

INFOLETTRE AVRIL 2026

JOYEUSES PÂQUES

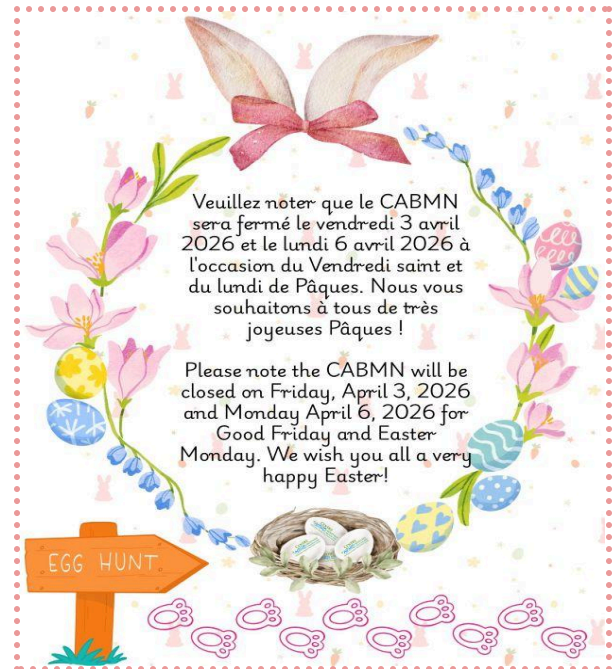
Dates importantes en avril :

- 1er avril : Jour du Poisson d'avril.
- 1er avril, pleine lune (lune rose) à 22 h 12, heure avancée de l'Est
- **3 avril : Vendredi saint (CAB fermé).**
- 5 avril : Dimanche de Pâques.
- **6 avril : Lundi de Pâques (CAB fermé).**
- 22 avril : Jour de la Terre
- 19-25 avril 2026 : **Semaine nationale du bénévolat METTRE EN LUMIÈRE LES PERSONNES ET LES CAUSES QUI NOUS INSPIRENT À AGIR.**

Signe du zodiaque : Bélier (21 mars - 19 avril)



Les Béliers sont audacieux, énergiques, pleins de vitalité, charismatiques, amusants, dynamiques, passionnés et guidés par leur cœur et leurs désirs. Ils ont besoin de s'investir pleinement dans une entreprise pour y réussir, mais lorsqu'ils le font, rien ne peut les arrêter. Ils s'épanouissent dans la compétition, les défis, les objectifs et la rivalité.



ASSISTANCE GRATUITE AIDE AUX IMPÔTS JUSQU'AU 15 AVRIL

Des bénévoles formés par Revenu Canada et Revenu Québec sont à votre disposition pour remplir votre déclaration de revenus 2025 à votre place.

Ce programme s'adresse :

- aux personnes seules dont le revenu annuel est inférieur ou égal à 40 000 \$
- aux personnes seules avec un enfant OU aux couples dont le revenu annuel est inférieur ou égal à 55 000 \$

Entre le 1er mars et le 15 avril,

vous devez appeler le 450-292-3114 pour prendre rendez-vous.

Votre appel sera transféré à Jennifer, qui se fera un plaisir de vous aider.

