

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2021-2022



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,



Une autre année vient de passer sous le signe de la pandémie. Je voudrais féliciter les employés et les bénévoles du CAB qui ont su maintenir le cap et continuer d'offrir d'importants services à la population en générale, aux personnes âgées et aux personnes dans le besoin. En cette deuxième année de pandémie, nous avons même pu répondre à une hausse de demandes pour nos services et ajouter des activités pour mieux répondre aux besoins.

Je suis extrêmement fier de pouvoir présenter le rapport annuel 2021-2022 qui illustre le dynamisme de notre équipe et la persévérance et ténacité de nos bénévoles. Encore une fois, il faut constater que le CAB a été exemplaire dans ses efforts à venir en aide aux personnes et améliorer la qualité de vie dans notre milieu. La performance exceptionnelle de l'organisme est incontestable et le CAB rayonne non seulement dans la MRC mais en Estrie. Je voudrais aussi souligner l'appui des nombreux partenaires qui nous

soutiennent tout au long de l'année. Notre milieu est très solidaire et la liste des entreprises et des individus qui nous ont aidés ferait l'envie de bien d'autres territoires.

Malheureusement, tout ce travail remarquable est rendu précaire par le sous-financement gouvernemental chronique des organismes communautaires. Les sommes d'argent prévues dans le dernier budget provincial et le Plan d'action gouvernemental en action communautaire présenté au mois de mai sont tout simplement insuffisantes et même irrespectueuses en regard des nombreux services essentiels fournis par les organismes à la population et de leurs besoins réels. Face à cette situation, le CAB a même fermé ses portes le temps d'une journée en février pour se joindre au mouvement de protestation de près de 1600 organismes de tout le Québec, une mobilisation sans précédent du milieu communautaire québécois.

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 a redoublé d'efforts pour poursuivre son travail malgré tous les défis et adaptations nécessaires causés par la pandémie.

Martin Saindon,
Président du CA

PRÉSENTATION DU CAB DE LA MRC DE COATICOOK

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.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022

- > **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

NOS OBJECTIFS



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



On vient d'enlever nos masques et on fait le bilan d'une autre année marquée par la pandémie. Mesures sanitaires, adaptation et proactivité sont les mots qui caractérisent le mieux l'année que nous venons de vivre.

Au cours de la dernière année, il y a eu des changements au niveau de l'équipe. Chantal Gagnon et Ginette Bergeron se sont jointes à l'équipe à la cuisine de la popote roulante. Sabrina Rhéaume a pris le poste de coordonnatrice et Joezer Ganza celui d'adjoint au Service du maintien à domicile et des dépannages. Patricia Patino et Marc-Étienne Messier ont été embauchés respectivement en tant qu'agente de participation sociale des aînés et agent de développement en service de soutien aux proches aidants. Et finalement, Tim Kelly s'est joint à l'équipe en tant qu'agent de soutien numérique. En contexte de pénurie de main-d'œuvre, nous sommes privilégiés d'avoir trouvé autant de personnes talentueuses et qualifiées. Conserver et attirer de la main-d'œuvre constitue désormais le plus grand enjeu pour notre organisme.

Je suis fière de constater que 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 près de 26 % (!). Il y a eu une augmentation du nombre d'accompagnements à des rendez-vous médicaux et la popote roulante a produit plus de 16000 repas pour une deuxième année consécutive. De plus, nous avons continué à offrir de nombreuses activités à la population en mode virtuel et, quand c'était possible, en présentiel. Les partenaires me félicitent souvent pour le dynamisme et la proactivité de notre organisme. L'honneur revient à toute l'équipe et à tous les bénévoles qui contribuent à ces réalisations.

Il ne faut jamais oublier que ce sont les bénévoles qui sont au cœur des actions du CAB. Au cours de la prochaine année, un autre défi va être d'assurer une relève bénévole, car nous éprouvons certaines difficultés à pourvoir tous les postes, notamment en ce qui concerne la livraison de la popote roulante. Le CAB souhaite aussi intensifier 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 du travail accompli. 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 2021-2022

