

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

INFOLETTRE JUIN 2026



**Veillez noter que nos bureaux
seront fermés les 24 juin et 1 juillet**



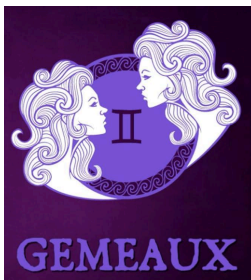
*JOYEUSE ST-JEAN BAPTISTE
ET BONNE FÊTE DU CANADA*

**Nos bureaux seront également fermés
du 19 juillet au 1 août pour les vacances
de construction.**



Important dates in June:

- 18 juin Assemblée Générale Annuelle du CABMN
- 21 juin : Fête des Pères
- 21 juin : Solstice d'été (le jour le plus long). Début de l'été.
- 24 juin : Fête de la Saint-Jean-Baptiste (jour férié au Québec)
- 30 juin : Pleine lune (Lune des fraises)
- 1er juillet : Fête du Canada (jour férié au Canada)



Signe du zodiaque : Les Gémeaux, dont la période s'étend du 21 mai au 20 juin, constituent le troisième signe du zodiaque. Ils sont représentés par les Jumeaux et régis par Mercure. En tant que signe d'air mutable, les Gémeaux sont connus pour être des personnes très adaptables, curieuses, intelligentes et sociables, qui aiment être au centre de l'attention. Ils sont vifs d'esprit, polyvalents et font souvent preuve d'une grande curiosité intellectuelle.

MESSAGE DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DU CABMN



CAMPAGNE DE FINANCEMENT

DE MEILLEURES VIES. ENSEMBLE, PLUS FORTS.

Améliorer la qualité de vie pour *tous*

Le CABMN lancera sa campagne annuelle de financement en juin. Offrant des programmes hebdomadaires destinés aux aînés, aux jeunes et aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou physique, ainsi qu'une multitude de services et d'activités, nous demandons à ceux qui le peuvent de faire un don pour soutenir notre mission d'amélioration de la qualité de vie de tous. Votre générosité et votre bienveillance sont toujours grandement appréciées, tout comme le temps consacré par nos bénévoles. Merci d'avance pour votre soutien continu. Pour faire un don,

veuillez visiter notre site Web : www.cabmn.org ou envoyer un chèque à l'ordre du Centre de bénévolat de Missisquoi Nord (CABMN) à l'adresse suivante :
314B, rue Principale, Mansonville, Québec J0E 1X0,
ou par virement électronique à infos@cabmn.org

CONCERT SAMEDI LE 6 JUIN

La
CHOUETTE
chorale



La Chouette chorale
vous présente



SAMEDI
le 6 juin 2026
à 14 heures



À L'ÉGLISE ST-PAUL
309 rue principale,
Mansonville



PRIX D'ENTRÉE :
15 \$
Gratuit pour les moins de 12 ans



INFORMATIONS :
Johanne 514-378-7925



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

EN JUIN
DERNIÈRE ACTIVITÉ DE LA SAISON
UN PICQUE-NIQUE AU PARC

PIQUE-NIQUE ANNUEL DU MAIRE

Mercredi 3 juin 2026

au Parc André-Gagnon



DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

10 h 00 Viactive avec Gail

11 h 15 – Marche Sentier du Parc André Gagnon

12 h 00 – Pique-nique : Hot-dogs, salade, chips, breuvage

Contribution volontaire demandée

13 h 30 – **Présentation spéciale "Atelier"**

Les cuisines collectives de Magog

Thème : Les plates-bandes nourricières

Réservation obligatoire

Coût : 5 \$

Maximum de 12 participants



RÉSERVATION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS AVANT LE 27 MAI :

Lucie – 450-292-3114, poste 113

Merci de confirmer et assurer votre présence afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

Au plaisir de partager cette belle journée avec vous!



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

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



**PLATES-BANDES NOURRICIÈRES,
TISANES ET SALADES**
EDIBLE GARDEN BEDS: HERBAL TEAS & SALADS



MERCREDI 3 JUIN/ WEDNESDAY JUNE 3RD
13H30 À 15H-30/ 1:30 PM TO 3:30 PM

RÉSERVEZ VITE ! PLACES LIMITÉES
BOOK NOW, LIMITED SPOTS AVAILABLE!

