# LE CAB EXPRESS 819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

# CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2021 PERSONNE N'EST À L'ABRI, SOYONS SOLIDAIRES!

Le CAB a lancé officiellement sa Campagne des Paniers de Noël 2021 qui aura lieu **du 15 novembre au 22 décembre**, dans la MRC de Coaticook, sous la **présidence d'honneur de la famille Montminy - Caron**, Sonia Montminy et Jean-Yves Caron, les parents et propriétaires de l'entreprise Caron et fils, ainsi que leurs filles Anouk, Noémie et Sabrina Caron.



#### Encore une augmentation des demandes d'aide

Cette campagne est toujours aussi importante, car, au 29 octobre 2021, le CAB avait connu une hausse de 18 % du nombre de dépannages alimentaires remis comparativement à la même date l'an dernier.

#### Les objectifs de la campagne

Cette année, les objectifs sont de recueillir au moins **75 000 \$** et de remplir nos locaux de denrées. Ces dons servent uniquement pour les paniers de Noël et pour le service de dépannages alimentaires tout au long de l'année, les frais de fonctionnement et de gestion étant assumés par l'organisme. Le CAB fait donc encore appel à la générosité et à la solidarité de la population pour donner une chance égale à tout le monde de passer un beau temps des fêtes et de pouvoir manger à sa faim en 2022. Après tout, **personne n'est à l'abri, soyons solidaires!** 

## Les évènements phares de la campagne

- Collecte de denrées non périssables et de dons en argent du 15 novembre au 22 décembre dans plusieurs entreprises et commerces. Vous pouvez également faire un don par notre site internet, cabmrccoaticook.org. Aussi, grâce au soutien financier de la Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie, une enveloppe adressée au CAB sera diffusée dans les publisacs du 17 novembre. Les gens désirant faire un don en argent auront simplement à insérer leur chèque à l'intérieur, apposer un timbre et la poster.
- Guignolée des médias le jeudi 2 décembre avec des bénévoles recueillant denrées et argent dans plusieurs rues de Coaticook. Les commerces et entreprises qui le désirent pourraient aussi tenir des mini-guignolées comme l'an dernier.
- Vente de tourtières et pâtés au poulet au profit des paniers de Noël (voir autre article ci-dessous).
- La Petite recette en famille jusqu'au 1er décembre (voir autre article ci-dessous).
- Les Anges de Noël du 15 novembre au 13 décembre : il sera possible d'offrir un cadeau de Noël à un enfant d'une famille défavorisée en fonction des indications placées sur des boules de Noël accrochées dans les sapins de la pharmacie Jean Coutu de Coaticook, de l'école secondaire La Frontalière et de l'entreprise Cabico. La Maison de la Famille de la MRC de Coaticook remettra ensuite les cadeaux aux familles concernées.
- Distribution des paniers de Noël du 13 au 16 décembre, au CAB.

#### Pour obtenir un panier de Noël

Il sera possible de faire une demander pour un panier de Noël **jusqu'au 3 décembre**. Les formulaires de demande sont **disponibles à l'accueil du CAB** ou sur demande auprès de Geneviève Ricard au **819-849-7011**, **poste 239**, **ou à adjmad@cabmrccoaticook.org**. Toutes les demandes sont traitées avec confidentialité.



# VENTE DE TOURTIÈRES ET PÂTÉS AU POULET

Habituellement, des tourtières et pâtés au poulet, cuisinés lors de la Cuisine collective des fêtes, sont ajoutés dans les paniers de Noël remis aux personnes en ayant besoin.

Cependant, encore cette année, à cause de la COVID, le CAB ne pourra organiser cet évènement. Aussi, nous allons de nouveau vendre des tourtières et des pâtés au poulet cuisinés localement à partir de produits régionaux en grande partie.

Le profit de cette vente permettra d'acheter des tourtières et des pâtés au poulet qui seront eux distribués dans les paniers de Noël.

Vous pouvez commander des tourtières et pâtés au poulet, au prix de **12 \$ chacun**, en contactant Marilyne Lalonde au **819-849-7011, poste 233, ou à cuisines@cabmrccoaticook.org.** Les quantités sont limitées.

#### PETITE RECETTE EN FAMILLE

Le CAB offre aux familles la possibilité de commander **gratuitement** un sac contenant tous les ingrédients et la recette pour cuisiner des chaussons aux pommes à la maison, ainsi qu'un tablier et un chapeau de cuisinier pour chaque enfant de 3 à 10 ans.

Il faut réserver au **819-849-7011, poste 233, ou à cuisines@cabmrccoaticook.org**. Attention, les quantités sont limitées. Les sacs seront **livrés entre le 6 et le 10 décembre par le père Noël** en personne. Réservé aux habitants de la MRC de Coaticook.

. Merci au Moulin de Promelles et au Verger le Gros Pierre pour leurs commandites.



# 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**.

#### INFOLETTRE PAR COURRIEL

Pour recevoir le CAB express par courriel, abonnezvous 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 !



## FORMATIONS INFORMATIQUES, 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**.



# BABILLARD DES ACTIVITÉS

Les liens Zoom des activités virtuelles sont disponibles sur notre site web cabmrccoaticook.org/calendrier.







Des activités diverses sont organisées lors de ces cafés, surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet, cabmrccoaticook.org, ou notre page Facebook.

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



#### CONFÉRENCE VIRTUELLE: MUSIQUE ET TERRITOIRE - LA GRANDE AVENTURE DU PEUPLEMENT QUÉBÉCOIS À TRAVERS LES RENCONTRES MUSICALES

Mercredi 17 novembre, 13 h 30 - 15 h | Par Zoom

Isabelle Matte, anthropologue, va nous parler d'histoire et de culture du Québec de façon originale sans tomber dans la panoplie des dates et la chronologie des batailles...



# SPECTACLE VIRTUEL: BEACH PARTY AVEC DOMINIC ST-LAURENT ON SE RÉCHAUFFE AVANT L'HIVER!

Mercredi 24 novembre, 13 h 30 - 15 h | Par Zoom

Venez dégriser votre novembre avec un Beach Party en musique avec Dominic St-Laurent, comédien et chanteur originaire de Compton! Ça va chanter, ça va taper des mains, c'est le temps de se verser une margarita!



#### SPECTACLE « AUTREMENT QUE COMME UNE GRANDE FRAYEUR »

**Jeudi 25 novembre, 19 h - 20 h 30 |** Au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook Autrement que comme une grande frayeur est une lecture théâtralisée du théâtre Parminou. Une transposition. Du texte en solo de Claude Raymond est née une polyphonie grâce au théâtre. Une voix devenue trois, comme autant de regards portés selon qu'on se positionne dans le rôle de l'accompagnant, de la personne en fin de vie, du philosophe qui a parcouru une longue route. Un regard tendre sur la mort, ce passage obligé de la vie.

Inscription requise: 819-849-7011, poste 223, ou aidant@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



# ACTIVITÉ SPÉCIALE POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES INVITÉS SPÉCIAUX: CHRISTIAN CARON ET SERGE FOURNIER

Mercredi 17 novembre, 18 h 30 - 20 h 30 | À la salle L'Épervier

Activité spéciale qui mettra l'accent sur la proche aidance vécue par les hommes, mais ouverte tant aux proches aidants qu'aux proches aidantes.