- > **MARJORIE TYROLER**, directrice générale
- > **MARYSE LABBÉ**, secrétaire-comptable
- > **ISABELLE ROUTHIER**, coordonnatrice du service de maintien à domicile et dépannages (jusqu'en janvier 2022)
- > **SABRINA RHÉAUME**, coordonnatrice du service de maintien à domicile et dépannages (depuis février 2022)
- > **GENEVIÈVE RICARD**, adjointe du service de maintien à domicile et dépannages (jusqu'en novembre 2021)
- > **JOEZER GANZA**, adjoint du service de maintien à domicile et dépannages (depuis novembre 2021)
- > **SANDRA BOSS**, adjointe au service de maintien à domicile, responsable de la popote roulante
- > **JANIE MARTEL**, agente de développement en service de soutien aux proches aidants (jusqu'en août 2021)
- > **MARC-ÉTIENNE MESSIER**, agente de développement en service de soutien aux proches aidants (depuis septembre 2021)
- > **CATHERINE DESJARDINS**, agente de participation sociale pour les aînés (jusqu'en avril 2021)
- > **PATRICIA PATINO**, agente de participation sociale pour les aînés (depuis avril 2021)
- > **SERGE FOURNIER**, travailleur de milieu pour aînés
- > **MICHEL MOINE**, cuisinier en chef de la popote roulante (jusqu'en octobre 2021)
- > **CHANTAL GAGNON**, cuisinière en chef de la popote roulante (depuis octobre 2021)
- > **GINETTE BERGERON**, cuisinière à la popote roulante (depuis octobre 2021)
- > **MARILYNE LALONDE**, animatrice des cuisines collectives
- > **OLIVIER GIRONDIER**, coordonnateur des ressources bénévoles et des communications
- > **MANON MATHIEU**, adjointe aux services communautaires, responsable de la boutique et des accompagnements à des rendez-vous médicaux
- > **TIM KELLY**, agent de soutien numérique (depuis avril 2021)

COVID ET MESURES SANITAIRES : SÉCURITÉ ET ADAPTATION

Cette année 2021-2022 a, comme pour tout le monde, été encore une année d'adaptation aux multiples changements des mesures gouvernementales liées au contrôle de la pandémie de COVID. Le CAB a donc continué à tout mettre en œuvre afin d'**offrir un environnement sécuritaire** à ses bénévoles, bénéficiaires et à son équipe, tout en maintenant ses services essentiels.

SÉCURITÉ

Le CAB a bien sûr **respecté les consignes** émises par le gouvernement et ses structures comme la CNESST :

- > Station de **désinfection** des mains et registre des présences à l'entrée.
- > Mise à disposition de **masques** médicaux (les masques «de procédure» bleus).
- > Maintien de plusieurs **Plexiglas** dans les locaux du CAB et de toiles en plastique transparent dans les voitures des bénévoles d'accompagnement-transport.
- > **Limitation** des présences et de la circulation dans le bâtiment (télétravail, obligation de prendre un rendez-vous, entretien téléphonique au lieu d'en présentiel, réunions d'équipe par ZOOM, etc.).

ADAPTATION DES ACTIVITÉS

Nous avons également maintenu certaines adaptations pour nos activités lorsque c'était nécessaire. Par exemple :

- > La **cuisine collective des fêtes** remplacée par la vente de tourtières et de pâtés au poulet ainsi que par le projet Petite recette en famille.
- > La **Guignolée des médias** de retour, mais avec masques et distanciation.
- > Les **cliniques d'impôts** sous forme sans contact avec inscription téléphonique.
- > Les **groupes de soutien** pour proches aidants par Zoom, au lieu d'en présentiel.
- > Pour les **cuisines collectives**, l'offre de sacs «prêts à cuisiner» contenant ingrédients et recettes pour cuisiner un bon repas à domicile.
- > Pour les **activités pour les personnes âgées**, le maintien de certaines de celles-ci sous forme virtuelle, via Zoom.
- > Lors de la **Semaine de l'action bénévole**, Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles de la MRC de Coaticook transformée en publication d'un cahier spécial dans Le Progrès de Coaticook et Soirée de reconnaissance des bénévoles du CAB remplacée par la distribution à domicile de cadeaux.

NOS BÉNÉVOLES EN ACTION MALGRÉ LA PANDÉMIE



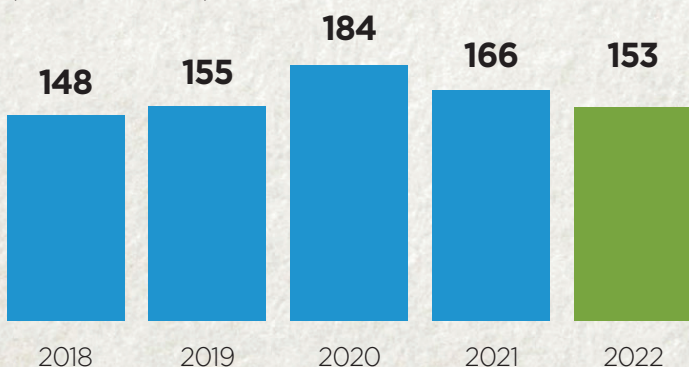
LE BÉNÉVOLAT AU CAB

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

La pandémie et les changements fréquents de consignes sanitaires ont encore cette année amené la réduction de **plusieurs activités de bénévolat, voir leur annulation** : Grande cuisine collective des fêtes et activités de la chorale annulées, fermetures de la Boutique Mod-Écolo lors des confinements puis ouverture réduite, diminution des accompagnements-transports à des rendez-vous médicaux lors des confinements, etc. Par conséquent, le nombre d'heures de bénévolat accomplies par les bénévoles du CAB n'a pas encore rattrapé le total pré-pandémique de 2019-2020.