PARC DE LA RIVIÈRE MISSISQUOIS-NORD PARK
364 ROUTE DE MANSONVILLE ROAD, MANSONVILLE

5\$



Boutique

INFORMATIONS: 819-868-2153
SECRETARIAT@CUISINESCOLLECTIVESMAGOG.COM
WWW.CUISINESCOLLECTIVESMAGOG.COM

Jeudi 18 juin
Veillez noter que l'assemblée aura lieu
au nouveau Centre MJM 471 route de Mansonville



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
ANNUAL GENERAL ASSEMBLY

Le 18 juin 2026 à 16h

June 18, 2026 at 4 pm

Lieu de rencontre/Meeting place : Centre MJM 471 rte de Mansonville, Mansonville QC

Cette activité s'adresse aux membres, bénévoles et usagers ainsi qu'aux personnes... qui sont ou pourraient être intéressées par nos activités, nos services et notre mission.

This activity is for members, volunteers, users, and clients. Anyone who is (or could be) interested in our activities, services, and mission are also welcome.

Inscription obligatoire par téléphone au 450-292-3114 ou par courriel à l'adresse d.harding@cabmn.org, au plus tard le 14 juin.

Registration obligatory by phone at 450-292-3114 or by email atd.harding@cabmn.org, no later than June 14.

Proposition d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue de la présidente
- 1.1 Présentation du conseil d'administration et du Personnel
- 1.2 Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
- 1.3 Vérification du quorum
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour
3. Lecture si requise et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 12 juin, 2025
4. Présentation du rapport d'activité 2025-2026
5. Présentation des états financiers au 31 mars 2025
6. Présentation du budget 2026-2027
7. Nomination de la firme comptable pour la vérification
8. Présentation du rapport du comité de sélection et Élection
9. Période de questions et commentaires
10. Levée de l'assemblée

Proposed Agenda

1. President's welcome
- 1.1 Introduction of the Board of Directors and staff
- 1.2 Nomination of a President and Secretary of the meeting
- 1.3 Verification of quorum
2. Reading and adoption of the agenda
3. Reading, if necessary, and adoption of the minutes of the AGM held June 12, 2025
4. Deposit of the 2025-2026 Activity Report
5. Presentation of the Financial Statement of March 31, 2025
6. Presentation of the 2026-2027 budget
7. Appointment of the auditor
8. Report of the Nominating Committee and Election of the Board
9. Questions and comments
10. Adjournment

EN JUIN À LA PLUME AU VENT

309 rue Principale in Mansonville

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

TERMINENT LE 12 JUIN

Pause estivale au « Centre La Plume au Vent »

Les activités du Centre seront suspendues pendant l'été.

Nous avons hâte de vous accueillir à nouveau en septembre !

Pendant les vacances d'été, nous prendrons également quelques semaines pour planifier notre programmation d'automne, qui devrait débuter le 9 septembre avec notre journée portes ouvertes.

Ce sera une excellente occasion de découvrir les activités et événements à venir... et peut-être même quelques nouvelles surprises.

Nous avons hâte de vous revoir bientôt !

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MISSISQUOI-NORD MISSISQUOI NORTH VOLUNTEER CENTRE		CENTRE LA PLUME AU VENT 309 rue Principale Mansonville		juin 2026	
Pour plus d'information / for mor information 459-292-3114 poste 113					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
1	2	3	4	5	
Centre de jour pour aînées Senior Day Center 8H30 - 14H30 présences____	Bingo 13H30 - 15H30 présences____	Au Parc André Gagnon Viactive 10H00 - 11H15 présences____ 11H00 Marche au Parc Diner 11h45 Pique-nique 13H30 pour 12 personnes \$\$ Atelier (Plate Bandes-nourricière)	Scottish Danse 11H30 - 13H00 présences____ Broderie , Tricot & Switch 13H30 - 14H00 présences____	Club de marche panoramique 10H00 - 11H00 présences____ Bridge aux Appartements Potton	
8	9	10	11	12	
Centre de jour pour aînées Senior Day Center 8H30 - 14H30 présences____	Bingo 13H30 - 15H30 présences____	Préparation du déjeuner de femmes du jeudi	Déjeuner de femmes au Camping Nature Plein Air 9H00 - 12H00 présences Scottish Danse 11H30 - 13H00 présences____	Club de marche panoramique à Eastman Sentier Louise Portal 10H00 - 11H00 présences____ Bridge aux Appartements Potton	
15	16	17	18	19	
Centre de jour pour aînées Senior Day Center 8H30 - 14H30 présences____	Planification d'automne Fall Planning	Planification d'automne Fall Planning	Planification d'automne Fall Planning	Planification d'automne Fall Planning	
22	23	24	25	26	
Centre de jour pour aînées Senior Day Center 8H30 - 14H30 présences____	Planification d'automne Fall Planning	Planification d'automne ST-JEAN-BAPTISTE Fall Planning	Planification d'automne Fall Planning	Planification d'automne Fall Planning	

BINGO!
POUR LE PLAISIRS!
FOR FUN!

