



**CAB**  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
DE COWANVILLE



**TISSÉ À LA COMMUNAUTÉ  
DEPUIS 50 ANS**



**RAPPORT ANNUEL  
2022-2023**

# TABLE DES MATIÈRES

Le CAB de Cowansville : une organisation à couleur humaine.....	3
L'impact du CAB de Cowansville .....	4
Notre mission.....	5
Gouvernance .....	6
Conseil d'administration.....	7
Gestion administrative .....	8
Nos employées.....	10
Partenariats .....	11
Présence à tous les niveaux .....	14
Bilan de l'action bénévole .....	15
Bilan de nos services.....	18
Le projet d'agrandissement du CAB :.....	26
Financement du CAB .....	29
Orientations stratégiques 2020-2024 .....	30
Plan d'action CAB de Cowansville 2023-2024.....	30
Prévisions budgétaires sommaires 2023-2024 .....	31
Ordre du jour — AGA 2023.....	32
Nos partenaires.....	33

# Le CAB de Cowansville : une organisation à couleur humaine

Présent depuis 50 ans, le Centre d'action bénévole de Cowansville a pour mission de promouvoir et de développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (socio-communautaire-humanitaire) qui concernent la population de son territoire.

## Services offerts

- Banque alimentaire
- Accompagnement transport médical et pour les commissions
- Clinique d'impôts
- Prise de commandes d'épicerie
- Transformation alimentaire et anti-gaspillage
- Carrefour d'information aux aînés
- Club de marche
- Club de tricot
- Recrutement, formation et référencement de bénévoles

### Nos coordonnées

---



**Centre d'action bénévole de Cowansville**

201, rue Principale  
Cowansville (Québec) J2K 1J3



[info@cabcowansville.com](mailto:info@cabcowansville.com)



Téléphone: (450) 263-3758  
Télécopieur: (450) 263-3255



[www.cabcowansville.com](http://www.cabcowansville.com)  
[www.facebook.com/CABCowansville](https://www.facebook.com/CABCowansville)

# L'impact du CAB de Cowansville

De 2022 à 2023



**« Le dépannage alimentaire nous permet de traverser une crise, une période difficile. Les bénévoles sont super gentils et respectueux. Notre maison a passé au feu, on a tout perdu. Cela diminue grandement notre stress, car nous savons que nos enfants auront à manger. L'aide du CAB nous donne de l'espoir. »**

- Gérard, 4 adultes et 5 enfants



# Notre mission

## Notre mission :

---

La mission du Centre d'action bénévole de Cowansville est de promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (socio-communautaire-humanitaire) qui concernent la population de son territoire.

## Notre vision :

---

Le Centre d'action bénévole de Cowansville est une organisation à couleur humaine qui met en œuvre un ensemble de pratiques innovantes pour rester en phase avec son environnement.

Mettant en œuvre au quotidien son approche « la bonne personne à la bonne place », il est l'acteur central du développement de l'action bénévole de son territoire.

Dans cette perspective, il accompagne les citoyens bénévoles dans le développement et l'amélioration constante de la réponse aux besoins de sa communauté.

Le CAB est un acteur central à Cowansville, mais son territoire est beaucoup plus vaste. Le territoire du CAB Cowansville inclut les municipalités d'Abercorn, Brigham, Cowansville, East-Farnham, Lac Brome, Brome, Dunham, Frelighsburg et Sutton, pour un total de plus de 33 000 habitants.

## Nos valeurs :

---

**Empathie**

**Professionalisme**

**Coopération**

**Soutien à la communauté**



# Gouvernance

## Mot de la présidente

---

Bonjour à tous,

*J'aimerais vous transmettre à quel point je suis fière d'être une bénévole du CAB de Cowansville. Nous faisons une différence dans la vie des gens chaque jour et nous démontrons à quel point le bénévolat est essentiel pour notre communauté. Cette année encore, l'équipe du CAB a travaillé très fort pour aider notre communauté et, en tant que bénévoles, nous donnons et nous recevons tellement en même temps!*

*Je suis fière de faire partie de ce CAB qui fête en 2023 ses 50 ans! 50 ans de solidarité, d'entraide et des tant des belles choses. Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes importants pour notre communauté. Ces dernières années, nous avons évolué, nous nous sommes améliorés et nous continuons à nous développer. Notre équipe s'agrandit, nos services s'agrandissent, et le tout, pour mieux aider et mieux accompagner ceux qui en ont besoin. Notre projet d'agrandissement démontre aussi à quel point nous sommes des leaders de notre communauté.*

