

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le Centre d'action bénévole est présentement à la recherche de bénévoles pour les besoins suivants :

- Visites amicales aux personnes âgées ;
- Préparation de sacs d'épicerie pour l'aide alimentaire ;
- Aide à la réception ;
- Cuisine de la Popote roulante ;
- Tri de vêtements ;
- Caissière à la Boutique Mod-Écolo (jeudi am et vendredi am) ;
- Tâches diverses ...

D'autres organismes ont aussi besoin de vous !

- Médiateur citoyens pour la MRC de Coaticook
 - Équijustice
- Accompagnement aux personnes immigrantes
 - SANC
- Et plus encore !

Information : Caroline Duchaine 819-849-7011, # 215
ou benevoles@cabmrccoaticook.org



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.

Retour à l'horaire habituel

Le CAB reprendra son horaire d'ouverture habituel dès le mardi 6 septembre.

- 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 à nouveau les samedis de 9 h 30 à 15 h 30 à partir du 1er septembre.

Programme PIED : séances d'exercices pour les 65 ans et +



Une session du programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) débutera le 19 septembre à la salle communautaire des HLM à Coaticook. Priorité aux résidents.

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.

Gratuit et ouvert à tous, selon certains critères d'admission.

Les séances se dérouleront les mardis et jeudis, de 9 h 30 à 10 h 45, jusqu'au 7 décembre.

Information et inscription : 819-849-7011, poste 224, ou maintien@cabmrccoaticook.org.

Fermeture du CAB pour la fête du Travail

Les services du CAB et sa Boutique Mod-Écolo seront fermés le lundi 5 septembre pour la fête du Travail, de retour le mardi 6 septembre.

Babillard des activités

Septembre 2023

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE DU CAB

Spécial 35e anniversaire du Centre d'action bénévole de Coaticook

- Toute la population est invitée
- Offert gratuitement
- Les vêtements de la Boutique Mod-Écolo seront à 1\$ durant cette journée.
- Présentation musicale du saxophoniste Joscelyn Drainville de 16h30 à 18h, offert par la bibliothèque de Françoise-Maurice de Coaticook.

Judi 1er septembre, 15 h à 19 h

Ruelle entre le CAB et la Bibliothèque Françoise-Maurice




Bibliothèque
Françoise-Maurice de Coaticook



Caravane du CAB : ACTIVITÉS POUR LES ÂÎNÉ.E.S

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

À la découverte du Brésil avec Roberta Marques

Cuisine collective

Apprenez à cuisiner un plat typique du Brésil avec la Brésilienne Roberta Marques!

Activité gratuite - Café du Bien de Waterville

- exercices de vie active
- présentation de Roberta Marques
- discussion entre les participants

CAFÉ DU BIEN DE WATERVILLE

Lundi 25 septembre de 13h à 15h

365 rue Compton, Waterville, 3e étage

CAFÉ IN DE COMPTON

Judi 28 septembre de 13h30 à 15h

Église St-Thomas d'Aquin, Salle au Sous – sol, Porte 4



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

Judi 28 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

Pour les proches aidants

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.

GROUPE DU JOUR

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

À la bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook

GROUPE DU SOIR

Mardi 19 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Au Centre d'action bénévole