1 \$ la carte / 1 \$ per 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

Informations : 459-292-3114
poste 103 / 115

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

VIACTIVE
Bouger pour mieux vivre

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

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

Les bénéfices :

- 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

Rejoignez-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!

Tous les mercredis 10:00 à 11:00 Every Wednesday
"Centre La Plume au Vent"
309, rue Principale Mansonville
Informations : 459-292-3114 poste 103 / 115

Jeudi 13:30H

Avec le tricot et le Switch

TERMINE LE 4 JUIN

**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



Jeudi 11 juin 8:45H

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"
Principale Mansonville
Réservation obligatoire
Lucie
450-290-3114 poste 113



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

Club de marche panoramique du CABMN
❖ Dernière marche de la saison - CABMN ❖

Pour clore l'année, marche au Sentier Louise-Portal à Eastman

Bienvenue à tous les citoyens des 5 municipalités desservi par le
Centre d'action bénévoles de la Missisquoi Nord.
Venez faire de belles rencontres tout en admirant les beaux paysages .

Le vendredi 12 juin, Joignez-vous à nous pour la dernière marche de l'année!
Départ : 10h15 stationnement Bowen café / Sentier Louise Portal
Parcours proposé :
Environ 75 minutes pour ceux qui complètent le tour du lac d'Argent
Possibilité de demi-tour après 30 minutes de marche pour un retour plus court
Après la marche :
Moment de convivialité et d'aurevoir si le coeur vous en dit de poursuivre
avec un lunch au restaurant manifestez - vous pour que je puisse réserver à un restaurant de Eastman

Merci de confirmer au plus tard le 2 juin 2026 à midi auprès de :
Lucie Beaudoin
450-292-3114 poste 113
l.beaudoin@cabmn.org

Veuillez indiquer votre nom et numéro de téléphone lors de l'inscription.

À ne pas oublier :
Bouteille d'eau
Crème solaire
Chapeau (fortement recommandé)

En cas de pluie
remis à l'automne

Au plaisir de partager cette dernière sortie ensemble dans la bonne humeur et les beaux paysages !



Vendredi 12 juin

Dernière marche de la saison

ALBUM PHOTO DES ACTIVITÉS RÉCENTES



“Mr. Lucky”

La mascotte du club de marche en visite à Viactive...



Les fans du Canadien au club de marche panoramique

FÉLICITATIONS ET MERCI JANE AND MICHAEL

LES BÉNÉVOLES DU MOIS DE JUN DU CABMN

MICHAEL ET JANE MCCUSKER, UN COUPLE FORMIDABLE, SONT BÉNÉVOLES AU SEIN DU CABMN DEPUIS 2024. À EUX DEUX, ILS ONT CONSACRÉ D'INNOMBRABLES HEURES AU CENTRE POUR PERSONNES ÂÎNÉES « LA PLUME AU VENT ». JANE ANIME UN COURS DE DANSE ÉCOSSAISE TOUS LES JEUDIS ET MICHAEL QUI ANIME LE CLUB DE BRIDGE TOUS LES VENDREDIS.



MICHAEL ET JANE MCCUSKER

MERCÌ À VOUS DEUX POUR VOTRE DÉVOUEMENT ET VOTRE ENGAGEMENT ENVERS LA COMMUNAUTÉ

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

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



VISITES À DOMICILE AUPRÈS D'ÂÎNÉS

Saviez-vous que le CABMN propose des visites à domicile personnalisées aux personnes âgées qui ne peuvent pas sortir et voir du monde aussi souvent qu'elles le souhaiteraient ? Eh bien, c'est le cas ! Nous avons deux employés du CABMN qui adorent passer une partie de leur journée avec quelqu'un qui a simplement besoin de parler. Cette visite peut se limiter à un simple rendez-vous chez vous ou même à une sortie pour prendre un café et discuter. C'est vous qui décidez !

 www.cabmn.org  450-292-3114



WHAT'S NEW?

