

LE CABOULOT

Le Caboulot, d'après le dictionnaire Larousse illustré édition 1998, signifie petit café à la clientèle populaire.

Le Centre d'action bénévole (CAB) est l'endroit où tout commence et se continue. Les gens s'y réunissent amicalement, certains pour y faire leurs actions bénévoles, d'autres pour recevoir appui et services. Et du BOULOT, ce n'est pas ça qui manque pour les bénévoles !

Finalement, jeu de mots : CAB et BOULOT, à l'unisson, forment CABOULOT !

Disponible en ligne à : www.cabgm.org

Cette publication est rendue possible grâce aux partenaires suivants :



Marie-Louise Tardif

Députée Laviolette / Saint-Maurice

Adjointe parlementaire de la ministre des Ressources naturelles et des Forêts)

695, avenue de la Station | RDC, bureau 101, Shawinigan (Québec) G9N 1V9 Tél : 819-539-7292



Centraide
Mauricie

TABLE DES MATIÈRES

MOTS D'ACCUEIL.....	2
Carole Bédard, rédactrice en chef	
Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration du CABGM	
Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM	
MOTS DES DIGNITAIRES.....	5
CLIN D'ŒIL DU CABGM : VUS PAR LES COORDONNATRICES.....	8
ACTUALITÉ DU CABGM.....	16
ZOOM SUR DIFFÉRENTS SERVICES : VUS PAR LES BÉNÉVOLES.....	31
Ateliers de cuisine	
Courrier des Jeunes	
Friperie communautaire	
L'Atelier des Farfadets	
Service d'aide en impôt	
ACTIVITÉS ANNUELLES DU CABGM.....	44
Assemblée générale annuelle	
Pique-nique de la rentrée	
Lac-à-l'épaule	
La Fête de Noël des bénévoles	
La Guignolée des médias	
La cabane à sucre	
Reconnaissance-Jeunesse	
Gala hommage aux bénévoles	
PAUSE LITTÉRAIRE.....	85
Petit moment de réflexion	
L'Univers de Loulou	
Inspiration de Rebecca	
David nous raconte	
PAUSE DÉTENTE.....	90
Le jardin du CABGM	
Rions un peu	
Saviez-vous que?	
Brico-Déco-Cuisto	
Mandala	
Jeu de mots	
SERVICES OFFERTS PAR LE CABGM.....	99
MERCI À NOS PARTENAIRES.....	100
L'ÉQUIPE DU CABOULOT	102

MOTS D'ACCUEIL



Carole Bédard
Rédactrice en chef

Bonjour cher(ère)s bénévoles!

Nous venons de vivre une année exceptionnelle, marquée notamment, par le 50^e anniversaire de fondation du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Depuis un demi-siècle, le Centre d'action bénévole rayonne au sein de sa communauté grâce à l'implication, l'engagement, l'entraide et la bienveillance de gens de cœur. C'est une histoire qui s'est écrite à travers de milliers de gestes posés, de mains tendues qui ont fait une différence dans la vie d'une multitude de personnes, jour après jour, année après année.

Soulignons le travail remarquable de celles qui ont dirigé le Centre d'action bénévole, de 1976 jusqu'à aujourd'hui, et l'ont mené vers de plus grands horizons, s'entourant de gens partageant le même sentiment d'engagement envers autrui, portant la même **mission**. Merci à Sylvie, directrice générale, et à son équipe de travail, Tina, Julie, Isabelle, Patricia et Anne, de nous permettre, nous les bénévoles, de nous épanouir dans notre action bénévole par votre soutien, toujours constant et essentiel. Merci de nous accompagner et de nous valoriser dans nos actions. "Bénévolat" avec des gens sympathiques et engagés devient un vrai plaisir! Merci aux membres du conseil d'administration pour leur précieuse collaboration et leur dévouement à l'organisme.

Cet anniversaire historique est célébré avec fierté. Les festivités du 50^e anniversaire ont débuté lors de l'assemblée générale annuelle en juin 2025 et se poursuivront jusqu'en décembre 2026. Les activités se succèdent, chacune teintée de reconnaissance, mettant en lumière l'implication des bénévoles. Nous pouvons affirmer que vous nous choyez! Merci! Jetez un coup d'œil à votre journal, tout y est bien raconté et illustré!

Alors, cher(ère)s bénévoles, entamons une nouvelle année et continuons notre "**Mission bénévolat**" pour rendre notre monde meilleur et heureux!

Merci à toute mon équipe bénévole pour sa précieuse contribution à la réalisation du journal! Merci à Patricia pour la mise en page du journal!

Je vous laisse sur cette citation de Confucius : « Il reste toujours un peu de parfum sur la main qui donne des roses. » Il y a toujours un bienfait qui demeure après un geste posé.

Bonne lecture!



Annie Vaugeois

**Présidente du conseil d'administration
du CABGM**

Dans la présente édition du journal Le Caboulot, nous vous présentons le bilan de toutes nos actions pour l'année 2025-2026.

Nous sommes heureux de vous faire prendre conscience de tout ce que vous avez accompli tout au long de l'année. Ce sont des heures de don de soi. Ce sont de belles rencontres, des amitiés, des moments de partage, des moments émouvants. Tous peuvent affirmer que chaque minute de bénévolat apporte autant aux bénévoles qu'aux clients.

C'est grâce à vous tous que nous avons su faire une belle différence auprès de notre clientèle. Chacun de nous fait partie d'une grande famille qui se nomme : Centre d'action bénévole de Grand-Mère, et nous pouvons en être fiers.

Depuis déjà 50 ans, nous pouvons montrer à la population de notre secteur tout ce que nous accomplissons tous ensemble.

Heureusement, notre Centre d'action bénévole a la chance d'être composé d'une directrice dévouée et à l'écoute, d'une équipe de travail attentive et formidable, de membres du c.a. droits et justes, de collaborateurs généreux du milieu et de bénévoles disponibles et dynamiques. Merci à chacun de vous d'être là.

Puisque nous avons une recette gagnante, il suffit donc de garder les mêmes ingrédients et de poursuivre jour après jour notre mission.

Cette année, nous devons dire au revoir à Denis Mongrain, en tant qu'administrateur au c.a. Merci Denis pour ces 6 années d'implication au c.a. Ta droiture et ton dévouement vont manquer à toute l'équipe. Heureusement, Denis demeure parmi nous en tant que bénévole.

Quant à moi, je dois vous dire au revoir au sein du c.a. Merci de m'avoir fait confiance en tant que présidente. Puisque j'ai le CAB tatoué sur le cœur, je demeure bénévole parmi vous.

Passez une belle année et surtout amusez-vous en bénévolant.



Sylvie Gervais

Directrice générale du CABGM

Cher(ère)s bénévoles,
Quelle belle année nous venons de vivre au Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM), soit l'année exceptionnelle de nos 50 ans. Le CABGM est un milieu de vie accueillant pour les bénévoles et nous le comparons souvent à un arbre de vie qui apporte son soutien aux personnes isolées, en perte d'autonomie ou en situation de pauvreté, grâce aux actions de nos bénévoles et de l'équipe de travail. Le CABGM forme une belle grande famille.

Le point culminant de l'année est assurément les fêtes du 50^e anniversaire du CABGM. Elles ont débuté à la 50^e assemblée générale annuelle, du 16 juin 2025, avec le dévoilement du visuel des fêtes du 50^e du CABGM sous le thème : Fier de notre passé...en route vers l'avenir! ». Puis, tout au long de l'année, cet anniversaire est souligné à travers nos activités avec les membres et ça se poursuivra jusqu'en décembre 2026. L'activité majeure fut sans contredit le brunch spécial du 50^e anniversaire, présenté le 13 février 2026, à la salle Sérénité, presque jour pour jour avec la date de fondation du CABGM (16 février 1976) en présence de nos membres, de nos partenaires et du quatuor QW4RTZ qui a animé et offert des prestations musicales enlevantes. Un vibrant hommage est rendu à mesdames Simone Émond et Gertrude Trottier, 2 bénévoles toujours actives au CABGM depuis 50 ans. Également, sont remis aux invités, le calendrier spécial du 50^e du CABGM, spécialement conçu pour mettre en lumière nos bénévoles et leurs actions à travers tous nos services; des sous-verres à l'image d'un arbre de vie; et du sucre à la crème cuisiné et distribué aux invités par les bénévoles du service de popote qui fête aussi ses 50 ans. Merci à Lorraine Cyr, photographe professionnelle bénévole pour les belles photos du calendrier. Ce calendrier est un pur bijou.

Autres faits marquants, citons : la dernière phase du projet QADA, projet populaire auprès de nos membres de 50 ans et + pour l'offre de forfaits gratuits de kinésiologie en collaboration avec la coopérative Solidarité Santé Le Rocher jusqu'en décembre 2025; le dévoilement de notre nouveau service, les ateliers de cuisine et le recrutement des bénévoles. Bref, une année remplie de belles réalisations.

Je tiens à remercier mes collègues de travail de leur complicité et expertise pour accompagner les bénévoles dans leurs actions, coordonner leur service respectif et recruter des bénévoles. Merci aussi aux membres du conseil d'administration pour leur professionnalisme, notamment à la présidente sortante madame Annie Vaugeois et à l'administrateur sortant Monsieur Denis Mongrain qui nous quittent cette année après leur 3^e et dernier mandat. Vous avez le CABGM tatoué sur le cœur.

Merci à l'équipe bénévole du journal Le Caboulot, et sa rédactrice en chef bénévole, Carole Bédard, pour la rétrospective de nos actions 2025-2026 dans cette édition. Un journal magnifique fait par et pour les bénévoles.

Et à tous nos bénévoles et partenaires, **MERCI d'être là !** Avec vous, tout devient possible. Soyons fiers du travail accompli et bon 50^e anniversaire. Bonne lecture!

MOTS DES DIGNITAIRES



François-Philippe Champagne

Député Saint-Maurice-Champlain

Ministre des Finances et du Revenu national

Chers bénévoles,

Chaque année, votre engagement contribue de manière essentielle à la vitalité de notre communauté. Nous tenons à souligner la générosité remarquable dont vous faites preuve jour après jour.

Grâce à vous, le secteur de Grand-Mère se distingue par son dynamisme, sa solidarité et son fort esprit d'entraide. Vos actions ont un impact considérable sur la vie des personnes de notre société.

Que ce soit au comptoir alimentaire, à la friperie communautaire ou dans l'ensemble des services offerts par le Centre d'action bénévole, votre contribution fait une réelle différence, ici même, chez nous. Depuis 50 ans, le CAB de Grand-Mère est présent au cœur de la communauté, et cela ne serait pas possible sans votre précieuse implication.

Chers bénévoles, sachez que vous êtes des piliers de la vie communautaire de Grand-Mère, merci pour tout ce que vous faites.



*L'honorable François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice-Champlain
Ministre des Finances et du Revenu national*



Marie-Louise Tardif

Députée de Laviolette-Saint-Maurice

Adjointe parlementaire de la ministre des Ressources naturelles et des Forêts

Chers et chères bénévoles,

Au moment où vous lirez ces lignes de remerciement, vous aurez probablement déjà appris que je terminerai mon deuxième mandat à titre de députée, au début octobre 2026, mais que je ne solliciterai pas de nouveau mandat en politique provinciale.

Si vous avez écouté ma vidéo et à mon contact, vous savez déjà que vous faites partie des plus beaux moments que j'ai vécus au cours de ces 8 années de service. Vous honorez à l'Assemblée nationale et vous soutenir financièrement en fait foi.

Vous êtes des gens tellement généreux et attentifs aux autres. Vos contributions embellissent notre société et allègent les inquiétudes de milliers de personnes tout au long des années. Il me fera toujours plaisir de vous revoir et de discuter avec vous. Prenez bien soin de vous

Je vous aime



Marie-Louise Tardif

*Marie-Louise Tardif
Députée de Laviolette – St-Maurice
Adjointe parlementaire de la ministre
des Ressources naturelles et des Forêts*



Yves Lévesque
Maire de Shawinigan

Chers membres, bénévoles et partenaires,

C'est avec beaucoup de fierté que je souligne le 50^e anniversaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Depuis cinq décennies, votre organisme incarne les valeurs d'entraide, de solidarité et de générosité qui font la force de notre communauté.

Par votre engagement quotidien, vous apportez soutien, réconfort et espoir à de nombreuses personnes. Votre contribution est précieuse et mérite toute notre reconnaissance.

Au nom de la Ville, je vous remercie sincèrement pour tout ce que vous accomplissez. Félicitations pour ce remarquable parcours et bon succès pour les années à venir.

Yves Lévesque
Maire de Shawinigan



CLIN D'ŒIL DU CABGM



Julie Boisvert

Adjointe administrative
Coordonnatrice service aux individus

Bonjour à vous amis(es) bénévoles du CAB,

C'est maintenant le temps de faire le bilan des activités de chacun de nos différents services. Les équipes de l'Atelier des Farfadets, ainsi que du service d'aide en impôt et de la friperie communautaire s'occuperont de vous divertir. Ils ont tous leur propre page dans le journal pour vous présenter le résultat de leur engagement bénévole.

Je vous parlerai donc du comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue / St-Georges et des Mamies Tendresses.

Au comptoir alimentaire, de nouveaux bénévoles se sont joints à l'équipe durant l'année. On a qu'à penser à Linda et Sylvain qui nous donnent un bon coup de main lors des distributions, ainsi que pour aller chercher les denrées données par le marché Tradition de St-Georges, 3 fois par semaine. Nous sommes choyés de pouvoir compter sur différents partenaires tels que : la friperie communautaire du CAB, le Noël des Nôtres, le marché Tradition de St-Georges et Moisson Mauricie, car grâce à eux nous pouvons bonifier l'offre de service. On leur dit un grand MERCI. Les gens que l'on aide apprécient la nourriture que nous donnons. On a aussi un beau partenariat avec le comptoir alimentaire de Grand-Mère, avec qui nous offrons une distribution estivale ainsi que des paniers de Noël aux gens que nous aidons.

Les Mamies Tendresses... un autre beau service, dans lequel les bénévoles vivent des moments tout doux avec la famille à laquelle elles sont jumelées. Cette année, nos 3 bénévoles ont été passablement occupées puisque nous avons aidé 4 familles, dont une famille avec des jumelles. Les bénévoles ont eu l'opportunité de bercer et de cajoler des bébés âgés que de quelques semaines. Un bénévolat très apprécié des mamans et des bénévoles.



Voici un beau témoignage de Pierrette, une mamie bénévole : *« J'aime faire Mamies Tendresses car dans un premier temps, j'adore les enfants. Cela m'apporte une grande satisfaction personnelle et ça me permet d'aider les familles qui ont besoin de support. Cela me permet également de faire de nouvelles connaissances et de passer de bons moments avec ces personnes. »*

Je dis **merci** à chacun de vous pour tout le cœur et le temps que vous donnez pour les autres. Vous faites du bien autour de vous! Bonne continuité!



Isabelle Gendron

Coordonnatrice comptoir alimentaire de Grand-Mère

C'est avec beaucoup de fierté que je suis à la barre du comptoir alimentaire de Grand-Mère depuis 6 ans déjà... Les années passent trop vite avec des supers bénévoles qui rendent le comptoir alimentaire pétillant, avec chacun une personnalité différente, parfois généreuse, sympathique et aimable. Une belle ambiance se dégage dans tout le couloir d'une vieille école. À quelques reprises, certaines bénévoles nous surprennent avec leurs petites douceurs culinaires.

Toujours accompagnés de 37 bénévoles qui ont donné 7049 heures de leur généreux temps, nous avons rejoint 1368 personnes et 785 familles. Lors des vacances du mois de juillet 2025, nous avons répondu, encore cette année, à la demande. Une journée était accordée pendant le mois pour distribuer des paniers alimentaires. Suite à notre succès de desservir le secteur St-Paul, le comptoir alimentaire se déplace toujours pour offrir le service à plus de 30 familles aux deux semaines.

Toujours au rendez-vous, dans le mois de septembre, beau temps ou mauvais temps, des bénévoles des deux comptoirs alimentaires, celui de Grand-Mère ainsi que celui de Lac-à-la-Tortue/St-Georges, ouvrent les portes du Centre communautaire Patrice-L'heureux au public. Nous offrons une visite en échange de denrées, ce qui nous permet de regarnir notre inventaire pour embellir nos paniers dans les prochaines distributions. En plus, c'est une bonne occasion de recruter de nouveaux bénévoles.

J'aimerais souligner fièrement nos partenaires, car sans eux le comptoir alimentaire ne serait pas aussi généreux. Merci St-Vincent de Paul, le Tigre Géant, Maxi, Jean Coutu, ainsi que bien d'autres.

Au gala des bénévoles, le 25 avril 2026, le CABGM a honoré très fièrement notre bénévole très apprécié de tous, monsieur Michel Ouimet, un grand homme qui fait la différence dans sa communauté.

Cet hiver, j'ai aidé un papa monoparental, seul avec une petite fille de 10 ans. La semaine suivante, le papa s'est présenté au comptoir pour me remettre un 5\$ en don. Le papa de la jeune fillette m'a raconté qu'elle était tellement contente de son panier. Elle lui a demandé combien il avait déboursé pour avoir cette belle boîte de nourriture. Le papa tout étonné, lui a répondu, j'ai déboursé 5\$. Alors, la fillette est allée dans sa chambre et a sorti de son cochon un 5\$. Elle a demandé à son père de nous remettre son don.

