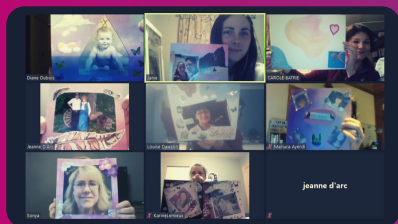




« Parce qu'il est primordial de prendre soin de soi »

PROJET RESSOURÇAIDANT

Calendrier des proches aidant.e.s



Avril 2021
à
Mars 2022

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

Avril 2021

Vous avez besoin d'un coup de pouce avec la technologie (courriels, recherches sur Internet, prises de rendez-vous en ligne et plus) ? On peut vous apprendre ! Appelez au 819 849-7011 poste 223 pour réserver une plage horaire.

VISIOCONFÉRENCE : UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE

par Jacinthe Chaussé, conférencière
et animatrice socioculturelle

Mercredi 7 avril à 13 h

La rencontre est offerte via la
plateforme numérique Zoom



CUISINE COLLECTIVE PRINTANIÈRE ENTRE AIDANTS

Animé par Janie Martel, Agente de développement et
Marilyne Lalonde, responsable des cuisines collectives

Mercredi 14 avril à 13 h

Centre d'action bénévole,
23 rue Cutting à Coaticook,
2e étage

*Toutes les mesures
sanitaires seront respectées



GROUPE DE SOUTIEN VIRTUEL ENTRE NOUS

Animé par Janie Martel, Agente de
développement

Mercredi 21 avril à 18 h 30

Via la plateforme numérique Zoom

Dès que le contexte
sanitaire le permettra,
les groupes de soutien
seront de retour en
présentiel au CAB !



INFOS DU MOIS

Pour toutes vos questions relatives à la COVID-19 (paliers d'alerte par région, dépistage, quoi faire en cas de symptômes et vaccination) : www.quebec.ca/coronavirus

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est
requis : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants

CLINIQUES D'IMPÔTS POUR PERSONNES À FAIBLE REVENU : 819 849-7011 POSTE 231

Vous pouvez prendre rendez-vous jusqu'au 30 avril
Lundi et jeudi de 13 h à 16 h
Mardi et mercredi de 9 h à 12 h

Avril est le mois de l'autisme, consultez le site Web de la
Fédération québécoise de l'autisme (FQA) pour en connaître davantage !

Facebook : Autisme Estrie

Avril 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				1	2 Vendredi Saint	3
4 Pâques	5 Lundi de Pâques	6 Journée canadienne des personnes proches aidantes	7 Visioconférence « Une nouvelle façon de vivre » à 13 h	8	9	10
11	12	13	14 Cuisine collective printanière entre aidant-e-s à 13 h	15	16	17
18 <i>Semaine de l'action bénévole</i>	19	20	21 Groupe de soutien Zoom entre nous à 18 h 30	22 <i>Semaine de l'action bénévole</i>	23	24
25	26	27	28	29	30	

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Mai 2021

Vous souhaitez participer à une activité virtuelle pour la première fois ? Le service de soutien aux proches aidant·e·s offre de l'aide à distance pour utiliser Zoom. Téléphonnez au 819 849-7011 poste 223 et vous serez guidé étape par étape, à votre rythme.

SÉANCE D'INFORMATION :

PRÉSENTATION DE LA FUTURE MAISON DES AINÉS À COATICOOK

par Sylvie Moreau, directrice du soutien à l'autonomie des personnes âgées au CIUSSS

Mardi 11 mai à 14 h

La rencontre est offerte via la plateforme numérique Zoom

CAFÉ-RENCONTRE : APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

par Diane Carrier, intervenante à l'Éveil

Mercredi 19 mai à 13 h 30

240 rue Roy à Coaticook

*** Les places sont très limitées. Toutes les mesures sanitaires seront respectées



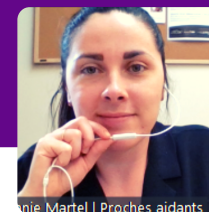
GROUPE DE SOUTIEN VIRTUEL ENTRE NOUS

Animé par Janie Martel, Agente de développement

Mercredi 26 mai à 18 h 30

Via la plateforme numérique Zoom

*Dès que le contexte sanitaire le permettra, les groupes de soutien seront de retour en présentiel au CAB