- > **153 bénévoles actifs** inscrits au CAB au 31 mars 2022, une diminution d'environ 8% par rapport à l'année précédente. Cette baisse a deux principales causes. La première consiste en une pause, voir un arrêt du bénévolat par crainte d'attraper la Covid. La 2^e, c'est la pénurie de main d'œuvre qui a amené les employeurs à se tourner vers les retraités, avec des offres intéressantes qui ont incité le retour au travail de bénévoles qui étaient à la retraite.

NOMBRE DE BÉNÉVOLES ACTIFS INSCRITS (au 31 mars 2022)

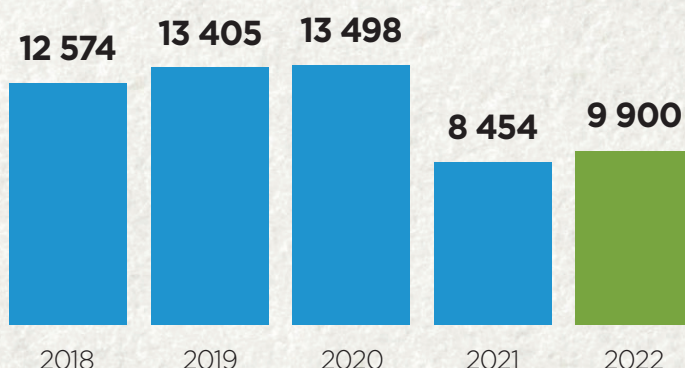


Note : Ce chiffre n'inclut pas les personnes qui ont fait du bénévolat ponctuel pendant la période des fêtes.

- > **60 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 153 bénévoles actifs au 31 mars 2022 était de **61,17 ans** (61,5 ans en 2021).
- > Un total de **9900 heures** de bénévolat réalisées, une augmentation de 17 % par rapport à 2020-2021.

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

- > La collaboration avec l'entreprise **Les tissus Geo. Sheard** dont plusieurs employés sont libérés à tour de rôle afin de livrer la popote roulante les lundis.
- 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.

SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

LES BONS COUPS

- > En remplacement de la soirée de reconnaissances des bénévoles et de la fête de Noël des bénévoles, annulées à cause des mesures sanitaires, **un cadeau a été livré**, en avril et en décembre, au domicile des bénévoles du CAB ayant offert un peu de leur temps dans les mois précédents.
- > **Mise à disposition de masques médicaux** pour les bénévoles qui souhaitent en porter lors de leur bénévolat au lieu d'un masque réutilisable.
- > **Ajout de bouteilles de gel désinfectant** aux sacs des livreurs de la popote roulante.

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.

En raison des mesures sanitaires, les activités de la semaine de l'action bénévole (soirée de reconnaissance du CAB et soirée régionale de reconnaissance des bénévoles) ont été remplacées par la publication d'un **cahier spécial dans Le Progrès de Coaticook** soulignant l'importance du bénévolat et l'implication de 26 bénévoles de 16 organismes, associations ou municipalités. Un **cadeau de remerciement** a également été livré aux bénévoles officiellement inscrits au CAB et ayant offert un peu de leur temps dans les mois précédents.

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

Services aux individus

BILAN
2021-2022

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.

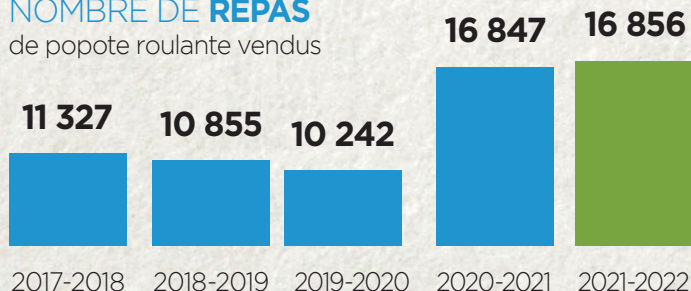
En 2021-2022, nous avons vendu **16 856 repas**, dont **2 791 repas congelés**.

