

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - www.cabmrccoaticook.org

GUIGNOLÉE ET MINI GUIGNOLÉES DU CAB
PERSONNE N'EST À L'ABRI, SOYONS SOLIDAIRES!

La Guignolée du Centre d'action bénévole 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.

Campagne
**des Paniers
de Noël**



JEUDI 3 DÉCEMBRE

GUIGNOLÉE DU CAB

POINT DE COLLECTE DE 7 H À 16 H
PARC CHARTIER, COATICOOK

MINI GUIGNOLÉES

DANS LES ENTREPRISES,
COMMERCES ET INSTITUTIONS
PARTICIPANTS

Personne n'est à l'abri, soyons solidaires !

POUR DEMANDER UN PANIER DE NOËL

Il est possible de demander un panier de Noël **jusqu'au 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.



UN MOMENT ENCHANTÉ

Les **4, 5 et 6 décembre**, venez découvrir, **en visite libre**, un **parcours décoré et illuminé** dans la ruelle située entre le Centre d'action bénévole et la Bibliothèque Françoise-Maurice.

Le parcours a été imaginé et créé par l'artiste Jocelyne Rochon.

Pour la sécurité de tous, nous vous invitons à **respecter les mesures sanitaires** liées à la COVID:

- Respecter une distanciation physique de 2 mètres entre les personnes;
- Respecter les bulles familiales;
- Éviter les rassemblements.



VENTE DE TOURTIÈRES ET PÂTÉS AU POULET

Il nous reste quelques tourtières et pâtés au poulet à vendre.

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**.

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



JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Le 5 décembre, c'est la Journée internationale des bénévoles. À cette occasion, le CAB tient à remercier chaleureusement tous les bénévoles qui donnent temps, énergie et passion pour aider leur communauté.

MERCI, MERCI, MERCI !



CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN LIGNE

www.cabmrccoaticook.org/calendrier

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



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**.

LE CAB SERA FERMÉ DU 21 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER
POUR LES VACANCES DES FÊTES



DE RETOUR LE MERCREDI 6 JANVIER 2021



*Toute l'équipe vous souhaite ses
meilleurs vœux.*



Possibilité de prendre un rendez-vous les 21 et 22 décembre en cas de besoin urgent.

La popote roulante et la Boutique Mod-École seront, elles, fermées du lundi 21 décembre au vendredi 8 janvier inclusivement.

BABILLARD DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS VIRTUELLES

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

Nous offrons gratuitement 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, jusqu'au 17 décembre; de retour le 11 janvier

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](tel:819-849-7011) poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org



CAFÉ BRANCHÉ

Tous les mardis, de 9 h à 11 h, jusqu'au 15 décembre; de retour le 12 janvier

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](tel:819-849-7011) poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org



CONFÉRENCES VIRTUELLES: SANTÉ, LITTÉRATURE, ETC.

Tous les mercredi, à 13 h 30, jusqu'au 16 décembre; de retour le 6 janvier

Offert via la plateforme numérique Zoom

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

Inscription : [819-849-7011](tel: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.



RENCONTRE VIRTUELLE: RETOUR SUR NOTRE ANNÉE 2020

Jeudi 10 décembre à 18 h 30

Par ZOOM

Inscription requise : [819-849-7011](tel:819-849-7011) poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org

POUR DES INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS DU CAB: [819-849-7011](tel:819-849-7011) POSTE 215