

► Mot du président

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



Depuis que j'ai assumé la présidence du CAB, j'ai été témoin de l'importance cruciale de notre organisme pour la communauté, sollicitée pour une variété de services essentiels. J'ai également constaté que notre équipe est souvent surchargée une grande partie de l'année. Sans l'aide inestimable de nos nombreux bénévoles, exceptionnellement dévoués, nous ne pourrions jamais offrir autant de services à la population.

En tant que bénévole, j'ai vu de près l'impact significatif de nos services sur la vie des gens. Les services destinés aux aînés leur permettent de rester autonomes plus longtemps, tandis que nos activités sociales aident à combattre l'isolement. De plus, l'assistance pour la récupération des crédits d'impôt a permis à de nombreuses personnes de recevoir des sommes importantes, améliorant ainsi leur situation financière et leur qualité de vie.

Je suis fier de présenter le rapport annuel 2023-2024, qui témoigne des nombreuses réalisations de l'année. Le CAB doit continuellement s'adapter pour répondre à la demande croissante de ses services.

Face à un manque chronique d'espace d'entreposage et à l'absence d'une grande salle pour nos activités, nous avons décidé de louer un local supplémentaire au 87, rue Main ouest. La disponibilité de ce local a été grandement appréciée par notre équipe et nos bénévoles, facilitant des activités telles que la distribution des paniers de Noël et les cliniques d'impôts. Il sera difficile de s'en passer à l'avenir.

Pour d'autres services, comme la popote roulante et le dépannage alimentaire, nous étudions des projets de réaménagement pour rendre nos locaux plus fonctionnels. Cela nous permettra d'augmenter notre capacité à répondre à la demande croissante, en particulier pour la popote roulante et les dépannages alimentaires.

Pour conclure, j'aimerais remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration pour le temps et l'énergie qu'ils consacrent à notre organisme. Un remerciement tout particulier à la grande famille de bénévoles qui œuvrent au CAB: sans votre soutien indéfectible, les services rendus à la communauté ne seraient pas possibles. Enfin, un merci spécial à notre équipe, qui continue de nous étonner par son dynamisme et son dévouement.

Roch Létourneau Président du CA

▶ Présentation du CAB de la MRC de Coaticook

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Roch Létourneau, président
François Bouchy-Picon, vice-président
Denis Lalonde, trésorier
Michèle Hamelin, secrétaire
Mélissa Cyr, administratrice
Nathalie Dupuis, administratrice
Frédéric Jubinville, administrateur
Roger Le Blanc, administrateur
Lucie Marcil, 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** aux besoins du milieu.

NOS OBJECTIFS



► Mot de la directrice générale

Au cours de la dernière année, notre équipe a de nouveau connu plusieurs changements.



Malheureusement, l'équipe a été surchargée pendant une grande partie de l'année en raison d'une augmentation de la charge de travail et des congés de maladie au sein de l'équipe. Plusieurs mesures ont été ou seront prises pour soutenir l'équipe, notamment la création de nouveaux postes dont un responsable des communications et une adjointe comptable. Sanny Tanguay a pris le poste de coordonnatrice du service de maintien à domicile et des dépannages alimentaires, Éloise St-Pierre Talbot, comme adjointe aux dépannages alimentaires et Stéphanie Madore comme soutien à la comptabilité.

Nous avons constaté une augmentation des demandes d'aide de la part de la population. Par exemple, nous avons réalisé 1 722 dépannages alimentaires et non alimentaires, une hausse de 4,99 %, marquant ainsi une croissance pour la troisième année consécutive. La popote roulante a préparé plus de 21 761 repas, soit une

augmentation de 6 % par rapport à l'année précédente, et ce, malgré une semaine de production en moins. En ce qui concerne les cliniques d'impôts, nous avons rempli 832 déclarations de revenus, ce qui fait de cette année une période remarquable. 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. Ces réalisations sont le fruit du travail acharné de toute l'équipe et des bénévoles.

