

# LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #123- juillet 2024



**ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE**  
**GRATUIT**  
**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK**  
**JEUDI 29 AOÛT** 15H - 19H  
Ruelle entre le CAB et la Bibliothèque de Coaticook  
**BIENVENUE À TOUS!**  
Laiterie de Coaticook  
Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook  
Fière partenaire GENEVIÈVE HÉBERT

## Dîner à L'Épervier pour les aînés anglophones : Un succès retentissant!

Le 19 juin 2024, le centre d'action bénévole a accueilli plus de 30 aînés anglophones lors d'un dîner à L'Épervier de Coaticook. Cet événement avait pour objectif de favoriser le réseautage entre les participants et de les informer des nouveaux programmes destinés à leur démographie.



Plusieurs programmes prometteurs ont été présentés :

- Les ateliers d'écriture « Write here, write now » animés par Jan Draper, qui offrent une chance unique aux participants d'exprimer leur créativité et de partager leurs histoires.
- Formation de prévention des chutes, spécialement conçue pour les anglophones, afin de sensibiliser et d'éduquer sur les techniques de prévention.
- La création d'un « Café des aînés » ou « Senior Wellness Center », un espace dédié au bien-être et aux rencontres sociales pour les résidents anglophones.
- Un service d'aide numérique visant à familiariser les aînés anglophones avec les technologies modernes et à améliorer leur accès à l'information et aux services en ligne.

Le dîner s'est conclu par une période de réflexion où les participants ont été invités à suggérer des services ou activités supplémentaires qui pourraient répondre à leurs besoins. Les idées recueillies seront utilisées pour développer de futures activités dédiées à cette clientèle.

Cet événement a été rendu possible grâce au soutien financier du centre d'action bénévole et de la Fondation Vallée Massawippi, et c'est révélé être un véritable succès en ce qui concerne la participation et de retour plus que positifs.

Ainsi, cette initiative démontre l'importance de la collaboration communautaire et de l'engagement envers le bien-être des aînés anglophones de la région.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous étions 41 invités présents. Le nom de la nouvelle salle du CAB a été dévoilé : La salle Action. Mises en candidatures et félicitations à Roch Létourneau, Sylvie Lebel, Annie Martel et Nathalie Dupuis pour leur élection aux postes vacants. Divers sujets ont été abordés concernant le bilan annuel du CAB. Marlène Bélisle, organisatrice communautaire, a félicité le CAB pour son dynamisme. Danielle Lamontagne a présenté les activités du Comité contre la maltraitance des aînés, tandis que Caroline Duchaine a introduit une nouvelle activité spéciale. Enfin, M. François Bouchy-Picon a félicité la directrice générale pour son excellent travail. Le buffet de Chez Matante et IGA de Coaticook était délicieux.

# SALLE Action

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

TRI DE VÊTEMENTS

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK**

REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE!

CAROLINE DUCHAINE  
819-849-7011, POSTE 215

COURRIEL  
BENEVOLES@CABMRCCOATICOOK.ORG

# Babillard des activités juillet 2024

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
DE LA MRC DE COATICOOK

## Archives PLAISIR SOUVENIRS

**Venez-vous remémorer de nombreux souvenirs !**

Le Centre d'action bénévole a besoin de vous pour identifier ses photos d'archives ! Venez feuilleter de nombreux albums photos et aidez-nous à mettre un nom sur les visages de ceux et celles qui ont offert de leur temps au CAB depuis 1987. Bénévoles des 37 dernières années, nous avons besoin de vous !

**Pour inscription: Caroline 819 849-7011, poste 215 ou [benevoles@cabmrccoaticook.org](mailto:benevoles@cabmrccoaticook.org)**

Rejoignez-nous pour un après-midi nostalgique et convivial !

QUAND: 20 AOÛT DE 13H30 À 16H  
OÙ: SALLE ACTION (87, RUE MAIN OUEST)  
QUI: TOUT LE MONDE EST BIENVENU

**CENTRE D'Action BÉNÉVOLE**  
DE LA MRC DE COATICOOK

MOIS DE JUILLET ET AOÛT

Lundi : 9h30 - 16h30  
Mardi : 9h30 - 16h30  
Mercredi : 9h30 - 16h30  
Jeudi : 9h30 - 16h30  
Vendredi : Fermé  
Samedi : 9h30 - 14h

L'horaire de la Boutique



## À ne pas manquer!

Venez souligner le **Noël du campeur** au **Wood's** casse-croûte à Ayer's Cliff le **jeudi 25 juillet** prochain. Pour l'occasion, tous les profits des ventes des **hot-dog vapeur** seront remis à l'organisme le **CAB** de Coaticook!

**Tous les profits iront au** **CENTRE D'Action BÉNÉVOLE** DE LA MRC DE COATICOOK

*Merci*



## 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)



### Groupe de soutien de jour

Groupe de soutien pour les personnes proches aidantes. La thématique de discussion sera libre.

Mardi 13 août, de 13 h 30 à 15 h 30  
 Au sous-sol de l'Hôtel de ville de Coaticook



### Groupe de soutien de soir

Groupe de soutien pour les personnes proches aidantes. La thématique de discussion à venir.

Mardi 22 août, de 18 h 30 à 21 h 00  
 Au CAB, au 3e étage



### L'aide médicale à mourir

Branchez-vous le 19 août pour assister à une présentation donnée par Me Hélène Guay sur les dernières mises à jour concernant le processus d'aide médicale à mourir.

Mardi 19 août, de 18 h 30 à 20 h 00  
Sur la plateforme Zoom



**Appui**  
proches aidants

1 855 852-7784  
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES  
[appui.org](http://appui.org)

## RÉNOVATIONS DE LA CUISINE DU CAB



**La popote roulante**

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE LA MRC DE COATICOOK

**LE TEMPS DES RÉNOS  
NOUS SERONS SITUÉS**



**TRAVAUX  
EN COURS**

Le CAB subira des changements d'horaires dû aux travaux. Pour plus d'informations il y a un calendrier à l'accueil avec tous les détails. Notez qu'il peut y avoir des périodes d'adaptation à l'horaire des services offerts. Merci de votre compréhension.

