

# LE CAB EXPRESS

## 4<sup>e</sup> ÉDITION : SEMAINE DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

**DU 21 AU 25 OCTOBRE : SOULIGNONS L'APPORT DES ORGANISMES DANS NOTRE COMMUNAUTÉ**

« Le mouvement de l'action communautaire autonome compte plus de 4 000 organismes répartis dans toutes les régions. Il contribue à maintenir 60 000 salariées, ce qui représente 1,4 % de l'ensemble des emplois au Québec. Il est soutenu par 425 000 bénévoles qui lui offrent temps et engagement au quotidien. Il est fréquenté par des millions de personnes vivant diverses formes de difficultés. » (RQ-ACA, 2019) C'est pourquoi la Semaine nationale de l'action communautaire autonome (ACA) est importante : elle permet la découverte d'organismes communautaires qui ont pour mission la transformation sociale, ou plutôt, l'amélioration des droits et de la qualité de vie des citoyens et des citoyennes.

**RENDEZ-VOUS LE MARDI 22 OCTOBRE À COATICOOK**

À Coaticook, le rendez-vous des organismes communautaires sera le mardi 22 octobre prochain au Pavillon des arts et de la culture de 11 h à 14 h. C'est l'occasion de venir découvrir plus d'une quinzaine d'organismes de la région et l'offre de services qu'ils proposent. Au CAB, nous allons présenter les services du maintien à domicile, les services du travailleur de milieu pour aînés, le service de l'agent de participation sociale des aînés ainsi que le service de soutien aux proches aidants. Vous aurez également la chance de manger une poutine gratuitement! « **Découvrir les organismes communautaires, ça goûte bon!** »



## LE CAB PARTICIPE À 3 CONCOURS



### LE GALA EXCELLENCE 2019 DE LA CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE LA RÉGION DE COATICOOK

On est fier de vous annoncer que **le CAB est finaliste dans la catégorie « Services de proximité »**. Lors du Gala, il y aura 5 lauréats à gagner ainsi que des mentions spéciales. À nos côtés se trouvent Plomberie Coaticook et Jack'O Coaticook. C'est le 23 octobre prochain qu'on saura qui remportera le prix! On souhaite bonne chance à nos compétiteurs ainsi qu'à tous les finalistes!

### LE GALA DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME DU ROC DE L'ESTRIE

Parmi les 6 prix qui seront décernés lors du Gala du 24 octobre prochain, **le CAB a déposé sa candidature dans la catégorie « Nouveau-nés »** pour présenter son implication dans la communauté avec ses événements citoyens comme son épluchette de blé d'Inde en septembre dernier! Janie Martel a concocté un petit vidéo humoristique pour expliquer pourquoi le CAB mérite de gagner! Vous pouvez aller le voir sur Youtube en tapant « candidature CAB gala de l'ACA ».

### LE PRIX DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE PRÉSENTÉ PAR ACTIONS INTERCULTURELLES

Les Prix de la diversité culturelle visent à récompenser des employeurs de l'Estrie qui se démarquent en gestion de la diversité culturelle dans leur entreprise. Au CAB, on se démarque, parce qu'on a plusieurs employés immigrants et on leur donne la meilleure chance possible afin de s'intégrer, de s'accomplir et d'acquérir de l'expérience professionnelle. On croit qu'on a des chances de gagner, parce que l'ouverture, l'acceptation et l'inclusion font partie de nos valeurs.



PRIX DE LA  
DIVERSITÉ  
CULTURELLE

# PRÉSENTATION DE LA PIÈCE DE THÉÂTRE « LES JEUDIS DE SANDRA »



Théâtre Parminou

## LES JEUDIS DE SANDRA

### UNE INVITATION AU GRAND PUBLIC

Nous invitons les travailleurs et les employeurs à un 5 à 7 pour assister à une représentation de la pièce de théâtre « Les jeudis de Sandra », une création du Théâtre Parminou, au Pavillon des arts et de la culture le jeudi 7 novembre 2019.

« Sandra est coiffeuse. Elle a dû quitter son emploi qu'elle aimait et un milieu de travail qu'elle adorait. Jongler avec son employeur, ses clients, sa mère dont l'Alzheimer prend de plus en plus de place, était devenu trop difficile. » Les jeudis de Sandra aborde la conciliation travail-famille et proche aidance, elle met en représentation le quotidien et les défis des proches aidants avec humour.

### POUR SENSIBILISER LA POPULATION

Plusieurs Québécois et Québécoises seront amenés à être proche aidant au cours de leur vie. Ainsi, peu importe l'emploi occupé, il suffit d'être sur le marché du travail pour se sentir interpellé par l'histoire de Sandra. Les organisateurs de la soirée souhaitent conscientiser les employeurs et les travailleurs sur le besoin d'adaptation du monde du travail face à la situation des proches aidants. Le Théâtre Parminou se donne la mission de produire des oeuvres où l'engagement social est sa priorité. La proximité avec le public et l'accessibilité de l'oeuvre sont au cœur de chacune de ses créations.

## BABILLARD DES ACTIVITÉS



### PRÉSENTATIONS DES SERVICES DU CAB AU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Vendredi, 11 septembre à 11h15  
Au Centre communautaire Élie-Carrier



### CONFÉRENCE SUR LE CRÉDIT PAR DAVID BÉLANGER DE SBP

Lundi, 21 octobre à 13h20  
Programme Mes finances, mes choix  
Centre d'action bénévole (Coaticook)



### CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES OFFERTES GRATUITEMENT

Tous les mercredis matins  
Centre d'action bénévole (Coaticook)  
Par Serge Bélanger, B. A. A.  
Inscription : 819 849-7011 poste 224



### CAFÉ DU BIEN! DE WATERVILLE - CAFÉ DES AÎNÉS

Tous les lundis à 13h  
Au centre communautaire de Waterville  
Information : Diane Tremblay, 819 837-2572



### ON CUISINE DES PAINS DE VIANDE

Lundi, 21 octobre à 13h00  
Centre d'action bénévole (Coaticook)  
N'oubliez pas des contenants pour ramener des portions à la maison!  
Inscription : 819 849-7011 poste 225



### GOÛTEZ LE COMMUNAUTAIRE

Mardi, 22 octobre de 11 h à 14 h  
Venez découvrir les organismes communautaires de la région et dégustez une poutine gratuitement!



### DÉGUSTATION DE REPAS DE LA POPOTE ROULANTE

Jeudi, 14 novembre à 12h  
Au centre communautaire de Ste-Edwidge  
Inscription avant le 6 novembre :  
819 849-7011 poste 224



### CAFÉ-IN DE COMPTON - CAFÉ DES AÎNÉS

Tous les mercredis à 13h30  
À la bibliothèque municipale de Compton  
Information : Léon Pratte, 819 571-7973

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS : 819-849-7011 poste 215



### CLINIQUES DE VACCINATION 8, 9, 10 et 11 novembre

Stationnement, accueil, supervision de la file d'attente et de l'attente après la vaccination, secrétariat et classement.



### GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS Jeudi, 5 décembre

Cueillette d'argent et de denrées dans les rues de la ville de Coaticook.



### CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES Mardi, 10 décembre

Préparation d'aliments, portionnement, transport d'aliments et de matériel, vaisselle, ménage, halte-garderie, coin café et plus !