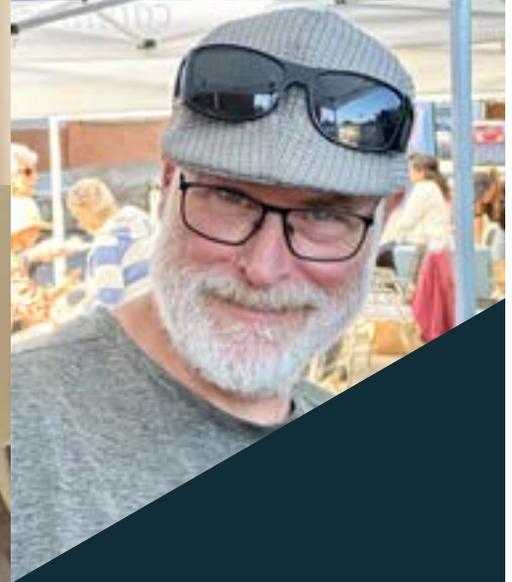


CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE LA MRC DE COATICOOK

23, rue Cutting, Coaticook, Québec, J1A 2G2 cabmrccoaticook.org



Rapport
d'activités
2024-2025

► *Mot du président*

Chère équipe de bénévoles, membres du personnel, collègues du Conseil d'administration, partenaires du milieu,



Crédit photo : Bertrand Thibault

En tant que président du CAB, je suis fier de présenter le rapport annuel 2024-2025, qui met en lumière les nombreuses réalisations de la dernière année. Vous constaterez, à la lecture de ce rapport, l'ampleur des interventions réalisées et l'importance du CAB et de ses bénévoles dans notre communauté.

Je souhaite la bienvenue à Julie Berger, qui prend les rênes de l'organisme à titre de directrice générale. De nombreux défis l'attendent, notamment : trouver des ressources supplémentaires pour répondre à la demande

croissante de services, assurer un milieu de travail sécuritaire et épanouissant pour les employés, ainsi qu'adapter la structure du CAB aux besoins actuels et futurs.

Après sept années d'implication au sein du conseil d'administration, dont deux à la présidence, je ne renouvellerai pas mon mandat. Il est temps de passer le flambeau à une personne qui pourra accompagner l'organisme dans sa croissance avec disponibilité et engagement. Je souhaite toutefois poursuivre mon implication au CAB en tant que bénévole, notamment dans les cliniques d'impôt et le projet-pilote des mesures d'assistance du Curateur public.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration pour le temps qu'ils consacrent à notre organisme, ainsi que la grande famille de bénévoles, sans qui les services rendus à la communauté ne seraient pas possibles. Un merci tout particulier à notre équipe, qui travaille avec cœur et dévouement pour offrir une multitude de services à la population.

Roch Létourneau
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 à **susciter une réponse aux besoins du milieu**.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Roch Létourneau, président

François Bouchy-Picon, vice-président

Denis Lalonde, trésorier

Mélissa Cyr, secrétaire

Annie Martel, administrateur

Roger Le Blanc, administrateur (jusqu'en novembre 2024)

Dhiaeddine Ouaja, administrateur (à partir de janvier 2025)

Lucie Marcil, administratrice

Nathalie Dupuis, administratrice

Sylvie Morin, administratrice

NOS OBJECTIFS



► *Mot de la directrice générale*

Le CAB jouit d'une grande crédibilité au sein de son milieu et est reconnu pour son dynamisme ainsi que sa proactivité dans la mise en place de services destinés à l'ensemble de la population, notamment les aînés et les personnes dans le besoin.



Crédit photo : Vincent Cliche

L'année 2024-2025 a aussi été marquée par deux actions majeures : d'une part, le réaménagement et la rénovation de la cuisine de la popote roulante, ainsi que des espaces dédiés au dépannage alimentaire et au tri vestimentaire. La salle Action du 87, rue Main Ouest a également bénéficié d'une belle cure de rajeunissement, rendue possible grâce à l'implication généreuse de plusieurs bénévoles. D'autre part, l'embauche de Julie Berger en tant que directrice générale adjointe, en novembre 2024, a marqué un tournant important. Depuis mon départ à la retraite, le 1er avril, elle assure la direction générale du CAB avec rigueur et engagement. La relève dans un organisme comme le nôtre n'est jamais simple, et nous saluons ici son dévouement et son travail méticuleux.

► *Notre équipe 2024-2025*

Marjorie Tyroler, directrice générale

Julie Berger, directrice adjointe (à partir du 28 octobre 2024)

Caroline Duchaine, coordonnatrice des ressources bénévoles

Sanny Tanguay, coordonnatrice du service de maintien à domicile et des dépannages

Ghislaine Giroux, coordonnatrice des ressources bénévoles (du 28 octobre 2024 au 21 janvier 2025)

Maryse Labbé, secrétaire-comptable

Chantal Gagnon, cuisinière en chef de la popote roulante

Éloïse St-Pierre Talbot, adjointe au service de maintien à domicile et aux dépannages (jusqu'au 15 novembre 2024)

Annie Martin, adjointe au service de maintien à domicile et aux dépannages (à partir du 2 décembre)

Ginette Bergeron, cuisinière à la popote roulante

Isabelle Montreuil, responsable des communications (à partir du 29 avril 2024)

Katherine Moreau, adjointe au service de maintien à domicile et aux dépannages

Manon Mathieu, adjointe aux services communautaires

Il est essentiel de rappeler que les bénévoles sont au cœur des actions du CAB. Sans eux, nous ne pourrions offrir autant de services à la communauté. Le CAB continuera d'ailleurs à promouvoir activement le bénévolat dans notre milieu — un engagement crucial pour maintenir notre qualité de vie et une offre de services adaptée à la réalité de notre région rurale.

