



C.A 2022-2023

Rapport d'activités 2022-2023

Crédit photo : Vincent Cotnoir

Centre d'action
bénévole de la
MRC de Coaticook

23, rue Cutting, Coaticook,
Québec, J1A 2G2

cabmrccoaticook.org

► *Mot du président*



Chère équipe
de bénévoles,
Membres du personnel,
Collègues du Conseil
d'administration,
Partenaires du milieu,

La pandémie est derrière nous, mais le CAB ressent amplement ses effets sur la population et sur son équipe. De ce fait, nous constatons une hausse de demandes pour certains de ses services. L'inflation, la crise du logement, le manque de main-d'œuvre ainsi que la détérioration de la santé mentale d'une partie de la population ont rendu le contexte socio-économique difficile. Tout cela comporte des défis énormes pour notre organisme.

Je suis fier de pouvoir présenter le rapport annuel 2022-2023 qui témoigne encore une fois du dynamisme de notre équipe, de la persévérance et ténacité de nos bénévoles. Le CAB assume un rôle de plus en plus essentiel dans notre milieu, il rayonne par ses actions pour venir en aide aux personnes et améliorer la qualité de vie dans notre MRC. En ce 35^e anniversaire du CAB, déployons un

effort particulier afin de souligner l'appui des nombreux partenaires qui nous soutiennent depuis plusieurs années. Notre milieu est très solidaire et la liste des entreprises et des individus qui nous appuient ferait l'envie de bien d'autres territoires.

Malheureusement, tout ce travail remarquable est toujours limité par le sous-financement gouvernemental récurrent envers les organismes communautaires. Nous attendons encore un rehaussement de notre financement principal. Toutefois, nous avons appris que nous allons recevoir un montant pour la popote roulante. Espérons que ce nouveau financement sera à la hauteur de nos attentes afin de répondre adéquatement aux besoins de la population de la MRC de Coaticook.

Pour conclure, j'aimerais remercier les membres du conseil d'administration pour le temps dédié à notre organisme et remercier tout particulièrement la grande famille de bénévoles qui œuvrent au CAB. Sans votre appui, les services rendus à la communauté ne seraient pas possibles. Un merci particulier à l'équipe qui ne cesse de nous étonner avec son dynamisme et son dévouement.

Martin Saindon,
Président du CA

► *Présentation du CAB de la MRC de Coaticook*

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

Martin Saindon, président
François Bouchy-Picon, vice-président
Roch Létourneau, trésorier
Michèle Hamelin, secrétaire
Abbé Clément Banaba, administrateur
Mélissa Cyr, administratrice
Nathalie Dupuis, administratrice
Frédéric Jubinville, administrateur
Sylvie Morin, administratrice

NOTRE MISSION

La mission du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook consiste à **promouvoir l'action bénévole** dans les différents secteurs de l'activité humaine et **susciter une réponse** à des besoins du milieu.

NOS OBJECTIFS



► *Mot de la directrice générale*

Au cours de l'année 2022-2023, nous avons répondu à de plus en plus de demandes d'aide de la part de la population. Entre autres, le nombre de dépannages alimentaires a augmenté de 33 %, ce qui représente une hausse significative pour une deuxième année consécutive. La popote roulante a produit plus de 20 000 repas, ce qui représente une augmentation de 22 % par rapport à l'année précédente. Au niveau des cliniques d'impôt, ce fut une année remarquable avec 832 déclarations de revenus complétées. De plus, nous avons continué à offrir de nombreuses activités à la population notamment grâce à nos projets de participation sociale et de soutien aux proches aidants. Les partenaires me félicitent souvent pour le dynamisme et la proactivité de notre organisme. L'honneur est à toute l'équipe et à tous les bénévoles qui contribuent à ces réalisations.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

Il y a eu des changements au niveau de l'équipe. Caroline Duchaine s'est jointe à nous d'abord comme adjointe aux dépannages et ensuite en tant que coordonnatrice des ressources bénévoles et des communications. Katherine Moreau occupe maintenant le poste d'adjointe au service de maintien à domicile et dépannages. Une bonne partie de l'année, nous avons dû composer avec des postes vacants et c'est agréable de retrouver un peu de stabilité malgré le fait que nous sommes toujours en recrutement. Conserver et attirer de la main-d'œuvre constitue le plus grand enjeu pour notre organisme.

Il ne faut jamais oublier que ce sont les bénévoles qui sont au cœur des actions du CAB. Sans les bénévoles, le CAB ne serait pas en mesure de livrer autant de services. Le CAB souhaite aussi poursuivre ses efforts à promouvoir le bénévolat dans notre communauté. C'est tellement important, car la qualité de vie dans notre milieu rural et de nombreux services dans tous les domaines dépendent de l'action bénévole.

Merci à l'équipe, c'est toujours un plaisir de travailler avec vous. Merci à nos précieux bénévoles, j'espère que vous êtes fiers du CAB et des réalisations accomplies. C'est grâce à vous que le CAB peut contribuer à répondre aux besoins de la collectivité et rayonner autant dans notre milieu!