INFOS DU MOIS

Service de transport offert pour la vaccination : disponible pour les personnes résidentes de la MRC de Coaticook : [819 849-7011 poste 201](tel:8198497011)

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : [819 849-7011 poste 223](tel:8198497011) | aidant@cabmrccoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants

Compensations financières pour les proches aidant·e·s : Il existe 4 mesures différentes au provincial et au fédéral !

pour en savoir plus :
[819 849-7011 poste 223](tel:8198497011)



Service de prêt de tablette électronique au CAB pour les aînés et les proches aidant-e-s (durée de 6 mois avec possibilité de prolongation) :
819 849-7011 poste 240

Mai 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
						1
2	3	4	5	6	7	8
<i>Semaine de la santé mentale : du 3 au 9 mai 2021 #ParlerPourVrai</i>						
9 Fêtes des Mères	10	11 Séance d'information, nouvelle maison des aînés à Coaticook, 14 h	12	13	14	15
16	17	18	19 Café-atelier : Apprivoiser ses émotions à 13 h 30	20	21	22
23/30	24/31 Journée nationale des Patriotes	25	26 Groupe de soutien Zoom entre nous à 18 h 30	27	28	29

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Juin 2021

Vous souhaitez participer à une activité virtuelle pour la première fois ? Le service de soutien aux proches aidant·e·s offre de l'aide à distance pour utiliser Zoom. Téléphonnez au 819 849-7011 poste 223 et vous serez guidé étape par étape, à votre rythme.

PROMENADE ET PIQUE-NIQUE EN NATURE

Mardi le 8 juin à 12 h

Au parc de la gorge de Coaticook, rendez-vous à la grange ronde



FORMATIONS INTERACTIVES « SE BRANCHER COEUR » FOCUS SUR L'EMPATHIE

par Mélanie Whitham, formatrice et fondatrice

Les jeudis 3 et 10 juin à 13 h

Offertes via la plateforme numérique Zoom



LA MALTRAITANCE ENVERS LES PROCHES AIDANT·E·S : RECONNAITRE, PRÉVENIR ET SENSIBILISER

par Marie Beaulieu Ph. D, professeure et titulaire de la chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées

Mercredi 16 juin à 13 h

Via la plateforme numérique Zoom



INFOS DU MOIS

La ligne Aide Abus Aïnés (AAA) est un service gratuit et confidentiel ouvert de 8 h à 20 h, 7 jours sur 7. Contactez-les pour toute question relative à la maltraitance envers une personne aînée et surtout, si vous croyez être la victime. 1 888-489-2287 | www.aideabusaines.ca

Vous avez besoin d'un coup de pouce dans votre quotidien ?

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

www.facebook.com/soutienauxaidants



L'Aide à domicile de Coaticook peut vous aider pour votre entretien ménager, la préparation de repas, la présence surveillance, l'aide aux courses et les soins à la personne.

Informations : 819 849-7716
www.aideadomicilecoaticook.com

Le 15 juin est synonyme de sensibilisation à la maltraitance faite aux personnes âgées. Qu'elle soit physique, psychologique, sexuelle, matérielle ou financière, la violence envers les aînés a plusieurs visages. Pour téléphoner à la Ligne Aide Abus Aînés : 1 888-489-2287

Juin 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1	2	3 Formation interactive # 1 sur Zoom « SE BRANCHER COEUR » à 13 h	4	5
6	7	8 Promenade et pique-nique au Parc de la Gorge à 12 h	9	10 Formation interactive # 2 sur Zoom « SE BRANCHER COEUR » à 13 h	11	12
13	14	15 Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées	16 Séance d'information virtuelle sur la maltraitance envers les proches aidant-e-s à 13 h	17	18	19
20 Début de l'été Fêtes des Pères	21 Journée nationale des peuples Autochtones	22	23	24 St-Jean-Baptiste	25	26
27	28	29	30			

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Juillet 2021

Vous souhaitez participer à une activité virtuelle pour la première fois ? Le service de soutien aux proches aidant·e·s offre de l'aide à distance pour utiliser Zoom. Téléphonnez au 819 849-7011 poste 223 et vous serez guidé étape par étape, à votre rythme.

