

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org



Donnez généreusement !

Le CAB vous présente 5 différentes manières pour donner durant la Campagne des paniers de Noël :

1. **Collecte de denrées non périssables et de dons en argent du 13 novembre au 22 décembre** dans plusieurs entreprises et commerces de la MRC de Coaticook. Il est également possible de faire un don en argent sur notre site internet ou par Interac à info@cabmrccoaticook.org (réponse **don**).
2. **Publisac du 15 novembre via une enveloppe adressée au CAB.** Les gens désirant faire un don en argent auront simplement à insérer leur chèque à l'intérieur, apposer un timbre et la poster. Rendu possible grâce au soutien financier de la Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie.
3. **Guignolée des médias le jeudi 7 décembre à plusieurs intersections de Coaticook.**
4. **Vente de tourtières et de pâtés** au profit des paniers de Noël (détails à l'endos).
5. **Les Anges de Noël du 13 novembre au 10 décembre :** il est possible d'offrir un cadeau de Noël à un enfant d'une famille défavorisée en fonction d'indications placées sur des boules de Noël. Celles-ci seront 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.

Campagne des Paniers de Noël

Le CAB a lancé officiellement sa campagne des Paniers de Noël 2023 qui aura lieu **du 13 novembre au 22 décembre**, dans la MRC de Coaticook, sous la coprésidence d'honneur de **Nathalie Pépin** du journal **Le Progrès** et **Christian Caron** de la radio **CIGN-FM**.

Encore une augmentation des demandes d'aide

Le CAB a dû répondre à **30 % plus de demandes** de dépannage alimentaire en 2023 comparativement à la même date l'an dernier. Par conséquent, alors que l'an dernier, 194 familles ont reçu un panier de Noël du CAB, **nous prévoyons devoir en remettre plus de 200 cette année.**

Les objectifs de la campagne

Cette année, les objectifs sont donc de recueillir au moins 160 000 \$ et de faire le plein de denrées. Rappelons que ces dons servent uniquement au service de dépannages alimentaires, les frais de fonctionnement de la campagne 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 2024. C'est l'importance de **S'UNIR POUR NOURRIR !** Votre aide est précieuse.

Voici l'horaire de la Boutique Mod-Écolo

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



Fermeture du CAB pour la période des fêtes

Les services du CAB et sa Boutique Mod-Écolo seront fermés du vendredi 22 décembre 12h au dimanche 7 janvier. De retour le lundi 8 janvier.

**S'unir
pour nourrir!**
Votre aide est précieuse

Babillard des activités

Novembre-décembre 2023

Inscriptions pour les Paniers de Noël

1er novembre au 1er décembre

Comment s'inscrire aux paniers de Noël?

- 1 - Demander le formulaire à l'accueil du Centre d'action bénévole ou au 819-849-7011 #232.
- 2 - Remplir le formulaire et rassembler les documents.
- 3 - Amener le formulaire et les documents au CAB, 23 rue Cutting, Coaticook avant le 1er décembre.



Vente de pâtés et tourtières

Jusqu'à épuisement des quantités
15\$/pâté

819 849-7011 #233 ou
cuisines@cabmrccoaticook.org

Grande cuisine collective des fêtes

12 décembre

Prix : 10 \$ par trousse comprenant une tourtière, un pâté au poulet, une croustade et un sachet de soupe colorée. Max. de 5 trousse par adresse.
Inscription : Marilyne au 819-849-7011, poste 233, ou
cuisines@cabmrccoaticook.org



Caravane du CAB : ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉ.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

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 IN DE COMPTON

Jeudi 23 novembre 14h

Église St-Thomas d'Aquin - salle au sous-sol, porte 4

Louis Lavoie

personnification du dernier empereur Inca
Atahualpa

Plongez dans l'histoire Inca avec Louis Lavoie qui personnifiera l'empereur Atahualpa.

CAFÉ DU BIEN DE WATERVILLE

Lundi 27 novembre de 13h à 15h

365 rue Compton E, Waterville, 3e étage

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 DU BIEN DE WATERVILLE

Lundi 20 novembre de 13h00 à 15h

365 rue Compton E, Waterville, 3e étage



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

Souper de Noël

Vendredi 1er décembre, de 17h à 20h

Salle l'Épervier, 80 rue St-Jacques S, Coaticook

Rencontrez d'autres personnes proches aidantes dans une ambiance festive!

Une contribution volontaire de 15\$ est suggérée afin de financer l'événement.

Conférence « Parlons de démence » en anglais

Mercredi 22 novembre, de 13h30 à 15h30

Hôtel de ville de Coaticook

During this presentation, Mrs. Claire Webster, former caregiver and Certified Dementia Care Consultant, will share practical advice on how to care for a person living with dementia.

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.

GROUPE DU SOIR

Jeudi 23 novembre, de 18h30 à 21h

Au Centre d'action bénévole



Conférence « Optimiser votre qualité de vie » Vendredi 17 novembre, de 13h30 à 16h

Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

Conférence présentée par Frédérique Raymond, naturopathe et kinésiologue.