

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE DU CAB BIENVENUE À TOUS ET TOUTES !

Toute la population est invitée à une épluchette de blé d'Inde offerte **gratuitement** par le Centre d'action bénévole.

Judi 2 septembre, 15 h à 19 h.

Ruelle entre le CAB et la Bibliothèque Françoise-Maurice.

Entrée par la rue Cutting.

Respect obligatoire des règles sanitaires: désinfection des mains et signature d'un registre des présences en entrant, port d'un masque lors des déplacements, distanciation physique d'un mètre entre les personnes de domiciles différents.

Pour l'occasion, la bibliothèque ouvrira les portes de son salon de lecture, portes donnant sur la ruelle, à tous ceux et celles qui souhaiteraient venir y choisir gratuitement une revue parmi un très vaste choix. Vous aurez aussi la chance d'y croiser une écrivaine et un écrivain public.que.s, à qui vous pourrez demander d'écrire des lettres ou des mots sentimentaux en votre nom, ou bien tout simplement échanger.



NOUVEAU: UN CAFÉ DES AÎNÉ.E.S À COATICOOK

Avec la collaboration de la Bibliothèque Françoise-Maurice, le Centre d'action bénévole va organiser un Café des aîné.e.s à Coaticook, à partir du **23 septembre, dans les locaux de la bibliothèque**. Ce Café se tiendra **deux jeudis par mois, de 13 h 30 à 15 h**.

Au programme: plaisir, échanges, conférences, contes, art, artisanat, yoga sur chaise, etc.

Pour l'automne 2021, les dates sont les suivantes: 23 septembre, 7 octobre, 21 octobre, 4 novembre 2021, 18 novembre et 16 décembre.

Nombre de places limité.

Inscription obligatoire: Patricia Patino, 819-849-7011, poste 216, ou participation@cabmrccoaticook.org

Café des aîné.e.s de Coaticook

Deux jeudis par mois
13 h 30 - 15 h **GRATUIT**

À la Bibliothèque Françoise-Maurice
Conférences - Activités diverses (art, artisanat, etc.)
Programmation sur cabmrccoaticook.org/calendrier/

Information:
819-849-7011 #216

Une invitation du **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE** de Coaticook

En collaboration avec **Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook**

DE NOMBREUSES ACTIVITÉS AUX CUISINES COLLECTIVES

Les Cuisines collectives du CAB vous offriront diverses activités cet automne : groupe personnalisé de cuisine, cuisine ton souper, cuisine thématique, cuisine Parent'Jase avec halte-garderie (en collaboration avec la Maison de la Famille), sacs repas mensuels. Pour chaque activité, le nombre de places est limité.

Surveillez notre page Facebook des cuisines collectives: Cuisines collectives CAB Coaticook.

Inscription/information : 819-849-7011 #233 ou cuisines@cabmrccoaticook.org



DES CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE

Au revoir Janie

Janie Martel qui occupait le poste d'agente de soutien aux personnes proches aidantes nous a quitté pour un retour aux études. Merci beaucoup à Janie pour son professionnalisme et son dévouement auprès des proches aidant.e.s. Janie, nous te souhaitons de la réussite dans tes projets.

Bienvenue Marc-Étienne

Nous sommes heureux de souhaiter la bienvenue à **Marc-Étienne Messier** au sein de l'équipe du CAB. Marc-Étienne remplace Janie au poste d'agent de soutien aux personnes proches aidantes.

FERMETURE DU CAB POUR LA FÊTE DU TRAVAIL

Le CAB et ses services (popote roulante, dépannages alimentaires, cuisines collectives, boutique Mod-Écolo) seront **fermés le lundi 6 septembre** pour la fête du Travail.

RETOUR À L'HORAIRE HABITUEL

Le CAB reprendra son horaire habituel dès le mardi 7 septembre, le lundi 6 étant la fête du Travail et donc férié.