Il faut noter que la livraison de repas congelés dans les écoles primaires n'a pas eu lieu d'avril à juin 2021 en raison des mesures sanitaires dans celles-ci. Le service a repris à l'automne 2021. Pour l'année scolaire 2021-2022 (octobre à juin), **3 532 repas** ont été commandés. Un certain nombre d'enfants mangent gratuitement grâce aux contributions des **Lions de Coaticook** et de la **Fondation Christian Vachon**.



NOMBRE DE REPAS

de popote roulante vendus



LES BONS COUPS

- > Envoi d'une **publicité dans le publisac** grâce à au soutien financier du Fonds COVID de **Centraide Estrie**.
- Contribution de **Centraide (Fonds COVID)** qui nous a permis **de maintenir les prix** malgré l'augmentation des coûts de nourriture et de l'essence.
- Utilisation de viande récupérée par **Moisson Estrie**.

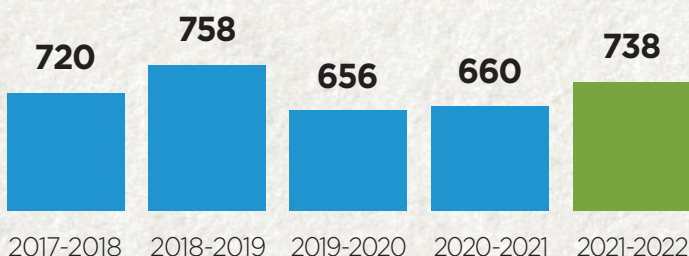


CLINIQUES D'IMPÔTS

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

738 déclarations de revenus ont été produites en 2021-2022 par les bénévoles du service des cliniques d'impôts, une augmentation de 12 % par rapport à l'année précédente.

NOMBRE DE **RAPPORTS D'IMPÔTS** réalisés



LES BONS COUPS

- > Maintien des cliniques et recueil des informations en **mode sans contact**.
- > **Haussé 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, entrevue à la radio CIGN.
- > **Augmentation du nombre de rapports** traités malgré un changement au niveau de la responsable du programme.

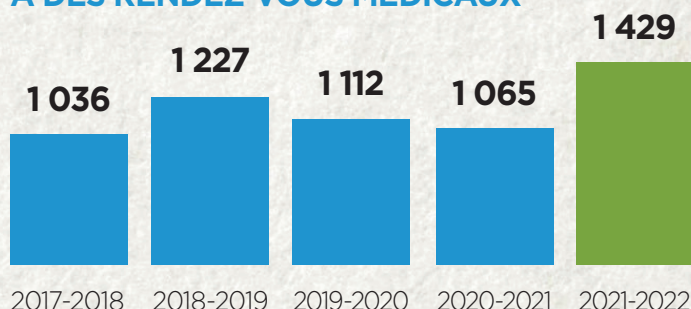


ACCOMPAGNEMENT À DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

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.

Avec **1429 accompagnements**, le service d'accompagnements à des rendez-vous médicaux a repris et même augmenté de 28,5% par rapport à la dernière année « normale » d'avant la pandémie, c'est-à-dire 2019-2020.

NOMBRE D'**ACCOMPAGNEMENTS À DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX**



LES BONS COUPS

- > Mise en place d'accompagnements aux rendez-vous pour la **vaccination contre la Covid ou contre la grippe**.
- > **Référence des personnes** n'ayant pas besoin d'accompagnement vers les taxis et le service d'Acti-bus.

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.

Compte tenu des mesures sanitaires à respecter et de l'âge des personnes concernées, **une seule session de PIED** a pu être donnée et elle a débuté en février 2022.

VESTIMENTAIRE



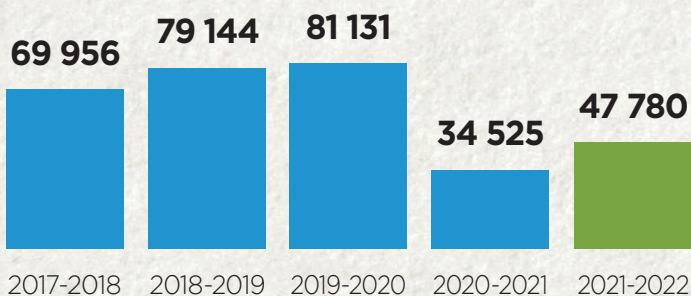
Les bénévoles s'occupent de la boutique Mod-Écolo et trient le linge reçu dans les cloches de vêtements au CAB.

Les mesures sanitaires étant mieux comprises des gens et les confinements ayant duré moins longtemps **le total d'heures d'ouverture de la boutique a été plus élevé qu'en 2020-2021 et donc le nombre de ventes réalisées aussi.**

Cela a bien sûr permis au **chiffre d'affaires annuel du secteur vestimentaire de s'améliorer** 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.