Merci à toute l'équipe! Vous êtes dynamiques, dévoués et essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. 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 continuer de répondre aux besoins de la collectivité et rayonner dans notre milieu.

Je quitte le CAB après dix ans, avec beaucoup de satisfaction pour le travail accompli ensemble. Quelle fierté de constater l'évolution du CAB au fil des années! Je suis très émue de la reconnaissance que lui témoigne la communauté, que ce soit par le biais de dons ou de l'implication de nombreuses personnes. J'ai reçu bien plus que ma part de reconnaissance, mais le mérite revient à nous tous. Je me considère chanceuse d'avoir côtoyé autant de collègues et de bénévoles dévoués au développement de notre milieu et à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens.

Marjorie Tyroler

Directrice générale 2024-2025

Marc-Étienne Messier, agent de développement en service de soutien aux proches aidants

Marilyne Lalonde, animatrice des cuisines collectives

Patricia Patino, agente de participation sociale pour les aînés (jusqu'au 4 octobre 2024)

Josiane Bastien-Bonsant, agente de participation sociale pour les aînés (à partir du 30 septembre 2024)

Sandra Boss, adjointe au service de maintien à domicile

Serge Fournier, travailleur de milieu pour les aînés

Sylvie Deschamps, adjointe comptable (à partir du 18 septembre 2024)

Tim Kelly, agent de soutien numérique



Crédit photo : Vincent Cliche

► Développement de l'action bénévole et communautaire

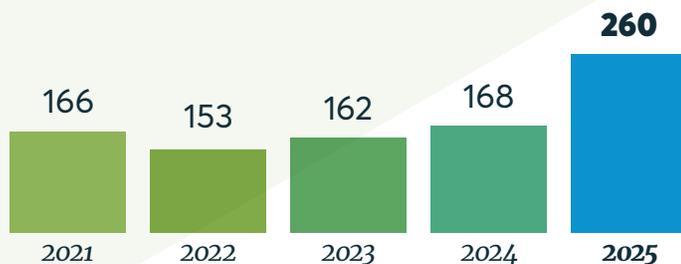
Promotion de l'action bénévole et soutien aux bénévoles

LE BÉNÉVOLAT AU CAB

Véritables piliers de notre mission, les bénévoles insufflent vie et énergie à notre communauté. Assurer leur engagement continu et favoriser la relève demeurent des priorités stratégiques de l'organisme.

260 bénévoles actifs inscrits au CAB au 31 mars 2025 : C'est une hausse importante du nombre de nouveaux bénévoles.

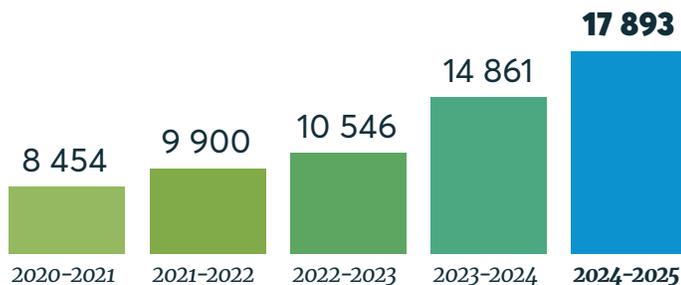
Nombre de bénévoles actifs inscrits au 31 mars



Note : Avant 2025, les chiffres n'incluent pas les personnes qui ont fait du bénévolat ponctuel pendant la période des fêtes.

- Un total de **17 893 heures** de bénévolat a été réalisé, ce qui représente une augmentation de **20,4 %** par rapport à 2023-2024.
- Soulignons l'effort constant de recrutement, qui contribue à faire baisser la moyenne d'âge de l'équipe bénévole à **59,8 ans** au 31 mars 2025 (60,3 ans en 2024).

Total annuel des heures de bénévolat



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



Crédit photo : Marc Hébert

Les bons coups

- Une collaboration a été établie avec **Les Tissus Geo. Sheard** pour la livraison de la popote roulante les lundis.
- Collaboration avec le **Collège Rivier**, dans le cadre du projet Cré-Acti-Rivier, et avec **La Frontalière** pour faire découvrir le bénévolat aux étudiants sur plusieurs semaines, notamment à la préparation des dépannages alimentaires, au tri des vêtements et à la transformation alimentaire.

SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

Les bons coups

- 2 formations de RCR offertes aux bénévoles directement en lien avec la clientèle vulnérable.
- Tenue de la **Fête de Noël des bénévoles** avec **106 participants** et la prestation musicale du groupe chouchou de la région : **Two of a Kind – Valérie Crête et François Longpré**.



Crédit photos : Marc Hébert

- Rencontres de secteur pour les bénévoles œuvrant aux dépannages alimentaires ainsi qu'au département de la Boutique Mod-Écolo.
- Soutien des bénévoles pour la prise en charge de projets tels que la rénovation de la salle Action.
- 3 formations données aux bénévoles des cliniques d'impôt.



► Développement de l'action bénévole et communautaire

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

La valorisation et la promotion du bénévolat dans notre milieu nous tiennent à cœur. Les bénévoles jouent un rôle crucial dans le maintien de la qualité de vie et dans le rayonnement de notre milieu. Chaque année, la Semaine de l'action bénévole, célébrée en avril, représente une belle occasion de rendre hommage à 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 en présence de **104 participants**.

Pour l'occasion, voici les trois bénévoles honorés :

Recrue de l'année : Renée Fillion

Pour sa générosité constante, sa discrétion, sa grande disponibilité et son engagement essentiel au bon fonctionnement du CAB, tant au secrétariat qu'en soutien polyvalent, cette bénévole s'est imposée comme une recrue incontournable.

