

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #139 - AVRIL 2026



Semaine de l'action bénévole 2026 : une mission qui nous rassemble

Du 19 au 25 avril 2026, partout au Québec, la Semaine de l'action bénévole mettra en lumière celles et ceux qui, par leur générosité et leur engagement, contribuent à bâtir une communauté plus solidaire. Cette 52e édition, proposée par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec, se déroule sous le thème « Mission bénévolat ! ».

Ce thème rappelle qu'un grand mouvement commence souvent par un simple geste. Chaque bénévole accomplit une mission bien réelle : tendre la main, soutenir un voisin, briser l'isolement ou améliorer la qualité de vie d'une personne. Ensemble, ces gestes forment une véritable mission collective qui fait toute la différence dans notre communauté.

Pour souligner cet engagement essentiel, le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook tiendra deux soirées de reconnaissance. La soirée du mardi 21 avril sera dédiée aux bénévoles qui s'impliquent au sein même des services du CAB. La seconde, le jeudi 23 avril, la Soirée régionale de reconnaissance du bénévolat, rassemblera les bénévoles provenant des organisations de la MRC de Coaticook afin de souligner leur contribution à la vitalité de notre milieu.

Nouveauté cette année : un volet jeunesse sera ajouté à la soirée régionale, en collaboration avec le Comité jeunesse de la MRC de Coaticook. Cette initiative vise à mettre en lumière l'implication remarquable des jeunes de 13 à 29 ans qui s'engagent bénévolement dans leur communauté.



Secrétariat
à la jeunesse



Les organismes, associations et institutions de la région sont invités à proposer jusqu'à deux candidatures de jeunes bénévoles qui se démarquent par leur engagement. Ils peuvent également soumettre la candidature de bénévoles dont l'implication contribue de façon remarquable à la vitalité de leur organisation et de leur communauté. Les jeunes sélectionnés seront ensuite invités à participer à la soirée régionale et recevront une reconnaissance pour leur précieuse contribution.

Parce que le bénévolat n'a pas d'âge, cette initiative permettra aussi de valoriser la relève et de rappeler que chacun peut prendre part à cette grande Mission bénévolat !

Formulaire d'inscription - Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles disponible en ligne:

<https://www.cabmrccoaticook.org/FORMULAIRE%20organismes%20SABR%20r%C3%A9gional%2010-03-2026%20dynamique.pdf>



SEMAINE
DE L'ACTION
BÉNÉVOLE

52^e édition



19 au 25
avril
2026

fca@q
Je bénévoles



Fermeture exceptionnelle du CAB le 2 avril : solidarité avec le milieu communautaire

Le jeudi 2 avril, le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook sera fermé pour toute la journée et aucun service ne sera offert. Cette fermeture s'inscrit dans le cadre d'un mouvement provincial de mobilisation intitulé « Le communautaire à boutte », auquel participent de nombreux organismes à travers le Québec.

Ce mouvement vise à sensibiliser la population et les décideurs à la réalité vécue par les organismes communautaires. Depuis plusieurs années, ceux-ci doivent composer avec un sous-financement chronique, une augmentation importante des besoins dans la population et des ressources humaines souvent limitées. Malgré l'engagement et le dévouement des équipes et des bénévoles, il devient de plus en plus difficile de maintenir tous les services essentiels offerts à la communauté.

La mobilisation « Le communautaire à boutte » réclame notamment un meilleur financement à la mission, un rattrapage du retard accumulé au fil des ans, une indexation annuelle du financement ainsi qu'une plus grande reconnaissance du rôle essentiel des organismes communautaires dans notre société.

Dans le cadre de cette mobilisation nationale, plusieurs actions sont prévues partout au Québec, dont une manifestation nationale à Québec le 2 avril. Cette journée représente une occasion pour le milieu communautaire de se rassembler et de faire entendre sa voix.

En participant à ce mouvement, le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook souhaite affirmer sa solidarité envers l'ensemble des organismes communautaires qui travaillent chaque jour à soutenir les personnes et les familles de notre milieu.

