

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #128 - FÉVRIER 2025

Campagne des paniers de Noël 2024



BILAN PARTIEL

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK



La guignolée des médias

La grève de Postes Canada a grandement affecté notre levée de fonds. Il n'est pas trop tard pour faire un don!

Chèques en circulation à recevoir



298 paniers donnés

Recueillis lors de la GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS	Recueillis durant la CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL	TOTAL
46 182\$	90 567\$	136 749\$
698 LIVRES en denrées alimentaires	+ 5 458 LIVRES en denrées alimentaires	= 6 156 LIVRES en denrées alimentaires
SOMMET JAMAIS ATTEINT!	DONNÉES PARTIELLES!	CE N'EST PAS FIN!



CLINIQUES D'IMPÔT SANS RENDEZ-VOUS

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

<https://www.cabmrccoaticook.org/services/rapports-impots.php>



Seulement pour les résidents de la MRC de Coaticook



Les mercredis, du 26 février au 23 avril, de 13 h à 16 h
Les mercredis soirs 19 mars et 9 avril, de 17 h à 19 h

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

Faites connaître la clinique d'impôt du CAB : elle pourrait bien répondre à vos besoins ou à ceux de quelqu'un de votre entourage !

✓ Pour être admissible

- Personne seule : Revenus annuels de 35 000 \$ ou moins.
- Couple : Revenus annuels de 45 000 \$ ou moins.
- 1 adulte avec 1 enfant : Revenus annuels de 45 000 \$ ou moins.
- Ajoutez 2 500 \$ 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 2024.
- Avis de cotisation 2023 (fédéral et provincial).
- Relevé 31 (locataires).
- Relevé de taxes municipales (propriétaires).
- Reçus de frais médicaux.



SERVICE D'AIDE EN IMPÔT
PROGRAMME DES BÉNÉVOLES DEPUIS 1988



Babillard des activités

FÉVRIER
2025

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

Ces activités sont gratuites grâce au soutien de L'APPUI pour les proches aidants.

INSCRIPTION REQUISE pour toutes les activités :

819-849-7011, poste 223, ou aidant@cabmrccoaticook.org



Groupe de soutien de jour

Activité pour proches aidant.e.s:
Groupe de soutien Entre nous.

Lundi 10 février, de 13 h 30 à 15 h 30
À l'Hôtel de ville de Coaticook



Groupe de soutien de soir

Activité pour proches aidant.e.s:
Groupe de soutien Entre nous.

Jeudi 20 février, de 18 h 30 à 21 h 00
au CAB



Activité pour proches aidant.e.s: S'offrir de l'empathie, un cadeau d'amour

L'empathie est un cadeau à s'offrir, surtout quand on en donne aux autres. Découvrez les étapes de l'auto-empathie de Marshall Rosenberg grâce à des mises en situation concrètes. Une séance guidée suivra l'atelier pour intégrer cette pratique au quotidien. Animé par Béatrice Halsouet, formatrice certifiée en Communication NonViolente et accompagnatrice en relation d'aide à la clinique Synergie Santé de Waterville.

Jeudi 13 février de 13h30 à 16h00
À la bibliothèque Françoise-Maurice au 34, rue Main est



Appui
proches aidants

1 855 852-7784
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES
appui.org

La Voix des aînés ACTIVITÉS Gratuites

Découvrez le CAAZ

Cette activité pluridisciplinaire met en valeur les artistes et artisans de la société québécoise.

- Jeudi 13 février 13 h 30
Au salon de la Résidence Les Jardins du Parc,
21 rue Adams, Coaticook
- Vendredi 14 février 13 h 30
Maison familial de Coaticook,
136 Main ouest, Coaticook

- Mardi 18 février, 13 h 15 exercices suivi
de l'activité de 14 h 00 à 15 h 30

Salle d'activités, Résidence Manoir de chez-nous, Compton

- Jeudi 20 février, 13 h 30

Bibliothèque Françoise-Maurice,
34 rue Main, Coaticook

- Lundi 24 février, de 13 h 30

Centre communautaire et culturel de Waterville,
365 rue Compton est, Waterville



Pour inscription et
information, contactez :
Josiane Bastien-Bonsant
au 819-849-7011, poste 216
par courriel à participation@cabmrccoaticook.org

CUISINE COLLECTIVE POUR LES 50 ANS ET + 19 MARS 2025 13H



Ne manquez pas cette belle occasion de cuisiner, d'échanger et de savourer ensemble les saveurs de l'Italie

Au local de la cuisine collective, au 2e
Places limitées et réservations obligatoires avec
Josiane Bastien-Bonsant : 819-849-7011 poste 216
participation@cabmrccoaticook.org



SOUTIEN informatique

Services soutien numérique
Sur rendez-vous
le lundi de 13h à 16h
poste 240
avec

— Tim Kelly

819-849-7011 poste 240
projet@cabmrccoaticook.org

CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK



CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

Envie de faire une différence ?

Devenez bénévole ! Appelez au 819-849-7011 poste 215.

BÉNÉVOLES
RECHERCHÉS

CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

On t'attend!!!

