

Photo prise par Marylène Leblond

## Les belles couleurs d'automne



*Pensées du mois :*

*Septembre*

*« Ne craignez pas  
d'être lent, craignez  
seulement d'être à  
l'arrêt. »*

*Octobre*

*« Mieux vaut  
s'intéresser au  
changement des saisons  
que de demeurer  
éternellement  
amoureux du  
printemps. »*

*Novembre*

*« La vie est trop courte  
pour être petite. »*



Chers membres,

Nous serons fermés le

- **lundi 1<sup>er</sup> septembre** pour la Fête du travail.
- **lundi 13 octobre** pour l'Action de grâce.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture!





## Conseil d'administration :

**Bernardin Ruel**  
Président

**Euclide Tardif**  
Vice-président

**Gérard Bolduc**  
Trésorier

**Jocelyne Beaumont**  
Secrétaire

**Cécyle Boulanger Ayotte**  
Administratrice

**Claude Laquerre**  
Administrateur

**Joseph-Henri Pomerleau**  
Administrateur

## Équipe du CABÉ :

**Carmen Grenier**  
Directrice générale

**Guyline Caron**  
Agente aux services  
à la clientèle

**Marylène Leblond**  
Agente aux  
communications et au  
développement

**Marie-Josée Gagné**  
Secrétaire-réceptionniste

Chers membres,

L'été, déjà, tire à sa fin. J'espère que chacune et chacun d'entre vous avez goûté une période de « vacances », vous permettant de relaxer, de vous reposer et de refaire le plein d'énergie. Nous amorçons maintenant la « rentrée », c'est-à-dire la reprise des activités plus régulières ou un retour à une vie plus active. L'équipe du CABÉ est déjà en place pour répondre aux besoins des utilisateurs et plusieurs d'entre vous, bénévoles, êtes déjà sollicités pour y donner satisfaction. Moi et les autres membres du conseil d'administration nous préparons également à reprendre le collier de la gestion et du suivi des activités.

L'automne est un moment propice pour mettre en place des projets, faire des comités, développer notre appartenance, renouveler notre motivation et notre engagement, partager notre désir d'améliorer la qualité de vie de l'endroit où nous vivons.

Avec la générosité et l'enthousiasme que je vous reconnais, chers membres, je suis convaincu que cette année sera belle, pleine, gratifiante, heureuse.

Bonne rentrée!!!

**Bernardin Ruel**  
Président du conseil d'administration du CABÉ



## Mot de la directrice

Personnellement, je supporte assez difficilement les très grandes chaleurs et, plus particulièrement, lorsqu'elles sont accompagnées d'une lourde humidité qui atténue mon énergie. Je m'en excuse auprès de tous les amoureux de l'été, saison qui était aussi pour moi, autrefois, ma préférée. Je vois donc arriver l'automne avec enthousiasme et espoir. Certes, les jours deviennent plus courts au niveau de la lumière et les matins frisquets seront plus fréquents. Mais il y a encore la possibilité du soleil et de la fraîcheur, les couleurs magnifiques que vont prendre les arbres et qui vont offrir des paysages d'une beauté à couper le souffle, les terres et les arbres qui vont donner leurs récoltes, le goût de faire des activités qui vont nous permettre d'affronter l'hiver (préparer des conserves, corder du bois, planter ou tailler des arbustes, etc.).

De plus, avec l'arrivée de l'automne, le Centre d'action bénévole se prépare à vous offrir des moments de rencontre et de partage, des séances de formation et de ressourcement, des activités de plaisir et de fraternité. Je vous invite à y participer, en commençant par la journée du 19 septembre où vous aurez l'occasion de vous divertir, tout en échangeant avec d'autres sur votre implication bénévole.

Je demeure très intéressée à entendre vos désirs, vos réactions et vos commentaires, de façon à ce que le CABÉ organise, au cours de l'année, des événements qui répondront à vos attentes et à vos besoins.

Sur ce, je vous souhaite un magnifique automne!

**Carmen Grenier**  
Directrice

## Entendez-vous bien?



**Conférencier** : Monsieur Michel Nadeau

**Date** : 3 novembre 2014

**Heure** : 13H30

**Lieu** : Carrefour de l'Érable  
1280, ave Trudelle, Plessisville

**Inscription** : CABÉ : 819-362-6898

Est-ce que vous faites répéter souvent?

Parlez-vous fort?

Montez-vous le son de la TV plus fort qu'avant?

Avez-vous de la misère à entendre la sonnerie du téléphone?

Avez-vous de la difficulté à entendre au téléphone?