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE : LES HUILES ESSENTIELLES ET LES HERBES NATURELLES

par Chantal Parent, Herboriste Thérapeute

Mardi le 6 juillet à 13 h 30

Offerte via la plateforme numérique Zoom, les personnes inscrites recevront des échantillons d'huiles essentielles livrés à domicile.



ATELIER D'EXPLORATION ARTISTIQUE ESTIVAL : CONFECTION DE LANTERNES

Animé par l'artiste Jocelyne Rochon

Mercredi le 14 juillet à 14 h

Au parc Laurence, près du terrain de baseball. Venez confectionner une lanterne pour mettre une touche de gaieté à votre décor !



GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS

Animé par Janie Martel,
Agente de développement

Mercredi 21 juillet à 18 h 30

Le groupe de soutien aura lieu en présentiel ou par Zoom, dépendamment de la situation sanitaire. Appelez-nous pour en savoir plus au 819 849-7011 poste 223.



INFOS DU MOIS

Pour toutes vos questions relatives à la COVID-19 (paliers d'alerte par région, dépistage, quoi faire en cas de symptômes et vaccination) : www.quebec.ca/coronavirus | Vous avez encore de la difficulté à rendre visite à l'un de vos proches en Résidence pour aînés ou en centre de soins ? Contactez-nous au 819 849-7011 poste 223 et nous vous donneront toutes les informations pour vous éclairer.

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants



C'est l'été, nous vous souhaitons une magnifique saison estivale !

Notez que la popote roulante du CAB prend des vacances du 17 juillet au 7 août inclusivement. Elle sera de retour en grande forme le lundi 9 août 2021 ! Appelez au 819 849-7011 poste 225 pour des renseignements ou pour commander des repas.

Juillet 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				1 Fête du Canada	2	3
4	5	6 Conférence bien-être Zoom : Les huiles essentielles et les herbes naturelles à 13 h 30	7	8	9	10
11	12	13	14 Atelier de fabrication de lanternes à 14 h	15	16	17 Début vacances de la construction
18	19 Fermeture de la popote roulante du CAB	20	21 Groupe de soutien entre nous à 18 h 30	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Août 2021



Janie Martel nous quitte à la fin du mois !
Suivez-nous sur Facebook pour connaître la nouvelle personne en charge du volet Proches aidants : facebook.com/soutienauxaidants

PAUSE DES ACTIVITÉS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ !

C'est un bon moment pour rappeler que le service Info-Aidant est disponible 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h. Il s'agit d'un service d'écoute, d'information et de références pour répondre à toutes vos questions ainsi qu'à vos inquiétudes sur votre statut de proche aidant·e.

Vous pouvez également contacter notre travailleur de milieu pour aînés, Serge Fournier, au 819 345-0877. Il possède tous les outils pour vous offrir une oreille attentive, des conseils et du référencement personnalisé.



INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

INFOS DU MOIS : LA LIGNE 811

La ligne 811 est un service de consultation GRATUIT et CONFIDENTIEL qui regroupe le service Info-Santé et le service Info-Social. Il permet de joindre rapidement un ou une professionnelle en intervention psychosociale ou un·e infirmier·ère en cas de problème de santé mineur. Voici des exemples de situations où vous pouvez contacter la ligne 811 :

- Vous traversez une situation qui vous fait vivre de l'anxiété.
- Vous avez des inquiétudes pour un proche.
- Vous souffrez d'une grippe qui dure depuis plusieurs jours et vous vous demandez si vous devriez voir un médecin.
- Vous voulez savoir quoi faire pour soulager la démangeaison et l'enflure causées par une piqûre d'insecte.

