



**Tel un phare, je répands
ma lumière!**

Photo prise par : Marylène Leblond

Chers membres,

Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés

- ☆ Vendredi **18 avril 2025** pour le Vendredi saint.
- ☆ Lundi **21 avril 2025** pour le lundi de Pâques.
- ☆ Lundi **19 mai 2025** pour la Journée nationale des Patriotes.

Merci de votre compréhension!

Bonne lecture !



Pensées du mois

Mars

« Donne à chaque jour la chance d'être le plus beau jour de ta vie. »

Mark Twain

Avril

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. »

Bouddha

Mai

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. »

Oscar Wilde



**Conseil
d'administration :****Serge Rousseau
Président****Réjeanne Paquet
Vice-présidente****Réal Vigneault
Trésorier****Mireille Brossard
Secrétaire****Lynda Gosselin
Administrateur****Liette Bergeron
Administratrice****Liliane Searles
Administratrice**

Bonjour à tous/toutes,

Au moment d'écrire ces lignes, notre directrice générale était absente depuis un certain temps, et pour une durée indéterminée. Les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour lui souhaiter un prompt rétablissement, dans l'espoir de la retrouver en pleine forme et prête à continuer de faire avancer la « p'tite machine » qu'est notre centre. Malgré ce contre-temps, le CA est heureux et fier de voir nos employées qui s'emploient à garder « le bateau à flot » avec débrouillardise, de façon responsable et très professionnelle. Certains projets ayant été mis sur la glace, nos services principaux demeurent en fonction et l'on continue de bien servir notre clientèle, également grâce à vous, nos bénévoles.

Dans les prochaines semaines aura lieu la soirée « Hommage aux bénévoles » à l'intérieur de laquelle on profite de l'occasion pour souligner, féliciter et remercier toutes ces personnes et groupes de personnes qui offrent généreusement de leur temps pour rendre notre communauté meilleure, en santé et plus active, autant physiquement qu'intellectuellement. Votre contribution est essentielle à un mieux-être collectif autant qu'individuel mais, malheureusement, sans être une espèce en voie de disparition, nous sommes, à tout le moins, en voie de diminution, quoique plusieurs nouveaux/nouvelles bénévoles se soient manifesté.e.s dans la dernière année. En ce sens, je persiste à répéter ce message à l'effet que si chacun.e d'entre nous fait la promotion du bénévolat, quel qu'il soit, à un ami, un voisin, un membre de la famille ou toute autre personne que l'on croise, on pourra refaire le plein de la « banque de bénévoles », ces personnes si précieuses à nos communautés.

Finalement, avec l'arrivée du printemps et après une saison qui fait en sorte que, parfois, on demeure un peu plus encabané, je vous souhaite une saison des plus ensoleillées, des plus rafraîchissantes et remplie de bonheur à distribuer.

Merci encore,

Serge Rousseau

Chers bénévoles,

À chaque instant, votre générosité, votre engagement et votre bienveillance font une différence précieuse au sein de notre communauté. Que ce soit par un geste, un sourire ou du temps offert, vous apportez du réconfort, du soutien et de l'espoir à tant de personnes.

Votre implication est le moteur de notre mission et, sans vous, rien ne serait possible. Grâce à votre présence et votre dévouement, nous avançons ensemble vers un monde plus solidaire et humain.

Nous tenons à vous exprimer toute notre gratitude pour ces efforts que vous faites, souvent dans l'ombre, mais dont l'impact est immense. Sachez que chaque action que vous posez est reconnue et appréciée.

Merci d'être là, de croire en notre cause et de faire vivre les valeurs du bénévolat avec autant de cœur!

Avec toute notre reconnaissance et notre admiration,

L'équipe du Centre d'action bénévole de l'Érable

Équipe du CABÉ :

Francine Beaulieu
Directrice générale

Maude Béliveau
Agente de développement
et de communications

Marie-Josée Gagné
Agente à la popote
roulante et Soutien au
développement

Marylène Leblond
Agente à
l'accompagnement-
transport et Adjointe
administrative

Nathalie Lemay
Travailleuse de milieu

Ce sont 110 personnes qui se sont déplacées pour assister au dîner de Noël organisé par le CABÉ pour les bénévoles et les bénéficiaires.

Merci à Messieurs Camille Flibotte ainsi qu'à Claude Perreault pour leur animation musicale ainsi qu'à la Boucherie Thibault pour la préparer du buffet.

Un merci spécial à tous les commanditaires qui ont été d'une grande générosité : M. Armand Fradette, Bijouterie Bellemare, Boucherie Thibault, Café Retro Pop, Citadelle Plessisville, COOP IGA, Hart, Jardinerie Fortier, Jean Coutu, L'Oeufrier Pharmacie Brunet, Mme Pierre Bergeron, Pizza Salvatoré et Vrac de Choix.

Grâce à vous tous, ce fût un succès!