*Je félicite et remercie toute cette belle équipe!*

*Sincèrement,*

*Votre présidente sortante,*

*Dora Lewis*

# Conseil d'administration



**Dora Lewis**  
*Présidente*



**Pierre Biron**  
*Trésorier*



**Lyne Goudreau**  
*Secrétaire*



**Yvon St-Hilaire**  
*Vice-président*



**Estelle Côté**  
*Administratrice*



**Paul Lacoursière**  
*Administrateur*

## COMITÉS

- Développement et financement : projet d'agrandissement du CAB
- Ressources humaines
- Gouvernance

	Activités	Bénévoles	Heures de bénévolat
<b>C.A.</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>33</b>
<b>Comités</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>75</b>
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>108</b>

Autres membres qui ont participé au C.A. cette année :  
 - Stéphanie Tardif  
 - Valérie Maltais

# Gestion administrative

## Mot de la directrice générale

---

*Chers bénévoles, amis et partenaires,*

*Nous avons une très grande année derrière nous! La période 2022-2023 a été marquée par des événements d'une grande ampleur :*

*Premièrement, nous avons commencé l'année avec un nouveau logo, lequel marque l'entrée du CAB dans sa cinquième décennie.*

*En termes de nos services, il y a eu une augmentation sans précédente des demandes pour l'aide alimentaire et pour l'accompagnement transport médical, ce qui reflète l'impact du contexte actuel sur les familles et les personnes vulnérables. Nous avons dû ainsi créer un poste à la réception, laquelle auparavant été comblé par des bénévoles. La nouvelle réceptionniste (pour qui nous n'avons pas un financement annuel garanti) assure le poste à temps plein et elle est responsable d'inscrire les personnes au service de la banque alimentaire et d'arrimer les demandes de transport médical avec les bénévoles transporteurs. Ce nouveau poste donne un grand soutien à l'équipe de la permanence du CAB et nous permet de répondre aux besoins grandissants de la population.*

*Pendant cette période, nous avons continué à développer des partenariats avec d'autres organismes et municipalités de notre territoire. C'est ainsi que nous avons beaucoup avancé sur le projet de la banque alimentaire unifiée de Cowansville, une collaboration entre le CAB et la Cellule Jeunes et Familles de Brome-Missisquoi. Rappelez-vous que cette initiative innovatrice dans notre milieu a comme objectif d'offrir un service qui fait la différence -au-delà du soutien alimentaire- en plus d'accompagner chaque personne à retrouver son bien-être et de favoriser le plus rapidement possible son autonomie alimentaire. Ainsi, la Banque Alimentaire Unifiée permet de maximiser le créneau d'expertise des deux organismes.*

*Un autre moment marquant de l'année fut la conférence de presse que nous avons organisée le 9 février dernier pour souligner le 50<sup>e</sup> anniversaire du CAB et pour présenter officiellement à la communauté notre projet d'agrandissement. Une quarantaine de personnes, élus, journalistes, hommes et femmes d'affaires et partenaires, ont été présents et nous ont signifié à quel point ils soutiennent ce projet d'envergure de développement social et communautaire!*



*D'ailleurs, le projet d'agrandissement a beaucoup avancé : nous avons établi un plan de recherche de financement, nous avons produit des outils de communication solides et nous avons commencé à effectuer des demandes de financement auprès des fondations, programmes gouvernementaux, etc. - J'aimerais justement remercier le conseil d'administration ainsi que le comité de développement et financement du projet. Sans cette équipe engagée et d'esprit entrepreneurial, la réalisation du projet ne serait pas possible.*

*Je remercie également l'équipe de travail du CAB : une équipe engagée qui par leurs gestes et efforts quotidiens, font rayonner notre CAB au jour le jour!*

*Et finalement, merci du fond du cœur à tous nos infatigables bénévoles, ces maillons du tissu social : Grâce à vous, nous sommes là pour tous ceux qui en ont le plus besoin.*

*Nathalia Guerrero Vélez*

Directrice général



# Nos employées



**Nathalia Guerrero Vélez**  
*Directrice générale*



**Léticienne Tremblay**  
*Coordonnatrice aux bénévoles*



**Sara Martinez**  
*Coordonnatrice senior des services*



**Julie Méthé**  
*Coordonnatrice administrative*



**Nathalie Dubuc**  
*Adjointe à la coordonnatrice des services*



**Johanne Roy**  
*Réceptionniste*

# Partenariats

Nous travaillons en étroite collaboration avec les acteurs de notre milieu.

