

# LE CAB EXPRESS



JE TIENS À MA  
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE  
COMMUNAUTAIRE



## ATELIER «TDA/H ET VIE DE FAMILLE»

Mardi 14 mars, 19h à 21h

À la Maison de la famille.

La gestion de la dynamique familiale n'est pas de tout repos, et encore plus quand le TDA/H en fait partie. En plus de vous en apprendre davantage sur les impacts du TDA/H sur l'organisation et les relations familiales, cet atelier vous guidera dans la mise en application de règles et de routines qui permettront à chaque membre de la famille de se sentir aimé, apprécié et respecté.

Coût: gratuit pour les membres de [TDA/H Estrie](#), 5\$ pour les non membres.

Information et inscription: 849-7011, poste 245, ou [haltegarderie@cabmrccoaticook.org](mailto:haltegarderie@cabmrccoaticook.org)



## BABILLARD DES ACTIVITÉS

Cliniques d'impôts

Information : 849-7011 #224

En cours partout dans la MRC

Voir le calendrier [ici](#)

Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Cuisine internationale: la Grèce

Jeudi 9 mars, 9h à 13h

Vendredi 10 mars, 17h30 à 21h

5\$ par personne + 10\$ pour la nourriture



Cuisine parents-enfants

Mercredi 15 mars, 9h30 à 11h

Gratuit. Halte-garderie gratuite disponible

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

Formation *Déplacement sécuritaire de la personne aidée*

Mercredi 8 mars, 13h30 à 16h30

Bibliothèque Françoise-Maurice, Coaticook

Ou mercredi 15 mars, 18h30 à 20h30

Lieu à déterminer

Activité aidant-aidé: *Initiation à la marche nordique*

Mercredi 21 mars, 13h30 à 16h30

Lieu à déterminer

Maison de la Famille

Information et inscription : 849-7011 #231

Sauf avis contraire, les activités se déroulent à la Maison de la famille

Parent'jase

Tous les mardis, de 9h30 à 11h

Bébé arrive bientôt

Tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois, à 13h30

Inscription: 819-849-4876, poste 57372

Nourri-Source

Tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois, de 9h à 12h

Atelier TDA/H et vie de famille

Mardi 14 mars, 19h à 21h

Coût: gratuit pour les membres de TDA/H

Estrie, 5\$ pour les non-membres

Inscription: 819-849-7011, poste 245

Bébé café Waterville

Tous les mercredis, de 9h à 11h

Restaurant *Les 3 soeurs*, Waterville

Pilates pré et post natal

Tous les mercredis, de 11h à 12h

Salle communautaire, Hôtel de ville, Coaticook

Bébé café Coaticook

Tous les jeudis, de 9h à 11h

Restaurant *Jack'O*, Coaticook

Formation RCR

Lundi 27 mars, de 9h à 12h ou de 18h15 à 21h15

2\$ par personne

## IMPORTANT: POPOTE ROULANTE CHERCHE LIVREURS



Nous avons de plus en plus de demandes de personnes voulant des repas de la popote roulante, mais nous manquons de bénévoles pour les livrer.

Nous cherchons donc des bénévoles, possédant une voiture, pour livrer des repas à Coaticook et ses environs.

La livraison des repas se fait du lundi au vendredi, entre 10h30 et midi. Même si vous n'êtes disponible qu'un jour par semaine, nous sommes preneurs!

Le kilométrage est remboursé.

Intéressé? Contactez Olivier au 819-849-7011, poste 215, ou à [benevoles@cabmrccoaticook.org](mailto:benevoles@cabmrccoaticook.org)

## RETOUR D'EN FORME AVEC BÉBÉ

Dès le mercredi 5 avril, ces cours seront de retour. Ils se dérouleront au Parc Laurence de Coaticook, de 9h à 10h.

Coût: 60 \$ pour 12 séances.

Inscription obligatoire: 849-7011, poste 231.



## CLINIQUES D'IMPÔTS À VENIR

- 6 mars: **Barnston-Ouest/Stanstead-Est**, centre communautaire de Way's Mill, 2081, ch. Way's Mill
- 9 mars: **Martinville/Ste-Edwidge**, bureau municipal de Martinville, 233, rue Principale Est
- 14 mars: **St-Venant de Paquette/East Hereford**, centre municipal de St-Venant, 5, chemin du Village
- 16 mars: **Dixville**, salle du conseil, 251, chemin Parker
- 20 mars: **St-Herménégilde**, centre communautaire, 776, rue Principale
- 23 mars: **Compton**, Manoir de chez-nous, 4 ch. De la Station
- 28 mars: **Waterville**, salle du conseil, Hôtel de Ville, 170, rue Principale Sud
- 11 avril: **St-Malo**, local âge d'or, 459, route 253
- **Coaticook** : 1<sup>er</sup>, 15 et 29 mars; 5, 19 et 26 avril, sous-sol de l'Église St-Jean, 50 rue Court.