Marjorie Tyroler
Directrice générale

► *Notre équipe 2022-2023*

Marjorie Tyroler, directrice générale
Maryse Labbé, secrétaire-comptable
Sabrina Rhéaume, coordonnatrice du service de maintien à domicile et dépannage
Joezer Ganza, adjoint du service de maintien à domicile et dépannages (jusqu'en août 2022)
Caroline Poulin, adjointe du service de maintien à domicile et dépannages (septembre 2022 à avril 2023)
Katherine Moreau, adjointe du service de maintien à domicile et dépannages (depuis février 2023)
Sandra Boss, adjointe au service de maintien à domicile, responsable de la popote roulante
Marc-Étienne Messier, agent de développement en service de soutien aux proches aidants
Patricia Patino, agente de participation sociale pour les aînés
Serge Fournier, travailleur de milieu pour aînés
Chantal Gagnon, cuisinière en chef de la popote roulante
Ginette Bergeron, cuisinière à la popote roulante
Marilyne Lalonde, animatrice des cuisines collectives

Olivier Girondier, coordonnateur des ressources bénévoles et des communications (jusqu'en février 2023)

Caroline Duchaine, coordonnatrice des ressources bénévoles et des communications (depuis février 2023)
adjointe du service de maintien à domicile et dépannages (octobre 2022 à février 2023)

Manon Mathieu, adjointe aux services communautaires, responsable de la boutique et des accompagnements à des rendez-vous médicaux

Tim Kelly, agent de soutien numérique



Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Développement de l'action bénévole et communautaire

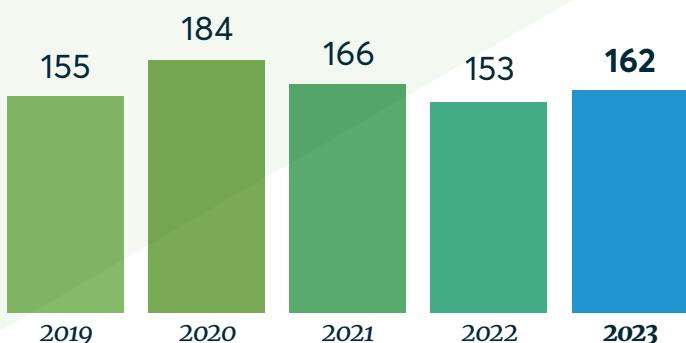
Promotion de l'action bénévole et soutien aux bénévoles

LE BÉNÉVOLAT AU CAB

Les bénévoles sont au cœur du CAB. Le maintien et le renouvellement de l'équipe de bénévoles sont au cœur des priorités de l'organisme.

162 bénévoles actifs inscrits au CAB au 31 mars 2023, une augmentation d'environ **5,9 %** par rapport à l'année précédente.

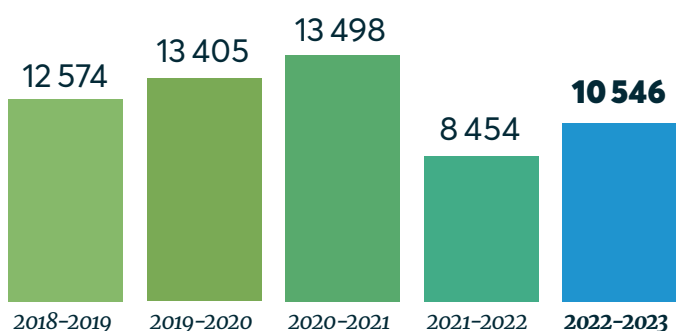
Nombre de bénévoles actifs inscrits (au 31 mars)



Note : Ce chiffre n'inclut pas les personnes qui ont fait du bénévolat ponctuel pendant la période des fêtes.

- **62 bénévoles** ont participé à la préparation et à la remise des paniers de Noël.
- **120 bénévoles** ont aidé lors de la Guignolée des médias.
- La moyenne d'âge des 162 bénévoles actifs au 31 mars 2023 était de **64,2 ans** (61,17 ans en 2022).
- Un total de **10 546 heures** de bénévolat réalisées, une augmentation de **24,8 %** par rapport à 2021-2022.

Total annuel des heures de bénévolat (bénévoles du CAB)



Note : le nombre d'heures total comprend le bénévolat ponctuel lors des activités des fêtes.

Les bons coups

- Présence à la **Fête de la rentrée** organisée par la MRC de Coaticook, en septembre 2022 pour **recruter** des bénévoles.
- Le maintien de la collaboration avec divers organismes, institutions ou entreprises (**Niedner, Collège Rivier, La Frontalière, Banque RBC, Carrefour Jeunesse Emploi, Défi Récup'Air**, etc.) pour avoir des bénévoles lors de la Guignolée ou de la préparation des paniers de Noël ainsi qu'avec avec l'entreprise **Les tissus Geo. Sheard** dont plusieurs employés sont libérés à tour de rôle afin de livrer la popote roulante les lundis.
- La collaboration avec des **écoles primaires (Mgr Durand, Gendreau, etc.)** pour faire découvrir le bénévolat par des visites au CAB, du bénévolat hebdomadaire au tri de vêtements ou à la préparation des dépannages alimentaires ainsi qu'à la Guignolée et la Grande cuisine collective des fêtes.