EN AVRIL À LA PLUME AU VENT

309 rue Principale in Mansonville

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MISSISSQUOI-NORD MISSISSQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE		CENTRE LA PLUME AU VENT		AVRIL 2026	
		309, Principale Mansonville		* Pour plus d'information / *For more information 450-292-3114 Poste 113	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
		1 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: ____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: ____	2 DÉJEUNER D'ANTAN 9H00 - 12H00 1 SERVICE SEULEMENT BRODERIE, TRICOT, SWITCH 13H30 - 15H30 présences: ____	3 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: ____ BRIDGE aux appartements Pottou 12H30 - 15H30 présences: ____	
6 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: ____	7 BINGO 13H30 - 15H30 présences: ____	8 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: ____ CAFÉ-RENCONTRE Produits ménager maison 1H30 - 3H30 présences: ____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: ____	9 DÉJEUNER CAUSERIE (femme seulement) 8H45 - 11H00 présences: ____ SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: ____ CRIBLE / JEUX SOCIÉTÉ 13H30 - 15H30 présences: ____	10 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: ____ BRIDGE aux appartements Pottou 12H30 - 15H30 présences: ____	
13 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: ____	14 BINGO 13H30 - 15H30 présences: ____	15 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: ____ CAFÉ-RENCONTRE AQOR Mon chez moi de demain 1H30 - 3H30 présences: ____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: ____	16 SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: ____ BRODERIE, TRICOT, SWITCH 13H30 - 15H30 présences: ____	17 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: ____ BRIDGE aux appartements Pottou 12H30 - 15H30 présences: ____	
20 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: ____	21 BINGO 13H30 - 15H30 présences: ____	22 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: ____ GROUPE ÉCHANGE ET SOUTIEN grosheer address: francois 188 - 14H30 Support & Sharring Group for Family Caregivers 16H00 to 16H30 LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: ____	23 SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: ____ CRIBLE / JEUX SOCIÉTÉ 13H30 - 15H30 présences: ____	24 CLUB DE MARCHÉ 10H00 - 11H00 présences: ____ BRIDGE aux appartements Pottou 12H30 - 15H30 présences: ____	
27 Centre de jour pour aînés Senior day center 8H30 - 14H30 présences: ____	28 BINGO 13H30 - 15H30 présences: ____	29 VIACTIVE 10H00 - 11H00 PRÉSENCE: ____ CAFÉ-RENCONTRE Projection L'Octopus 1H30 - 3H30 présences: ____ LA CHOUETTE CHORALE 17H30 - 20H00 présences: ____	30 SCOTTISH COUNTRY DANCE 11H30 - 13H15 présences: ____ BRODERIE, TRICOT, SWITCH 13H30 - 15H30 présences: ____		

Veillez noter que des annonces concernant les événements spéciaux vous seront transmises peu avant la date ... si vous figurez sur la liste de diffusion.

BINGO!
POUR LE PLAISIR!
FOR FUN!

1\$ la carte / 1\$ par card

Jeux, amusements et petits prix
GAMES FUN AND SMALL PRIZES

Tous les Mardis / Every Tuesday
13h30 à 15h30

"Centre La Plume au Vent"
309, Principale Mansonville

Centre D'Action BÉNÉVOLE DE LA MISSISSQUOI-NORD
MISSISSQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

Informations : 450-292-3114
poste 103 / 115

VIACTIVE
Bouger pour mieux vivre

Qu'est-ce qu'on fait pendant une séance Viactive !

- Echauffements et étirements doux
- Exercices pour améliorer la force, l'équilibre et la souplesse
- Mouvements en musique, dans une ambiance conviviale

Les bienfaits :

- Rester en forme et autonome plus longtemps
- Prévenir les chutes et renforcer les muscles
- Briser l'isolement et créer des liens sociaux
- Retrouver une énergie positive au quotidien

Joignez-vous au groupe Viactive !
Nos séances sont gratuites, encadrées par des bénévoles formés et ouvertes à tous !

Be active, live better

"What do we do during a Viactive session?"

The benefits:-

- "Stay fit and independent for longer."
- "Fall prevention and muscle strengthening."
- "Overcome loneliness and make social connections."
- "Regain or maintain positive energy every day."

Join the Viactive group !
Our sessions are free, led by trained volunteers, and open to everyone!

Centre D'Action BÉNÉVOLE DE LA MISSISSQUOI-NORD
MISSISSQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

Tous les mercredis 10:00 à 11:00 Every Wednesday
"Centre La Plume au Vent"
309, rue Principale Mansonville
Informations : 450-292-3114 poste 103 / 113

PROGRAMME DU MERCREDI

8 avril

CAFÉ-RENCONTRE

Faites vos produits ménagers vous-même !

Venez apprendre à fabriquer vos produits ménagers à une fraction du prix

- Très efficaces et écologiques
- Astuces pratiques
- Recettes simples
- Ambiance conviviale

Rejoignez-nous pour un moment d'échange et d'apprentissage en compagnie de Francine Dubois !

" Centre La Plume au Vent "
309, Principale Mansonville
Mercredi, 8 avril 2026 à 13:30
Réservation nécessaire : Lucie 450-292-3114 poste 113

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE



15 avril

CAFÉ RENCONTRE

PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD

Mon chez-moi demain

Rénover, adapter ou bien choisir son chez-soi ?

Il n'est jamais trop tôt pour s'organiser et anticiper son chez-soi en prévision de demain.

