

Photo prise par : Gina Michelle Clarke

*L'hiver est  
une leçon  
de patience,  
nous  
rappelant  
que les  
épreuves  
sont  
temporaires.*

Chers membres,

Veillez prendre note que

- Le Centre d'action bénévole sera fermé lors de la période des Fêtes à compter du **19 décembre 2025 à midi**.
- L'équipe sera de retour le **5 janvier 2026 dès 8h00**.

Merci de votre compréhension !



Pensées du mois

Décembre

« Les flocons de neige sont l'une des choses les plus fragiles de la nature, mais regardez ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils s'assemblent. »

-Vesta M. Kelly

Janvier

« Le bonheur c'est de continuer à désirer ce que l'on possède. »

-Saint-Augustin

Février

« Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction »

– Antoine de Saint-Exupéry





« L'or blanc » ayant fait son apparition de façon beaucoup plus hâtive cette année, déjà on se sentait en route vers le temps des Fêtes, période de l'année pouvant apporter les plus belles réjouissances comme les plus grandes mélancolies. La conjoncture économique actuelle, l'incertitude, voire les difficultés financières pour bon nombre de personnes, l'incapacité à « joindre les deux bouts », et même à se nourrir, sont tous des facteurs qui contribuent à mettre à rude épreuve le moral de plus en plus de membres de la collectivité et de notre communauté.

**Conseil  
d'administration :**

**Serge Rousseau  
Président**

**Réjeanne Paquet  
Vice-présidente**

**Réal Vigneault  
Trésorier**

**Agathe Forget  
Administratrice**

**Lynda Gosselin  
Administratrice**

**Mireille Brossard  
Administratrice**

**Liliane Searles  
Administratrice**

Cette réflexion personnelle, et annuelle, m'amène toujours, cependant, à me rappeler et me réjouir du fait que VOUS, les bénévoles, répondez « présent », à chaque fois, pour apporter soutien et réconfort aux individus, dans la population, qui en ont le plus grand besoin. Cet apport, d'hommes et de femmes envers d'autres hommes et d'autres femmes, se veut en soi un cadeau de Noël inestimable pour bien des gens. Par ailleurs, et c'est encore plus vrai aujourd'hui, on peut voir qu'il n'y a plus d'âge pour demander de l'aide. Par le fait même, il ne devrait pas y avoir non plus de limite d'âge pour offrir cette même aide. En conséquence, ne serait-ce pas, également, un beau cadeau à offrir aux plus jeunes que de leur faire connaître les bienfaits du bénévolat? Bienfait altruiste autant que bienfait personnel, découvriront-ils peut-être...

Que cette fin d'année vous apporte le bonheur qui vous revient... Merci d'être là!

*Serge Rousseau*

Décembre 2025!

Déjà la fin de l'année. Ce fut une année bien remplie qui s'est passée à une vitesse incroyable! Une année où il y a eu des ajustements ainsi que beaucoup de nouveauté; de nouveaux employés, un nouveau site web, l'ouverture de la page Instagram et la mise sur pied de l'Infolettre.

C'est aussi la période de l'année où plusieurs se réunissent pour festoyer. Mais j'ai aussi une pensée pour les personnes seules et celles ayant perdu un être cher. À ce moment-ci de l'année, ça peut être difficile pour eux. En tant que personnes, nous pouvons faire une différence dans leur vie en ayant une écoute active. Ce petit geste gratuit peut faire toute la différence dans leur cœur!

J'en profite pour vous rappeler que le dîner de Noël, pour les bénévoles et les bénéficiaires, aura lieu le 12 décembre prochain. N'oubliez pas d'acheter ou de réserver votre billet avant le 5 décembre!

Dans quelques semaines, l'année 2026 fera son entrée. Cette année, le CABÉ fêtera son 45<sup>e</sup> anniversaire. D'après moi, ce sera une très belle année et, qui sait, il y aura peut-être des surprises!

Pour 2026, je vous souhaite une année chaleureuse et rayonnante. Une année remplie de surprises, de bonnes nouvelles et de nouveaux projets. Mais surtout, une année débordante de santé!

