

LE CAB

EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #138 - MARS 2026

Campagne des paniers de Noël

2025

Propulsée par  **Desjardins**



S'unir pour nourrir

Un élan de générosité historique!

294 104,27 \$

Merci

à nos précieux partenaires

Le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook tient à remercier chaleureusement tous les organismes, les citoyens et les entreprises qui ont contribué au succès de la campagne des paniers de Noël et de la guignolée des médias 2025. Votre générosité et votre solidarité font toute la différence!



**Merci à nos 350
précieux bénévoles!**

Une implication inspirante!

La campagne des paniers de Noël demeure plus que jamais essentielle pour soutenir les nombreuses personnes dans le besoin. Grâce à votre générosité, nous pourrions répondre à ces besoins tout au long de l'année à venir.

Un immense merci à Sophie Thibault, notre présidente d'honneur 2025, pour son engagement remarquable. Profondément impliquée, présente à chaque étape et animée d'un dévouement sincère, elle a mis tout son cœur au service de cette campagne. Sa mobilisation, son énergie et son humanité ont été un véritable moteur pour rallier la communauté et faire une réelle différence.

Merci de tout cœur, Mme Thibault, pour votre implication inspirante et généreuse.



Tirage Moitié-Moitié : une première édition exceptionnelle!

Le tirage tenu du 6 novembre au 11 décembre 2025 a permis d'amasser un montant total de 91 710 \$, soit 45 855 \$ remis au CAB, ainsi qu'un montant équivalent attribué aux gagnants. Au total, 3 009 transactions ont été effectuées, pour 131 338 billets vendus.

Nos heureux gagnants sont Gilles Bergeron et Jérémie Bergeron, copropriétaire de l'Abattoir régional de Coaticook.

Un sincère merci à la radio CIGN FM, qui a généreusement fait la promotion du tirage et nous a permis d'annoncer le montant amassé en direct en ondes, contribuant ainsi à la visibilité et au succès de l'initiative.



Cuisine collective des fêtes

Le 11 décembre 2025, la cuisine collective des fêtes a permis d'accueillir 210 familles, grâce à la vente de 445 ensembles préparés avec soin et solidarité.

La guignolée des médias

Le 4 décembre 2025, la Guignolée a permis d'amasser 36 221,34 \$. Cette journée de grande solidarité a mobilisé 176 bénévoles, provenant de tous les horizons.



GRATUIT

Des impôts qui changent une vie

Pendant plus de dix ans, un adulte n'avait pas produit ses déclarations de revenus, convaincu qu'il n'y avait aucun avantage à le faire puisqu'il vivait uniquement de pensions de base. Il présentait aussi une limitation de mobilité, qu'il ne jugeait pas suffisante pour entreprendre des démarches.

À la suite d'un contact avec Serge l'intervenant du programme ITMAV du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook, la situation a pris un tout autre tournant. Les déclarations manquantes ont été produites et, à sa grande surprise, des montants importants ont été récupérés, dont la TPS et le crédit de solidarité.

L'accompagnement s'est poursuivi avec la reconnaissance de son handicap et l'obtention du crédit d'impôt pour personnes handicapées. Les sommes récupérées lui ont permis d'améliorer concrètement sa qualité de vie, notamment en remplaçant son système de chauffage et en refaisant sa toiture.

Cette histoire démontre à quel point l'accompagnement humain du CAB peut faire une réelle différence en aidant les aînés à mieux connaître leurs droits et à améliorer leur situation.

Pour rendez-vous ou informations : 819-849-7011 #224

impôt 2025



CLINIQUE D'IMPÔT SANS RENDEZ-VOUS

Tous les mardis du 24 février au 28 avril, de 13 h à 16 h

2 mardis en soirées le 17 mars et 7 avril, de 16 h à 19 h

OÙ: À la salle Action, 87 rue Main ouest à Coaticook, Stationnement en face



CLINIQUE D'IMPÔT SUR RENDEZ-VOUS

3 MARS DE 13H À 16H

Bureau municipal, au 233 rue Principale Est, Martinville, QC J0B 2A0



31 MARS DE 13H À 16H

Au sous-sol de l'Église, salle 4
6747 Rte Louis-S.-Saint-Laurent, Compton, Québec J0B 1L0



✓ Pour être admissible

- Personne seule : Revenus annuels de 40 000 \$ ou moins
- Couple : Revenus annuels de 55 000 \$ ou moins
- 1 adulte avec 1 enfant : Revenus annuels de 55 000 \$ ou moins
- Ajoutez 5 000 \$ de revenus pour chaque personne à charge supplémentaire
- Revenus d'intérêts et de dividendes : Moins de 1 000 \$ par année
- Travailleur autonome: Revenus de 1000\$ ou moins et aucune dépense d'emploi.

✓ À apporter

- Feuilles fiscaux 2025
- Avis de cotisation 2024 (fédéral et provincial)
- Relevé 31 (locataires)
- Relevé de taxes municipales (propriétaires)
- Reçus de frais médicaux



18 MARS JOURNÉE MONDIALE SUR LE RECYCLAGE

Recycler en cuisine, nourrir la communauté

À la cuisine de la popote, chaque geste compte pour réduire le gaspillage alimentaire et protéger l'environnement.

Nous récupérons :

- Les surplus de jardins offerts par la population, utilisés pour préparer des repas ou remis au dépannage alimentaire.
- Les surplus des épicereries, transformés en repas ou redistribués aux personnes dans le besoin.
- Les surplus de repas de la popote, récupérés et remis au dépannage lorsque possible.
- Des produits agricoles locaux (bœuf, porc) grâce à un programme en collaboration avec l'UPA, permettant de valoriser des animaux fragilisés.

Nous posons aussi des gestes concrets pour réduire les déchets : réutilisation de contenants, utilisation de contenants compostables et tri des matières recyclables.

Recycler et récupérer, c'est aussi nourrir la communauté.

Merci aux bénévoles, donateurs et partenaires qui rendent ces actions possibles.



8\$/ENSEMBLE

Ensembles de plantation potagère

Légumes | Fines herbes | Découverte

- Légumes de base : tomates, concombres, poivrons, laitues
- Fines herbes : basilic, persil, menthe, origan
- Découverte : kale, aubergine, zucchini, bette à cardes

4 sortes de plants par ensemble (3 ensembles offerts)
Limite d'un ensemble de chaque sorte par domicile
Disponibles début juin (date à venir)

Réservations: 819-849-7011 poste 233

cuisines@cabmrccoaticook.org



BESOINS EN BÉNÉVOLAT DANS NOS SERVICES

- Dépannage alimentaire - Épicerie sociale.
- Accompagnement aux transports médicaux.
- Aide à la cuisine de la popote.
- Tri de vêtements.
- Visite amicale.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Ici, chaque bénévole compte.

Joignez-vous à une équipe qui fait la différence, jour après jour.

Informations Ghislaine Giroux : 819-849-7011 poste 215

Vente MARS

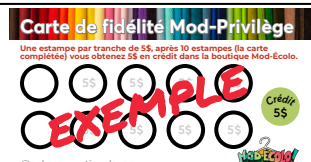


moitié PRIX

Moitié 1/2 prix sur les manteaux et les bottes d'hiver tous le mois de mars et jusqu'à épuisement des stocks.

Connaissez-vous la carte fidélité Mod-Privilège?

Informez-vous directement en boutique et demandez la vôtre!



Bilan est disponible en ligne : www.cabmrccoaticook.org