

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

CLINIQUES D'IMPÔTS POUR PERSONNES À FAIBLES REVENUS QUELQUES RAPPELS

Critères d'admissibilité aux cliniques d'impôts

Les cliniques sont réservées aux personnes à faibles revenus :

- **Personne seule** : revenus annuels de **25 000 \$ et moins**
- **Couple** : revenus annuels de **35 000 \$ et moins**
- **1 adulte avec 1 enfant** : revenus annuels de **30 000 \$ et moins**
(2 000 \$ de revenu additionnel accepté pour chaque enfant supplémentaire)
- **Et la personne gagne moins de 1 000 \$ par an en revenus d'intérêts**



Frais de dossier et traitement: 5 \$.

Procédure: s'inscrire par téléphone au **819-849-7011, poste 231**. Des bénévoles prendront les appels et répondront aux messages les lundis et jeudis, de 13 h à 16 h, ainsi que les mardis et mercredis, de 9 h à 12 h.

Suite à votre inscription, vous pourrez amener vos documents (voir plus loin ci-dessous) à l'accueil du CAB, sur les heures d'ouverture. Il sera aussi possible d'amener vos documents, sur rendez-vous, dans un des points de collecte qui se tiendront dans 7 municipalités de la MRC (voir ci-dessous).

Points de dépôt des documents hors Coaticook

Il y aura un point de collecte de documents dans sept autres municipalités de la MRC de Coaticook, de 13 h 30 à 16 h, **sur rendez-vous: 819-849-7011, poste 231**.

Les dates sont les suivantes :

- Barnston-Ouest le 8 mars,
- Martinville le 10 mars,
- East Hereford le 25 mars,
- Waterville le 30 mars,
- Saint-Herménégilde le 6 avril,
- Compton le 8 avril,
- Saint-Malo le 13 avril.

La date limite pour prendre un rendez-vous est deux jours ouvrables avant la date du point de collecte. Pour tous les détails, on peut consulter le calendrier de notre site internet au cabmrccoaticook.org/calendrier/ ou notre page Facebook.

Pour les personnes à mobilité réduite

Afin de permettre un accès au plus de gens possible, un point de collecte sera dédié spécifiquement aux personnes à mobilité réduite. Il se tiendra **aux habitations Hestia, à Coaticook, le 23 mars, de 9 h à 12 h**.

Comme pour les autres points de collecte, il faut s'inscrire et **prendre rendez-vous avant de se présenter sur place**.

Documents requis:

- Feuilles fiscaux 2020 (T4, R1, etc.)
- Avis de cotisation 2019 fédéral et provincial
- Relevé 31 pour les locataires
- Relevé de taxes municipales pour les propriétaires
- Tout document pertinent selon votre situation (frais médicaux, etc.)

SÉANCE D'INFORMATION FISCALE VIRTUELLE: PRESTATIONS ET CRÉDITS D'IMPÔT POUR PROCHES AIDANTS ET AÎNÉS

Mercredi 3 mars, à 18 h, sur la plateforme Microsoft Teams

Cette séance est une invitation de notre service de soutien aux proches aidants et de l'Agence de revenu du Canada.

Voici quelques sujets parmi tous ceux qui seront abordés :

- Principaux types de revenus pour les aînés
- Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)
- Fractionnement du revenu de pension
- Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)
- Frais médicaux
- Crédit canadien pour aidants naturels (CCAN)
- Autoriser un représentant
- Arnaques
- Service d'aide en impôt
- Programme des bénévoles (SAIPB)
- Services en ligne protégés
- Mon Dossier ARC

Inscription requise : 819-849-7011 poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org

SUBVENTION DU PROGRAMME ACTION AÎNÉS DU QUÉBEC

Le CAB est heureux de recevoir 44 875 \$ du programme Action aînés du Québec. Cet argent va permettre de maintenir jusqu'au 31 décembre 2021 deux services pour les aînés:

- La programmation d'activités virtuelles.
- Le prêt de tablettes électroniques et la formation à l'utilisation de celles-ci.