Notez que la popote roulante du CAB prend des vacances du 17 juillet au 7 août inclusivement. Elle sera de retour en grande forme le lundi 9 août 2021 ! Appelez au 819 849-7011 poste 225 pour des renseignements ou pour commander des repas.

Août 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1 Fin vacances de la construction	2	3	4	5	6	7
8	9 Réouverture de la popote roulante du CAB	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Septembre 2021

Vous n'avez pas eu la chance de recevoir les recueils de textes des proches aidant·e·s de la MRC de Coaticook ? Ils sont disponibles GRATUITEMENT au CAB. Appelez-nous et nous les mettrons de côté.

PRÉSENTATION FILMÉE DE LA CONFÉRENCE « PLANIFICATION STRATÉGIQUE PERSONNELLE » ET DISCUSSION

par Danie Beaulieu, Docteure en psychologie

Jeudi 9 septembre à 13 h

Offerte en présentiel ou via la plateforme Zoom (selon le contexte sanitaire en vigueur)

RENCONTRE ZOOM AVEC DANIE BEAULIEU : COMMENT MAINTENIR LE CAP AVEC SON ÉQUILIBRE PERSONNEL ?

par Danie Beaulieu, Docteure en psychologie

Mercredi 22 septembre à 13 h 30

Offerte via la plateforme numérique Zoom



SOUPER STYLE BBQ DES HOMMES PROCHES AIDANTS

Animé par Serge Fournier, Travailleur de milieu auprès des aînés

Mercredi 29 septembre à 17 h

Offert au CAB en respectant les mesures sanitaires : 23 rue Cutting à Coaticook !

INFOS DU MOIS

Déjà le mois de septembre ! Les activités reprennent et pour connaître toute la programmation à venir des activités du Centre d'action bénévole, consultez notre site Web : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants

Saviez-vous que ?

Le site Web www.ressourcescoaticook.org regroupe toutes les actualités et les événements des organisations communautaires de la MRC de Coaticook ! En quelques clics, vous pouvez voir toutes les activités à venir dans les prochains jours, semaines et mois.

**RESSOURCES
COATICOOK** Répertoire
sociocommunautaire
de la région de Coaticook

Connaissez-vous la plateforme MOVE 50 + ? C'est une plateforme Web qui regroupe des capsules vidéos d'entraînements et des articles d'informations santé pour les 50 ans et plus : www.move50plus.ca

Septembre 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			1	2	3	4
5	6 Fête du travail	7	8	9 Conférence Planification stratégique personnelle de Danie Beaulieu à 13 h	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 Rencontre Zoom avec Danie Beaulieu à 13 h 30 Début de l'automne	23	24	25
26	27	28	29 Souper style BBQ des hommes proches aidants à 17 h	30		

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Octobre 2021

Vous avez besoin d'un coup de pouce avec la technologie (courriels, recherches sur Internet, prises de rendez-vous en ligne et plus) ? On peut vous apprendre ! Appelez au 819 849-7011 poste 223 pour réserver une plage horaire.

ATELIER D'ÉCRITURE THÉMATIQUE

Animé par l'Agent·e de développement

Jeudi 7 octobre à 18 h 30

Endroit à déterminer, par Zoom ou au CAB selon le contexte sanitaire.

CUISINE COLLECTIVE AUTOMNALE ENTRE AIDANT·E·S

Animée par Marilyne Lalonde, responsable des cuisines collectives

Mercredi 13 octobre à 13 h

Au Centre d'action bénévole :
23 rue Cutting à Coaticook
*Les places sont très limitées.

GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS

Animé par l'Agent·e de développement

Mercredi 27 octobre à 18 h 30

Endroit à déterminer, par Zoom ou au CAB selon le contexte sanitaire

INTRODUCTION AUX ARTS DE LA SCÈNE AVEC L'ORGANISME LABO KRAC BOOM

« Une compagnie de création artistique à la limite du cirque de la danse et du théâtre physique ! »

Date et lieu à confirmer

INFOS DU MOIS

Découvrez les activités prévues dans le cadre de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome (SNACA), qui se déroule du 18 au 24 octobre 2021 : www.rq-aca.org

Pour les activités communautaires organisées dans la MRC de Coaticook, visitez le site Web www.RessourcesCoaticook.com

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

f www.facebook.com/soutienauxaidants



**La popote
roulante**

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

819 849-7011 POSTE 225

Contactez la popote roulante du CAB si vous avez besoin d'un coup de pouce pour vos repas. Le service est offert aux 50 ans et plus, aux personnes à mobilité réduite et aux nouvelles mamans. Ce service offre un repas complet pour la petite somme de 6 \$.

