

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #125- OCTOBRE 2024

La **SALLE** *Action* fait peau neuve !

La Salle Action du centre d'action bénévole a bénéficié d'un léger rajeunissement, grâce à une belle initiative menée par des bénévoles dévoués. Une équipe a été constituée pour élaborer un plan visant à rendre la salle plus accueillante et lumineuse.

Rappelons que le CAB loue l'ancienne salle des Chevaliers de Colomb, au 87, rue Main ouest. Cette cure de rajeunissement vise à offrir une expérience plus agréable et pratique pour les activités, telles que la clinique d'impôt, les rencontres des groupes de proches aidants, la préparation des paniers de Noël et bien d'autres. Un merci tout spécial aux bénévoles qui ont pris le pinceau, installé les nouvelles lumières et décoré la salle avec soin !

Rencontre enrichissante pour le secteur de la **La popote roulante**

En octobre, une rencontre a eu lieu pour le secteur de la popote roulante et de la livraison. Cette réunion visait à souligner les réussites et identifier les aspects à améliorer.

Bénévoles et employés ont non seulement savouré le délicieux repas préparé par les cuisinières, mais aussi profité de l'occasion pour échanger et mieux connaître leurs collègues.

Une belle manière de renforcer les liens et d'assurer un service encore plus chaleureux !

Les **petits chefs** du CAB : un succès à déguster en famille !



La récente activité promotionnelle du Club des p'tits chefs, organisée par Marilyne, a conquis le cœur de 50 p'tits chefs!

L'activité PIZZAZZA a permis à 50 enfants de s'initier à la cuisine de manière ludique tout en encourageant des pratiques écoresponsables, comme l'utilisation de sacs d'épicerie zéro déchet.



Un témoignage reçu de maman Lucie, résume bien l'impact de cette activité : « Un immense MERCI pour ta livraison à domicile, le sac d'épicerie zéro déchet et, surtout, le kit à pizza. Matteo était ravi de découvrir le tout en rentrant de l'école ! Il a eu beaucoup de plaisir à mettre la main à la pâte. Nous avons dégusté un souper de qualité, en famille, avec un petit gars très fier. »

Ce projet vise à offrir aux familles une expérience culinaire enrichissante et accessible, tout en encourageant les enfants à développer leurs compétences en cuisine. Grâce à des kits pratiques comme celui pour préparer une pizza, les petits chefs en herbe peuvent s'impliquer dans la préparation des repas, apportant une touche de fierté et de plaisir à table.



Merci à Marilyne pour son engagement à faire découvrir les joies de la cuisine aux jeunes, et un grand bravo aux familles qui participent avec enthousiasme. Les projets du club des p'tits chefs se poursuivent, avec plein d'autres surprises savoureuses à venir !



Café des aînés anglophone: un nouveau rendez-vous mensuel

Le 10 octobre, le CAB a accueilli plus de vingt aînés à la Salle Action pour une matinée conviviale autour de jeux de société, de café et de pâtisseries.

Cette initiative vise à enrichir l'offre de services pour les aînés, une population particulièrement vulnérable au Québec.

L'objectif est de proposer un Café des aînés mensuel, offrant un lieu de rencontre stable et confortable où les participants pourront s'informer dans leur langue sur les activités de la MRC.



Babillard des activités

OCTOBRE 2024

L'horaire RÉGULIER de la Boutique

Lundi : 9h30 - 16h30
 Mardi : 9h30 - 12h00 **PM fermé**
 Mercredi : 9h30 - 16h30
 Jeudi : 9h30 - 16h30
 Vendredi : 9h30 - 16h30
 Samedi : 9h30 - 14h



Services de soutien numérique
 Sur rendez-vous
 le lundi de 13h à 16h
 819-849-7011
 poste 240
 avec — **Tim Kelly**
 projet@cabmrccoaticook.org



VOICI **JOSIANE BASTIEN-BONSANT**
 Participation social des aînés
Bienvenue parmi nous!

La Voix des aînés



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



Formation RCR

Le service de soutien aux personnes proches aidantes offre une après-midi de formation au Centre CRIFA pour pratiquer la réanimation cardiorespiratoire.

Jeudi 7 novembre, de 13 h 00 à 17 h 00
 Au local 106A du Centre de formation CRIFA
 125, chemin Morgan à Coaticook



Souper de Noël

Vous êtes une personne proche aidante résidant à Coaticook? Ce souper de Noël est pour vous!

Une contribution volontaire de 15 \$ est suggérée afin de nous aider à financer cet événement.

Mercredi 27 novembre, de 17 h 00 à 21 h 00
 À la salle l'Épervier au 80, rue Saint-Jacques Sud à Coaticook



Devenez bénévole!

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

POUR NOËL

Devenez bénévole pour la période des fêtes!

POUR INSCRIPTION REJOINDRE la responsable du recrutement des bénévoles des fêtes:
 Ghislaine au 819-849-7011 EXT. 236

CAB est à la recherche de bénévoles pour les activités suivantes avant Noël :

- Guignolée
- Cuisine collective des fêtes
- Distribution des paniers de Noël
- Ramassage de denrées
- Classement et inventaire des denrées

Inscription à partir du 15 octobre
benevoles02@cabmrccoaticook.org

La Voix des aînés **ACTIVITÉS** Gratuites

Partage et souvenirs des années 1950

Revivez les années 1950 à Coaticook, avec Jeanne Dubois

- Jeudi 7 novembre, de 13 h 30 à 14 h 30
 Au Salon de la Résidence Les Jardins du Parc, 21 rue Adams, Coaticook
- Jeudi 14 novembre, de 13 h 30 à 14 h 30
 Salle d'activités, Résidence Manoir de chez-nous, Compton
- Jeudi 21 novembre, 13 h 00 à 13 h 45
 exercices suivi de l'activité de 14 h 00 à 15 h 30
 À l'église St-Thomas d'Aquin, au 6747, rte Louis-S.-St-Laurent, Compton – au Sous-sol, porte 4
- Jeudi 28 novembre, de 13 h 30 à 14 h 30
 À la société d'histoire de Coaticook, 34, rue Main est, Coaticook

Pour inscription et information, contactez :
Josiane Bastien-Bonsant
 au 819-849-7011, poste 216
 par courriel à participation@cabmrccoaticook.org

S'unir pour nourrir!
 Votre aide est précieuse

Campagne des paniers de Noël 2024



Noël arrive bientôt!

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

Pâtés 15\$ au poulet mexicain et tourtière

l'unité

Prévente du 1er octobre au 1er novembre.
 Payable au moment de la réservation des pâtés/tourtières en ARGENT ou VIREMENT à info@cabmrccoaticook.org.

Cuisinés localement avec la collaboration de:

15^e édition

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

Cuisine collective des fêtes!

AUX P'TITS OIGNONS
 Cuisines collectives de la MRC de Coaticook

Quand : Mardi 10 décembre
 Où : Centre communautaire Élie-Carrier à Coaticook
 Inscriptions : Avant le 1er décembre, les places sont limitées!
 Coût : 10 \$/kit

Chaque kit contient tout le nécessaire pour cuisiner : une tourtière, un pâté au poulet, une tarte aux pommes, ainsi qu'un sac de soupe déshydratée. Limite : Maximum de 5 kits par adresse. Les contributions volontaires supplémentaires sont les bienvenues.
 Inscription obligatoire au 819-849-7011, poste 233, ou par courriel à : cuisines@cabmrccoaticook.org
 Réservé aux résidents de la MRC de Coaticook.