

LE CAB EXPRESS

facebook.com/cabcoaticook
www.cabmrccoaticook.org

RÉSULTATS DU DÉFI BONNE ACTION AU 3 AVRIL

La moitié de l'objectif déjà atteint!

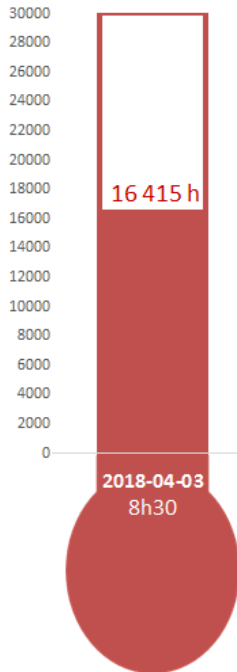
À 8h30, ce 3 avril, la moitié de l'objectif de 30 000 heures avait été dépassé avec **16 415 heures de bonnes actions** qui ont été promises.

Voici le Top 5 des municipalités où l'on trouve les personnes les plus engagées :

1. Saint-Herménégilde : 2,613 heures de bonnes actions promis par habitant
2. Coaticook: 1,240 heure
3. Stanstead-Est : 1,190 heure
4. Dixville : 0,862 heure
5. Compton : 0,458 heure

Rappel: la bonne action peut être du bénévolat ou de l'entraide (par exemple, aider sa mère à faire son épicerie) et le bénévolat peut être fait ailleurs qu'au Centre d'action bénévole.

Vous aussi, participez au défi en indiquant combien d'heures de bénévolat ou d'entraide vous pensez réaliser entre le 1er mai 2018 et le 30 avril 2019 en allant sur notre site internet : cabmrccoaticook.org



HOMMAGE DE LA MRC AU CAB

Le CAB est fier d'avoir reçu un certificat hommage dans la catégorie « Commerce et services » lors de la soirée « Hommage à l'entrepreneuriat et au développement »



de la MRC de Coaticook, le mardi 27 mars. Ce certificat a été remis pour souligner la contribution au milieu de deux de nos projets: _ le projet des boîtes à lunch dans quatre écoles de la MRC, dont une partie est dédiée aux enfants de familles à faibles revenus _ l'installation de cloches de récupération de linge usagé dans huit municipalités de la MRC (autres que Coaticook), ce qui permet de détourner du linge encore utilisable du site d'enfouissement

Notons d'ailleurs que ces deux projets ont été soutenus financièrement par des fonds de la MRC de Coaticook.

Alors, un grand merci à celle-ci pour son soutien et cet hommage.

N'OUBLIEZ PAS DE 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:

20 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

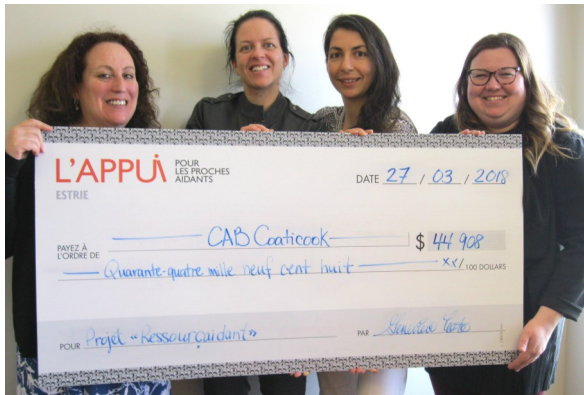
Le bénévolat et l'entraide sont des actions résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération, sous quelques formes qu'elles soient. **Le bénévolat ou l'entraide ne se font pas obligatoirement au sein d'un organisme ou lors d'un évènement.**

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.

RESSOURÇ Aidant - UN NOUVEAU PROJET POUR LES PROCHES Aidants

Grâce à un soutien financier de **44 908 \$** de l'APPUI pour les proches aidants d'âinés de l'Estrie, le CAB pourra continuer d'assurer un soutien aux proches aidants grâce au projet Ressourçaidant. Lucie L'Heureux continuera ainsi son précieux travail auprès des proches aidants.



Marjorie Tyroler, directrice générale du CAB;
Genviève Côté, directrice générale de l'APPUI pour les proches aidants d'âinés de l'Estrie;
Lucie L'Heureux, agente de développement en service de soutien aux proches aidants du CAB;
Émilie Drouin, coordonnatrice du service de maintien à domicile et dépannages du CAB.

Voici les services qui seront offerts:

- Accompagnement individuel (au téléphone, à domicile, au bureau, dans un café, etc.): écoute, soutien et référence.
- Café-ateliers, conférences et formations.
- Groupe de soutien de jour et de soir en alternance chaque mois.

De plus, cette année, une journée d'information sur les ressources dédiées aux proches aidants et à leurs aidés se tiendra en anglais afin de rejoindre les proches aidants issus de la communauté anglophone.

Aussi, tous les proches aidants qui s'inscriront à l'un ou l'autre des groupes de soutien se feront offrir un billet pour la conférence *Rebondir après l'épreuve* de Josée Boudreault et son conjoint et qui aura lieu le 8 mai.

Nous sommes également à la recherche de proches aidants dans toutes les municipalités de la MRC qui aimeraient participer à une prise de photos avec leur proche pour faire ensuite partie

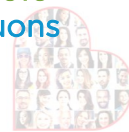
d'une exposition. Ce projet sera réalisé avec le Club photo de Coaticook et la Table de concertation des âinés de la MRC de Coaticook.

Finalement, chaque proche aidant est invité à contacter Lucie L'Heureux afin de recevoir un calendrier regroupant toute la programmation à venir de Ressourçaidant : 819-849-7011, poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org

BABILLARD DES ACTIVITÉS

Semaine de l'action bénévole

Je bénévole, tu bénévoles, conjuguons notre bénévolat!
Du 15 au 21 avril



Cliniques d'impôt

Information : 849-7011 #224

Pour personnes à faibles revenus

13h30 - 16h (sauf 25 avril, 13h30 - 15h)

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

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

Mercredis 18 et 25 avril, sous-sol de l'Église St-Jean, Coaticook

Frais de dossier et de traitement de 5 \$

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

Groupe de Soutien: Partage entre aidants

Mercredi 25 avril, 13h30 à 16h30

À la Bibliothèque de Coaticook

Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Atelier Tourtière du Lac-Saint-Jean

Vendredi 13 avril, 9h à 12h

Au CAB

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 âinés
Poste 238 / cell: 819-345-0877
itmav@cabmrccoaticook.org

LUCIE L'HEUREUX

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

PATRICK LAJEUNESSE

Agent de participation sociale des âinés
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