Bénévole de l'année : Monique Leblanc

Pour son énergie débordante et son soutien généreux dans une multitude de services du CAB, cette bénévole est fière de pouvoir aider et se réorganise régulièrement pour répondre présente.

Hommage posthume : Karine Lemieux

Pour sa générosité, sa constance, son implication bien au-delà des heures ouvrables et son désir de transmettre les valeurs de l'engagement à ses élèves, Karine incarnait pleinement l'esprit du bénévolat. Décédée subitement le 14 février 2024, à l'âge de 45 ans, elle laisse une empreinte profonde au sein du CAB et de toute la communauté.

Dès l'an prochain, la distinction du prix de bénévole de l'année portera le nom Karine Lemieux, et un tableau hommage avec le nom des récipiendaires sera affiché à l'entrée du CAB afin d'inspirer les bénévoles dans leur quotidien.



Crédit photo : Bertrand Thibault

SOIRÉE RÉGIONALE DE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES DE LA MRC DE COATICOOK

C'est avec grand plaisir que nous avons souligné l'implication précieuse et inspirante des bénévoles de partout à travers la MRC de Coaticook lors de la Soirée régionale de reconnaissance des bénévoles, un moment empreint de gratitude et de fierté.

- Plus d'une centaine de personnes réunies, issues de **15 organismes différents**, ont honoré **16 bénévoles**.



Crédit photo : Le Progrès de Coaticook, Vincent Cliche

► Soutien à la communauté

Services aux individus

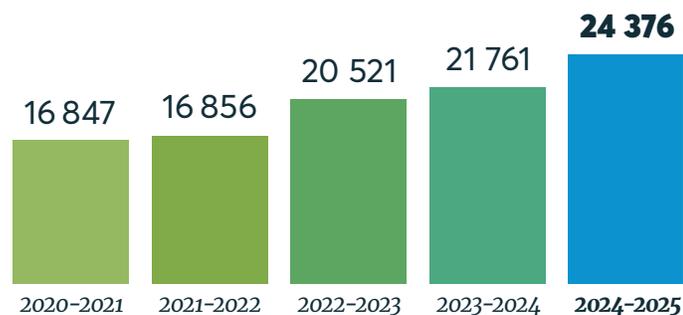
POPOTE ROULANTE

Les bénévoles participent 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 2024-2025, la demande a augmenté de 12 % par rapport à l'année précédente. Nous avons vendu **24 376 repas**, dont **2 615 repas congelés**. Un total de **250 personnes** a bénéficié de la Popote roulante cette année.



Nombre de repas de popote roulante vendus



Les bons coups

- La livraison de la Popote roulante a permis d'**identifier un usager en situation de détresse**, ce qui a favorisé une intervention rapide.
- **Travaux de rénovation et de réaménagement complétés** dans la cuisine afin d'en améliorer la fonctionnalité.
- Offre d'un **deuxième choix de repas**.
- Création et distribution d'un **calendrier de la Popote roulante** destiné aux usagers, incluant les menus journaliers, le deuxième choix de repas ainsi que des rappels de paiement.

Dîners scolaires fournis par la popote roulante



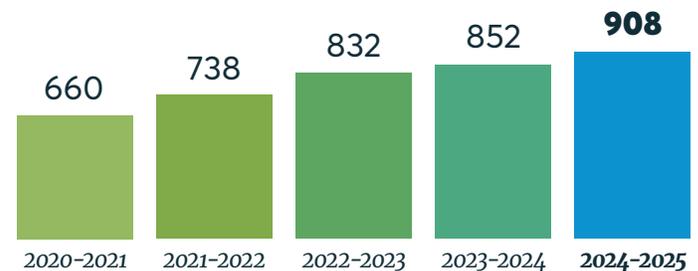
Pour l'année scolaire 2024-2025 (de septembre à juin), **5 317 repas** ont été commandés. Le service est offert dans les écoles rurales ne disposant pas de cafétéria. Les classes de maternelle de l'**école Mgr Durant** de Coaticook ont été ajoutées en mars 2025. Un certain nombre d'enfants mangent gratuitement grâce aux contributions des **Lions de Coaticook** et de la **Fondation Christian Vachon**.

CLINIQUES D'IMPÔTS

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

908 déclarations de revenus ont été produites en 2024-2025 par les bénévoles du service des cliniques d'impôts. Les **25 bénévoles participants** y ont consacré **1 213 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**, rétroactive sur plusieurs années. Sur **62 cas** de redressement pour proches aidants et environ **22 cas** d'attestation d'invalidité, plus de **200 000 \$** ont été versés aux clients!
- **Rénovation de la salle Action** : peinture, luminaires, décorations.
- **Remise des documents** dans la salle Action avec confidentialité et explications supplémentaires.
- Grande tournée de promotion dans les usines, commerces, organismes et lieux publics : **150 milieux visités**.
- Ajout de **deux cliniques en soirée**.

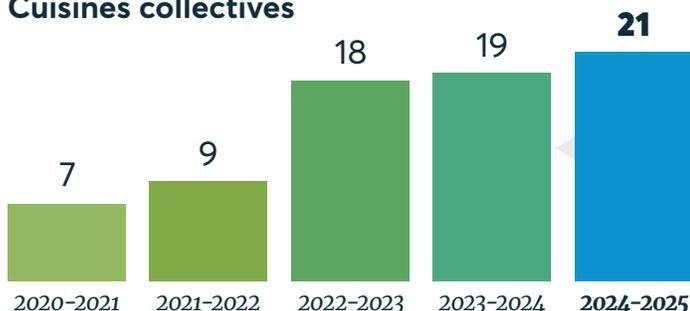
► Soutien à la communauté

CUISINES COLLECTIVES

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

En 2024-2025, 21 groupes de cuisines collectives étaient actifs.

