

# LE CAB EXPRESS

facebook.com/cabcoaticook  
www.cabmrccoaticook.org

## BILAN DE LA CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2017

### Résultats

141 PANIERS DE NOËL DISTRIBUÉS.

Près de 50 000 \$ ET 9 110 LIVRES DE DENRÉES recueillis au 8 janvier 2018, mais certaines sommes restent à comptabiliser.

### Saviez-vous que...

Tous les frais d'administration de ces collectes de fonds sont assumés par le CAB et que tous les dons recueillis sont utilisés pour venir en aide à la population dans le besoin.

### Qui en bénéficie?

Des familles dans le besoin suite à une perte d'emploi, à la maladie, ou à des dépenses extraordinaires.

**Merci aux 35 bénévoles ayant préparé les paniers de Noël**, dont les élèves du Collège Rivier et les jeunes de la Maison des jeunes de Coaticook

### Donateurs majeurs

- 5 250 \$ en bons de Rues principales du Club Lions de Coaticook
- 3 000 \$ du Fonds humanitaire du Syndicat des Métallos
- 2 099 \$ de la Fabrique de la paroisse des Saints-Apôtres
- 1 000 \$ grâce à une collecte de fonds du Tigre Géant
- 500 \$ ou plus de : Bernard Dumont, CPA, CGA; Caisse populaire des Verts-Sommets de l'Estrie; Club Aramis; Codet; George Beloin; IGA Coaticook; Johanne Provencher; Niedner; Ville de Coaticook

### Dons inusités, mais si appréciés

- 300 sacs de soupe préparés par *Les brigades culinaires* de la Frontalière
- 200 blocs de fromage de la Laiterie de Coaticook
- Sucre, farine et pommes de terre en quantité inestimable de l'IGA
- 50 bouteilles de détergent à linge du Jean-Coutu
- 5 arbres de Noël décorés pour les familles de Cabico
- Un bœuf entier de Myriam Provencher et David Riendeau, découpé gratuitement par l'Abattoir de Coaticook
- 50 livres de viande de chevreuil de Serge Jubinville
- Viennoiseries de la boulangerie-pâtisserie Pause gourmande
- Desserts variés du Verger Le Gros Pierre
- Livres de recettes de Raymonde Bréchaud

- Pains Zucchini de la Ferme Groleau

- Plus de 125 paires de pantoufles de Mme Thérèse Gélinas

- Une prothèse dentaire de la Clinique de Patrice Larochelle

- 26 recouvre-boîtes pour la collecte des denrées, fabriqués par le Cercle des fermières de St-Jean

- 4 Paniers cadeaux de la Laiterie de Coaticook et de Salaison Provencher pour tirage parmi les bénévoles

### Initiatives de partenaires

- *Anges de Noël*: 79 cadeaux pour les familles défavorisées par La Frontalière et Jean Coutu
- *Une boisson contre une denrée* par la Banque RBC

### Jouets

Merci aux élèves du Collège Rivier, aux jeunes du Carrefour jeunesse emploi et au Cercle des fermières de St-Jean pour la vérification et le nettoyage des jouets.

Merci à Martine et Danielle Larochelle et leurs amis qui ont confectionné 141 emballages de cadeaux neufs et usagés pour enfants avec l'aide de Manon Mathieu, Édith Dodier et Véronique Dumont.

Ces jouets ont été distribués lors de la Grande cuisine collective des fêtes.

Ces mêmes âmes généreuses ont aussi préparé de nombreux cadeaux qui ont été donnés avec les paniers de Noël.

Comme il manque de l'espace au CAB, un remerciement spécial à Défi Récup'air, à la Maison des jeunes de Coaticook et à la Ville de Coaticook pour le prêt de leurs locaux!