Pour terminer, voici pourquoi je suis passionnée par mon travail et que je suis déterminée à faire une différence dans ma communauté

L'équipe bénévole du
Comptoir alimentaire de
Lac-à-la-Tortue/St-Georges.



À gauche : L'équipe bénévoles du transport
des denrées du Comptoir alimentaire de
Grand-Mère des 2 points de service :
St-Paul et Centre communautaire Patrice-
L'heureux.

Distribution conjointe des paniers
de Noël pour les 2 comptoirs.



L'équipe bénévole du Comptoir alimentaire
de Grand-Mère.



Patricia Jean

Coordonnatrice clientèle maintien à domicile

Bonjour à vous tous,

Un an s'est écoulé depuis ma première rencontre avec vous au pique-nique de la rentrée. Toute une rencontre... à saveur de barbe à papa rose. J'en étais toute recouverte! 😊. Depuis mon arrivée, j'ai découvert de précieux services qui m'étaient inconnus. J'ai rencontré beaucoup de gens au grand cœur avec l'envie de faire la différence autour d'eux. J'ai discuté avec des clients qui ont parfois seulement besoin d'une oreille pour les écouter. J'ai rejoint une équipe de travail efficace, dévouée, disponible et empathique. J'ai appris beaucoup de nouvelles choses mais surtout j'ai constaté l'entraide, le dévouement et de bienveillance.

J'ai aussi eu la chance d'arriver durant l'année du 50^{ième} anniversaire du CABGM. J'ai pu découvrir tout le travail accompli durant ces années. Beaucoup de boulot a été effectué à travers ces 50 ans. Félicitations à tous! Chacun à votre manière, vous êtes une parcelle de cette réussite.

J'ai aussi fait la découverte de mes services. Que ce soit l'accompagnement-transport, les visites/appels d'amitié, l'épicerie, le programme PAIR, le Caboulot et la réception, beaucoup de nouvelles connaissances, mais tellement gratifiant d'aider et de rassurer les personnes âgées ou seules pour leur maintien à domicile.

Je profite donc de ces quelques lignes pour vous partager quelques témoignages recueillis auprès de bénévoles ou de clients.

De Mme Pierrette, bénévole au service d'Accompagnement-transport :

« Je suis bénévole pour accompagnement-transport depuis 19 ans. Je suis patiente et j'ai une bonne écoute, ce qui m'apporte beaucoup de rencontres agréables et l'historique de certains endroits. Je rencontre des personnes au grand cœur. Le CAB pour moi c'est une famille, exemple : dès que je vais au CAB, je me sens comme chez-moi. Je suis bien reçue de tous avec le sourire. Je trouve cela agréable de travailler dans un cadre comme celui-là. Pour moi, cela me donne une raison de sortir de la maison. »

De Mme Suzanne, bénéficiaire du service d'Épicerie...73 ans !:

« Je trouve que votre association est vitale pour moi. Comme le coût de la vie augmente toujours, ma bénévole prend le temps de me choisir les bons et les beaux aliments. Elle porte une attention particulière au prix. Elle prend le temps de m'appeler pour valider mes articles avec moi. Même si je ne peux plus aller sur place avec elle, c'est comme si j'y étais. Je me suis aussi liée d'amitié avec ma bénévole. Nous rions beaucoup ensemble et elle m'amène même parfois déjeuner au restaurant. J'avais prié le bon Dieu pour qu'il m'envoie la bonne personne pour moi et j'ai été exaucée. »

Pour terminer, **Merci** à tous mes bénévoles qui donnent de leur temps pour le bien-être des autres autour d'eux. C'est un plaisir et un honneur de travailler avec vous. On poursuit sur notre belle lancée ensemble. À bientôt !!!



Service d'épicerie



Service accompagnement-transport



Service Visites d'amitié





Tina Leblanc

Coordonnatrice service de popote

Bonjour à tous,

Un gros merci aux **95** bénévoles qui s'impliquent avec assiduité et constance au service de popote. Grâce à nos équipes de cuisiniers et à nos équipes de chauffeurs, baladeurs, nous avons servi pour l'année 2025-2026, **3483 repas chauds, 2695 repas congelés et 2709 portions de desserts**. Sans oublier les

bénévoles qui font don de desserts préparés. Merci de votre engagement!

Les familles des clients sont très reconnaissantes pour le travail que nous accomplissons pour le maintien à domicile de nos aînés. Voici un remerciement que j'ai reçu d'un membre de famille.

« Je vous remercie pour la rapidité de votre réponse et je voulais vous exprimer toute ma reconnaissance envers vos services. Vous avez aidé ma famille à prendre soin de notre père et lui avez permis de demeurer plus longtemps dans sa maison comme il le désirait. »

Votre implication bénévole est essentielle et a des répercussions positives dans la communauté.

Le brunch du 50^e anniversaire du CAB a eu lieu le vendredi 13 février 2026. La popote du CAB de Grand-Mère a eu **50** ans. Elle a été fondée le **16 février 1976**. 50 ans à offrir des repas chauds et réconfortants à nos aînés en perte d'autonomie.

Lors du brunch, nous avons souligné **la vente de sucrerie d'amour** en offrant un sucre à la crème fait maison. Un petit clin d'œil à cette activité-bénéfice qui a eu lieu pendant 17 ans au profit du service de popote.



Dans le cadre de la Semaine québécoise des popotes roulantes qui a lieu du 10 au 16 mai 2026, le thème de cette année est : « **Les popotes roulantes : livrer l'essentiel depuis 60 ans**. ». Nous avons offert un repas gratuit à notre clientèle.

On souligne l'anniversaire d'un client en lui offrant un repas gratuit. Une bénévole lui offre un petit gâteau spécial, puis elle l'appelle pour lui souhaiter un joyeux anniversaire. On souligne les fêtes de l'année avec un bricolage fait à la main par une bénévole. Les vacances sont maintenant terminées! Après une pause bien méritée, nous sommes ressourcées et en pleine forme pour une nouvelle année. Au plaisir de vous côtoyer de nouveau.

À bientôt!



Anne Fréchette

Coordonnatrice Courrier des jeunes



Une feuille de papier, un crayon, quelques lettres de l'alphabet, un mot, une phrase, un texte et voilà, c'est parti!

Secrètement, les jeunes qui le désirent, de 3^e, 4^e, 5^e et 6^e année du primaire des écoles des secteurs de Grand-Mère, de St-Georges et de Lac-à-la-Tortue, écrivent au Courrier des jeunes. Seuls, sans être jugés et interrompus, ils écrivent leurs émotions positives et négatives telles que leurs joies, leurs peines, leur amitié, leurs chicanes pour ensuite les déposer dans la boîte aux lettres du Courrier des jeunes. Puis, les lettres sont récupérées une fois par semaine.

Là, arrive la partie la plus importante! Comme le Père Noël qui a ses lutins pour répondre aux lettres qu'il reçoit et bien moi, Anne, j'ai 14 bénévoles, de tout âge, qualifiés, professionnels qui discrètement en silence répondent aux lettres des jeunes. Leur expérience passée assure une réponse toujours réconfortante et positive pour le jeune.

Beau temps, mauvais temps, toujours au poste, il y a aussi notre soleil bénévole qui corrige les textes, s'occupe d'adresser les enveloppes et de mettre la lettre dans la bonne enveloppe.

De plus, les bénévoles de ce groupe qui aiment bricoler, conçoivent des cartes dépendant de la fête. À Pâques, une jolie carte de lapin, ainsi qu'un petit chocolat (sans noix) ont été remis à chaque jeune qui a écrit au Courrier.

Finalement, sans cette équipe formidable, compétente et toujours de bonne humeur, le Courrier des jeunes n'existerait pas. Je remercie de tout cœur tous mes bénévoles que je découvre avec joie !

Les bénévoles sont bien concentrés pour répondre aux lettres des élèves dans notre salle communautaire.





Carte du lapin de
Pâques



Bricolage pour la fin d'année
scolaire à offrir aux classes des
écoles participantes.



Beaucoup de plaisir pour rendre les enfants heureux!

ACTUALITÉ DU CABGM

10 septembre 2025 :

Dévoilement d'une bannière pour souligner les 50 ans du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.



Le personnel et les membres du conseil d'administration du Centre d'action bénévole de Grand-Mère posent fièrement devant la bannière annonçant le 50^e anniversaire de l'organisme : Fier de son passé... En route vers l'avenir!

Cette bannière commémorative du 50^e anniversaire ornera les bureaux du CABGM en permanence.



26 septembre 2026

Conférence de presse dévoilement des réalisations du projet de la cuisine.



Gaston Bouffard

Bénévole

C'est le 26 septembre, par un beau matin d'automne, que se faisait le dévoilement des réalisations du projet de la cuisine et de la salle communautaire du CAB. Notre directrice générale, Sylvie, nota d'abord la présence de nos partenaires qui ont permis la réalisation de ce grandiose projet qui fait aujourd'hui notre fierté. Elle présenta d'abord monsieur Gontran Hébert, designer, qui élaborera les plans de ce vaste projet dont la réalisation s'étendra du 15 août au 4 novembre 2024. Nous honoraient de leur présence également, Marie-Pierre Drouin de la Corporation de développement communautaire de Shawinigan et de Jean-Philippe Fournier, agent de développement, Jacinthe et Sabrina Gélinas du Centre d'entraide aux rayons de Soleil.

Étaient aussi présents Gabrielle Plamondon diététiste et Cindy Boisvert organisatrice communautaire du CIUSSS MCQ, Gabriel Sansoucy directeur général de la Coopérative Solidarité Santé Le Rocher et Anabel Chartel de Cultive Le Partage. Richard Gaudreault et Pierre-Olivier Lefebvre représentaient le député fédéral François-Philippe Champagne. Pour le provincial, c'est Hugo Lemay qui représentait la députée Marie-Louise Tardif. Les caisses Desjardins étaient aussi bien représentées par leur président Jacques St-Louis et Marie-Hélène Tousignant conseillère en communications.

La Société St-Vincent de Paul avait mandaté Philippe Demeule, directeur général, Normand Sawyer, président et Manon Bellemare responsable du communautaire pour la représenter. Michèle Lafontaine présidente de J'ai mon appart, avait aussi répondu à l'invitation de même qu'Annick Doucet de la Maison de la famille, Réal Julien du Noël des Nôtres et Marie-Ève Fortin du CAB Trait d'Union. L'école Laflèche, partenaire majeur du projet, était bien représentée par Mario Boulanger directeur, accompagné des professeures Elyse Désaulniers, Roxanne Cullen et Yanni Gaudet qui veillaient sur les élèves aussi invités.

La Présidente du CABGM, Annie Vaugeois, adressa ensuite le mot de bienvenue à tout ce beau monde. Pour effectuer la présentation du dévoilement, Sylvie utilisa la station numérique sur laquelle les images défilaient au fur et à mesure de l'élaboration des différents projets. C'était comme un beau film de toutes les réalisations, de la démolition, de la transformation à une toute nouvelle salle qui possède maintenant toutes les facilités les plus modernes pour remplir notre mission. Sylvie mentionna que tous les entrepreneurs pour les travaux d'aménagement étaient des gens de chez nous qui ont démontré leur professionnalisme et leur solidarité.

Notre organisme travaille depuis plusieurs années à assurer l'autonomie et la sécurité alimentaire des gens vulnérables et les actions de ce projet vont en ce sens nous dit Sylvie. L'insécurité alimentaire touche de nombreuses familles et l'accès à des ateliers de cuisine est une première sur notre territoire. Elle expliqua ensuite les trois axes de vitalisation du projet qui sont: 1. Une autonomie et une sécurité alimentaire améliorées de proximité, 2. L'inclusion et la participation de la communauté et 3. La valorisation et la protection de l'environnement. Elle renchérit en mentionnant tous les objectifs du projet que nous avons déjà atteints. Elle ajouta que l'école Laflèche était un partenaire important dans ce projet qui permet à de jeunes élèves vivants avec une différence de profiter d'ateliers de cuisine gratuits. Huit de ces "Master chef junior", qui attendaient impatiemment dans la cuisine, ont paradé à la fin, coiffés de leur bonnet de cuisinier et de leur tablier pour venir nous distribuer des mini-cupcakes qu'ils avaient eux-mêmes décorés. Un moment bien touchant de cette cérémonie. Ils étaient accompagnés par Diane Adam, Carole Bédard, Noëlla Gagnon et Danielle Proteau, bénévoles des ateliers de cuisine. Monsieur Mario Boulanger, le directeur de l'école, nous livra un poignant témoignage nous disant la fierté que ressentent ces élèves qui ont une différence.

Sylvie nous invita ensuite avant de terminer à porter un toast à la solidarité et remercia une dernière fois les partenaires pour leur implication et leur présence à ce bel événement. Des membres bénévoles du conseil d'administration et des employées prirent ensuite la relève pour distribuer les nombreuses petites douceurs, de fruits frais, de fromages et des petits gâteaux préparés pour l'occasion. Un beau moment pour échanger et célébrer dans la joie cette belle fête qui se termina dans une belle camaraderie.



Le directeur de l'école Laflèche, monsieur Mario Boulanger, explique les bienfaits de l'expérience des ateliers de cuisine pour les élèves.



Chin chin aux belles réalisations !!!



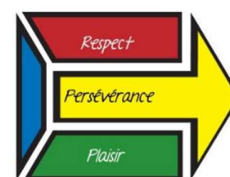
Les p'tits chefs de Laflèche, tous très fiers d'offrir leurs gâteries, en compagnie des chefs bénévoles.



De gauche à droite : Notre directrice Sylvie, les professeurs : Mme Roxanne, Mme Yannie et Mme Élyse, et Mario Boulanger, directeur de l'école Laflèche, entourent les quelques petits chefs participants.



**École
Laflèche**



Presque 200 délicieux muffins ont été décorés par nos p'tits chefs de Laflèche.

26 septembre 2026

Journée portes ouvertes



Gaston Bouffard

Bénévole

Quelle journée nous avons vécue le 26 septembre dernier. Après le dévoilement du projet de cuisine le matin, le CAB est revenu à la charge en après-midi avec une journée portes ouvertes. Il y avait plusieurs années que nous n'avions tenu cet événement pour faire connaître nos activités et recruter de nouveaux bénévoles pour nos services.

La salle avait été aménagée de telle sorte que chaque service avait son petit kiosque orné de photos de leurs activités et dans lequel un ou deux bénévoles étaient sur place pour répondre aux questions des visiteurs ou visiteuses. Le centre de la pièce avait été réservé pour une exposition des albums photos des cinq dernières années où visiteurs et bénévoles pouvaient les consulter. Les gens ont bien apprécié de se revoir ou de reconnaître des amis(es) lors d'activités ou de différentes fêtes au cours de ces années. Ce fut une attraction très populaire et une occasion de se remémorer de beaux souvenirs.

Après un lent début, les gens arrivaient plus nombreux pour visiter les différents services et s'informaient en quoi consistaient l'activité et le bénévolat à accomplir. Comme nous avons eu une activité le matin et qu'il restait encore beaucoup de petites gâteries, elles furent placées sur l'îlot et les gens invités à se servir. Des bénévoles prirent aussi l'initiative de se promener avec des plateaux de confiseries ou de fruits et de les offrir aux gens qui apprécièrent ce geste. Il était aussi possible de prendre un bon café.



Selon le registre, 35 visiteurs, 19 bénévoles et 4 personnes de l'équipe de travail se sont enregistrés et ont participé à l'événement pour un total de 58 personnes. Parmi les visiteurs, nous avons recruté 7 personnes très intéressées par le bénévolat. Ce fut une très belle réussite car nous avons été ouverts de 12h00 à 15h30 seulement. Il est évident que nous devons penser à répéter cette activité qui aura rappelé les 50 années du CAB. Mais ce sera toujours à nous les bénévoles de parler de nos services car le bouche à oreilles demeure le meilleur moyen d'amener des gens au moulin.

28 mars 2026

Reconnaissance exceptionnelle

Lors d'une cérémonie tenue à Shawinigan le 28 mars 2026, plus d'une quarantaine de personnes ont reçu de l'honorable Lieutenant-gouverneure Madame Naguset Manon Jeanotte, la prestigieuse médaille qui souligne l'engagement bénévole, le dépassement de soi et la détermination des citoyens et citoyennes du Québec. Mme Simone Émond est l'une des récipiendaires de cette exceptionnelle reconnaissance. Simone œuvre au Centre d'action bénévole de Grand-Mère depuis 50 ans.

Félicitations Simone!

Tu es un modèle d'engagement, d'altruisme et de générosité!



Visuel de la médaille des aînés (es)



13 février 2026

Brunch du 50e anniversaire du CABGM



Carole Bédard
Bénévole

Après plusieurs mois de préparation, ce jour de fête du 50^e anniversaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère se concrétise enfin. Il y a 50 ans, des dames bienveillantes ont pris conscience que des gens plus vulnérables de leur communauté avaient besoin d'aide et de soutien. Grâce à l'initiative de Mme Cécile Lord et de plusieurs bénévoles, le premier service de popote a vu le jour, soit le 16 février 1976. Des visites d'amitié auprès de personnes souffrant de solitude se sont mises en place

également. Si le 14 février célèbre l'amour, le 16 février nous rappelle que nos bénévoles sont des gens de cœur!

