



Bulletin du Centre d'action bénévole de la Missisquoi-nord (CAB MN)

AUTOMNE 2009

NOUS JOINDRE

Bureau :	314 A Principale Mansonville, QC JOE 1X0
Tél. :	450-292-3114
Maison des jeunes :	282 Principale Mansonville, QC JOE 1X0
Centre Ken Jones :	
Tél. :	450-292-4886
Gourriel :	infos@cabmn.org
Internet :	www.cabmn.org



**PANDÉMIE
MESURES
D'URGENCE**

**LE BÉNÉVOLAT VOUS-
INTÉRESSE?**

APPELEZ-NOUS.

Un virage vert !



Pour diminuer nos coûts et prendre un virage vert, nous n'effectuons plus le publi-postage de notre bulletin d'information. Il sera plutôt expédié par courriel (envoyez-nous votre adresse électronique) et sera disponible sous forme imprimée aux endroits suivants :

Bolton Centre :

- Hôtel de ville

Bolton sud :

- Dépanneur Fusée JC

Eastman :

- Caisse Desjardins
- Hôtel de ville
- Marché J.P. Fontaine
- Station O-Kataventures

Mansonville :

- Bibliothèque
- Bureau du CAB
- Caisse Desjardins
- CLSC
- Dépanneur des 13
- Hôtel de ville
- Maison Reilly

St-Etienne de Bolton :

- Hôtel de ville

Stukely :

- Dépanneur Stukely

Vale Perkins :

- Magasin Jewett

Prière de nous informer si vous désirez recevoir le bulletin par la poste.

Campagne de financement



Le 5 septembre dernier, Jacques Marcoux, notre « crazy guy on a bike », et quatre amis ont amorcé un périple de 400 km en trois jours pour le lancement officiel de notre campagne de financement.

ANIMATRICE COMMUNAUTAIRE

Bonjour,
Je me présente, je suis Lucie Lessard, animatrice communautaire au CAB-MN. L'automne se pointe du nez ainsi que mes programmes d'automne. Les mercredis récréatifs pour adultes se déroulent tous les mercredis, à la Mansonville Elementary School, de 9 h à 15 h.

P.I.E.D., un programme d'exercice en groupe pour aînés autonomes, a lieu 2 fois par semaine (mercredi et vendredi), de 10 h à 11 h 30. Inscription requise.

Pour toute information sur les événements à venir, téléphoner au 450-292-3114 ou envoyer un courriel à l.essard@cabmn.org

Ken Jones Centre

Au Festival multiculturel de Pottton (photo)



Alli et Michelle participent à une gamme d'activités du

programme d'intégration sociale, y compris le répit-dépannage (pour les proches aidants), tous les jeudis de 9 h à 15h.

Oktoberfest:

Samedi le 17 octobre 2009, au chalet de ski, Mont Owl's Head. Musique: die Musikmeister(s); Schuhplattler Gruppe (danseurs bavarois); repas allemand traditionnel. Au profit du Centre Ken Jones du CAB et de l'Association du patrimoine de Pottton. Renseignements et billets: 450-292-3020. Billets en pré-vente seulement.



L'aide de nos généreux donateurs et donatrices est indispensable. Nous avons besoin de votre soutien pour atteindre notre objectif de 40 000 \$. Cinq possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez faire votre don par la poste, par carte de crédit via notre site internet www.cabmn.org, en communiquant avec nous pour organiser un transfert de fonds électronique ou tout simplement en nous rendant visite à nos bureaux pour nous remettre votre don en main propre.

PARTAGE/SHARE

Un gros merci à tous ceux qui ont généreusement cuisiné pour notre collecte de fonds du 8 août dernier. Ce fut un grand succès et nous l'apprécions beaucoup. L'argent récolté aidera à nourrir les gens dans le besoin pendant toute l'année et spécialement pour le temps des fêtes. Merci aussi à tous ceux qui ont fait des dons monétaires.

Merci beaucoup!
Angelle Laplume
a.laplume@cabmn.org

Maison des jeunes

Début des programmes jeunesse à la maison des jeunes de la Missisquoi-Nord. Nos cinq programmes hebdomadaires pour les 5 ans et plus à la Maison des jeunes débuteront fin septembre. Avec la nouvelle cour arrière, les terrains de ballon-panier et de volley-ball, le plancher de danse au sous-sol avec miroir, nous vous attendons pour une nouvelle année de plaisir et de sports.

Nouveau à la Maison des jeunes Missisquoi-Nord : **Play Station 3, Rock Band-Beatles, volley-ball extérieur, équipement de sport.**

Nous vous fournirons bientôt les dates de début des activités et les formulaires d'inscription. Pour plus d'information ou pour inscrire votre enfant à un de nos programmes, contactez la Maison des jeunes au 450-292-4886 ou par courriel : m.hastings@cabmn.org



Les cinq comités de nos programmes

FYI

Centre Ken Jones Centre (CKJ)

Nutri-Santé :

Partage/Share

SADD (Étudiants contre les décisions destructives)

Comité Nutri-santé

Nous désirons remercier tous ceux et celles qui nous ont encouragés et soutenus dans nos activités de l'année dernière ainsi qu'au Festival multiculturel de Pottton.

Les ateliers se poursuivront encore cette année à l'école du Baluchon et commenceront à la Mansonville Elementary School.

Cet automne, la présidente, Thérèse Descary, a démissionné après 3 années d'engagement et d'excellent travail au sein du comité de nutrition (mission accomplie!). Thérèse demeure bénévole auprès du CAB. Merci, Thérèse, et bonne chance dans tes nouveaux projets! Tu vas nous manquer!