Cuisines collectives



Les bons coups

Le projet éducatif culinaire destiné aux enfants de 3 à 10 ans a poursuivi son succès. Depuis janvier 2022, 50 familles par mois ont pu commander une boîte contenant :

- Une recette adaptée aux enfants.
- Un jeu éducatif en lien avec la recette.
- Du matériel de cuisine.



Bilan 2023-2024 :

- 450 boîtes distribuées à 68 familles.



Nouveauté 2024-2025 :

- Passage à un format trimestriel avec 3 boîtes par an, chacune comprenant 3 recettes.
- 32 familles différentes ont bénéficié du service au coût de 20 \$ par boîte.

3^e anniversaire du Club des P'tits Chefs

Livraison spéciale à 50 familles de la MRC de Coaticook : kits pour fabriquer une **pizza maison** remis à domicile pour célébrer les trois ans du projet.

Ateliers de cuisine en milieu scolaire

Deux écoles de la MRC ont lancé des ateliers destinés à :

- Initier plus de 150 élèves du primaire aux saines habitudes alimentaires.

- Enseigner les bases de la cuisine tout en préparant des repas sains.

Promotion de l'autonomie alimentaire

- **Vente de 75 kits de légumes à très petit prix**, en collaboration avec le **CRIFA**, pour soutenir les familles dans la préparation de repas nutritifs et économiques.



Activités intergénérationnelles

Trois activités de cuisine collective ont été organisées avec :

- Les proches aidants.
- Et les participants du projet **La Voix des aînés**, favorisant le lien social et le partage de savoir-faire culinaire.



Merci au **Groupe CABICO** qui nous a fait le don d'un nouvel îlot de travail!

VESTIMENTAIRE

Les bénévoles s'occupent de la Boutique Mod-Écolo et trient les vêtements reçus dans les cloches de collecte du CAB.

Le chiffre d'affaires du secteur vestimentaire a légèrement diminué. L'ouverture d'autres friperies sur le territoire ainsi que la détérioration de la situation économique de notre clientèle pourraient expliquer cette baisse.



Chiffre d'affaires annuel vestimentaire



Les bons coups

- Participation à l'événement **L'Estrée met ses culottes**.
- Vente de vêtements vintage en consignment dans une boutique privée.
- Belle équipe de **25 bénévoles** assurant la collecte, le tri et la vente des vêtements.

► Soutien à la communauté

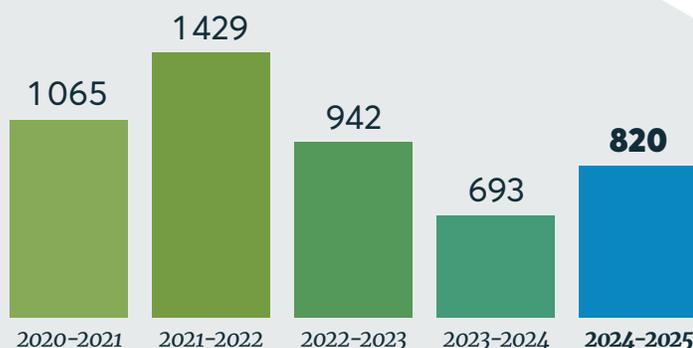
ACCOMPAGNEMENT À DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

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

La demande pour l'accompagnement aux rendez-vous médicaux a **augmenté de 18 %** 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 éprouvent des difficultés à obtenir des rendez-vous médicaux.



Nombre d'accompagnements à des rendez-vous médicaux



Les bons coups

- **Référence** des personnes n'ayant pas besoin d'accompagnement vers les taxis, taxis-bus et Acti-bus.
- Capacité à répondre rapidement à la demande grâce à une équipe de **16 bénévoles**.
- **Augmentation du nombre de références** provenant des résidences pour personnes âgées.

PROGRAMME P.I.E.D.

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

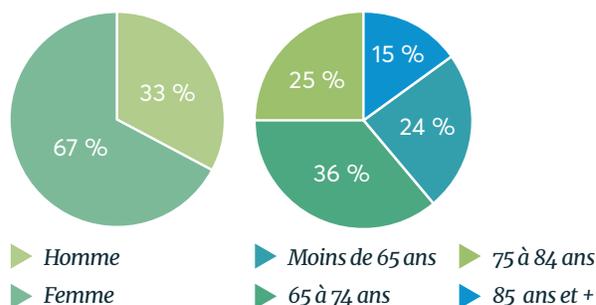
Un total de **deux sessions** a été donné, regroupant **21 participants**, à la résidence Boiscastel à Coaticook et au local de l'Âge d'Or à St-Malo.

TRAVAILLEUR DE MILIEU POUR PERSONNES ÂÎNÉES

Le travailleur de milieu auprès des aîné.e.s fait le lien entre des personnes âgées vulnérables ou isolées et les ressources du milieu. Il soutient également un réseau d'éclaireurs et d'éclaireuses bénévoles chargé de repérer les personnes en situation d'isolement ou de vulnérabilité.

Personnes rejointes : **503**.

Nombre de rencontres : **708** (au téléphone et en personne).



Les bons coups

- Un effort important a de nouveau été déployé pour les **cas d'invalidité**, afin de permettre aux aînés de bénéficier de crédits d'impôt remboursables.
- Des mesures ont été mises en place pour contrer les effets de la canicule, en collaboration avec la **Bibliothèque Françoise-Maurice de Coaticook**, notamment en invitant les aînés à venir se désaltérer et se rafraîchir dans ses locaux climatisés.

ÉCLAIREURS

Les éclaireurs sont des membres de la communauté qui se consacrent à repérer des aînés vulnérables ou isolés et à les référer au travailleur de milieu pour aînés.

Nous continuons de recevoir des références de la part des éclaireurs. Ces références précieuses nous permettent de mettre les personnes en contact avec le travailleur de milieu pour aînés ainsi qu'avec d'autres services de maintien à domicile offerts par le CAB.