DISTINCTIONS

Prix hommage bénévolat Québec Roch Létourneau

M. Létourneau s'est vu décerner le prix hommage bénévolat Québec en l'honneur de sa grande implication dans son milieu et dans plusieurs organismes de la MRC. Très respecté et apprécié de tous, Roch est le parfait exemple d'un jeune retraité qui ressent un fort sentiment d'appartenance à son milieu et qui souhaite par son action bénévole contribuer à améliorer la qualité de vie de ces concitoyens et aider des organisations sans but lucratif de différents domaines à pouvoir agir positivement dans la communauté.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Développement de l'action bénévole et communautaire

Promotion de l'action bénévole et soutien aux bénévoles

SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

Les bons coups

- **3 formations** offertes aux bénévoles des cliniques d'impôts.
- Retour tant attendu de la **fête de Noël des bénévoles** avec près d'une centaine de participants ainsi qu'une animation humoristique de Billy L'Égaré.
- Spectacle **Un don de soi** de la **Tournée du bonheur** 100 spectateurs.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

La valorisation et la promotion du bénévolat dans notre milieu nous tiennent à cœur. Les bénévoles sont essentiels pour maintenir la qualité de vie des citoyens et le dynamisme de notre milieu! La Semaine de l'action bénévole qui se tient chaque année en avril est ainsi une occasion de célébrer le bénévolat et les bénévoles.

- **Campagne promotionnelle** de la Semaine de l'action bénévole à CIGN 96,7 FM



SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DU CAB

Après deux ans d'absence en raison des mesures sanitaires, la Soirée de reconnaissance des bénévoles du CAB fut de retour avec 112 participants. Pour favoriser la participation et en raison du taux de maladie, l'événement a été reporté en mai.

Pour l'occasion, voici les 5 bénévoles honorés :

Bénévoles de l'année

Éva Giroux Demers et François Demers

Pour leur disponibilité et leur dévouement à la livraison de la popote roulante et à la livraison des repas aux écoles primaires.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

Recrues de l'année

Nicole Godbout

Parce qu'elle est une bénévole appliquée qui ne ménage pas ses efforts ni son temps et pour sa polyvalence à la cuisine de la popote roulante, à la boutique Mod-Écolo, à la Guignolée et aux paniers de Noël.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

Alaia Wilson

Pour sa personnalité attachante et son aide précieuse au sein de notre service des dépannages alimentaires. Elle a également aidé lors de la préparation des paniers de Noël.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

Hommage spécial

Jean-Claude Duranleau

Pour ses nombreuses heures d'implication au fil des années aux cliniques d'impôts et au sein du conseil d'administration du CAB qu'il a d'ailleurs présidé durant 6 ans.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

SOIRÉE RÉGIONALE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK

En raison des préoccupations sanitaires, la Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles de la MRC a été remplacée une fois de plus par la publication d'un **cahier spécial dans Le Progrès de Coaticook** soulignant l'importance du bénévolat et l'implication de 29 bénévoles de 18 organismes, associations ou municipalités.

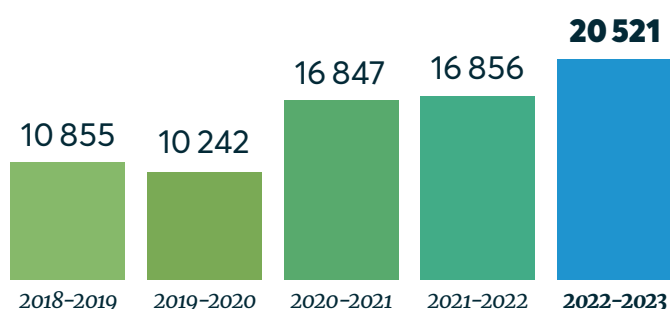
► Soutien à la communauté

POPOTE ROULANTE

Les bénévoles aident à la préparation et livrent les repas destinés aux personnes convalescentes, aux nouvelles mamans, aux personnes handicapées et aux personnes de 50 ans et plus.

En 2022-2023, il y a eu une **hausse de la demande de 22 %** par rapport à l'année précédente. Nous avons vendu **20 521 repas**, dont **3 665 repas congelés**. Un total de **227 personnes** a bénéficié de la popote cette année.

Nombre de repas de popote roulante vendus



Dîners scolaires

Pour l'année scolaire 2022-2023 (septembre à juin), **5 350 repas** ont été commandés. Un certain nombre d'enfants mangent gratuitement grâce aux contributions des **Lions de Coaticook** et de la **Fondation Christian Vachon**.

Les bons coups

- Publication d'une annonce dans le **bottin téléphonique de Coaticook**.
- Utilisation de viande récupérée par **Moisson Estrie**.
- Achat de **nouveaux équipements** pour cuisiner en plus grand volume.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

CLINIQUES D'IMPÔTS

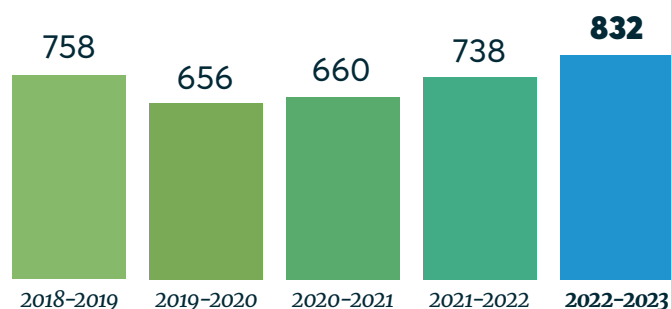
Les bénévoles remplissent les déclarations de revenus des personnes et des familles à faibles revenus.

