



Photo prise par : Geneviève Alain

**La vie est un miroir
et vous y voyez
ce que vous y projetez.**

Chers membres,

Prendre note que le Centre sera fermé :

- Lundi, **1 septembre**, pour la fête du Travail.
- Lundi, **13 octobre**, pour l'Action de grâce.

Merci de votre compréhension !

Bonne lecture !



Pensées du mois

Septembre

« Une fois que vous choisissez l'espoir, tout est possible. »

Christopher Reeve

Octobre

« L'automne est un second printemps où chaque feuille est une fleur. »

Albert Camus

Novembre

« Dans un monde où tout va de plus en plus vite, la lenteur est un trésor. »

Gaëtan Faucon





Conseil d'administration :

Serge Rousseau
Président

Réjeanne Paquet
Vice-présidente

Réal Vigneault
Trésorier

Poste vacant
Secrétaire

Lynda Gosselin
Administratrice

Mireille Brossard
Administratrice

Liliane Searles
Administratrice

Ami.e.s bénévoles,

J'aimerais d'abord remercier tous ceux/celles d'entre vous qui ont participé à notre assemblée générale annuelle tenue le 10 juillet dernier. Malgré la période estivale et une température où chacun.e aurait peut-être préféré vous adonner à une quelconque activité extérieure, vous avez été nombreux à participer à cette importante réunion. Par la même occasion, je suis heureux de vous faire part que la majorité des membres du conseil d'administration sont de retour pour une autre année. Par ailleurs, nous avons cependant un poste à combler. Je sais que tous et toutes vous donnez déjà de votre temps, et du temps de très grande qualité, mais si vous aviez le goût de vous investir un peu plus et surtout de participer aux décisions importantes qui concernent le CABÉ, nous vous accueillerions à bras grands ouverts.

Comme l'année dernière, je tiens à souligner le « surplus » de bénévolat que les vacances estivales de nos employées, vacances pleinement méritées, ont occasionnées au mois de juillet. Votre engagement et votre dévouement ont permis à nos employées de partir se reposer sans se tracasser.

Vous avez également remarqué de nouveaux visages dans la « maison ». Pour plusieurs d'entre vous, vous avez sûrement eu l'occasion d'avoir un premier contact avec Séléna, responsable de l'accueil et de l'accompagnement transport, ainsi que Geneviève qui sera dorénavant responsable de la popote roulante. Nous sommes fiers de ces nouveaux membres du personnel à qui devrait se joindre, dès le 22 septembre, un.e agent.e au développement et communication. C'est le cas de le dire, le CABÉ fait peau neuve! N'hésitez donc pas à vous présenter et apprendre à connaître ces chaleureuse personnes qui travaillent pour vous et avec vous.

Finalement, j'ai encore le plaisir de vous annoncer que votre équipe, celle des bénévoles, s'agrandie quelque peu à chaque mois. Accueillons donc aussi ces nouveaux membres de la même façon que l'on a été accueilli.e ou qu'on aurait aimé être accueilli.e.

Je termine en vous remerciant, encore et toujours, pour votre cœur, votre engagement et votre fidélité. MERCI, MERCI, MERCI.

Serge Rousseau

Mot de la direction

Septembre! Ce mois marque aussi le retour! Pour certains c'est un retour à l'école, pour d'autres un retour au travail, pour le CABE c'est un retour aux activités, pour les employées un retour à des formations.

Au cours des prochains mois, surveillez soit : le « *Journal des bénévoles* », vos courriels ou la page Facebook « *Centre d'action bénévole de l'Érable* », puisqu'il y aura des invitations pour participer à des ateliers de « *Cerveau allumé* », animé par Renée Levasseur. Les inscriptions pour les ateliers seront limitées!

Une nouvelle personne a récemment intégré l'équipe. Certains bénévoles ont pu la rencontrer lors de l'AGA. Elle s'appelle Geneviève et elle est la nouvelle Agente à la popote roulante et soutien au développement. N'hésitez surtout pas à venir vous présenter lorsque vous viendrez au CABÉ!

Comme bénévole, vous êtes les ambassadeurs du CABÉ. Informez votre entourage que nous cherchons des bénévoles dans nos services. Les demandes sont continuellement en hausse. En 2024-2025, il y a eu **1 401 accompagnements-transport**. C'est **254** de plus que 2023-2024. En 2024-2025, il y a eu **21 684 repas** qui ont été distribués. C'est **5 707** de plus que 2023-2024. Malheureusement, il y a un manque de bénévole pour les services de visites amicales et d'appels de bienveillance. Merci d'en parler aux personnes qui souhaiteraient faire partie de notre équipe de bénévoles!

Marylène Leblond



Équipe du CABÉ :

Marylène Leblond
Directrice générale

Poste vacant
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

C'est le 10 juillet 2025 que s'est tenue la 44^e Assemblée générale du CABÉ, au Motel Le Phare, à Plessisville. Il y avait vingt-huit (28) membres ainsi que huit (8) non-membres présents pour faire le point sur les réalisations du CABÉ pendant l'année 2024-2025.



Dans la prochaine année, la directrice projette de stabiliser l'équipe du CABÉ, en formant le nouveau personnel et en privilégiant la rétention des employés. Elle veut aussi recruter de nouveaux bénévoles en vue d'assurer une relève. L'année vous réserve aussi un nouveau projet appelé « Menus Travaux » qui sera à venir. Nous commencerons également à préparer le 45^e anniversaire du CABÉ.

Un merci sincère est adressé aux gens qui étaient présent cette année à l'AGA. Leur présence, leur soutien, leur intérêt et leur implication face à l'organisme pour lequel ils œuvrent rendent notre mission possible et nous pousse à voir un avenir prometteur. Merci aux généreux commanditaires qui croient et qui soutiennent la mission du CABÉ.

