

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

BUDGET DU QUÉBEC 2022 : LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES MAINTENUS AU BORD DU GOUFFRE !

Alors que les organismes communautaires chiffrent à 460 millions de dollars (M\$) l'augmentation nécessaire de leur financement pour répondre à leurs besoins (et donc aux personnes qu'ils aident), le gouvernement a préféré donner une augmentation de seulement de 117 M\$ en 2022-2023, dont **uniquement 37,1 M\$ pour rehausser le financement à la mission globale** du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), **ce qui est bien sûr nettement insuffisant.**

Ce sous-financement a bien sûr des conséquences. Par exemple, en 2021, faute de main-d'œuvre, le Partage St-François et JEVI - centre de prévention du suicide, ont dû soit fermer temporairement, soit enlever un service. Dans notre MRC, L'Éveil, ressource en santé mentale, doit organiser une activité de financement spéciale afin de pouvoir rester ouverte l'été.

Le CAB n'en est pas encore au point d'avoir lui-même des bris de service, mais cela risque d'arriver faute de ne pouvoir assurer la rétention du personnel et de demander au reste de l'équipe de compenser un départ en augmentant leur charge de travail.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2022

Cette année, la Semaine de l'action bénévole qui a pour but de promouvoir le bénévolat et de **reconnaître l'apport important des bénévoles** dans la société, se déroulera du 24 au 30 avril sous le thème « Bénévolat change la vie ! »

Mot de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec

L'action bénévole est un cercle vertueux. Étant l'essence même du bon fonctionnement de notre société, cette cause touche toutes les causes et bien au-delà. Elle change la vie de celles et ceux qui la pratiquent : les bénévoles eux-mêmes. Faire don de soi c'est tout d'abord se faire don à soi-même d'un moment de plaisir et de bien-être.



Par passion ou compassion, bénévolat change la vie. La vie des bénévoles avant tout ! En plus d'être une source de plaisir et un facteur de joie, cela peut avoir un véritable impact sur notre bien-être physique et psychologique. Bénévolat permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. C'est un geste simple qui permet de soigner et anticiper plusieurs maux.

Bénévolat change également la vie de celles et ceux à qui on tend la main. Cela contribue à poser un geste précieux et surtout essentiel auprès de ceux qui en ont le plus besoin. Chaque acte bénévole, quel que soit le geste, a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires.

Enfin, bénévolat change la vie d'une société. En effet, l'action bénévole est une puissante source de richesse collective. Bien qu'inestimable, elle offre à notre communauté l'opportunité de se développer dans un contexte de bienveillance et d'entraide basées sur la solidarité.

N'oubliez pas, changer une vie, c'est changer le monde !

Mot du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook

Sport, culture, aînés, jeunes, familles, santé, aide aux démunis, environnement, éducation, etc. Quel que soit le temps donné, quelle que soit la tâche accomplie, l'impact des bénévoles se fait sentir dans de nombreuses sphères de notre société. Ainsi, bénévolat change leur vie et celle des autres. Alors, **MERCI** à tous ceux et toutes celles qui s'impliquent bénévolement pour notre communauté.

P.S. : ne manquez pas de lire le Progrès de Coaticook du mercredi 27 avril.

BÉNÉVOLER CHANGE LA VIE!

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
24 au 30 avril 2022

48^e ÉDITION Présentée par Hydro Québec

fca 50 ans Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

Je BÉNÉVOLE.ca

Fermeture du CAB pour Pâques vendredi 15 et lundi 18 avril

Le CAB et ses services (popote roulante, dépannages alimentaires, cuisines collectives, boutique Mod-Écolo) seront fermés.

Joyeuses Pâques !



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, 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 !



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

Toutes les activités de la Caravane du CAB sont **gratuites** et **l'inscription est obligatoire** : Patricia Patino au 819-849-7011, poste 216, ou à participation@cabmrccoaticook.org

LA CARAVANE DU CAB PROPOSE

SÉRIE DE 3 ATELIERS ARTISTIQUES : ÂNÉS, EXPRIMONS-NOUS !

À Coaticook : jeudis 19 mai, 9 juin et 16 juin, 13 h à 15 h

À Compton : jeudis 12 mai, 26 mai et 2 juin, 13 h 30 à 15 h 30

- Atelier n° 1 : sculpture sur argile avec Claude Desjardins
- Atelier n° 2 : écriture avec Jason Roy
- Atelier n° 3 : décor sur argile avec Paul Guidera



LA CARAVANE DU CAB EN VISITE

AU CAFÉ-IN DE COMPTON

Jeudi 7 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Sous-sol de l'église St-Thomas d'Aquin

Atelier artistique d'initiation au fusain.



AU CAFÉ DU BIEN DE WATERVILLE

Lundi 25 avril, de 13 h 30 à 15 h

Centre culturel et communautaire

Mini-concert et un atelier d'instruments de percussion donnés par Balby Gadoh, artiste multidisciplinaire de racines africaines.



À BARNSTON-OUEST

Lundi 11 avril, de 14 h à 16 h

Centre communautaire de Way's Mills

- Mini-concert gratuit d'Amy Jones : musique country et chansons classiques
- Dégustation de plats de la popote roulante du Centre d'action bénévole
- Mini friperie de notre boutique Mode-écolo (vêtements à 1 \$ ou 2 \$)



AU CAFÉ DES ÂNÉ.E.S DE COATICOOK

Jeudi 14 avril, de 13 h 30 à 15 h

Atelier artistique d'initiation au portrait animé par Isabelle Grondin, artiste en résidence à la Bibliothèque François-Maurice.



À la bibliothèque François-Maurice de Coaticook

Jeudi 28 avril, de 13 h 30 à 15 h

Mini-concert et un atelier d'instruments de percussion donnés par Balby Gadoh, artiste multidisciplinaire de racines africaines.



ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

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

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



ATELIER ARTISTIQUE : DESSINER UN VISAGE AU FUSAIN

Mardi 12 avril, 18 h 30 - 20 h 30, Centre d'action bénévole

Isabelle Grondin, artiste, vous initiera aux bases fondamentales nécessaires pour dessiner un visage au fusain.

Le matériel est fourni.



GROUPE DE SOUTIEN *ENTRE NOUS*

JOUR : Mercredi 13 avril, 13 h 30 à 15 h 30, à la Bibliothèque François-Maurice

SOIR : Mardi 19 avril, 18 h 30 à 20 h 30, au Centre d'action bénévole

Nous invitons les personnes proches aidantes à participer à un groupe de soutien afin de partager leurs expériences et leurs trucs.

Animé par l'agent de soutien aux proches aidant.e.s, Marc-Étienne Messier.