832 déclarations de revenus ont été produites en 2022-2023 par les bénévoles du service des cliniques d'impôts, une **augmentation de 12 %** par rapport à l'année précédente. Les 23 bénévoles participants y ont consacré **632 heures** de leur temps.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

Nombre annuel de rapports d'impôt réalisés



Les bons coups

- Le grand retour des **inscriptions en présentiel**.
- **Hausse des barèmes d'admissibilité** permettant à plus de personnes de bénéficier du service.
- Promotion accrue du **Régime enregistré d'épargne invalidité (REEI)** : publications Facebook, explications lors des inscriptions.
- **Campagne de récupération de crédits pour proches aidants et pour invalidité** et ce, sur plusieurs années rétroactivement. Sur les 19 cas de redressements pour proches aidants et les 31 cas d'attestation d'invalidité, plus de **105 000 \$** ont été versés aux clients!

► Soutien à la communauté

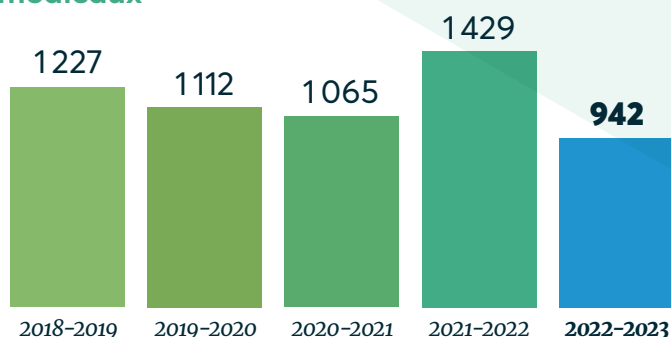
ACCOMPAGNEMENT À DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Les bénévoles offrent un précieux service de transport et d'accompagnement aux personnes incapables de se déplacer seules à cause d'un problème physique ou cognitif.

Il y a eu une **diminution** de la demande pour l'accompagnement aux rendez-vous médicaux au cours de l'année. Il faut noter qu'il n'y a plus de rendez-vous pour la vaccination contre la COVID, et les gens ont de plus en plus de difficultés à obtenir des rendez-vous médicaux.



Accompagnements à des rendez-vous médicaux



Les bons coups

- **Référence** des personnes n'ayant pas besoin d'accompagnement vers les **taxis** et le service d'**Acti-bus**.
- Capacité à répondre rapidement à la demande.

PROGRAMME P.I.E.D.

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique consiste à prévenir des chutes chez des personnes âgées en leur permettant, par le biais de divers exercices, de développer leur équilibre et de renforcer leurs muscles.

2 sessions ont été données, une au **Manoir de Chez-nous à Compton** et l'autre à la résidence **Les Jardins du Parc à Coaticook**. Un total de 17 personnes a bénéficié de ce service.

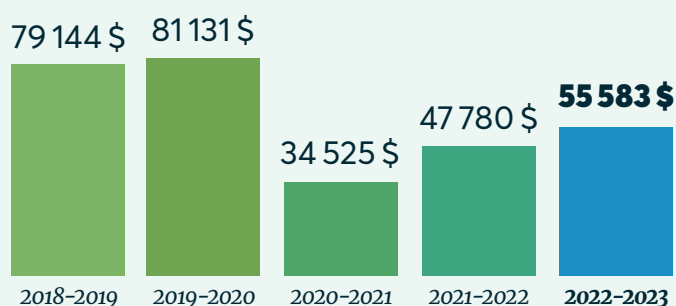
VESTIMENTAIRE

Les bénévoles s'occupent de la boutique Mod-Écolo et trient le linge reçu dans les cloches de vêtements au CAB.

Le **chiffre d'affaires** annuel du secteur vestimentaire s'est amélioré par rapport à l'an dernier.

Il reste cependant inférieur à ceux pré-pandémiques, car la boutique n'était ouverte que l'après-midi au lieu de toute la journée durant une bonne partie de l'année.

Chiffre d'affaires annuel vestimentaire



Les bons coups

- Ajout du paiement par **carte de débit**.
- **Achat** d'une caisse enregistreuse en mai 2022.
- **Prolongation des heures d'ouverture**.
- Participation à l'événement **L'Estrie met ses culottes**.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Soutien à la communauté

TRAVAILLEUR DE MILIEU POUR PERSONNES ÂÎNÉES

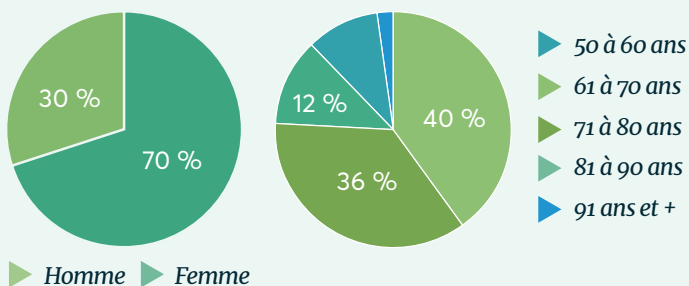
Le travailleur de milieu fait le lien entre les personnes âgées vulnérables ou isolées et les ressources du milieu. De plus, le travailleur de milieu soutient un réseau d'éclaireurs/éclaireuses bénévoles pour dépister les personnes en situation d'isolement ou de vulnérabilité.



Personnes rejointes : **574**



Nombre de rencontres : **1 214**
(au téléphone et en personne)



- **Plus d'emphasis sur les cas d'invalidité** pour permettre aux aînés de récupérer des crédits d'impôt remboursables.



