

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - www.cabmrccoaticook.org

CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2020 PERSONNE N'EST À L'ABRI, SOYONS SOLIDAIRES!

Le CAB a lancé officiellement sa Campagne des Paniers de Noël 2020 qui aura lieu du **16 novembre au 18 décembre**, dans la MRC de Coaticook, sous la **présidence d'honneur de M. Bruno Jacques**, président de Pièces d'auto usagées Léon Jacques et fils.



Une année marquée par une augmentation des demandes d'aide

Cette campagne est importante, car, en 2019-2020, le CAB a dû offrir **le double de dépannages alimentaires** par rapport à l'année précédente : 887 dépannages, dont 160 paniers de Noël, ont ainsi été réalisés contre 443 dépannages en 2018-2019.

Les objectifs de la campagne

Cette année, les objectifs sont de recueillir **55 000 \$ et 13 000 livres de denrées**. Ces dons servent uniquement au service de dépannages alimentaires tout au long de l'année, les frais de fonctionnement et de gestion étant assumés par l'organisme. Le CAB fait donc encore appel à la générosité et à la solidarité de la population pour donner une chance égale à tout le monde de passer un beau temps des fêtes et de pouvoir manger à sa faim en 2021. Après tout, **personne n'est à l'abri, soyons solidaires!**

Certains événements phares de la campagne

- **Collecte** de denrées non périssables et de dons en argent **dès le 16 novembre** dans plusieurs entreprises et commerces. Vous pouvez également faire un **don par notre site internet**, cabmrccoaticook.org. Aussi, grâce au soutien financier de la Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie, **une enveloppe adressée au CAB sera diffusée dans les publisacs** du 18 novembre. Les gens désirant faire un don en argent auront simplement à insérer leur chèque à l'intérieur, apposer un timbre et la poster.
- La **Guignolée du CAB** aura lieu le **jeudi 3 décembre**, mais sous une **forme adaptée aux mesures sanitaires**. Ainsi, des **mini-guignolées** se dérouleront au sein d'entreprises et commerces de la MRC et un **point de collecte sera installé au parc Chartier de Coaticook, de 7 h à 16 h**. Les gens pourront y déposer des denrées ou y faire un don en argent.
- **Vente de tourtières et pâtés au poulet** au profit des paniers de Noël (voir autre article ci-dessous).
- **La Petite recette en famille** qui a commencé le 5 novembre (voir autre article ci-dessous).
- **Un moment enchanté**: un parcours décoré et illuminé qui sera ouvert **en soirée du 4 au 6 décembre** dans la ruelle située entre le CAB et la Bibliothèque Françoise-Maurice. Plus d'informations seront communiquées ultérieurement.
- **Distribution des paniers de Noël** du 14 au 18 décembre, au CAB.

Pour obtenir un panier de Noël

Il sera possible de demander un panier de Noël entre le **6 novembre et le 4 décembre**. Les formulaires de demande sont **disponibles à l'accueil du CAB** ou sur demande auprès de Geneviève Ricard au **819-849-7011, poste 239, ou à adjmad@cabmrccoaticook.org**. Toutes les demandes sont traitées avec confidentialité.



PETITE RECETTE EN FAMILLE

Le CAB vous offre la possibilité de commander **gratuitement** un sac contenant tous les ingrédients et la recette pour cuisiner une croustade aux pommes à la maison.

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

Attention, les quantités sont limitées. Les sacs seront livrés entre le 7 et le 11 décembre.

Réservé aux habitants de la MRC de Coaticook.

Merci au Moulin de Promelles et au Verger le Gros Pierre pour leurs commandites.



VENTE DE TOURTIÈRES ET PÂTÉS AU POULET

Habituellement, des tourtières et pâtés au poulet, cuisinés lors de la Cuisine collective des fêtes, sont ajoutés dans les paniers de Noël remis aux personnes en ayant besoin.

Cependant cette année, à cause de la COVID, le CAB ne pourra organiser cet événement. Aussi, nous allons plutôt vendre des tourtières et des pâtés au poulet cuisinés localement à partir de produits régionaux en grande partie.



Le profit de cette vente permettra d'acheter des tourtières et des pâtés au poulet qui seront eux distribués dans les paniers de Noël.

Vous pouvez commander des tourtières et pâtés au poulet, au prix de **10 \$ chacun**, en contactant Marilyne Lalonde au **819-849-7011, poste 233, ou à cuisines@cabmrccoaticook.org**. Les quantités sont limitées.



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**.

BABILLARD DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS VIRTUELLES

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

Nous offrons le prêt de tablette électronique et une formation à l'utilisation d'une tablette. Pour en profiter, contactez Anaëlle au **819-849-7011, poste 240**.



CAFÉ PYJAMA

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

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



CONFÉRENCES VIRTUELLES

Tous les mercredi, à 13 h 30

Offert via la plateforme numérique Zoom

Sujets divers, surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet cabmrccoaticook.org

Inscription : **819-849-7011 poste 216** ou animation@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.

GROUPE DE SOUTIEN STYLE « POTLUCK » : JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Mercredi 18 novembre de 18 h 30 à 20 h 30

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

Animé par Serge Fournier | Avec Alain Godbout qui a cohabité sa femme atteint de Parkinson jusque dans ses derniers moments de vie

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 : À LA DÉFENSE DES DROITS DES PROCHES AIDANTS

Mardi 25 novembre de 12 h à 13 h

Offert via la plateforme numérique Zoom

Par le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)

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



SOUPER DE NOËL DES PROCHES AIDANTS

Jeudi 10 décembre à 18 h

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

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