Cet évènement historique est tout à fait exceptionnel! C'est à la salle Sérénité, secteur Grand-Mère, que 241 personnes sont conviées pour célébrer une page importante de l'histoire du CABGM. L'ambiance est festive et chaleureuse. Un décor chic et accueillant crée une atmosphère conviviale et nous nous sentons les bienvenus dès notre arrivée. Nous sommes reçus avec enthousiasme par l'équipe de travail et les membres du conseil d'administration du CABGM. Chaque invité se voit assigner une table partagée avec d'autres convives. Les discussions vont bon train!

À 11 heures, les voix du groupe invité QW4RTZ s'élèvent acappella pour lancer le coup d'envoi de cette célébration. Les 4 chanteurs, François Pothier Bouchard, Louis-Alexandre Beauchemin, Philippe Courchesne Leboeuf et François "Fa2" Dubé, nous livrent un répertoire diversifié, passant du jazz au traditionnel (trad) et aux chansons populaires. Leurs voix en harmonie sont impressionnantes, incroyables. À l'écoute, on imagine l'instrument de musique mais non, tout est bien orchestré par la puissance de leurs voix. Beaucoup d'humour aussi agrmente leurs exploits musicaux. Ils animent avec beaucoup d'entrain cette fête.

Entre leurs prodigieuses interprétations musicales, la fête se poursuit par des moments protocolaires, des hommages, des remerciements et de la reconnaissance pour tous ceux et celles qui ont laissé leurs traces durant les 50 années.

Fa2 (2^e François) remercie la présence des dignitaires : madame Marie-Marie Louise Tardif députée provinciale de Laviolette-Saint-Maurice; monsieur Yves Lévesque maire de Shawinigan et les conseillers (ères) municipaux, monsieur Anthony Lafrenière Gélinas et madame Marie-Josée Suzor; monsieur Michel-Alexandre Cauchon directeur général de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec et monsieur Éric Fortier directeur général de la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie.

Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration du CAB de Grand-Mère, souhaite la bienvenue à tous, bénévoles et partenaires. Elle ajoute que nous pouvons fêter ce 50^e grâce à ceux et celles qui étaient là avant nous, ainsi qu'à la présence des partenaires.

À chaque invité est offert un ensemble de sous-verres illustrés par des arbres joliment colorés. Le symbole de l'arbre de vie reflète parfaitement la vie communautaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Annie explique leurs traits communs.



Le CABGM...

UN ARBRE DE VIE AU CŒUR DE LA COMMUNAUTÉ DEPUIS 50 ANS !

La symbolique :

- Les racines de l'arbre représentent les assises de notre organisme, les fondements et les valeurs qui nous guident. Ces valeurs sont la justice sociale, l'équité, le respect, l'écoute, l'empathie, le non-jugement, l'entraide et l'humanité. Les racines rappellent également les personnes qui ont bâti notre organisme, nos bâtisseurs.
- Le tronc de l'arbre signifie la gestion administrative du conseil d'administration, de la direction générale et de l'équipe de travail pour réaliser la mission de notre organisme. Le soutien aux bénévoles et aux organismes également.
- Les branches rappellent les différents services aux individus que le CABGM offre à la population vulnérable grâce à ses bénévoles.
- Les feuilles, par ses couleurs différentes, représentent le fruit des bienfaits de toutes nos actions dans la communauté. Elles représentent également la diversité des actions que nous posons selon nos talents et intérêts.

Le tout forme un arbre bien ancré dans son milieu, radieux, en pleine croissance et florissant d'année en année depuis 50 ans pour améliorer la qualité de vie des gens d'ici.

Soyons fiers de notre passé... en route vers l'avenir!



Elle continue en disant que la présence de ces 4 gaillards du groupe QW4RTZ est le cadeau pour célébrer le 50^e anniversaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Fa2 reprend la parole et nous démontre comment "ça marche" chanter acappella. Chacun des chanteurs pousse quelques notes puis tout s'unit, les voix et les sons d'instruments s'entrelacent pour une performance éblouissante.

Vers 11 heures 30, c'est la symphonie du dîner qui commence. Sylvie, directrice générale du CAB, salue toute l'assemblée présente. Comme un maestro, pointant son stylo, elle dirige les invités attablés vers les 3 points de service du repas dans la salle. Avec harmonie et en peu de temps, tout le monde déguste le digne buffet cuisiné par le traiteur "Le Villageois" situé à Saint-Narcisse. Un réel festin! Que dire du délicieux gâteau réalisé par la pâtisserie "le Palais", décoré de l'honorable chiffre 50 et du logo du CABGM, il est succulent!

Entre 2 chansons et quelques bouchées, Sylvie se rend à la tribune pour partager plusieurs sujets importants. Elle adresse ses remerciements envers les précieux partenaires qui soutiennent le Centre d'action bénévole :

Marc Lemire d.g. adjoint Hebdo du St-Maurice; Éric Fortier d.g. Desjardins Centre-de-la-Mauricie; Michel Angers ex-maire de Shawinigan; Chantal Ferland conseillère en développement à Centraide Mauricie; Geneviève Marchand directrice adj. à Moisson Mauricie; Claude Villemure co-responsable du comité organisateur du Noël des Nôtres; Réjean Pagé Grand Chevalier de Colomb de Grand-Mère, conseil 1209; Mario Boulanger directeur de l'école Laflèche de Grand-Mère; Gilbert Labbé sergent Sûreté du Québec à Shawinigan.



Sylvie enchaîne en dévoilant le calendrier souvenir conçu exclusivement pour le 50^e anniversaire. Les photos prises par Lorraine Cyr, photographe, mettent en lumière les bénévoles en action dans leur service. À chaque mois, un service et ses bénévoles! La page couverture représente la grande famille du CABGM, un immense cœur formé par les bénévoles. Les dernières pages du calendrier relatent la vie communautaire de l'organisme et son histoire. Sur les écrans

installés au mur, chaque page du calendrier défile, présentée avec joie et fierté par notre directrice.

Le groupe s'installe à nouveau et chante des classiques, Sunglass de Corey Hart, et Bohemian Rhapsody de Freddie Mercury (Queen) ... une prestation époustouflante!

Sylvie revient et fait apparaître une douzaine de bénévoles de la popote portant fièrement le tablier rouge des "Sucreries d'amour" et tenant à la main un plateau garni de sucre à la crème. Elle raconte, que durant 17 années, les bénévoles cuisinaient des desserts qui étaient vendus au profit du service de la popote. La salle communautaire était le lieu de rencontre où il était agréable de grignoter une petite gâterie avec un bon café et d'avoir une petite causerie. Quel beau souvenir à se rappeler! Pendant que les bénévoles se promènent de table en table en offrant cette douce gourmandise, le croiriez-vous si je vous dis que les 4 gentilshommes nous interprètent la recette du sucre à la crème! Un moment très amusant! Merci à Louise, Carole et Alain pour avoir préparé ce péché mignon!

Et puis, il y a ce moment particulièrement émouvant lorsque Sylvie rend hommage à deux grandes dames très impliquées dans la communauté depuis les premiers instants du CAB jusqu'à aujourd'hui, Mmes Simone Émond (92 ans) et Gertrude Trottier (87 ans). En 1976, Gertrude a eu l'honneur de faire le premier dessert. Elles sont des femmes exemplaires du don de soi. Leur engagement et leur dévouement envers les autres ont inspiré leurs filles, qui, à leur tour poursuivent cette belle tradition de bénévolat. Un riche héritage! Une ovation

et les applaudissements des gens présents témoignent de l'admiration et du respect envers ces deux grandes dames bénévoles.

Des photos sont prises pour mémoriser ce précieux souvenir. En l'absence de Gertrude, sa fille France, bénévole au CAB, prend place près de Simone. Elles reçoivent un bouquet de fleurs, des certificats offerts par Marie-Louise Tardif, députée provinciale de Laviolette-Saint-Maurice, François-Philippe Champagne député fédéral et ministre, et le Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Un ornement décoratif ayant la forme d'un arbre de la vie est remis aussi par le CABGM.

Sylvie invite le directeur général de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ), Michel-Alexandre Cauchon, à venir dire quelques mots. Il se dit heureux de représenter aussi les 129 autres Centres d'action bénévole et remercie tous les bénévoles pour leurs gestes, et spécifie qu'il n'y a pas de petits gestes. Il remercie chaleureusement Sylvie, l'équipe de travail et le conseil d'administration pour leur travail essentiel. Il vit un super beau moment.

QW4RTZ nous divertit avec un medley latino qui enflamme les auditeurs. Le groupe poursuit en interprétant la chanson "Halleluyah" écrite et chantée par Leonard Cohen, et dédie cette ballade à Sylvie. Que d'émotions ressenties et quelques larmes sont versées durant cette excellence artistique!

À la demande de Sylvie, Marie-Louise Tardif, encore chavirée par l'interprétation de la chanson qu'elle qualifie de bénédiction, affirme que c'est la plus belle fête que ce 50^e anniversaire! L'année a été utilisée pour honorer les bénévoles qui améliorent le sort des gens. Ils sont des modèles du don de soi. Elle ajoute qu'elle fera une déclaration devant l'Assemblée nationale pour ces 2 dames qui ont célébré chacune 50 ans de bénévolat au CABGM.

Vient ensuite Michel Angers, ex-maire de Shawinigan, qui exprime également que ce fut un immense privilège pour lui, durant 16 ans, d'être là. Il croit en l'action bénévole, la plus grande richesse qu'on ne peut avoir. Les bénévoles propagent le bonheur et le font avec cœur. Il désire rester membre de la famille qu'est le Centre d'action bénévole.

Cette belle fête arrive bientôt à sa fin. Sylvie remercie le groupe QW4RTZ pour leurs performances musicales remarquables. Elle remercie les bénévoles pour la fabrication des centres de table et l'emballage des sous-verres. Elle remercie également les membres du conseil d'administration et son équipe de travail. Elle était bien entourée! Elle souligne la collaboration des deux photographes Gaston Bouffard et Rodrigue pour immortaliser en images et en vidéo cet événement historique. Merci! Sylvie rappelle que les deux volumes, écrits par l'équipe du journal "Le Caboulot" et retraçant les 35 premières années du Centre d'action bénévole sont disponibles au CAB pour ceux et celles qui souhaitent se les procurer.

Pour conclure, un dernier cadeau de reconnaissance, le calendrier souvenir est remis à tous par les membres du conseil d'administration.

Ainsi s'achève cette fabuleuse fête célébrant les 50 ans du CABGM, des merveilleux moments partagés qui resteront longtemps dans nos mémoires. Un immense MERCI!



C'est officiel, c'est parti pour les festivités, lance Sylvie toute souriante!



Le groupe QW4RTZ nous éblouit par leur prodigieuse prestation.





Sylvie est heureuse d'offrir ce superbe cadeau pour le 50^e: la présence de ce beau quatuor.



Sylvie présente monsieur Michel-Alexandre Cauchon, président de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ).



Une salle pleine à craquer pour célébrer le 50^e anniversaire.



*Fier de notre passé...
En route vers l'avenir!*



Sincères remerciements à tous nos fidèles partenaires!



Un retour nostalgique dans le temps : Les Sucreries d'amour de Grand-Mère.
Les bénévoles de la Popote offrent du sucre à la crème aux invités, pour souligner les 50 ans du service.

Noëlla toute souriante et fière de partager ces douces sucreries.





Un calendrier souvenir du CABGM pour son 50^e anniversaire est remis à chaque invité par le personnel et les membres du conseil d'administration.



Quelle abondance ce buffet!



Réalisés par une équipe de bénévoles sous la supervision d'Anne, les jolis centres de table contribuaient à créer une ambiance des plus festives!

22 octobre 2025 et 23 mars 2026

Le CAB de Grand-Mère est solidaire à sa façon au mouvement « Le communautaire à boutte » par sa présence à certaine activité de mobilisation.



Service de menus travaux à votre disposition

En collaboration avec les deux Centres d'action bénévole, le CABGM, le CAB Trait d'Union de Shawinigan, le CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec et la Table d'action et de concertation des aînés de Shawinigan (TACAS) un service de menus travaux, nommé Le Bon Voisin, est à la disposition des aînés pour assurer leur maintien à domicile. Pour plus d'information, vous pouvez les rejoindre au (819).731-3388.



ZOOM SUR LES SERVICES VUS PAR LES BÉNÉVOLES

Ateliers de cuisine



Diane Adam
Bénévole

En cette année du 50ème anniversaire du Centre d'action bénévole, nos ateliers furent un peu mis sur pause sans pour autant être abandonnés. Voici quelques activités qui se sont déroulées en septembre dernier. Les gens de l'organisme *Cultive le partage* nous ont apporté des poivrons verts, des tomates, du maïs en épis ainsi que plusieurs citrouilles.

Avec une petite équipe de bénévoles, nous avons trié, lavé et préparé tous les produits donnés pour en faire la congélation pour une utilisation future. Avec les citrouilles cuites et prêtes à cuisiner, des pots furent donnés aux comptoirs alimentaires en raison du manque de place dans les congélateurs du CABGM. En passant, je vous informe que les ateliers ont reçu un don pour l'achat d'un congélateur qui arrivera prochainement. Vous savez qu'une citrouille donne beaucoup de bonne purée qui peut s'utiliser en potage, muffins, galettes, sauce au prunes, confiture et même en une bonne tarte. Il faut éviter de jeter cette belle chair polyvalente.

Toujours en septembre, il y a eu la préparation de la conférence de presse. Sylvie a eu l'idée de demander aux enfants de l'école Laflèche qui participaient aux ateliers, s'ils voulaient faire le service des muffins aux gens présents à la conférence de presse. Le 12 septembre, nos bénévoles ont cuisiné les muffins avec du yogourt en surplus du comptoir alimentaire. Le glaçage fut appliqué le 25 septembre par les enfants des ateliers de cuisine. Ce moment avec les enfants a été merveilleux, à les voir s'appliquer à glacer leurs petits muffins.

Le lendemain, le 26 septembre, lors de la conférence de presse dans la cuisine du Centre d'action bénévole, les 8 enfants serveurs, leur enseignante et nous, étions tous en attente du signal pour sortir de notre cachette, pour la présentation de nos jeunes serveurs et des bénévoles. Par la suite, le service s'est déroulé dans la joie.

Laissez-moi le plaisir de vous conter comment s'est passé cette attente d'une durée d'environ une heure. Ce ne fut pas facile de garder des jeunes silencieux. Cependant, tout s'est bien passé car leur enseignante leur donnait des exercices à faire pour les détendre et faire passer le temps.

Durant la distribution des muffins, les enfants étaient contents et fiers de participer à cette activité inhabituelle pour eux. Les autres élèves et leurs enseignantes qui participaient aux ateliers, ainsi que le directeur de l'école étaient attablés dans la salle de conférence. C'était beau de voir ces jeunes serveurs avec leur tablier et leur chapeau de couleur vive. Je crois que cette conférence de presse fut une belle expérience pour ces jeunes chefs de Laflèche.

Le 12 décembre, Sylvie a invité un groupe d'élèves de l'école pour un atelier spécial de fabrication et de décoration de biscuits de Noël. Voici le déroulement de l'atelier avec 8 jeunes, 2 enseignantes et 4 bénévoles. La veille, nous avons fait deux préparations de pâte car elle devait être réfrigérée. Le lendemain, nous avons préparé une pâte avec les enfants. Après, nous avons donné à chaque équipe une portion de pâte, un rouleau à pâte et des emporte-pièces de Noël. Après la cuisson des biscuits et une période de refroidissement, les enfants ont décoré leurs biscuits. L'ambiance était féerique. Une enseignante nous a mentionné qu'elle n'avait jamais fait de biscuits de Noël. Les accompagnateurs du groupe sont repartis avec une énergie positive d'avoir pu vivre cette activité avant la fin des classes.

Pour la saison prochaine, les groupes d'enfants vont reprendre en octobre, les vendredis, selon l'horaire de l'école. Les ateliers pour adultes se tiendront un jeudi sur deux. Si vous avez le goût de faire partie de l'équipe de bénévoles, donnez votre nom à Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM.

Merci à tous les participants et bénévoles.



Le 5 juin 2025

Rassemblement des groupes de participants de l'école Laflèche pour souligner l'arrivée des vacances et prendre leurs commentaires sur les Ateliers de cuisine.

Voici une recette que les jeunes ont cuisinée.
Biscuits au beurre d'arachides et aux pépites de chocolats

(Ajoutez une petite touche colorée et sucrée à ces biscuits!)

Préparation :15 minutes

Portions :12 à 14 biscuits

Cuisson :12 minutes

Ingrédients

½ tasse de beurre d'arachide ou tartinade de fèves de soya (ex. : WowButter)

½ tasse haricots blancs ou pois chiches en conserve égouttés

1 œuf

1/3 tasse sirop d'érable

1 ½ tasse flocons d'avoine

½ c. à thé bicarbonate de soude

1/3 tasse Smarties ou M&M's



Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer une grille au centre.