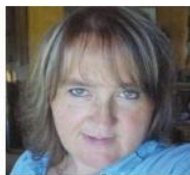
By our Executive director Mable Hastings In the Sherbrooke Record "THE SCOOP"

- **Welcoming Watoto Children's Choir in Mansonville**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/05/2026_05_15_Mansonville_to_welcome_Watoto_Childrens_Choir_for_evening_of_hope_and_joy.pdf
 - **Greater flexibility for emergency calls in rural area**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/05/2026_05_15_Potton_seeks_greater_flexibility_for_Priority_3_emergency_calls_in_rural_area.pdf
- Movie night fundraiser in Mansonville**
https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/05/2026_05_08_Community_comes_together_for_inclusive_movie_night_fundraiser_in_Mansonville.pdf

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

https://cabmn.org/wp-content/uploads/2026/05/2026_05_15_Potton_seeks_greater_flexibility_for_Priority_3_emergency_calls_in_rural_area.pdf

Potton seeks greater flexibility for Priority 3 emergency calls in rural area



THE SCOOP
MABLE HASTINGS

The Township of Potton is urging provincial health authorities to reconsider restrictions surrounding local first responder interventions for certain medical emergencies, citing growing concerns about ambulance wait times and the realities faced by rural communities.

In municipalities across Quebec, first responder services have long played a critical role in providing rapid assistance during emergencies, often stabilizing patients before ambulance crews arrive. In Potton, local officials and residents say these services are particularly vital due to the municipality's geographic isolation and aging population.

Last September, Santé Québec withdrew first responders from medical calls classified as less urgent, known as "Priority 3" calls. According to Santé Québec, the directive was introduced to ensure first responders remain available for life-threatening emergencies while making better use of limited resources and reducing unnecessary emergency dispatches.

However, the decision has raised concern in many rural regions where

ambulance response times can be significantly longer than in urban centres.

Located approximately 50 kilometres from the nearest hospitals, Potton's large rural territory includes isolated roads and dispersed residences. More than 60 per cent of the municipality's population is composed of seniors, making timely emergency intervention an important issue for many residents.

The concerns became even more tangible following recent incidents highlighted in a letter sent by resident Raymond Cherrier to municipal officials.

"Potton citizens contribute financially to these services and have the right to rapid response, efficiency and those adapted to the needs in any particular situation or medical crisis," wrote Cherrier in correspondence addressed to Preventionist James Bouthillier and members of Municipal Council on April 27, 2026.

In his letter, Cherrier described medical emergencies where individuals reportedly waited more than an hour for ambulance services without any medical support on site due to the current restrictions.

In response, Potton Municipal Council has formally expressed support for exploring the possibility of allowing local first responders from the Fire Department to intervene on calls classified as "Priority 3 (flexible)" within the municipality.

Council has authorized the sending of an official request to provincial and regional authorities seeking discussions with the coordinator of prehospital emergency services, the regional medical directorate and the Estrie Health Communication Centre (CCSE). The



COURTESY

discussions would aim to establish implementation procedures, activation criteria, monitoring mechanisms and evaluation methods for such interventions.

Municipal officials note that the size of Potton's territory, combined with long travel distances for ambulances and mobilization delays, can result in extended response times during medical emergencies.

Potton's emergency service currently operates three emergency vehicles equipped with first responder equipment and maintains what officials describe as strong operational capacity to ensure adequate territory coverage and rapid intervention when needed.

Since 2025, the municipality has also implemented an internal response model operating seven days a week, combined with additional overnight response measures. Municipal leaders say the

system promotes constant availability, ongoing professional training and shorter intervention times to better protect residents.

Mayor Louis Veillon and members of Municipal Council say they are committed to working collaboratively with health authorities to find practical solutions that recognize the unique realities of rural municipalities.

In a letter recently sent to the Coordinator of Emergency Services, Mayor Veillon emphasized the importance of maintaining effective first responder services for residents living far from major medical centres. Potton Municipal Council also adopted a formal resolution supporting the initiative on April 8, 2026.

For many residents, the discussion goes beyond policy and procedure – it is about ensuring that help arrives when it is needed most.

