F CAB EXPRESS 819-849-7011 - cabmrccoaticook.org

UNE CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2021 INCROYABLE!

Quelle extraordinaire campagne des paniers de Noël qui nous a permis de recueillir un incroyable montant de 146 082 \$!!!!

L'argent et les denrées recueillis ont permis de remettre de beaux paniers de Noël à 164 familles et devraient assurer le maintien du service de dépannages alimentaires pour le reste de l'année.

Campagne des Paniers de Noë



Vous pouvez lire notre bilan détaillé de la campagne sur notre site web: chiffres, dons, activités de la campagne, etc. Vous y retrouverez tout ce qui a permis la réussite exceptionnelle de cette campagne des paniers de Noël 2021.



MERCI à toutes les personnes ayant fait un don en argent ou en nourriture.

Et MERCI aussi à notre famille présidente d'honneur, les Caron - Montmigny, pour leur disponibilité et leur aide durant la campagne. Toute une équipe!

CLINIQUES D'IMPÔTS NOUVEAUX CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

Inscription obligatoire par téléphone au 819-849-7011, poste 231. Des bénévoles prendront les appels les lundis et jeudis, de 13 h à 16 h, ainsi que les mardis et mercredis, de 9 h à 12 h, **à partir du 22 février**.

Des critères d'admissibilité élargis

- Personne seule : revenus annuels de 35 000 \$ et
- Couple: revenus annuels de 45 000 \$ et moins.
- 1 adulte avec 1 enfant : revenus annuels de 45 000 \$ et moins (2 500 \$ de revenu additionnel accepté pour chaque enfant supplémentaire).
- Et moins de 1 000 \$ par an en revenus d'intérêts.

Le CAB organise aussi un point de collecte de documents dans d'autres municipalités. Voir les détails sur le calendrier de notre site web.

PROGRAMME PIED PRÉVENIR LES CHUTES CHES LES 65 ANS ET +

Les séances du programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) visent notamment à améliorer l'équilibre et la force des jambes grâce à des exercices adaptés dans le but de prévenir les chutes.



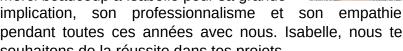
Une session se déroulera les lundis et jeudis, du 7 mars au 2 juin 2022, de 9h à 10h15, au Centre Élie-Carrier de Coaticook.

Pour information ou inscription: 819-849-7011, poste 224, ou maintien@cabmrccoaticook.org

DES CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE

Au revoir Isabelle

Isabelle Routhier qui occupait le poste de coordonnatrice du service de Maintien à domicile et dépannages nous a quitté pour relever un nouveau défi professionnel. Merci beaucoup à Isabelle pour sa grande



souhaitons de la réussite dans tes projets.

Bienvenue Chantal

Nous sommes heureux de souhaiter la bienvenue à Chantal Gagnon au sein de l'équipe du CAB. Chantal travaillera comme cuisinière en chef de la popote roulante.



Bienvenue Sabrina

Nous sommes heureux de souhaiter la bienvenue à Sabrina Rhéaume au sein de l'équipe du CAB. Sabrina remplace Isabelle au poste de coordonnatrice du service de Maintien à domicile dépannages.



Bienvenue Ginette

Nous souhaitons avec plaisir la bienvenue à Ginette Bergeron au sein de l'équipe du CAB. Ginette aidera Chantal à temps partiel à la cuisine de la popote roulante.



CONSULTATIONS BUDGÉTAIRES GRATUITES



Ces consultations sont données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Aussi formé 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.

INFOLETTRE PAR COURRIEL

Pour recevoir le CAB express par courriel, abonnezvous 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!



FORMATIONS INFORMATIQUES, PRÊT DE TABLETTE ÉLECTRONIQUE

Le CAB offre des **formations personnalisées gratuites** pour vous aider à utiliser du matériel informatique tel qu'ordinateur, tablette électronique et même les cellulaires.

Le CAB prête aussi des tablettes électroniques.

Pour en profiter, contactez Tim Kelly au 819-849-7011, poste 240.



BABILLARD DES ACTIVITES

Les liens Zoom des activités virtuelles sont disponibles sur notre site web cabmrccoaticook.org/calendrier ou sur demande au 819-849-7011, poste 216, ou participation@cabmrccoaticook.org



RESTEZ ACTIFS À LA MAISON - SÉANCES D'EXERCICES EN LIGNE

Tous les mardis de février, 10 h - 11 h | Par Zoom

Joignez-vous à nous sur Zoom pour effectuer des séances de mises en forme à la maison autour d'une jasette!



PANEL INTERCULTUREL 3 PERSPECTIVES SUR LES AÎNÉS ET L'ENTRAIDE

Jeudi 17 février, 13 h 30 - 15 h | Sous-sol de l'église St-Jean, Coaticook Discussion sur plusieurs sujets tels que l'importance que les personnes ainées ont dans les communautés de chacun, ainsi que l'importance de l'entraide, du partage et de l'altruisme dans leur communauté respective.

Nos invités seront Mr Abdelilah Hamdache, Marocain, Mme Émilie Chazelas, Française et Mr Roger Vallerand, ainé de la communauté Mi'kmaq.

Inscription requise au (819) 849-7011 poste 223, ou par courriel à aidant@cabmrccoaticook.org



ATELIER-CONFÉRENCE EN LIGNE POUR QUE VIEILLIR SOIT GAI MIEUX INCLURE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE DANS LES MILIEUX AÎNÉS

Jeudi 24 février, 13 h 30 - 15 h 30 | Par Zoom

Formation sur les enjeux reliés à la diversité sexuelle et de genre chez les personnes aînées, les bonnes pratiques pour un milieu plus inclusif. Comprend un témoignage d'une personne aînée LGBT.



CONFÉRENCE EN LIGNE À LA DÉCOUVERTE DU RÈGNE ANIMAL

Mardi 1er mars, 10 h - 11 h | Par Zoom

Et si on découvrait le règne animal ? Une belle activité pour faire découvrir plusieurs espèces méconnues : reptiles, mammifères et autres classes.

ACTIVITÉS POUR LES PROCHES AIDANT.E.S

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

INSCRIPTION REQUISE pour toutes les activités : 819-849-7011 poste 223 ou aidant@cabmrccoaticook.org



GROUPE DE SOUTIEN ENTRE NOUS - SOIR

Jeudi 24 février, 18 h 30 - 20 h 30 | Centre d'action bénévole Après plusieurs demandes, le groupe de soutien « Entre nous » deviendra bimensuel, alternant entre un groupe de jour et un groupe de soir. Thématique de discussion de ce groupe du 24 février : la résilience.

CAFÉ-RENCONTRE PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Jeudi 3 mars, 13 h 30 - 14 h 30 | Hôtel de ville de Coaticook - salle communautaire (sous-sol)

Des trucs pour prévenir l'épuisement lié à son rôle de personne proche aidante. Animé par Lucie Lemelin, conseillère à la Société Alzheimer Estrie.

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