Au robot culinaire ou dans un bol à l'aide d'un pied-mélangeur, réduire le beurre d'arachides (ou la tartinade de fèves de soya), les haricots blancs (ou les pois chiches), l'œuf et le sirop d'érable en purée lisse.

Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude ainsi que les *Smarties* (ou *M&M's*).

Ajouter la préparation de beurre d'arachides aux flocons d'avoine et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois ou d'une spatule.

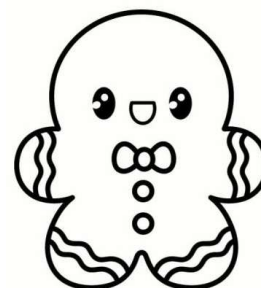
À l'aide d'une cuillère, déposer des boules de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Aplatir légèrement avec le dos de la cuillère ou une fourchette.

Cuire au four pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Ateliers de cuisine des P'tits chefs de Laflèche pour Noël



Les p'tits chefs cuisinent des biscuits de Noël à la mélasse.



Transformation alimentaire avec dégustation grâce aux produits reçus par Cultive le partage et Moisson Mauricie.

Cultive
le partage



MOISSON
Mauricie / Centre-du-Québec



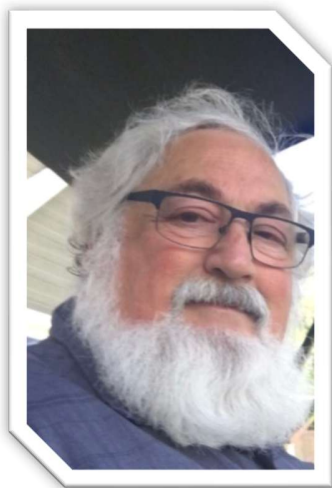
Chili



MUFFIN

CROUSTADE

Courrier des Jeunes



Michel Ouimet
Bénévole

Les jeunes, l'écriture et le lien de confiance.

Voici un aperçu de l'année au Courrier des jeunes.

Ce service, adressé aux jeunes de la 3^{ème} à la 6^{ème} année, poursuit sa mission. Celle d'offrir l'occasion aux élèves d'utiliser l'écriture pour communiquer. Ils, elles, écrivent pour parler d'une page de leur vie, de leurs joies, leurs peines, leurs angoisses ou leurs interrogations. C'est toujours avec cœur et bienveillance que les bénévoles répondent à chaque missive. Grâce à leurs expériences de vie, ces adultes engagés savent choisir les bons mots aux petit(e)s auteurs (autrices) avec respect, en toute confidentialité.

Le nombre de lettres varie à chaque semaine. Ce qui importe, c'est que les jeunes reçoivent une réponse adéquate. Une de ces lettres qui peut faire « LA DIFFÉRENCE ». Cette année, le Courrier s'est déroulé comme prévu ...ou presque. Il y a eu une rotation rapide des coordonnatrices. Puis, surprise...! Depuis peu, une nouvelle personne est arrivée avec un plein d'énergie et un sac à dos rempli d'idées judicieuses. Bienvenue Anne Fréchette.

Celle-ci jumelée à Henriette Bellemare, forment un duo solide pour soutenir le travail des écrivain(es). Avec le temps, on constate certains bénéfices chez les garçons et les filles en quête de conseils, d'encouragements et d'accompagnement.

Quel bonheur pour les bénévoles de se retrouver les lundis dans la jolie salle communautaire. Toutes et tous s'entendent pour dire leur hâte d'y retourner afin de partager et de remettre aux petits comme aux grands leur pouvoir et confiance en eux. Contribuer au bien-être des futurs adultes de la communauté, c'est le but visé par les bénévoles.

Ce projet se concrétise à chaque année grâce aux bénévoles enthousiastes, au personnel des écoles, au CAB qui y croit, et aux élèves qui y participent. On se prépare déjà pour nouvelle année scolaire.

Bonne rentrée!

2 bricolages confectionnés par les bénévoles.



Bricolage et message de fin d'année pour souligner l'arrivée des vacances et les informer du retour du service en septembre.



Nos meilleurs vœux en bricolage.

Chaque message est écrit à la main par les bénévoles.

Friperie communautaire



Louise Vaugeois Paquin Nicole Lehoux Co-responsables bénévoles

Depuis le 23 août 2016 que la friperie est associée au Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Louise V. Paquin est responsable du magasin et Nicole Lehoux s'occupe du côté triage et entreposage. Beaucoup de bénévoles viennent régulièrement donner de leur temps. Nous formons une super belle équipe.

Nos vêtements sont variés et vendus à peu de frais pour aider les familles. Ils sont pour toutes les tailles et selon les saisons.

Nous collaborons avec le CABGM pour habiller gratuitement ceux qui sont référés par le CLSC, les écoles et les autres services du CAB. Depuis peu, nous aidons aussi les itinérants ainsi que la tablee populaire.

Vos dons de vêtements et de literie aident notre population locale. L'argent recueilli sert à bonifier les paniers d'épicerie pour les 2 comptoirs alimentaires comprenant : St-Georges/Lac-à-la-Tortue et Grand-Mère.
Merci pour vos dons et vos achats.





Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

Friperie



COMMUNAUTAIRE DU CAB



Heures d'ouverture
Mardi et jeudi: 13h à 16h
Premier mardi du mois:
18h30 à 20h00

Aux profits
des deux comptoirs
alimentaires du CAB

Friperie familiale
505, 205e Avenue, Shawinigan (secteur St-Georges) 2e étage
819-247-5359 (Laissez un message)

L'équipe de bénévoles hors-pair !!

L'Atelier des Farfadets



Louise T. Gervais

Bénévole responsable
Département des vêtements

Cher(ère)s bénévoles,

Encore une fois, l'hiver est bien installé, avec ses froids parfois intenses!... Mais, j'étais prête pour l'affronter. Avec la grande générosité de toutes ces bénévoles qui ne cessent de m'encourager en me fabriquant tant de belles choses, pour le bien-être de mes chers petits, que ce soit les habits de neige et tous les accessoires dont on a besoin : tuques, cache-cou, mitaines et bien d'autres choses pour garder au chaud tout ce petit monde qui m'est si cher dans mon cœur. Un grand merci pour tant de générosité, je vous en suis très reconnaissante!

En terminant, je tiens à vous aviser que dorénavant, je laisse ma place à France Trottier qui assumera la continuité de ce service, si important! Mes muscles ont besoin de repos après 30 années de dévouement.

L'été est bien là pour nous procurer toutes les énergies nécessaires pour notre santé.

Je vous garde une place de choix dans mon cœur.

Je vous aime!



À droite : Louise participe à l'enregistrement d'une émission sur l'Atelier des Farfadets pour MATv de Vidéotron. Elle explique son bénévolat.

À gauche : Louise prend bien soin de vérifier chaque vêtement reçu pour qu'il soit impeccable.





L'Atelier des Farfadets



**Louise Jacques
Lucie Lacombe**

Co-responsables bénévoles des
jouets

Une autre année de complétée grâce aux nombreux dons de la population et de partenaires qui rendent possible chacun de nos projets et initiatives. Leur soutien continu fait toute la différence dans la réussite de notre mission.

Un gros merci à l'organisation des Cataractes, à l'école de danse Lone Ryders de Bobby Houle et à la Plaza de la Mauricie

qui font une récolte de jouets chaque année. Un merci à monsieur Yves Lévesque, maire de la ville de Shawinigan, qui nous promet d'approvisionner notre réserve de piles pour les quatre prochaines années grâce au don d'une entreprise. C'est une contribution très importante car nous utilisons environ 1500 piles par année. N'oublions pas les Chevaliers de Colomb de Grand-Mère conseil 1209 pour leur apport financier. Merci à monsieur Pierre Dupont pour la confection de jouets en bois et à sa conjointe, Sylvie Gélinas, pour ses tricots. Merci à nos tricoteuses assidues pour la confection de divers vêtements. C'est grâce à leur contribution que notre équipe de bénévoles peut préparer les centaines de cadeaux que nous distribuerons aux enfants à Noël.



Lors de la fête du 50e anniversaire du CAB, deux bénévoles de notre groupe furent honorées pour leur participation depuis la fondation du CAB. Félicitations à Simone Emond et à Gertrude Berthiaume Trottier pour leur implication.

Nous voulons également souligner le départ de deux grandes bénévoles mesdames Jeanne Sauvageau pour ses 20 ans de contribution aux Farfadets et à Simone Émond pour 16 ans d'implication dans notre groupe.

Cette année nous a encore permis de constater les bienfaits du bénévolat autant pour les bénévoles que pour ceux que nous aidons. Parlez-en autour de vous pour augmenter le nombre de personnes qui en profiteront.



Une journée parmi tant d'autres à l'Atelier les Farfadets, royaume des Jouets, où sont triés, lavés, peints et plus encore... Ces jouets retrouvent presque un air de neuf!!!



Roger Lanouette, responsable du département de la réparation des jouets.





Livraison des cadeaux

Décembre 2025

Livraison des cadeaux selon le mode de livraison choisi par les familles :
par les pompiers ou par les bénévoles



Service d'aide en impôt



David Bourassa-Cloutier
Bénévole

Salutations à vous fidèles lecteurs et lectrices du Caboulot.

Une fois de plus cette année, j'ai le privilège de faire partie du service d'aide aux impôts pour l'accueil et le triage. Avec la situation économique actuelle, inutile de dire que la popularité de ce service offert par le CABGM et son équipe de bénévoles est toujours aussi forte.

Pour beaucoup de gens, la période où l'on doit faire notre déclaration d'impôt est un moment stressant. Dans les dernières années, le coût d'un service comptable pour effectuer cette tâche a grimpé de façon significative et plusieurs personnes n'ont pas les moyens de payer ce type de dépense.

Nos bénévoles ont beaucoup d'expérience et sont dévoués à donner le meilleur service possible. C'est pourquoi ce service est toujours aussi populaire et apprécié par la population.

L'équipe de gestion du CABGM demeure aussi toujours à l'affût pour accueillir de nouveaux bénévoles, que ce soit au triage mais spécialement à la production et la transmission des déclarations. Alors, si vous avez de l'expérience dans ce domaine, (exemple Revenu Québec, Revenu Canada), je vous invite à contacter les responsables du CABGM afin de voir si vous pouvez joindre notre équipe.

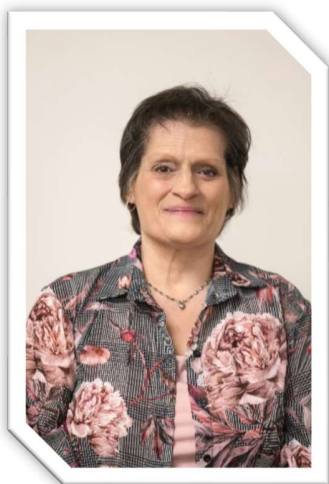
Merci à tous les bénévoles !



L'équipe bénévole du service d'aide en impôt.

ACTIVITÉS ANNUELLES

50^e Assemblée générale annuelle - 16 juin 2025



Lise St-Arnaud
Bénévole

C'est déjà la fin d'une autre année bien remplie pour le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) et les 62 bénévoles présents pour cette 50^e assemblée générale annuelle. L'atmosphère de cette rencontre est déjà très festive et l'accueil toujours aussi chaleureux de Sylvie Gervais directrice, des membres du conseil d'administration et de l'équipe de travail.

Dès notre entrée, nous sommes vraiment impressionnés de découvrir la nouvelle salle communautaire du CABGM car elle s'est offert une méga cure de jouvence; totalement rénovée passant du revêtement du sol au plafond, l'ajout d'un îlot pour cuisiner, une deuxième porte d'accès pour la cuisine, un écran tactile, un nouveau vestiaire, les murs repeints, etc. La salle est complètement métamorphosée et décorée avec raffinement ce qui lui donne un aspect chic et chaleureux. Lors de la visite, une émouvante surprise attend les bénévoles, beaucoup d'émotions dans l'air lorsqu'ils découvrent cette pensée affichée au mur "Ça prend un grand cœur pour être bénévole"... Merci tellement pour cette délicate attention.

Pour débiter la rencontre, Annie Veaugeois, présidente du conseil d'administration, nous souhaite une cordiale bienvenue et nous présente M. Serge Leblanc (CPA), auditeur indépendant, qui nous fait un rapport détaillé sur les états financiers du Centre se terminant au 31 mars 2025. Le tout sur grand écran, nous suivons avec intérêt les finances de tous les services du CABGM. Encore cette année, la santé financière du Centre et des services est remarquable! Félicitations aux administrateurs! Par la suite, Sylvie dépose les nouvelles prévisions budgétaires de l'année 2025-2026. Un fait est à noter, M. Leblanc termine sa 3^e année comme vérificateur au CABGM. Il y aura donc des soumissions à venir à ce sujet pour les prochaines années.

Puis, Sylvie nous partage toute sa fierté et sa grande reconnaissance envers le conseil d'administration, ses collègues de travail et tous les bénévoles qui sont toujours présents et constants d'année en année et qui se dévouent sans relâche avec amour pour faire la différence dans la communauté. C'est ça une famille!

Une vidéo promotionnelle du regroupement des Centres d'action bénévole de la Mauricie et du Centre du Québec (RCAB) nous est présentée. On y retrouve beaucoup d'informations sur leurs services offerts et leurs champs d'actions auprès de leur communauté. On poursuit avec l'ordre du jour avec les faits saillants de l'année 2024-2025. De belles réalisations se sont concrétisées ; plusieurs participations auprès du RCAB, la rénovation complète de la salle communautaire, l'organisation des fêtes du 50e anniversaire du Centre, la mise sur pied des ateliers de cuisine et la mise sous vide des repas congelés de la popote ainsi que la distribution des paniers de Noël sur l'ensemble de notre territoire et pour terminer, le programme QADA (Québec Ami Des Aînés) pour les bénévoles afin de garder la forme par la kinésiologie. Le CABGM poursuit aussi son soutien au Noël des Nôtres, à la Guignolée et à Héma-Québec et à Centraide. Ce sont tous des projets innovants nécessaires en vue de répondre aux besoins de notre communauté. Chapeau! Mission accomplie!

Parmi les activités de reconnaissance très convoitées figurent le Gala hommage aux bénévoles, la participation au Gala Méritas de l'école secondaire Du Rocher, la reconnaissance-jeunesse pour les jeunes élèves des écoles primaires. Le dîner de Noël pour les bénévoles, la cabane à sucre, le pique-nique de la rentrée sont des activités annuelles auxquelles les bénévoles participent grandement. Ils ont la chance de se rencontrer et de partager de beaux instants.

L'assemblée se poursuit avec les élections. M. Yvon Charette termine son 3e mandat comme vice-président au sein du conseil. Il quitte avec émotion et le sentiment du devoir accompli. Un immense merci! Il reçoit une carte-cadeau ainsi qu'un cadeau pour souligner toute son implication. Un nouvel administrateur se joint au conseil, M. Marc Dumont. Félicitations et bienvenue!

Pour conclure cette belle après-midi, des prix de présence sont remis ainsi que 10 cartes-cadeaux de MAXI d'une valeur de \$50 chacune. Bravo à tous les gagnants! On termine la réunion avec un verre de mousseux et un morceau de gâteau pour souligner le début du 50e anniversaire du CABGM.

Un merci tout spécial à Sylvie et à l'équipe pour leur travail remarquable.

Bonnes vacances à vous tous !





C'est parti pour célébrer le 50^e anniversaire du CABGM!
Nouveau conseil d'administration 2025-2026 :
Diane Hould, secrétaire, Sylvie Gervais, directrice générale, Marc Dumont, administrateur, Annie Vaugeois, présidente, Michel Ouimet, trésorier, Diane Villemure, vice-présidente, Manon Roy, administratrice et Denis Mongrain, administrateur.

Un « toast » pour commémorer les 50 ans du CABGM et pour les années à venir!



Félicitations Yvon pour toute ces années d'implication!



Pique-nique de la rentrée – 25 août 2025



Carole Bédard
Bénévole



Ce lundi 25 août, au restaurant 2800 du Parc, situé à St-Jean-des-Piles, secteur Shawinigan, près de 110 bénévoles ont répondu présents à cette activité de la rentrée organisée par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM). C'est le coup d'envoi avant le retour des bénévoles à leur service respectif. C'est toujours avec grand bonheur que les bénévoles assistent à cette rencontre "familiale" après un repos estival bien mérité.

Nous sommes attendus dans ce magnifique lieu de villégiature par Julie et sa fille Élodie qui nous accueillent chaleureusement. Il y a beaucoup de fébrilité dans l'air, les conversations vont bon train! Tout le monde se rassemble à l'intérieur puisque notre directrice générale, Sylvie Gervais, désire souhaiter la bienvenue à tous et toutes. Elle débute en s'exclamant que nous sommes « du bien bon monde » car dame nature a changé ses plans pour la journée. La pluie prévue s'est miraculeusement effacée pour faire place à un splendide soleil. Sylvie présente le propriétaire Steve Carpentier qui nous reçoit pour une 4^e édition et en est très heureux. Il souligne l'implication des bénévoles qui sont toujours prêts à aider leur communauté.

