

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - www.cabmrcccoaticook.org

LE CAB FINALISTE DU PRIX D'INTÉGRATION INNOVANTE - ORGANISME SANS BUT LUCRATIF

Le Centre d'action bénévole est fier de contribuer à l'intégration de nouveaux arrivants, de promouvoir une image positive des immigrants dans notre communauté et de contribuer à réduire les préjugés à leur égard. D'ailleurs, le CAB participe activement au Comité sur l'immigration de la MRC dans le but de favoriser l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants dans notre milieu.

Et le « leadership » du CAB dans le domaine vient d'être reconnu par la Fédération des communautés culturelles de l'Estrie (FCCE) qui vient de le nommer finaliste du Prix d'intégration innovante organisme sans but lucratif.

Ce prix récompense les organismes qui ont déployé des initiatives créant des conditions propices à l'intégration des personnes immigrantes au sein de leur institution.



5 NATIONALITÉS

En effet, l'équipe du CAB compte des employés de cinq nationalités différentes. En plus des Canadiens, il y a aussi des personnes originaires des États-Unis, de France, du Pérou et de la Syrie. De plus, par le passé, nous avons aussi eu des collègues du Burkino Faso et du Cameroun.

TÉMOIGNAGES

Notre collègue, Jim Arévalo, originaire du Pérou, témoigne ainsi « que bien souvent, en tant qu'immigrant, il s'agit que quelqu'un nous donne une seule chance et qu'il croit en nous, pour pouvoir prendre notre propre élan et contribuer de cette façon au développement de notre nouvelle communauté. »

Quant à Lial Syoufi, notre collègue de la Syrie, elle explique ceci : « Je suis heureuse de travailler au CAB parce que j'ai l'impression de reprendre ma vie professionnelle en main, j'améliore mon français et j'ai une plus grande confiance en ma capacité à intégrer la société québécoise. »

RÉSULTAT LE 2 AVRIL

Le nom du gagnant sera dévoilé le 2 avril lors du Gala des Prix Distinctions Régionales Immigration 2020 de la FCCE.

CLINIQUES D'IMPÔTS POUR PERSONNES À FAIBLES REVENUS



La période des déclarations de revenus a débuté, aussi le CAB et ses bénévoles ont déjà commencé les cliniques d'impôts pour personnes à faibles revenus. Les cliniques se tiennent dans différentes municipalités de la MRC: surveillez le calendrier de notre site internet et notre page Facebook.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

PERSONNE SEULE: revenus annuels de 25 000 \$ et moins

COUPLE : revenus annuels de 35 000 \$ et moins

UN ADULTE + UN ENFANT : revenus annuels de 30 000 \$ et moins

2 000 \$ de plus pour chaque enfant supplémentaire à charge

ET vous gagnez moins de 1 000 \$/an en revenus d'intérêts

À COATICOOK

SOUS-SOL DE L'ÉGLISE ST-JEAN

11 et 25 mars, 1er, 15 et 22 avril

13 h 30 à 16 h

HABITATIONS HESTIA

[Pour les personnes à mobilité réduite](#)

17 et 31 mars

9 h à 12 h

Sur rendez-vous

AUTRES MUNICIPALITÉS (13 h 30 à 16 h)

MARTINVILLE: 5 mars, bureau municipal

EAST HEREFORD: 10 mars, hôtel de ville

DIXVILLE: 12 mars, salle du conseil

COMPTON : 19 mars, Manoir de chez Nous

WATERVILLE: 24 mars, salle du conseil

SAINT-HERMÉNÉGILDE: 31 mars, centre communautaire

SAINT-MALO: 14 avril, local de l'Âge d'or

RAPPEL: CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES



Nous vous rappelons que **des consultations budgétaires sont offertes gratuitement à la population de la MRC de Coaticook**. Elles sont données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi. Grâce à une formation suivie à l'organisme *Solutions Budget Plus*, Serge vous conseillera judicieusement pour gérer un budget. Les consultations sont offertes à tout le monde, et ce, peu importe le revenu gagné. Réservez une place au **819 849-7011 poste 224**.

CALENDRIER DES
ACTIVITÉS EN LIGNE

www.cabmrccoaticook.org/calendrier

Pour tout savoir sur les activités du CAB, même à long terme, allez le consulter !

9	10	11
16	17	18

BABILLARD DES ACTIVITÉS

VOLET PROCHES AIDANTS

Les activités du projet Ressourçant sont gratuites.



VERNISSAGE DES AQUARELLES DES ATELIERS COEUR CONSCIENT

Vendredi 13 mars, de 17 h à 19 h

Société d'histoire de Coaticook : 34, rue Main Est

Événement gratuit: bienvenue à tous et toutes. Les proches aidants sont fiers de partager le travail artistique réalisé dans le cadre des ateliers d'aquarelle donnés par Roxane Godbout, aquarelliste.



RENCONTRE DE GARS: « POT LUCK »

Mercredi 18 mars à 18 h

Centre d'action bénévole
Animée par Serge Fournier

Gratuit

Inscription requise : 819-849-7011 poste 223



GROUPE DE SOUTIEN POUR FEMMES

Jeudi 26 mars à 18 h

Centre d'action bénévole
Animée par Geneviève Ricard

Gratuit

Inscription requise : 819-849-7011 poste 223

ACTIVITÉS GÉNÉRALES



ON CUISINE UN SAUTÉ AU BŒUF ET BROCOLI

Lundi 9 mars à 9 h

Centre d'action bénévole (Coaticook)
N'oubliez pas des contenants pour ramener des portions à la maison!

Gratuit

Inscription : 819 849-7011 poste 233



ATELIER: « LE CRÉDIT, C'EST DANS MON INTÉRÊT D'Y VOIR »

Lundi 23 mars à 13 h 30

Centre d'action bénévole (Coaticook)
David Bélanger, conseiller en éducation financière chez Solutions budget plus, vous aidera à *comprendre le crédit et à évaluer son impact dans son budget*. Vous serez capable de définir la cote, le pointage et le dossier de crédit tout en sachant décrire les différentes formes de crédit. Cet atelier est offert dans le cadre du programme Mes finances, mes choix de Desjardins.

Gratuit

Inscription : 819 849-7011 poste 224

Nos cuisines collectives sont sur Facebook

Les cuisines collectives **Aux p'tits oignons** ont désormais leur propre page Facebook. Allez l'aimer afin de connaître toutes les activités à venir: **Cuisines collectives CAB Coaticook**



Abonnez-vous à notre page Facebook



CUISINES COLLECTIVES
CAB COATICOOK



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS : 819-849-7011 poste 215



CONVOYEUR/CONVOYEUSE
DE LINGE

Déplacer les sacs de vêtements donnés par la population. Vous devez avoir une bonne forme physique et une certaine mobilité pour effectuer des mouvements répétitifs (se pencher, soulever des sacs, pousser le chariot, etc.).



LIVREUR DE REPAS DE LA
POPOTE ROULANTE

Effectuer la livraison de repas de la popote roulante à domicile (tout au long de l'année) et dans les écoles (durant l'année scolaire).