

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE REÇOIT UN PRIX !

Le CAB est fier d'avoir reçu le prix **Intégration innovante - organisme sans but lucratif** qui récompense les organismes qui ont déployé des initiatives créant des **conditions propices à l'intégration des personnes immigrantes** au sein de leur institution. En effet, le CAB a mis en place différentes stratégies lui permettant d'accueillir au sein de son équipe **des employés originaires de différents pays** : Canada bien sûr, mais aussi Colombie, États-Unis, France et Suisse actuellement; Burkina Faso, Cameroun, Pérou, Syrie lors des quatre dernières années.

Ainsi, Patricia Patino, originaire de Colombie et agente de participation sociale des aînés au CAB, indique que « bien souvent, **en tant qu'immigrant, il s'agit que quelqu'un nous donne une seule chance** et qu'il croie en nous, pour pouvoir prendre notre propre élan et contribuer de cette façon au développement de notre nouvelle communauté. Je suis donc heureuse de travailler au CAB où j'améliore mon français et développe une plus grande confiance en ma capacité à intégrer la société québécoise. »



Abbé Clément Banaba, membre du CA du CAB, Marjorie Tyroler, directrice générale du CAB.

UNE PROGRAMMATION DIVERSIFIÉE D'ACTIVITÉS

Encore cet automne, le Centre d'action bénévole vous propose plusieurs activités tant en présentiel qu'en ligne, par Zoom. Et la majorité est **gratuite** !

En présentiel, le Café des aîné.e.s de Coaticook, le Café-In de Compton et le Café du Bien de Waterville vous offrent une variété d'activités: conférences, présentations, art, yoga sur chaise, artisanat, etc. Cependant, avec les mesures sanitaires, il est **obligatoire de s'inscrire préalablement**.

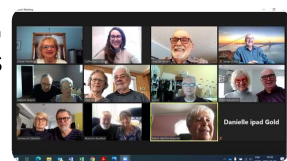
Notez que les résidents des autres municipalités peuvent participer à ces cafés.



D'autres activités indépendantes de ces cafés seront aussi

organisées dans les mois à venir.

En mode virtuel, par Zoom, conférences, spectacles et concerts continueront à vous être offerts.



Pour connaître la programmation de toutes ces activités, visitez régulièrement notre page Facebook ou le calendrier de notre site internet cabmrccoaticook.org/calendrier/.



JE ME SOUVIENS ACTIVITÉ INTERCULTURELLE ET INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le Centre d'action bénévole invite **les personnes immigrantes et les personnes aînées** habitant la MRC de Coaticook à participer au projet *Je me souviens*.

Les participant.e.s au projet discuteront et échangeront sur leurs souvenirs et prendront part à un atelier artistique de création d'œuvres personnelles et collectives suite à ces échanges.

Le projet se déroule en deux étapes :

1. Échanges et atelier artistique, vendredi 8 octobre, 9 h 30 – 12 h, à la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook.
2. Vernissage des œuvres, vendredi 22 octobre, 16 h – 18 h, à la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook.

Les personnes intéressées à participer peuvent contacter **Patricia Patino** au 819-849-7011, poste 216, ou à participation@cabmrccoaticook.org.

Ce projet est organisé avec la collaboration de la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook et de la MRC de Coaticook.

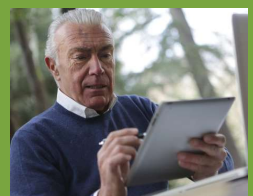


FORMATIONS INFORMATIQUES, PRÊT DE TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Le CAB offre des **formations personnalisées gratuites** pour vous aider à utiliser du matériel informatique tel qu'ordinateur, tablette électronique et même les cellulaires.

Le CAB prête aussi des tablettes électroniques.

Pour en profiter, contactez Tim Kelly au 819-849-7011, poste 240.



FERMETURE DU CAB POUR L'ACTION DE GRÂCE

Le CAB et ses services (popote roulante, dépannages alimentaires, cuisines collectives, boutique Mod-Écolo) seront **fermés le lundi 11 octobre** pour l'Action de grâce.



CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES



Ces consultations sont données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Aussi formé 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 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

Les liens Zoom des activités virtuelles sont disponibles sur notre site web **cabmrccoaticook.org/calendrier**.



CAFÉ DU BIEN DE WATERVILLE

Les lundis, 13 h 30 - 15 h 30 | Au Centre culturel et communautaire de Waterville
Activités diverses, surveillez notre calendrier des activités sur notre site Internet **cabmrccoaticook.org**

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



CAFÉ DES AÎNÉ.E.S DE COATICOOK

2 jeudis par mois, 13 h 30 - 15 h | À la Bibliothèque Françoise-Maurice
Activités diverses, surveillez notre calendrier des activités sur notre site Internet **cabmrccoaticook.org**

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



CAFÉ-IN DE COMPTON

2 jeudis par mois, 13 h 30 - 15 h 30 | Au sous-sol de l'église St-Thomas d'Aquin
Activités diverses, surveillez notre calendrier des activités sur notre site Internet **cabmrccoaticook.org**

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



CONFÉRENCE VIRTUELLE: LA TRANSMISSION GÉNÉRATIONNELLE ET LA TRANSMISSION ORALE DANS LA LITTÉRATURE AUTOCHTONE

Mercredi 6 octobre, 13 h 30 - 15 h | Par Zoom

Jean-François Létourneau, enseignant et conteur, aborde les transmissions intergénérationnelle et orale de nos histoires et souvenirs à partir de textes de Joséphine Bacon et Naomi Fontaine, d'origine innue.



CONCERT VIRTUEL: MUSIQUES DU MONDE - COLOMBIE, FRANCE, QUÉBEC

Mercredi 20 octobre, 13 h 30 - 15 h | Par Zoom

Le duo Mona Moreno interprète un répertoire du folklore des pays d'origine des deux membres, la Colombie et la France, ainsi que des mélodies du Québec, leur lieu d'adoption, passant de la valse au pasillo pour arriver à la gigue de chez nous.



SPECTACLE VIRTUEL: MOI C'EST MARTHE, TOI C'EST QUI?

Mercredi 27 octobre, 13 h 30 - 15 h | Par Zoom

De son parcours de femme aux mille métiers, Marthe Laverdière dévoile ce qui l'a amenée à faire de la scène, alors que rien ne l'y destinait. Conteuse dans l'âme, elle se livre avec authenticité et exubérance! Spectacle en rodage, mis en scène par Jean-Michel Ancil.

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.

INSCRIPTION REQUISE pour toutes les activités : 819-849-7011 poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org



ATELIER D'ÉCRITURE THÉMATIQUE

Jeudi 7 octobre, 18 h 30 - 20 h 30 | Au Centre d'action bénévole

Animé par le nouvel agent de soutien aux proches aidant.e.s, Marc-Étienne Messier



CUISINE COLLECTIVE AUTOMNALE ENTRE AIDANT.E.S

Mercredi 13 octobre, 13 h - 16 h | Au Centre d'action bénévole

Un bon moment de détente pour se cuisiner de bons petits plats pour soi et son aidé.e.

Animé par l'animatrice des cuisines collectives du Centre d'action bénévole, Marilyne Lalonde.



GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS

Mercredi 27 octobre, 18 h 30 - 20 h 30 | Au Centre d'action bénévole

Groupe de soutien entre personnes proches aidantes afin de partager expériences et trucs.

Animé par l'agent de soutien aux proches aidant.e.s, Marc-Étienne Messier.