

LE CAB EXPRESS



JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE



SEMAINE NATIONALE D'ACTION BÉNÉVOLE 2017: *BÉNÉVOLES, CRÉATEURS DE RICHESSE*

Le Centre d'action bénévole invite la population à remercier tous les bénévoles dans le cadre de la Semaine d'action bénévole qui se déroulera du 23 au 29 avril sous le thème *Bénévoles, créateurs de richesse*.

Le Centre d'action bénévole organise lui-même deux activités de reconnaissance des bénévoles le 25 et le 28 avril.

La première activité aura lieu le mardi 25 avril pour souligner l'implication des 141 bénévoles officiels du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook qui ont aidé leur communauté en réalisant plus de 11 000 heures de bénévolat en 2016 - 2017.

Une soirée régionale de reconnaissance se déroulera, quant à elle, le vendredi 28 avril afin d'honorer les bénévoles de l'année d'organismes, associations et municipalités de la MRC de Coaticook. Environ 150 personnes issues de 25 organismes et municipalités de la MRC sont attendues pour honorer 27 bénévoles impliqués fortement dans le milieu.

Grâce à leurs actions cumulées, plus de 2 millions de bénévoles québécois favorisent la création et l'accès à la richesse sociale, communautaire, culturelle et humaine pour le bien-être des citoyennes et citoyens du Québec. La Semaine de l'action bénévole (SAB) vise donc à remercier, sensibiliser, recruter, reconnaître les bénévoles et à promouvoir le bénévolat.



BABILLARD DES ACTIVITÉS

Semaine de l'action bénévole 2017

23 au 29 avril

Dites merci aux bénévoles!

Cliniques d'impôts

Information : 849-7011 #224

Dernières cliniques

Mercredis 19 et 26 avril, 13h30 à 16h

Sous-sol de l'Église St-Jean, Coaticook

Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Cuisine parents-enfants: Spécial Pâques

Mercredi 19 avril, 9h30 à 11h

Vide frigo (toucequi) NOUVEAU

Vendredi 28 avril, 9h à 11h

Fini le gaspillage, apprenez à cuisiner avec «toucequi» reste dans votre frigo

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

Café causerie: *Quels sont vos besoins en matière de répit?*

Mercredi 26 avril, 18h30

Bibliothèque Françoise-Maurice, Coaticook

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^{es} mardis du mois, à 13h30

Inscription: 819-849-4876, poste 57372

Nourri-Source

Tous les 3^{es} mardis du mois, de 9h à 12h

Bébé café Waterville

Tous les mercredis, de 9h à 11h

Café *Les 3 soeurs*, Waterville

En forme avec bébé

Tous les mercredis, de 9h à 10h

Parc Laurence de Coaticook

Soirée en famille

Mercredi 26 avril, dès 17h15

Gymnase de l'école Sacré-Coeur, Coaticook

Bébé café Coaticook

Tous les jeudis, de 9h à 11h

Nouveau lieu: à la Maison de la famille

Échange de vêtements enfants et adultes

Vendredi 28 avril, 9h30 à 12h

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Quand on fait du bénévolat, on donne généralement du temps et de l'énergie pour les autres, avec pour objectif d'aider ces autres personnes.

Mais, ce que peu de personnes savent, c'est qu'en faisant du bénévolat, on s'aide aussi, car celui-ci procure des bienfaits aux personnes qui en font.

Ainsi, il est reconnu que le bénévolat permet d'acquérir de l'expérience et des compétences professionnelles lorsqu'on débute dans la vie active.

On sait aussi que le bénévolat permet de créer ou maintenir un bon réseau social.

Mais savez-vous que plusieurs recherches scientifiques ont montré que le bénévolat possède de nombreux bienfaits pour la santé, tant physique que psychologique?

Ainsi, en ce qui concerne la santé physique, le bénévolat permettrait¹:

- une baisse de la tension artérielle chez des bénévoles âgés (50 ans et plus),
- une réduction des risques de cholestérol
- une augmentation de l'espérance de vie chez les bénévoles âgés (60 ans et plus).

Et pour la santé psychologique, le bénévolat semblerait avoir des effets sur :

- le renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi;
- l'augmentation de la sensation de bien-être;
- la réduction des risques de dépression et

d'anxiété chez les bénévoles âgés (60 ans et plus)

Alors, n'hésitez plus, lancez-vous dans le bénévolat! De nombreux organismes, événements et associations cherchent régulièrement des bénévoles, et ce, dans de nombreux domaines (loisirs, sports, culture, services sociaux, santé, etc.).

¹ références disponibles sur demande.

RECHERCHE BÉNÉVOLES POUR LA BRIGADE JOUETS DU CAB

Le CAB recherche des bénévoles qui s'occuperont de collecter, de nettoyer et d'emballer les jouets et toutous qui seront distribués aux enfants lors de la Grande cuisine collective des fêtes et de la remise des paniers de Noël en décembre prochain.

Intéressé ? Contactez Olivier Girondier, au 819-849-7011, poste 215, ou à benevoles@cabmrccoaticook.org

ANNONCES D'OFFRES DE BÉNÉVOLAT

Nous vous rappelons que sur notre site internet, dans la section [Bénévoles recherchés](#), vous trouverez plusieurs annonces du Centre d'action bénévole ou d'autres organismes cherchant des bénévoles.

BOTTIN DU CAB

TÉL.: 819-849-7011

MARJORIE TYROLER

Directrice générale
Poste 213 - direction@cabmrccoaticook.org

MARYSE LABBÉ

Secrétaire-comptable
Poste 210 - info@cabmrccoaticook.org

MANON MATHIEU

Adjointe aux services communautaires
Poste 201 - transport@cabmrccoaticook.org

OLIVIER GIRONDIER

Coordonnateur des bénévoles et des communications
Poste 215 - benevoles@cabmrccoaticook.org

GWLADYS SEBOGO

Coordonnatrice Maintien à domicile et dépannages
Poste 224 - maintien@cabmrccoaticook.org

ISABELLE ROUTHIER

Adjointe Maintien à domicile et dépannages
Poste 225 - adjmad@cabmrccoaticook.org

JADE ST-MARTIN

Travailleuse de milieu auprès des aînés
819-345-0877 - itmav@cabmrccoaticook.org

LUCIE L'HEUREUX

Agente de développement en soutien aux proches aidants
Poste 223 - aidant@cabmrccoaticook.org

PATRICK LAJEUNESSE

Agent de participation sociale des aînés
Poste 216 - participation@cabmrccoaticook.org

CORINNE HAMELIN / MICHELLE HIVERT

Coordonnatrices-animatrices de la Maison de la famille
Poste 231 - familles@mfmrccoaticook.org

EDITH DODIER

Éducatrice de la halte-garderie
Poste 245 - haltegarderie@cabmrccoaticook.org

MARILYNE LALONDE

Animatrice des cuisines collectives
Poste 233 - cuisines@cabmrccoaticook.org

KIM ST-PIERRE HOVINGTON

Cuisinière de la popote roulante
Poste 209

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