VISITES AMICALES AUX ÂÎNÉ.E.S

Les personnes âgées qui se sentent seules peuvent être jumelées à une personne bénévole pour recevoir des visites et/ou des appels téléphoniques de façon régulière. L'objectif est de briser le sentiment de solitude que peuvent éprouver certaines personnes âgées.

En 2024-2025, une **dizaine de bénévoles** ont réalisé environ **150 visites**.

► Soutien à la communauté



AGENTE DE PARTICIPATION SOCIALE DES AÎNÉ.E.S

Le projet vise à favoriser la participation sociale des personnes âgées par la création et le soutien d'activités en collaboration avec les partenaires du milieu. La Voix des aînés a été mise sur pied afin de permettre aux aînés de s'exprimer à travers diverses activités organisées dans les 12 municipalités et les 4 résidences pour personnes âgées de la MRC.

En 2024-2025, l'agente de participation sociale des aînés a organisé **53 activités**, totalisant **1 534 présences**. Le projet se terminera en février 2026.

Activités pour aînés : ateliers artistiques et culinaires, conférences sur la santé et l'histoire, échange sur des sujets et cuisines interculturels, activité physique adaptée, yoga sur chaise, prestations musicales suivies de discussions et d'échanges visant à faire s'exprimer les aînés.

Activités intergénérationnelles :

- Activité de Noël intergénérationnelle avec le **CAAZ**.
- Activité intergénérationnelle autour des citrouilles.



Sorties :

- Circuit historique guidé au centre-ville de Waterville avec la **Société d'histoire de Waterville**.
- Visite de l'église en collaboration avec la **MRC et le Centre culturel de Coaticook**.
- Sortie au **Biodôme**, à la **Ferme Guyon** (papillonnerie, mini-ferme et volière).



Crédit photo : Bertrand Thibault

SOUTIEN AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

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.

Au cours de l'année 2024-2025, le service de soutien aux proches aidants a rejoint **231 citoyens différents** de la MRC, dont **186 personnes proches aidantes**, avec une **participation totale de 333 personnes** aux **32 activités organisées**. Ces activités ont pour objectif d'offrir un moment de ressourcement tout en transmettant des connaissances essentielles à celles et ceux qui accompagnent une personne aînée ou atteinte d'une maladie grave.

Les groupes de soutien ont accueilli **33 proches aidants différents** au cours de **18 séances de groupe**, totalisant **109 participations** durant l'année financière.

Lors de la période estivale, un **pique-nique convivial** a rassemblé **20 proches aidants** autour de sandwiches préparés avec soin par notre cuisine. En hiver, le **souper de Noël du CAB**, organisé pour les proches aidants de la MRC de Coaticook, a réuni **48 participants** dans une ambiance chaleureuse et festive.

Dans le cadre du projet **Ressourçant**, **136 proches aidants** inscrits ont reçu des appels **bimensuels** visant à maintenir un filet de soutien personnalisé. Ces appels offraient une **écoute active**, un **référencement vers des ressources adaptées**, une **aide fiscale** (notamment pour les crédits d'impôt), ainsi que des **invitations à des activités** contribuant à leur bien-être.

Mentions spéciales

- Le projet « **Cartes detemps** » a offert aux proches aidants et aux bénévoles l'occasion de s'exprimer sur la valeur du temps qu'ils consacrent à leurs proches et à leur communauté.



- Une conférence a été donnée aux membres de la **FADOQ de Coaticook**, portant sur une thématique populaire abordée en groupe de soutien : « **L'art de la communication** ».

► Soutien à la communauté

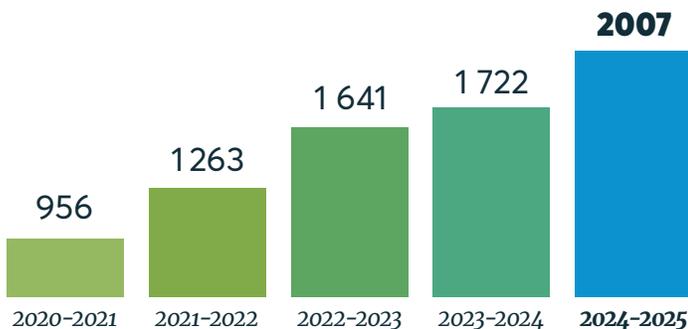
LES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES, VESTIMENTAIRES ET DE MEUBLES

Nous avons remis **1 726 dépannages réguliers** à **446 ménages**, représentant **537 adultes** et **184 enfants**. De plus, **298 paniers de Noël** ont été distribués à des ménages comprenant **337 adultes** et **127 enfants**, soit une **augmentation globale de 11 %** par rapport à l'année précédente.

Le CAB a également réalisé **84 dépannages non alimentaires** (vestimentaires, meubles, électricité) pour un total de **23 032 \$**.



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



Distribution de nourriture via d'autres organismes :

L'Éveil, la Maison Séjour, la FADOQ de Coaticook, la Ressourcerie des Frontières, Défi Polyteck, la Maison de la famille de Coaticook, la Maison des jeunes de Coaticook, l'Association des personnes handicapées de Coaticook, le Carrefour Jeunesse Emploi de la MRC de Coaticook, les intervenants du CLSC de Coaticook, ainsi que le Centre d'action bénévole de Stanstead.

Le CAB a également fourni 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 : **l'ACEF**, les **Lions de Coaticook et de Compton**, les **Chevaliers de Colomb**, ainsi que la **Ressourcerie des Frontières**.
- Soutien des bénévoles pour la préparation et la distribution des dépannages alimentaires.

LES RÉFÉRENCES VERS DES RESSOURCES

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

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 à reprendre le contrôle de leurs finances.