VISITES AMICALES AUX PERSONNES ÂÎNÉES

Depuis la fin de la pandémie, le service d'appels amicaux aux aînés s'est transformé en visites amicales. Plus de 200 visites ont été réalisées par une dizaine de bénévoles.

ÉCLAIREURS

- Une formation a été offerte à des étudiant.e.s en assistance à la personne du CRIFA de Coaticook.

AGENTE DE PARTICIPATION SOCIALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Ce projet vise à favoriser la participation sociale des personnes âgées par le soutien et la création d'activités avec des partenaires du milieu.

La **Caravane du CAB** poursuit ses activités avec la volonté d'offrir plus de services et d'activités dans les 12 municipalités et 4 résidences pour personnes âgées de notre MRC.

Dans le cadre de la **Caravane du CAB**, les **Cafés des aînés** sont devenus **plus autonomes**, même si nous continuons à les soutenir avec quelques activités.

Activités

Ainsi, en 2022-2023, l'agente de participation sociale a organisé **62 activités**.

Pour un total de **1032 participations**.

Activités intergénérationnelles :

- Soirée de danse traditionnelle Québécoise,
- Sorties en raquettes à neige,
- Jumelage entre des personnes âgées de la résidence **Les Jardins du Parc** et les élèves du 3^e cycle du primaire de l'école **Mgr-Durand**.

Activités de médiation culturelle qui ont permis aux personnes âgées de s'exprimer sur leur vécu :

- Et si on se racontait la pandémie
- Aînés exprimons-nous!



► Soutien à la communauté

PRÊT DE TABLETTES ÉLECTRONIQUES – FORMATION INFORMATIQUE

Afin de favoriser l'accès aux activités virtuelles et à différents services en ligne, le CAB possède **50 tablettes électroniques qui sont offertes en prêt**. Le CAB offre également des formations personnalisées à l'utilisation d'appareils informatiques (ordinateur, tablette, cellulaire) et d'internet.

- **20 prêts** de tablettes
- **291,5 heures** de formation à **93 personnes**



SOUTIEN AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

Grâce à une subvention de l'Appui, notre agent de développement en service de soutien aux personnes proches aidantes offre une programmation visant à appuyer les personnes proches aidantes qui prennent soin d'un membre de leur famille ou de leur entourage.



Les formations et ateliers du service aux personnes proches aidantes ont accueilli **122 personnes**. Ces 16 activités différentes ont su rejoindre un total de 174 participations.

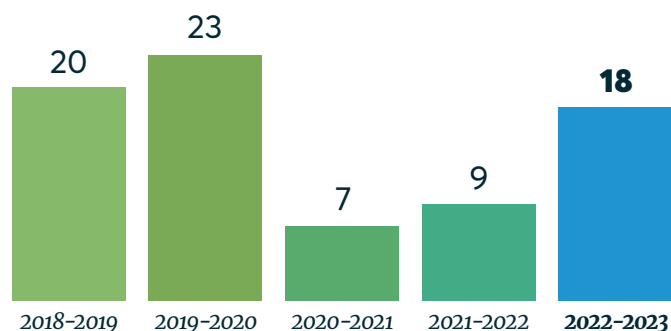
Les groupes de soutien pour proches aidants ont accueilli **44 personnes proches aidantes** différentes au cours des 16 groupes de soutien organisés au cours de l'année. C'est un total de 124 participations.

Cette année, le souper de Noël du CAB organisé pour les proches aidants de la MRC de Coaticook a accueilli **51 personnes proches aidantes**.

CUISINES COLLECTIVES

Une cuisine collective est un petit groupe de personnes qui partagent temps et compétences pour cuisiner de bons plats sains qu'ils rapportent ensuite à la maison.

Cuisines collectives



Les bons coups

- Maintien de la vente mensuelle (sauf en décembre et pendant l'été) de **sacs prêts à cuisiner** (contenant ingrédients et recettes) pour un total de **180 sacs** vendus à **27 familles différentes**.
- Poursuite du **Club des P'tits chefs**, un projet visant les enfants âgés de 3 à 10 ans et consistant à leur faire découvrir la cuisine et à leur permettre de développer des habiletés et connaissances qui leur permettront de cuisiner des plats de manière autonome plus tard. Ainsi, depuis janvier 2022, 50 familles par mois pouvaient commander une boîte contenant une recette, un jeu éducatif en lien avec la recette ainsi que du matériel de cuisine. En 2022-2023, ce sont ainsi **450 boîtes** qui ont été remises à **66 familles**.
- Vente de **75 kits de légumes** à très petit prix pour favoriser l'autonomie alimentaire des familles grâce à la collaboration du CRIFA.
- Présentation de la conférence **Alimentation : Trucs et astuces pour économiser**.
- **3 cuisines thématiques** à saveurs asiatiques, italiennes et mexicaines.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Soutien à la communauté

RÉCUPÉRATION ALIMENTAIRE POUR ET PAR LA COLLECTIVITÉ

Cette initiative a été possible grâce à une subvention du programme du **Plan gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale** (PAGIEPS).

