

LE CAB EXPRESS



JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE



BIENVENUE À MARILYNE LALONDE

C'est avec plaisir que nous souhaitons la bienvenue à Mme Marilyn Lalonde au sein de l'équipe d'employé(e)s du Centre d'action bénévole.



Marilyne occupe depuis le 30 janvier le poste d'animatrice des cuisines collectives.

RECHERCHE BÉNÉVOLES POUR LES DÉCLARATIONS D'IMPÔTS POUR PERSONNES À FAIBLES REVENUS

Nous cherchons des personnes pour faire des déclarations d'impôts de personnes à faibles revenus.

Un logiciel est fourni, vous pouvez travailler de chez vous ou au CAB si vous n'avez pas d'ordinateur. Avec le logiciel, c'est plus simple et plus rapide que quand ça se faisait à la main.

Une formation est également donnée et du soutien est fourni par notre équipe.

Intéressé? Contactez M. Olivier Girondier, au 819-849-7011, poste 215.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les dates et horaires des activités du Centre d'action bénévole, de la Maison de la famille, des Cuisines collectives et du Soutien aux proches aidants sont disponibles sur le [calendrier](#) de notre site internet.

Ce calendrier est en constante évolution, alors retournez le voir régulièrement.

BABILLARD DES ACTIVITÉS

Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Cuisine internationale: l'Italie

Jeudi 9 février, 9h à 13h

Vendredi 10 février, 17h30 à 21h

5\$ par personne



Cuisine parents-enfants: spécial Saint-Valentin

Mercredi 15 février, 10h30 à 12h

Gratuit. Halte-garderie gratuite disponible

Cuisine de purée pour bébé

Vendredi 24 février, 9h30 à 11h

Gratuit. Halte-garderie gratuite disponible

.....

Aînés

Consultation sur la création d'un café des aînés à Compton

Mercredi 8 février, 19h

Hôtel de ville de Compton

Information: Patrick Lajeunesse,

819-835-0877

.....

Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

Atelier: fabrication d'une trousse d'auto-soins au quotidien

Lundi 13 février, 13h à 16h30

Coût pour la confection des produits de la trousse

Clinique Synergie Santé, Waterville

.....

Maison de la Famille

Information et inscription : 849-7011 #231

Sauf avis contraire, les activités se déroulent à la Maison de la famille

Parent'jase

Tous les mardis, de 9h30 à 11h



Bébé arrive bientôt (NOUVEAU)

Tous les 3^{es} mardis du mois, à 13h30

Rencontre avec une infirmière pour discuter de l'arrivée du bébé et de l'allaitement

Inscription: 819-849-4876, poste 57372

Nourri-Source

Tous les 3^{es} mardis du mois, de 9h à 12h

Bébé café Waterville

Tous les mercredis, de 9h à 11h

Restaurant *Les 3 soeurs*, Waterville

Pilates pré et post natal

Tous les mercredis, de 11h à 12h

Salle communautaire, Hôtel de ville de Coaticook



Bébé café Coaticook

Tous les jeudis, de 9h à 11h

Restaurant *Jack'O*, Coaticook

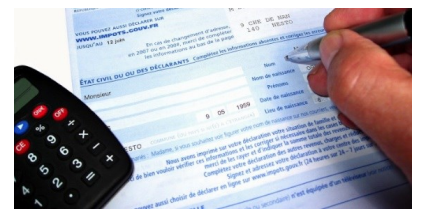
VOS IMPÔTS SONT UN CASSE-TÊTE? DATES ET MODALITÉS DES CLINIQUES D'IMPÔTS

Nos cliniques d'impôt se tiendront les :

- 6 mars: **Barnston-Ouest/Stanstead-Est**, centre communautaire de Way's Mill, 2081, ch. Way's Mill
- 9 mars: **Martinville/Ste-Edwidge**, bureau municipal de Martinville, 233, rue Principale Est
- 14 mars: **St-Venant de Paquette/East Hereford**, centre municipal de St-Venant, 5, chemin du Village
- 16 mars: **Dixville**, salle du conseil, 251, chemin Parker
- 20 mars: **St-Herménégilde**, centre communautaire, 776, rue Principale
- 23 mars: **Compton**, Manoir de chez-nous, 4 ch. De la Station
- 28 mars: **Waterville**, salle du conseil, Hôtel de Ville, 170, rue Principale Sud
- 11 avril: **St-Malo**, local âge d'or, 459, route 253
- **Coaticook** : 1^{er}, 15 et 29 mars; 5, 19 et 26 avril, sous-sol de l'Église St-Jean, 50 rue Court.

Toutes les cliniques se déroulent de 13h30 à 16h.

Des frais de dossier et de traitement de 5 \$ sont payables à l'inscription.



CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

- **Personne seule** : Revenus annuels de 25 000 \$ et moins
- **Couple** : Revenus annuels de 33 000 \$ et moins
- **1 adulte avec 1 enfant** : Revenus annuels de 30 000 \$ et moins
- **2 000 \$** pour chaque personne à charge supplémentaire
- **ET** vous gagnez moins de 1 000 \$/an en revenus d'intérêts

.....

DOCUMENTS REQUIS :

- vos feuillets fiscaux (T4, R1, etc.)
- vos avis de cotisation 2015 fédéral et provincial
- le relevé 31 pour les locataires
- le relevé des taxes municipales pour les propriétaires

Les bénévoles du CAB recueilleront vos documents. Ils transmettront ceux-ci aux personnes qui ont été formées pour remplir vos déclarations.

.....

Informations :
819 849-7011, poste 224

BOTTIN DU CAB

TÉL.: **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

OLIVIER GIRONDIER

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

GWLADYS SEBOGO

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

ISABELLE ROUTHIER

Adjointe Maintien à domicile et dépannages
Poste 225 - adjmad@cabmrccoaticook.org

LUCIE L'HEUREUX

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

PATRICK LAJEUNESSE

Travailleur de milieu auprès des aînés
819-345-0877 - itmav@cabmrccoaticook.org

CORINNE HAMELIN / MICHELLE HIVERT

Coordonnatrices-animatrices de la Maison de la famille
Poste 231 - familles@mfmrccoaticook.org

EDITH DODIER

Éducatrice de la halte-garderie
Poste 245 - haltegarderie@cabmrccoaticook.org

MARILYNE LALONDE

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

KIM ST-PIERRE HOVINGTON

Cuisinière de la popote roulante
Poste 209

BOUTIQUE MOD-ÉCOLO - Poste 205

Pour tout commentaire sur le *CAB Express*, contactez Olivier Girondier au **819-849-7011, poste 215** ou par courriel à benevoles@cabmrccoaticook.org