- **9 consultations** réalisées en 2024-2025



► Soutien à la communauté

RÉCUPÉRATION ALIMENTAIRE POUR ET PAR LA COLLECTIVITÉ

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

Les objectifs du projet

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

Les résultats

- Réception de dons alimentaires de plusieurs entreprises locales : **IGA, Super C, Tigre Géant, Bio-Bon, Place Water, Marché Tradition Forgues, Marché Beaulieu, Verger Le Gros Pierre, Boulangerie Ô Terroir, Ferme piscicole des Bobines, Vallons Maraîchers, UPA Coaticook, Laiterie de Coaticook**, etc.
- Augmentation du nombre de transformations alimentaires à partir des dons reçus : **12 967 portions cuisinées** ont été préparées et remises lors des dépannages alimentaires.
- Début d'un nouveau partenariat en mars 2025 avec le **Carrefour jeunesse emploi de la MRC de Coaticook**, permettant la mise en place d'un plateau de travail de 12 heures par mois dédié à la transformation alimentaire pour les dépannages.
- Maintien du partenariat avec **Moisson Estrie**, qui a remis pour 332 842 \$ en dons alimentaires qui équivaut à 26 033 kg de denrées alimentaires.
- Soulignons également les récupérations alimentaires d'une valeur de 148 814 \$ chez **IGA**, 75 994 \$ au **Marché Tradition de Compton**, et 172 785 \$ chez **Super C**. En incluant les dons des autres entreprises et producteurs agricoles, la valeur estimée totale de la nourriture redistribuée par le CAB atteint près de **800 000 \$ en 2024-2025**.

VIANDE SOLIDAIRE

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



Afin d'assurer un plus grand rayonnement, le projet Viande solidaire a été transféré à Moisson Estrie en octobre 2025. L'entente prévoit que le CAB soit reconnu comme l'initiateur du projet et continue de recevoir de la viande solidaire au prix coûtant.

Faits saillants avant le transfert :

- Récupération de trois vaches fragilisées et d'un porc, pour un total de **858 livres de bœuf** et **255 livres de porc** transformés en viande hachée.
- Participation à l'assemblée générale annuelle de l'UPA Coaticook et remise de **certificats de remerciement** aux producteurs ayant contribué au projet depuis ses débuts.



PRÊT DE TABLETTES ÉLECTRONIQUES – SOUTIEN NUMÉRIQUE

*Afin de favoriser l'accès aux activités virtuelles et à divers services en ligne, le CAB met à disposition **50 tablettes électroniques en prêt**. Il offre également des formations personnalisées à l'utilisation d'appareils informatiques tels que l'ordinateur, la tablette, le téléphone cellulaire et Internet.*

Le projet devait se terminer le 31 mars 2024, mais le CAB a pu maintenir le service à partir de son budget de fonctionnement général, à raison d'un après-midi par semaine durant la dernière année.

- **2 prêts** de tablettes.
- **89,5 heures** de formation offertes à **40 personnes**.

► Soutien à la communauté

IMPORTANTES RÉNOVATIONS AU CAB : UN MILIEU MIEUX ADAPTÉ POUR TOUS

Au cours de la dernière année, le CAB a entrepris d'importantes rénovations pour améliorer ses installations. **La cuisine de la Popote roulante a été entièrement réaménagée** : nouveaux comptoirs, équipements, plancher refait, ajout d'une chambre froide et d'une chambre congelée.

Au sous-sol, d'autres travaux majeurs ont été réalisés : **déplacement de tuyaux de ventilation, installation des panneaux électriques pour la cuisine, peinture du plancher, ajout d'une thermopompe, de nouveaux luminaires encastrés et d'une unité de chauffage.**

Ces rénovations ont nécessité le **déménagement temporaire de certaines activités**. La popote roulante a été relocalisée au Centre Élie-Carrier pendant plusieurs mois, et le triage de vêtements s'est effectué au 87, rue Main Ouest durant quelques semaines.

Ces améliorations permettent aujourd'hui une **production accrue, une efficacité améliorée** et de meilleures **conditions de travail** pour les employés et les bénévoles du CAB.

Ces travaux ont été rendus possibles grâce à la générosité de nos partenaires : le Fonds Mirella et Lino Saputo, le Fonds d'infrastructures des Banques alimentaires du Québec, le Fonds Vitalité de la MRC de Coaticook, ainsi qu'un don majeur de Promutuel Assurances.

Merci de croire en notre mission !



INITIATIVES AUPRÈS DE LA COMMUNAUTÉ ANGLOPHONE

Constatant le besoin criant des aînés de la communauté anglophone de se réunir et souhaitant les informer des services dont ils pourraient bénéficier, le CAB a décidé d'offrir des activités en anglais à cette population particulièrement isolée.

- Une collaboration entre le **CAB** et la **Massawippi Valley Health Foundation** a permis l'organisation d'un dîner-bénéfice destiné aux citoyens anglophones de la MRC de Coaticook. **Trente-sept personnes** ont participé à cet événement, créant une belle occasion d'échanger sur leur vécu et leurs perceptions des services communautaires offerts.
- En partenariat avec l'**Association des Townshipers**, une activité tenue le **15 août 2024** a permis d'identifier les **besoins spécifiques de la population anglophone** ainsi que les meilleurs moyens pour la rejoindre. Ce travail a mené à la création d'un **plan d'action** intitulé *How to Reach the Hard to Reach*.
- Le groupe « **We're Still Here and Kicking** » a été lancé en août, proposant une plateforme **multimédia** visant à informer les aînés anglophones des services disponibles **dans leur langue maternelle**.
- Le **12 février 2025**, le journal *The Record* a publié un article présentant ce nouveau groupe. De plus, une entrevue avec l'organisateur et des membres du groupe a été diffusée lors de la chronique matinale **Québec AM** sur **CBC Radio**.
- Un total de **149 participations** a été enregistré pour les activités destinées à la communauté anglophone au cours de l'année 2024-2025.
- Le « **Seniors Café** » a tenu sa **première rencontre en octobre**, offrant un espace de socialisation autour d'un café, d'un thé ou d'une collation. Ce lieu de rassemblement favorise le réseautage et la création de liens. **Une soixantaine d'aînés** ont été contactés pour leur proposer **une activité sociale mensuelle**.