## Banque alimentaire unifiée de Cowansville

---

Ce partenariat innovateur mise sur une collaboration de deux organismes qui sont présents dans la communauté depuis plusieurs décennies.

La mission de cette initiative est d'offrir un service qui fait la différence -au-delà du soutien alimentaire- en plus d'accompagner chaque personne à retrouver son bien-être et de favoriser le plus rapidement possible son autonomie alimentaire. Ainsi, la Banque Alimentaire Unifiée permettra de maximiser le créneau d'expertise des deux organismes.

Le Centre d'Action Bénévole de Cowansville (CAB) s'occupera de tout ce qui touche à la gestion des denrées par des équipes bénévoles, alors que la Cellule aura la charge de faire des interventions auprès des personnes vulnérables qui fréquentent la banque alimentaire unifiée.

La Banque Alimentaire Unifiée de Cowansville permettra d'augmenter la réponse aux besoins alimentaires grandissants de la population, dans un moment où l'insécurité alimentaire est plus présente que jamais, en plus de permettre un accompagnement personnalisé des usagers par l'équipe d'intervenants de la Cellule.

Entre 2021 et 2022 nous avons obtenu un financement de 45 000\$ de la Fondation Sibylla Hesse, lequel nous permettra d'engager un chargé de projet qui assurera la mise en place et la réussite de cette collaboration.

## Anti-gaspillage

---

Nous continuons de participer à ce magnifique projet qui permet de contrer le gaspillage alimentaire dans tout le territoire de Brome-Missisquoi. Cette année, nous avons reçu et distribué **plus de 77 495 kg de denrées** incluant de **fruits et légumes**. Un grand total de **12 595 personnes** ont été touchés et **19 666 repas** ont été préparés.

## Partenariat avec l'école de cuisine du Campus Brome-Missisquoi

En novembre 2022, une équipe de bénévoles du CAB ont collaboré avec les étudiants de l'école de cuisine du Campus Brome-Missisquoi, afin de préparer des délicieux plats qui ont été distribués dans les paniers de Noël à la banque alimentaire ainsi qu'à des organismes partenaires.

Une très belle collaboration qui sera renouvelé en 2023-2024 et qui nous permet d'offrir un plat réconfortant aux personnes et familles dans le besoin pendant la période des fêtes.

## Réseaux de développement social Brome-Missisquoi

Le CAB a participé à l'Assemblée Générale du Réseau de développement social de Brome-Missisquoi en novembre 2022. Nous avons contribué ainsi à la réflexion sur le futur du réseau avec notre expertise en tant qu'acteurs terrain. Notre directrice générale a aussi été invitée par la Table de Développement des Communautés de Cowansville à faire partie du comité de porte-paroles, lequel constitue une instance intégrante du réseau.

## Transport d'urgence

Cette année, nous avons soutenu le développement d'un comité de transport d'urgence, pour aider à combler des manques des services sur notre territoire. La MRC de Brome-Missisquoi a mis en place un budget dont nous sommes les fiduciaires. Nous avons constitué un comité de transport d'urgence en collaboration avec la Cellule Jeunes et familles de Brome-Missisquoi, L'Espace Vivant et la Maison de Jeunes de Cowansville. Par le biais de cette initiative, nous sommes en mesure de répondre aux besoins en transport, ainsi que de documenter les besoins - toujours grandissants- en transport pour la population vulnérable de Cowansville et ses alentours. Entre 2022 et 2023, **14 transports d'urgence** ont été effectués.

## Plan d'action Communauté nourricière de Cowansville

Cette année, le CAB a participé à au développement du plan d'action Ville Nourricière de la Ville de Cowansville. En tant qu'acteurs engagés à faciliter l'accès à des aliments sains et frais à la population, nous sommes heureux de contribuer à cette première étape vers une communauté nourricière.

