# LE CAB EXPRESS

819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

#### LA TOURNÉE DES CLINIQUES D'IMPÔTS

# Cliniques d'impôts service gratuit

Les cliniques d'impôts gratuites auront lieu tous les mercredis du 21 février au 24 avril, de 13 h à 16 h, au 87 rue Main, Coaticook.

Les critères d'admissibilité sont les mêmes que l'année dernière :

- Personne seule : revenus annuels de 35 000 \$
   et moins.
- Couple : revenus annuels de 45 000 \$ et moins
- 1 adulte avec 1 enfant : revenus annuels de 45 000 \$ et moins (2500 \$ de revenu additionnel accepté pour chaque enfant supplémentaire).
- Et moins de 1000 \$ par an en revenus d'intérêts.

Le CAB organise aussi un point de collecte de documents dans d'autres municipalités. Consultez les détails sur le calendrier de notre site Web ou bien contactez-nous au 819-849-7011, poste 231 pour plus d'informations.

#### Clinique d'impôts sur rendez-vous hors de Coaticook

#### **BARNSTON-OUEST**

Bureau municipal de Way's Mills 6 mars | 13 h 30 à 16 h

#### **MARTINVILLE**

Bureau municipal 13 mars | 13 h 30 à 16 h

#### **EAST HEREFORD**

Hôtel de Ville, 15 rue de l'Église 14 mars | 13 h 30 à 16 h

#### **WATERVILLE**

Salle de la SQ, Hôtel de Ville 21 mars | 13 h 30 à 16 h

#### St-HERMÉNÉGILDE

Centre communautaire 28 mars | 13 h 30 à 16 h

#### COMPTON

Sous-sol de l'église, salle 4 1 avril | 13 h 30 à 16 h

#### ST-MALC

Local de l'Âge d'or, 459 route 243 4 avril | 13 h 30 à 16 h

#### NOUVEAU PROJET : LA VOIX DES AINÉS



Activité du Café des aînés de 2023

Suite au succès de la Caravane du CAB pour les aînés, le CAB de la MRC de Coaticook est fier de présenter un nouveau projet : La Voix des aînés!

Le CAB se rendra dans les municipalités de la MRC, les résidences pour personnes aînées, les centres communautaires et autres au cours des années 2024 et 2025.

La Voix des aînés offrira l'opportunité aux aînés de faire rayonner leur voix dans toute la MRC. Des rencontres seront organisées pour permettre des espaces propices à la discussion et aux échanges où la voix des aînés pourra se faire entendre. Par le biais de différentes activités, il sera possible de recueillir leurs histoires, leur mémoire, leurs opinions, leurs idées, leur vision. Ces points de vues seront publiés et entendus par la communauté.

Les cafés des aînés pourraient bénéficier de 6 à 8 activités par années dans le cadre du projet La Voix des aînés.

Pour connaître plus d'informations, contactez Patricia Patino au 819 849-7011, poste 216 ou à l'adresse <u>participation@cabmrccoaticook.org</u>

### Horaire de la Boutique Mod-Écolo

Lundi: 9h30 - 16h30 Mardi: 9h30 - 12h Mercredi: 9h30 - 16h30 Jeudi: 9h30 - 16h30

Vendredi: 9h30 - 16h30



#### **ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES**

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, à l'adresse

aidant@cabmrccoaticook.org

Conférence « Parlons de démence » Mercredi 10 avril, de 13h30 à 15h30 Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook



Cette conférence publique vise à sensibiliser et à fournir des informations de base sur la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies liées aux troubles neurocognitifs.

Au cours de cette présentation, Mme Claire Webster, ancienne soignante et conseillère certifiée en soins aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs, partagera des conseils pratiques sur la façon de prendre soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

#### Tout sur les crédits impôts PPA et CIPH

Jeudi 14 mars, de 18h30 à 20h

87 Rue Main Ouest (Salle d'animation du CAB)

Roch Létourneau sera présent au 87 rue Main Ouest (là où les cliniques d'impôt se déroulent) pour expliquer tout ce que vous devrez savoir pour réclamer vos crédits d'impôt pour personnes proches aidantes (PPA), ainsi que pour les personnes handicapées (CIPH).

#### Groupe de soutien Pour les proches aidants

Les personnes proches aidantes sont invitées à participer à un groupe de soutien afin de partager leurs expériences et leurs trucs.

Animé par l'agent de soutien aux proches aidant.e.s, Marc-Étienne Messier.

#### **GROUPE DU SOIR**

Jeudi 21 mars, de 18h30 à 20h30 Au 3e étage du Centre d'action bénévole

#### **GROUPE DU JOUR**

Mardi 2 avril, de 13h30 à 15h30 Sous-sol de l'hôtel de ville de Coaticook

## Mai 2024

# ACTIVITÉ PIZZA - Club des p'tits chefs

Grâce à votre participation au Club des p'tits chefs, nous avons le plaisir de célébrer en grand les trois ans de ce magnifique projet innovateur. Pour cette occasion, les cuisines collectives du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook sont fières de vous inviter gratuitement à sa troisième cuisine collective parent-enfant animée par Brad's Gourmet.

Cette cuisine collective se déroulera le samedi 11 mai prochain au Centre communautaire Élie-Carrier. Dès 9h45, chaque enfant aura la chance de concocter une délicieuse pizza 8 pouces à cuire à la maison. Amenez seulement votre tablier. L'activité sera d'une durée d'environ 1h30.

Comme le nombre de places est limité, la priorité va à ceux qui ont acheté des boites du Club des p'tits chefs au cours des 3 dernières années. Un petit cadeau sera offert sur place à tous les enfants!



Pour information ou pour inscription (OBLIGATOIRE), veuillez contacter Maryline Lalonde à l'adresse cuisines@cabmrccoaticook.org ou par téléphone au 819-849-7011 #233.

On espère vous y voir en GRAND nombre!