



Photo prise par : Kelly Godbout

**Aucun hiver
ne dure
éternellement,
aucun
printemps
ne passe
son tour.**



Pensées du mois

Mars

« Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez. »

Albert Schweitzer

Avril

« Gardez toujours le visage tourné vers le soleil, et les ombres tomberont derrière vous. »

Walt Whitman

Mai

« Aimer et être aimé, c'est sentir le soleil des deux côtés. »

David Viscott



Chers membres,

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi **3 avril 2026** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi **6 avril 2026** pour le lundi de Pâques.
- ☆ Lundi **18 mai 2026** pour la Journée nationale des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture !





Conseil d'administration :

**Serge Rousseau
Président**

**Réjeanne Paquet
Vice-présidente**

**Réal Vigneault
Trésorier**

**Mireille Brossard
Administratrice**

**Lynda Gosselin
Administratrice**

**Agathe Forget
Administratrice**

**Liliane Searles
Administratrice**

Bonjour à toutes/tous,

Bien que je sois à l'extérieur du pays depuis le mois de janvier, je garde à l'esprit le temps consacré par vous, bénévoles du CABÉ, au bien-être de notre collectivité.

Là où je suis, je vois aussi des gens dans le besoin, voire même dans la misère, mais qui, malheureusement, n'ont pas tous les services auxquels nous, québécois, avons accès. La population locale devant travailler fort pour, bien souvent, peu de revenus, le bénévolat est, ici aussi nécessaire pour prendre soin des plus âgés, autant que des plus jeunes, plus particulièrement en termes de banques alimentaires, ou de tutorat pour les enfants d'âge scolaire, entre autres.



Quoiqu'il en soit, la communauté des Érables est privilégiée de pouvoir compter sur les personnes de cœur et de qualité dont vous faites preuve au quotidien pour nos gens dans le besoin. Le temps des Fêtes et le début de la nouvelle année n'ayant pas été aussi joyeux d'égale façon pour tous, on y trouve là, comme bénévole, et chacun à sa manière, le moyen d'adoucir les épreuves, les désarrois et les tristesses.

En espérant que la venue du printemps ramène le soleil et ses rayons dans la vie du plus grand nombre...

Encore et toujours, MERCI à vous, bénévoles, pour votre engagement, votre apport et le partage de votre humanisme; vous rendez les gens plus heureux.

Serge Rousseau

Bonjour à toutes et à tous,

Lorsque le soleil illumine nos journées de plus en plus longtemps. Lorsque les bourgeons font leurs apparitions. Lorsque les oiseaux reviennent de leur long voyage. Lorsque la neige fond, puisque la terre se réchauffe et, un peu comme nous, lorsque les ours sortent de leur hibernation. Cela signifie que le printemps fait tout doucement son entrée.

En février dernier, le CABÉ a accueilli Kelly au sein de son équipe en tant qu'agente à la popote roulante et soutien au développement. Outre les bénévoles de la popote roulante qui ont déjà fait sa connaissance, vous pourrez rencontrer Kelly lors de nos prochaines activités!

La préparation pour la soirée « Hommage aux bénévoles » va bon train, je vous invite à participer à grand nombre à cette soirée! Je vous invite également à mettre en nomination des bénévoles et des organismes pour les remercier de leur implication dans notre communauté.

Par ailleurs, nous sommes toujours à la recherche de nouveaux bénévoles pour combler nos demandes grandissantes en accompagnement-transport et pour la livraison de la popote roulante à Princeville! N'hésitez surtout pas à en parler à votre entourage.

Merci pour votre implication!

Marylène Leblond



Équipe du CABÉ :

Marylène Leblond
Directrice générale

Gina Michelle Clarke
Agente de développement
et de communications

Kelly Godbout
Agente à la popote
roulante et Soutien au
développement

Séléna Lapointe
Agente à
l'accompagnement-
transport et
Réceptionniste

Nathalie Lemay
Travailleuse de milieu

Ce sont **117 personnes** qui se sont déplacées pour assister au dîner de Noël organisé par le CABÉ, qui a eu lieu en décembre dernier.

Merci à Messieurs **Gaïth Boucher** ainsi qu'à **Jason Mcrae** pour leur animation musicale ainsi qu'au service de traiteur de la **Mijotery** pour le repas.

Un merci spécial à tous les **commanditaires** qui ont été d'une grande générosité : *Manoir du Lac William, Fromager Presbytère, Ville de Plessisville, Mont Apic, Chaussure POP, Proxim, Bijouterie Bellemare, Jean Coutu, Citadelle, Vrac de Choix et Boucherie Thibault.*

Grâce à vous tous, ce fût un succès!