CHIFFRE D'AFFAIRES ANNUEL vestimentaire (\$)



LES BONS COUPS

- > Dons importants de vêtements et de sandales neufs du **Tigre géant**, de **Distributions Michel Fillion**, de **Codet** et de **Gagné Lessard Sports**.



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.

- > **61 prêts** de tablette
- > **280 heures** de formation (+51 %) à **117 personnes** (+52 %)



CONFÉRENCES ET SPECTACLES VIRTUELS

19 conférences et spectacles ont été organisés en 2021-2022.

CONFÉRENCE VIRTUELLE
Apiculture 101
Mercredi 28 avril
13 h 30
Sur ZOOM

Par Miel pur délice

- La ruche et ses membres
- Les produits fabriqués par les abeilles
- Le travail de l'apiculteur et ses outils
- La pollinisation
- Les prédateurs et maladies des abeilles

Financé par le Programme Action Aînés du Québec du gouvernement du Québec et par le programme Nouveaux horizons du gouvernement du Canada.

CONFÉRENCE VIRTUELLE
Initiation aux respirations yogiques et à la méditation
Mercredi 5 mai
13 h 30
Sur ZOOM

Par Danielle Munoz

- La méditation et ses bienfaits
- Découverte de chants sacrés en Sanskrit accompagné par Jean-Yves Simard, chanteur et auteur-compositeur

Financé par le Programme Action Aînés du Québec du gouvernement du Québec et par le programme Nouveaux horizons du gouvernement du Canada.

TRAVAILLEUR DE MILIEU POUR AÎNÉ.E.S

Le travailleur de milieu auprès des aîné.e.s fait le lien entre des personnes âgées vulnérables ou isolées et des ressources du milieu.



Personnes rejointes : **572 (- 2,5 %)**



Nombre de rencontres : **1 517 (+ 32 %)**
(au téléphone et en personne)

LES BONS COUPS

- > **Diminution de la détresse** psychologique de plusieurs aînés face à la pandémie, soit en les écoutant, soit en les référant à d'autres ressources.
- > **Repérage de personnes âgées vulnérables** lors de la livraison de la popote roulante et lors des cliniques d'impôts.
- > **Développement de liens** avec des organisations de la communauté, ce qui a généré des références de la part de plusieurs acteurs communautaires.
- > **Référence, à la députée de Saint-François**, de personnes âgées qui ont fait de grandes contributions à notre milieu afin qu'elle puisse leur rendre hommage à l'Assemblée nationale. Ces hommages ont contribué à rappeler à la population l'importance des aîné.e.s au sein de la communauté. Le travailleur de milieu se sert de ces hommages pour aider d'autres aîné.e.s à développer leur confiance en soi et réintégrer le milieu pour briser l'isolement.

APPELS TÉLÉPHONIQUES AMICAUX AUX AÎNÉ.E.S

Ce service d'**appels téléphoniques amicaux** mis en place en 2020 a poursuivi ses activités en 2021-2022 : des bénévoles téléphonent une à deux fois par semaine à des personnes âgées pour discuter et ainsi diminuer l'isolement de ces dernières.

- > **14 personnes âgées** étaient jumelées et reçoivent encore des appels.

AGENTE DE PARTICIPATION SOCIALE DES AÎNÉ.E.S

Ce projet vise à favoriser la participation sociale des personnes âgées par le soutien et la création d'activités avec des partenaires du milieu. De plus, l'agente soutient un réseau d'éclaireurs/éclaireuses bénévoles pour dépister les personnes en situation d'isolement ou de vulnérabilité.

Le financement du projet initial ayant terminé en décembre 2021, un nouveau projet, la **Caravane du CAB**, a pris la suite en janvier 2022 avec la volonté d'offrir plus de services et d'activités dans les 12 municipalités et 3 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.

LES RÉSULTATS

Ainsi, en 2021-2022, l'agente de participation sociale des aîné.e.s a organisé :

- > 14 cafés branchés (virtuel).
- > 5 cafés pyjama (virtuel).
- > 6 activités diverses virtuelles.
- > 26 activités du **Café du Bien** de Waterville.
- > 14 activités du **Café-IN** de Compton.
- > 9 activités du nouveau **Café des aîné.e.s de Coaticook**.
- > 12 activités diverses en présentiel.

Pour un total de **680 participations**.

LES ÉCLAIREURS

10 formations en présentiel ont été offertes à des étudiant.e.s en assistance à la personne du **CRIFA de Coaticook**.

En raison de la pandémie, il n'a pas été possible de réaliser d'autres formations en présentiel.

Cependant, une **autoformation en ligne** a été mise en place via une vidéo Youtube que les gens peuvent visionner librement.