Diane Villemure, vice-présidente du conseil d'administration du CABGM, prend également la parole pour ses salutations et rappelle que les bénévoles recommencent leurs activités en septembre. Il faut profiter, aujourd'hui, du bar à bonbons tellement apprécié et d'une nouveauté à déguster la « barba papa », une demande faite par une bénévole, Colette Gauthier. Plus tard, une photo officielle pour les 50 ans du CAB sera prise sur le terrain par Lorraine Cyr, photographe professionnelle. Un immense cœur sera formé par les bénévoles car les bénévoles sont des gens de CŒUR. Un drone survolera également ce cœur et des photos seront capturées à vol d'oiseau. ☺ Cette photo sera en page couverture d'un futur calendrier pour les 50 ans du CABGM.

Grâce à la technologie du wi-fi, sur grand écran, la présidente du c.a. du CABGM, Annie Vaugeois, en vacances aux Îles-de-la-Madeleine, nous fait un petit coucou. Elle pense à nous en cette belle journée.

Sylvie présente M. Gabriel Sansoucy, directeur général de la coopérative Solidarité Santé le Rocher qui nous explique les forfaits encore disponibles cet automne, de septembre à décembre, pour la mise en forme des bénévoles avec la collaboration d'un kinésiologue.

Elle souligne aussi qu'aujourd'hui, c'est un événement historique, un pique-nique spécial, puisque chaque activité sera l'occasion de mettre l'accent sur les 50 ans de fondation du Centre d'action bénévole de Grand-Mère.

Sylvie poursuit en disant que ça bouge au CAB pour le personnel. France Ross, coordonnatrice clientèle maintien à domicile, va quitter le Centre. France remercie l'équipe de travail et les bénévoles pour leur implication, surtout de ne jamais douter de leur impact auprès des gens.

Sylvie souhaite la bienvenue aux deux nouvelles employées : Patricia Jean qui succède à France dans ses fonctions; et bonne nouvelle pour le service le Courrier des jeunes, Lise Lambert, retraitée de l'enseignement, devient la coordonnatrice en remplacement de Julie Caron, en congé de maladie.

Pour souligner le 50^e anniversaire du CABGM, une grande bannière sera installée sur le mur de la maison du Centre d'action bénévole avec l'inscription : Fier de notre passé...En route vers l'avenir! Un bel hommage pour ceux et celles qui nous ont précédés et une promesse pour la continuation.

Notre directrice fait plusieurs annonces :

Le 26 septembre prochain, en matinée, une conférence de presse est prévue pour dévoiler les installations de la salle et le nouveau service « les Ateliers de cuisine » donnés par des bénévoles à des jeunes élèves vivants avec une différence de l'école Laflèche âgés de 7 à 12 ans, ainsi qu'à la clientèle des deux comptoirs alimentaires. Une portes-ouvertes à la population aura lieu en après-midi, dans la nouvelle salle communautaire rénovée, pour présenter les différents services offerts.

Chaque bénévole recevra 5\$ pour une consommation à utiliser durant la journée au bar du restaurant 2800 du Parc, un cadeau du CABGM pour son 50^e.

Une nouvelle commande sera faite bientôt pour les bénévoles qui désirent se procurer des gilets ou autres vêtements avec le logo du CABGM

Dans les semaines à venir, Lorraine Cyr prendra des photos des bénévoles en action dans leur service qui seront mises à l'honneur à chaque mois dans le calendrier.

Sylvie présente l'équipe de bénévoles du journal « Le Caboulot ». Celui-ci sera distribué aux bénévoles après le repas. Notre directrice félicite plusieurs couples qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire de mariage, dont ce jour même, les 63 ans de mariage pour Lise et Gaston Bouffard.

Pendant que le repas nous est servi, la jasette continue dans la bonne humeur. Une fois bien rassasiés, les bénévoles s'installent à l'extérieur pour former un immense cœur pour cette photo exceptionnelle. Un moment inoubliable et laborieux tout de même, pas facile d'atteindre la perfection! 😊

L'après-midi se déroule dans le plaisir, le divertissement et la détente! Le jeu pétanque à tout est un jeu d'adresse apprécié par beaucoup de bénévoles qui applaudissent les habiles coups des joueurs.

Nos talentueux chanteurs Yvon et Gaétan Charette ont animé la fête toute la journée avec joie et dynamisme de leurs chansons entraînantes, au grand plaisir des danseurs et des auditeurs. Bavarder, rire s'amuser et profiter du moment présent, que demander de plus!

Gros MERCI au CAB pour cette magnifique journée!



Retrouvailles animées des bénévoles!

Voici la belle équipe du « Caboulot » tenant fièrement le journal qui sera remis aux bénévoles.



La conversation va bon train tout en dégustant notre poké bol.

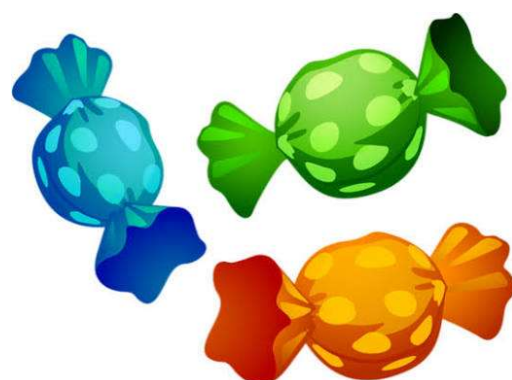




Après plusieurs tentatives, un immense cœur est enfin formé par les bénévoles. Wow! Quelle réussite!



Un petit peu de tout svp! 😊





L'équipe encourage Aline à réaliser un bon coup au jeu de la pétanque atout.



L'équipe adverse ne manque pas de dynamisme pour supporter France.



Le jeu de pétanque atout demeure toujours aussi populaire auprès des bénévoles : une dualité amicale!





Un petit bonheur
au goût de notre
enfance!



Le duo de chanteurs Yvon et
Gaétan Charette assure une
belle ambiance lors de cette
journée conviviale.



Lac-à-l'épaule – 6 octobre 2025



Gaston Bouffard
Bénévole

Sous le thème : Le CAB... un arbre de vie dans sa communauté! se tenait lundi le 6 octobre 2025, le Lac-à-l'épaule de nos cinquante ans, avec 34 personnes bénévoles de tous nos services, des membres du conseil d'administration et le personnel du bureau de direction. Cette activité marquait l'inauguration de notre nouvelle salle.

Après le beau bonjour souriant de Sylvie, notre présidente Annie Vaugeois nous souhaita la bienvenue et une excellente journée de travail. Un tour de table suivit où toutes les personnes présentes furent invitées à présenter leur service et à raconter leur implication au CAB. Sylvie reprit ensuite la parole pour présenter le nouveau projet du CAB avec les ateliers de cuisine en utilisant la station numérique. Ce fut une occasion pour tous ceux qui n'avaient pu assister au dévoilement de tout revoir, de la démolition de la vieille salle à l'ouverture officielle de la nouvelle. Sylvie en profita pour donner des exemples de gestes posés par des organismes qui donnent de la nourriture que la cuisine utilisera lors des ateliers de cuisine. Elle saisit l'occasion pour expliquer également la signification de la murale, peinte directement sur le mur et qui porte le nom des organismes et des personnes qui ont fait un don lors de l'achat des bâtisses du CAB d'aujourd'hui.

Certains services racontèrent ensuite les bons coups qu'ils ont faits pour se départir de choses qu'ils ne pouvaient garder, de certaines expériences vécues pour réaliser des défis dont le 50^{ième}. Ce fut pour eux des occasions de maintenir l'esprit d'équipe. On passa ensuite aux fêtes du 50^{ième} qui seront soulignées le 13 février 2026 à la salle Sérénité par un brunch. On s'informera des prix pour des chanteurs ou humoristes. Les noms de Marthe Laverdière et Simon Gouache ont ressorti. Il y aurait possiblement un temps pour la danse. Il est possible également que tout soit gratuit grâce à la Fondation Saputo qui vient en aide aux personnes âgées dans l'organisation d'événements spéciaux.

Nous nous sommes ensuite déplacés vers la maison des Proches aidants de l'Énergie où l'on nous attendait pour la visite de la Maison Gilles Carle. Monsieur Carol Raiche, trésorier, nous donna un aperçu de tous les services offerts aux personnes déficientes de même qu'aux personnes proches aidantes qui peuvent y faire un court séjour. Il nous apprit que depuis mars 2025, il y avait une fondation des Proches aidants et qu'il en était le président. Puis, Monsieur Hugues Carpentier, directeur général nous guida pour une visite complète de la maison et de l'extérieur. Une visite des plus intéressantes et très instructive.

Revenus à la salle, nous avons eu droit à un merveilleux dîner avec une poitrine de poulet des plus tendres servie avec patates en escalope et différentes salades des plus délicieuses

accompagnées de légumes crus variés. Pour dessert, un excellent gâteau accompagné de fruits frais. Ce régal avait été préparé par le traiteur Jacob de St-Tite.

Après le dîner, nous avons eu la visite de deux dames des caisses Desjardins, Marie-Pier Montambeault et Sophie Guillemette qui nous ont entretenus sur la « prévention des fraudes » de toutes sortes : du vol d'identité à l'arnaque amoureuse, un sujet d'actualité. Elles répondirent ensuite aux nombreuses questions et nous conseillèrent même sur la façon de préserver nos épargnes, à l'abri des arnaqueurs. Ce fut une conférence des plus appréciées de tous. Avant leur départ, Sylvie leur remit un petit cadeau souvenir de leur passage au CAB.

Sylvie nous expliqua ensuite que nous ne fermerons pas pour la grève du communautaire car nos services sont indispensables, mais que nous donnerons notre appui en solidarité au mouvement qui demande plus d'aide de la part du gouvernement. Elle nous rappela ensuite qu'il y a encore de l'argent dans le projet QADA pour les cours de kinésiologie et nous encouragea à y participer car l'argent inutilisé devra être remis.

La journée se termina par l'évaluation de notre rencontre et la prise de la photo de famille. Le point final fut un toast aux fêtes du cinquantième qui clôturait une merveilleuse journée.



Photo de famille lors de cette journée

Annie Vaugeois, présidente du C.A. du CABGM (à gauche) et Sylvie Gervais, directrice générale (à droite) souhaitent la bienvenue aux nombreux bénévoles.



Association des
proches aidants
de l'Énergie



Sylvie présente M. Hugues Carpentier, directeur général de l'Association des proches aidants de l'Énergie-Maison Gilles Carle et M. Carol Raiche, président du conseil d'administration de la Fondation de l'Association des proches aidants de l'Énergie.



Une visite très intéressante à la Maison Gilles-Carle.



Et la visite se poursuit dans un magnifique décor automnal.



C'est tout un festin qui nous attend!

Mesdames Marie-Pier Montambeault et Sophie Guillemette de Desjardins, nous informent sur les arnaques frauduleuses à éviter.

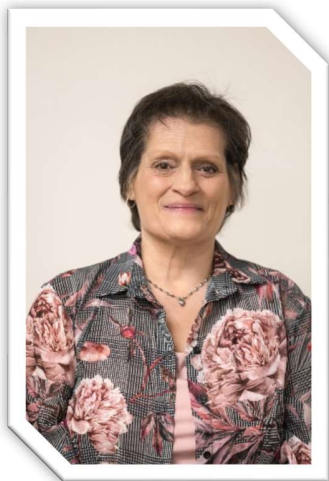


À notre santé!!!



Les bénévoles sont ravis de débiter cette journée ressourçante en bonne compagnie.

La Fête de Noël des bénévoles – 28 novembre 2025



Lise St-Arnaud

Bénévole

La salle Sérénité, comme toujours est décorée avec élégance pour Noël, tout est bien en place pour accueillir les 115 bénévoles du Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM) ravis d'être présents à cette belle fête. Déjà, on ressent la magie qui s'installe... des rencontres entre amis, des jasettes et des bons vœux échangés sont les ingrédients parfaits pour rendre ce dîner de Noël inoubliable. Que la fête commence!

Dès que nous sommes tous attablés, une joyeuse mélodie se fait entendre, voilà qu'arrive une farandole de jolis garnements vêtus de pyjamas de Noël avec leurs jouets préférés et leurs peluches. Vous devinez? Ce sont les membres du conseil d'administration et le personnel où chacun par la suite, nous explique avec des mots d'enfants, le lien que représente le jouet choisi versus les services offerts au CABGM. Quel bonheur d'entendre ces touchants récits, comme quand nous étions tout-petits!

Par la suite, Suzie Darling (chanteuse) nous invite à entamer tous en chœur la chanson "Petit Papa Noël". Dès les premières notes, on perçoit le tintement de grelots qui résonne dans la salle. Une autre surprise nous attend, un invité de marque fait son entrée avec sa bonne humeur et son rire légendaire, le Père Noël! Heureux de faire partie de la fête lui aussi, il nous souhaite la plus chaleureuse des bienvenues et nous confirme qu'il a apporté de beaux présents à chacun d'entre nous, car nous avons été très très sages toute l'année. Merci Père Noël!

Pour mettre du piquant et stimuler nos méninges, un jeu d'énigmes sous forme de "quiz", nous est proposé. De petits groupes sont formés et chaque équipe doit trouver les initiales des mots qui forment une expression connue, exemple: 7 M du M, devient alors les 7 merveilles du monde. Ouf! Quel jeu distrayant où toutes nos connaissances sont mises à contribution pour notre équipe. Bonne nouvelle! Les équipes sont toutes gagnantes et monsieur Gérald Boivin a remporté au tirage, une délicieuse boîte de chocolats comme prix de participation. Bravo!

Sylvie Gervais, directrice du CABGM, nous accueille chaleureusement et nous explique en détails la signification du thème choisi pour une deuxième année "L'arbre de vie". Elle est très heureuse et touchée car c'est toujours un réel bonheur de voir autant de bénévoles rassemblés à chaque année pour l'occasion.

Un moment solennel est opportun pour les bénévoles décédés(es) au cours de l'année ainsi que pour ceux qui ne pouvaient être avec nous en raison de la maladie. Une minute de silence et de recueillement est observée. Nos bonnes pensées les accompagnent...

Après toutes ces émotions, vient l'heure du repas. Les tables sont joliment garnies d'un centre de table fabriqué par Mme Aline Marcouiller (maman de Patricia du CABGM). Au grand plaisir de tous, ils sont remis en tirage. Bravo et merci Mme Marcouiller! Pour une 2ème année, le traiteur Le Villageois de St-Narcisse nous sert un délicieux et généreux dîner de Noël qui a su rassasier plus d'un.

Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration, nous souhaite également la bienvenue et présente un invité qui sort de l'ordinaire : M. **Claude-André Boisvert** (CAB), alias Sylvie Gervais, qui nous dévoile la programmation des festivités du 50e anniversaire du Centre. Plusieurs activités seront organisées pour l'occasion dont un brunch avec le spectacle du quatuor "QW4RTZ" qui aura lieu le 13 février 2026. La préparation d'un calendrier souvenir est en cours, regroupant de nombreuses photos des bénévoles en action au sein des différents services offerts, depuis les débuts du Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Il y aura sûrement d'autres belles surprises à venir qui ajouteront elles aussi une touche de magie. Wow! Quelle programmation! Déjà hâte d'y être pour prendre part à cette grande fête!

Ensuite, un moment spécial se déroule lorsque Sylvie et Suzie Darling (chanteuse) entonnent en duo la chanson "Noël Blanc". Tous les accompagnent en fredonnant cet air de Noël. Des instants de pur bonheur ...

Faisons place aux célébrités du CABGM. 44 bénévoles reçoivent un certificat pour les années d'implication au sein du Centre (5-10-15 ans... etc.), afin d'honorer tout le temps, l'amour et le don de soi qu'ils ont offerts avec tant de générosité au fil des ans. Félicitations à vous tous et toutes!

Comme des enfants, nous attendons la distribution de cadeaux avec impatience. Encore cette année, le Père Noël a été des plus généreux qui soit, et tous les superbes cadeaux ont su combler le cœur de tous les bénévoles.

Pour mousser ce beau party de Noël, c'est sur une musique entraînante que débute la danse avec Suzie. Quel plaisir de s'amuser, rire, chanter et savourer ces moments précieux. Elle termine son tour de chants avec la prière de la Sérénité que nous chantons tous ensemble en formant une ronde. On apprécie ce doux moment...

La journée se termine avec le tirage des prix de présence. M. Serge Castonguay gagne un joli bijou représentant l'arbre de vie gracieuseté de la bijouterie Du Cado de Grand-Mère. Mme Suzanne Gagnon reçoit une magnifique couronne de Noël illuminée, fabriquée par Mme Louise Duguay. Mme Manon Ayotte gagne une tour à bonbons offerte par le Centre d'action bénévole. Félicitations à tous les gagnants(tes).

Chacun repart le cœur joyeux, la tête pleine de beaux souvenirs dans l'espoir d'avoir la chance de revivre des instants inoubliables.

Un immense **MERCI** à Sylvie, aux membres du conseil d'administration ainsi qu'à l'équipe de travail, d'avoir réalisé une fête de Noël mémorable. Encore **merci!**





Tout un comité d'accueil!



Une amusante pièce de théâtre présentée par les membres du c.a. et le personnel du CAB..



Même le bon Père Noël et sa lutine Tina sont venus nous saluer

On se creuse les méninges pour trouver les énigmes.