Il est important de rappeler que les bénévoles sont toujours au cœur des actions du CAB. Sans eux, le CAB ne serait pas en mesure de fournir autant de services. Le CAB souhaite également continuer à promouvoir le bénévolat dans notre communauté. C'est crucial : sans l'engagement des bénévoles, nous n'aurions pas la même qualité de vie ni la même offre de services dans notre milieu.

Merci à toute l'équipe, vous êtes dynamiques et dévoués, nous vous apprécions! 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 briller autant dans notre milieu!

Marjorie Tyroler Directrice générale

► Notre équipe 2023-2024

Marjorie Tyroler, directrice générale

Maryse Labbé, adjointe administrative-commis comptable Caroline Duchaine, coordonnatrice des ressources bénévoles et des communications (jusqu'au 8 décembre 2023)

Ghislaine Giroux, coordonnatrice des ressources bénévoles et des communications (à partir du mois de décembre)

Sabrina Rhéaume, coordonnatrice du service de maintien à domicile et dépannage (jusqu'au 30 mai 2023) et responsable projets spéciaux (du 2 juin au 13 octobre 2023) Sanny Tanguay, coordonnatrice du service de maintien à

domicile et dépannage (à partir du 2 juin 2023)

 $\begin{tabular}{ll} \textbf{Katherine Moreau}, adjointe du service de maintien à domicile et dépannages \\ \end{tabular}$

Sarah Viens, adjointe du service de maintien à domicile et dépannages (du 12 juin au 3 août 2023)

Éloise St-Pierre Talbot, adjointe du service de maintien à domicile et dépannages (à partir du 10 octobre 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 Manon Mathieu, adjointe aux services communautaires 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 l'essence même du CAB. Le maintien et le renouvellement de l'équipe des bénévoles sont prioritaires pour l'organisme.

168 bénévoles actifs au CAB au 31 mars 2024, une légère augmentation par rapport à l'année précédente.

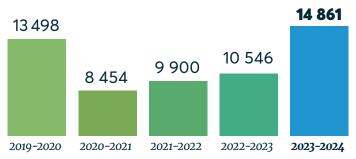
Nombre de bénévoles actifs inscrits (au 31 mars)



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

- La moyenne d'âge des 168 bénévoles actifs au 31 mars 2024 était de 60,3 ans (64,2 ans en 2023). Soulignons l'effort de recrutement de la relève, ce qui a permis de rajeunir l'équipe de bénévoles.
- Un total de **14 861 heures** de bénévolat réalisées, une augmentation de **40,92** % par rapport à 2022-2023. Notons un retour de performance prépandémique.
- 108 bénévoles ont participé à la récolte et au tri de denrées ainsi qu'à la préparation et à la remise des paniers de Noël.
- 152 bénévoles ont aidé lors de la Guignolée des médias.
- 103 bénévoles ont mis la main à la pâte lors de la Grande cuisine collective des fêtes.

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

- Collaboration continue avec divers organismes, institutions et entreprises (Niedner, Collège Rivier, La Frontalière, Banque RBC, Carrefour Jeunesse Emploi, Défi Polyteck, etc.) pour fournir des bénévoles lors de la Guignolée, la préparation des paniers de Noël, et avec Les Tissus Geo. Sheard pour la livraison de la popote roulante les lundis. Nouvelle collaboration avec le Groupement Forestier des Cantons pour du bénévolat spontané, incluant leur participation à notre épluchette de blé d'Inde annuelle.
- Pour faire découvrir le bénévolat aux élèves des écoles primaires Mrg Durand et Gendreau et etc., il y a eu des visites au CAB des élèves. Ils ont participé au tri des vêtements et à la des dépannages alimentaires.
- « 10 chroniques Saviez-vous que... » diffusées dans Le Progrès, dans le cadre du 35° anniversaire du CAB, afin de mettre en lumière les différents secteurs de services, tous soutenus par des bénévoles.

SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

Les bons coups

- 3 formations données aux bénévoles des cliniques d'impôts.
- Tenue de la Fête de Noël des bénévoles avec près d'une centaine de participants et la prestation musicale de Vicky Lévesque.
- Rencontre de secteur pour les bénévoles œuvrant aux dépannages alimentaires.
- Distribution de signets promotionnels sur le bénévolat à la Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook, afin de souligner la Journée internationale des bénévoles le 5 décembre 2023.



Crédit photo: Bertrand Thibault

▶ Développement de l'action bénévole et communautaire

Promotion de l'action bénévole et soutien aux bénévoles

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 nos précieux bénévoles.

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



SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DU CAB

La soirée de reconnaissance des bénévoles du CAB a eu lieu avec **104 participants**.

Pour l'occasion, voici les 6 bénévoles honorés :

Recrue de l'année

Denis Lalonde

Pour sa bonté et son implication aux cliniques d'impôts, à la Guignolée ainsi qu'à l'organisation et la préparation des dépannages alimentaires et des paniers de Noël.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

Bénévole de l'année

Serge Bélanger

Pour sa bonne humeur et son dévouement envers la communauté à travers l'aide au budget, les cliniques d'impôts, la préparation de sacs de denrées au dépannage alimentaire, la livraison de la Popote roulante ainsi que la Guignolée.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

Prix honorifique

Suzanne Adam et Lorraine Sharpe

Pour leur générosité et leur apport incommensurable aux cliniques d'impôts depuis de nombreuses années.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

Mention spéciale

David Veilleux et Marcel Bouchard

Pour leur jovialité ainsi que leur présence quotidienne et à l'année à la manutention des différents services du CAB.



Crédit photo : Bertrand Thibeault

SOIRÉE RÉGIONALE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK

De retour!

Après une pause de quelques années en raison des préoccupations sanitaires, c'est avec grand plaisir que nous avons souligné l'implication bénévole à travers la MRC de Coaticook lors du grand retour de la Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles.

• 15 organismes et 104 personnes présentes pour un total de 20 bénévoles honorés.





Crédits photos : Vincent Cliche

▶ Développement de l'action bénévole et communautaire

Promotion de l'action bénévole et soutien aux bénévoles

SALON DU BÉNÉVOLAT

Une première à Coaticook!

Organisé en partenariat avec la Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook et la Corporation de développement de la MRC de Coaticook

- 19 organismes présentes.
- Plus d'une centaine de visiteurs.
- Distribution d'un feuillet de recrutement sur place.
- « 5 à 7 » Desjardins.
- Parution d'un cahier spécial dans le journal Le Progrès.
- Diffusion d'une publicité à la radio CIGN FM.
- Émission de radio en direct avec CIGN FM.
- Visibilité accrue du bénévolat dans la MRC de Coaticook.



► Soutien à la communauté

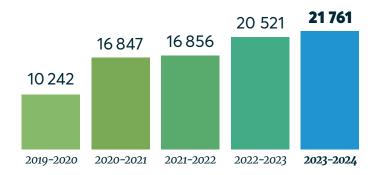
Services aux individus

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 2023-2024, il y a eu une **hausse de la demande** de 6 % par rapport à l'année précédente avec une semaine d'opération de moins. Nous avons vendu **21 761 repas**, dont **2 392 repas congelés**. Un total de **230 personnes** a bénéficié de la popote cette année.

Nombre de repas de popote roulante vendus



Les bons coups

- Publication d'une annonce dans le bottin téléphonique de Coaticook.
- Utilisation de viande récupérée fournie par Moisson Estrie.
- Visite surprise des bénéficiaires par la cuisinière du CAB pour recueillir leurs commentaires.
- Planification d'un projet de réaménagement de la cuisine.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

Dîners scolaires fournis par la popote roulante



Pour l'année scolaire 2023-2024 (septembre à juin), 4 963 repas ont été commandés. Un certain nombre d'enfants mangent gratuitement grâce aux contributions des Lions de Coaticook, de la Fondation Christian Vachon et de la MRC de Coaticook.

