

Bernardin Ruel, Madeleine Blanchette, Guylaine Caron et Carmen Grenier

Madeleine Blanchette et le comité bénévole de Villeroy

Madeleine Blanchette et Marie-Sol St-Onge

Le prix « Bénévole masculin » quant à lui, a été décerné à Monsieur Yves Tardif. Impliqué avec l'Ambulance St-Jean depuis 2005, monsieur Tardif est un exemple de fusion entre le plaisir d'aider et la rigueur du travail. Il est un exemple pour tous les membres de la Division de l'Érable ainsi que pour toute personne désirant être bénévole. Il sait laisser la place aux nouveaux membres pour leur permettre de prendre confiance en eux et il les aide par le fait même à devenir de meilleurs premiers répondants médicaux. Sans être instructeur, monsieur Tardif en a le cœur et par son exemple, tous deviennent meilleurs.

Bernardin Ruel, Yves Tardif, Geneviève Gagnon et Carmen Grenier

Yves Tardif et Marie-Sol St-Onge

Yves Tardif et des représentants de l'Ambulance St-Jean Division de l'Érable.

Le prix « Organisme bénévole » revient cette année à la St-Vincent-De-Paul. Fondée en 1833 à Paris, placée sous le patronage de Saint Vincent de Paul, elle s'inspire de sa pensée et de son œuvre pour venir en aide aux plus démunis. C'est en 1954 que la Conférence St-Calixte (Plessisville) voit le jour. Maintenant sous la direction de madame Béatrice Mercier, l'équipe de bénévoles reçoit les vêtements, les trie, les place et les met à la disposition des gens à des prix plus que modiques.

Bernardin Ruel, Hélène Marois, Béatrice Mercier, Marylène Leblond et Carmen Grenier

Hélène Marois, Béatrice Mercier (St-Vincent-De-Paul) et Marie-Sol St-Onge

L'événement s'est terminé avec la conférence : « Quand L'Éverest nous tombe sur la tête » de ***Madame Marie-Sol St-Onge***. Nous avons eu la chance de pouvoir entendre sa touchante histoire, remplie de courage et de détermination. Une jeune femme qui a décidé, malgré toutes les épreuves, de garder son amour de la vie. Elle vit pleinement chaque moment offert en étant consciente que la vie est fragile et qu'il faut en profiter à fond.

Merci à nos généreux commanditaires!

Sylvie Roy, Députée d'Arthabaska
Municipalité de Laurierville
Municipalité de Lyster
Municipalité de la paroisse de Plessisville
Municipalité de Plessisville
Municipalité de Princeville
Municipalité de St-Pierre-Baptiste
Municipalité de St-Ferdinand
Municipalité de Villeroy

Café Rétro Pop Inc.
Ciment Taschereau Inc.
Clinique d'optométrie Louise Gagnon Inc.
Garage C. Tardif
Jardinerie Fortier
La Maison du Prélart
Manoir du Lac William
Motel Le Phare Inc.
Plomberie 1750 Inc.
V. Boutin Express Inc.

Poulet au gingembre et au sirop d'érable

1 ¼ lb de lanières de poulet
1/3 tasse de farine tout usage
2 c. à thé d'huile de canola

Sauce :

1 ½ tasse de sirop d'érable
1/3 tasse de vinaigre
1/3 tasse de sauce soya
3 c. à soupe de gingembre frais, râpé
2 gousses d'ail émincées
½ c. à thé de poivre fraîchement moulu
2 oignons verts, émincés pour la garniture

Enfariner les morceaux de poulet.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à chaleur moyenne et y faire cuire le poulet de 8 à 12 minutes ou jusqu' à ce qu'il soit doré des deux côtés. Verser la sauce sur les morceaux de poulet et faire mijoter, à feu moyen, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (sirupeuse).

Servir sur riz blanc avec légumes sautés (légumes sur la photo : carottes, champignons, haricots verts, pois mange-tout, châtaignes d'eau, brocolis et fèves germées)

Avant de commencer

Assurez-vous avant tout que votre balcon pourra supporter le poids des pots, jardinières ou suspensions que vous allez installer. En règle générale, les balcons sont prévus pour soutenir un poids de 350kg maximum au m².

Réunir les bonnes conditions
Pour bien réussir la culture de vos plantes potagères en bac, il vous faut leur fournir les meilleures conditions.
Ainsi, **la meilleure exposition** de votre potager est le sud, sud-est ou sud-ouest. Les plantes les moins exigeantes (laitue, épinard, bette) se contenteront de 4 heures de soleil dans la journée contre 6 à 8 heures pour les plus exigeantes comme les tomates. **Arrosez** lorsque le terreau en surface est sec. En été, arrosez très tôt le matin ou le soir ; au printemps et en automne, arrosez en milieu de journée.
Optez pour un **terreau spécial légumes**, car il doit être riche en éléments nutritifs, retenir l'eau tout en la laissant s'écouler, et rester souple et aéré. Un terreau ordinaire est moins riche et vous demandera des apports d'éléments nutritifs réguliers.

