

LE CAB EXPRESS

facebook.com/cabcoaticook
www.cabmrccoaticook.org



BONNE FÊTE LE CAB !

C'est en 1988, soit le 5 janvier, que le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook voit le jour en recevant sa charte du gouvernement du Québec. Aujourd'hui, mes premières pensées vont aux pionniers de cette grande aventure, dont les premiers balbutiements ont été entendus dans l'ancienne maison des infirmières, rue Jeanne-Mance; une pensée particulière pour Mme Béatrice Bédard, qui fut la première présidente et reconnue comme étant la fondatrice du Centre.

Une idée, une graine semée, des hommes et des femmes ayant du cœur et des bras, et du temps... Temps à donner et à partager, tous unis pour donner un sens et une âme au CAB.

Je souhaite un bon anniversaire aux bénévoles, car vous tous êtes le cœur qui bat au Centre et sans vous rien ne serait possible, à tous les employés ainsi qu'à l'équipe de la Maison de la famille !

Michèle Hamelin,
Présidente du Centre d'action bénévole

SOUTENEZ LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES SIGNEZ LA PÉTITION ÉLECTRONIQUE !

Devant le peu de considération du gouvernement envers leur travail, les organismes communautaires demandent l'aide de la population afin de les soutenir. Pour cela, vous pouvez signer une pétition sur le site de l'Assemblée nationale : <https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-7049/index.html>

Texte de la pétition

Considérant que les compressions dans les services publics et les programmes sociaux fragilisent la population, ont des conséquences sur le respect des droits sociaux et accentuent les inégalités;

Considérant que les groupes d'action communautaire autonome font face à une augmentation des demandes de soutien en raison de ces compressions;

Considérant que la mission de ces organismes est d'aider la population à défendre ses droits et à améliorer ses conditions de vie;

Considérant que les contributions positives de ces organismes à la société québécoise, notamment en termes de participation citoyenne, et leur rôle comme moteur de progrès social depuis 50 ans;

BABILLARD DES ACTIVITÉS

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223
Café-atelier: Transformer mes perceptions
Lundi 22 janvier, 13h30 à 16h
À L'Éveil (240, rue Roy, Coaticook)

Conférence: S'accompagner soi-même en pleine conscience

En février, date et horaire à venir
À la Bibliothèque de Coaticook

Activités intergénérationnelles

Bretelle et décibel: friperie-causerie

Judi 8 février (Tous les 2^{es} jeudis du mois),
16h à 19h

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

Formations - conférences

Information et inscription : 849-7011 #216
Formation L'accompagnement auprès des aînés

Mardi 30 janvier, 9h à 16h

Au Centre d'action bénévole

Conférence L'aide médicale à mourir

Judi 8 février, 14h

Centre communautaire de Ste-Edwidge

Considérant que ces organismes sont des OSBL créés et administrés par les gens de la communauté et que les conseils d'administration sont indépendants du réseau public, constituant ainsi la base de leur autonomie;

Considérant que depuis 15 ans, l'insuffisance ou l'absence d'indexation appauvrit les organismes qui ne peuvent pas faire face à l'augmentation des coûts de fonctionnement;

Considérant que le sous-financement entraîne des interruptions d'activités et des fermetures temporaires ou définitives d'organismes;

Nous, soussignés, demandons au gouvernement du Québec de s'engager pour le communautaire et pour la justice sociale par :

- _ un rehaussement de 475 millions de dollars, par année, du financement à la mission des 4000 organismes d'action communautaire autonome, incluant les groupes en attente de financement;
- _ l'indexation annuelle des subventions
- _ le respect de l'autonomie
- _ un réinvestissement dans les services publics et les programmes sociaux.

FORMATION GRATUITE: L'ACCOMPAGNEMENT AUPRÈS DES ÂÎNÉS

Mardi 30 janvier - 9h à 16h
Au Centre d'action bénévole

Cette formation, qui ne vous engage en rien, vise à vous préparer à devenir bénévole d'accompagnement personnalisé auprès des aînés, afin de briser l'isolement de ces derniers. À titre d'accompagnateur, vous soutiendrez alors un aîné pendant environ trois heures par semaine pendant 6 à 12 mois pour lui permettre de faire les activités qui lui tiennent à cœur, d'entrer en contact avec d'autres et ainsi réintégrer activement la communauté. Que ce soit pour devenir bénévole ou simplement pour votre culture personnelle, il nous fera plaisir de vous accueillir pour cette journée de formation.



Blanche Lortie St-Pierre, aînée accompagnée, et sa bénévole accompagnatrice, France Diamond.

Thèmes abordés durant la formation:

- Se familiariser avec les enjeux du vieillissement et de l'isolement des aînés
- Histoire du projet *Communauté bienveillante pour les aînés*
- Le rôle d'accompagnateur
- L'accompagnement réussi
- Se connaître pour connaître l'autre
- Connaître pour comprendre l'autre: la personne

- Connaître pour comprendre l'autre: l'environnement
- Être et faire avec l'autre: démarche pour réaliser un projet de vie
- Être et faire avec l'autre: le pouvoir d'agir

Formation offerte par :

Patrick Lajeunesse, agent de participation sociale auprès des aînés au CAB, et Julie Vincelette, Travailleuse sociale au CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

Informations ou inscription :
819-849-7011, poste 216.

CONFÉRENCE GRATUITE L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Jeudi 8 février, 14h

Au Centre communautaire de Sainte-Edwidge-de-Clifton (1439, chemin Favreau)
Par M. Stéphane Rivest, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Dans le cadre du Café des aînés de Sainte-Edwidge-de-Clifton

Informations: 819-849-7011, poste 216

INFOLETTRE DE LA MAISON DE LA FAMILLE

Notez que la Maison de la famille de la MRC de Coaticook a maintenant sa propre infolettre pour diffuser des informations sur ses projets, services et activités.



Pour s'y inscrire, deux façons:

- _ remplir le court formulaire sur le site internet mfmrccoaticook.org
- _ ou écrire à animation@mfmrccoaticook.org

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