► Soutien à la communauté

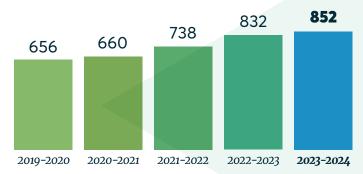
Services aux individus

CLINIQUES D'IMPÔTS

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

852 déclarations de revenus ont été produites en 2023-2024 par les bénévoles du service des cliniques d'impôts. Les **19 bénévoles** participants y ont consacré **1 104 heures** de leur temps.

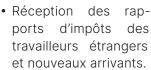
Nombre annuel de rapports d'impôt réalisés



Les bons coups

- Campagne de récupération de crédits pour proches aidants et personnes invalides de façon rétroactives sur plusieurs années. Sur 58 cas de redressement pour proches aidants et environ 25 cas d'attestation d'invalidité, plus de 200 000 \$ ont été versés aux clients!
- Rencontre avec l'équipe du GMF des Frontières portant sur les crédits d'impôts et les certificats d'invalidité pour personnes handicapées.
- Deuxième année des cliniques au 87, rue Main ouest.
 Ajout de cubicules pour améliorer la confidentialité des clients.

• Diminuer l'attente de remise des documents aux clients.





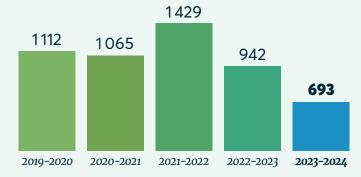
Crédit photo : Vincent Cotnoir

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. À noter qu'il n'y a plus de rendez-vous pour la vaccination contre la COVID, et que 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 **P**rogramme **I**ntégré d'**É**quilibre **D**ynamique consiste à prévenir des chutes chez des personnes aînées en leur permettant, par le biais de divers exercices, de développer leur équilibre et de renforcer leurs muscles.

Un total de **trois sessions** a été donné pour un total de **25 participants** : une à l'Office d'habitation de la Vallée de la Coaticook, une au bureau municipal d'East-Hereford et une à Baldwin.

Crédit photo : Vincent Cotnoir

7

► Soutien à la communauté

VESTIMENTAIRE

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

Avec la **prolongation** des heures d'ouverture, le **chiffre d'affaires** annuel du secteur vestimentaire **s'est amélioré** par rapport à l'an dernier. Il reste cependant inférieur aux chiffres prépandémiques.

Chiffre d'affaires annuel vestimentaire



Les bons coups

- Prolongation des heures d'ouverture.
- Participation à l'événement l'Estrie met ses culottes.



Crédit photo : Vincent Cotnoir

TRAVAILLEUR DE MILIEU POUR PERSONNES AÎNÉES

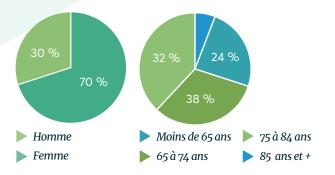
Le travailleur de milieu auprès des aîné.e.s fait le lien entre des personnes aînées vulnérables ou isolées et des ressources du milieu. De plus, le travailleur de milieu soutient un réseau d'éclaireurs/éclaireuses bénévoles pour dépister les personnes en situation d'isolement ou de vulnérabilité.



Personnes rejointes : 574



Nombre de rencontres : **1 480** (au téléphone et en personne)



Les bons coups

- Effort mit sur les cas d'invalidité pour permettre aux aînés de récupérer des crédits d'impôts remboursables.
- Entente de collaboration conclue avec le GMF des Frontières.

ÉCLAIREURS

Les éclaireurs sont des personnes dans la communauté qui se dédient à identifier des aînés vulnérables et isolés et les référer au travailleur du milieu pour aînés.



