



Photo prise par Geneviève Gagnon

Chers membres,

Nous serons fermés le

- **lundi 5 septembre** pour la Fête du travail.
- **lundi 10 octobre** pour l'Action de grâce.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!



Pensées du mois :

Septembre

« Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien. »

Proverbe Tibétain

Octobre

« Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils le font. »

Mark Twain

Novembre

« Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites. »

Félix Leclerc





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

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

Chers membres,

Quel bel été nous venons de passer! Nous avons refait le plein de vitamine D, d'énergie et de souvenirs mémorables. Les membres du Conseil d'administration et l'équipe du Centre d'action bénévole de l'Érable sommes prêts pour attaquer l'automne qui nous attend. Beaucoup de projets sont déjà en cours dont un nouveau service qui verra le jour d'ici peu et qui je l'espère aidera les gens de notre belle MRC.

Je profite de l'occasion pour vous présenter les membres de notre nouveau conseil d'administration: M. Jean-Marc Bédard, vice-président, Mme Jocelyne Beaumont, trésorière, Mme Norma Jomphe, secrétaire, M. Joseph-Henri Pomerleau, administrateur, Mme Liliane Searles, administratrice et M. Rolland Simoneau, administrateur.

À tous et à toutes je vous souhaite une magnifique année avec le CABÉ!

Euclide Tardif, Président du conseil d'administration du CABÉ



Mot de la directrice

Aujourd'hui, au moment où je mets par écrit les pensées que je veux vous partager dans l'édition de septembre du «journal des bénévoles», la température est vraiment très chaude et le taux d'humidité est démesurément élevé. À l'image de l'été 2016 d'ailleurs. Pourtant, on le sait, la saison estivale tend vers sa fin. Les journées sont légèrement plus courtes, le vert des arbres a tendance à prendre doucement d'autres teintes et quelques feuilles ont même commencé à tomber des branches.

L'automne est à nos portes. Et, pour ma part, c'est une bonne nouvelle car j'ai une affection particulière pour cette saison. Elle est haute en couleurs au niveau des paysages, elle favorise la reconnaissance pour les récoltes et les dons de la nature, elle invite au plein air et à la fraîcheur, elle stimule les gens à se faire des provisions pour affronter les jours plus difficiles de l'hiver à venir.

Pour le CABÉ, c'est aussi le temps de préparer les activités plus régulières liées à la culture, au loisir, au perfectionnement ou autre et de reprendre un contact plus assidu avec l'ensemble de ses membres.

Je vous invite chaleureusement à préparer votre pique-nique et à venir participer à notre fête champêtre du 16 septembre prochain. Invitez aussi votre famille, vos amis, vos connaissances. C'est une belle et joyeuse façon de fraterniser, de faire connaître le CABÉ et l'importance du bénévolat, d'ouvrir des chemins de joie, d'appartenance et de solidarité.

Que votre automne soit magnifique!

Carmen Grenier, Directrice

Le **16 septembre** prochain, le CABÉ organise une belle fête pour la rentrée. Cette année nous aurons la chance de nous réunir autour d'un pique-nique. Vous, précieux bénévoles, ainsi que la population de la MRC de l'Érable, êtes invités à discuter, à échanger et à fraterniser, le tout en écoutant et en dansant au son de l'excellente musique de la Famille Dargy! Le CABÉ vous offre une bonne soupe (faite par le Traiteur du Ruisseau) et des breuvages. Veuillez donc vous faire un pique-nique si vous désirez un repas plus complet.

Le dîner débutera à **11h30** et le spectacle de musique commencera vers **12h30**. Le rassemblement se déroulera au **Carrefour de l'Érable** sur la terrasse couverte. Apportez vos chaises de camping, votre sourire et votre joie de vivre!

Réservation obligatoire : Geneviève 819-362-6898

Coût : Gratuit, ouvert à tous



Conférence



Atelier : Prenons soin de notre peau!

Conseillère : Caroline Bolduc

Date : 12 octobre 2016

Heure : 13H30

Lieu : 1966 St-Calixte (CABÉ)

Le visage est le miroir de l'âme. Il nous renseigne sur notre âge, notre humeur mais aussi sur notre histoire. C'est la partie la plus visible de notre être, alors quoi de plus légitime que d'y accorder une attention toute particulière? Une belle peau est une peau entretenue, sensible aux petites attentions que vous lui portez.