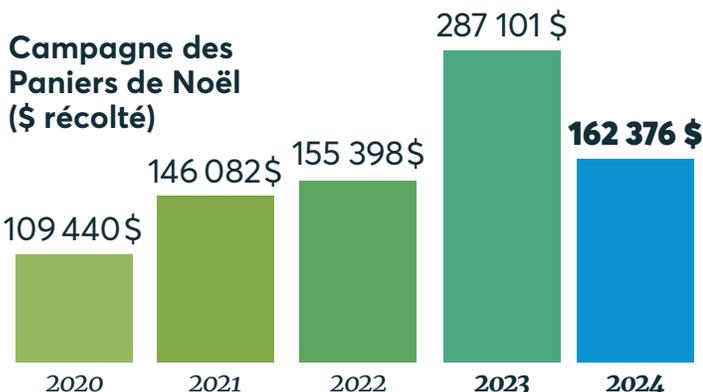


► Soutien à la communauté

CAMPAGNE DES PANIERS DE NOËL 2024

La campagne des paniers de Noël est essentielle. En plus de permettre d'offrir des paniers aux familles dans le besoin durant la période des Fêtes, elle nous aide à soutenir les personnes en situation de précarité tout au long de l'année.

En 2024, **298 paniers de Noël** ont été donnés, pour un total de **253 adultes** et **175 enfants**.



- Le total recueilli pour la campagne des paniers de Noël 2024 s'élève à **162 376 \$**, soit une diminution importante par rapport à l'année précédente.
- Pour la première fois cette année, les enveloppes de dons ont été envoyées **par la poste** plutôt que par le **Publisac**. Malheureusement, la grève de Postes Canada est survenue en plein cœur de notre période de collecte, **perturbant considérablement la distribution du matériel et ayant un impact direct sur les résultats**. Nous avons ainsi constaté une baisse marquée des **dons reçus par courrier**, qui représentent habituellement une part importante de la campagne.
- Malgré le recul, par rapport à 2023-24, l'équipe du CAB demeure résolument engagée à répondre aux besoins de la communauté. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes et organisations qui ont contribué à cette campagne essentielle.
- **115 bénévoles** ont participé à la récolte et au tri de denrées, ainsi qu'à la préparation et à la remise des paniers de Noël.
- **131 bénévoles** ont aidé lors de la Guignolée des médias.
- **118 bénévoles** ont mis la main à la pâte lors de la Grande cuisine collective des fêtes.
- **80 bénévoles** ont aidé à la préparation de la campagne des paniers de Noël.

- Un immense merci à notre **présidente d'honneur** pour la campagne 2024 des paniers de Noël, Mme **Guyline Blouin**.



Crédit photo : Vincent Cliche

Les bons coups

- Utilisation des **TIPTAP** pour la collecte de dons lors de la Guignolée.
- Réception d'une commandite de la **Caisse Desjardins des Verts-Sommets-de-l'Estrie** pour l'envoi des enveloppes de dons par Postes Canada.
- Anges de Noël : **159 cadeaux** offerts à 46 familles, grâce à la générosité de **La Frontalière**, de la **pharmacie Jean Coutu** et de **Cabico**. Les cadeaux ont été distribués par la **Maison de la famille**.

15^E CUISINE COLLECTIVE DES FÊTES

Un événement solidaire et festif qui a encore une fois rassemblé la communauté autour de la cuisine!

Participation

210 familles ont pris part à cette édition anniversaire tenue au **Centre communautaire Élie-Carrier de Coaticook**.

Ensemble, les participants ont confectionné :

550 tourtières, pâtés au poulet et tartes aux pommes.

Ces plats ont été préparés sur place dans une ambiance chaleureuse et collaborative.

Un coup de pouce des jeunes

550 litres de soupe sèche ont été concoctés et emballés par les élèves de l'école alternative **La Boussole**, puis distribués aux familles participantes.

SOUTIEN AUX ORGANISMES

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

► Communications avec les membres et le public

Depuis le début de l'année, une ressource à temps plein est dédiée aux communications. Cette présence a permis une meilleure planification des contenus, une coordination plus efficace ainsi qu'une diffusion plus constante et de qualité. Le soutien aux équipes et aux projets s'en est trouvé grandement renforcé.

Site web

Le site du CAB a enregistré **41 806 visites**, représentant une **hausse de 106 %**, dont **3 900 visiteurs uniques**.

Facebook

La page Facebook du CAB a connu une progression marquée :

- **Couverture triplée**, passant de 17 200 à **56 400 vues**.
- **Hausse de 42 %** des visites sur la page : **24 400 visites**.
- **Interactions** (réactions, commentaires, partages) : **7 500**.
- **Clics** sur des liens : **735**.
- **Abonnés** : **+409**, pour un total de **2 221**.

Journal CAB Express

Le journal a été publié mensuellement (12 éditions), avec **230 copies imprimées** et une diffusion par infolettre à **600 contacts**.

Le contenu a été enrichi, les articles sont originaux, la ligne graphique est améliorée et il y a valorisation des activités du CAB

Visibilité numérique et imprimée

Les activités ont été relayées par :

- Le site web du CAB.
- Ressources Coaticook.
- Les journaux municipaux.
- Les groupes Facebook locaux (ex. : Coaticook ma ville).