Nous continuons à recevoir des références des éclaireurs. Ces références précieuses nous permettent de mettre les personnes en lien avec le travailleur de milieu pour ainés et d'autres services de maintien à domicile offerts par le CAB.

VISITES AMICALES AUX AÎNÉ.E.S

Les personnes aînées qui se sentent seules peuvent être jumelées à une personne bénévole soit pour recevoir des visites et/ou pour des appels téléphoniques de manière régulière. Le but est de briser le sentiment de solitude que peut vivre la personne aînée.

En 2023-2024, environ **200 visites** ont été réalisées par une dizaine de bénévoles.

AGENTE DE PARTICIPATION SOCIALE DES AÎNÉ.E.S – LA CARAVANE DU CAB

Ce projet vise à favoriser la participation sociale des personnes aînées par le soutien



et la création d'activités avec des partenaires du milieu. La **Caravane du CAB** a poursuivi ses activités avec la volonté d'offrir plus de services et d'activités dans les 12 municipalités et 4 résidences pour personnes aînées de la MRC.

En 2023-2024, l'agente de participation sociale des ainée.e.s a organisé **42 activités**.

Il y a eu **1090 présences** lors des activités. Le projet s'est terminé en décembre 2023.

Activités pour aînés : ateliers artistiques, conférences sur la fiscalité et la santé, sujets et cuisines interculturels, activité physique adaptée, yoga sur chaise. Durant certaines activités municipales, il y a eu dégustation de la popote roulante et service de friperie.

Activités intergénérationnelles :

- 4 rencontres entre des élèves de 5° et 6° année de l'école Monseigneur-Durand et les résidents de la résidence pour personnes aînées Les Jardins du Parc de Coaticook.
- Prestations de **La Chorale Les Voix de la Vallée** dans les résidences.

Sorties:

- Projet horticulture : 2 ateliers avec la collaboration du CRIFA (15 participants).
- Circuit de la République de l'Indian Stream en collaboration avec la **MRC de Coaticook** (45 participants).
- Visite de **la Fromagerie de La Station** à Compton (10 participants).
- Matinée avec les oiseaux (18 participants).
- Visite au Parlement de Québec avec la collaboration de la députée Geneviève Hébert (45 participants).





Afin de poursuivre nos efforts pour stimuler la participation sociale des aînés, un nouveau projet de deux ans, intitulé « La voix des aînés », a démarré en février 2024.

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 tels qu'ordinateur, tablette, cellulaire et internet.

- 10 prêts de tablettes électroniques
- 298 heures de formation à 91 personnes

Le projet s'est terminé le 31 mars 2023.

SOUTIEN AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

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



Au cours de l'année 2023-2024, le service de soutien aux proches aidants a rejoint un total de **165 personnes proches aidantes**, avec une participation totale de **341 personnes** lors des **32 activités** organisées.

Les groupes de soutien ont connu une augmentation significative du nombre de participants. Au total, **49 proches aidants** ont participé au moins une fois à un groupe de soutien, totalisant **161 participations** lors des **17 séances de groupe**.

Au cours de cette année financière, nous avons déployé des efforts pour rejoindre la **population anglophone** de notre MRC. Le service de soutien aux proches aidants a organisé un dîner-bénéfice afin de recueillir l'opinion de cette population sur les services offerts dans notre MRC. Un total de **39 citoyens anglophones** ont participé à ce dîner. Ceci a été suivi par deux conférences (une sur les effets du vieillissement sur le sommeil et l'autre sur les maladies neurocognitives) qui ont attiré la participation de **38 aînés anglophones**.

Cette année, le souper de Noël du CAB organisé pour les proches aidants de la MRC de Coaticook a accueilli **58 personnes proches aidantes**.