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANT.E.S

Grâce à une subvention de l'Appui Estrie, notre agente 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.



Un total de **122 personnes proches aidantes** (- 7,5 %) a été rejoint par téléphone, en personne ou lors d'activités.

Pour un total de **296 participations** à 30 activités.

LES BONS COUPS

- > La **lecture théâtralisée « Autrement que comme une grande frayer »**, du théâtre *Parminou*, a fait salle comble avec 50 participants (la capacité de la salle était diminuée de moitié en raison des mesures sanitaires).
- > La **boîte « Découverte de soi »** a été lancée en septembre 2021. Le projet avait pour but de aider au cheminement personnel de 10 personnes proches aidantes en leur envoyant, chaque mois, une boîte comprenant au moins deux activités thématiques à faire à la maison. Le projet s'est terminé en mars 2022.
- > Les **groupes de soutien** ont accueilli 31 différents proches aidant.e.s, totalisant 55 participations aux groupes.

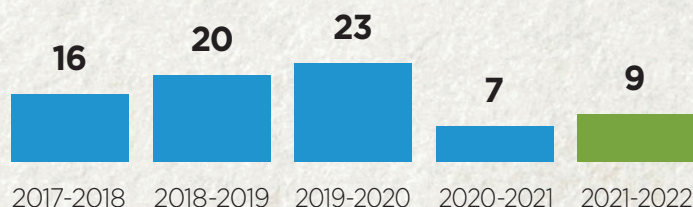


CUISINES COLLECTIVES

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.

Comme pour la boutique Mod-Écolo, **l'activité des cuisines collectives a pu reprendre à certaines périodes**, sans cependant permettre de revenir au nombre de groupes des années précédentes, l'incertitude quant aux consignes sanitaires et aux possibles fermetures ayant freiné la participation. Pour poursuivre la mission des cuisines collectives qui est de promouvoir la saine alimentation, encourager les personnes à faire de la cuisine et faciliter l'autonomie alimentaire, il a fallu **innover en distribuant des sacs repas, en créant le Club des p'tits chefs ou en vendant des plants de légumes** à bas prix (voir les bons coups ci-dessous).

NOMBRE DE GROUPES DE CUISINE COLLECTIVE



LES BONS COUPS

- > Le 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 **119 sacs vendus** à **31 familles** différentes.
- > Le lancement 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. De janvier à mars 2022, ce sont ainsi **150 boîtes** qui ont été remises à **29 familles**.
- La **vente de 50 plants de tomates et 50 plants de concombres** à très petit prix pour favoriser l'autonomie alimentaire des familles.

SERVICE DES DÉPANNAGES

Le service des dépannages du CAB comprend plusieurs volets.

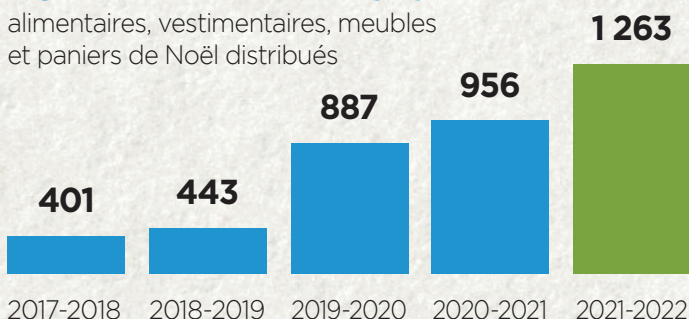
LES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES, VESTIMENTAIRES ET DE MEUBLES

Nous avons remis **1043 dépannages réguliers** et distribué **164 paniers de Noël**, une **augmentation de 26 %** par rapport à l'an dernier, à **263 adultes et 203 enfants**.

Le CAB a également réalisé **56 dépannages non alimentaires** (vestimentaires, meubles, électricité).

NOMBRE DE DÉPANNAGES

alimentaires, vestimentaires, meubles et paniers de Noël distribués



LES BONS COUPS

> Maintien du partenariat avec **Moisson Estrie** qui nous a remis **142 919,19 \$ en don de nourriture**.

Poids de nourriture reçu en kilogrammes **13 728**



> **Aide de bénévoles** pour la préparation et la distribution des dépannages alimentaires.

> Maintien du partenariat avec le **IGA**, le **Tigre géant de Coaticook** et **La Place Water** qui nous font des dons réguliers en nourriture.

> Collaboration avec de nouveaux partenaires : **boulangerie Ô Terroir**, **Ferme piscicole des Bobines**, **UPA Coaticook**.

> Implantation de la **plateforme de gestion informatique Toucan** pour un gain de temps dans la production de statistiques.