LE CAB EXPRESS
#28 - FÉVRIER 2025
Campagne des paniers de Noël 2024
298 paniers donnés
TOTAL 136 749\$

CLINIQUE D'IMPÔT SANS RENDEZ-VOUS
Pour connaître la clinique d'impôt du CAB, elle pourra bien répondre à vos besoins ou à ceux de quelqu'un de votre entourage!

Pour être admissible
- Résidence au Québec
- Revenu annuel de 35 000 \$ ou moins
- Carte de Revenu annuel de 45 000 \$ ou moins
- Locataire ou 1^{er} locataire
- Revenu annuel de 45 000 \$ ou moins
- Ajuster à 200 \$ de revenu pour chaque personne à charge supplémentaire.
- Revenu d'intérêt et de dividendes
- Moins de 1000 \$ par année
- Travailleur autonome. Revenu de 10000 \$ ou moins et aucune dépense d'emploi.

À apporter
- Feuilles fiscales 2024
- Avis de cotisation 2023 (Résident et provincial)
- Relevé 31 (Socotaxiales)
- Relevé de taxes municipales (provinciales)
- Reçu de frais médicaux.

► Revue de presse

RADIO

CIGN FM

- 429 diffusions de publicités.
- Participation active à la Guignolée des médias (entrevues, résultats annoncés en direct).



INTERNET

EstriePlus.com :
5 articles publiés.



Crédit photo : Vincent Cliche

JOURNAUX

Le Progrès de Coaticook

- **12 articles dédiés**, plus d'autres mentions.
- **16 parutions** (publicités, cahiers spéciaux, articles payants).
- Présence dans le Bottin régional : encadré Popote roulante, couverture ITMAV, pleine page Popote roulante.

L'Écho et La Source

- Projet *La voix des aînés* : 7 publications dans *L'Écho de Compton* et 3 dans *La Source de Waterville*.



Crédit photo : Vincent Cliche

Nouvel événement spectaculaire : LE SHOW DU PROGRÈS

Un immense merci au Progrès de Coaticook et à ses partenaires! Grâce au Show du Progrès, qui s'est tenu dimanche soir 15 septembre au Pavillon des arts, un généreux don de 10 000 \$ a été remis au CAB.

Le spectacle était incroyable, et la foule unanime :

Des talents locaux et des performances exceptionnelles! Un événement mémorable qui fait briller notre communauté. Bonne nouvelle, il sera de retour l'an prochain!

► Gouvernance et vie associative

Le CAB, ce n'est pas seulement l'organisation d'activités et de services, c'est aussi une vie associative dynamique, incluant l'exercice démocratique de la gestion de notre organisme, la communication de nos réalisations et l'animation de notre milieu.

ASSEMBLÉES

Réunions tenues

- 6 réunions régulières du conseil d'administration, 1 réunion du comité exécutif, 4 réunions du comité des ressources humaines et 2 réunions du comité Impôts.

Assemblée générale 2024

Participation de **41 membres et 4 partenaires**.

DÉMARCHES POUR SE CONFORMER AUX NOUVELLES EXIGENCES LÉGISLATIVES

- Élaboration d'un plan de **prévention des risques** en lien avec la loi modernisant le régime de santé et de sécurité au travail.

ÉVÉNEMENTS

Épluchette de blé d'Inde : 461 participants, grand succès.

Goûtez le communautaire (octobre 2024, CDC Coaticook) : participation pour faire connaître nos services.



► Tables, comités et regroupements 2024-2025

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 proche 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 santé mentale 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).



Nos partenaires 2024-2025

Nos partenaires sont nombreux et diversifiés. Un grand merci pour leur précieuse collaboration. Les 12 municipalités de la MRC de Coaticook sont des partenaires essentiels : toutes nos activités y rayonnent et reposent sur leur soutien.

FINANCIERS¹

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

Le Show du Progrès de Coaticook (Ass des personnes handicapées de la MRC de Coaticook, Conteneur Big inc, Distribution Michel Fillion, Ferme Stirnimann, Geneviève Hébert, Grondin Excavation, Groupe Cabico, Kentworth Estrie, L'épervier, Mécanique Martin Tremblay, Léon Jacques et fils, Pharmacie Jean-Coutu, Place JR Lefebvre, Radio CIGN FM, Tanya Kaeslin, courtier immobilier, UPA de l'Estrie, Ville de Coaticook).

 **Desjardins**
Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

 Québec

 Centraide
Estrie

 Appui
proches aidants

 1 855 852-7784
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES
appui.org

 MOISSON
ESTRIE

 Banques
alimentaires
du Québec

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 culturel et communautaire de Waterville • Centre de services scolaires des Hauts-Cantons • Centre communautaire Elie Carrier de Coaticook • 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 • 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 • UPA Coaticook

BÉNÉVOLAT CORPORATIF

Banque RBC de Coaticook • Bibliothèque Françoise Maurice de Coaticook • Cadets 2852 de Coaticook • Caisse Desjardins des Verts-Sommets de l'Estrie • Carrefour jeunesse-emploi de Coaticook • Chevaliers de Colomb de Coaticook • CIGN FM radio communautaire • Clinique Chiropratique de Coaticook • CLSC de Coaticook • Collège Rivier • Couillard Construction • Devost débosselage • École La Frontalière • Ellipse Assurance • Gérard Leblanc courtier d'assurances • Groupe SFGT. Groupement forestier des Cantons • IGA de Coaticook. L'Éveil de Coaticook • Le Progrès de Coaticook • Maison de la famille • Maison des jeunes de Coaticook • Meubles Gober • MRC de Coaticook • Pharmacie Jean Coutu Coaticook • Pharmacie Uniprix Coaticook • Rues Principales de Coaticook • SADC de Coaticook • Tissus Geo. Sheard