Les bons coups

- Relance téléphonique chaque deux mois des 133 proches aidants pour les soutenir et maintenir un lien de confiance.
- En collaboration avec le programme de formation sur les troubles neurocognitifs de l'Université McGill, distri-

bution gratuite de plus de 120 exemplaires du livre « Troubles neurocognitifs : Votre guide d'accompagnement » aux proches aidants, des intervenants de la santé, des travailleurs, et des résidences pour personnes aînées.



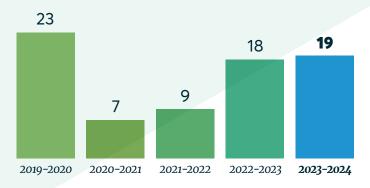
Soutien à la communauté

CUISINES COLLECTIVES

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

En 2023-2024, il y a eu 19 groupes de cuisines collectives actifs.

Cuisines collectives



Les bons coups

 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 peuvent commander une boîte contenant une recette, un jeu éducatif en lien avec la recette ainsi que du matériel de cuisine. En 2023-2024, ce sont ainsi 450 boîtes qui ont été remises à 68 familles.

- Activité spéciale avec Mme Labriski pour célébrer les 2 ans du Club des P'tits chefs.
- Début du **projet des ateliers 5 épices** dans 2 écoles de la MRC qui permettent d'apprendre les bases de la cuisine tout en préparant des repas sains et équilibrés.
- 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 100 sacs vendus à 20 familles différentes.
- Vente de 75 kits de légumes à très petit prix pour favoriser l'autonomie alimentaire des familles grâce à la collaboration du CRIFA.





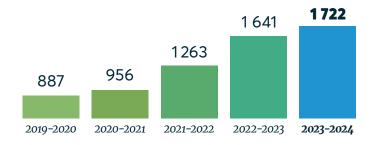
Crédit photo : Vincent Cotnoir

LES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES, VESTIMENTAIRES ET DE MEUBLES

Nous avons remis **1487 dépannages réguliers** et distribué **194 paniers de Noël**, une augmentation de 4,9% par rapport à l'an dernier, à **350 adultes** et **246 enfants**. Le CAB a également réalisé **41 dépannages non alimentaires** (vestimentaires, meubles, électricité,

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

logement) pour un total de 15 223 \$.





Crédit photo : Vincent Cotnoir

► Soutien à la communauté

Distribution de nourriture via d'autres organismes : L'Éveil, Maison Séjour, FADOQ de Coaticook, Ressourcerie des Frontières, Défi Polyteck, Maison de la famille de Coaticook.

Préparation de la soupe pour la soupe populaire, organisée par les travailleurs de proximité de la ville.

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**.

• 13 consultations réalisées en 2023-2024

Les références vers des ressources

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

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

- Réception de dons de nourriture de plusieurs entreprises locales (IGA, Super C, 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, Oeufs frais de Compton, etc.).
- Augmentation du nombre de transformations alimentaires de dons de nourriture : nous avons fait 92,50 heures de transformation et 12 145 portions cuisinées, une augmentation de 28% par rapport à l'année 2022-2023. Les plats ainsi préparés sont remis lors des dépannages alimentaires.
- Achat de 6 congélateurs grâce à un don des Lions de Coaticook.



Crédit photo : Vincent Cliche

 Maintien du partenariat avec Moisson Estrie qui nous a remis 327 831 \$ en don de nourriture.





Soutien à la communauté

VIANDE SOLIDAIRE

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

 Récupération de 14 vaches fragilisées : plus de 4 400 lbs de viande hachée de qualité pour les dépannages alimentaires du CAB.



Unique

Ouébec!

- Approvisionnement en bœuf et porc haché pour la cuisine collective des fêtes, la vente de pâtés, les paniers de Noël, la popote roulante et les dépannages alimentaires. Pour un coût moyen de 3,56\$/lb pour le boeuf et 3,46\$/lb pour le porc.
- 1 000 lbs de viande hachée vendus à Moisson Estrie.
- Ajout du porc au projet de viande solidaire en novembre 2023. **13 porcs** ont été récupérés.
- Vente de viande hachée à la population pour un total de 50 lb de vendu à 5\$ la livre.
- Ce projet est tellement innovateur, écologique et local qu'il a fait l'objet d'un article dans la revue 100 degrés.
- Merci à UPA Coaticook, MRC de Coaticook, l'Abattoir régional de Coaticook, les transporteurs et les producteurs locaux.