Nous remercions chaleureusement la population pour sa compréhension et son appui envers cette démarche collective.





QU'EST-CE QUI CLOCHE DANS NOS CLOCHES?

La boutique Mod'Écolo du Centre d'action bénévole (CAB) de la MRC de Coaticook joue un rôle important dans l'aide à la communauté. En plus de favoriser la réutilisation des vêtements et des articles du quotidien, elle contribue à réduire le gaspillage et à encourager des gestes concrets pour l'environnement.

Chaque achat et chaque don permettent de donner une seconde vie aux articles tout en soutenant une cause essentielle : tous les profits générés par la boutique sont réinvestis directement dans le dépannage alimentaire, afin d'aider des personnes et des familles de la région tout au long de l'année.

Au fil des mois, nous avons observé que certains dons déposés dans les cloches ne correspondent plus toujours aux besoins de la boutique ou à ce qui peut être traité, vendu ou redistribué efficacement. Afin de continuer à offrir un service de qualité et de maximiser l'impact des dons, quelques ajustements sont apportés.

Pourquoi ces ajustements?

Ces changements permettent de mieux soutenir la mission du CAB, de faciliter le travail des bénévoles et d'assurer que les dons reçus puissent réellement bénéficier à la communauté. En donnant des articles appropriés, chacun contribue à faire une différence.

Articles acceptés dans les cloches

- Vêtements et chaussures pour hommes, femmes et adolescents, propres et en bon état
- Maillots de bain et vêtements d'été
- Bijoux
- Articles de maison (litterie, rideaux, linge de maison)
- Articles de salle de bain (serviettes et débarbouillettes)



Articles qui peuvent être apportés à d'autres organismes

Certains articles trouvent mieux leur place dans d'autres organisations du milieu, ce qui permet de maximiser leur réutilisation.

En donnant des articles propres, en bon état et au bon endroit, vous contribuez à soutenir concrètement des personnes d'ici, tout en posant un geste positif pour l'environnement.



À l'occasion du congé de Pâques, le CAB sera fermé le vendredi 3 avril et le lundi 6 avril. Nous serons de retour le mardi 7 avril.

NOUVELLE INTERVENANTE AU CAB : BIENVENUE À VIVIAN GONÇALVES!

Le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook est heureux d'accueillir Vivian Gonçalves au sein de son équipe à titre de travailleuse de milieu auprès des aînés (ITMAV).

Originaire des montagnes du Brésil, Vivian a vécu dans plusieurs grandes villes, dont Rio de Janeiro, São Paulo et Montpellier, en France, avant de relever le défi de s'installer au Canada. Après sept années passées à Montréal, l'appel de la nature et du calme l'a menée jusqu'à Coaticook, où elle est très heureuse d'avoir choisi de s'établir.

Psychologue de formation au Brésil et avec une très grande expérience d'intervention auprès des aînés à Montréal, Vivian met aujourd'hui son expertise et sa grande sensibilité humaine au service de la communauté.

Dans le cadre du programme Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV), son rôle est d'offrir écoute, soutien et accompagnement aux personnes âgées qui en ressentent le besoin, que ce soit pour des démarches administratives, pour trouver des ressources ou simplement pour échanger en toute confidentialité.

Si vous la croisez au CAB ou dans la communauté, n'hésitez pas à lui dire bonjour. Vivian a bien hâte de faire votre connaissance et de contribuer, avec vous, au mieux-être des aînés de la région.



**ON NE PERDS PAS LA TÊTE...
ON PERDS NOS PANTALONS!**

En avril, on garde la tête froide... mais on laisse partir les pantalons !
Tous les pantalons longs hommes et femmes seulement 1 \$

Faites le plein de style à petit prix à la boutique Mod'Écolo. C'est le moment parfait pour renouveler votre garde-robe sans vider votre portefeuille !

Bienvenue dans l'équipe, Vivian!