> **Contributions du volet COVID du programme Vers un chez soi**, pour augmenter le nombre d'heures de ressources, payer de la nourriture supplémentaire et nous permettre de mettre sur pied un fonds d'urgence pour les besoins non 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 **reprenre du pouvoir sur leurs finances**.

> **7 consultations** réalisées en 2021-2022.

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**.



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) avec une contribution spéciale du Plan d'action gouvernemental de prévention en santé (PGPS)

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.

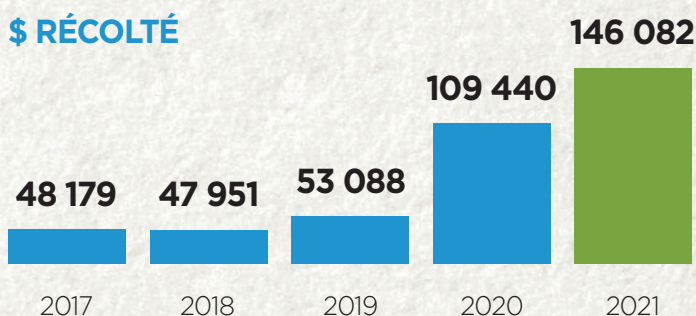
LES RÉSULTATS

- > **Augmentation du nombre de dépannages alimentaires de 26 %** par rapport à l'année précédente. Nous avons permis à **263 adultes et 203 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, Marché Beaulieu, Verger le Gros Pierre, boulangerie Ô Terroir, Pause Gourmande, ferme piscicole des Bobines, Vallons Maraîchers, UPA Coaticook, etc.).
- > **Augmentation du nombre de transformations alimentaires** de dons de nourriture : 41 activités de transformation, 5 756 portions cuisinées (+ 63,5 %). Les plats ainsi préparés sont remis lors des dépannages alimentaires.



CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2021

\$ RÉCOLTÉ



LES BONS COUPS

- > Encore des records exceptionnels :
 - Guignolée du CAB : **29 247 \$ récoltés**, une augmentation de près de 8 %.
 - Total de la Campagne des paniers de Noël 2021 : **146 082 \$, soit 33,5 % 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 42 familles défavorisées** grâce à l'aide de **La Frontalière**, de **Jean Coutu** et de **Cabico**.
- > Un énorme merci à la famille présidente d'honneur de la campagne des paniers de Noël 2021 : **Sonia Montminy, Jean-Yves Caron, Anouk Caron, Noémie Caron et Sabrina Caron**.

AUTRES ACTIVITÉS DE LA CAMPAGNE

Pour une deuxième année, **la Grande cuisine collective des fêtes a dû être annulée** en raison des mesures sanitaires. Afin de compenser en partie son absence, deux importantes initiatives ont été mises en place :

- > **Vente de 750 tourtières et 750 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.
- > **Petite recette en famille** : 150 familles ont reçu gratuitement un sac contenant les ingrédients et la recette pour cuisiner des chaussons aux pommes. Et c'est le père Noël lui-même qui les a livrés à leur domicile.

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

Soutien aux organismes

BILAN
2021-2022

TABLES, COMITÉS ET REGROUPEMENTS 2021-2022

13 organismes, activités ou événements ont bénéficié du soutien du CAB par la recherche de bénévoles, des tâches accomplies par nos bénévoles ou nos employés, un prêt de local ou de matériel ou un don de nourriture :

- > Caritas Estrie
- > Carrefour jeunesse emploi de la MRC de Coaticook
- > CAVAC Estrie
- > Centre culturel et communautaire de Waterville
- > Centre d'art Rozynski
- > CLSC de Coaticook
- > Corporation de développement communautaire de la MRC de Coaticook
- > Équijustice Estrie
- > Équipe de médiation citoyenne de la MRC de Coaticook
- > Garderie Le p'tit moulin de Saint-Malo
- > Grands Frères Grandes Sœurs de l'Estrie
- > Marché de Noël de Coaticook
- > L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale

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
- > Comité diversité de la MRC de Coaticook
- > Table adulte 18 - 64 ans
- > Table réseau 0 -17 ans
- > 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)



Le CAB, ce n'est pas seulement l'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, deux du comité exécutif et deux du comité Impôts.
- > Assemblée générale 2021 (par Zoom) : **25 membres, un partenaire et une citoyenne.**

COMMUNICATIONS AVEC LES MEMBRES ET LE PUBLIC

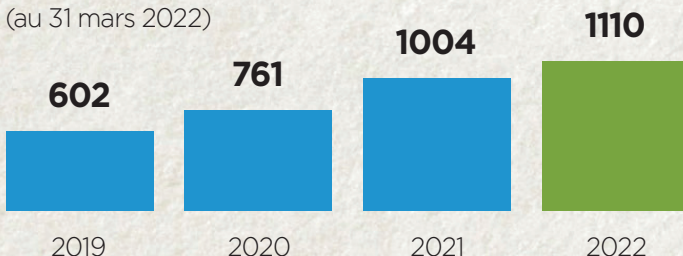
- > **Publication du CAB Express** (papier et infolettre) une fois par mois pour informer les bénévoles, les partenaires et toute autre personne intéressée aux actualités du CAB.



