

# LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

**Nous y serons !**



Le mardi 17 octobre aura lieu la 8e édition de l'événement Goutez le communautaire, organisée par la Corporation de développement communautaire de la MRC de Coaticook. Venez découvrir ou redécouvrir les services offerts par de nombreux organismes de la région, dont le CAB et dégustez une poutine gratuitement ! L'activité se déroulera de 11h à 14h dans l'ancienne Église St-Jean. Passez nous voir !

**Visite de la République de l'Indian Stream, une journée mémorable !**



Le mercredi 27 septembre, c'est 48 personnes de la MRC de Coaticook qui ont passé la journée à revivre l'histoire de la République de l'Indian Stream. La température était parfaite pour visiter les lieux marquants de ce fait cocasse de l'histoire ! Nos participants et participantes ont bien appréciés l'activité !

Merci à la MRC de Coaticook pour le partenariat !

## Bénévoles recherchés



Les visites amicales sont un jumelage entre un bénévole et une personnes âgées qui se sent seule.

Joignez notre équipe de bénévoles et aidez à briser le sentiment de solitude que peut vivre la personne aînée !

Caroline Duchaine 819-849-7011, # 215  
ou benevoles@cabmrccoaticook.org

## Formations numériques, prêt de tablettes électroniques



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

Le CAB prête aussi des tablettes électroniques.

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

## Voici l'horaire de la Boutique Mod-Écolo

Lundi : 9h30 - 16h30  
Mardi : 9h30 - 12h  
Mercredi : 9h30 - 16h30  
Jeudi : 12h - 16h30  
Vendredi : 12h - 16h30  
Samedi : 9h30 - 15h



De nouveau ouvert les vendredis !

## Fermeture du CAB pour l'Action de grâce

Les services du CAB et sa Boutique Mod-Écolo seront fermés le lundi 9 octobre pour l'Action de grâce. De retour le mardi 10 octobre.

# Babillard des activités

## Octobre 2023



### MUSIQUE, POPOTE ROULANTE ET FRIPERIE

Musique, friperie et popote roulante! Amy Jones et Shaun Hubert joueront des airs de country le vendredi 20 octobre. En plus de la musique, de 11h30 à 13h, magasinez à la friperie Mod-Écolo en version mobile et dégustez un repas de la popote roulante du CAB !

Activité gratuite pour les 55 ans et plus.  
Vendredi 20 octobre, 11h30 à 13h  
7015 route 143 à Stanstead Est.

En collaboration avec la municipalité de **Stanstead-Est**  
Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés



### Caravane du CAB : ACTIVITÉS POUR LES AÎNÉ.E.S

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](mailto:participation@cabmrccoaticook.org)

#### Louis Lavoie

personnifie le syndicaliste et militant socialiste  
Michel Chartrand

Découvrez le syndicaliste et militant socialiste québécois Michel Chartrand à travers l'interprétation de Louis Lavoie !

#### CAFÉ DES AÎNÉ.E.S DE COATICOOK

Judi 12 octobre de 13h30 à 15h

Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

#### Rencontre musicale avec la mezzo-soprano Mexicaine Mariana de la Rosa

Écoutez les sons du Mexique avec la mezzo-soprano Mariana de la Rosa

#### CAFÉ IN DE COMPTON

Vendredi 26 octobre de 13h30 à 15h

Église St-Thomas d'Aquin, Salle au Sous-sol, Porte 4

#### Conférence : Maître de sa vie et de ses biens

Apprenez des trucs et conseils pour reconnaître et prévenir l'exploitation financière et la fraude. La conférence est donnée par Marie-Ève Riendeau et présentée par Desjardins Caisse des Vert Sommets de l'Estrie.

#### CAFÉ IN DE COMPTON

Judi 5 octobre de 13h30h à 15h

Église St-Thomas d'Aquin, Salle au Sous-sol, Porte 4



### ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

Ces activités sont gratuites grâce au soutien de L'APPUI pour les proches aidants.

INSCRIPTION REQUISE pour toutes les activités : 819-849-7011, poste 223, ou [aidant@cabmrccoaticook.org](mailto:aidant@cabmrccoaticook.org)

#### Se reconstruire après la proche aidance

Mercredi 18 octobre, de 13h30 à 16h

Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

Natalia Théoret présente « Se reconstruire après la proche aidance »

Atelier pour les proches aidants dont l'aidé est relocalisé en résidence ou décédé.

À la fin de l'atelier, vous pourrez ...

- avoir des outils pour faire les deuils,
- créer une nouvelle identité et de nouveaux repères.
- créer un nouveau sens et une nouvelle utilité à votre vie.
- créer une vision de votre futur, autrement.

#### Groupe de soutien

Pour les proches aidants

Les personnes proches aidantes sont invitées 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.

#### GRUPE DU JOUR

Mardi 10 octobre, de 13h30 à 15h30

au sous-sol de l'Hôtel de Ville de Coaticook

#### GRUPE DU SOIR

Judi 26 octobre, de 18h30 à 20h30

Au Centre d'action bénévole