## Prise de commandes d'épicerie

Depuis trois ans déjà et avec le but de briser l'isolement des personnes seules ou âgées, le CAB continue son partenariat avec l'IGA de Cowansville. Une dizaine des bénévoles du CAB reçoivent les commandes téléphoniques et les transfèrent au IGA à chaque semaine.

En ce faisant, ils aident à contrer l'isolement des personnes vulnérables car comme dit Michel Milot, un de nos bénévoles : **« parfois, il s'agit du seul appel qu'ils reçoivent durant la semaine. »**

Ce service offre un double bénéfice : briser l'isolement et contribuer de façon indirecte pour ramasser des fonds qui servent au CAB à continuer sa mission. Cette année nous avons obtenu un total de **7 880 \$** grâce au travail dévoué de nos incroyables bénévoles.



### Le CAB de Cowansville participe aux instances de concertation suivantes :

- Fédération des CAB du Québec
- Table des aînés Brome-Missisquoi
- Table pauvreté et sécurité alimentaire de Brome-Missisquoi
- Table de développement des Communautés de Cowansville
- Réseaux de développement social de Brome-Missisquoi
- Regroupement des Organismes Communautaires de l'Estrie
- Corporation de développement communautaire de Brome-Missisquoi
- Regroupement des CAB de la Montérégie
- Regroupement des CAB de l'Estrie
- Implication sur différents projets et comités :
  - Comité de coordination de la Table de développement des Communautés de Cowansville
  - Comité anti-gaspillage Brome-Missisquoi
  - Comité des portes-paroles du réseau de développement social BM
  - Comité immigration



# Présence à tous les niveaux

FACEBOOK

Plus de **1 100 abonnés**

PRÉSENT DANS LES MÉDIAS

**La Voix de l'Est**  
**Journal Le Guide**  
**The Record**

NOUVEAU SITE WEB

**Cabcowansville.com**

UTILISATEURS

Plus de **85 000** depuis 2021

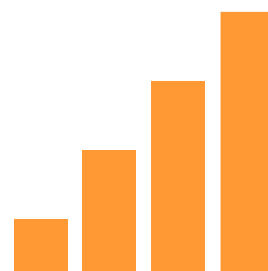
INFOLETTRE

Plus de **270 abonnés**

<https://www.journalleguide.com/archives/15-fevrier-2023/>

[Un agrandissement pour les 50 ans du CAB de Cowansville | Actualités | La Voix de l'Est - Granby \(lavoixdelest.ca\)](#)

<https://www.cidi991.com/townshiptidbits/k28stpqj0s7919tx4au467eldi6xp3>



# Bilan de l'action bénévole

Faits saillants 2022-2023

---

**152 bénévoles actifs !**

**96 bénévoles** s'impliquent régulièrement  
(au moins une fois par semaine)

**56 bénévoles** s'impliquent de façon ponctuel  
(selon la saison ou l'activité)



- Ajout d'activités de reconnaissance afin de se retrouver enfin en présentiel (BBQ du CAB, Marche festive, entre autres).
- Adaptation de la stratégie de recrutement : nous sommes plus présents dans la communauté par le biais d'évènements tel que le Marché de Noël et ainsi que d'autres évènements de la ville.
- Achat d'une tente à l'image du CAB afin d'augmenter notre visibilité lors d'évènements.
- Augmentation de l'efficacité de l'arrimage des bénévoles.

## Communication et promotion

---

- Entre 2022 et 2023 : Un total de 198 publications Facebook et **76 225 vues** par nos abonnés!
- Les outils les plus utilisés sont : Facebook, notre site web, le babillard du Journal Le Guide, le journal Le Saint-Armand ainsi que le babillard électronique de la ville.
- Nous avons ajouté notre présence à divers évènements tels que le Marché de Noël, Plaisirs d'hiver et Cowansville en couleur.
- Actualisation des visuels en intégrant le nouveau logo du CAB.
- La formation Communiquer SAM : Simplifier, Adapter et Maximiser a été suivie dans le but de rendre nos communications plus efficaces.

## Rencontres d'orientation et d'information

---

- **69 nouveaux bénévoles** ont été rencontrés.
- **57 bénévoles** ont été arrimés à un service du CAB ou à un organisme partenaire.