Pour leur grande disponibilité et leur aide précieuse, **un immense merci à nos coprésidentes d'honneur 2017** : Johanne Provencher, Émilie Provencher-Audet et Myriame Provencher



# DÉMYSTIFIONS LA POPOTE ROULANTE : VRAI OU FAUX?

## 1. La popote roulante n'est réservée qu'aux aînés - FAUX

En plus des personnes de 50 ans et plus, les repas de la popote roulante sont aussi offerts aux personnes convalescentes, aux nouvelles mamans et aux personnes à mobilité réduite.

## 2. La popote roulante, c'est cher - FAUX

Alors que le coût réel d'un repas se situe entre 10 \$ et 12 \$, le CAB ne vend un repas complet (soupe, plat principal et dessert) qu'au **prix de 6 \$**, et ce afin de le rendre accessible au plus de monde possible.

## 3. Je dois acheter le repas même si je n'aime pas le menu du jour - FAUX

La formule est très flexible: il n'est pas obligatoire de commander un repas pour chaque jour de la semaine et il est possible de commander le même repas plusieurs fois si l'on veut s'en faire des réserves. Il est aussi possible d'acheter seulement la soupe (1 \$) ou le plat principal (4 \$) ou le dessert (1 \$) ou une combinaison de deux de ces mets.

## 4. Si je ne mange finalement pas le repas, je vais devoir le jeter - FAUX

Les repas sont emballés dans des contenants compostables recouverts d'une pellicule

plastique et pouvant être congelés et réchauffés au four à micro-ondes ou dans un four conventionnel. Si vous ne voulez pas le manger quand vous le recevez, vous pouvez donc le placer au réfrigérateur ou au congélateur et le déguster plus tard.

## 5. Les plats sont toujours les mêmes - FAUX

Dans le souci d'une alimentation variée, le même repas ne revient ainsi qu'une fois tous les deux mois.

## 6. La popote roulante, ce n'est pas bon - FAUX

Élaborés avec l'aide d'une nutritionniste, les plats sont préparés par un cuisinier professionnel. Une évaluation régulière est aussi réalisée auprès des clients afin d'apporter des ajustements si nécessaire.

## 7. La popote est livrée à domicile - VRAI

Les plats peuvent être livrés gratuitement à domicile, partout dans la MRC, sauf à Waterville qui est desservie par un organisme de Sherbrooke. Il y a cependant certaines conditions qui s'appliquent pour les livraisons dans les municipalités les plus éloignées de Coaticook.

**Pour plus d'information ou pour commander: 819-849-7011, poste 225.**

## BABILLARD DES ACTIVITÉS

### Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

**Café-conférence: les services BiblioMobile et BiblioAidant**

**Mercredi 10 janvier, 18h30 à 21h**

À la Bibliothèque de Coaticook

**Le rôle de l'agente de soutien aux proches aidants de la MRC de Coaticook**

**Mercredi 17 janvier, à 14h**

Au Café des aînés de Compton (sous-sol du presbytère, Église Saint-Thomas-d'Aquin)

**Café-atelier: Transformer mes perceptions**

**Lundi 22 janvier, 13h30 à 16h**

À L'Éveil (240, rue Roy, Coaticook)

### Activités intergénérationnelles

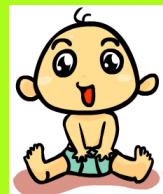
**Bretelle et décibel: friperie-causerie**

**Jeudi 11 janvier** (Tous les 2<sup>es</sup> jeudis du mois),  
**16h à 20h**

Salle municipale de Saint-Herménégilde  
Ambiance musicale, vêtements abordables et collations gratuites. Aucun achat obligatoire  
Information : 819-943-3823

## FÉLICITATIONS JIM !

Il y a quelques jours, notre collègue, Jim Arévalo, et sa femme sont devenus les parents d'une belle petite fille. Félicitations aux heureux parents !



## 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

### JIM ARÉVALO

Adjoint Maintien à domicile et projets spéciaux  
Poste 225 - popote@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

### 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**