

# LE CAB EXPRESS



JE TIENS À MA  
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE  
COMMUNAUTAIRE



## OBTENTION D'UN PANIER DE NOËL : NOUVELLES RÈGLES, NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Cette année, pour demander un panier de Noël, il faut :

1. **remplir le formulaire** disponible à l'accueil du Centre d'action bénévole;
2. **fournir les documents** nécessaires;
3. **retourner le tout à compter du 1<sup>er</sup> novembre et avant le vendredi 8 décembre 2017.**

Les personnes acceptées seront contactées avant le 15 décembre 2017.

**Les paniers seront remis entre le lundi 18 et le jeudi 21 décembre 2017.**

Veuillez noter qu'aucun panier de Noël ne sera donné si le bénéficiaire a reçu un dépannage après le 1<sup>er</sup> décembre 2017.

## GOÛTEZ LE COMMUNAUTAIRE !

Le mardi 7 novembre, de 11h à 14h, au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook, la Corporation de Développement communautaire (CDC) de la MRC de Coaticook vous convie à venir découvrir toute la panoplie des services et activités offerts par les organismes communautaires de la MRC.

Vous pourrez ainsi visiter plusieurs kiosques d'information et rencontrer nos ressources d'accompagnement dans le milieu.

De plus, les Boucaniers seront de retour pour servir **une poutine aux personnes qui auront visité les kiosques** (contribution volontaire).



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les dates et horaires des activités organisées par le Centre d'action bénévole ou la Maison de la famille sont disponibles sur le calendrier de notre site internet: [www.cabmrccoaticook.org](http://www.cabmrccoaticook.org)

Ce calendrier est en constante évolution, alors retournez le voir régulièrement.

## BABILLARD DES ACTIVITÉS

### Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

**Conférence-témoignage de Grégory Charles « Je suis proche aidant »**

**Lundi 6 novembre, 20h**

Au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook

19h: activité d'introduction

Coût : 10\$ pour les proches aidants et 20\$ pour le grand public

Billets en vente à l'accueil du Centre d'action bénévole. Aucune réservation acceptée



### Groupe de soutien pour proches aidants

**Mercredi 15 novembre, 13h30 à 16h**

Gratuit

À la bibliothèque de Coaticook

### Activités intergénérationnelles

#### Jardinage intérieur

**Mercredi 22 novembre, 10h à 12h**

Au Centre Jardin Dansereau, Stanstead Est

Gratuit. Matériel et collations fournis

Inscription obligatoire: 819-943-3823

#### Danse traditionnelle

**Vendredi 24 novembre, 19h30**

À la Salle des Métallos, à Waterville

Coût: 2\$

Information : 849-7011 #223

### Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Sauf avis contraire, les cuisines se déroulent au Centre d'action bénévole

#### Cuisine Parents-enfants

**Mercredi 15 novembre, 9h30 à 11h**

1\$ par parent / Halte-garderie disponible



### Maison de la Famille

Information et inscription : 849-7011 #231

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

#### Café Parent'jase

Tous les mardis, 9h à 11h



#### Bébé trucs

Tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois, 9h30 à 11h

Une infirmière pèse votre bébé et répond à vos questions

#### Bébé arrive bientôt

Tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois, 13h30 à 15h

Rencontre prénatale sur l'allaitement

Inscription: 819-849-4876, poste 57318

# NOUVEAUTÉS: LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES POUR PETITS FILOUS ET GRANDES FRIPOUILLES !



Depuis l'été passé, la Maison de la famille et le Centre d'action bénévole proposent régulièrement des activités intergénérationnelles.

Enfants, adolescents, jeunes adultes, parents, grands-parents et aînés sont donc conviés à interagir et à tisser des liens.

Voici quelques-unes des activités à venir:

## Jardinage intérieur

Mercredi 22 novembre, de 10h à 12h, au Centre Jardin Dansereau, à Stanstead Est. Gratuit. Matériel et collations fournis.



Inscription obligatoire: 819-943-3823.

## Danse traditionnelle

Vendredi 24 novembre, à 19h30, à la salle des Métallos, à Waterville.

Coût: 2\$.



En collaboration avec le Centre communautaire de Waterville. Information: 819-849-7011 #223.

## Bretelle et décibel: friperie-causerie

Ambiance musicale, Vêtements abordables et collations gratuites. Aucun achat obligatoire. Deux endroits:

- À Saint-Herménégilde, à la salle municipale. Tous les 2<sup>e</sup> jeudis du mois, à partir du 14 décembre, de 16h à 20h.
- À Stanstead-Est, au local municipal, tous les 2<sup>e</sup> vendredis de chaque mois, à partir du 15 décembre, de 10h à 14h.

Information : 819-819-943-3823

Surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet pour connaître les détails des prochaines activités intergénérationnelles à venir.

## 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.

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
DE LA MRC DE COATICOOK

**Conférence de Grégory Charles**  
*Je suis proche aidant*



**Lundi 6 novembre 2017, à 20 h**  
Activité d'ouverture dès 19 h

*Soyez au rendez-vous!*

*Au pavillon des arts et de la culture de Coaticook*

Grâce au soutien financier de :

Information 819.849.7011 poste 223

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES  
ESTRIE



## 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 bénévoles et communications  
Poste 215 - benevoles@cabmrccoaticook.org

### ÉMILIE DROUIN (par intérim)

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  
Poste 238 / cell: 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

Coordonnatrice-animatrice Maison de la famille  
Poste 231 - familles@mfmrccoaticook.org

### EDITH DODIER

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

### KARINE ROBY

Accompagnatrice de milieu pour les familles  
819-943-3823  
accompagnatrice.mobilisation05@outlook.com

### MARILYNE LALONDE

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

### MICHEL MOINE (par interim)

Cuisinier de la popote roulante  
Poste 209

**BOUTIQUE MOD-ÉCOLO** - Poste 205