

LE CAB EXPRESS

819 849-7011 - www.cabmrccoaticook.org

UNE FÊTE DE QUARTIER QUI RELÈVE DU SUCCÈS!

Notre épluchette de blé d'Inde a eu lieu le 5 septembre dernier par une magnifique fin d'après-midi ensoleillée. Côté météo, on ne pouvait pas demander mieux et côté visiteurs, nos attentes ont été plus que dépassées! La quantité de personnes était à son maximum vers 17 h alors que parents et enfants sont venus souper avec nous. D'après nos estimations, c'est autour de **150 personnes** qui sont venues nous rendre visite! Sachant qu'une poche de blé d'Inde contient 60 épis et que nous avons 8 poches (480 épis), nos calculs affirment que l'événement a été apprécié, puisqu'il ne restait même pas l'ombre d'un blé d'Inde à 19 h.



Crédit photo : Vincent Cliche

DE LA BELLE VISITE

La bibliothèque Françoise-Maurice était présente pour vendre des livres usagés à très bas prix avec son kiosque Aux vieux bouquins. Même Marie-Claude Bibeau, ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire et députée de Compton-Stanstead, est venue nous voir pendant l'épluchette! Elle a participé à l'épluchette des maïs et elle a discuté avec les gens sur place.



DES ÉVÉNEMENTS RASSEMBLEURS

L'an dernier, nous avons organisé notre premier événement citoyen en septembre 2018. Ensuite, il y a eu la Cabane à sucre urbaine en mars 2019 qui a aussi connu beaucoup de succès. C'est à ce moment-là que le CAB s'est donné comme objectif d'**organiser 2 événements citoyens ouverts au public par année**. Nous sommes convaincus que ce genre d'événement a le pouvoir de rallier la communauté et de faire augmenter le sentiment d'appartenance envers la ville de Coaticook. C'est magnifique de voir des gens de tous âges se réunir et voir qu'ils se sentent à leur place au Centre d'action bénévole. Nous envisageons avec beaucoup d'optimisme le prochain événement citoyen qui sera peut-être une Cabane à sucre 2e édition, qui sait !

7 NOUVELLES CLOCHES DE VÊTEMENTS DANS LA VILLE DE COATICOOK



Le temps où les cloches de vêtements du Centre d'action bénévole débordent est passé! En concertation avec la Ville et les commerçants (que nous remercions grandement), 7 nouvelles cloches ont été installées au mois d'août 2019. Vous pouvez maintenant déposer vos vêtements usagés **au Tigre Géant, au IGA, au Salon de Quilles Le Riviera, à l'Hôpital et au coin des rues Merrill et Bachand.**

QUELQUES RÈGLES IMPORTANTES

Il est nécessaire d'ensacher vos vêtements. Les seules choses acceptées à l'intérieur des cloches sont **les vêtements, les souliers et les accessoires**. Tout autre objet doit être apporté à la **Ressourcerie des Frontières**. Nous vous suggérons de venir porter vos beaux vêtements à la boutique Mod-Écolo du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook (vente au public). La raison est que tous les items contenus dans les nouvelles cloches sont vendus en lot et acheminés à Montréal. Il est important de savoir que cette initiative permet de continuer à offrir les services de la popote roulante et des dépannages alimentaires aux plus démunis.



À compter d'aujourd'hui, **des consultations budgétaires sont offertes gratuitement à la population de la MRC de Coaticook**. Elles sont données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi. Grâce à une formation suivie à l'organisme *Solutions Budget Plus*, Serge vous conseillera judicieusement pour gérer un budget. Les consultations sont offertes à tout le monde, et ce, peu importe le revenu gagné. Réservez une place au **819 849-7011 poste 224**.

Pour tout savoir sur les activités du CAB, même à long terme, allez le consulter !



BABILLARD DES ACTIVITÉS

VOLET PROCHES AIDANTS

Les activités du projet Ressourçaidant sont gratuites.
Inscription requise : 819-849-7011 poste 223



CAFÉ-ATELIER : LES BESOINS FONDAMENTAUX

Mercredi, 11 septembre à 18h00
Atelier donné par Diane Carrier, psychoéducatrice
240, rue Roy (Coaticook)



GROUPE DE SOUTIEN POUR HOMMES PROCHES AIDANTS

Mercredi, 18 septembre à 18h00
Centre d'action bénévole (Coaticook)



ATELIER D'INITIATION AUX TECHNIQUES DE MASSAGE SUR CHAISE

Mardi, 24 septembre à 18h00
Bibliothèque Françoise-Maurice (Coaticook)
Par les massothérapeutes Jacinthe Desbiens et Louise Bissonnette



GROUPE DE SOUTIEN POUR FEMMES PROCHES AIDANTES

Mercredi, 25 septembre à 18h00
Centre d'action bénévole (Coaticook)

ACTIVITÉS GÉNÉRALES

Pour de l'information sur les activités : 819-849-7011 poste 215



CONFÉRENCE POUR LES AÎNÉS DONNÉE PAR ANN BEAULÉ

Vendredi, 13 septembre à 11h15
Centre communautaire Élie-Carrier (Coaticook)
Habillez-vous confortablement, il y aura des exercices à essayer!



VENEZ CUISINER AVEC NOUS !

ON CUISINE DES PÂTÉS AU POULET

Lundi, 16 septembre à 13h00
Centre d'action bénévole (Coaticook)
N'oubliez pas des contenants pour ramener des portions à la maison!
Inscription : 819 849-7011 poste 225



DÉBUT DES COURS DU PROGRAMME PIED À L'OMH DE COATICOOK

Mardi, 17 septembre à 13h00
Dépêchez-vous de vous inscrire!
819 849-7011 poste 224



LE BUDGET, DES CHIFFRES QUI PARLENT

CONFÉRENCE SUR LE BUDGET PAR DAVID BÉLANGER DE SBP

Lundi, 23 septembre à 13h30
Centre d'action bénévole (Coaticook)
Solutions Budget Plus de Desjardins
Inscription : 819 849-7011 poste 224

CAFÉ-IN DE COMPTON



LES CAFÉS DES AÎNÉS SONT DE RETOUR !

Les Cafés des aînés sont maintenant déployés dans 4 municipalités de la MRC de Coaticook : **le Café du Bien! de Waterville, le Café-IN de Compton, le Café entre amis de St-Herménégilde et le Café du village de Ste-Edwidge-de-Clifton**. Grâce à des contributions provenant de ces 4 municipalités, en plus de **la MRC** et de **la Fondation du CSSS**, les Cafés se dérouleront jusqu'en janvier. L'objectif est de se réunir hebdomadairement pour favoriser les échanges et tisser des liens entre citoyens aînés. Une programmation variée sera offerte pendant l'automne avec toutes sortes d'activités comme des ateliers, des conférences, des exercices Viactive, des jeux, et plus! Pour de l'information sur les différents Cafés des aînés, contactez **Jim Arévalo au 819 849-7011 poste 216**.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS : 819-849-7011 poste 215



Comptonales

VIRÉE GOURMANDE 2019 :
5 et 6 OCTOBRE

Accueil et information, vente de coupons, montage des installations, brigade verte, superviseur de destination, préposé au stationnement et plus! Un lunch et des coupons de dégustations sont donnés à tous les bénévoles.



La popote roulante

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

UNE FOIS PAR SEMAINE

Livraison de repas à domicile et dans les écoles de la MRC de Coaticook. Kilométrage remboursé selon le nombre de livraisons.