Saviez-vous que l'objectif de la SNACA est de valoriser le travail des 4 000 organismes d'action communautaire autonome au Québec, de rendre hommage aux 60 000 travailleuses et travailleurs et aux 425 000 bénévoles qui s'activent quotidiennement ?

Octobre 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
					1	2
3	4	5	6	7 Atelier d'écriture thématique à 18 h 30	8	9
10	11 Action de grâce	12	13 Cuisine collective automnale entre aidant·e·s à 13 h	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<i>Semaine nationale de l'action communautaire autonome (SNACA)</i>						
24/31 Halloween	25	26	27 Groupe de soutien entre nous à 18 h 30	28	29	30

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Novembre 2021



SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS :
DU 1^{er} AU 7 NOVEMBRE 2021

MIDI-CONFÉRENCE : QU'EN EST-IL DES MESURES DE CONCILIATION TRAVAIL ET PROCHE AIDANCE AU QUÉBEC ?

Animé par l'Agent·e de développement

Jeudi 4 novembre à 12 h

Offert via la plateforme
numérique Zoom

ACTIVITÉ DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Animé par l'Agent·e de développement
+ nous aurons un invité spécial !

**Mercredi 17 novembre
en soirée**

Endroit à déterminer, par Zoom
ou au CAB selon le contexte

PRÉSENTATION DE LA PIÈCE DE THÉÂTRE « AUTREMENT QUE COMME UNE GRANDE FRAYEUR »

une création du Théâtre Parminou
pour aborder la mort autrement

Jeudi 25 novembre en soirée

Au Pavillon des arts et de la
culture de Coaticook :
116 rue Wellington
Activité ouverte au public !



INFOS DU MOIS

La Semaine nationale des proches aidants a pour objectifs de mettre en valeur le rôle des proches aidants et de soutenir leurs intérêts au Québec. C'est une semaine très importante pour briser les stéréotypes entourant la proche aidance ! Visitez la page Web de l'Appui Estrie au www.lappui.org/Regions/Estrie pour connaître la programmation des activités régionales.

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants

*Vous êtes un ou une proche aidante
à l'emploi ?*

Le RANQ possède une trousse
à outil pour aborder le sujet
avec votre employeur :
www.ranq.qc.ca/cft-employes



Bonne Semaine nationale à tous les proches aidant-e-s de la MRC de Coaticook.
Nous estimons à 3 000 le nombre d'aidant-e-s dans notre région, votre rôle est plus qu'essentiel, on vous remercie de tout notre coeur !

Novembre 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	1	2	3	4 Midi-conférence : mesures de conciliation travail et proche aidance à 12 h	5	6
7 Changement d'heure (on recule l'horloge)	8 Début novembre : c'est le temps des inscriptions aux Paniers de Noël - 819 849-7011 poste 224	9	10	11 Jour du souvenir	12	13
14	15	16	17 Activité dans le cadre de la Journée internationale des hommes en soirée	18	19 Journée internationale des hommes	20
21	22	23	24	25 Présentation de la pièce de théâtre « Autrement que comme une grande frayeur » en soirée	26	27
28	29	30				

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Décembre 2021

Si vous ressentez le besoin de vous confier durant la période des fêtes, la ligne Secours-amitié Estrie a une ligne d'écoute anonyme et ouverte tous les jours : 819 564-2323

GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS

Jeudi 2 décembre

Si vous le pouvez,
donnez généreusement !

SOUPER DE NOËL DES PROCHES AIDANT·E·S

Vendredi 10 décembre à 17 h

Deux formules possibles : au CAB ou avec
avec la livraison à domicile d'un souper,
on se retrouve sur Zoom pour manger
ensemble !



