



Photo prise par : Séléna Lapointe

Sois le feu
qui réalise
leurs rêves,
pas la fumée
qui se dissipe



Pensées du mois

Juin

« Le principal fléau de l'humanité n'est pas l'ignorance, mais le refus de savoir. »

– Simone de Beauvoir

Juillet

« Celui qui est heureux rendra aussi les autres heureux »

– Mark Twain

Août

« Le seul courage dont vous aurez besoin est le courage de vivre la vie à laquelle vous êtes destiné »

– Oprah Winfrey



Veillez prendre note que le Centre sera fermé :

- **Mercredi, le 24 juin** pour la Saint-Jean-Baptiste.
- **Vendredi, le 3 juillet** pour la fête du Canada.

Nos bureaux seront aussi fermés, pour les vacances estivales, à compter du **vendredi, le 17 juillet**, dès **12h00**.

L'équipe sera de retour pour vous accueillir le **lundi, le 3 août**, dès **8h00**.

Bonne lecture !



Conseil d'administration :

Serge Rousseau
Président

Réjeanne Paquet
Vice-présidente

Réal Vigneault
Trésorier

Mireille Brossard
Administratrice

Lynda Gosselin
Administratrice

Liette Bergeron
Administratrice

Liliane Searles
Administratrice

Bonjour à toutes/tous,

J'aimerais d'abord souligner que, une fois de plus, la soirée Hommage aux bénévoles s'est révélée un succès encore cette année. Sous la gouverne de notre jeune et talentueuse équipe de travail, les convives ont eu droit à un excellent repas et quelques petits pas de danse pour digérer le tout.

Comme à l'habitude, de nombreuses mises en nomination ont confirmé l'engagement de bénévoles de tous horizons qui donnent de leur temps pour le bien-être de notre communauté. Un certificat méritoire remis à chaque nominé et quelques cadeaux offerts aux récipiendaires se voulaient la manifestation, à sa façon pour le CABÉ, de l'immense reconnaissance de ce temps consacré, à chaque année, aux personnes qui nous entourent et qui présentent des besoins particuliers et de tout ordre. Comme à chaque année, j'aurais tellement voulu remettre un certificat à chaque bénévole de la MRC de l'Érable...

La soirée m'a également permis de constater les quelques générations qui pouvaient exister entre les bénévoles actifs qui étaient présents à l'événement. J'ai vraiment été impressionné de voir que, à partir de jeunes adolescent.e.s («12-18 ») jusqu'à notre récipiendaire octogénaire du « bénévole masculin de l'année », on peut remarquer qu'il n'y a pas d'âge pour aider et bonifier la vie d'autrui. Rappelons-nous qu'en 1981, des gens de cœur et bien intentionnés qui avaient cerné, dans la population, certains besoins spécifiques qui étaient à combler, ont décidé de s'allier pour apporter des services qui n'étaient alors pas disponibles à une certaine partie de la collectivité. Ces bâtisseurs qui s'étaient donnés comme mission non seulement de répandre les bénéfices du bénévolat, mais aussi de multiplier les organismes et les services en réponse aux besoins du milieu, ont fait en sorte qu'on se retrouve maintenant avec d'innombrables bénévoles répartis dans un nombre important d'organismes bienfaiteurs. Nous voici donc, vous, moi, et les autres comme faisant partie aujourd'hui des « descendants » de ces pionniers de l'entraide. À cet effet, je vous encourage donc à imiter nos prédécesseurs et propager autour de vous les bienfaits de nos actions, autant pour les gens visés que pour nous-même, bien souvent.

Par ailleurs, et dans un même ordre d'idée, 2026 se voulant l'année du 45e anniversaire du CABÉ, je vous invite à participer en grand nombre au « 5 à 7 » qui aura lieu le 10 septembre prochain afin de souligner cet événement très important pour nous.

Finalement, je dis MERCI à ceux/celles qui ont amorcé cette belle aventure, et MERCI à vous qui permettez qu'on puisse la continuer.

Passez un très bel été...

Serge Rousseau

Bonjour à tous,

J'espère de tout cœur que vous avez aimé la soirée « Hommage aux bénévoles » qui a eu lieu en avril dernier. D'année en année, l'équipe du CABÉ est fière d'organiser cet événement et est fière de voir toutes les personnes qui y assistent. Cette soirée est un bel événement pour mettre en lumière et pour remercier tous les bénévoles de la MRC de l'Érable.

Hey oui, le CABÉ entame sa nouvelle année financière 2026-2027. Saviez-vous que l'Assemblée de fondation a eu lieu le 3 juin 1981? Nous sommes donc officiellement dans l'année de notre 45^e anniversaire! En regardant la liste des bénévoles, j'ai remarqué de l'engagement, car certains se sont inscrits en 1994, d'autres en 2003, en 2007, etc., et sont toujours actifs.

Pour souligner notre 45^e anniversaire, un « 5 à 7 » aura lieu le 10 septembre prochain. Plus de détails suivront, mais je peux vous mentionner que nous aurons de la nouveauté à vous présenter. Restez à l'affût!

Pour terminer, je vous invite en grand nombre à notre Assemblée générale annuel, présentée sous une toute nouvelle formule. L'AGA aura lieu le 2 juillet prochain, au Centre communautaire, à Plessisville.

Toute l'équipe vous accueillera chaleureusement!