Les objectifs du projet

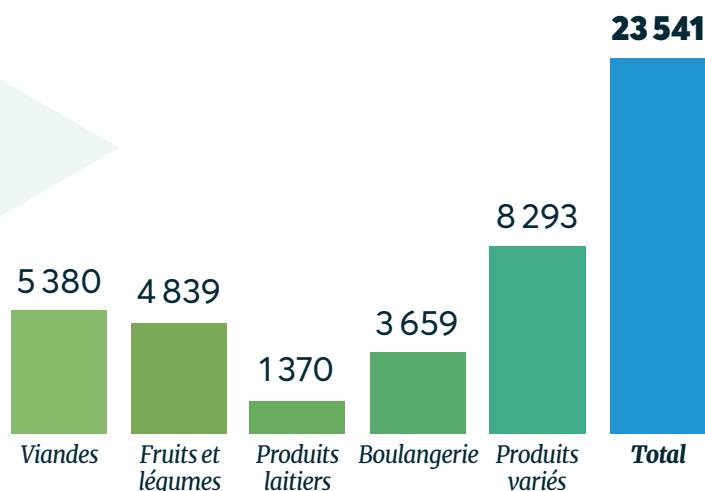
- **Améliorer** l'accès physique et économique à une alimentation, particulièrement pour les personnes défavorisées.
- **Réduire** le gaspillage alimentaire.
- **Accroître** la capacité du CAB à récupérer, transformer, conserver et entreposer les dons de nourriture des commerces et des producteurs agricoles de la région.
- **Augmenter** le volume de nourriture récupérée, transformée et conservée.

Les résultats

- **Augmentation du nombre de dépannages alimentaires de 33 %** par rapport à l'année précédente. Nous avons permis à **322 adultes** et **198 enfants** de la MRC de Coaticook d'avoir accès à une saine alimentation.
- **Réception de dons de nourriture** de plusieurs entreprises locales (IGA, Tigre Géant, Bio-bon, Place Water, Marchés Tradition Forgues, Marché Beaulieu, Verger le Gros Pierre, Boulangerie Ô Terroir, Pause Gourmande, Ferme piscicole des Bobines, Vallons Maraîchers, UPA Coaticook, Laiterie de Coaticook, Abri végétal, etc.).
- **Augmentation du nombre de transformations alimentaires** de dons de nourriture : **32 activités** de transformation, **9 506 portions** cuisinées (+ 63,5 %). Les plats ainsi préparés sont remis lors des dépannages alimentaires.
- Maintien du partenariat avec **Moisson Estrie** qui nous a remis **276 641 \$ en don de nourriture**.



Moisson Estrie- Poids de nourriture reçu en kilogrammes



NOUVEAU CETTE ANNÉE : VIANDE SOLIDAIRE

Unique
au
Québec!

Viande solidaire est un projet en étroite collaboration avec nos producteurs locaux qui permet l'approvisionnement d'une viande de qualité à coût compétitif, en récupérant les animaux en bonne santé, mais fragilisés.

Faits saillants

- **11 vaches** fragilisées : plus de **3 000 lbs** de viande hachée de qualité pour les dépannages alimentaires du CAB.
- Coût moyen par animal : **391,50 \$**.
- Coût de revient comprenant une subvention reçue du Fonds Vitalité Entrepreneuriale de la MRC et les dons par les producteurs : **1,56 \$/lb**.
- Impact positif sur l'environnement et sur l'économie locale.

Notre projet **Viande solidaire**, en collaboration avec l'**UPA, la MRC de Coaticook, l'Abattoir régional de Coaticook, les transporteurs et producteurs locaux** nous a permis d'acheter une **viande de qualité à prix réduit**.

Ce projet-pilote est une **solution novatrice** qui répond à un besoin des producteurs tout en permettant au CAB de répondre à une hausse importante des demandes pour ses services.

Merci aux fermes participantes et à la MRC de Coaticook.

► Soutien à la communauté



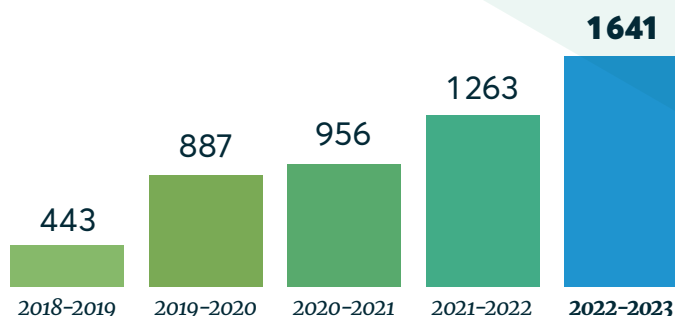
Crédit photo : Vincent Cotnoir

LES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES, VESTIMENTAIRES ET DE MEUBLES

Nous avons remis **1384 dépannages réguliers** et distribué **192 paniers de Noël**, une augmentation de **33 %** par rapport à l'an dernier, à **322 adultes** et **198 enfants**.

Le CAB a également réalisé **65 dépannages non alimentaires** (vestimentaires, meubles, électricité) pour un total de **21663 \$**.

Nombre annuel de dépannages alimentaires, non-alimentaires, paniers de Noël distribués



Les bons coups

- Partenariat avec d'autres organismes communautaires pour les dépannages non alimentaires (**ACEF, les Lions de Coaticook et de Compton, les Chevaliers de Colomb, La Ressourcerie des Frontières**).
- **Aide de bénévoles** pour la préparation et la distribution des dépannages alimentaires.

