

# LE CAB EXPRESS

819 849-7011 - [www.cabmrccoaticook.org](http://www.cabmrccoaticook.org)

## RECORD BATTU POUR LA CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2019: 53 088 \$ ET 12 696 LIVRES DE DENRÉES!

Le Centre d'action bénévole remercie tous les organismes, entreprises et personnes qui ont contribué au succès de la **Campagne des paniers de Noël** et de la **Guignolée des médias 2019**. Nous tenons notamment à souligner l'implication exceptionnelle de notre président d'honneur 2019, **M. Simon Madore**, maire de Coaticook.

### 160 FAMILLES ET PLUS ENCORE

Grâce à la générosité de la population et des entreprises d'ici, nous avons pu offrir un petit moment de bonheur à quelques 160 familles auxquelles ont été distribué un panier de Noël. De plus, l'argent et les denrées recueillis permettront de venir en aide aux personnes dans le besoin tout au long de l'année.

### 351 BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS

Toutes les activités de la Campagne des paniers de Noël ne pourraient se tenir sans l'aide précieuse de bénévoles. Ainsi 170 bénévoles ont collaboré à la Grande guignolée des médias, 140 bénévoles ont participé à la Grande cuisine collective des fêtes et 41 bénévoles ont aidé à la préparation et les distribution des paniers de Noël.

### DISTRIBUTION DE CADEAUX AUX ENFANTS

180 pots de mélange à biscuits, préparés par les équipes de Niedner, du Carrefour jeunesse emploi et de Coatic'art, ont été offert par le père Noël aux enfants présents à la Grande cuisine collective des fêtes.

76 cadeaux pour les enfants de 32 familles défavorisées ont été achetés par les clients de la pharmacie Jean Coutu et par les élèves et le personnel de l'école La Frontalière.

Nahlie Samson et Maona Samson ont poursuivi l'oeuvre de leur mère, Danielle Larochelle, en nettoyant et préparant des centaines de jouets donnés par la population.

La Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook a fait don de livres neufs qui ont été distribués lors de la remise des paniers de Noël.



Photo: Vincent Cliche - Le Progrès



## CLINIQUES D'IMPÔTS POUR PERSONNES À FAIBLES REVENUS



La période des déclarations de revenus approche, aussi le CAB et ses bénévoles préparent déjà les cliniques d'impôts pour personnes à faibles revenus. Les cliniques vont se tenir dans différentes municipalités : 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

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

13 h 30 à 16 h

HABITATIONS HESTIA

[Pour les personnes à mobilité réduite](#)

17 mars

9 h à 12 h

### AUTRES MUNICIPALITÉS (13 h 30 à 16 h)

BARNSTON OUEST: 2 mars, Centre communautaire de Way's Mills

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

Informations : 819-849-7011, poste 224

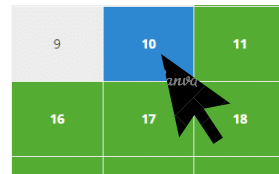


Nous vous rappelons que **des consultations budgétaires sont offertes gratuitement à la population de la MRC de Coaticook**. Elles sont données par Serge Bélanger, bachelier en administration des affaires de l'Université du Québec à Chicoutimi. Grâce à une formation suivie à l'organisme *Solutions Budget 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.cabmrc.coaticook.org/calendrier](http://www.cabmrc.coaticook.org/calendrier)

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



BABILLARD DES ACTIVITÉS

VOLET PROCHES AIDANTS

Les activités du projet Ressourçaidant sont gratuites. Inscription requise : 819-849-7011 poste 223



CAFÉ-ATELIER : LES ÉMOTIONS

**Mercredi 29 janvier à 18 h**

Atelier donné par Diane Carrier, psychoéducatrice  
L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale: 240, rue Roy (Coaticook)

ATELIERS D'AQUARELLE : COEUR CONSCIENT

**Mercredis 5 et 19 février de 18 h à 20 h 30**

Animé par Roxane Godbout, Ph.D. et fondatrice de l'École Aquarelle Science  
Bibliothèque Françoise-Maurice (Coaticook)

ACTIVITÉS GÉNÉRALES



CONFÉRENCE: L'HISTOIRE DES NOIRS AU QUÉBEC ET AU CANADA

**Lundi 10 février de 13 h 30 à 15 h 30**

Centre culturel et communautaire de Waterville (660, rue du Couvent)  
**Une invitation du Café du Bien! de Waterville pour toutes et tous**



ON CUISINE DE LA VIANDE DE GIBIER

**Lundi 17 février à 13 h 00**

Centre d'action bénévole (Coaticook)  
*N'oubliez pas des contenants pour ramener des portions à la maison!*  
Inscription : 819 849-7011 poste 239



CONFÉRENCE SUR LES IMPÔTS PAR DAVID BÉLANGER DE SBP

**Lundi 24 février à 13 h 30**

Centre d'action bénévole (Coaticook)  
*Solutions Budget Plus et Desjardins*  
Inscription : 819 849-7011 poste 224

LES CAFÉS DES AÎNÉS SONT DE RETOUR !



Le **Café du Bien!** de Waterville, le **Café-IN** de Compton et le **Café du village de Ste-Edwidge-de-Clifton** sont de retour après le congé des fêtes. Le **Café entre amis de St-Herménégilde** est actuellement en pause à cause de travaux, mais reprendra prochainement. Pour rappel, l'objectif de ces cafés est de se réunir hebdomadairement pour favoriser les échanges et tisser des liens entre citoyens aînés. Une programmation variée est offerte pendant l'hiver avec toutes sortes d'activités comme des ateliers, des conférences, des exercices Viactive, des jeux, et plus! Pour de l'information sur les différents Cafés des aînés, contactez **Jim Arévalo au 819 849-7011 poste 216**.

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.).



TRIEUR/TRIEUSE DE VÊTEMENTS

Effectuer le tri des contenus des sacs de vêtements donnés par la population.