Ensemble nous verrons les étapes d'un bon soin de peau, quels produits nous conviennent selon notre type de peau, comment choisir les bonnes couleurs etc... Venez faire une pause beauté avec nous. Laissez-nous vous choyer et vous montrer combien vous comptez pour nous en tant que bénévoles. Vous êtes et serez toujours l'âme du CABÉ.

Réservation : Geneviève 819-362-6898

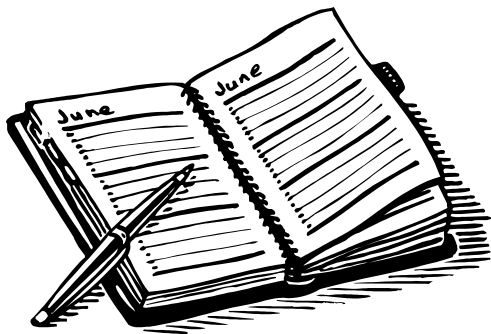
Coût : Gratuit, ouvert à tous. Places limitées

Bienvenue aux nouveaux membres.

- ♥ Monique Berthelet, Plessisville
- ♥ Rosalie Gosselin, Lyster
- ♥ Jacqueline Marcoux, 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 2016 avance à la vitesse de l'éclair. Elle tire bientôt à sa fin. Nous avons déjà commandé les agendas de **2017**. Vous allez pouvoir venir les chercher au bureau à compter du **lundi 7 novembre 2016.**

Suivez nos activités dans le journal des bénévoles et en ligne sur notre site web et notre page Facebook.

www.caberable.org



Le 15 juin dernier a eu lieu l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) du Centre d'action bénévole de l'Érable à la Cabane 4-7 de Plessisville. Les 40 personnes présentes ont pu déguster un déjeuner servi par Banquet Baillargeon.

Chaque personne présente, a reçu un sac thermos réutilisable du CABÉ. Après de la levée de l'assemblée, nous avons procédé au tirage de treize (13) prix de présence, tel que des t-shirts et des verres « pots Masson » avec le logo du CABÉ. Il y avait aussi des tasses thermos pour le café, des porte-cartes, des clés USB et des lampes de poche.



Pour célébrer la fin de l'année ainsi que de notre 35^e anniversaire un magnifique et délicieux gâteau a été servi à la fin de l'assemblée. Le gâteau a été fait par Les Pâtisseries d'Annie de Plessisville.



Nous tenons à remercier sincèrement les personnes qui se sont déplacées pour assister à l'assemblée car, même si cette rencontre demeure toujours semblable, année après année, elle demeure aussi unique et importante. La présence des gens est considérée comme un indice d'intérêt, d'implication et d'engagement et nous l'apprécions.



À retenir!



- La « **Messe des bénévoles** » aura lieu le samedi 1^{er} octobre, à 16h00 en l'église St-Calixte de Plessisville. Au plaisir de vous y voir!
- Le dîner de Noël aura lieu le 7 décembre 2016. Réservez cette date à votre agenda. Plus d'informations à venir durant le mois de novembre.



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 celle 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.

En novembre une formation vous sera offerte. La date n'est pas encore déterminée mais vous pouvez réserver votre place dès maintenant. Il est à noter que tous les bénévoles de l'accompagnement-transport recevront une invitation par la poste. **Nous vous recommandons fortement de faire cette formation autant pour votre sécurité que pour celle du client.**

Réservation : Geneviève 819-362-6898

Coût : Gratuit, ouvert à tous

Places limitées



Votre adresse « courriel »... S'il vous plaît.



Souci de l'environnement. Ère de technologie. Besoin de répondre aux besoins sans imposer. Goût de dépenser de l'énergie pour les demandes sans obliger ces demandes. Économie de frais de poste éventuels.

Peu importe la raison, nous vous invitons à nous faire parvenir votre adresse courriel, si vous en possédez une. Plusieurs personnes (bénévoles) nous ont déjà fait part que lors de la parution du « *Journal des bénévoles* », elles le lisaient, elles prenaient en note les choses ou événements qui les intéressaient et puis, elles le jetaient. Alors, si vous êtes dans cette situation, bien vouloir communiquer avec nous (819-362-6898) pour nous faire parvenir votre courriel.

Certes, nous continuons à faire parvenir la copie papier à tous les gens qui le désirent, sans aucun problème et avec plaisir. Mais si vous faites partie des gens qui en ont plus ou moins besoin, nous vous invitons à nous le faire savoir. Qu'il s'agisse du « *Journal des bénévoles* », d'une « *invitation* » ou d'un « *communiqué spécial* », bien vouloir nous faire savoir votre position.

Bref, communiquez nous votre courriel. Et faites nous part de vos besoins ou désirs.