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES

Le CAB est fier de fêter la Semaine québécoise des popotes roulantes dont le thème est **Les popotes: un service essentiel** et qui se déroulera **du 14 au 20 mars** prochains.

La popote roulante est un service essentiel qui **contribue au maintien à domicile de plus de 30 000 personnes en perte d'autonomie**, majoritairement aînées, partout à travers le Québec, en leur offrant des repas complets, sains et à un faible coût et en assurant une vigie grâce aux livraisons régulières des bénévoles.

Au CAB, la popote roulante prépare en moyenne **400 repas par semaine pour 92 clients** de toute la MRC et ce, **grâce, entre autres, à une quinzaine de bénévoles** œuvrant soit à la cuisine ou à la livraison des repas. Preuve de l'importance de ce service: le nombre de repas commandé a augmenté de près de 60 % par rapport à l'an dernier!

Ce service est **offert aux personnes convalescentes, aux nouvelles mamans, aux personnes à mobilité réduite et aux aînés (50 ans et plus)**.

Pour plus d'information, on peut téléphoner au **819-849-7011, poste 225**.



BOUTIQUE MOD-ÉCOLO

Horaires d'ouverture dès le 1er mars
LUNDI, MARDI, MERCREDI: 13 H - 16 H 30
JEUDI, VENDREDI : 13 H - 18 H
SAMEDI, DIMANCHE: FERMÉ



INFOLETTRE PAR COURRIEL

Pour recevoir le CAB express ou d'autres informations par courriel, abonnez-vous à notre liste de diffusion à partir de la section *Infolettre* de notre site internet.

cabmrccoaticook.org/cab/infolettre

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN LIGNE

cabmrccoaticook.org/calendrier

Pour tout savoir sur les activités du CAB. Allez le consulter régulièrement !



BABILLARD DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS VIRTUELLES GRATUITES

Ces activités sont financées en partie par le programme Nouveaux Horizons du gouvernement du Canada et par Centraide Estrie.

Nous offrons gratuitement le prêt de tablette électronique et une formation à l'utilisation d'une tablette. Pour en profiter, contactez Anaëlle au **819-849-7011, poste 240**.



CAFÉ PYJAMA

Lundi, mercredi et jeudi, de 9 h à 10 h | Offert via Zoom

Venez jaser de manière informelle avec d'autres personnes tout en restant dans le confort de votre foyer

Inscription : [819-849-7011](tel:819-849-7011) poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org



CAFÉ BRANCHÉ

Tous les mardis, de 9 h à 11 h | Offert via Zoom

Café des aînés virtuel avec une **thématique différente à chaque fois**. Surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet cabmrccoaticook.org

Inscription : [819-849-7011](tel:819-849-7011) poste 216 ou participation@cabmrccoaticook.org



CONFÉRENCES VIRTUELLES: SPECTACLES, SANTÉ, LITTÉRATURE, ETC.

Tous les mercredi, à 13 h 30 | Offert via Zoom

Sujets divers, surveillez notre calendrier des activités sur notre site internet cabmrccoaticook.org

Inscription : [819-849-7011](tel:819-849-7011) poste 216 ou animation@cabmrccoaticook.org

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANTS

Ces activités sont **gratuites** grâce au soutien de L'APPUI pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie.



GROUPE DE SOUTIEN VIRTUEL ENTRE NOUS

Mercredi 17 mars, à 18 h 30 | Offert via Zoom

Venez jaser entre proches aidants.

Animé par Janie Martel.

Inscription requise : [819-849-7011](tel:819-849-7011) poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org

CONFÉRENCE VIRTUELLE DE DIRA-ESTRIE: UNE AIDE BIENVEILLANTE

Mercredi 25 mars, à 13 h | Offert via la plateforme numérique Zoom

Présentation de capsules jouées par des membres des communautés culturelles et qui visent la reconnaissance du rôle de proche aidant et le développement d'attitudes et comportements bienveillants envers son proche.

Animé par Céline Delorme, de DIRA-Estrie, Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance.

Inscription requise : [819-849-7011](tel:819-849-7011) poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org



POUR DES INFORMATIONS SUR LES ACTIVITÉS DU CAB: 819-849-7011 POSTE 215