Pensez plus tôt à plus tard offre l'occasion de réfléchir et de s'informer autour du thème du vieillissement afin de faciliter l'adaptation à toutes les étapes, du second projet de vie à la fin de vie. En plus d'offrir des conférences, des ateliers et de l'information, le programme Pensez plus tôt à plus tard a fait l'objet de trois saisons d'émissions diffusées sur MAtv Sherbrooke et disponibles en ligne à pensezplustot.org.

Informations importantes

- L'atelier se déroulera en français.
- Les personnes anglophones ayant une compréhension du français sont les bienvenues.
- De la documentation en anglais sera disponible.
- Il est possible qu'une personne sur place puisse offrir un soutien ponctuel en traduction, si nécessaire, disponible.
- De la documentation en anglais sera disponible.

Des démarches sont en cours afin d'identifier des ateliers de ce type en anglais, bien que l'offre soit restreinte. Efforts are underway to identify workshops of this type in English, although the availability is limited.

<p>• Lieu Centre La Plume au Vent 309, rue Principale Mansonville</p>	<p>• Quand ? Mercredi 15 avril, 13h30</p> <p>• Café et biscuits *contribution volontaire appréciée</p>	<p>• Réservation obligatoire 450-292-3114, poste 113 Lucie</p>
---	--	--





22 avril 3:00PM

Support & Sharing Group for Family Caregivers



Are You a Caregiver Without Even Knowing It?
Do you help someone close to you with transportation, housekeeping, coordinating care, or preparing meals?
Or are you grieving someone you once cared for?

Participants from the fall sessions said after three meetings:

- "I really appreciate these gatherings — they give me hope!"
- "I've realized that caregiving is a marathon!"
- "Now I understand my family members better because I see that there are different ways to be a caregiver."
- "I no longer minimize the importance of resting and preventing burnout."

With Natalia Théoret, Trainer Specializing in Caregiving.

Wednesdays, from 3:00 PM to 4:30 PM in English

February 11, 2026
March 11, 2026
April 22, 2026
May 20, 2026

Free !

Limited spots. Registration required - 450-292-3114 ext. 113 or 103
«Centre La Plume au Vent», 309 rue Principale, Mansonville

Welcome everyone! Mansonville - Bolton-est - Eastman - Stukely - St-Étienne-de-Bolton

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

LA VOIX DES AÎNÉS
TCA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS
Memphrémagog

29 avril, 13:30H

CAFÉ Rencontre

Mercredi, 29 avril 2026
13:30 à 15:00
Centre La Plume au Vent
309, rue Principale, Mansonville
Réservation appréciée : 450-292-3114 poste 113

avec Lucie Maurer
qui nous partage une de ses passions

Plongez au cœur d'un monde fascinant !
Découvrez un être marin d'une intelligence étonnante,
maître du camouflage et de l'adaptation.
Ce documentaire vous emmène à la rencontre
d'une créature surprenante, capable de prouesses
qui défient l'imagination.

- Présentation en français.
- Lucie Maurer répondra aux questions en anglais au besoin.
- Un voyage sous-marin captivant et inoubliable !



3

LES JEUDIS

Tous les 1er, 3ème et 5ème jeudis à 13:30H

Avec le tricot et le Switch

9 avril 8:45H

Le Tricot et Le Switch se joint
au groupe de la
Broderie pour tous...
Knitting and Switch join the group of
Embroidery for all...

Madeleine & Gisèle

Deux femmes passionnée des arts, artisanats, tissus, fils à broder, de la réutilisation et embellissement des matières.

Two women with a passion for arts, crafts, fabrics, embroidery threads, reusing and embellishing materials.

Tous les 1er, 3e et 5e jeudi
du mois de 1:30 - 16:00
début le 18 septembre 2025
Every 1st, 3rd and 5th Thursday
of each month from 1:30 - 4:00
starting September 18, 2025
Apportez votre projet
Bring your project

Tous participe au montage et démontage de la salle.
Everyone participates in setting up and dismantling the room.

"Centre La Plume au Vent"
309, Principale Mansonville
Inscription / Registration :
450-292-3114 113

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE



23 avril 18:30h

Déjeuner-causerie

2026

Venez échanger !

Le deuxième jeudi de chaque mois
de 8h45 à 11h00

Cercle de discussion avec un thème
différent à chaque mois.

