

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

RETOUR SUR LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2021

Soirées annulées, mais bénévoles remerciés

En cette période particulière, les traditionnelles soirées de reconnaissance des bénévoles organisées par le CAB dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole n'ont pu avoir lieu. Nous avons donc décidé de remercier les bénévoles de manière différente cette année.

Pour les bénévoles du Centre d'action bénévole

Ainsi, les bénévoles du CAB officiellement inscrits et ayant donné quelques heures aux cours des derniers mois ont reçu un petit cadeau de notre part.



Pour les autres bénévoles

Quant à la Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles, elle a été remplacée par la parution d'un cahier spécial dans Le Progrès de Coaticook. Dans ce cahier, les organismes, associations et municipalités qui le souhaitaient pouvaient mettre en lumière des bénévoles s'étant démarqués.



Les commanditaires locaux de la Semaine de l'action bénévole 2021

Nous remercions le journal Le Progrès de Coaticook, la députée de Saint-François Geneviève Hébert et la ville de Coaticook pour leur aide financière dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2021.



VENTE DE PLANTS DE TOMATES ET CONCOMBRES À PETIT PRIX

Dans le but d'améliorer un peu l'autonomie alimentaire de la population, le service de cuisines collectives du CAB va vendre 50 plants de tomates et 50 plants de concombres au prix de **0,25 \$/plant**.

- ➔ Les plants seront disponibles dès le 26 mai.
- ➔ Les plants seront âgés d'un à deux mois.
- ➔ Limite d'un plant de tomates et d'un plant de concombres par domicile.
- ➔ Une recette de cuisine sera donnée avec chaque plant.

Réservation : 819-849-7011 #233 ou cuisines@cabmrccoaticook.org

Ce projet est possible grâce à une collaboration avec le programme de production horticole du CRIFA.

Plants de tomates et concombres à 0,25 \$

- Plants âgés d'un à deux mois
- Limite d'un plant de tomates et d'un plant de concombres par domicile
- Plants disponibles dès le 26 mai

Réservation à partir du 12 avril:
819-849-7011 #233 ou
cuisines@cabmrccoaticook.org

Avec la collaboration du programme de production horticole du Centre de formation professionnelle de CRIFA Coaticook - CRIFA

Fermeture du CAB pour la Journée nationale des Patriotes / Fête de la Reine

Le CAB et ses services (popote roulante, dépannages alimentaires, cuisines collectives, boutiques Mod-Écolo) seront fermés le lundi 24 mai pour la Journée nationale des Patriotes / Fête de la Reine.

L'ESTRIE MET SES CULOTTES

L'organisme Récupex tiendra, pour la 1^{re} fois à Coaticook, sa traditionnelle journée de collecte de linge *L'Estrie met ses culottes* le **samedi 8 mai, de 8 h 30 à 15 h 30, dans la ruelle entre le CAB et la Bibliothèque Françoise-Maurice.**

Exceptionnellement, notre boutique Mod-Écolo sera ouverte ce jour-là de 10 h à 15 h.



CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES



Nous vous rappelons que **des consultations budgétaires sont offertes gratuitement à la population de la MRC de Coaticook.** Elles sont 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.**

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 ÂNÉ.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.



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.



PRÉSENTATION VIRTUELLE : CONSTRUCTION DE LA NOUVELLE MAISON DES AÎNÉS À COATICOOK

Mardi 11 mai, à 14 h | Offert via Zoom

Par Sylvie Moreault, directrice du soutien à l'autonomie des personnes âgées au CIUSSS

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



CAFÉ-RENCONTRE: APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Mercredi 19 mai, à 13 h

À L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, 240, rue Roy, à Coaticook

Animé par Diane Carrier, intervenante à L'Éveil

*** Attention, les places sont limitées à 6 personnes

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