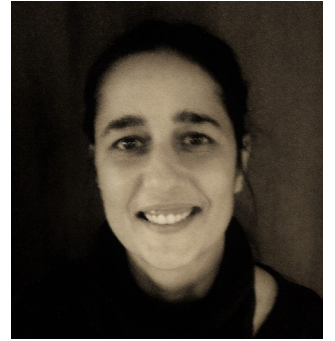
Toutes les cliniques se déroulent de **13h30 à 16h**.

Des frais de dossier et de traitement de **5 \$** sont payables à l'inscription.

Plus d'informations sur les critères d'admissibilité et les documents à fournir se trouvent dans le calendrier de notre site internet ou en cliquant [ici](#).

## NOUVELLE ACCOMPAGNATRICE DE MILIEU POUR LES FAMILLES

Une nouvelle accompagnatrice de milieu, Mme **Karine Roby**, est en poste en remplacement de Mme Edith Lapointe, partie relever d'autres défis.



Le rôle de l'accompagnatrice de milieu est de faire la liaison entre les familles et les ressources du milieu dont elles pourraient avoir besoin. Elle peut aussi accompagner les familles dans certaines démarches avec ces ressources.

L'accompagnatrice de milieu pour les familles a aussi comme mandat d'évaluer les besoins des familles de la MRC et d'en faire part aux partenaires afin que l'offre de services dans la MRC puisse réellement combler ces besoins.

De plus, elle participe à divers comités de concertation.

Karine est à l'emploi du [regroupement Mobilis'action 0 - 5 ans](#), mais elle possède un bureau situé dans les locaux de la Maison de la famille, dans la bâtisse du CAB.

Vous pouvez joindre Karine au 819-943-3823 ou à [accompagnatrice.mobilisation05@outlook.com](mailto:accompagnatrice.mobilisation05@outlook.com)

## BOTTIN DU CAB

**TÉL.: 819-849-7011**

### MARJORIE TYROLER

Directrice générale  
Poste 213 - [direction@cabmrccoaticook.org](mailto:direction@cabmrccoaticook.org)

### MARYSE LABBÉ

Secrétaire-comptable  
Poste 210 - [info@cabmrccoaticook.org](mailto:info@cabmrccoaticook.org)

### MANON MATHIEU

Adjointe aux services communautaires  
Poste 201 - [transport@cabmrccoaticook.org](mailto:transport@cabmrccoaticook.org)

### OLIVIER GIRONDIER

Coordonnateur des bénévoles et des communications  
Poste 215 - [benevoles@cabmrccoaticook.org](mailto:benevoles@cabmrccoaticook.org)

### GWLADYS SEBOGO

Coordonnatrice Maintien à domicile et dépannages  
Poste 224 - [maintien@cabmrccoaticook.org](mailto:maintien@cabmrccoaticook.org)

### ISABELLE ROUTHIER

Adjointe Maintien à domicile et dépannages  
Poste 225 - [adjmad@cabmrccoaticook.org](mailto:adjmad@cabmrccoaticook.org)

### LUCIE L'HEUREUX

Agente de développement en soutien aux proches aidants  
Poste 223 - [aidant@cabmrccoaticook.org](mailto:aidant@cabmrccoaticook.org)

### PATRICK LAJEUNESSE

Travailleur de milieu auprès des aînés  
819-345-0877 - [itmav@cabmrccoaticook.org](mailto:itmav@cabmrccoaticook.org)

### CORINNE HAMELIN / MICHELLE HIVERT

Coordonnatrices-animatrices de la Maison de la famille  
Poste 231 - [familles@mfmrccoaticook.org](mailto:familles@mfmrccoaticook.org)

### EDITH DODIER

Éducatrice de la halte-garderie  
Poste 245 - [haltegarderie@cabmrccoaticook.org](mailto:haltegarderie@cabmrccoaticook.org)

### MARILYNE LALONDE

Animatrice des cuisines collectives  
Poste 233 - [cuisines@cabmrccoaticook.org](mailto:cuisines@cabmrccoaticook.org)

### KIM ST-PIERRE HOVINGTON

Cuisinière de la popote roulante  
Poste 209 - [popote@cabmrccoaticook.org](mailto:popote@cabmrccoaticook.org)

**BOUTIQUE MOD-ÉCOLO** - Poste 205

Pour tout commentaire sur le *CAB Express*, contactez Olivier Girondier au 819-849-7011, poste 215 ou par courriel à [benevoles@cabmrccoaticook.org](mailto:benevoles@cabmrccoaticook.org)