Semaine de l'action bénévole 2026

« Mission Bénévolat ! »

La FCABQ en parle dans les termes suivants : « Une grande mission commence par une idée simple : celle de vouloir faire une différence. Et quand des milliers de personnes portent cette même idée, elle devient un mouvement. L'action bénévole, c'est cette mission commune qui nous unit et nous met en marche. Ensemble, nous faisons bouger les choses. Nous créons, nous soutenons, nous transformons. Chacun à sa manière, chacun avec ses moyens, mais toutes et tous animés par une même volonté : agir pour le bien collectif. Qu'on tende la main, qu'on partage un savoir, qu'on écoute ou qu'on bâtit, chaque geste devient un levier de changement. Une force qui améliore la vie d'une personne, d'un quartier, d'une communauté. Parce que le bénévolat, c'est plus qu'un engagement individuel : c'est une mission partagée, une chaîne d'actions qui dessinent et soutiennent un monde plus solidaire et plus humain. Alors, embarque dans la mission. Fais partie du mouvement. Et ensemble, continuons à changer le monde en bénévolant ! »

La soirée « Hommage aux bénévoles », se tiendra **jeudi, 23 avril 2026** au Complexe Hôtelier du Pré de Princeville. L'accueil se fera à compter de **17h**. Les musiciens de **La tournée du bonheur** viendront présenter un spectacle dans lequel les chansons d'hier à aujourd'hui côtoient l'humour et assurément quelques pas de danse ! La tournée du bonheur, c'est cinq marchands de bonheur qui sèment la joie partout où ils passent. Ce sera l'occasion de se réunir pour vous rendre hommage, à vous les bénévoles.

Vous pourrez vous procurer les billets au coût de **40\$** pour les membres et **45\$** pour les non-membres (organismes, partenaires et le groupe des « Amis du CABÉ »), à nos bureaux, au 1966, rue St-Calixte, Plessisville. Une invitation incluant tous les détails vous a été envoyée.

Pour toute information, veuillez communiquer au 819-362-6898.





Nous avons eu le plaisir d'accueillir **Kelly**, comme agente à la popote roulante et aide au développement, il y a quelques semaines.

Nous lui souhaitons la bienvenue!

C'est elle qui a pris la photo de couverture pour le journal!

Vous verrez c'est une personne calme et à son affaire.

Elle aime regarder des films, aller marcher à l'extérieur,

Magasiner et cuisiner. Passez la voir!



Nous avons également refait une photo d'équipe, On le sait que vous aimez sa voir nos petites faces! hihi



Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Richard Labrie, Laurierville
- ♥ Annie Beaudet, Lourdes
- ♥ Laura Nohelia Cardenas Ospina, Plessisville
- ♥ Marie Leblanc, Princeville

« Le bénévolat, c'est donner un peu de soi pour éclairer la vie des autres. »

Source : Google, Séléna 2026



Le Journal des bénévoles

Conception : Séléna Lapointe, secrétaire-réceptionniste.

Mise en page : Séléna Lapointe, secrétaire-réceptionniste.

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

Salade de thon à la tunisienne

Temps de préparation : 20 min.

Portion : 6

Facile, Rapide, Pas cher.

INGRÉDIENTS

- 2 Tomates coupées en dés
- ½ Concombre anglais coupé en dés
- 1 Poivron jaune coupé en dés
- 2 Oignons vert émincés
- 2 Boîtes de 170g de thon émietté, égouttées
- 15 ml (1c. à soupe) de câpres, hachées
- 30 ml (2c. à soupe) d'olives noires, émincées
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 90 ml (6c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml de cumin moulu
- 10 ml (2c. à thé) de menthe fraîche, ciselée
- 30 ml (2c. à soupe) de persil plat, ciselé
- 30 ml (2c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée
- Sel et poivre



INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Servir aussitôt.

Petit conseil

Possibilité d'ajouter ou d'enlever des ingrédients selon vos goûts, ici on vous suggère d'ajouter un peu de jus de citron!

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/3086-salade-de-thon-a-la-tunisienne>

Mot Mystère

Thème : Eau en mouvement
Mot de 4 lettres

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

A Abyssins Appât Apprêté Arien	D Démences Despotisme Détenir Douves	G Ganse Grouillot Gruyère	L Lombago	R Ramage Rancir Rebaisser Remédiable Ridicule	V Vicariat Volant Volley Vicié
B Bandière Budget	E Effectuées Enflure Épieu Exploser	H Haleur Herbacé Hurrah	N Nasal Négligé	S Syncoper Syndicat	
C Cange Cary Civil Confier Coronaire Crachat	F Faim Fière Flanquer Fourbe Frileux	I Issu	O Ornithose	T Tamaris Taurin Tavel	
		K Kamichi	P Pesto Plonge Prétexte		

Réponse du journal de décembre : Mander