Pour terminer, je vous laisse sur cette petite pensée :  
*« Je suis la seule personne qui peut rendre mon Noël magique! »*

*Marylène Leblond*



### **Équipe du CABÉ :**

**Marylène Leblond**  
Directrice générale

**Gina Michelle Clarke**  
Agente de développement  
et de communications

**Geneviève Alain**  
Agente à la popote  
roulante et Soutien au  
développement

**Sélène Lapointe**  
Agente à  
l'accompagnement-  
transport et  
Réceptionniste

**Nathalie Lemay**  
Travailleuse de milieu

## Voici l'ouverture de notre nouveau site web

Il a été entièrement rafraîchi et modernisé et regroupe maintenant plusieurs nouvelles sections :

- Nos actualités et activités à venir, mises à jour régulièrement
- Nos statistiques et notre rapport annuel
- Une liste d'offres de bénévolat et un formulaire pour postuler directement en ligne

Allez l'explorer et vous familiariser avec son nouveau design!  
Vos commentaires et partages sont toujours les bienvenus!

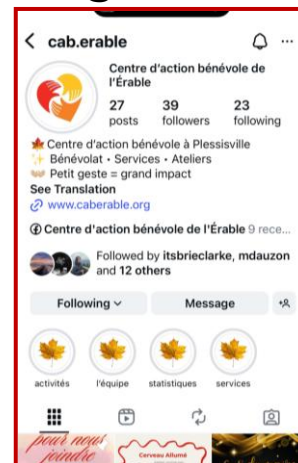
 <https://www.caberable.org/>



## Nous sommes officiellement sur Instagram!

Cet automne, nous avons accueilli une nouvelle agente aux communications qui assure maintenant notre présence en ligne. Grâce à son travail, nous avons lancé le compte Instagram du Centre d'action bénévole de L'Érable afin de rejoindre encore plus de personnes dans la communauté. Vous y trouverez une image chaleureuse, amusante et authentique, mettant en valeur nos activités, nos événements et les membres de notre équipe — un nouvel espace pour rester près de nos nouvelles.

 <https://www.instagram.com/cab.erable?igsh=aGg1dTVwb2dqYzJn>



## Nous avons une infolettre! (Commencera le 1<sup>er</sup> Déc)

En décembre, nous allons également lancer notre infolettre, automatiquement envoyée à nos bénévoles et à nos bénéficiaires qui nous ont fourni leur adresse courriel lors de leur inscription.

**Vous y découvrirez :**

- Le mot du mois,
- De petites nouvelles,
- Un aperçu de la vie de bénévole
- Des ressources utiles pour vous.



Si jamais vous recevez l'infolettre et préférez *ne plus* la recevoir, l'option pour vous *désabonner* se trouve au bas de la page.



En septembre 2025, nous avons eu le plaisir d'accueillir **Gina Michelle Clarke**, au poste d'*agente de développement et de communications*.

C'est elle qui se cache derrière nos publications sur les réseaux sociaux!

Notre équipe est maintenant complète et disponible! Grâce à **Gina** qui a sortit son talent de photographe, voici notre photo d'équipe!



Gina, Nathalie, Marylène, Sélène, Geneviève  
Photo D'équipe



Gina Michelle Clarke  
Agente de développement et de communications

## Vœux de l'équipe



**Merci pour votre présence.**  
**Merci pour votre temps.**  
**Merci pour votre cœur.**

Vous êtes la force vive de notre mission.  
Nous vous souhaitons un merveilleux  
temps des Fêtes et une année 2026  
remplie d'amour, de santé et de  
moments heureux!

