

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE DU CAB



Toute la population est invitée à une épluchette de blé d'Inde offerte **gratuitement** par le Centre d'action bénévole.

Judi 1er septembre, 15 h à 19 h

Ruelle entre le CAB et la Bibliothèque Françoise-Maurice

BIENVENUE À TOUS ET TOUTES !

EXPOSITION DU PROJET « AÎNÉS, EXPRIMONS-NOUS »

Le 20 juillet dernier, à la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook, s'est tenue le vernissage de l'exposition des œuvres réalisées par les participants au projet *Aînés, exprimons-nous!*, projet qui s'est déroulé aux mois de mai et juin dernier.

Une vingtaine de personnes étaient présentes et ont pu admirer les soldates de la paix en terre cuite, les dessins sur bol et lire les textes issus des trois ateliers donnés pendant le projet.

Il est encore **possible de visiter l'exposition jusqu'au 21 septembre 2022** sur les heures d'ouverture de la bibliothèque.

Ce projet, réalisé en partenariat avec le Centre d'art Rozynski et avec la collaboration de la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook, a été rendu possible grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés et dans le cadre de l'Entente de développement culturel conclue avec la MRC de Coaticook.



UN SITE INTERNET AMÉLIORÉ

Ne manquez pas de visiter notre site internet revu et amélioré : cabmrccoaticook.org

Le site a été réaménagé afin que les visiteurs puissent trouver plus facilement les services dont ils ont besoin.

Un moteur de recherche (la loupe en haut à droite) a été ajouté afin de permettre de trouver un service en y inscrivant des mots clés.

Un nouveau module de nouvelles, sur la page d'accueil, permettra de diffuser plus facilement les informations du CAB.

Suite à ces modifications amenées au site web, il pourrait y avoir quelques bogues ou erreurs, n'hésitez pas à nous en



PROGRAMME PIED : SÉANCES D'EXERCICES POUR LES 65 ANS ET +

Une session du programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) **débutera le 12 septembre au Manoir de chez Nous, à Compton.**

PIED est un programme d'exercices ayant pour but d'aider les 65 ans et plus à améliorer leur équilibre et à prévenir les risques de chute.

Les séances se dérouleront les lundis et jeudis, de 9 h à 10 h 15, jusqu'au 5 décembre. C'est **gratuit**, mais il faut répondre à certains critères d'admission.

Information et **inscription avant le 7 septembre** : 819-849-7011, poste 224, ou maintien@cabmrccoaticook.org.



FERMETURE DU CAB POUR LA FÊTE DU TRAVAIL

Le CAB et ses services (popote roulante, dépannages alimentaires, cuisines collectives, boutique Mod-Écolo) seront **fermés le lundi 5 septembre** pour la fête du Travail, de retour le mardi 6 septembre.



RETOUR À L'HORAIRE HABITUEL

Le CAB reprendra son horaire d'ouverture habituel dès le mardi 6 septembre, le lundi 5 étant la fête du Travail et donc férié.

- Lundi, mercredi, jeudi, vendredi : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.
- Mardi : 8 h 30 à 12 h

Notre friperie, la Boutique Mod-Écolo, sera ouverte lundi, mardi, mercredi de 13 h à 16 h 30, ainsi que le jeudi et le vendredi de 13 h à 18 h.

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

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. Prenez rendez-vous au **819 849-7011 poste 224**.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN LIGNE

cabmrccoaticook.org/calendrier

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



BABILLARD DES ACTIVITÉS



Toutes les activités de la Caravane du CAB sont **gratuites** et l'**inscription est obligatoire** : Patricia Patino au 819-849-7011, poste 216, ou à participation@cabmrccoaticook.org

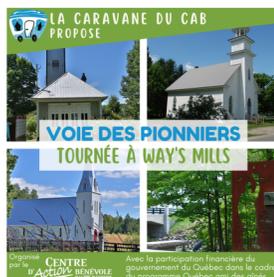


LA CARAVANE DU CAB PROPOSE :

SORTIE N°1 SUR LA VOIE DES PIONNIERS : WAY'S MILLS

Lundi 12 septembre, de 8 h 45 à 12 h 30.

Visite du pionnier M. Way, de deux églises, de bâtiments patrimoniaux, fermes, etc. dans le hameau de Way's Mills. Arrêt pique-nique (apportez votre lunch) sur le bord de la rivière ou au Centre communautaire (patrimonial).



SORTIE N°2 SUR LA VOIE DES PIONNIERS : DE COMPTON À EAST HEREFORD

Lundi 19 septembre, de 8 h 45 à 11 h 30.

Visite de plusieurs pionniers à Compton (M. Cochrane), Martinville (M. Lessard), Ste-Edwidge (curé Morache), St-Malo (Mme Ouellette) et East-Hereford (M. Tillotson).



Le parcours se fera en autobus au départ de Coaticook et sera animé par Mme Michèle Lavoie.

LA CARAVANE DU CAB EN VISITE :

AU CAFÉ-IN DE COMPTON: ATELIER ARTISTIQUE - ŒUVRE COLLECTIVE DE TYPE MANDALA

Jeudi 22 septembre, de 13 h 30 à 15 h 30.

La Caravane du CAB sera présente au Café-In de Compton et vous offrira gratuitement un atelier artistique animé par Martine Ménard, artiste peintre et muraliste. Vous participerez à la création d'une œuvre collective de type "Mandala", ce qui vous permettra de vous centraliser et de laisser aller vos énergies créatives.

Peinture, couleurs vives, motifs variés et atmosphère relaxante sont au rendez-vous pour cette œuvre !



ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

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

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

CUISINE COLLECTIVE AUTOMNALE

Jeudi 8 septembre, de 13 h 30 à 16 h

Au Centre d'action bénévole

Participez à une cuisine collective et repartez avec de bons petits plats à déguster avec la personne aidée.

Animé par Marilyne Lalonde, animatrice des cuisines collectives.



GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS - SOIR

Mardi 13 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Au Centre d'action bénévole

Les personnes proches aidantes sont invitées à participer à un groupe de soutien afin de partager leurs expériences et leurs trucs.

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



ATELIER D'ÉCRITURE

Jeudi 22 septembre, de 18 h 30 à 20 h

À la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

Les personnes proches aidantes sont invitées à un atelier d'écriture animé par Guylaine Cliche, auteure de plusieurs livres.



GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS - JOUR

Mercredi 28 septembre, de 13 h 30 à 15 h 30

À la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

Les personnes proches aidantes sont invitées à participer à un groupe de soutien afin de partager leurs expériences et leurs trucs.

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