Les consultations budgétaires

Un de nos bénévoles, **M. Serge Bélanger**, diplômé en administration et formé par **Solution Budget Plus**, rencontre les personnes qui le souhaitent afin de les aider à établir un **budget réaliste** et **reprendre du pouvoir sur leurs finances**.

- **7 consultations** réalisées en 2022-2023.

Les références vers des ressources

La personne responsable du service des dépannages s'assure également de **référer les bénéficiaires du service aux ressources appropriées** si besoin.

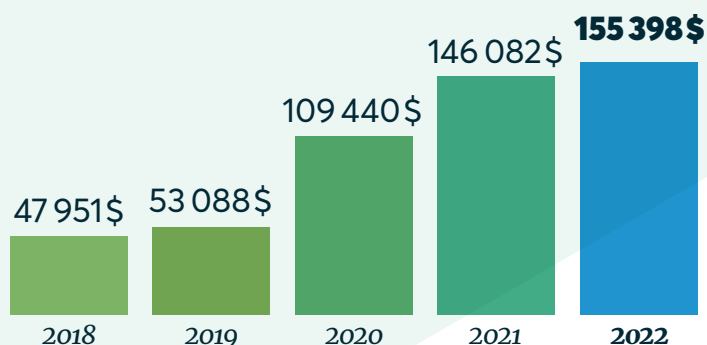


Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Soutien à la communauté

CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2022

Campagne des Paniers de Noël (\$ récolté)



Les bons coups

Encore des records exceptionnels :

- Guignolée du CAB : **32 462 \$ récoltés**, une augmentation de près de **11 %**.
- Total de la Campagne des paniers de Noël 2021 : **146 082 \$**, soit **6,3 % d'augmentation!**
- Maintien de la sollicitation par le publisac grâce à une commandite de la **Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie**.
- Anges de Noël : **113 cadeaux** donnés à **46 familles** défavorisées grâce à l'aide de **La Frontalière**, de la **pharmacie Jean Coutu** et de **Cabico**.
- Récolte des dons de la **Grande Roue** installée au centre-ville par **Rues Principales** : **9 468,82 \$**.
- Vente de sacs de dons pour la guignolée chez **IGA** qui ont doublé les recettes de la dernière semaine : **10 652,60 \$**.
- Un énorme merci à notre président d'honneur de la campagne des paniers de Noël 2022 : **Philipp Stirniman** et un merci spécial à sa conjointe **Julie Grégoire** et à leur **famille**.



Crédit photo : Vincent Cliche



Crédit photo : Vincent Cliche



Crédit photo : Vincent Cliche

► Soutien à la communauté

RETOUR DE LA GRANDE CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES

Cette année, ce sont

162 familles 

qui ont participé à l'événement. Un total de

277 
tourtières

255 
pâtés au poulet

244 
croustades
aux pommes

248 
sachets de
soupe préfabriqués

ont été distribués.

Les bons coups

- Halte-garderie pendant l'événement offerte par la **Maison de la famille**.
- Vente de **580 tourtières** et **634 pâtés au poulet** dont les profits ont permis l'achat de **250 tourtières** et **250 pâtés au poulet** pour distribution dans les paniers de Noël.



SOUTIEN AUX ORGANISMES

- Aide à **21 organismes, événements** ou **institutions** pour différentes tâches : recherche de bénévoles, aide logistique, prêt de local ou de matériel, communication-promotion ou don de nourriture.

► Tables, comités et regroupements 2022-2023

Nous siégeons sur différents comités et nous sommes membres de plusieurs regroupements.

LOCAL

- Comité de prévention contre la maltraitance envers les aînés de la MRC de Coaticook
- Corporation de développement communautaire (CDC) de la MRC de Coaticook
- Comité proches aidants de la MRC de Coaticook
- Comité diversité de la MRC de Coaticook
- Table adulte 18 – 64 ans de la MRC de Coaticook
- Table réseau 0 -17 ans de la MRC de Coaticook
- Table de concertation des aînés (TCA) de la MRC de Coaticook
- Table de gouvernance – Réseau local de services de Coaticook

RÉGIONAL

- Regroupement des Centres d'action bénévole de l'Estrie (RCABE)
- Regroupement des Cuisines collectives de l'Estrie (RCCE)
- Regroupement des organismes communautaires (ROC) de l'Estrie

NATIONAL

- Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)
- Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
- Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (R-PRASAB)

► Gouvernance et vie associative

Le CAB, ce n'est pas seulement une organisation d'activités et de services, c'est aussi une vie dynamique comprenant exercices démocratiques de gestion de notre organisme, communication des réalisations du CAB et animation du milieu.

ASSEMBLÉES

- **6 rencontres** régulières du conseil d'administration, trois du comité exécutif, deux du comité ressources humaines et deux du comité Impôts.
- Assemblée générale 2022 : **18 membres, 3 partenaires** et **3 citoyennes**.

Démarches administratives

Des recherches ont eu lieu afin d'augmenter l'espace physique disponible et ont menées à la sélection de l'ancienne église située en face du CAB

- Étude de projet.
- Inspection du bâtiment.
- Réalisation d'un carnet de santé.
- Dépôt d'une offre d'achat non concluante.