INFOS DU MOIS

Vous souhaitez réduire les coûts de vos factures d'électricité cet hiver ? Éconologis est un programme offert d'octobre à mars qui offre des conseils liés à l'efficacité énergétique de votre foyer. Appelez au 1 844-303-7333

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrcocoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants

Vous êtes une personne dans le besoin et votre inscription pour recevoir un panier de Noël n'est pas encore réalisée ?

Faites-vite, il reste quelques jours !
819 849-7011 POSTE 224

Pour connaître les détails reliés à la traditionnelle Grande cuisine collective des fêtes du CAB, appelez au 819 849-7011 poste 233. Elle se déroule habituellement le 2e mardi du mois de décembre.

Décembre 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			1	2 Grande Guignolée des médias	3	4
5	6 Dernière journée pour s'inscrire aux paniers de Noël : 819 849-7011 poste 224	7	8	9	10 Souper de Noël des proches aidant·e·s à 17 h	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Début de l'hiver	22	23	24 Veille de Noël	25 Jour de Noël
26	27	28	29	30	31 Veille du jour de l'an	

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Janvier 2022

Vous avez besoin d'un coup de pouce avec la technologie (courriels, recherches sur Internet, prises de rendez-vous en ligne et plus) ? On peut vous apprendre ! Appelez au 819 849-7011 poste 223 pour réserver une plage horaire.

GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS

Animé par l'Agent-e de développement

Mercredi 19 janvier à 18 h 30

Le groupe de soutien aura lieu en présentiel ou par Zoom, dépendamment de la situation sanitaire. Appelez-nous pour en savoir plus au 819 849-7011 poste 223.

CAFÉ RENCONTRE : PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Animé par Lucie Lemelin, conseillère à la Société Alzheimer Estrie

Jeudi 27 janvier à 13 h 30

Le café-rencontre aura lieu en présentiel ou par Zoom, dépendamment de la situation sanitaire. Appelez-nous pour en savoir plus au 819 849-7011 poste 223.

AU-DELÀ DES MOTS : PAROLES DE PROCHES AIDANTS

Une mini-série documentaire coup de point qui raconte l'histoire d'Édith et de Michel, deux proches aidants qui ont vécu avec leur conjoint-e atteint-e-s de la maladie d'Alzheimer. Vous pouvez l'écouter à cette adresse :

www.appui-audeladesmots.ca



INFOS DU MOIS

Janvier est le mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, vous pouvez consulter la campagne 2021 ici : www.alzheimer.ca/estrie

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est requise : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrcocoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants

Société Alzheimer de l'Estrie

Vous avez des questions sur la maladie ou vous suspectez son apparition dans la vie d'un proche ? Lucie Lemelin, conseillère à la SAE, est disponible pour la MRC de Coaticook tous les jeudis.

POUR LA JOINDRE : 819 238-5128

Le service de soutien aux proches aidant·e·s du CAB sera de retour de vacances au plus tard le 10 janvier. Appelez-nous pour toute question relative à votre statut de proche aidant·e, nous pouvons vous aider !

Janvier 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
						1 Jour de l'an
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Groupe de soutien entre nous à 18 h 30	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27 Café-rencontre : Prévenir l'épuisement à 13 h 30	28	29

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Février 2022

En février, on souligne la diversité culturelle ! Nous organisons une activité pour vous faire connaître d'autres cultures, ça promet d'être enrichissant sur la plan humain, vous ferez de belles rencontres !

ATELIER ARTISTIQUE : INITIATION AU FUSAIN, UN MÉDIUM LIBÉRATEUR

Animé par l'Agent·e de
développement

Mercredi 9 février
à 18 h 30



PANEL INTERCULTUREL : DÉCOUVREZ L'HISTOIRE DE 3 ACTEURS DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES

Animé par l'Agent·e de développement

Jeudi 17 février à 13 h 30

Cet événement découverte aura lieu en
présentiel ou par Zoom.

GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS

Animé par l'Agent·e de
développement

Mercredi 23 février à 18 h 30

Le groupe de soutien aura lieu en
présentiel ou par Zoom. Appelez-nous
pour en savoir plus au 819 849-7011
poste 223.

INFOS DU MOIS

L'Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook (APHC+) offre différents services aux personnes atteintes d'un handicap : votre proche pourrait en bénéficier. L'APHC + regroupe aussi les Habitations Hestia, qui offrent des logements adaptés avec services. Apprenez-en plus au www.aphcoaticook.ca ou en les contactant directement au 819 849-4949.

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est
requis : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org

 www.facebook.com/soutienauxaidants



Association des personnes handicapées
de la MRC de Coaticook

Février est le Mois de l'histoire des Noirs, un mois qui souligne l'apport des Canadiens noirs dans notre société. Pour découvrir les activités thématiques organisées en Estrie, visitez le site Web d'Actions interculturelles au www.aide.org.

Février 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1	2 Jour de la marmotte	3	4	5
6	7	8	9 Atelier artistique : Initiation au fusain à 18 h 30	10	11	12
13	14 Saint-Valentin	15	16	17 Panel interculturel à 13 h 30	18	19
20	21	22	23 Groupe de soutien entre nous à 18 h 30	24	25	26
27	28 Début de la période d'impôts pour les personnes à faible revenus. Information et inscription : 819 849-7011 poste 224					

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Mars 2022

Vous avez besoin d'un coup de pouce avec la technologie (courriels, recherches sur Internet, prises de rendez-vous en ligne et plus) ? On peut vous apprendre !
Appelez au 819 849-7011 poste 223 pour réserver une plage horaire.

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE : BIEN MANGER MALGRÉ UN HORAIRE CHARGÉ

Par Élisabelle Hardy, diététiste-nutritionniste
et propriétaire de la Clinique nutritive Estrie

Jeudi 10 mars à 13 h 30

La rencontre aura lieu en
présentiel ou par Zoom.



BIEN PRÉPARER SES IMPÔTS : SÉANCE D'INFORMATION

Explication des prestations disponibles
aux proches aidants et aux aînés

Mercredi 16 mars à 18 h

La rencontre aura lieu en
présentiel ou par Zoom.

GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS

Animé par l'Agent-e de
développement

Mercredi 30 mars à 18 h 30

Le groupe de soutien aura lieu en
présentiel ou par Zoom. Appelez-nous
pour en savoir plus au 819 849-7011
poste 223.

INFOS DU MOIS

Saviez-vous que mars est le mois de la nutrition ? Les proches aidant·e·s sont à risque de négliger leur alimentation par manque de temps. Visitez le site Web de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec au www.oqpd.org pour consulter de la documentation utile et pour connaître les activités du mois.

INSCRIPTION

Pour participer à une activité du volet, votre inscription est
requis : 819 849-7011 poste 223 | aidant@cabmrccoaticook.org


f www.facebook.com/soutienauxaidants

*Nous offrons gratuitement le service de répit
pour vous permettre d'assister aux activités !*

Grâce à un·e préposé·e de l'Aide à domicile de Coaticook,
vous pouvez participer à nos activités tout en ayant
l'esprit tranquille : votre proche est entre bonnes mains.
Ce service est aussi disponible pour les activités virtuelles.
Appelez minimum 48 h à l'avance au 819 849-7716.

Le 8 mars de chaque année est la Journée internationale des droits des femmes. Visitez le site Web de la Fédération des femmes du Québec au www.ffq.qc.ca pour voir les événements de la journée !

Mars 2022

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
6	7	8  Journée internationale des droits des femmes	9	10 Conférence bien-être : Bien manger malgré un horaire chargé à 13 h 30	11	12
13 Changement d'heure (on avance l'horloge)	14	15	16 Séance d'information sur les impôts à 18 h	17	18	19
20 Début du printemps	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 Groupe de soutien entre nous à 18 h 30	31		

Pour connaître toutes les activités du CAB, rendez-vous au : www.cabmrccoaticook.org/calendrier

MERCI À NOTRE PARTENAIRE :

l'APPUI pour les proches aidants de l'Estrie pour son soutien financier

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS
ESTRIE

Le CAB est là pour les proches aidant·e·s !