Une belle tablée de bénévoles!





Une prouesse impressionnante de la préposée aux tables! Un service impeccable!!



Une visite remarquée de Claude-André Boisvert (alias CAB), personnifié par notre audacieuse directrice Sylvie.



Des cadeaux pour tous!!!



Bénévoles honorés(es)



Loiselle, René Marcouiller, Rosaire Morin, Denis Veilleux, Jacques Bisson, Lyse Ouellet et Luc Villemure.

5 années de bénévolat

Certificats remis par Diane Villemure (à gauche) et Diane Hould (à droite), membres du c.a.

De Gauche à droite : Louise Bolduc, Louise Paulin, Lucie Lacombe, Julie Beaudin, Anne Godbout, Serge Castonguay, Claudine Gravel, Sylvie Maurais, Ginette Pelletier

Absents : Alfred Cossette, Réal Jean, Anne-Marie Lacombe, Claire Pépin, Carole



10 années de bénévolat

pour Diane Aylwin (à gauche),

Annie Vaugeois (à droite).

Marc Dumont membre du c.a. (au centre), a remis les certificats.

Absents : Rita Veillette, Jacques Plamondon et Carmen Girard.



15 années de bénévolat

pour Richard Dessureault, Noëlla Gagnon et Micheline Soucy, entourés de Marc Dumont (à gauche) et Diane Hould (à droite), membres du c.a.

Absents : Diane McMillan, Thérèse Villemure et Louise Léveillé.

20 années de bénévolat

Absents lors de la journée, François Duford et Pierre Michaud.





25 années de bénévolat

pour Lise Bouffard, Gaston Bouffard, Céline Daneault, Michèle Mastrianni et Daniel Robichaud entouré de Denis Mongrain (à gauche) et Manon Roy (à droite) membres du c.a.



30 années de bénévolat

France Trottier entourée d'Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM.



35 années de bénévolat

Absent lors de la remise du certificat, Richard Boisvert.



40 années de bénévolat

pour Céline Lavergne et Marie-Joséphée Dessureault entourées d'Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM.



45 années de bénévolat

Louise T. Gervais entourée d'Annie Vaugeois, présidente du c.a. du CABGM (à gauche) et de Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM (à droite).



FÉLICITATIONS À TOUS NOS BÉNÉVOLES.



On se lance dans la danse du Continental!!



La Guignolée des médias 21^e édition – 4 décembre 2025



Gaston Bouffard
Bénévole

La vingt et unième édition de la Grande Guignolée des Médias a de nouveau connu un très grand succès grâce à une quarantaine de bénévoles qui ont travaillé sans relâche pendant douze heures. La collecte aux coins des rues ne fut pas de tout repos car au cours de la journée le vent s'est levé apportant de la poudrerie qui nuisait un peu à la visibilité. Le froid est devenu plus glacial et c'est avec les pieds gelés que les bénévoles entraient se réchauffer et prenaient un café bien

chaud au Tim Hortons qui encore une fois nous accueillait pour une collation de Timbits.

Au local, ce fut toute une journée, car la matinée a été consacrée à la distribution du comptoir alimentaire pour les gens dans le besoin. Ce n'est donc qu'après le dîner que nous avons pu décharger le camion qui apportait les denrées des écoles primaires de Grand-Mère, St-Georges et Lac-à-la-Tortue qui se sont montrées des plus généreuses, fournissant près de la moitié de tout ce que nous avons ramassé, le reste venant des épiceries MAXI et IGA où nous avons ramassé à chaque heure de la journée. La cueillette fut excellente là aussi et nous disons bravo aux bénévoles qui deux par deux avec enthousiasme se remplaçaient aux deux ou trois heures pour solliciter avec de beaux sourires des denrées ou de l'argent aux clients. Dans un élan de générosité, bien des gens donnent denrées et argent également.

Notre fidèle ami Denis Mongrain était à nouveau cette année jumelé à un autre pince sans rire, le jovial André Trottier pour la cueillette des denrées dans les écoles et les épiceries, pour les rapporter aux locaux du comptoir alimentaire de Grand-Mère. Les denrées non périssables étaient placées dans les caisses à cet effet et serviront bientôt pour fabriquer plus de 400 paniers de Noël à distribuer aux nombreuses familles dans le besoin des secteurs que nous desservons. L'équipe en place avait de nouveaux visages cette année qui se réjouissaient en fin de journée d'avoir trié pas moins de **131 caisses** de produits essentiels.

Un élan de grande générosité – Tôt en après-midi, un jeune homme s'est présenté au local et m'a dit qu'il voulait faire un geste de partage car étant un jeune entrepreneur son commerce allait bien. Emmanuel m'a dit qu'il avait déjà parlé à quelqu'un du CAB la veille et j'ai compris que c'était Julie. Je l'ai conduit à Sylvie et il lui fit part de ce qu'il voulait faire. Il s'était donné un budget de 500.00\$ pour son geste de générosité. Il a donc acheté 55 pâtés de différentes sortes à la Tablée et nous les a apportés pour inclure dans les paniers de Noël. Un geste que je tenais à partager et que j'ai pu immortaliser en photos.

Du côté argent, nous avons connu une hausse de 1,584.00 dollars sur l'an dernier avec une récolte de **12,148.00\$**. L'équipe de Julie en a roulé et compté des sous. Elle avait connu une petite déception en 2024 n'ayant pas récolté de billet de 100.00\$ mais se réjouissait cette

année avec deux billets de 100.00\$ et quatre de 50\$. Tous étaient aux anges et heureux de leur journée. La pizza offerte par la Pizzeria 67 avec une généreuse portion de frites était meilleure encore.

Il nous reste à espérer que les nouveaux bénévoles auront eu la piqûre et reviendront l'an prochain avec d'autres amis car nous avons besoin de sang neuf pour poursuivre cette œuvre humanitaire de plus en plus nécessaire, les personnes en situation de pauvreté augmentant à une vitesse sans cesse grandissante. Encore une fois, ce sont les volontaires pour la collecte sur les coins de rue qui sont notre talon d'Achille et c'est là que nous devons mettre nos efforts.

Pour terminer, un dernier SINCÈRE MERCI pour la générosité de nos bénévoles qui par leurs actions permettent à de nombreuses familles de vivre un Joyeux Noël et un bon temps des Fêtes. On se laisse donc sur un au revoir et à l'an prochain.



Une âme généreuse fait
don de 50 pâtés!
Merci infiniment!!

**La
guignolée
des
médias**



Soyez généreux!





Derrière chaque boîte bien remplie
se trouve l'engagement de bénévoles
dévoués!!!

De la patience à revendre
pour comptabiliser tout
l'argent reçu... et que dire
de la petite monnaie!



Guignolée des médias : arrêtons la faim du monde



La cabane à sucre – 10 avril 2026



Carole Bédard
Bénévole



Un ciel teinté de gris, annonciateur de quelques averses au cours de la journée, n'a nullement découragé les 101 personnes présentes - membres du personnel, membres du conseil d'administration, bénévoles et invités du Centre d'action bénévole de Grand-Mère de se rendre à la sucrerie Boisvert, à Saint-Stanislas. Que l'on s'y dirige en autobus, où le groupe semblait fort animé à ce que j'ai ouïe dire, ou en covoiturage, l'appel du sirop d'érable est irrésistible.

Dès notre arrivée, une ambiance festive nous accueille. Une musique entraînante donne déjà le ton et invite les convives à la danse, sous la direction de Mme Ginette Provencher qui se déhanche sur la piste. Beaucoup de gens, réunis en petits groupes, placotent joyeusement. Les bonnes odeurs de cuisine nous ouvrent l'appétit. Tout le monde attend avec impatience le signal de la propriétaire, Mme Boisvert, pour se mettre à la table.

Près de midi, la voilà Mme Boisvert qui s'avance pour souhaiter en son nom et en celui de son personnel, une cordiale bienvenue aux 3 organismes qui sont présents. Elle attribue les tables réservées et c'est le branle-bas pour prendre place rapidement.

Et c'est la balade des chariots remplis de plats savoureux. Les préposées au service, toutes souriantes, se démènent pour satisfaire tous et chacun. Au menu : soupe aux pois, soupe aux légumes, patates grelots, fèves au lard, jambon, bologne rôti, omelette au jambon, grillades "oreilles de crisse" et crêpes croustillantes. Tout est délicieux et est à volonté! Pour succéder à cette enfilade de bouffe, on nous apporte le pouding chômeur tout chaud et des œufs cuits dans le sirop. Nous sommes repus, le ventre bien rond, après ce festin!

Sitôt sortis de table, on nous annonce que, dehors, la tire est bien étalée sur la neige, prête à être dégustée. Comment s'abstenir! Allons-y pour la gourmandise même si la pluie s'est invitée sans y être conviée. Par la suite, la danse se poursuit pour ceux et celles qui désirent faire passer le trop-plein. ☺... Et pour d'autres, c'est le retour à la maison, heureux de cette belle journée!

Merci le CAB pour cette succulente activité! C'est toujours un bonheur de se réunir!





En attendant de se mettre à la table, on danse et on jase allègrement.

Mme Boisvert, propriétaire de la sucrerie, souhaite la bienvenue aux groupes présents.



Une douce gâterie pour conclure ce copieux repas!



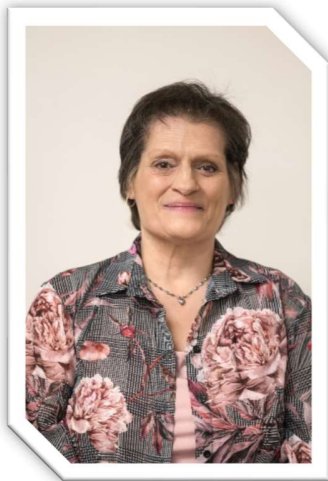


La belle gang du CABGM se régale !



La pluie n'empêche aucunement les vaillants d'aller se sucrer le bec.

Reconnaissance-Jeunesse – Avril 2026



Lise St-Arnaud
Bénévole

Une fois de plus, dès que le mois d'avril se pointe, partout au Québec, on se prépare à souligner la Semaine de l'action bénévole (SAB), qui se tiendra du 19 au 25 avril 2026 inclusivement. Plusieurs activités de reconnaissance seront organisées afin de mettre en lumière le geste bénévole sous toutes ses formes.

Le thème sélectionné pour cette année est : Mission Bénévolat! Ça vous dit quelque chose? Inspirée de la mission lunaire Artémis 2, la « **Mission Bénévolat** » quant à elle se veut ambassadrice pour l'entraide, le don de soi, le désir d'aider, de donner et de partager dans le but d'embellir la vie de quelqu'un peu importe le geste posé.

Durant cette activité de la Semaine de l'action bénévole (SAB), le Centre d'action bénévole de Grand-Mère lui aussi part en mission. Sylvie Gervais, directrice du CABGM et Annie Vaugeois, présidente du conseil d'administration, rendent visite aux écoles primaires de notre territoire ; l'école Dominique-Savio, l'école Ste-Flore, l'école des Phénix et l'école Laflèche, pour honorer des jeunes élèves de 4e, 5e et 6e année qui se sont démarqués au cours de l'année pour avoir accompli avec bienveillance une action bénévole.

C'est en présence des directeurs et directrices des écoles, des professeurs et de leurs compagnons de classe que les jeunes récipiendaires reçoivent de vibrants hommages et leurs certificats honorifiques. Pour les remercier, chaque élève honoré obtient un certificat honorifique de la députée provinciale Mme Marie-Louise Tardif, un certificat du CABGM en collaboration avec son l'école, un sac à dos, un porte-clefs au thème de la SAB, un disque volant (frisbee) et des friandises pour le plaisir.

Félicitations et bravo à tous les jeunes récipiendaires pour leur implication.

Pour clore cet événement, remercions tous les ambassadeurs et les ambassadrices qui côtoient ces élèves et qui les guident vers de belles valeurs humaines qui feront la différence dans la vie des autres.

Un **MERCI** tout spécial à Sylvie, Annie et à l'équipe de travail du CABGM pour la mise en œuvre de ces rencontres de reconnaissance ainsi qu'à Gaston Bouffard (photographe) pour ces superbes souvenirs.

Les élèves sont chaleureusement récompensés par divers cadeaux offerts.



À chaque école visitée, Sylvie, directrice générale, et Annie, présidente du ca du CABGM, expliquent le thème de l'année et félicitent tous les récipiendaires.



École Lafleche

2026

Hommage à Constance, Elliott et Amélia

De gauche à droite: Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, les récipiendaires: Constance Boulianne (6e année), Elliott Villemure (4e année) et Amélia Blais (5e année), Annie Vaugois, présidente du CABGM, Mario Boulanger, directeur de l'école Lafleche.

École des Phénix

2026

Hommage à Marianne, Maksim et Loïk



De gauche à droite: la récipiendaire, Marianne St-Onge (6e année), Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, les récipiendaires: Maksim Bouchard-Dufresne (5e année) et Loïk Tétreault-Désaulniers (4e année), Caroline Milette, représentante de la direction de l'école des Phénix, Annie Vaugeois, présidente du CABGM.



Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

École Ste-Flore

2026

Hommage à Marine, Estelle, Thalie, Daphné, Thomas et Élie



De gauche à droite: Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, les récipiendaires: Marine Giner-Quesnel (6e année) Estelle Massicotte (5e année), Thalie Paquin (5e année), Daphné Carpentier (5e année), Thomas Caron (5e année) et Élie Gariépy (4e année). À l'arrière: Linda Lapointe, directrice de l'école Ste-Flore, Michel Ouimet, trésorier du CABGM.



Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

École Dominique-Savio

2026

Hommage à Félix et Éloïse



De gauche à droite: Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, les récipiendaires: Félix Ducharme (6e année) et Éloïse Demers (5e année), Marie-Josée Mercure, directrice de l'école Dominique-Savio, Michel Ouimet, trésorier du CABGM.



Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

École Dominique-Savio

2026

Hommage à Alexis



De gauche à droite: Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, Claudia Veilleux, enseignante, le récipiendaire: Alexis Morinville (4e année), Marie-Josée Mercure, directrice de l'école Dominique-Savio, Annie Vaugeois, présidente du CABGM.



Centre d'action bénévole
de Grand-Mère

Gala hommage aux bénévoles – 25 avril 2026



Carole Bédard
Bénévole

S'il y a un événement qui est très prisé durant la Semaine de l'action bénévole, c'est bien le Gala hommage aux bénévoles, organisé par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère (CABGM). Il termine magnifiquement cette semaine dédiée à la reconnaissance des bénévoles, et permet aux organismes de notre communauté d'honorer ces personnes dévouées et engagées.

En cette fin de journée, 326 personnes se rendent à la salle Sérénité de Grand-Mère où elles sont accueillies par la présidente Annie Vaugeois, et par les sourires radieux de Tina et de Patricia. Avec gentillesse, les membres du conseil d'administration, nous dirigent vers la table qui nous est réservée.

La salle Sérénité offre un décor élégant et chaleureux. Les centres de table ornés d'étoiles bleutées, faits maison par Anne Fréchette et une équipe de bénévoles, rappelant le thème de la Semaine de l'action bénévole, "Mission bénévolat", diffusent une douce lumière. Avec enthousiasme et dans un plaisir partagé, les invités profitent de la pause, avant le début de la soirée, pour échanger entre eux.

Simon Dicaire, l'animateur de la soirée, fait son entrée sur la scène pour ouvrir cette 32^e édition. Être bénévole, c'est un don de soi et de temps pour les démunis, mentionne-t-il. Ce soir, 44 bénévoles reçoivent l'hommage de leur organisme. Quatre trophées prestigieux sont remis à des bénévoles qui se sont démarqués par leurs actions exceptionnelles.

Saluons la présence des dignitaires : Mme Marie-Louise Tardif députée Laviolette/Saint-Maurice; M. Richard Gaudreault, représentant de M. François-Philippe Champagne député de Saint-Maurice/Champlain; M. Yves Levesque, maire de Shawinigan; les conseillers municipaux Louis-Jean Garceau et Anthony Lafrenière-Gélinas; Mme Marie-Hélène Tousignant, conseillère en communication à la Caisse Desjardins du Centre-Mauricie; ainsi que M. l'abbé Guy Bossé.

La présidente du conseil d'administration du CABGM, Annie Vaugeois, nous souhaite la bienvenue. Elle nous parle de la similitude entre le thème pour la Semaine de l'action bénévole, "Mission bénévolat", et les astronautes de la mission Artémis. Comme les astronautes, les bénévoles accomplissent une mission importante au service des autres. Chacun y joue un rôle essentiel et le travail d'équipe y est indispensable. Et surtout, il est important de se sentir bien dans son bénévolat et de pouvoir se dire, après chaque action bénévole : mission accomplie.

Simon Dicaire annonce qu'il y aura le tirage de 5 prix de présence en fin de soirée. Place, maintenant, au délicieux repas qui nous est servi par le personnel du traiteur Le Villageois de Saint-Narcisse.

Tout est savoureux et la jasette se poursuit dans une belle ambiance conviviale. Un photobooth ou une cabine photo est à la disposition des convives qui sont enchantés de voir s'imprimer les clichés en format souvenir.

Les dignitaires sont invités à prendre la parole.