Communiquez avec Geneviève au 819-362-6898 ou au communications@caberable.org

Notez que le « *Journal des bénévoles* » est aussi disponible sur notre site web au www.caberable.org et que les activités sont annoncées sur le site web ainsi que sur notre page Facebook <https://www.facebook.com/Centre-Daction-Bénévole-Plessisville-1639428159626543/>



Alimentation Alternative Épicurienne

Popote à texture adaptée

Objectif du service

Le service de popote à texture adaptée permet le maintien à domicile et la convalescence des personnes âgées ou en perte d'autonomie (permanente ou temporaire). Par l'apport de la popote à texture adaptée, les bénéficiaires sont en mesure de demeurer à domicile le plus longtemps possible. Le produit Épikura améliore la santé des personnes souffrant de dysphagie (difficulté à avaler, à mastiquer, étouffement ou toux après avoir avalé, aliment collé dans la gorge, pneumonies fréquentes, perte de poids inexplicable).

Clientèle visée

Toute personne souffrant de dysphagie.

La dysphagie est un problème grave qui peut être occasionné par diverses maladies ou certains traitements tels :

- ❖ Paralysie partielle (AVC, infarctus)
- ❖ Alzheimer
- ❖ Parkinson
- ❖ Dystrophie musculaire
- ❖ Sclérose en plaques
- ❖ Problèmes dentaires (chirurgie etc.)
- ❖ Radiothérapie
- ❖ Chimiothérapie
- ❖ Chirurgie bariatrique
- ❖ Autres



Purée de carottes

Purée de pois verts



Purée de pêches



- ❖ Entreprise québécoise spécialisée en aliments thérapeutiques adaptés à la condition des personnes dysphagiques.
- ❖ Les aliments Epikura* sont préparés à partir d'ingrédients frais de la plus haute qualité afin d'assurer l'authenticité des saveurs et une densité nutritive optimale.
- ❖ La variété et le plaisir sont au menu!!
- ❖ Les aliments à texture adaptée Epikura* ne collent jamais au palais et ne s'éparpillent pas en bouche, deux avantages qui diminuent la difficulté d'avaler et le risque d'étouffement.

*Epikura est une marque de Prophagia Inc.

www.epikura.com

www.prophagia.com



Avant 60 kg / 132 lbs

Après 82 kg / 181 lbs



Purée de porc sauce au porc
Purée de haricots verts
Purée de betteraves marinées

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.

Chili de porc aux trois haricots

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de porc haché maigre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gros oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché finement (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika (doux ou fort, au goût)
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 60 ml (1/4 T) de cacao
- 250 ml (1 tasse) de café, chaud
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de maïs congelé
- Sel et poivre



Préparation

Dans une grande poêle, dorer la viande dans l'huile en l'émiettant à l'aide d'une cuillère en bois.

Saler et poivrer. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment, les épices et poursuivre la cuisson 2 minutes. Déglacer avec le café. Ajouter le cacao. Porter à ébullition et déposer le mélange de viande dans la mijoteuse. Ajouter les haricots, les tomates, le maïs et bien mélanger.

Couvrir et cuire à haute température (High) pendant 4 heures ou à basse température (Low) pendant 8 heures. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir avec de la crème sure, du riz ou des pâtes.

Il est aussi possible de changer le porc pour du bœuf haché, du poulet haché ou de la dinde hachée.

Mot Mystère

Thème : Jeux Olympiques
Mot de 6 lettres

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

A	Coueurs	F	M	R	Taxer
Accueillir	Cran	Fierté	Marque	Rampe	Télévisé
Activité		Flamme	Médaille	Ravir	Temps
Admire	D	Force	Meneur	Record	Total
Amateur	Date	Frères	Mérite	Repos	Tourisme
Anneaux	Décor		Mondial	Riche	
Applaudir	Déficit	G	Montréal		U
Arrose	Défilé	Garde		S	Unité
Assiste	Départ	Grand	O	Saluer	
Athlète			Olympiques	Sécurité	V
	E	H		Soleil	Valeur
B	Entraide	Héros	P	Souple	Vélodrome
Beauté	Équipe	Honneur	Pertes	Sportif	Village
Bons	Essai		Piste	Stade	Visiteur
Brio	Essai	J	Podium	Suivre	Voter
	États	Joute	Précis	Super	
C	Étoile		Prêts		
Cadre	Excitant	L	Prévoir	T	
Champions		Livrer	Protégé	Talents	
Classe					

Réponse du journal de juin : Corolle