Avez-vous de la difficulté à comprendre quand plusieurs personnes parlent?

Pour obtenir des réponses à ces questions et pour être mieux informés sur les problèmes et les solutions reliés à l'audition, venez assister à la conférence *gratuite* de monsieur Nadeau.

L'Association des devenus sourds et des malentendants du Québec est un organisme sans but lucratif fondé en 1982 qui a pour mission la défense des droits, la promotion des intérêts et l'intégration dans la société des personnes malentendantes et devenues sourdes.

L'ADSMQ est reconnue comme étant un organisme crédible de référence, d'entraide et de soutien en matière de perte auditive.

## Activité pour la rentrée!

Le **19 septembre** prochain, le CABÉ fait une fête pour la rentrée. Vous, bénévoles, ainsi que la population de la MRC de l'Érable, êtes invités à discuter, à échanger, à fraterniser tout en mangeant de bons « hot dogs » et en écoutant de la musique jouée par le Trio Diapason.

Le dîner débutera à **11H30**. Le Trio Diapason sera sur place pour jouer de la musique d'ambiance et fera un spectacle à compter de **13H**.

Grâce à la générosité du garage Christian Tardif, le tout se passera dans la cour arrière du Centre d'action bénévole de l'Érable, au 1966, rue St-Calixte, à Plessisville.

Nous vous invitons à faire du co-voiturage, à prendre une marche ou à vous stationner dans les rues Dionne et Théodore.

Il serait peut-être judicieux d'apporter vos chaises de camping !

Coût : Contribution volontaire !



## **Conférence : L'importance de l'estime de soi peu importe son âge**

Il n'est jamais trop tard pour construire, reconstruire  
ou fortifier son estime de soi.

**Conférencier** : Monsieur André Bienvenue

**Date** : 8 octobre 2014

**Heure** : 13H30

**Lieu** : La salle des Chevaliers de Colomb  
1880, rue Savoie, Plessisville

- La conférence est d'une durée de 90 minutes
- Possibilité d'interagir avec le conférencier
- Service de petites bouchées

### **Biographie**

Conférencier-Formateur-Animateur et Coach d'expérience, M. Bienvenue œuvre principalement depuis 1982 dans les domaines de la formation, du développement personnel, de la communication relationnelle et de la gestion du personnel. Ses interventions sont caractérisées par une approche souple et respectueuse de la situation ainsi que des personnes impliquées.

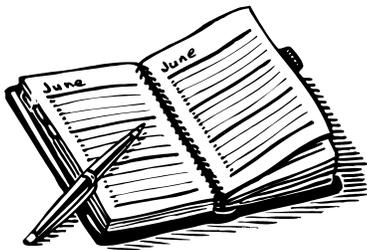
M. Bienvenue est reconnu comme un vulgarisateur de concepts philosophiques et scientifiques dans une approche pédagogiquement humoristique. Il est une référence en communication (principal outil de réussite personnelle ou professionnelle) et une référence dans l'enseignement de l'art oratoire. Depuis plus de 13 ans, il œuvre aussi auprès du Gouvernement Fédéral.

**Inscrivez-vous au CABÉ dès que possible car  
les places sont limitées!!!**

En plus du service d'aide domestique, Solution Ménage de l'Érable offre le « Service de répit surveillance » à toutes les personnes qui en manifestent le besoin, particulièrement les personnes âgées en perte d'autonomie et les personnes handicapées ou malades et ce, dans une perspective de maintien à domicile.

Tél. : 819-621-3030

Demander : Sylvie ou Francine



L'année 2014 avance à la vitesse de l'éclair. Elle tire bientôt à sa fin. Nous avons déjà commandé les agendas de **2015**. Vous allez pouvoir venir les chercher au bureau à compter du **10 novembre 2014**.

Vous pouvez maintenant voir les activités, le journal des bénévoles et plus sur notre site web. Il est maintenant en ligne, mais surtout... à jour !!!

[www.caberable.org](http://www.caberable.org)



## À retenir!



- La « messe des bénévoles » aura lieu en octobre cette année. Malheureusement nous n'avons pas la date exacte. Surveillez les affiches au bureau, la page Facebook et le site web pour savoir la date. Nous l'inscrirons dès qu'elle sera disponible.
- Le dîner de Noël aura lieu le 3 décembre 2014. Réservez cette date à votre agenda. Plus d'informations à venir durant le mois de novembre.