Choisir le bon contenant

Offrez de l'espace à vos légumes. Dans les grands bacs, associez légumes et plantes compagnes – elles apportent des couleurs tout en éloignant insectes et parasites de vos cultures. Pour les espèces à croissance rapide (salade, radis, plantes aromatiques), optez pour des pots de 15 à 22 cm de profondeur. Les légumes-fruits, comme les tomates, les courgettes, les aubergines ou encore les concombres, seront à leur aise dans un contenant d'au moins 40-45 cm de profondeur.

Que planter dans mon potager au balcon ?

De nombreuses espèces potagères sont adaptées à la culture en pot, ainsi que toutes les plantes aromatiques : elles ont en commun leur croissance rapide et leur maturité précoce. Ainsi le cresson et les graines à germer sont consommables au bout de quelques jours seulement, les radis et les salades mettront 3 à 4 semaines avant d'arriver à maturité. Quant aux plantes aromatiques, ce sont les plus simples à cultiver et elles prennent peu de place. Thym, estragon, ciboulette, menthe, persil : vous les adopterez rapidement sur le rebord de votre fenêtre. Faites-vous donc plaisir en cultivant les légumes que vous préférez!

Jouez avec les associations : tomate et basilic, concombre et aneth, haricot et sarriette. Parmi les plantes potagères à croissance rapide et à faible développement, parfaites pour un potager au balcon, pensez à la tomate-cerise, aux concombres, aux cornichons, aux poivrons, aux courges, aux courgettes, à la laitue à couper, au cerfeuil, à la roquette et au radis.

Pour commencer

Les radis et les tomates-cerises sont deux légumes faciles à cultiver, et représentent un bon début au potager sur balcon**.** **Bon jardinage!**

Source : http://mag.plantes-et-jardins.com/conseils-de-jardinage/fiches-conseils/potager-au-balcon

Le 23 mars dernier avait lieu notre déjeuner-causerie « Démystifier la déficience intellectuelle ». Nous en avons profité pour initier notre nouvelle salle du sous-sol. Durant cette causerie nous avons beaucoup appris sur la déficience intellectuelle. Saviez-vous qu'au Québec environ 230 000 personnes sont atteintes d'une forme de déficience intellectuelle, que ce soit légère, moyenne ou sévère? Comme Mme Aubin nous disait, la déficience intellectuelle est une forme d'intelligence différente!

Le 18 mai dernier avait lieu notre atelier « Couponing 101 ». Nous avons appris où trouver les coupons, comment les utiliser correctement et surtout, nous avons appris comment épargner (avec un minimum de préparation) le maximum d'argent sur notre facture d'épicerie. Coupons, spéciaux et équivalence de prix n'ont plus de secret pour nous maintenant!

Vous déménagez?

N'oubliez pas de nous faire connaître vos nouvelles coordonnées!

Cet été, se déroulera du 20 juin au 1 juillet, la 6e édition de l'Opération **J'aime Mon Voisin (JMV)** à Plessisville. Cette initiative locale vise à venir en aide de façon concrète et gratuite à nos voisins ou à quiconque présente un besoin (citoyen ou organisme sans but lucratif). C'est pourquoi L'Opération JMV vous offre cette année, l'opportunité de recevoir une équipe de bénévoles pour vous aider avec un besoin précis. (Ménage, peinture, menus travaux, laver les fenêtres, etc.)

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations :

1. Visitez **www.jaimemonvoisin.org**
2. Appelez au 819-460-1801 (Steeve Cloutier)

Bienvenue aux nouveaux membres!

- ♥ Huguette Desrochers, Plessisville
- ♥ Paule Fouquette, Plessisville
- ♥ Robert Marcoux, Princeville
- ♥ Normand Parenteau, Plessisville
- ♥ Françoise Simoneau, Plessisville

Erratum : Prendre note qu'à la page 11 dans la section « Bienvenue aux nouveaux membres! » du journal de mars 2016, nous aurions dû lire Monsieur Gérald Goudreau et non Monsieur Gérald Gaudreau.

« 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.
Photos du journal prises par Geneviève Gagnon

Mot Mystère

Thème : La Botanique
Mot de 7 lettres

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

A
Acacia
Adiante
Agami
Ancolie
Anémones
Anis
Aster

B
Baie
Balsamine
Bolet
Bulbes

C
Calice
Cassant

D
Dahlia

E
Ébène
Éléis
Épines
Épinette
Érable

F
Feuille
Fronde

G
Gerbe

H
Haricot
Hêtre
Hévéa
Hile
Houx

I
Item

J
Jardin
Jonquille

L
Laitue
Latex
Lilas

M
Morille

N
Navet

O
Œillet
Olive
Onoclée

P
Pâle
Pétale
Pivoine
Poireau
Pollen
Polypode
Prothalle

R
Racine
Rameau
Rare
Reflet
Ricin
Roses
Rosier

S
Salsifis
Sapin
Saule
Saule
Sépale
Série
Sève
Sporange
Spore

T
Thuya
Tige
Thème
Trille
Tuba

V
Verte

Réponse du journal de mars 2016 : ÉCORCE