



## NOUS JOINDRE

<b>Bureau :</b>	<b>314 Principale Mansenville, QC J0E 1X0</b>
<b>Tél. :</b>	<b>450-292-3114</b>
<b>Maison des jeunes :</b>	<b>282 Principale Mansenville, QC J0E 1X0</b>
<b>Centre Ken Jones:</b>	
<b>Tél. :</b>	<b>450-292-4886</b>
<b>Gourriel :</b>	<b>infos@cabmn.org</b>
<b>Internet :</b>	<b>www.cabmn.org</b>



*Joyeuses Fêtes  
et  
Bonne Année  
à tous!*

### LE CAB ANNONCE MAINTENANT QUATRE FAÇONS FACILES DE DONNER :

- ✓ En main propre
  - ✓ Par la poste
  - ✓ Par carte de crédit
  - ✓ Par virement électronique
- N.B. Il n'est pas trop tard pour  
obtenir un reçu fiscal 2009.**

### Un virage vert !

Pour diminuer nos coûts et prendre un virage vert, le bulletin d'information est maintenant 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

#### Mansenville :

- Bibliothèque
- Bureau du CAB
- Caisse Desjardins
- CLSC
- Dépanneur des 13
- Hôtel de ville
- Masion 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.*

**infos@cabmn.org**

# Bulletin du Centre d'action bénévole de la Missisquoi-Nord (CAB)

Hiver 2009/2010

### BIENTÔT, DANS UN ORDINATEUR PRÈS DE CHEZ VOUS!

Au CAB, nous sommes tous très enthousiasmés par l'annonce du lancement prochain de notre nouveau site Web, prévu pour la mi-décembre! L'adresse du site demeure la même : [www.cabmn.org](http://www.cabmn.org). Le site aura une toute nouvelle apparence

et vous offrira un calendrier d'activités, des mises à jour, un blogue, un forum, les archives du bulletin d'information ainsi que des photos et vidéos récentes, en plus d'une foule de nouvelles informations. Si vous voulez être informés du lancement ou savoir comment faire de la publicité pour votre entreprise tout en contribuant à une cause digne, envoyez-nous un courriel à [infos@cabmn.org](mailto:infos@cabmn.org).

### NOUVELLES POUR LESAINÉS



Bouger, bouger et bouger! Voilà la clef d'une bonne forme physique. Le programme Viactive de Kino-Québec, conçu pour promouvoir l'exercice auprès des aînés, est offert dans le cadre des mercredis Portes ouvertes du CAB à la Mansenville Elementary School, tous les mercredis de 10 h à 11 h. Bienvenue à tous!

Arianne Chabot (conseillère de Viactive) et Lucie Lessard ont soutenu et formé Francine Gagnon et Mireille LeMonde du Club de l'âge d'or de Eastman, pour qu'elles puissent offrir ce programme dans leur groupe. Bravo pour leur initiative!

### CENTRE KEN JONES

Le comité du Centre Ken Jones a la responsabilité du répit-dépannage, de l'intégration sociale et des activités de loisir pour une clientèle ayant des besoins particuliers, y inclus les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs familles.

#### Activités courantes et à venir :

- \* Répit-dépannage (hebdomadaire) pour les proches aidants, avec des activités de loisir pour la client le aux besoins particuliers ;
  - \* Déjeuner et quilles mensuels (décembre à avril) ;
  - \* Journées de ski avec l'équipe para-olympique d'Owl's Head (janvier à mars).
- Pour de plus amples informations : 450-292-5058 ou par courriel: <[thefields@b2b2c.ca](mailto:thefields@b2b2c.ca)>.**



Répit-dépannage  
Respite Care

### PARTAGE / SHARE

Merci aux généreux donateurs et à nos 40 lutins (bénévoles)! Le comité de la Banque alimentaire a réussi, cette année encore, à remettre des paniers de Noël bien garnis aux familles dans le besoin de la collectivité. N'oubliez surtout pas que la Banque alimentaire fonctionne toute l'année. Vos dons sont toujours les bienvenus.

### MAISON DES JEUNES

Le vendredi 6 novembre, la troupe de théâtre de l'Association des Townshippers a présenté sa pièce sur les services de santé, intitulée « WE CAN-ACT NOW » et acclamée par la critique, devant un auditoire de 41 jeunes et adultes.

Le 7 novembre, une collecte de fonds sous forme de berce-o-thon (20 participants) a permis d'amasser 3700 \$ pour la Maison des jeunes. Un gros merci aux entreprises, aux organismes et aux individus qui nous ont appuyés.

Les 21 et 22 novembre dernier, les Étudiants contre les décisions destructrices (SADD) et les Jeunes adultes engagés (FYI) ont fait une « retraite » enrichissante, organisée par la Maison des jeunes. Vingt-quatre jeunes ont alors participé à des ateliers sur le travail d'équipe, l'estime de soi et le leadership. Le maire et les conseillers municipaux de Potton accompagnés de leurs conjoint(e)s avaient été invités à assister à une présentation et au souper du samedi soir, sans oublier la visite-surprise du député Pierre Paradis.

### CLUB POUR HOMMES

Les parties de billard du jeudi soir auront maintenant lieu le lundi, de 18 h 30 à 21 h, à la Maison des jeunes.

Information : André Lamy au 450-292-3657

### Les cinq comités de nos programmes

« FYI »

Centre Ken Jones Centre

Nutri-Santé

Partage/Share

« SADD » Étudiants contre les décisions destructives

### COMITÉ NUTRI SANTÉ



Le Comité est fier de présenter son projet pilote **Panier santé**, qui s'adresse aux mamans de

Potton et de Bolton Est qui auront donné naissance à un enfant entre le 1<sup>er</sup> avril 2009 et le 31 mars 2010. **Info : 450 292 3114 ou [Llessard@cabmn.org](mailto:Llessard@cabmn.org).**

Nous souhaitons la bienvenue à Marie-Hélène Hvizdak (membre de l'OPP de l'école Le Baluchon) qui s'est jointe au comité Nutri-santé.

Nous tenons à remercier les écoles



Le Baluchon et Mansenville Elementary School pour leur collaboration et leur participation aux ateliers sur les fruits et légumes.

Le Comité est à la recherche de nouveaux bénévoles pour l'aider à donner ses ateliers. Si cela vous intéresse, téléphonez à Thérèse Descary, au 450-292-0202 ou à Lucie Lessard, au 450-292-3114.

#### Achat de paniers de fruits et légumes biologiques

La saison d'hiver vient tout juste de commencer. Il est encore temps de s'inscrire à l'adresse [potageremylou.net](http://potageremylou.net) ou au CAB MN, au 450-292-3114 (Lucie).

**Être membre du CAB vous permet de voter à l'assemblée générale et de nous soutenir dans notre mission.**

**Appelez-nous ou venez nous voir!**