- 09 avril — Mon legs : présent et futur
- 07 mai — Les leçons de vie. (exception 1er jeudi du mois)
- 11 juin — On joue !

Déjeuner continental pour femmes seulement en français.
Contribution volontaire très appréciée.
Un minimum de 5 personnes présente pour que l'atelier ait lieu.

"Centre La Plume au Vent"
309, Principale Mansonville


Réservation obligatoire
Lucie
450-290-3114 poste 113

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE



Semaine de l'Action Bénévole - Volunteer Action week BINGO Event

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE



23 AVRIL, 2026 18H30 A
JEUDI/THURSDAY 20H30/6:30 TO 8:30PM

Le Centre d'Action Bénévole du CABMN
invite les bénévoles à participer à une soirée spéciale sur le thème du bingo
qui se tiendra au Centre La Plume au Vent de la CABMN, situé au 309, rue
Principale, à Mansonville.

The Missisquoi North Volunteer Centre (CABMN) invites volunteers to a
special Bingo themed event at the Feather in the Wind Senior Centre of the
CABMN-309 Principale, Mansonville.

Une activité gratuite réservée aux 80 premières personnes à confirmer leur présence.
L'activité comprendra des cartes de bingo gratuites, la mise à disposition d'un marqueur et
une collation. Les lots sont offerts par des entreprises locales. Merci de confirmer votre
présence avant le 17 avril en envoyant un e-mail à Debbie à l'adresse
d.harding@cabmn.org 450-292-3114 poste 109

A free activity for the first 80 people to confirm their presence. The activity will include free
bingo cards, use of a dobber and a refreshment. Prizes are being donated by local
businesses. Please RSVP by April 17 by emailing Debbie at d.harding@cabmn.org

ALBUM PHOTOS D'ACTIVITÉS RÉCENTES

*Quelle belle attention pour la St-Valentin !
Un grand merci à Josée et Anne-Marie qui ont pris le temps de préparer de savoureux cœurs brezel en chocolat pour les personnes qui fréquentent le Centre La Plume au Vent.*



Un café rencontre rempli de découvertes grâce à Expressions Voyages, et une présentation de destinations magnifiques. Merci Maryse Boulet.



Les brodeuses visitent Angelle. Petits points, Grands plaisirs!

La danse écossaise, bonne pour le cœur.



*Marche panoramique !
Avec la participation de 11 personnes et 3 pitous.*



Groupe de soutien proche aidant en rencontre mensuel Fr / An



Visite au Pérou avec Robert Lamontagne

Si vous l'avez manqué dans le journal Sherbrooke Record, voici pour vous!



QUOI DE NEUF?

Selon Mable Hastings notre Directrice générale dans le Sherbrooke Record "THE SCOOP"

- **A journey to Peru with Robert Lamontagne**
<https://cabmn.org/2026-03-27-a-journey-to-peru-without-leaving-ones-seat/?lang=en>
- **Ruiter Valley land Trust Expansion**
<https://cabmn.org/2026-23-03-le-ruiter-valley-land-trust-etend-son-champ-daction-tout-en-encourageant-lengagement-communautaire-a-potton-uniquely-en-anglais/>
- **Safe driving conference**
- https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/03/2026_03_20_Safe_driving_Taking_Charge_of_My_Well_Being.pdf
- **An evening with Wim Hof...a dream come true**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/03/2026_03_16_An_evening_with_Wim_Hof_a_dream_come_true.pdf
- **Lets get physical with Viactive**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/03/2026_03_16_Lets_get_physical_with_Viactive_in_Potton_page_1.pdf
- **Free tax clinic**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/03/2026_03_09_Free_volunteer_tax_clinic_return_to_Potton_for_2025_tax_season.pdf
- **Combining sustainability and solidarity with Destination Owl's Head**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/03/2026_03_04_Combining_sustainability_and_solidarity.pdf
- **Welcome to La Casa d'Art creative work of two local artists**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/03/2026_03_01_Welcome_to_La_Casa_dArt_featuring_the_creative_work_of_two_local_Potton_artists.pdf
- **Big success for Mansonville elementary school bingo night**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/02/2026_02_24_Mansonville_Elementary_School_bingo_night_a_big_success_in_Potton.pdf
- **Juanita Willey**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/02/2026_02_24_Juanita_Willey.pdf
- **Youth Center home economics**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/02/2026_02_23_Youth_centre_home_economics_Cooking_with_a_smile_in_Potton.pdf
- **Travel conference at La Plume au Vent**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/02/2026_02_23_Travel_enthusiasts_discover_new_horizons_at_Mansonville_gathering.pdf