POTTON ACTIVITÉS ET SPORTS

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

Programmation des loisirs et activités printemps-été:

https://potton.ca/wp-content/uploads/2026/03/FR_PROG-LOISIRS_PE2026_WE_B.pdf



**Musiciens sur place
de 11h30 à 13h, à la place Manson**

Les dimanches de juillet et d'août, de 11h30 à 13h, des musiciens animent la place Manson, au cœur du village, face à l'hôtel de ville (2, rue de Vale Perkins). Apportez une chaise et un pique-nique et venez écouter du jazz, du folk, du country, du bluegrass, de la musique celtique, du rythm'n blues, etc. Une activité gratuite, agréable pour tous !

20-22 AOÛT

Le festival Esprit de Potton a lieu tous les ans au parc de la Missisquoi-Nord, secteur André-Gagnon. Nous vous proposons cette année toutes sortes d'activités, de jeux, des concerts, des feux d'artifice, un bingo, un souper communautaire et bien plus !



*Le Triathlon EPIC aura lieu le 26 Septembre, 2026
nous aurons besoin de bénévoles*

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

bibliotheque@potton.ca

Exposition du 19 mai au 13 juin



Horaires d'été de la bibliothèque (du 6 juin au 4 septembre) Du mardi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 15 à 16 h, le samedi et le dimanche de 10 h à 14 h. Vous pouvez également réserver vos livres par téléphone au 450 292-3313, poste 23

Club de lecture estival

Soyez parmi les 10 premiers à vous inscrire et vous recevrez une crème glacée.



EXPOSITION · EXHIBIT

Gaïa in Blue

Carole Audran | Artiste cyanotype

19 MAI
– 13 JUIN



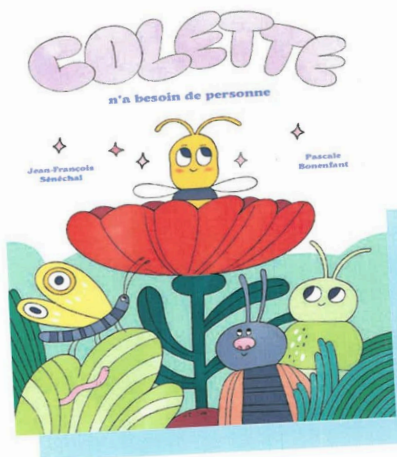
Bibliothèque municipale
Municipal Library
2, rue Yale Perkins (2^e étage / 2nd floor)



**Club
de lecture
d'été
TD
2026**

Rejoignez-nous
sur le Sentier
des contes du
Club de lecture
d'été TD

Lisez une histoire en
plein air en vous promenant
au fil des pages!



Colette n'a besoin de personne, écrit par Jean-François Sénéchal et illustré par Pascale Bonenfant, est utilisé avec la permission de Comme des géants. © 2024

Le sentier de lecture sera au Parc Manson du 9 juin au 6 septembre 2026



**Club
de lecture
d'été
TD
2026**

Vis l'aventure!

Inscris-toi à ta bibliothèque

Du plaisir pour les
enfants dans les bibliothèques
publiques du Canada

Tous
les enfants sont
bienvenus, peu importe
leurs aptitudes



Du 9 juin au 31 août
From June 9 to August 31



Les 10 premiers abonnés recevront une crème glacée
The first 10 subscribers will receive an ice cream

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. Magasinez des aliments locaux et spécialités en ligne en cliquant sur l'icône **Marché Public**.
- **À Austin:** [Carrefour Austin](#)
- **Théâtre Lac Brome** [Programmation | Théâtre de Lac-Brome](#)
- **Le Vieux Clocher de Magog** [Vieux Clocher de Magog](#)
- **Octave microbrasserie Magog** [Octave Microbrasserie](#)
- **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](#) .

Orford Music célèbre ses 75 ans!



De retour cet été 2026 Orford Festival de Musique! Découvrez un programme exceptionnel du 10 juin au 15 août. Billets en vente maintenant. [Orford Musique](#)



La 32e édition du Circuit des arts de Memphrémagog se tiendra du 27 juin au 5 juillet 2026, de 10 h à 17 h.

Les œuvres de plus de trente artistes professionnels pour vous enchanter. Commencez votre parcours par l'exposition collective organisée au

Centre d'arts visuels de Magog, situé au 61, rue Merry Nord, à Magog.

