

LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org #137 - FÉVRIER 2026



GRATUIT



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT
PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988



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



Quand les impôts font une vraie différence

Âgée d'à peine vingt ans, Élodie — un prénom fictif utilisé pour des raisons de confidentialité — n'avait jamais produit sa déclaration de revenus. Comme plusieurs jeunes adultes, elle se sentait dépassée par les démarches.

L'an dernier, elle s'est présentée pour la première fois au Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook afin d'être accompagnée. Un bénévole a pris le temps de vérifier avec elle les documents nécessaires et de compléter sa déclaration de revenus, dans un climat de respect et de bienveillance.

À la fin du processus, Élodie avait droit à un remboursement important. Lorsque nous l'avons appelée pour lui annoncer la bonne nouvelle, elle a ri en disant qu'elle allait enfin pouvoir payer ses contraventions de stationnement.

Cette histoire vraie, racontée de façon anonyme, n'est qu'une histoire parmi tant d'autres. Elle illustre l'impact concret de l'accompagnement humain offert par les bénévoles du CAB et l'importance de l'accès aux services fiscaux.

Nous tenons également à informer la population que, pour l'année 2025, seulement deux dates de cliniques d'impôts sur rendez-vous seront offertes dans certaines municipalités. Cette décision s'explique par un faible nombre d'inscriptions observé dans certains secteurs au cours des dernières années.

Pour toute question, veuillez communiquer avec nous
au 819 849-7701, poste 224.

impôt 2025

CLINIQUES 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



CLINIQUES 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



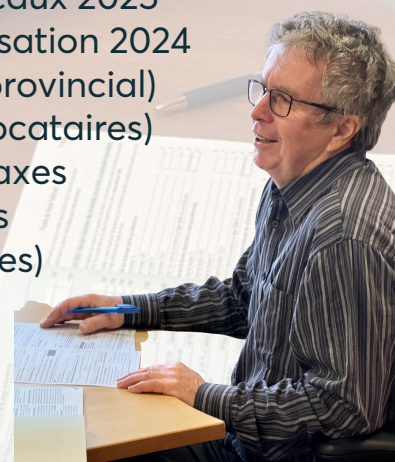
Pour être admissible

- 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



FÉVRIER



OUVERTURE DE L'ÉPICERIE SOCIALE À COATICOOK

COATICOOK – Le Centre d'action bénévole (CAB) de la MRC de Coaticook a inauguré, le 8 janvier, sa nouvelle épicerie sociale, située au 87, rue Main Ouest, marquant une évolution importante de l'aide alimentaire dans la région.

Cette transformation permet désormais aux personnes en situation d'insécurité

alimentaire de choisir leurs aliments, comme dans une épicerie régulière. Cette approche favorise l'autonomie et le respect de la dignité, tout en tenant compte des besoins, préférences et restrictions alimentaires.

En plus de son impact humain, l'épicerie sociale contribue à réduire le gaspillage alimentaire et à optimiser l'utilisation des denrées. L'accès au service se fait après une évaluation financière confidentielle et comprend un accompagnement personnalisé. Ouverte sur rendez-vous, l'épicerie est soutenue par les dons, notamment ceux de la campagne de Noël, ainsi que par l'approvisionnement de Moisson Estrie et de partenaires locaux.



Info. et rendez-vous : 873-868-1044 | projetmaintien@cabmrccoaticook.org | adjmad@cabmrccoaticook.org
Ensemble, bâtissons une communauté solidaire où chacun compte.

Demander de l'aide au CAB : simple, confidentiel et respectueux

Au Centre d'action bénévole (CAB) de la MRC de Coaticook, toute demande d'aide est accueillie avec respect, discrétion et sans jugement. Les services s'adressent aux personnes vivant une situation de vulnérabilité, qu'elle soit temporaire ou durable.

La démarche débute par une prise de contact avec l'équipe du CAB, par téléphone ou via le site web (www.cabmrccoaticook.org), suivie d'une rencontre confidentielle afin d'évaluer les besoins.

Selon la situation, différentes formes d'aide peuvent être offertes. Le dépannage d'urgence est disponible pour répondre aux situations critiques. Pour les besoins récurrents, le CAB propose un dépannage alimentaire sous forme d'épicerie sociale, qui remplace le dépannage alimentaire traditionnel.

Ce service permet aux personnes admissibles de choisir leurs aliments dans un cadre respectueux, après une évaluation financière confidentielle et l'émission d'une carte d'accès. Un accompagnement personnalisé est offert tout au long du parcours.

Au CAB, demander de l'aide est un geste courageux. Chaque personne est soutenue avec humanité afin de favoriser son autonomie et son bien-être.



ACTIVITÉS

Gratuites

Dîner de la Saint-Valentin Jacques Bresse

Lieu: Manoir de chez nous à la salle d'activités, au 4 Chemin de la Station, Compton
Quand: le 12 février 2026 à 13:30 à 14:00



Jacques Bresse offrira une animation musicale douce et romantique pendant le dîner, créant un moment chaleureux et unique pour les résidents. Les personnes de l'extérieur sont bienvenues à partir de 13 h.



Pour inscription et information, contactez :
Josiane Bastien-Bonsant 819-849-7011, poste 216

Offre d'emploi

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK
Appui proches aidants



Agent.e de soutien aux personnes proches aidantes

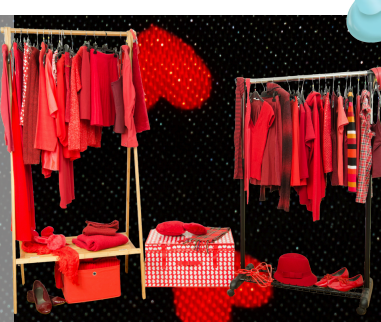
Entrée en fonction dès que possible.
Poste à temps plein.

Envoyez votre CV et votre lettre de présentation à :

directionadjointe@cabmrccoaticook.org

23, rue Cutting à Coaticook

Spécial MOIS février! **TOUT ce qui est rouge = 50¢**
S'applique sur tout ce qui est de couleur rouge dans la boutique soit: vêtements et chaussures de couleur rouge complètement.



CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK



Consultez le calendrier sur notre site Web pour découvrir toutes les activités du CAB
cabmrccoaticook.org/calendrier