Mme Marie-Louise Tardif rappelle qu'elle est toujours disponible et très heureuse d'aider les gens. Elle félicite les bénévoles honorés(es) durant le gala, et comme promis, lors de l'Assemblée nationale le 26 mai prochain, il y aura une minute d'honneur consacrée à 2 bénévoles, Mmes Simone Edmond et Gertrude Trottier, toutes les deux cumulant chacune 50 années de bénévolat au CABGM. Mme Tardif termine son éloquence par cette citation : « Le bien que l'on fait parfume l'âme. »

M. Yves Levesque est impressionné par le cœur des gens qui est extraordinaire. Donner de son temps est tout à leur honneur! Il remercie le Centre d'action bénévole d'organiser cette soirée de reconnaissance qui exige beaucoup de travail.

M. Richard Gaudreault, félicite également les bénévoles, et affirme que de partager avec les autres est le meilleur investissement pour les aider.

Le maître de cérémonie, Simon, fait la lecture des mots de reconnaissance écrits pour chacun des 44 bénévoles honorés par leur organisme respectif. Des certificats de reconnaissance sont offerts par Mme Marie-Louise Tardif, M. François-Philippe Champagne et le Centre d'action bénévole de Grand-Mère. Une boîte de chocolats artisanaux offerte par Desjardins vient compléter les délicates attentions aux bénévoles. Tout au long de la soirée, les talentueux photographes, Gaston Bouffard et Rodrigue, prendront des photos qui immortaliseront ces précieux moments.



Un accueil des plus chaleureux assuré par Tina et Patricia.



Nos lumineux centres de table!

Le maître de cérémonie, Simon Dicaire, ouvre la soirée en souhaitant la bienvenue à tous.



Fier de notre passé...
En route vers l'avenir!



Photobooth!
Gardez les yeux ouverts, ça va aller vite....



Notre directrice Sylvie
toute resplendissante.



La super équipe de travail, Tina, Julie, Isabelle, Patricia
et Sylvie. (Anne absente)



Voici le conseil
d'administration, les
précieux acolytes de notre
directrice Sylvie : Diane,
Marc, Michel, Annie,
Manon, Denis et Sylvie.



Belle assistance pour
cette 32^e édition du gala
hommage.

32^e Gala-hommage aux Bénévoles

Félicitations aux 44 bénévoles honoré(e)s



De gauche à droite: Annie Vaugeois (présidente CA CAB de Grand-Mère), **Philippe Ratelle** (Chevaliers de Colomb de St-Georges conseil 2909), **Denise Gauthier** (Paroisse Sainte-Marie-de-l'Incarnation), **Marie-Ève Bergeron et Jean-François Cossette** (Sentier de la Rivière Noire), **Patrick Duperray** (Comptoir alimentaire de Lac-à-la-Tortue et St-Georges), **Marie-Hélène Trudel** (CALACS Entraid'Action), **Jérôme Dufresne** (Service Accompagnement-transport-CAB de Grand-Mère), **Martine Jobin** (Les Messagers du bonheur), **Alain Rousseau** (Noël des Nôtre-Communauté Ste-Flore), **Guylaine Larivée** (Service d'Épicerie-CAB de Grand-Mère), **Claudette Parent Charbonneau** (L'Équipe vie communautaire de Saint-Paul), **Nancy Virchaux** (Auxiliaires bénévoles CHSLD Laflèche). Derrière: Michel Ouimet (trésorier CA CAB de Grand-Mère).



De gauche à droite: Denis Mongrain (administrateur CA CAB de Grand-Mère), **Josée Ramsay et Réal Julien** (Noël des Nôtres-Comité organisateur), **Léo Garceau** (Club de Curling de Grand-Mère), **Louise Duguay** (Guignolée des médias-CAB de Grand-Mère), **Michaël Martin** (Assemblée Richard Gauthier 3506), **Ginette Bellavance** (Popote roulante de St-Georges), **Guy Lefebvre** (Club de ski de fon et de raquettes Le Rocher), **Nicole Flageol Arvisais** (Communauté Ste-Flore), **Denis Boulet** (Regroupement des Artisans du Centre-Mauricie), **Noëlla Gagnon** (Friperie communautaire du CAB de Grand-Mère), **Madeleine Lemire** (Association des proches aidants de l'Énergie), Diane Hould (secrétaire du CA CAB de Grand-Mère). Absente sur la photo: Diane Villemure (Noël des Nôtres-Comité organisateur).

Suite



La remise des certificats est faite par Marc Dumont (administrateur CA CAB de Grand-Mère) et Manon Roy (administratrice CA CAB de Grand-Mère). Dans le désordre: **Daniel Paiement** (Club de Curling Grand-Mère), **Suzanne Gélinas Prud'homme** (Noël des Nôtres-Communauté de Ste-Flore), **Nicole Desfonds** (Courrier des Jeunes du CAB de Grand-Mère), **Dorothée et Raymond Milot** (Club FADOQ Sérénité), **Denis Mongrain** (Conseil d'administration du Centre d'action bénévole de Grand-Mère), **Raymonde Demers** (Corporation du Parc de la rivière Grand-Mère), **René Marcouiller** (Service d'aide en impôt-CAB de Grand-Mère), **Manon Belleville** (L'Éveil féminin de Grand-Mère), **Marie Robert** (Résidence Grand-Mère), Gilles Désaulniers (Popote Volante de Grand-Mère). Absente sur la photo: Marie Casabon (Événements Shawinigan) représenté par Louis-Jean Garceau.



La remise des certificats est faite par Denis Mongrain (administrateur CA CAB de Grand-Mère) et Diane Hould (secrétaire CA CAB de Grand-Mère). Dans le désordre: **Denise Ricard** (Association des proches aidants de l'Énergie), **Michel Ouimet** (Comptoir alimentaire de Grand-Mère), **Lise Lessard** (Cercle de Fermières Le Rocher), **Carole Angel** (L'Atelier des Farfadets du CAB de Grand-Mère), **Aline Thibeault** (Résidence Grand-Mère), **Denise Castonguay** (Service Visite d'amitié du CAB de Grand-Mère), **Louis-Jean Garceau** (Événements Shawinigan), **Annie Vaugeois** (Conseil d'administration du Centre d'action bénévole de Grand-Mère), **Yves Lapointe** (J'ai mon appart'), **René Garceau** (Le Périscope AFPPAMM), **René Marcouiller** (Club Optimiste de St-Jean-des-Piles).

C'est maintenant l'heure, tant attendue, de dévoiler le nom des lauréats dont la candidature a été retenue par un jury pour leur remarquable engagement envers leur communauté. Les prestigieux trophées leur seront décernés après la lecture impressionnante de leur parcours de vie en bénévolat.

Le Trophée Évènement de l'année,

offert par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie représenté ici par Marie-Hélène Tousignant, vise à reconnaître les initiatives bénévoles qui contribuent à l'attrait de grands rassemblements.



Réципиентаire :

**CuisinOthon
Organisé par la
maison d'entraide
Coude-à-Coude**

**L'équipe
responsable de
cet évènement**

Le Prix Reconnaissance 2025

et une bourse de 500\$ sont offerts par la Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie à un organisme qui se distingue.



Réципиентаire :

**Association des proches
aidants de l'Énergie**

**Représentée par Diane
Lemay entourée des
membres de cette
association.**

Le Trophée Bénévolat Jeunesse

et une bourse de 100\$ sont offerts par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère à un ou une bénévole de niveau secondaire qui s'est distingué(e) pour ses actions bénévoles inspirantes ayant un impact social.



Récipiendaire :

Élyrose St-Louis

**Étudiante à l'école
secondaire Du Rocher**

Le Trophée Micheline M. Villemure

est offert par le Centre d'action bénévole de Grand-Mère à un ou une bénévole pour son implication exceptionnelle depuis plusieurs années dans tous les secteurs, sauf celui de sport.



Récipiendaire :

M. Gilles Brouillette

Exceptionnellement, il n'y a pas eu de remise du trophée Frank Gauthier cette année.

Félicitations et bravo à tous les récipiendaires!

Vous êtes une source intarissable d'inspiration!

Après avoir écouté religieusement tous ces beaux témoignages, la bougeotte se fait sentir... Justement l'animateur et DJ, Simon, prend le contrôle de la musique et c'est parti pour la danse!

À la toute fin, Sylvie Gervais, directrice générale du CABGM, remercie le conseil d'administration, l'équipe de travail, les photographes, les commanditaires et le personnel de la salle Sérénité pour le gros succès de cette soirée. Elle fait le tirage des prix de présence.



Suivons le rythme de la musique pour cette danse en ligne !



Un forfait de 2 nuitées pour 2 personnes dans un chalet au 2800 du Parc : gagnante, Mme Céline Gélinas.





Une initiation au curling d'une durée de 2 heures pour une personne, avec le choix d'un groupe d'accompagnement de 7 autres personnes, offert par le Club de Curling de Grand-Mère : gagnante, Mme Jacynthe Turcotte.



Deux paires de billets pour un souper durant le Festival de pêche de St-Jean-des-Piles offertes par le Club Optimiste de St-Jean-des-Piles : gagnant, M. Carol Bélanger et gagnante, Mme Denise St-Louis.





Trois abonnements de 3 mois à la clinique de kinésiologie de la Coopérative Solidarité Santé le Rocher : gagnantes, Mmes Aline Houle, Line Thibodeau et Johanne Marcotte.

COOPÉRATIVE
SOLIDARITÉ SANTÉ
LE ROCHER



Trois paires de billets de spectacle à Culture Shawinigan, cadeaux donnés par notre animateur, Simon Dicaire, aux choix des gagnantes : Mmes Martine Jobin, Karine Lafrenière et Louise Vaugois Paquin.



**FÉLICITATIONS À TOUS LES GAGNANT(E)S
ET MERCI À NOS PARTENAIRES.**

PAUSE LITTÉRAIRE

Petit moment de réflexion



Henriette Bellemare

Bénévole

LA JOIE



La joie du dedans et la joie du dehors.

Il y a la joie du dedans et celle du dehors. Nous voudrions bien avoir les deux car lorsqu'elles se rencontrent et s'unissent, c'est le bonheur.

La joie du dehors est comme le soleil qui se lève le matin et se couche le soir. Comme la chaleur de l'été qui vient et se retire. Comme le feu de foyer qui brûle et s'éteint. Comme la visite qui arrive et repart.

Elle est importante dans la vie mais il serait souhaitable de connaître une joie qui dure, quelque chose qui n'a pas de fin. Cette joie, elle existe à l'intérieur de chacun, chacune de nous. Elle est comme une rivière tranquille, toujours présente, comme le ciel et la terre qui ne changent pas. On la trouve aux heures de silence, aux heures d'abandon, au travers de notre tristesse et de notre fatigue. Elle ne nous quitte jamais.

C'est une force tranquille qui nous dirige, nous conduit et elle ne peut pas finir. Elle vient d'une voix intérieure en chaque personne de qui on dit qu'elle a un bon moral. Elle vient de plus grand que nous selon nos croyances. Pour certains, ce sera la Providence, pour d'autres l'univers...

Si chacun et chacune, avions un choix à faire, laquelle des deux serait la plus importante?



L'Univers de Loulou



Louise T. Gervais
Bénévole

« Parfois les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de La Fontaine, ils sont partout.



La preuve : que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un paon et frais comme un gardon et là, ... pas un chat! Vous faites le pied de grue, vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé un lapin. Il y a anguille sous roche et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon, vous l'a certifié : cette poule a du chien, une vraie panthère! C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un chien.

Vous êtes prêt à gueuler comme un putois quand finalement la fine mouche arrive. Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard. Sauf que la fameuse souris, malgré son cou de cygne et sa crinière de lion est aussi plate qu'une limande, myope comme une taupe, elle souffre comme un phoque et rit comme une baleine. Une vraie peau de vache, quoi! Et vous, vous êtes fait comme un rat.

Vous roulez des yeux de merlan frit, vous êtes rouge comme une écrevisse, mais vous restez muet comme une carpe. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du coq à l'âne et finissez par noyer le poisson. Vous avez le cafard, l'envie vous prend de pleurer comme un veau (ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon). Vous finissez par prendre le taureau par les cornes et vous inventer une fièvre de cheval qui vous permet de filer comme un lièvre.

C'est pas que vous êtes une poule mouillée, vous ne voulez pas être le dindon de la farce. Vous avez beau être doux comme un agneau sous vos airs d'ours mal léché, faut pas vous prendre pour un pigeon car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie.

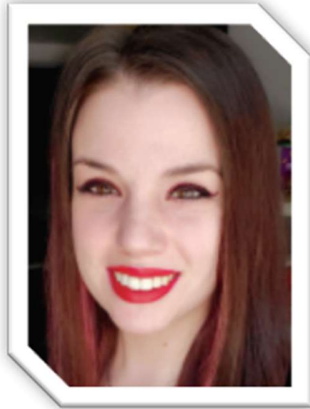
Et puis, c'aurait servi à quoi de se regarder comme des chiens de faïence. Après tout, revenons à nos moutons : vous avez une faim de loup, l'envie de dormir comme un loir et surtout vous avez d'autres chats à fouetter. »

À bien y penser, je réalise que le « créateur », en fixant la place de l'être humain, l'espèce animale ainsi que les choses au bon endroit, sa grande sagesse est indéniable.

Source : « Le français, une langue animale ».



Les inspirations de Rebecca

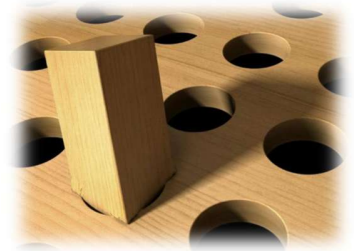


Rebecca Bergeron

Bénévole

Vivre Authentiquement, Réellement

Étant dans la trentaine, je remarque de plus en plus à quel point la société nous impose un moule dans lequel on doit s'insérer d'une manière ou d'une autre pour être accepté et/ou bien paraître.



Entendez-moi bien, c'est essentiel d'avoir un cadre directeur pour bien vivre en société ; le respect des règles sociales, des autres individus et des normes établies, etc.

Mais je vois une faille. Une faille qui empêche les gens d'être réellement bien, même en cochant tous les critères de la liste : prendre soin de son apparence physique, bon emploi payant, vie sociale abondante, possessions de valeur, etc.

Et pourtant, on entend encore trop souvent: "Mais qu'est-ce qu'il te manque pour être heureux? Tu as un toit, une famille, un emploi que tu aimes, de bons amis... que peux-tu avoir besoin en plus?"

De ne pas avoir besoin d'être constamment performant sans exception, de ne pas être anxieux et avoir peur de décevoir et déranger qui que ce soit, si à un certain moment de notre quotidien, on n'est pas tout sourire et tout positivisme.

C'est culpabilisant d'être simplement humain. L'humain n'est pas sans faille. Mais, on nous demande autre chose. Et c'est de plus en plus difficile de recevoir de l'aide adéquate.

C'est pour cela qu'il ne faut pas oublier nos extraordinaires bénévoles et les services quotidiens qu'ils peuvent nous offrir et de les demander sans culpabilité.

Personne vivant seule, jeune maman épuisée, individu qui a de la difficulté à fonctionner tout simplement. Ça aussi c'est humain, demander de l'aide. Et au CAB, tu n'as pas besoin d'entrer dans un moule pour qu'on t'accepte et qu'on t'aide.

Consulte la belle liste de services et partage-la à profusion. Qui sait, ça pourra aider quelqu'un.



David nous raconte



David Bourassa-Cloutier
Bénévole



Bonjour à vous chers lecteurs et lectrices du Caboulot!

Puisque cette année nous célébrons le 50ième anniversaire du Centre d'action bénévole de Grand-Mère, je tenais à mettre de l'avant les nombreux bienfaits que procure la participation aux actions bénévoles de sa communauté.

Pour ma part, j'ai tout d'abord commencé à donner du temps au CAB via le service du Courrier des jeunes, il y a plus de sept ans déjà. C'est la mission principale de ce service en particulier qui m'a tout de suite interpellé. Offrir aux jeunes qui en ressentent le besoin, l'opportunité de se confier et de s'exprimer par le médium de l'écriture à la main est pour moi très noble et oh combien essentiel!

Malgré un accès accru à la technologie, les jeunes se retrouvent parfois isolés face aux problématiques qu'ils rencontrent sur leur chemin de vie. Et ressentir que l'on a peut-être eu un impact positif et constructif en offrant des pistes de solutions et de réflexions aux enfants est très gratifiant.

Par la suite, j'ai joint deux autres équipes formidables, soit celles du service d'aide aux impôts et du journal le Caboulot. J'ai immédiatement compris l'importance d'aider les gens à faible revenu d'avoir accès à un service abordable pour préparer et effectuer leur déclaration annuelle d'impôts. Depuis plusieurs années, je croise donc une multitude de gens qui sont très reconnaissants de pouvoir bénéficier de ce coup de main. Le fait de contribuer à la société et de faire une différence, même modeste, dans la vie des gens est un sentiment puissant qui n'a pas de prix.

On a tous le pouvoir d'ajouter son propre rayon de soleil au monde qui nous entoure et ainsi de l'améliorer à sa façon. Et on a tous besoin de sentir qu'il y a une place pour chacun de nous et que malgré un handicap ou certaines contraintes, on peut toujours être utile pour son prochain.