Semaine de l'action bénévole 2025

« En route vers le bénévolat ! »

La FCABQ en parle dans les termes suivants : « Au Québec, le bénévolat trace un grand chemin qui nous relie les uns aux autres, tissant une société solidaire et engagée. Peu importe où nous nous situons, nous sommes tous et toutes invités à se rejoindre sur la route du bénévolat. Plus nous sommes un grand nombre à cheminer ensemble, plus nous contribuons à rendre le voyage riche de nos expériences, solidifié par la force de la collectivité. Bénévolat, c'est enrichir son parcours en prenant la route pour aller à la rencontre des autres. C'est mettre de l'avant ses forces et sortir des sentiers battus. On en ressort grandi, uni et on fait du chemin sans revenir en arrière. »

La soirée « Hommage aux bénévoles », se tiendra **jeudi, 1^{er} mai 2025** 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 à partir du 4 mars 2023. Une invitation incluant tous les détails vous a été envoyée.

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



Programme de prévention des chutes

P.I.E.D.



**S'adresse aux personnes
de 60 ans et plus**

Offert **gratuitement** aux personnes qui souhaitent rester actives et autonomes.
Venez **améliorer l'équilibre** et la **force de vos jambes** et contribuez à garder
vos **os en santé** afin de **prévenir les chutes**.

Contenu	Exercices en groupe, capsules d'informations et programme d'exercices à faire à domicile
Horaire	Bibliothèque Linette-Jutras-Laperle Lundi et Mercredi PM (2 fois par semaine) Du 7 avril au 18 juin
Animatrice	Professionnelle du CLSC Suzor-Coté

C'est GRATUIT et le matériel est fourni.
Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées!

**Inscription obligatoire
avant le 10 mars
819-751-8555**

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec

Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Line Berthiaume, Plessisville
- ♥ Chantal Bitner, Princeville
- ♥ Germaine Houle, Plessisville
- ♥ André Lemelin, Plessisville
- ♥ Ronald Renaud, Villerooy
- ♥ Sylvie Taschereau, 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

Le Journal des bénévoles

Conception : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

Mise en page : Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

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

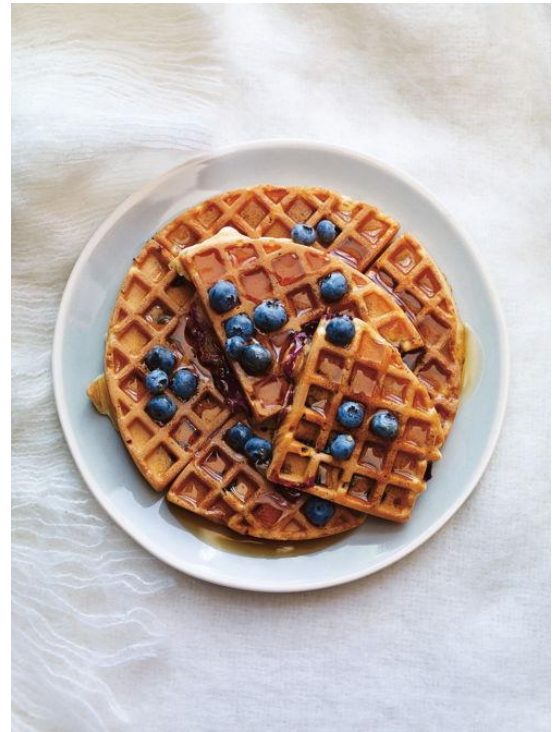


Gaufres classiques au lait de beurre

Temps de préparation 20 min
Temps de cuisson 15 min
Portion 6
Se congèle !

INGRÉDIENTS

1 tasse de farine tout usage non blanchie
¼ tasse de fécule de maïs
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de bicarbonate de soude
2 œufs
¼ tasse de cassonade
¼ tasse d'huile de canola
1 tasse de lait de beurre



INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger la farine, la fécule, le sel et le bicarbonate.
2. Dans un autre bol, fouetter les œufs et la cassonade au batteur électrique 5 minutes jusqu'à ce qu'ils blanchissent, forment un ruban et triplent de volume. Ajouter l'huile graduellement en fouettant. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait de beurre jusqu'à ce que le mélange soit humecté (il restera quelques grumeaux de farine). Laisser reposer la pâte 10 minutes.
3. Préchauffer le gaufrier. Verser environ 75 ml (1/3 tasse) de pâte par cavité. Refermer l'appareil. Cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées. Réserver au chaud. Répéter avec le reste de la pâte.

Note de l'équipe Ricardo

Pour varier, vous pouvez ajouter à la pâte, après le temps de repos, 1 tasse de bleuets frais ou surgelés ou 1 tasse de brisures de chocolat.

Source : <https://ricardocuisine.com>

Mot Mystère

Thème : Entendre
Mot de 8 lettres

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

A	C	Étourdit	M	R	Sourde
Accrue	Cause	Étrier	Mesure	Ragot	Sourds
Acoustique	Clairement			Raison	Suaves
Arrêt	Clarté	F	O	Réglage	Suivre
Assez	Cloches	Fort	Onde	Régler	
Attentive	Comprendre		Onde	Répété	T
Auditoire	Crise	G	Oreilles	Résonance	Tonal
		Gâtée	Ouvre	Ruine	
B	D	Goût	P	S	U
Baisse	Distinct	Grave	Paroles	Secret	Usée
Beau	Dure		Paver	Signaler	V
Berce		I	Peine	Silence	Vibrations
Bonne	E	Impression	Percevoir	Sonnée	Vice
Bris	Écouter	Intense	Posée	Sonore	Voix
Bruit	Élevée	Intensité	Précise	Sonorité	Volume
Buts	Émois		Prête	Sortie	
	Entendu	J	Proche		
	Envie	Jaser			
		Juger			