COMMUNICATIONS AVEC LES MEMBRES ET LE PUBLIC

- **Publication du CAB Express** (papier et infolettre) régulièrement pour informer les bénévoles, les partenaires et toute autre personne intéressée aux actualités du CAB.
- Envoi par **courriel de la liste des activités** à venir aux bénévoles et usagers/usagères
- **367 publications** la page **Facebook** du CAB, en plus de celles sur la page Facebook des Cuisines collectives et Proches aidants MRC Coaticook ainsi que sur les groupes Facebook Coaticook, ma ville et Coaticook, notre ville.
- La page Facebook du CAB a reçu **5 567 visites**.
- **Publication de nos activités** dans le calendrier du site web **Ressources Coaticook** et dans différents journaux municipaux.
- Mise à jour régulière du site Internet du CAB.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

STATISTIQUES DU SITE INTERNET CABMRCCOATICOOK.ORG

- **9 934 visites** en 2022-2023 par rapport à 9 226 en 2021-2022. Une augmentation de **7,57 %**.
- **6 462 visiteurs différents** en 2022-2023 par rapport à 5 947 en 2021-2022. Une augmentation de **6,7 %**.

ÉVÉNEMENTS

- **Épluchette de blé d'Inde** avec près de 100 participants à l'événement qui fut un succès.
- **Goûtez le communautaire** de la CDC de la MRC de Coaticook (octobre 2022) afin de faire découvrir nos services à la population.
- **Conférence** au Centre communautaire Élie Carrier (février 2023) pour présenter nos services.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Revue de presse

Le CAB est présent dans les médias par le biais d'annonces et de publicités, mais aussi, grâce à des entrevues et à des articles.

RADIO

CIGN

- Différents passages toute la journée lors de la Guignolée des médias, le 1^{er} décembre 2022, pour parler de la Guignolée et annoncer le montant d'argent récolté.
- Une entrevue sur le nombre d'heures de bénévolat au CAB réalisées en 2021.
- 9 articles sur le site web.

107.7 FM : Entrevue le 16 février 2022 au sujet de la fermeture de protestation du CAB le 23 février.

Radio-Canada : Deux entrevues à l'émission du matin Par ici l'info sur la campagne des paniers de Noël et sur une activité intergénérationnelle et interculturelle.

INTERNET

EstriePlus.com : 3 articles.

L'Actualité : 1 article.

Radio-Canada : 2 articles.

The Record : 1 article.

TÉLÉVISION

TVA Sherbrooke : 1 reportage - Rentrée scolaire 2022 : Plusieurs familles se ruent vers les banques alimentaires

JOURNAUX

Le Progrès de Coaticook : 36 articles (papier et Internet).



► Distinctions reçues par le CAB

SOIRÉE VITALITÉ DE LA MRC DE COATICOOK

Pour le projet de Viande Solidaire



RECONNAISSANCE DES 35 ANS AU SERVICE DE LA COLLECTIVITÉ

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec a souligné notre 35^e anniversaire



Nos partenaires 2022-2023

Nos partenaires sont nombreux et diversifiés. Un grand merci pour leur aide.

FINANCIERS¹

Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie
Centraide Estrie
CIUSSS de l'Estrie – CHUS
Clubs Lions de Coaticook
Donateurs anonymes
Fondation Christian Vachon
Fonds Tillotson de la région de Coaticook
Geneviève Hébert, députée de Saint-François
Gouvernement fédéral (programmes divers)
Gouvernement provincial (programmes divers)
Jolina Capital Inc. – Saputo
L'APPUI pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie
Moisson Estrie
MRC de Coaticook
Fonds Neil et Louise Tillotson de la New Hampshire Charitable Foundation
Promutuel assurance



¹ Bailleurs de fonds ayant contribué pour 500 \$ ou plus à la mission du CAB (commanditaires et donateurs de la Campagne des paniers de Noël non inclus).

² Partenaires ayant apporté un soutien pendant l'année.

SERVICES ET ACTIVITÉS²

Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook
Bibliothèque Françoise-Maurice
Cabico
Carrefour jeunesse emploi de la MRC de Coaticook
Centre communautaire Élie-Carrier
Centre culturel et communautaire de Waterville
Centre d'art Rozynski
Centre de services scolaires des Hauts-Cantons
Cercle des fermières de Coaticook
Cercle des fermières St-Marc
Chevaliers de Colomb de Coaticook
Chevaliers de Colomb de Compton
CIUSSS de l'Estrie CHUS – installation de Coaticook
Club Lions de Coaticook
Club Lions de Compton
Coatic'art
Collège Rivier
Comités MADA (municipalité amie des aînés) des municipalités de la MRC
Corporation de développement communautaire de la MRC de Coaticook
Défi Récup'Air
École secondaire La Frontalière
Écoles primaires de la MRC de Coaticook
FADOQ
Journaux municipaux
Journal Le Progrès de Coaticook
L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale
La Ressourcerie des Frontières
Laiterie de Coaticook
Les Tissus Geo. Sheard
Maison de la famille de la MRC de Coaticook
Maison des jeunes de Coaticook
Maison des jeunes de Waterville
Maison Séjour
MRC de Coaticook
Municipalités de la MRC de Coaticook
Musée Beaulne
Niedner
Paroisse des Saints-Apôtres
Paroisse Notre-Dame-de-L'Unité
Pavillon des arts et de la culture de Coaticook
Radio coopérative de Coaticook CIGN 96,7 FM
Résidences pour aînés (Résidence Les Jardins du Parc, Boiscastel, Maison familiale et Manoir de Chez-Nous)
Société Alzheimer de l'Estrie