Vous désirez soumettre des commentaires ou des suggestions au comité? Veuillez communiquer avec nous, durant les heures de bureau, au 450-292-3114.

Le comité

Angèle Hébert,

Madeleine Soucy,

Ariel Betancourt et

Lucie Lessard

Merci à tous !

**DÉSIREZ-VOUS
DEVENIR
MEMBRE DU
CENTRE
D'ACTION BÉNÉ-
VOLE ?**

**C'EST FACILE,
C'EST SIMPLE**

**ET C'EST
GRATUIT!**



Bulletin du Centre d'action bénévole de la Missisquoi-nord (CAB MN)

Fall 2009

HOW TO REACH US

CAB Office:	314 A Principale Mansenville, QC JOE 1X0
Tel:	450-292-3114
Youth Centre: Ken Jones Centre:	282 Principale Mansenville, QC JOE 1X0
Tel:	450-292-4886
E-mail:	infos@cabmn.org
Web site:	www.cabmn.org



**PANDEMIC OR
EMERGENCY
MEASURES**

ARE YOU

INTERESTED

IN VOLUNTEERING?

CALL US.



WE'RE GOING GREEN!

In an effort to cut costs and go green, CAB newsletters will not be mass mailed. Instead, they will be e-mailed (please send us your address) with printed copies available at the following outlets:

Bolton Centre:

- Town Hall

Eastman:

- Caisse Desjardins
- Marché J.P. Fontaine
- Station O-Kataventures
- Town Hall

Mansenville:

- CAB office
- Caisse Desjardins
- CLSC
- Dépanneur des 13
- Library
- Reilly House
- Town Hall

St-Étienne de Bolton:

- Town Hall

South Bolton:

- Dépanneur Fusée JC

Stukely:

- Dépanneur de Stukely

Vale Perkins:

- Jewett's Store

Let us know if you'd like your newsletter mailed to you.

Financial Campaign



On September 5 our resident "Crazy Guy on a Bike" aka Jacques Marcoux and friends set off on a three-day 400K cycling tour to officially

launch our annual financial campaign.

We can't do much of what we do without the generous support of donors. Won't you please help us reach our goal of \$40,000? There are five ways give. Donations can be sent by mail, by credit card at our website at www.cabmn.org, by contacting us to set up an electronic funds transfer or by simply bringing in your donation to the office.

COMMUNITY ANIMATOR

Hi, my name is Lucie Lessard, fall is here and so is a new season of programs. Our Wednesday Drop-in for adults is every Wednesday at the Mansenville Elementary school from 9 a.m. to 3 p.m.

The Stand-up program for autonomous seniors is offered twice weekly (Wednesday & Friday) at Residence Potton from 10:00 a.m. to 11:30 a.m. for 12 weeks. Pre-registration is required.

Call or email (l.lesard@cabmn.org) for information on events or conferences.

Ken Jones Centre

At the Multicultural

F e s t i v a l
Alli and Michelle participate in a variety of Ken Jones Centre



social integration programs, including respite care (for natural care givers), every Thursday, 9 am - 3 pm.



Oktoberfest:

Saturday, October 17, 2009,

Owl's Head Ski Chalet Music: die Musikmeister(s); Schuhplattler Gruppe (Bavarian dancers); Traditional German cuisine. Benefit of the CAB's Ken Jones Centre and the Potton Heritage Association. Information and tickets: 450-292-3020. Sorry! Advance sales only.

PARTAGE/SHARE

The committee wishes to thank all those who generously baked for our August 8 fundraiser. It was a great success and very much appreciated. The money raised will help feed those in need all year round and at Christmas time. Thanks also goes to those who made a donation.

Sincerely,

Angelle Laplume

a.laplume@cabmn.org

YOUTH CENTRE

2009-2010 YOUTH PROGRAMS BEGIN AT THE MISSISQUOI NORTH YOUTH CENTRE

Our five weekly youth programs for youth ages 5 and up will re-start at the end of September. With our new backyard, basketball court, volleyball court, basement dance floor with mirrored wall and sports equipment, we are looking forward to a physical and fun year of activities.

NEW at the Missisquoi North Youth Centre: **Play Station 3, Rock Band-Beatles, and sports equipment.**

Call for exact start up dates. Fall Registration forms will be available soon! We look forward to seeing you at the Youth Centre.



For more information or to register your son or daughter in a program, contact the Youth Centre at 450-292-4886 or m.hastings@cabmn.org

THE CAB'S Program Committees

Former Youth Involvement (FYI)

Ken Jones Centre (KJC)

Nutri-Santé

Partage/Share

Students Against Destructive Decisions (SADD)

Nutri-Santé committee

We would like to thank everyone who supported our activities throughout the past year and at the Potton Multicultural Festival.



This fall educational nutrition workshops will continue at l'École du Baluchon and introduced to the Mansenville Elementary School.

Committee president, Thérèse Descary has retired after 3 years of fabulous work to pursue other projects. She will continue to volunteer. The committee extends thanks and wishes her good luck. "We'll miss you!"

Want to express a comment or suggest ideas to the committee? Please contact us by calling the CAB MN at 450-292-3114.

The committee :

Angèle Hébert

Madeleine Soucy

Ariel Betancourt

Lucie Lessard.

Thanks you to all !

**WOULD YOU LIKE
TO BECOME A
MEMBER OF THE
VOLUNTEER
CENTRE?**

**IT'S NOT ONLY
EASY BUT IT'S
FREE!**

**GIVE US A CALL
OR DROP-IN.**