Merci à nos commanditaires!

Proxim



Rejoignez-nous pour une activité ludique qui boostera vos capacités intellectuelles tout en vous amusant! Voici les dates à venir :

- **Jeudi 16 octobre 2025 de 9h30 à 11h30 à l'Aléa Café : 1699 St-Calixte, Plessisville. *Places limitées (12 Personnes), inscriptions obligatoires.***
- **Jeudi 4 décembre 2025 de 9h30 à 11h30 :** le lieu reste à confirmer, vous recevrez l'information dans le journal des bénévoles de décembre.



Nouvelle Employée

Le Centre d'Action Bénévole de l'Érable est heureux d'accueillir Geneviève Alain, qui a pris place au poste d'agente à la popote et qui remplace donc Marie-Josée, qui a pris sa retraite, bien méritée.



Nous lui souhaitons bienvenue au sein de notre équipe!



- **Veillez** stationner votre voiture dans les rues avoisinantes, car le stationnement de la voisine **n'est plus** accessible. **Merci!**
- Le **dîner de Noël** aura lieu le **5 décembre 2025**. Réservez cette date à votre agenda. Vous recevrez votre invitation durant le mois de novembre.
- Le **bureau sera fermé** pour les vacances des fêtes du **19 décembre 2025** à partir de **midi**, jusqu'au **5 janvier 2026, 8h00**. Un bénévole s'occupera des accompagnements – transport pendant ce temps.
- **Rallye Pédestres au profit de O'Rivage** qui aura lieu *samedi 6 septembre* entre 9h et 16h. Prix de participation à gagner, **coût** : adultes : 10\$ par formulaire, enfant : 5\$ par formulaire.
Participer en grand nombre pour soutenir une bonne cause!



Poste vacant au sein de notre conseil d'administration

Appliquer au poste d'administrateur-ice
votre position au sein du conseil consistera à participer à
la prise de décision pour le bien-fondé du CABÉ.

Le conseil se réunie en moyenne une fois par mois, le
matin, dans la salle du CABÉ.

Si cela vous intéresse, veuillez nous
contacter soit en composant le
(819) 362-6898, soit en vous
rendant personnellement au CABÉ
et en demandant à rencontrer
Marylène.

Faites une différence!



Bienvenue aux nouveaux membres!

William Boyer – Plessisville
Yoendrys Sosa Cabrales – Plessisville
Pierre Trottier – 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



Gâteau renversé au chocolat et canneberges

Spécification : Végétarien et sans noix
Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes
Temps de refroidissement : 30 minutes
Portions : 8

INGRÉDIENTS

Garniture aux canneberges :

55g (1/4 tasse) de beurre non salé
70g (1/3 tasse) de cassonade
315g (3 tasses) de canneberges fraîches ou surgelées

Gâteau :

200g (7 oz) de chocolat noir à 52%, haché
55g (1/4 tasse) de beurre non salé
75g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
5ml (1c. à thé) de poudre à pâte
1ml (1/4 c. à thé) de sel
105g (1/2 tasse) de cassonade
2 œufs, tempérés
5ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille



INSTRUCTIONS

Garniture aux canneberges

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer les parois d'un moule de 20cm (8 po) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.
2. Dans une petite casserole, fondre le beurre. Ajoutez la cassonade. Porter à ébullition et cuire 1 minute. Ajoutez les canneberges et laisser mijoter à feu moyen de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le sirop devienne épais, voir presque gélatineux. Laisser tiédir et répartir dans le fond du moule.

Gâteau

3. Entre-temps, dans la partie supérieure d'un bain-marie ou dans un bol au four à micro-onde, fondre 115g (4 oz) du chocolat avec le beurre. Laisser tempérer.
4. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
5. Dans un bol avec le chocolat tempéré, ajoutez la cassonade et mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez les œufs et la vanille. Mélanger vigoureusement 1 minute. Ajouter les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que la pâte soit lustrée. Incorporer le reste du chocolat. Répartir la pâte dans le moule sur les canneberges.
6. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau ressorte avec quelques grumeaux et non complètement propre. Laisser tiédir 30 minutes sur une grille. Renverser sur une assiette de service et démouler.
 - Servir tiède avec de la crème glacée à la vanille, si désiré. Le gâteau se conserve quelques jours sous cloche à la température ambiante.

Mot Mystère

Thème : Introduire
Mot de 7 lettres

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

A	C	Escalier	I	Mines	S
Agréer	Caisse	Espèce	Introduit	Missive	Secte
Anneau	Carton	Étui	Invité	Maison	Salle
Audience	Chambre	Entrer	Inclure	Mallette	Salon
	Clef		Instance		
B	Club	F		N	T
Bagage	Coffre	Fiole	J	Nombre	Tiroir
Bague	Colis	Foyer	Jets		
Balle	Corridor	Ficher		O	U
Ballon	Crème		L	Ouvrir	Usage
Beurre		G	Liste		
Besoin	D	Genre	Lumière	P	V
Boisson	Denrée	Graisse	Lacet	Palais	Villa
Boîte	Derme	Gâche	Lettre	Pièce	
Botte	Drogue			Porte	
Boudoir		H	M	Portier	
Boule	E	Hôtel	Manoir	Produit	
Bouts	Enfoncer		Mélange		
Bureau	Entrée		Milieu		

Réponse du journal de juin : Audition

Le Journal des bénévoles

Conception : Séléna Lapointe, agente à l'accompagnement-transport et réceptionniste

Mise en page : Séléna Lapointe, agente à l'accompagnement-transport et réceptionniste

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