

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2021



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
18 au 24 avril 2021

47^e
ÉDITION

fca**q**
Fédération des
centres d'action bénévole
du Québec

**Bénévolat,
c'est chic!**

Bénévolat, c'est chic !

L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévolat est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévoles quel que soit le contexte ! Indémontable, indémodable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émue aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévolat est aussi chic, c'est parce que **cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes**. En effet, selon un sondage effectué par la FCABQ en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle !

Bénévolat est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique !

La Fédération des centres d'action bénévoles du Québec

Merci à tous et toutes les bénévoles

Sport, culture, aînés, jeunes, familles, santé, aide aux démunis, environnement, éducation, etc. Quel que soit le temps donné, quelle que soit la tâche accomplie, l'impact des bénévoles se fait sentir dans de nombreuses sphères de notre société.

Alors, **MERCI à tous ceux et toutes celles qui s'impliquent bénévolement pour notre communauté.**

Le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook

P.S.: Ne manquez pas notre **cahier spécial dans le journal Le Progrès de Coaticook du 21 avril.**



PROLONGATION DU PROJET RESSOURÇAIDANT

Le CAB est heureux d'annoncer que le projet Ressourçaidant est prolongé d'un an grâce au soutien financier de l'Appui pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie. Ce projet consiste en un **service d'écoute, de soutien et de référencement pour les personnes proches aidantes**.

Pour information, on peut contacter **Janie Martel au 819-849-7011, poste 223, ou à aidant@cabmrccoaticook.org**.

Vous pouvez aussi surveiller la page Facebook *Proches Aidants Mrc Coaticook* et notre calendrier des activités sur notre site internet : cabmrccoaticook.org.

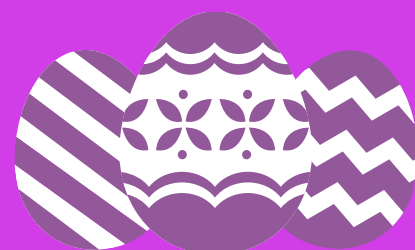


L'APPUÏ POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
ESTRIE

Fermeture du CAB pour Pâques vendredi 2 et lundi 5 avril

Le CAB et ses services (popote roulante, dépannages alimentaires, cuisines collectives, boutique Mod-Écolo) seront fermés.

Joyeuses Pâques !



DES CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE DU CAB

Au revoir Lucie

Lucie L'Heureux, titulaire du poste d'agente de soutien aux proches aidants et qui était en congé maladie, a dû malheureusement renoncer à continuer à travailler dans notre équipe. Nous lui souhaitons de retrouver la santé et la remercions pour son magnifique travail avec les proches aidants.

Bienvenue Stéphanie

Nous sommes heureux de souhaiter la bienvenue à **Stéphanie Gilbert** au sein de l'équipe du CAB. Stéphanie a commencé, au début du mois de mars, à travailler les fins de semaine comme **cuisinière de la popote roulante** en soutien à notre cuisinier en chef, Michel Moine.



Au revoir Anaëlle

Anaëlle Bohbot qui s'occupait du service de prêt de tablettes électroniques et de la formation à l'utilisation de celles-ci nous a quitté pour d'autres aventures. Merci beaucoup à Anaëlle pour son professionnalisme et sa bonne humeur. Anaëlle, nous te souhaitons de la réussite dans tes projets.

Bienvenue Tim

C'est **Tim Kelly** qui occupera, à partir du 6 avril, le poste de **chargé de projet en soutien numérique**. Il aura en charge le service de prêt de tablettes électroniques et de la formation à l'utilisation de celles-ci, en plus de fournir un soutien informatique à l'équipe du CAB. Tim, bienvenue parmi nous!

Le maintien de ce poste est possible grâce à une aide financière du Programme Action Aînés du Québec du gouvernement du Québec.



INFOLETTRE PAR COURRIEL

Pour recevoir le CAB express ou d'autres informations par courriel, abonnez-vous à notre liste de diffusion à partir de la section *Infolettre* de notre site internet.

cabmrccoaticook.org/cab/infolettre

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN LIGNE

cabmrccoaticook.org/calendrier

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



BABILLARD DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS GRATUITES POUR AÎNÉ.E.S

Ces activités sont financées par le programme Québec ami des aînés et par le Programme Action Aînés du Québec du gouvernement du Québec, ainsi que par le programme Nouveaux Horizons du gouvernement du Canada.



SÉRIE DE 3 ATELIERS ARTISTIQUES

Entre le 4 et le 27 mai | 14 h à 16 h

Endroit au choix pour les 2 premiers ateliers: Waterville, Ste-Edwidge ou Coaticook

3e atelier au Centre d'art Rozynski, à Way's Mills

À partir d'un récit inspiré de votre vie (atelier n° 1 - écriture), vous créerez une œuvre en 2 dimensions (atelier n° 2) puis en 3 dimensions (atelier n°3 - céramique).

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

CAFÉ BRANCHÉ VIRTUEL

Tous les mardis, de 9 h à 11 h | Offert via 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: SPECTACLE, SANTÉ, LITTÉRATURE, ETC.

Tous les mercredis, à 13 h 30 | Offert via Zoom

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

Information : 819-849-7011, poste 215, ou animation@cabmrccoaticook.org

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

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

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



CONFÉRENCE VIRTUELLE : UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE

Mercredi 7 avril, à 13 h | Offert via Zoom

Par Jacinthe Chaussé, conférencière et animatrice socioculturelle

« Cette rencontre se veut rassurante quant à la situation exceptionnelle que nous vivons. Il sera question de santé mentale, de créativité, de lâcher prise et de vivre au présent. »

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

GROUPE DE SOUTIEN VIRTUEL ENTRE NOUS

Mercredi 21 avril, à 18 h 30 | Offert via Zoom

Venez jaser entre proches aidant.e.s.

Animé par Janie Martel, agente de développement en service de soutien aux proches aidantes et animatrice.

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



POUR DES INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS DU CAB: 819-849-7011 POSTE 215