N°97 - 29 septembre 2020

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - www.cabmrccoaticook.org

RETOUR SUR L'AGA 2020 DU CAB

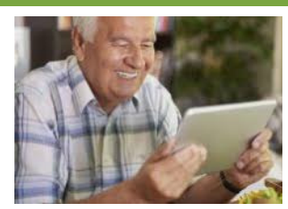
N'ayant pu être tenue en juin à cause des restrictions sanitaires, l'assemblée générale annuelle du CAB a finalement eu lieu le jeudi 24 septembre.

Vous pouvez trouver le **rapport d'activité 2019-2020,** déposé lors de cette AGA, à l'accueil du CAB ou sur notre site internet, cabmrccoaticook.org, dans la section CAB, sous-section Documentation.

Lors de cette AGA, une nouvelle personne s'est jointe au conseil d'administration: l'**abbé Clément Banaba**, de la paroisse des Saints-Apôtres. Merci à lui pour son implication dans notre organisme.

Merci à **Daniel et Martin Thibault** d'avoir accepté de chanter pour nos bénévoles pour clôturer la soirée.

PROGRAMMATION VIRTUELLE POUR LES AÎNÉS AVEZ-VOUS VOTRE TABLETTE?



Le CAB va organiser prochainement des **activités virtuelles pour les aînés**: cafés virtuels et conférences en ligne sont à venir (voir l'agenda des activités au verso).
Sachant que plusieurs aînés ne possèdent pas d'ordinateur ou de tablette électronique, le CAB a fait l'acquisition de tablettes afin de **les offrir en prêt pour 6 mois.**

La personne aînée qui emprunte une tablette **doit s'engager à participer à nos activités en ligne** et elle pourra bénéficier d'une courte **formation pour apprendre à utiliser sa tablette ainsi que la plateforme Zoom**.

L'achat de ces tablettes a été financé en partie par le **programme Nouveaux horizons du gouvernement du Canada** et par **Centraide Estrie**.

Pour information ou réservation d'une tablette, contactez Catherine Desjardins au **819-849-7011, poste 216, ou à participation@cabmrccoaticook.org**.

AUTRES NOUVELLES DU CAB

Nouvel horaire d'ouverture de la boutique Mod-Écolo
Mardi et mercredi : 13 h à 16 h
Jeudi et vendredi : 13 h à 18 h

Cuisine collective thématique
Pour le mois d'octobre, nous cuisinerons des recettes utilisant la famille des courges : courgette farcie gratinée, soupe asiatique à la citrouille et lait de coco, biscuit moelleux à la citrouille.
Il ne reste des places que pour le groupe du mardi 27 octobre, de 9 h à 12 h. 4 personnes maximum par groupe. Le tarif est de 2 $ pour une personne seule et de 5 $ pour une famille (3 personnes et plus d'un même foyer). Il faut apporter vos plats pour ramener votre nourriture cuisinée.
Inscription au **819-849-7011, poste 233, ou à cuisines@cabmrccoaticook.org**.

Reprise des groupes de cuisine collective
Les groupes de cuisine collective ont pu recommencer, avec certaines restrictions: **4 personnes maximum** et **port du masque** obligatoire. Il est possible d'inscrire un groupe déjà formé (4 personnes maximum) ou de s'inscrire individuellement.

Les cuisines auront lieu une fois par mois, de 8 h 30 - 9 h à 12 h ou de 12 h 30 - 13 h à 16 h, en semaine, à la convenance du groupe.

Inscription au **819-849-7011, poste 233, ou à cuisines@cabmrccoaticook.org**.

CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES

Consultations budgétaires gratuites données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi. Grâce à une formation suivie à l'organisme *Solutions Budget Plus,* Serge vous conseillera judicieusement pour gérer un budget. Les consultations sont offertes à tout le monde, et ce, peu importe le revenu gagné. Réservez une place au **819 849-7011 poste 224**.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN LIGNE

www.cabmrccoaticook.org/calendrier

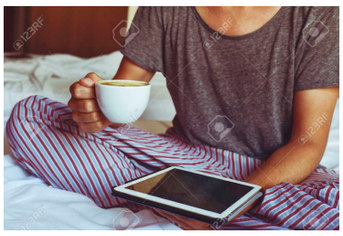
Pour tout savoir sur les activités du CAB. Allez le consulter !

BABILLARD DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS VIRTUELLES POUR LES AÎNÉS

Ces activités pour les aînés sont financées en partie par le programme Nouveaux Horizons du gouvernement du Canada et par Centraide Estrie.

NOUVEAU !



CAFÉ PYJAMA

À partir du lundi 5 octobre, du lundi au jeudi, de 8 h à 9 h

Offert via la plateforme numérique Zoom

Venez jaser de manière informelle avec d'autres personnes tout en restant dans le confort de votre foyer

Inscription : 819-849-7011 poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org

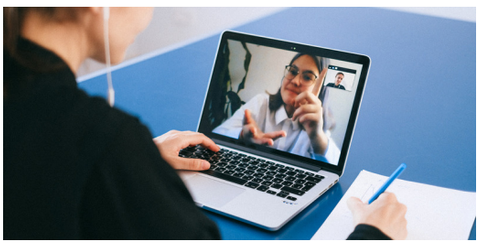
CAFÉ BRANCHÉ

Tous les mardis, de 9 h à 11 h, à partir du mardi 20 octobre

Offert via la plateforme numérique Zoom

Café des aînés virtuel avec une thématique différente à chaque fois. Surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet cabmrccoaticook.org

Inscription : 819-849-7011 poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org



CONFÉRENCE VIRTUELLE

Tous les mercredis, à 13 h 30, à partir de la mi-octobre

Offert via la plateforme numérique Zoom

Une conférence différente chaque semaine. Surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet cabmrccoaticook.org

Inscription : 819-849-7011 poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

Ces activités sont **gratuites** grâce au soutien de L'APPUI pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie.

MIDI-CONFÉRENCE : LES COMMUNAUTÉS CULTURELLES ET LA PROCHE AIDANCE

Vendredi 9 octobre de 11 h 30 à 12 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

Par Gérard-Pierre Ti-I-Taming, ainé d'origine martiniquaise

Inscription requise : 819-849-7011 poste 223 ou aidants@cabmrccoaticook.org

GROUPE DE SOUTIEN : L'ART AU SERVICE DE SOI

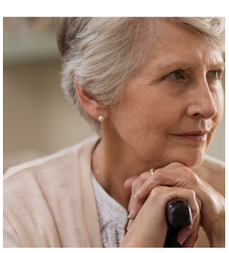
Mercredi 14 octobre de 18 h 30 à 20 h 30

Centre d'action bénévole, 23 rue Cutting, Coaticook, 3e étage

Animé par Janie Martel

N'oubliez pas votre masque. Les places sont limitées en raison du contexte sanitaire.

Inscription requise : 819-849-7011 poste 223 ou aidants@cabmrccoaticook.org



MIDI-CONFÉRENCE : MIEUX CONNAÎTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Mardi 27 octobre de 11 h 30 à 12 h 30

Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook, 34 rue Main Est

Par Lucie Lemelin, Société Alzheimer de l'Estrie

N'oubliez pas votre masque. Les places sont limitées en raison du contexte sanitaire.

Inscription requise : 819-849-7011 poste 223 ou aidants@cabmrccoaticook.org