

# LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #129 - MARS 2025

## Bonne Journée nationale des cuisines collectives!

Parce qu'elles changent encore le monde, ensemble, célébrons la vingt-neuvième journée nationale des cuisines collectives! Plus nous serons nombreuses à souligner cette journée, plus notre voix collective sera forte, et nous la porterons, avec enthousiasme, dans l'espace public. Par leur essence, les cuisines collectives solidarisent nos communautés et génèrent des changements positifs et significatifs pour les personnes et les familles qui y participent. Depuis 35 ans, le RCCQ en est convaincu : il est désormais temps de convaincre les autres, de diffuser ce message, de le faire entendre et de faire du bruit.

Au fil des années, des milliers de personnes ont bénéficié des retombées de ces activités, améliorant leur santé (tant alimentaire que financière), ainsi que celle de leur famille et de leur entourage. Depuis, le nombre de groupes a augmenté et la visibilité du mouvement s'est accrue. L'enthousiasme reste intact et cette activité structurante constitue une véritable alternative à l'insécurité alimentaire.

En 1990, le mouvement des cuisines collectives a commencé à se mobiliser et s'est doté d'un regroupement pour le représenter et défendre ses droits et ses revendications. Unies par un système de valeurs solide qui place l'humain au cœur de leurs actions, les membres du RCCQ continuent de s'adapter à un monde en constante évolution, en adoptant des pratiques plus inclusives, écologiques et sociales.

Cette année, nous vous proposons d'organiser une activité nostalgie. En effet, l'équipe a scruté les cahiers d'organisation de la JNCC depuis 2008 et a sélectionné trois activités qui ont jadis rencontré un grand succès. Elles sont toutes différentes et complémentaires, alors choisissez celle qui vous convient le mieux. Vous souvenez-vous d'y avoir participé? Nous avons également préparé un quiz pour célébrer les 35 ans du Regroupement. Intitulé 35 questions pour 35 ans au RCCQ, il peut se jouer librement, à la volée, ou bien à l'aide d'un support numérique (un Google Forms, dont le lien se trouve dans ce cahier).

En cette vingt-neuvième Journée nationale des cuisines collectives, célébrons, jouons et rêvons d'un avenir meilleur pour les organismes et les groupes de cuisine. Imaginons qu'à travers toute la province, un financement adéquat permette de poursuivre les activités avec optimisme, dans des locaux adaptés, sans liste d'attente, sans pénurie de main-d'œuvre et sans épuisement. Visualisons tout ce que nous pourrions accomplir dans un monde idéal.

**Parce que, depuis plus de 35 ans, les cuisines collectives changent le monde.**



« Je suis fière de voir que, lors d'une rencontre des cuisines collectives de l'Estrie, le CAB de Coaticook a été reconnu pour son innovation et ses nombreuses idées. Une belle motivation pour continuer à faire vivre ce projet avec passion ! »

Marilyne Lalonde, responsable des cuisines collectives



Cuisines collectives de la MRC de Coaticook

MARS  
2025

# Babillard des activités

**GRATUIT**



Seulement pour les résidents de la MRC de Coaticook

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
DE LA MRC DE COATICOOK



Service d'aide en impôt  
Pour rendez-vous ou informations :  
819-849-7011 #224

## Formation pour personnes proches aidantes



Organisé par  
**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
DE LA MRC DE COATICOOK

## Le crédit d'impôt pour proches aidants

Salle d'action du CAB

**Mercredi 12 mars**  
17 h 00 à 19 h 00

87 rue Main O,  
Coaticook, QC J1A 1P3

Inscription au  
819-849-7011 #223, ou  
aidant@cabmrccoaticook.org



Dans le cadre du projet  
Ressourçant financé par

**Appui**  
proches aidants

1 855 852-7784  
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES  
**appui.org**

## SOUTIEN informatique

Services soutien numérique  
Sur rendez-vous  
le lundi de 13h à 16h  
poste 240  
avec

— **Tim Kelly**

819-849-7011 poste 240

projet@cabmrccoaticook.org



**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
DE LA MRC DE COATICOOK

## La Voix des aînés **ACTIVITÉS** Gratuites

### Musique traditionnelle du Québec

• Jeudi 13 mars, 13 h 15

Salle d'activités, Résidence Manoir de chez-nous, Compton

• Lundi 24 mars, de 13 h 30

Centre Communautaire et Culturel de Waterville,  
365 rue Compton Est, Waterville  
(3e étage du Collège François-Delaplace)



### Yoga sur chaise café causerie

• Vendredi 14 mars 13 h 30

Maison familial de MRC de Coaticook,  
136 Main ouest, Coaticook

• Jeudi 20 mars 13 h 30

Église St-Thomas d'Aquin, 6747,  
route Louis-S.-St-Laurent,  
Compton au Sous-sol, porte 4

• Mercredi 26 mars, 13 h 30

Salle de lecture de la Bibliothèque  
Françoise-Maurice,  
34 rue Main est à Coaticook



Pour inscription et  
information, contactez :  
Josiane Bastien-Bonsant  
au 819-849-7011, poste 216  
par courriel à participation@cabmrccoaticook.org

## Avec méga surprise POUR MARJORIE!



L'équipe du CAB a réussi tout un coup en organisant, en catimini, une fête surprise pour souligner la retraite bien méritée de Marjorie. Et quelle réussite !

Elle ne s'attendait pas à autant d'amour, de sourires et d'émotions. La surprise a fait son effet : Marjorie a été profondément touchée par cette attention, la musique qu'elle aime tant et cette ambiance toute en simplicité, à son image.

Un immense merci à tous ceux qui ont contribué à faire de cette soirée un moment inoubliable. Un franc succès sur toute la ligne !

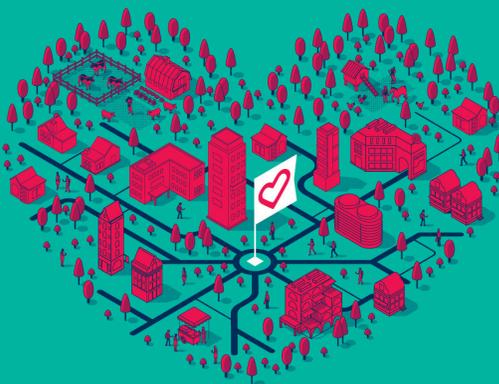
Et Marj a un petit mot pour vous :  
« Merci du fond du cœur ! »



## En route vers le **BÉNÉVOLAT!**

51<sup>e</sup> ÉDITION

**Semaine de l'action bénévole**  
27 avril au 3 mai 2025



**fca**  
Fédération des  
Centres d'action bénévole  
du Québec

Je bénévol