- Lundi, mercredi, jeudi, vendredi : ouvert de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.
- Mardi : ouvert de 8 h 30 à 12 h
- Samedi, dimanche: fermé.

Notre friperie, la Boutique Mod-Écolo, sera ouverte lundi, mardi, mercredi de 13 h à 16 h 30, ainsi que le jeudi et le vendredi de 13 h à 18 h.

CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES



Ces consultations sont données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi. Aussi formé 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**.

FORMATIONS INFORMATIQUES ET PRÊT DE TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Le CAB offre des formations personnalisées gratuites pour vous aider à utiliser du matériel informatique tel qu'ordinateur, tablette électronique et même les cellulaires.

Le CAB prête aussi des tablettes électroniques.

Pour en profiter, contactez Tim Kelly au **819-849-7011, poste 240**.



INFOLETTRE PAR COURRIEL

Pour recevoir le CAB express par courriel, abonnez-vous à notre liste de diffusion à partir de la section *Infolettre* de notre site internet.

cabmrccoaticook.org/cab/infolettre

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN LIGNE

cabmrccoaticook.org/calendrier

Pour tout savoir sur les activités du CAB. Allez le consulter régulièrement !



BABILLARD DES ACTIVITÉS



CONFÉRENCE VIRTUELLE : LE GRAND MYSTÈRE DE LA MIGRATION DES OISEAUX

Mercredi 8 septembre, 13 h 30 - 15 h | Par Zoom ou sur écran géant à la Bibliothèque Françoise-Maurice (places limitées, inscription à animation@cabmrccoaticook.org)

Apprenez en plus sur les exploits incroyables des oiseaux migrateurs. Une conférence de Serge Beaudette, ornithologue.

Lien Zoom disponible sur le calendrier des activités de notre site web cabmrccoaticook.org



CAFÉ DES AÎNÉ.E.S DE COATICOOK : NICOLAS LANDRY, CONTEUR

Jeudi 23 septembre, 13 h 30 - 15 h | À la Bibliothèque Françoise-Maurice

Avec Nicolas Landry, conteur madelinot, et ses histoires à faire dégolfer le malheur au large avec un humour à faire rire un banc de harengs boucanés.

Nombre de places limité.

Inscription requise : 819-849-7011, poste 216, ou participation@cabmrccoaticook.org



CAFÉ DU BIEN DE WATERVILLE

Tous les lundis, 13 h 30 - 15 h 30, à partir du 27 septembre

Au Centre culturel et communautaire de Waterville, 660, rue du Couvent

Activités diverses, surveillez notre calendrier des activités sur notre site Internet cabmrccoaticook.org

Inscription requise : 819-849-7011, poste 216, ou participation@cabmrccoaticook.org

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

Ces activités sont **gratuites** grâce au soutien de L'APPUI pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie.

Inscription requise pour toutes les activités : 819-849-7011 poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org



PRÉSENTATION FILMÉE DE LA CONFÉRENCE « PLANIFICATION STRATÉGIQUE PERSONNELLE » ET DISCUSSION

Jeudi 9 septembre, 13 h - 14 h 30 | En présentiel ou par Zoom selon le contexte sanitaire
Conférence de Danie Beaulieu, docteure en psychologie.



RENCONTRE ZOOM AVEC DANIE BEAULIEU : COMMENT MAINTENIR LE CAP AVEC SON ÉQUILIBRE PERSONNEL ?

Mercredi 22 septembre, 13 h 30 - 15 h | Offert via Zoom
Avec Danie Beaulieu, docteure en psychologie.



SOUPER STYLE BBQ DES HOMMES PROCHES AIDANTS

Mercredi 29 septembre, 17 h - 19 h | Au Centre d'action bénévole

On se retrouve entre hommes proches aidants pour manger un bon souper et discuter dans le plaisir. Animé par Serge Fournier, travailleur de milieu auprès des aînés.

Respect obligatoire des mesures sanitaires.