Pour plus d'informations, consultez notre site : <https://cabmn.org/>

Merci à Cathy Riendeau et Murielle Parkes pour votre dévouement au CABMN
Nos bénévoles de mars et avril

LE BÉNÉVOLE
DU MOIS DE
MARS DU
CABMN

CATHY A CRÉÉ UN CALENDRIER AFIN DE RECUEILLIR DES FONDS POUR
LE CENTRE KEN JONES ET LES CLIENTS AYANT DES BESOINS SPÉCIAUX.
ELLE A RECUEILLI PLUS DE 1 000 \$. MERCI CATHY !



CATHY RIENDEAU

MERCI POUR VOTRE DÉVOUEMENT ET VOTRE TRAVAIL
ACHARNÉ. NOUS SOMMES FIERS DE VOUS NOMMER
BÉNÉVOLE DU MOIS.

**CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE**
DE LA MISSISSQUI-NORD
MISSISSQUI NORTH VOLUNTEER CENTRE

LE BÉNÉVOLE
DU MOIS DE
AVRIL DU
CABMN

MURIELLE A PASSÉ UN NOMBRE INCALCULABLE D'HEURES À ARCHIVER
TOUTES LES DONNÉES ET À VEILLER À CE QUE TOUTES LES ARCHIVES
SOIENT TOUJOURS À JOUR !



MURIELLE PARKES

MERCI POUR VOTRE DÉVOUEMENT ET VOTRE TRAVAIL
ACHARNÉ. NOUS SOMMES FIERS DE VOUS NOMMER
BÉNÉVOLE DU MOIS.

**CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE**
DE LA MISSISSQUI-NORD
MISSISSQUI NORTH VOLUNTEER CENTRE

**C'est le temps des sucres voici
SIX CABANES QUI SORTENT DE
L'ORDINAIRE**

Six cabanes à sucre qui sortent de
l'ordinaire | Cantons-de-l'Est (Estrie)



LEVÉE DE FONDS

SOIRÉE CINÉMA

VENDREDI 1ER MAI À 18 H

**FILM À L'AFFICHE :
BECOMING BULLETPROOF (en anglais)**

PRIX D'ENTRÉE = 5 \$

GRATUIT POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

BOISSON + POP-CORN = 5 \$

BOISSON + CHIPS = 5 \$

**Apportez vos propres boissons
alcoolisées (18+)**

**309, RUE
PRINCIPALE
MANSONVILLE**

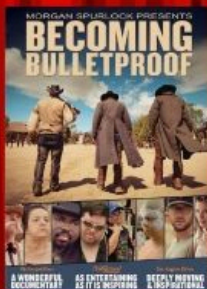


Le succès de cette collecte de fonds dépend du nombre de participants. Bien que vous puissiez payer à l'entrée à votre arrivée, veuillez réserver les places dont vous avez besoin en contactant : Krysten au (450) 292-3114

La capacité d'accueil de la salle étant limitée à 80 personnes nous vous remercions de bien réserver afin de nous permettre d'assurer le succès de cette levée de fonds

! Merci.

