

LE CAB EXPRESS

facebook.com/cabcoaticook
www.cabmrccoaticook.org

LE CAB VEUT FÊTER SES 30 ANS AVEC LA COMMUNAUTÉ

Bien que lancé en 1987, c'est le 5 janvier 1988 que le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook (CAB) a reçu sa charte officielle du gouvernement provincial. Et, depuis 30 ans, il continue à mener sa mission de « promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse à des besoins du milieu ».

Comme ce sont des gens issus de la communauté qui ont créé le CAB il y a 30 ans et que ce sont des bénévoles de la communauté qui le font vivre depuis 30 ans, le CAB a décidé d'aller souligner, tout au long de l'année 2018, ce 30^e anniversaire de naissance en allant partager **30 gâteaux de fête** lors de 30 rencontres de groupes ou institutions de la MRC de Coaticook. Ce sont les membres de la Table de concertation des aînés qui ont eu les premiers l'occasion de déguster un de ces gâteaux lors de leur rencontre du 12 mars dernier. D'autres comités de partenaires, mais aussi des organismes communautaires, des cafés des aînés, des élus ou des événements pourront ainsi partager la fierté du CAB d'être né de la communauté, de vivre grâce à elle et d'aider sa population depuis 30 ans.



Les membres de la Table de concertation des aînés et le gâteau d'anniversaire des 30 ans du CAB

Au cours de l'année, le CAB souhaite aussi organiser une fête pour toute la population, mais les détails seront dévoilés plus tard.

Merci à toute la communauté pour son soutien lors de ces 30 dernières années!

ANNONCES D'OFFRES DE BÉNÉVOLAT

Nous vous rappelons que dans la section *Bénévoles recherchés* de notre site internet, vous trouverez plusieurs annonces du CAB ou d'autres organismes cherchant des bénévoles.

RELEVEZ LE

DÉFI
Bonne Action
2018

Objectif :
30 ans

30 000 heures
en bénévolat/entraide

Pour ses 30 ans, le CAB lance le défi à la population de notre MRC de réaliser des gestes de bénévolat ou d'entraide.

Engagez-vous à accomplir du temps de bénévolat ou d'entraide en remplissant le formulaire sur notre site internet:

cabmrccoaticook.org

Date limite pour s'inscrire:

19 avril 2018

Période pour réaliser le bénévolat ou le geste d'entraide:

1^{er} mai 2018 au 30 avril 2019

Le bénévolat/entraide peut être réalisé ailleurs qu'au Centre d'action bénévole

Le bénévolat et l'entraide sont des actions résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération, sous quelques formes qu'elles soient. **Le bénévolat ou l'entraide ne se font pas obligatoirement au sein d'un organisme ou lors d'un événement.**

Exemples de bénévolat/entraide :

- Aider sa mère à faire son épicerie
- Aider un ami à déménager
- S'engager sur le conseil d'administration d'un organisme
- Livrer la popote roulante
- Entraîner l'équipe de soccer de ses enfants
- Etc.

RECEVEZ LE CAB EXPRESS PAR COURRIEL

Pour recevoir le CAB Express sous forme d'infolettre à votre adresse courriel:

1. Aller sur notre site internet:
2. Dans la section CAB, sous-section

Infolettre, remplir les champs du formulaire d'inscription à l'infolettre

Vous pourrez vous désabonner en tout temps de la liste d'envoi en cliquant sur le lien indiqué en bas de l'infolettre.

LE CAB EXPRESS

N°67 - 22 janvier 2018

Formation gratuite
L'accompagnement auprès des aînés



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

Babillard des activités

Formations - conférences

Formation
L'accompagnement auprès des aînés
Mardi 30 janvier
9h à 11h
Au Centre d'action bénévole
(23, rue Cutting, Coaticook)
Coût:
Information et inscription:
819-849-7011, poste 216

Conférence L'aide

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les dates et horaires des activités organisées par le Centre d'action bénévole sont disponibles sur le calendrier de notre site internet:

www.cabmrccoaticook.org

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



UN REPAS SAIN ET ÉQUILIBRÉ POUR SEULEMENT 6\$!

Livré à domicile en plus !
N'hésitez plus !

Appelez la Popote roulante:
819-849-7011, poste 225

Réservé aux personnes convalescentes, nouvelles mamans, personnes à mobilité réduite et aînés.



BABILLARD DES ACTIVITÉS

Cliniques d'impôt

Information : 849-7011 #224

Pour personnes à faibles revenus
13h30 - 16h

Lundi 19 mars, centre communautaire de Saint-Herménégilde

Jeudi 22 mars, résidence Manoir de Chez-Nous, Compton

Mercredi 21 mars, sous-sol de l'Église St-Jean, Coaticook

Mardi 27 mars, Hôtel de ville de Waterville

Mercredi 4 avril, sous-sol de l'Église St-Jean, Coaticook

Mardi 10 avril, local de l'Âge d'or, St-Malo

Frais de dossier et de traitement de 5 \$

Autres dates jusqu'en avril dans plusieurs municipalités de la MRC: voir le calendrier de notre site internet

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

Café-atelier : Lorsque l'épuisement surgit ou que l'attitude sévit

Vendredi 23 mars, 13h30 à 16h30

À la Bibliothèque de Coaticook

Cuisines collectives



Information et inscription : 849-7011 #233

Sauf avis contraire, les cuisines se font au CAB

Atelier Tourtière du Lac-Saint-Jean

Vendredi 13 avril, 9h à 12h

5\$ par personne / 6 places seulement
Venez cuisiner une tourtière du Lac-Saint-Jean, avec viande de gibier, avec les conseils d'une vraie «Bleuet», Mme Michèle Lavoie

Les participants doivent amener leur propre plat à tourtière

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