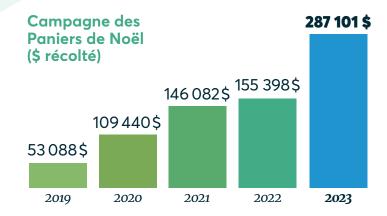
Organisation d'un Colloque sur l'accès à l'alimentation : S'UNIR POUR NOURRIR

Pour sensibiliser la communauté et réfléchir à des solutions novatrices à cette situation préoccupante, le CAB, en collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, l'UPA de Coaticook, l'Éveil-Ressource communautaire en santé mentale, la MRC de Coaticook et la CDC de Coaticook, a organisé un colloque le 16 octobre dernier sur le thème de l'insécurité alimentaire. Plus de 65 personnes issues des milieux agricole, municipal, scolaire, communautaire ainsi que du réseau de la santé et des services sociaux ont participé à l'évènement.

CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2023

La Campagne des paniers de Noël est essentielle. En plus de pouvoir offrir des paniers de Noël à des familles dans le besoin, elle nous permet d'aider les personnes tout au long de l'année.

En 2023, **194 paniers de Noël** ont été remis à **253 adultes** et **175 enfants**.



Les bons coups

Encore des records exceptionnels:

- Guignolée du CAB : 34 051 \$ récoltés, une augmentation de près de 5%.
- Utilisation des **TIPTAP** pour la collecte d'argent lors de la Guignolée.
- Total de la Campagne des paniers de Noël 2023 : 287 101 \$, soit 96,5 % d'augmentation, notamment grâce à un don de 100 000 \$ provenant d'un donateur anonyme.
- Maintien de la sollicitation par le publisac grâce à une commandite de la Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie.
- Anges de Noël 143 cadeaux donnés à 47 familles défavorisées grâce à l'aide de La Frontalière, de la Pharmacie Jean Coutu et de Cabico.
- Participation du CAB au Défilé du Père Noël.
- Un énorme merci à nos co-présidents d'honneur de la campagne des paniers de Noël 2023 : Christian Caron de CIGN FM et Nathalie Pépin du Progrès.

► <u>Soutien à la communauté</u> ► <u>Tables, comités et</u>

LA GRANDE CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES

189 familles in the interest of the second s

471



471



471

croustades

aux pommes



471



sachets de soupe préfabriqués

qui ont été distribués.

Les bons coups

 Pour la troisième année consécutive, organisation d'une vente de pâtés au poulet et de tourtières, avec une nouveauté : les pâtés mexicains. Afin d'augmenter les bénéfices, les cuisinières du CAB ont, pour la première fois, cuisiné plus de 1 224 pâtés. Les recettes de cette vente ont contribué au financement d'une partie de la distribution des paniers de Noël.



SOUTIEN AUX ORGANISMES

 Aide à 27 organismes, événements ou institutions pour différentes tâches : recherche de bénévoles, aide logistique, prêt de locaux ou de matériel, communication-promotion, don de nourriture ou commandite.

Tables, comités et regroupements 2023-2024

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 jeunesse 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 des exercices démocratiques de gestion de notre organisme, communication des réalisations du CAB et animation du milieu.

ASSEMBLÉES

- 8 rencontres régulières du conseil d'administration, une du comité exécutif, et deux du comité Impôts.
- Assemblée générale 2023 : 32 membres et 2 partenaires.

Démarches pour se conformer aux nouvelles exigences législatives

- Loi 25 sur la protection des renseignements personnel
- Plan de prévention des risques pour se conformer à la loi modernisant le régime de santé et de sécurité au travail.