**Un film primé mettant
en scène des acteurs
atteints ou non d'un
handicap intellectuel.**



**SOIRÉECINÉMA
LEVÉE DE FONDS
Réservez vos places.
Capacité limitée**

**Le 7 mai Conférence
À 18:00 à Magog**

CONFÉRENCE

**Déjouer la fraude :
les réflexes
à adopter dès
aujourd'hui**

En collaboration avec

Karl Lapointe-Legault
Conseiller principal en
prévention de la fraude

Josée Bordeleau
Conseillère spécialisée
en prévention de
la fraude

Apprenez à prévenir, reconnaître
et signaler les fraudes.
7 mai 2026, 18 h

Réserver votre place dès maintenant
desjardins.com/caissedulacmemphremagog

POTTON ACTIVITÉS ET SPORTS

Consultez le <https://potton.ca/municipalite/potton-en-bref/>

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

bibliotheque@potton.ca

Exposition du 8 avril au 18 mai

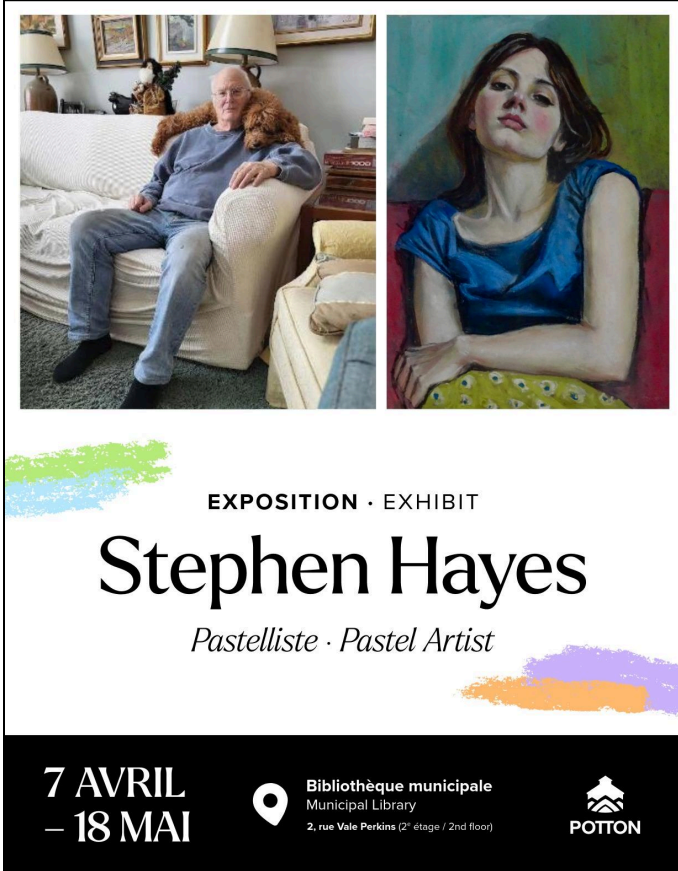
La bibliothèque est ouverte du mardi au jeudi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 15 à 16 (fermée de 12 h 30 à 13 h 15), le vendredi de 9 h à 12 h 30 et le samedi de 10 h à 13 h. Vous pouvez également réserver vos livres par téléphone au 450 292-3313, poste 23.

La bibliothèque est fière de promouvoir les artistes locaux. Des expositions d'art sont organisées à tour de rôle. La bibliothèque invite également une grande variété de conférenciers à animer des ateliers intéressants, dont la plupart sont proposés gratuitement.

CINÉMA MISSISQUOI NORD EN AVRIL

à 16:00h à Potton et

à 19:30h au Bistro du Rucher, Bolton-est



EXPOSITION · EXHIBIT

Stephen Hayes

Pastelliste · Pastel Artist

**7 AVRIL
– 18 MAI**

Bibliothèque municipale
Municipal Library
2, rue Vale Perkins (2^e étage / 2nd floor)

POTTON

h



DEC

CINÉMA MISSISQUOI-NORD

nino
3 avril
Mansonville

DJ AHMET
10 avril
Bistro du Rucher

SODEC

CINÉMA MISSISQUOI-NORD

LA CARTE AU COU
17 avril
Mansonville

GAGNE TON CIEL
24 avril
Bistro du Rucher

CONCERTS ET ÉVÉNEMENTS DANS LA RÉGION

Pour votre information, nous avons le plaisir de partager les liens suivants pour faciliter vos recherches de concerts et activités dans notre région



- **ROUTE DES CONCERTS** pour les amateurs de musique classique. [Home – Route des concerts](#)
- **À Bolton Est:** [Rucher Boltonnois](#) Visitez leur site web [Le RUCHER Boltonnois](#) pour la liste de spectacles et autres activités. Vous pouvez aussi magasiner des aliments locaux et spécialités en ligne en cliquant sur l'icône **Marché Public**.
- **À Austin:** [Lapéa](#)
- **Théâtre Lac Brome** [Programmation | Théâtre de Lac-Brome](#)
- **Le Vieux Clocher de Magog** [Vieux Clocher de Magog](#)
- **Centre Culturel de L'université de Sherbrooke** [Programmation - Centre culturel de l'Université de Sherbrooke](#)
- Découvrez la vitalité culturelle de notre région grâce à un large éventail d'événements spéciaux. Vous aimez la musique, la danse, le théâtre ou l'humour? Consultez la liste des événements et réservez vos billets pour les spectacles à ne pas manquer qui se déroulent **dans les Cantons-de-l'Est**. D'une saison à l'autre, la région inspire de nombreux événements, qu'ils soient culinaires, culturels, sportifs ou simplement festifs. À vous de choisir ! [Événements | Cantons-de-l'Est \(Estrie\)](#)
- **La Coop du Grand Bois à Saint-Étienne-de-Bolton** [Le bistrot-épicerie](#)
- **À Cowansville.** [Espace Diffusion](#) .
- **The thirsty boot: Knowlton** [thethirstyboot | Instagram, Facebook | Linktree](#)