Les journées sont plus courtes, le mercure descend tranquillement et vous pensez sortir votre veste doublée. Ça y est! L'automne est à notre porte. Certaines personnes pourraient être tentées de cesser leurs activités extérieures en se réfugiant au chaud. Oubliez cette idée! L'automne est la plus belle saison de l'année pour faire de l'activité physique. Son petit vent de fraîcheur vous donne la température idéale pour bouger. En manque d'inspiration? Voici cinq activités qui vous plairont cet automne.

### 1. Marchez!

Avec les feuilles qui rougissent, les forêts québécoises offrent leur plus beau panorama lorsqu'arrive l'automne. Profitez-en pour marcher dans les sentiers pédestres du Québec. Il ne vous en coûtera peu ou tout simplement rien pour faire le plein d'oxygène.



Photo prise par Marylène Leblond

### 2. Allez aux pommes!

Certains vergers sont si denses qu'il est possible de marcher pendant des heures tout en s'adonnant à une activité typiquement automnale : la cueillette des pommes. En plus de brûler des calories, vous pourrez vous délecter d'une délicieuse collation : une pomme fraîchement cueillie.

### 3. Préparez votre maison pour l'hiver!

Râteler les feuilles, ramasser les articles d'été et fermer la piscine sont toutes des activités qui vous permettent d'être à l'extérieur tout en brûlant un maximum de calories. Lorsque vient le temps de prendre une pause, optez pour un bouillon de poulet clair. Cela vous permettra de vous réchauffer tout en relaxant.

### 4. Roulez!

Entre 12 h et 15 h, lorsque la température est adéquate, il est toujours temps de faire une balade à vélo. Avant de le remiser, taquez les pistes cyclables une dernière fois. Oxygène, bien-être et jolis paysages seront au rendez-vous.

### 5. Faites un retour à la terre!

L'automne est la saison des récoltes! Profitez-en pour faire le plein de fruits et légumes frais auprès des cultivateurs de votre région. Vous pourrez vous bourrer de vitamines tout en en apprenant davantage sur certains produits du terroir. Si vous êtes plus aventurier, prenez un cours en mycologie et partez à la chasse aux champignons.

Le dicton « Un esprit sain dans un corps sain » doit pouvoir s'appliquer, peu importe la saison.

Bon automne! Source : Canal vie



## Faire du bénévolat : ça se fête!!!!!!

Si vous êtes une bénévole active ou un bénévole actif et que vous avez fait votre inscription au Centre d'action bénévole entre 1981 et 1994, nous désirons vous **rendre hommage** lors du dîner de Noël qui aura lieu le 3 décembre prochain.

Toutefois, la tâche de retracer le début de chaque bénévole et son cheminement nous apparaît trop difficile, voire impossible. Et nous ne voulons pas porter le poids et la tristesse d'éventuels oublis. C'est pourquoi, nous demandons votre collaboration afin de souligner votre engagement.

Pour ce faire, vous devez contacter Marylène en communiquant par téléphone (819-362-6898) ou mieux, en vous présentant à son bureau.

Le tout doit être complété **pour** le 24 octobre 2014 à 16H.

NB : Pour les bénévoles qui ne désirent pas être soulignés « officiellement » lors du dîner de Noël, vous pouvez le spécifier. Nous le soulignerons « officieusement » après le 3 décembre.

*Merci d'apporter votre sourire dans le **cœur** des gens à travers votre dévouement et votre implication!*

**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.**

# Mot Mystère

Thème : Miracle  
Mot de 8 lettres

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

## A

Accomplir  
Amour

## B

Beaucoup

## C

Cieux  
Crédule  
Crier  
Croire

## D

Date  
Deux  
Dieu  
Divin  
Double

## E

Ébahi  
Énigme  
Étonnant  
Étonné  
Étrange

## F

Faire  
Force  
Foule

## G

Grâce  
Groupe  
Guérir

## H

Heureux

## I

Imprévu  
Inouï  
Irréel

## L

Lever  
Liste  
Lourdes

## M

Malade  
Merveille  
Mieux  
Miraculé  
Miser  
Mystère

## N

Naître  
Noèse  
Nombreux

## O

Opéré

## P

Parvenir  
Passé  
Place  
Possible  
Pouvoir  
Preuve  
Prier  
Prodige  
Prouvé

## R

Récent  
Remède  
Rétablie  
Réussi  
Roman

## S

Saint  
Sauver  
Second  
Signe  
Stupeur  
Surgir  
Surprise  
Survenir

## T

Tumeur

## U

Unique  
Urgent

## V

Vérité  
Victoire  
Vierge  
Vision  
Vivre  
Vouloir  
Vrai

Réponse du journal de juin : moniteur