Si jamais vous, ou quelqu'un que vous connaissez êtes intéressés à tenter l'expérience du don de soi, n'hésitez pas à visiter le Centre d'action bénévole près de chez vous pour discuter avec ces gens qui ont le cœur gros comme la lune. Ne sous-estimez pas l'impact d'une main tendue vers les autres car bénévolat donne vraiment des ailes et réchauffe l'estime de soi.

À Bientôt !



PAUSE DÉTENTE

Le jardin du CABGM



Lise et Gaston Bouffard

Bénévoles...fleuristes de bonheur

L'été 2025 en fut une autre excellente au niveau de l'ensoleillement. Comme la pluie se faisait rare, il nous a fallu arroser pratiquement chaque soir pour permettre l'éclosion de belles fleurs dans les plates-bandes, les jardinières et les paniers suspendus. Je réalise, au moment d'écrire sur l'expérience de cette année, que ça fait déjà dix-huit ans que nous avons inauguré notre jardin et qu'il est toujours différent. Ce sera

encore vrai l'an prochain car en octobre nous avons planté de nouvelles tulipes qui apporteront de nouvelles couleurs et avons éliminé quelques arbustes qui étaient peu productifs.

Ce fut une année exceptionnelle pour les géraniums et les pétunias qui ont atteint leur plein potentiel, les pluies tardives aidant, pour une autre éclosion. Cet été, nous avons eu une invasion de mouffettes qui ont labouré le terrain à une couple d'occasions. Elles nous ont débarrassés des vers blancs qui de toute façon nuisaient à la pousse du gazon. Un peu de nouvelle terre et une bonne semence de gazon devraient permettre une meilleure repousse le printemps prochain.

Nous espérons que plusieurs bénévoles ont, à l'occasion, fait une courte visite en passant. Je sais que les dames du bureau en profitent régulièrement pour se détendre un peu durant leurs collations.

Un gros merci à l'ami Luc Dumaine qui encore cette année s'est chargé de la tonte du gazon. Comme toujours je finis avec une citation: "L'amitié est un jardin de fleurs qui mérite aussi d'être entretenu, arrosé, arrangé, enrichi par de nouvelles plantes, et parfois aussi, d'avoir une main habile pour se débarrasser des vieilles branches qui n'étaient plus les cœurs comme jadis!"

On a beau élargir le champ de ses connaissances, on ne s'éloigne jamais de son jardin intérieur.

Source : Marcel Ohayon



Venez nous faire la cour!

Tu es la plus belle fleur de mon jardin!!





Gaston Bouffard

Bénévole souriant

Rions un peu



Dans la vie, on ne peut pas toujours être sérieux. Il faut prendre un peu de temps pour rire car le rire est bénéfique pour la santé physique et mentale; il est un anti-stress, offrant un bien-être global. Alors, on y va...

On commence avec quelques belles phrases légères pour sourire :

- Vous aurez beau faire Monsieur, dit la jolie marquise vous n'aurez jamais mon cœur. Je ne visais pas si haut Madame.
- Mes enfants rigolent parce qu'ils pensent que je suis folle. Mais moi je rigole parce qu'ils ne savent pas que c'est héréditaire.
- La seule raison pour laquelle je suis rond c'est parce qu'un petit corps ne pouvait pas contenir une telle personnalité.
- J'ai trouvé la fève dans le gâteau en le croquant, du coup, demain je vais chez le dentiste chercher ma couronne.

Tous n'ont pas de facilité avec la langue de Molière même après de longues études. Voici un bel exemple :

Trop content d'avoir u mon Bak en 2020! Kevin 18 ans
 .Annonce dans une vitrine : Fermé pour fermeture. Nous ouvrirons à l'ouverture...

Chez le médecin - Parce que vous avez une grande confiance en votre médecin, vous vous laissez aller avec lui, parfois, jusqu'à dire des énormités. Rassurez-vous vous n'êtes pas le seul. Un médecin, Michel Guilbert, a ainsi eu l'idée de consigner depuis 30 ans les phrases les plus saugrenues de ses patients.

« J'ai une hernie fiscale. » « Je me suis lustré l'épaule. » « Je ne bois jamais entre les repas et jamais d'alcool; juste de la bière. » « Le gynécologue m'a fait un toucher recto-verso. » « Je voudrais faire un ketch-up. » « Je voudrais éviter de me faire poser un pince-main-cœur. »

-Le docteur : Vous dormez comment? Le patient : En pyjama.

-Docteur, en souvenir de mon cancer, j'ai appelé mon chat Chloraminophène.

Et pour terminer :

-Le docteur : Bon, pour votre fatigue sexuelle, vous allez prendre des ampoules de Surelen.
Le patient : Ça tombe bien, ma femme s'appelle Hélène.

HUMOUR Larousse : Bagnole : Vieille auto dont les pièces font du bruit sauf la RADIO.
Programmeur : celui qui résout un problème que vous n'aviez pas, d'une façon que vous ne comprenez pas.

Je vous laisse sur une pensée : Grand-père, c'est quoi le plus important ? Aimer ou être aimé. À ton avis, pour l'oiseau, le plus important c'est l'aile droite ou l'aile gauche ?

Alors, on continue de rire... ça garde jeune!

Saviez-vous que?

SURNOM DES VILLES: Dans le dernier journal, je vous avais donné le surnom qu'on donne à certaines villes du monde. Voici les dernières :

Tel-Aviv- La ville blanche tout comme **Casablanca** au Maroc

Corée – Le pays du matin calme.

Liban Le pays du cèdre

Toulouse – La ville rose.

Marrakech La ville rouge.

Paris – La ville lumière.

L'ORIGINE DU MOT « Nuit »

Savez-vous l'origine et la signification du mot : NUIT? Non ? Voici l'explication.

Dans les nombreuses langues européennes, le mot NUIT est formé par la lettre « N » et suivie du numéro 8 dans la langue respective du pays.

La lettre « N » est le symbole mathématique de l'infini, suivie du nombre 8, qui symbolise aussi l'infini. Ainsi, dans toutes les langues, NUIT signifie l'union de l'infini!

Voici quelques exemples :

PORTUGAIS : noite= n + oito (8)

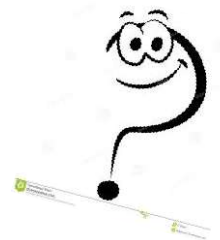
ANGLAIS : night= n + eight (8)

ALLEMAND : nacht= n + acht (8)

ESPAGNOL : noche= n + ocho (8)

ITALIEN : notte= n + otto (8)

FRANÇAIS : nuit= n + huit (8)

**Orthographe : ce qu'on n'apprend pas à l'école.**

- Le plus long palindrome de la langue française est <<ressasser>> C'est-à-dire qu'il se lit dans les deux sens.
- « Institutionnalisation » est le plus long lipogramme en « e ». C'est-à-dire qu'il ne compte aucun « e ».
- L'anagramme de « guérison » est « soigneur » C'est-à-dire que le mot comprend les mêmes lettres.
- « Squelette » est le seul mot masculin qui se finit en « ette »
- « Oiseau » est le seul mot de la langue française contenant toutes les voyelles.
- Une dernière pour la langue anglaise cette fois : si on épelle tous les nombres en anglais, il faut arriver au chiffre 1000 (one thousand) pour trouver la lettre « A » dans le mot.

BRICO – DÉCO - CUISTO



Simone Émond
Bénévole



Tarte impossible

Dans le mélangeur, en ordre

4 œufs

¼ tasse de margarine

1 tasse de sucre

½ tasse de farine

¼ cuillère à thé de sel

½ cuillère à thé de poudre à pâte

2 tasses de lait

1 tasse de coconut

1 cuillère à thé de vanille

Au blender pendant 2 minutes.

Cuire à 350 degrés pendant 1 heure sans ouvrir le four. La croute se forme d'elle-même.



GALETTES AU SIROP D'ÉRABLE

Dessert fait par les bénévoles de la popote. Galette adorée par les clients.

½ tasse de graisse végétale ou beurre ramolli

1 œuf

1 tasse de sirop d'érable

½ tasse lait

1 ½ tasse farine tout usage

1 ½ tasse farine d'avoine

2 cuillères à thé poudre à pâte

1 cuillère à thé sel

1 cuillère à thé muscade moulue

1 tasse noix hachées (facultatif)



Préparation

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 375°F. Dans un bol, défaire la graisse ou le beurre en crème.

ÉTAPE 2

Ajouter graduellement l'œuf, la poudre à pâte, le sel et la muscade.

ÉTAPE 3

Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et ajouter les noix.

ÉTAPE 4

Déposer par cuillerée sur une plaque de cuisson bien beurrée.

Cuire environ 15 minutes.

Sapin décoratif porte-crayon

Une activité de bricolage simple, amusante à réaliser avec les petits-enfants ou à offrir en cadeau.

Fournitures

Toutes les fournitures peuvent être achetées à faible coût chez Dollarama.

1 feuille de mousse (foam)

Petites décorations brillantes pour garnir le sapin

Une étoile décorative

Pistolet à colle chaude et bâtons de colle

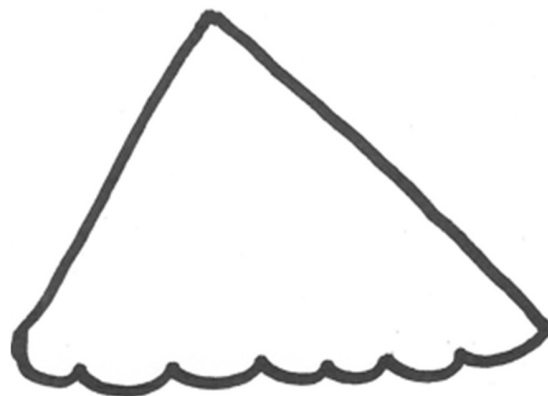
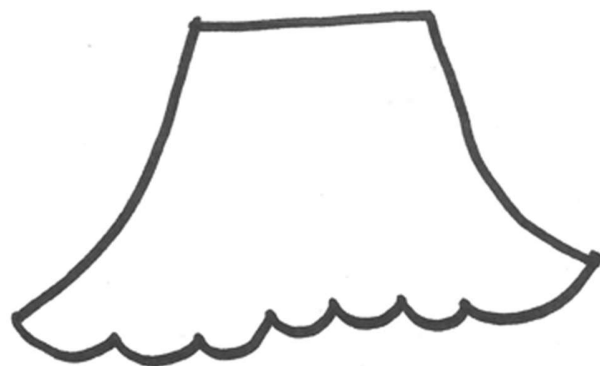
Crayon ou stylo

Ciseaux

Préparation

1. Découper les différentes pièces du sapin dans la feuille de mousse.
2. Coller les deux morceaux ensemble afin de former le sapin.
3. Découper un carré de 1 po x 1 po dans la feuille de mousse, le coller à l'endos du sapin en appliquant de la colle seulement sur deux côtés opposés afin de créer une petite pochette, dans laquelle on pourra glisser le crayon.
4. Décorer le sapin avec les ornements et l'étoile.
5. Insérer le crayon, le stylo et pourquoi pas une petite canne de bonbon dans la pochette. Celui-ci formera le tronc du sapin.

Résultat : un joli sapin décoratif qui sert également de porte-crayon, parfait comme souvenir de Noël ou comme ornement d'un cadeau.



MANDALA

À vos crayons !



JEU DE MOTS

Thème : Hiver
Mot de 6 lettres

A
ACTIF
ACTIVITÉ
AGILE
AGILITÉ
AIR
ALPINISME
AMATEUR
ARÉNA
AXÉ
B
BÂTON
BATTRE
BIEN
BOBSLEIGH
BUT
C
CHRONOMÈTRE

COURSES
CURLING
D
DEHORS
E
ÉLAN
ÉQUIPE
ÉTAPES
ÉTAT
ÉTOILE
EXHIBITION
F
FIN
FORCE
G
GAGNE
GAINS

GANT
GELER
GENS
GLISSER
H
HIVER
HORS-JEU
I
INSTRUCTEUR
J
JAMBIÈRE
JEU
JOUÉ
JOUTE
L
LIÉ
LIGUE

LUGE
M
MITAINE
MONOSKI
MONTAGNE
MONTÉE
MONTE-PENTE
MOTONEIGE
N
NEIGE
NORD
NULLE
O
ORGANISER
OUVERTURE
P
PARTIE

PARTISAN
PASSE
PATIN
PATINER
PATINOIRE
PENTE
PERDRE
PLACE
POINT
PRATIQUE
R
RIRE
RONDELLE
RUES
S
SAISON
SAUTS
SERT
SKI
SKIER
SKIEUR
SLALOM
SPORT
SPORTIF
SUPPLÉMENTAIRE
SURF
T
TOBOGGAN
TRAÎNEAU
TYPE
V
VIRAGE

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

La réponse se trouve à la page 102.

SERVICES OFFERTS

Services au maintien à domicile

- Accompagnement transport
- Service de popote
- Visites et appels d'amitié
- Service d'épicerie
- Programme PAIR
- Soutien et référencement



Services aux individus

- Atelier des Farfadets
- Ateliers de cuisine
- Mamies Tendresses
- Friperie communautaire du CAB
- Courrier des jeunes
- Comptoirs alimentaires (Grand-Mère et Lac-à-la-Tortue/St-Georges)
- Service des impôts
- Aide aux formulaires

MERCI À NOS PARTENAIRES

Pour leur soutien financier tout au long de l'année

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)
- Monsieur François-Philippe Champagne
Député Saint-Maurice/Champlain et Ministre des Finances et du Revenu national
- Madame Marie-Louise Tardif
Députée Lavolette/Saint-Maurice et adjointe parlementaire de la ministre des Ressources naturelles et des Forêts
- Ville de Shawinigan
- Caisse Desjardins du Centre-de-la-Mauricie
- Centraide Mauricie
- Chevaliers de Colomb conseil 1209 de Grand-Mère
- Fondation Jacques Francoeur
- Fondation Mirella et Lino Saputo
- Fondation du Grand Montréal (Fonds Famille June Hébert)
- Noël des Nôtres
- Société Saint-Vincent de Paul de Shawinigan
- FCABQ
- Assemblée Richard Gauthier 3506
- Plusieurs donateurs anonymes



Nous ne remercierons jamais assez nos précieux donateurs et partenaires si indispensables pour nous permettre d'aider la communauté.

**Pour leur commandite ou leurs services rendus
tout au long de l'année**

- Âge d'or Le Rocher
- Âge d'or Ste-Flore
- Aménagement Fleur-Alys
- Boulangerie La mie de Grand-Mère
- Cité de l'Énergie
- Communauté chrétienne St-Théophile-du-Lac
- Culture Shawinigan
- École de danse Bobby Houle
- Écoles primaires des secteurs Grand-Mère, St-Georges et Lac-à-la-Tortue
- Fleuriste À La Claire Fontaine
- Garage Gilbert
- IGA Gauthier et frères
- Le 2800 du Parc
- Marché Tradition de St-Georges
- Marché Valmont
- Maxi de Grand-Mère
- Moisson Mauricie / Centre-du-Québec
- Métal Corbert
- Paul Dubuc, Fruits et légumes Inc.
- Pharmacie Jean Coutu Grand-Mère
- Pierre Chenard, artiste peintre
- Plaza de la Mauricie
- Restaurant Pizzeria 67
- Revenu Québec (succursale Shawinigan)
- Rona Grand-Mère
- Service de Sécurité incendie de Shawinigan
- Tigre Géant de Grand-Mère
- Tissus Berthiaume
- Tissus Nathalex
- V.P. Alimentation
- Uniprix Grand-Mère
- Tim Hortons de Grand-Mère
- Plusieurs donateurs anonymes



Merci à nos précieux donateurs et partenaires si indispensables à la réalisation de la mission du CABGM.



L'ÉQUIPE DU CABOULOT



Équipe du journal

1. Carole Bédard
2. David Bourassa-Cloutier
3. Louise T. Gervais
4. Lise St-Arnaud
5. Gaston Bouffard
6. Simone Émond
7. Henriette Bellemare
8. Rebecca Bergeron
9. Patricia Jean

Mise en page

Patricia Jean

Photographes

Gaston Bouffard
Rodrigue
Lorraine Cyr

Correction/révision

Carole Bédard
Henriette Bellemare
Sylvie Gervais

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec

Collaborateurs/Collaboratrices

Diane Adam
Yves Lévesque
Julie Boisvert
François Philippe-Champagne
Louise Fugère
Isabelle Gendron
Sylvie Gervais
Lucie Lacombe
Tina Leblanc
Anne Fréchette
Nicole Lehoux
Michel Ouimet
Louise Vaugeois Paquin
Marie-Louise Tardif
Annie Vaugeois

Réponse Jeu de mots :
Hockey



**Le CABGM...
UN ARBRE DE VIE AU CŒUR
DE LA COMMUNAUTÉ DEPUIS
50 ANS!
1976-2026**



**Centre d'action bénévole
de Grand-Mère**

660, 13e rue, C.P. 10 006
Shawinigan (QC) G9T 5K7
Tél. (819) 538-7689
Courriel info@cabgm.org
Notre site internet www.cabgm.org
Suivez-nous sur Facebook