- > Chaque fin de mois, **envoi courriel de la liste des activités virtuelles** à venir le mois suivant aux bénévoles et usagers/usagères (d'avril à décembre 2021).
- > **Publications régulières sur la page Facebook** du CAB, sur la page Facebook des Cuisines collectives et sur les groupes Facebook *Coaticook, ma ville* et *Coaticook, notre ville*.
- > La page Facebook du CAB comptait **1110 mentions J'aime** au 31 mars 2022 (+10,5 %).

NOMBRE DE MENTIONS J'AIME

(au 31 mars 2022)



- > **Publication de nos activités** dans le calendrier du site web Ressources Coaticook.
- > Mise à jour régulière du **site Internet du CAB.**

STATISTIQUES DU SITE WEB CABMRCCOATICOOK.ORG

- > **9 226 visites** en 2021-2022 par rapport à **7229** en 2020-2021.
- > Une **augmentation de 27,5 %**.
- > **5947 visiteurs différents** en 2021-2022 par rapport à **4 270** en 2020-2021.
- > Une **augmentation de 39 %**.



ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE

- > **Près de 70 personnes** ont participé malgré une météo exécrable.



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 2 décembre 2021, pour parler de la Guignolée et annoncer le montant d'argent récolté.
- > Deux entrevues sur les dépannages alimentaires et sur les activités de novembre 2021.
- > 5 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.

JOURNAUX

- > **Le Progrès de Coaticook** : 20 articles (papier et Internet) et une lettre ouverte.
- > **La Tribune** : 2 articles et un texte dans le cahier spécial sur la Région de Coaticook.



TÉLÉVISION

- > **MaTV** : Entrevue sur les paniers de Noël avec Isabelle Routhier dans le cadre de l'émission *Mise à jour*.

DISTINCTIONS

PRIX D'INTÉGRATION INNOVANTE - ORGANISMES SANS BUT LUCRATIF

Le CAB a remporté le **prix Intégration innovante - organisme sans but lucratif** lors du Gala des Distinctions Régionales-Immigration 2021 de la **Fédération des Communautés Culturelles de l'Estrie (FCCE)**.

Ce prix récompense les organismes qui ont déployé des initiatives créant des conditions propices à l'intégration des personnes immigrantes au sein de leur institution. En effet, le CAB a mis en place différentes stratégies lui permettant d'accueillir au sein de son équipe des employés originaires de différents pays : Canada bien sûr, mais aussi Colombie, États-Unis, France et Suisse actuellement; Burkina Faso, Cameroun, Pérou, Syrie lors des quatre dernières années.



Sur la photo, de gauche à droite : Andrée Larrivée, membre du jury et coordonnatrice au Centre des Femmes du HSF La Passerelle, Abbé Clément Banaba, membre du CA du CAB, Marjorie Tyroler, directrice générale du CAB.

PRIX MILIEU DE VIE

Lors de sa Soirée Vitalité, la MRC de Coaticook a décerné un prix «Milieu de vie» au CAB et au Centre d'art Rozynski pour leur projet artistique conjoint «Aînés, exprimons-nous» réalisé en 2021.

NOS PARTENAIRES 2021-2022

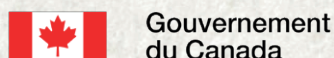
Nos partenaires sont nombreux et diversifiés.

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

- > Actions interculturelles
- > 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'âinés de l'Estrie
- > Moisson Estrie
- > MRC de Coaticook
- > Promutuel Centre-Sud
- > Second Harvest Food rescue



SERVICES ET ACTIVITÉS²

- > Acti-Bus
- > Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook
- > Bibliothèque Françoise-Maurice
- > Carrefour jeunesse emploi de la MRC de Coaticook
- > 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
- > Journaux municipaux
- > Journal Le Progrès de Coaticook
- > L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale
- > 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
- > Pavillon des arts et de la culture de Coaticook
- > Radio coopérative de Coaticook CIGN 96,7 FM
- > Résidences pour aînés (Bel-Âge, Boiscastel, Maison familiale et Manoir de Chez-Nous)
- > Société Alzheimer de l'Estrie

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.