Marylène Leblond



Équipe du CABÉ :

Marylène Leblond
Directrice générale

Kelly Godbout
Agente à la popote
roulante et Soutien au
développement

Sélène Lapointe
Réceptionniste et agente
à l'accompagnement-
transport

Nathalie Lemay
Travailleuse de milieu

Gina Michelle Clarke
Agente de développement
et de communications

Le 23 avril dernier, s'est tenue la soirée « Hommage aux bénévoles » organisée par le Centre d'action bénévole de l'Érable. Cette soirée a pour but de remercier tous les bénévoles de la MRC de l'Érable ainsi que pour célébrer et promouvoir l'action bénévole.

Ce fut une soirée remplie de reconnaissance et de remerciements pour les bénévoles des organismes qui étaient présents. Un service aux tables a eu lieu et la soirée s'est terminée avec le spectacle de la Tournée du bonheur.

Nous remercions chaleureusement les **143 personnes** présentes qui ont grandement contribué au succès à cette soirée. Félicitations à tous les nominés ainsi qu'aux lauréats : Madame **Liette Bergeron**, Monsieur **Alphedor Tardif** et à l'organisme **Corporation développement économique Ste-Julie de Laurierville**



Madame Réjeanne Paquet Vice-présidente du CA, Madame Liette Bergeron, gagnante, Monsieur Serge Rousseau, président du CA.



Madame Réjeanne Paquet, vice-présidente du CA, Monsieur Alphédor Tardif, gagnant et Monsieur Serge Rousseau, président du CA.



Madame Réjeanne Paquet, vice-présidente du CA et Monsieur Serge Rousseau, président du CA avec les représentants de la Corporation développement économique Ste-Julie de Laurierville.



Les musiciens de la Tournée du bonheur.

- Veuillez noter à votre agenda que l'Assemblée générale annuelle aura lieu le **2 juillet 2025, à 9h30, à la salle communautaire de Plessisville**. Un avis de convocation vous sera envoyé sous peu.
- Veuillez noter à votre agenda que le **10 septembre 2026** aura lieu un « 5 à 7 » pour fêter le **45^{ème} anniversaire** du Centre d'action bénévole de l'érable! Ça aura lieu **à la salle Jean-Louis Vallée** (Carrefour de l'érable). Une invitation vous sera envoyée au mois d'août.
- Vous déménagez? N'oubliez pas de nous faire connaître vos nouvelles coordonnées!
- L'accompagnement-transport se maintiendra même pendant les vacances estivales. Un bénévole s'occupera de faire les jumelages.

Bienvenue au nouveau membre !

- ♥ Kim Dussault, Princeville
- ♥ Samah Labidi, Plessisville
- ♥ Monique Portelance, Plessisville
- ♥ Angélyka Riopel-Lepage, Plessisville
- ♥ Michel Martineau, Plessisville
- ♥ Sylviane Martel, Notre-Dame-De-Lourdes
- ♥ Gisèle Ndgeyangwa Mokuba, Princeville



« 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 : Séléna Lapointe, réceptionniste.

Mise en page : Séléna Lapointe, réceptionniste.

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

Sandwich aux fruits à la japonaise

Temps de préparation : 15 min

Temps de réfrigération : 120 min

INGRÉDIENTS

4 tranches de pain de mie brioché

1 tasse de crème à fouetter

4 c. à thé de sucre

Fruits de saison : fraises, raisins, clémentines, kiwis,

Oranges, ect.



Préparation :

1. Nettoyer les fruits et bien les éponger. Pour les fraises et les raisins : garder les fruits entiers. Pour les kiwis : éplucher et couper en quarts. Pour les agrumes : éplucher et couper en quartiers.

2. Dans un grand bol, battre la crème avec le sucre jusqu'à obtenir des pics fermes. Il est important d'avoir une crème fouettée ferme, afin qu'elle ne coule pas.

3. Étendre une première couche de crème sur une tranche de pain.

4. Déposer les fruits en créant des motifs géométriques, par exemple en mettant les fraises sur une diagonale.

5. Recouvrir les fruits de crème fouettée et mettre la tranche par-dessus.

6. Emballer le sandwich dans du papier film très serré, en prenant soin d'indiquer au crayon sur le papier là où couper en diagonale (le long des fraises).

7. Répéter pour le deuxième sandwich.

8. Réfrigérer 2 heures, en retournant les sandwiches au bout d'une heure afin d'éviter que la tranche du dessous ne devienne trop écrasée.

9. Déballer délicatement le sandwich et couper la diagonale avec un couteau très tranchant, en maintenant du poids sur le sandwich de l'autre main.

10. Laver le couteau à l'eau chaude et bien essuyer avant de couper l'autre sandwich.

11. Couper les croûtes, Servir immédiatement.

Astuces de pro

Pour que le fruit sando se tienne bien, on préfère utiliser des fruits fermes. On évite donc les fruits comme les framboises.

Mot Mystère

Thème : Mirage

Mot de 4 lettres

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

A Abominables Accourir Acérinée Addendas Avent	D Débondé Décrassé Dégradants Démettre Désespérant	G Grivelé	P Papaye Pépité Porridge Précipité Prévalu Pigiste	S Sentiment Spath Stylicien	V Veille Vendre
B Barbote	E Ecchymose Engrener Épeurer	I Interracial	R Réalisai Rondeau Ronéo Rosée	T Tallage Tanguer Taniser Terril Tofu Torréfaction Tremblaie	
C Censuel Chamois Champs Coma Composteur Coudre	F Feuillée	N Nitrite			