Au Centre d'action bénévole, de la MRC de Coaticook, il y a une personne dédiée à vous offrir toute l'information nécessaire dont vous pouvez avoir besoin en tant que proche aidant·e !

CAPSULES VIDÉOS DE SENSIBILISATION À LA CONCILIATION TRAVAIL ET PROCHE AIDANCE



Pour voir ou revoir les capsules vidéos d'Isabelle Morin et d'Yves Cloutier, allez sur la page Facebook du Centre d'action bénévole dans la section « vidéos ».



Isabelle et Yves nous ont livré un portrait réaliste d'être proche aidant·e et d'occuper un emploi. Conciliation d'horaire, préjugés, manque de considération de la part des collègues... Ces capsules permettent une prise de conscience pour revoir la façon dont on aborde le monde du travail.

VOICI LES SERVICES OFFERTS PAR LE VOLET RESSOURÇAIDANT :

- Accompagnement individuel : écoute, soutien et référencement.
- Café-ateliers, conférences et formations.
- Groupes de soutien en soirée.
- Recherche d'information et impression de documents.
- Rencontre d'information et de sensibilisation grand public.
- Nouveauté pour 2021-2022 : Boîtes mensuelles livrées à domicile pour les proches aidant·e·s, un programme basé sur le cheminement et le développement personnel !

Tous ces services sont gratuits

VOICI QUELQUES-UNES DE NOS ACTIVITÉS RÉALISÉES D'AVRIL 2020 À MARS 2021

Promenade en nature au Parc de la Gorge de Coaticook



Journée internationale des hommes : témoignage virtuel d'Alain Godbout

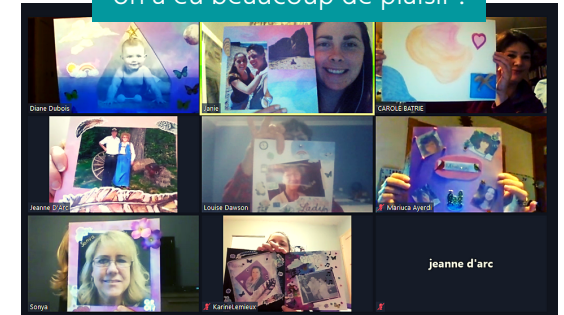
L'événement phare de notre année !

Lancement des capsules vidéos
pour sensibiliser à la cause des personnes proches aidantes à l'emploi

JEUDI 5 NOVEMBRE 2020 À 12 H SUR ZOOM



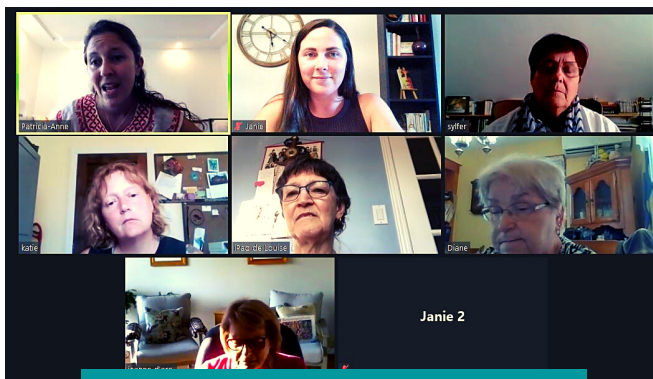
Atelier virtuel de confection de scrapbook, on a eu beaucoup de plaisir !



Midi-conférence avec M. Ti-I-Taming, ainé martiniquais



Lancement des recueils de textes des proches aidant-e-s de la MRC de Coaticook



Atelier virtuel d'exploration théâtrale



Tournage des capsules vidéos de conciliation travail et proche aidance



Midi-conférence virtuelle « À la défense des droits des proches aidants » par la directrice du RANQ



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

819 849-7011 POSTE 223

aidant@cabmrccoaticook.org

www.cabmrccoaticook.org