

LE CAB EXPRESS

www.cabmrccoaticook.org

Et si on osait...
bénévoler!



Semaine de l'action bénévole
45^e édition
Du 7 au 13 avril 2019

LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SE PRÉPARE ACTIVEMENT À SOULIGNER
LES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2019 !

La Semaine de l'action bénévole aura lieu du 7 au 13 avril prochain sous le thème « Et si on osait... bénévoler! » L'image est frappante et cocasse à la fois, puisqu'elle fait le parallèle entre les bénévoles et les superhéros. Nous voulons profiter des activités de la Semaine afin de remercier et d'encourager les bénévoles de la MRC de Coaticook à poursuivre leur travail important. Pour nous, les bénévoles sont précieux : ils ont le pouvoir de partager leurs savoirs et leurs habiletés de façon généreuse, sans attendre quelque chose en retour.

Nous avons demandé à quelques-uns de nos bénévoles les raisons pour lesquelles ils font du bénévolat. Voici les réponses: « Parce que ça me fait plaisir », « parce que j'aime aider les autres »,

« parce que c'est valorisant », « parce que le bénévolat est une action signifiante ». Les raisons parlent d'elles-mêmes : le bénévolat occupe non seulement les temps libres, mais il a le pouvoir d'enrichir une vie.

Cette année, nous mettons beaucoup d'efforts afin de rajeunir et dynamiser nos activités. Ainsi, c'est une nouvelle formule qui a été pensée pour la soirée régionale. À Coaticook, la Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles aura lieu le vendredi 12 avril 2019 au Centre Élie-Carrier. Merci à nos partenaires principaux la Fromagerie La Station et la Députée de Saint-François Geneviève Hébert pour l'aide apportée.

Merci chers bénévoles!

C'EST LE PRINTEMPS

Toute la population est invitée à la Cabane à sucre du Centre d'action bénévole le vendredi 29 mars prochain de 15h30 à 18h30! Venez célébrer l'arrivée du printemps autour d'un goûté revisité, d'une musique traditionnelle et d'un feu pour vous réchauffer.

Qui dit *Cabane à sucre* dit bien sûr *tire sur neige*! La **Diperie de Coaticook** offrira une panoplie de garnitures comme des brisures de chocolat, des arachides concassées et de la noix de coco râpée pour rehausser ce petit plaisir québécois. **C'est gratuit et ouvert au public.** On vous attend avec impatience!

Tim Hortons



Famille
Québec

Cabane à sucre
29 MARS 2019

15h30 à 18h30
Au Centre d'action bénévole
23, rue Cutting
COATICOOK

OUVERT À TOUS

GRATUIT

**GOÛTÉ DE CABANE À SUCRE
TIRE SUR NEIGE ET GARNITURES
GUIMAUVES SUR LE FEU
MUSIQUE TRADITIONNELLE
BREUVAGES CHAUDS
ET PLUS!**

LES CLINIQUES D'IMPÔTS SE POURSUIVENT

Jusqu'au mois d'avril, les bénévoles du CAB se déplacent un peu partout dans la MRC de Coaticook afin de rendre service aux personnes à faibles revenus. Voici les dates restantes:

COATICOOK: 27 mars, 3, 10 et 24 avril
Sous-sol de l'Église St-Jean
50, rue Court

COMPTON: 21 mars
Église St-Thomas d'Aquin
6767, route
Louis-S.-St-Laurent

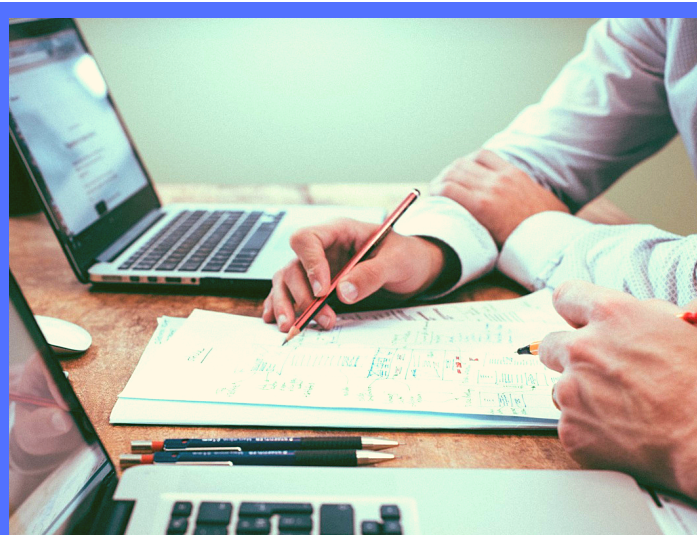
WATERVILLE: 26 mars
Salle du Conseil, Hôtel de Ville
170, rue Principale Sud

ST-MALO: 16 avril
Local Âge d'Or
459, route 253

N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER AVEC VOUS:

- Feuilles fiscaux (T4, R1, etc.)
- Avis de cotisation 2017 fédéral et provincial
- Relevé 31 pour les locataires
- Relevé de taxes municipales pour les propriétaires

LE CAB EST FIER D'UTILISER LA VIANDE DE
MOISSON ESTRIE AFIN DE RÉDUIRE LE
GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET MAINTENIR LE
CÔÛT ABORDABLE DES REPAS.



PERSONNES À FAIBLES REVENUS
TOUJOURS DE 13H30 à 16H00

BABILLARD DES ACTIVITÉS

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PROCHES AIDANTS: MÉDITATION GUIDÉE

Mercredi, 27 mars à 13h30

Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook
Inscription: 819-849-7011 poste 223

CAFÉ DU BIEN DE WATERVILLE Tous les lundis à 13h00

Centre communautaire de Waterville
Information: 819-849-7011 poste 216

CAFÉ-IN DE COMPTON Tous les mercredis de 13h30 à 16h00

Bibliothèque municipale de Compton
Information: 819-849-7011 poste 216

BOTTIN DU CAB | 819-849-7011

MARJORIE TYROLER

Directrice générale
Poste 213 - direction@cabmrccoaticook.org

MARYSE LABBÉ

Secrétaire-comptable
Poste 210 - info@cabmrccoaticook.org

MANON MATHIEU

Adjointe aux services communautaires
Poste 201 - transport@cabmrccoaticook.org

JANIE MARTEL

Coordonnatrice des bénévoles et communications
Poste 215 - benevoles@cabmrccoaticook.org

ISABELLE ROUTHIER

Coordonnatrice du Maintien à domicile et dépannages
Poste 224- maintien@cabmrccoaticook.org

ANGELO ELOUNDOU

Adjoint Maintien à domicile et dépannages
Poste 225 - popote@cabmrccoaticook.org

GENEVIÈVE RICARD

Intervenante sociale et communautaire
Poste 224 - adjmad@cabmrccoaticook.org

SERGE FOURNIER

Travailleur de milieu auprès des aînés
Poste 238 - cell: 819-345-0877
itmav@cabmrccoaticook.org

LUCIE L'HEUREUX

Agente de développement en service de soutien aux
proches aidants
Poste 223 - aidant@cabmrccoaticook.org

JIM ARÉVALO

Agent de participation sociale des aînés
Poste 216 - participation@cabmrccoaticook.org

LAYAL SIOUFI

Animatrice des cuisines collectives
Poste 233 - cuisines@cabmrccoaticook.org

MICHEL MOINE

Cuisinier de la popote roulante - Poste 209