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.
- 296 publications sur la page Facebook du CAB, en plus de celles sur la page Facebook des Cuisines collectives et des Proches aidants MRC Coaticook ainsi que sur les groupes Facebook Coaticook, ma ville et Coaticook, notre ville.
- La page Facebook du CAB a enregistré 17,200 visites et compte 1 885 abonnés.
- 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.



STATISTIQUES DU SITE INTERNET CABMRCCOATICOOK.ORG

- 20 424 visites en 2023-2024 par rapport à 9934 en 2022-2023, une augmentation de 106%.
- **5798 visiteurs** en 2023-2024 par rapport à 6462 en 2022-2023, une diminution de 10%.

ÉVÉNEMENTS





- Goûtez le communautaire organisé par la CDC de la MRC de Coaticook en octobre 2023 a permis de faire découvrir nos services à la population.
- Conférence à la Société d'histoire de Coaticook « Les 35 ans du CAB » eu lieu le 26 octobre 2023.





Crédits photos : Vincent Cliche

Opération remerciement!

Le 35^e anniversaire du CAB a été l'occasion de remercier nos nombreux donateurs et partenaires. Les membres du Conseil d'administration se sont déplacés aux lieux d'affaires pour remettre des certificats à une centaine d'entreprises, organismes et individus.

▶ Communications

RADIO

CIGN FM

- Diffusion de plusieurs passages tout au long de la journée lors de la Guignolée des médias, pour sensibiliser la population à l'événement et annoncer le montant d'argent récolté.
- Couverture radio de la Grande cuisine collective des fêtes
- Publication de **18 articles** sur le site web de la station.



INTERNET

EstriePlus.com: 5 articles publiés.

JOURNAUX

Le Progrès de Coaticook : 29 articles publiés (papier et Internet). Cahier spécial – Salon du bénévolat.

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

Plus de 600 000 \$ offerts en aide alimentaire par le Centre d'action bénévole





► Distinctions reçues par le CAB

SOIRÉE VITALITÉ DE LA MRC DE COATICOOK

Pour le projet salon du bénévolat





Crédit photo : Vincent Cliche

GRAND PRIX 2024 FONDATION ESTRIENNE EN ENVIRONNEMENT

Pour le projet de Viande Solidaire





Crédit photo : Frédéric Gosselin Illustre.Design

Nos partenaires 2023-2024

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

Les 12 municipalités de la MRC de Coaticook sont nos précieuses partenaires : toutes nos activités y rayonnent et nécessitent leur collaboration.

FINANCIERS¹

Caisse Desiardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie

Cascade

Centraide Estrie

Centraide Montréal

CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Clubs Lions de Coaticook

Donateurs anonymes

Fondation Christian Vachon

Fondations communautaires du Canada

Fonds Tillotson de la région de Coaticook

Fonds Neil et Louise Tillotson du New Hampshire Chari-

table Foundation

Geneviève Hébert, députée de Saint-François

Gouvernement fédéral (programmes divers)

Gouvernement provincial (programmes divers)

Jolina Capital Inc. - Saputo

L'APPUI

Les Filles d'Isabelle

Moisson Estrie

MRC de Coaticook

Promutuel assurance





Gouvernement du Canada











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).

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 culturel et communautaire de Waterville

Centre de services scolaires des Hauts-Cantons

Centre Elie Carrier

Cercle des fermières de Coaticook

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 Polyteck

École secondaire La Frontalière

Écoles primaires de la MRC de Coaticook

IGA Coaticook

Journaux municipaux

Journal Le Progrès de Coaticook

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale

Laiterie de Coaticook

La Ressourcerie des Frontières

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. Boiscastel, Les Jardins du Parc.

Maison familiale et Manoir de Chez-Nous

Société Alzheimer de l'Estrie

LIDA O attacada

UPA Coaticook

² Partenaires ayant apporté un soutien pendant l'année.