37ième Édition du TOUR DES ARTS du 11 au 19 juillet

Découvrez les 38 artistes et artisans participants du Tour des Arts 2026

[Tour des Arts : Studio Tours in the Eastern Townships](#)

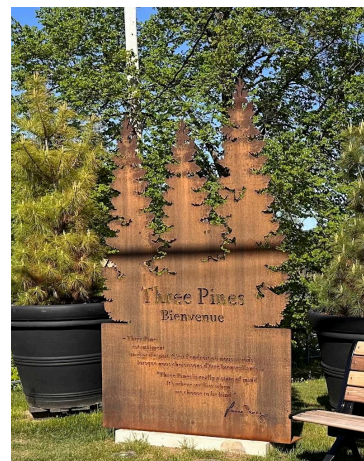


À FAIRE DANS LES CANTONS DE L'EST CET ÉTÉ



Découvrez le charmant **CAFÉ THREE PINES** à Knowlton.

Inspiré du bistrot des romans « Three Pines » de Louise Penny, ce café. Un véritable havre de paix pour les amateurs de lecture, de croissants et de pâtisseries, ou toute personne en quête d'un moment de tranquillité autour d'un excellent café. *Les chiens sont les bienvenus.*



tranquillité autour d'un excellent café. *Les chiens sont les bienvenus.*



Où prendre un brunch.

Si, un matin de week-end, vous n'avez pas envie de cuisiner, rendez-vous dans l'un de ces restaurants qui servent les meilleurs brunchs de la région !
[Ces endroits où aller bruncher | Cantons-de-l'Est \(Estrie\)](#)

Jardins et horticulture

Prenez le temps de humer le parfum des roses... mais aussi celui des lilas, de la lavande et bien d'autres encore. Ces jardins abritent d'innombrables espèces, dont beaucoup servent d'ingrédients clés dans la fabrication de produits de soin haut de gamme ou de préparations médicinales. Découvrez les propriétés étonnantes des plantes tout en admirant d'impressionnantes œuvres de mosaïciculture.

[Jardins et fleurs | Cantons-de-l'Est \(Estrie\)](#)

L'UN DES MEILLEURS SITES WEB POUR VOUS CONSEILLER SUR LES ACTIVITÉS À FAIRE DANS LES CANTONS

[Chemin des Cantons](#)

- **6 MUSÉES** pour une culture accessible à toute la famille, 1 SEULE CARTE, 1 000 HISTOIRES !
- **8 PARCOURS THÉMATIQUES** pour découvrir les Cantons-de-l'Est sous un autre angle.



FESTIVAL DU THÉ À

L'ANGLAISE DES CANTONS dans cinq sites patrimoniaux.

Découvrez la délicieuse tradition du thé de l'après-midi dans ces cinq sites patrimoniaux situés le long du sentier des Cantons. Le Musée Colby Curtis, le Centre culturel et patrimonial d'Uplands, le Musée Beaulne, la filature de laine d'Ulverton et la Merry House vous attendent. Pour réserver

[Chemin des thés à l'anglaise - Découvrir les Cantons-de-l'Est par les routes](#)

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Astuces et idées

Les 4 meilleures façons de préparer des fruits et légumes au barbecue

[Les 4 meilleures façons de préparer fruits et légumes sur le BBQ](#)



Brie fondant au barbecue : 13 idées

[Brie fondant sur le BBQ: 13 idées de garnitures alléchantes](#)

8 mythes et réalités sur la marche
[8 mythes et réalités sur la marche | TOUGO](#)



14 plantes qui repoussent les moustiques, à planter sans tarder dans votre jardin

[14 plantes qui éloignent les moustiques, à planter illico dans votre cour](#)

REJOIGNEZ-NOUS LES LUNDIS, TOUT L'ÉTÉ



CENTRE DE JOUR POUR LES
PERSONNES ÂINÉES !

SENIOR DAY CENTRE



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

JOIN US FOR A DAY OF FUN FOR SENIORS!

Venez essayer ! Come and give it a try!

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

Date: Chaque Lundi (8h30 a 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).

LA TOUCHE D'HUMOUR

*Juin,
Le mois où le café se
transforme en latté glacé.*



PENSÉE DU MOIS

*Un père, c'est quelqu'un que l'on admire,
peu importe la taille qu'on atteint*



La rédactrice de votre infolettre prend une pause estivale, car il y aura moins d'activités organisées à vous présenter.

L'équipe de la SAPA et moi-même vous souhaitons un excellent été et espérons que Dame Nature se montrera clémente et généreuse. Je serai de retour en septembre.

Lucie Maurer

Rédaction et publication par Lucie Maurer en collaboration avec l'équipe du CABMN

l.maurer@cabmn.org