SANTÉ ET BIEN ÊTRE

En avril, je bouge à ma façon

Le printemps est là ! On a envie de sortir, de prendre l'air et de bouger. Il existe d'innombrables façons de bouger et tout autant de bonnes raisons d'y prendre plaisir !

[Dossier En avril, je bouge à ma façon | TOUGO](#)



inspirations

95 repas faciles prêts en moins de 30 minutes

[95 repas faciles et rapides prêts en moins de 30 minutes](#)

JOIGNEZ-VOUS À NOUS LES LUNDIS



CENTRE DE JOUR POUR LES PERSONNES ÂGÉES !

SENIOR DAY CENTRE



Venez essayer ! Come and give it a try!

REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE JOURNÉE DE LOISIRS POUR LES SENIORS !

JOIN US FOR A DAY OF FUN FOR SENIORS!

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MISSISQUOI-NORD
MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE

Date: Chaque Lundi (8h30 à 15h00/8:30am to 3:00pm)

309 Principale Centre La Plume Au Vent/Senior's Centre CABMN

Répit pour les proches aidants offrant une journée animée et supervisée aux personnes âgées afin qu'elles puissent partager, participer à des activités et passer du temps avec d'autres personnes...

Respite for caregivers providing a animated, supervised day for seniors to share, partake in activities and enjoy time with others...

FREE.....GRATUIT (Apportez votre lunch, nous fournissons une collation...Bring your lunch, we provide a snack)

You must register and be accepted to participate.

Vous devez vous inscrire et être accepté pour participer. 4 spaces available only.

Seulement 4 places disponibles.

Contact the CABMN 450-292-3114 extension 104

Contactez le CABMN au 450-292-3114, poste 104 (demandez Mable).

VOUS CHERCHEZ UN EMPLOI?

Statistique Canada embauche!

POSTULEZ DÈS MAINTENANT:

recensement.gc.ca/emplois

EMPLOIS AU RECENSEMENT

Votre recensement. Votre collectivité. Notre avenir.

Statistique Canada embauche dans votre collectivité!

- Les données du recensement sont importantes pour vous et votre collectivité et sont utilisées pour planifier les services qui soutiennent l'emploi, l'éducation, le transport en commun et les soins de santé.
- Joignez-vous à l'équipe du Recensement de 2026 pour effectuer un travail utile qui a une incidence sur votre collectivité.
- Environ 32 000 emplois au recensement sont offerts partout au Canada.

Renseignements importants :

- Le taux de rémunération est de **25,87 \$ l'heure** pour les postes sans fonctions de supervision et de **31,32 \$ l'heure** pour les postes de supervision, en plus des dépenses admissibles.
- La période d'emploi pour les postes du recensement est de **mars à juillet 2026**, selon le poste et le lieu de travail.
- Vous devez être disponible pour travailler selon un horaire flexible, ce qui comprend le jour, le soir et la fin de semaine.

Postulez dès maintenant et parlez-en à un ami ou une amie
recensement.gc.ca/emplois

Si vous avez besoin d'aide pour postuler, composez le **1-833-830-3106**
Téléscripteur (ATS) : **1-833-830-3109**



Canada

Pour les intéressés,
cliquez sur le lien suivant:
[Emplois du recensement](https://recensement.gc.ca/emplois)

LA TOUCHE D'HUMOUR

**Je suis à un âge où mon dos
se déplace plus que moi.**

Phyllis Diller



PENSÉE DU MOIS



**« Avril nous rappelle avec douceur que
les transformations de la vie sont
belles et inévitables ».**

Editing and publishing by Lucie Maurer in collaboration with the CABMN team

l.maurer@cabmn.org