**Joyeuses Fêtes à vous  
et à vos proches !**

De l'Équipe du Centre d'action  
Bénévole de l'Érable

*Marylène - Nathalie - Sélène - Geneviève - Gina*

## Carré de porc caramélisé, sauce à la clémentine et au sirop d'érable

*Portions : 4 personnes Temps préparation: 15min.*

*Temps de cuisson : 140 minutes Coût : \$*

### Ingrédients :

- 1,5 Kg de carré de porc et 2 oignons
- 3 gousses d'ail pelées, 1 carotte et 5 clémentines
- 4 brins de sauge et 2 brins de thym
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et des pommes de terre rattes (optionnel)
- 20 cl de jus de clémentine et 2 cuillères à soupe d'huile neutre



### Préparation :

1. Placez le carré de porc à température ambiante 2 heures avant de débiter la recette.
2. Quadrillez le gras du carré de porc à l'aide d'un couteau. Piquez les gousses d'ail dans votre viande en faisant de petites incisions. Faites de même avec les feuilles de sauge. Frottez le carré avec du sel et le thym.
3. Pelez la carotte, les oignons et 3 clémentines. Coupez-les en rondelles.
4. Dans un petit bol, mélangez le sirop d'érable, le vinaigre et le jus de clémentine.
5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une cocotte allant au four, faites dorer le carré 10 min sur chaque face dans l'huile chaude. Ajoutez ensuite les oignons, la carotte et les clémentines, puis badigeonnez le carré du mélange à base de sirop d'érable. Versez l'excédent de ce jus dans le plat.
6. Enfournez pour 2 heures, en retournant la viande à mi-cuisson et en l'arrosant régulièrement.
7. Augmentez la température du four à 240 °C (th. 8) pendant les 10 dernières minutes. (Vous pouvez ajouter des pommes de terre rattes dans la cocotte à mi-cuisson.) Décorez avec les clémentines restantes coupées en tranches.

**L'Astuce** : Servez avec un vin de Vallée du Rhône, Crozes-Hermitage, Domaine Alain Graillot, 2019, rouge

✧ Le 5 décembre, est la journée internationale des bénévoles. Merci à ces cœurs généreux.



✧ Vous avez jusqu'au **vendredi 5 décembre**, midi, pour réserver votre billet pour le dîner de Noël.



✧ Les agendas **2026** sont maintenant disponibles. Tous les membres peuvent se procurer le leur au CABÉ!



✧ Il est encore temps de vous inscrire pour l'activité « *Cerveau Allumé avec Renée Levasseur* », qui aura lieu **jeudi 11 décembre 2025**, au **Complexe Anastasia**, 114 rue Isabelle salle #2 à Lyster. Appelez-nous au **819-362-6898** et demandez **Gina**, l'agente de développement et de communications, pour réserver votre place!



✧ Pendant nos vacances, du **19 décembre midi au 5 janvier 8h00**, un bénévole s'occupera des accompagnements – transport. Appelez au CABÉ, son numéro sera sur le message de notre boîte vocale!

## Bienvenue aux nouveaux membres !

♥ Micheline Bourgeois

« 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! »

### Le Journal des bénévoles

**Conception :** Marylène Leblond, agente à l'accompagnement-transport et adjointe administrative.

**Mise en page :** Marylène Leblond, agente à l'accompagnement-transport et adjointe administrative.

**MERCI aux bénévoles qui assurent la préparation des envois postaux pour la distribution.**



# Mot Mystère

Thème : Convoquer  
Mot de 6 lettres

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

## A

Alchimies  
Aloès  
Ambition  
Arceau  
Asservi

## B

Barcasse  
Biaxe  
Bleuter

## C

Cadeau  
Cargue  
Chaleur  
Cigale  
Cirrhe  
Compact

## D

Déclarés  
Denté

## E

Échafaud  
Élan  
Enfin  
Épateur  
Équille  
Éterniser

## F

Fêter  
Fleurant  
Foehn  
Foreur  
Fourniture

## G

Garni  
Gaveur  
Graduer

## I

Imbu  
Inaptitude

## K

Knout

## M

Manigance  
Mêler  
Moment

## P

Paddock  
Pagayé  
Plain  
Pointeau  
Préposé

## R

Risée  
Rutilant

## S

Saïte  
Sapeur  
Sèches  
Simulateur  
Spartiate  
Station

## T

Thorax  
Tiquer  
Toron  
Trivial

## Y

Yaourt

Réponse du mot mystère de septembre : Serrure