## Activités de reconnaissance

---

- Semaine de l'action bénévole 2022
  - Remise de certificats aux bénévoles
  - Publication Facebook pour remercier les bénévoles
  - Déjeuner de reconnaissance organisé par la ville
- BBQ des bénévoles
- Marche festive – Journée international des bénévoles, 5 décembre 2022
- Diner pot-lock avec l'équipe de la banque alimentaire
- Nouvelle formule du souper de Noël – 4 à 7 cocktails et bouchées

## Formations et rencontres

---

- Septembre 2022 : Formation Principe de transfert sécuritaire pour les bénévoles du Transport médical
- Une formation sur la santé mentale a été offerte par l'organisme Entrée chez soi, avec le but de démystifier les problèmes de santé mentale qui peuvent vivre nos usagers
- Septembre 2022 : formation CNESST avec l'équipe du dépannage alimentaire
- Rencontre d'échange avec l'équipe de prise de commandes d'épicerie

# Soutien aux organismes

## Recrutement et référencement de bénévoles

Nous avons référé **24 bénévoles**  
aux organismes suivants :

- Ville de Cowansville
- Promenade des arts
- Grande marche Pierre Lavoie
- Cowansville en couleur
- CHSLD de Cowansville
- Boutique souvenir BMP
- Ville de Dunham
- Maison de la famille
- Résidence Excelsoins

# Bilan de nos services

## Banque alimentaire

Pour la période de janvier à mars 2023, la demande d'aide alimentaire a augmenté de **60%**, comparativement à la même période avant la pandémie. Entre 2022 et 2023, l'augmentation est de **21%**.

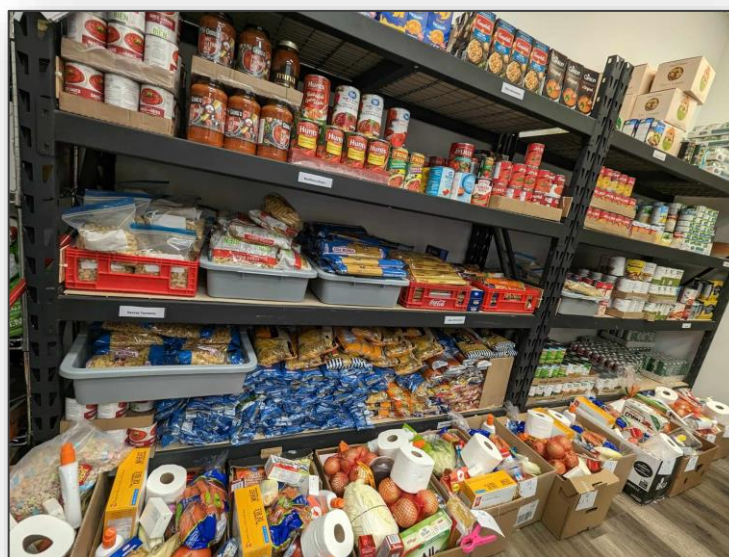
Malgré les ressources restreintes, le travail performant et l'engagement de bénévoles permet la gestion d'environ **50 000 KG** de denrées alimentaires distribuées dans **2 572 paniers** parmi **1 208 familles** de notre territoire.

En 2022, des intervenants de la **Maison de la famille, Entrée chez soi** et la **Cellule Jeunes et Familles Brome-Missisquoi** ont été présents dans les distributions des paniers alimentaires. Leur collaboration a eu un impact positif parmi les usagers ainsi que les bénévoles de la banque alimentaire. Nous avons aussi fait des grandes avancées dans notre partenariat avec la Cellule Jeunes et Familles pour l'unification de nos banques alimentaires.

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Usagers	Services
Sécurité alimentaire	20	3 060	1 208	2 572

**Quel travail remarquable de tous ces bénévoles qui travaillent avec les mains et le cœur plein de bienveillance à chaque semaine pour combattre l'insécurité alimentaire !**

**Nous souhaitons souligner la généreuse participation de commerçants locaux, des écoles, des entreprises et des citoyens engagés de la communauté qui ont contribué avec leurs dons à notre banque alimentaire.**





## Anti-gaspillage



Le CAB de Cowansville participe activement à cette initiative qui vise la réduction du gaspillage alimentaire et qui permet d'offrir à la population vulnérable l'accès aux aliments sains provenant 20 producteurs de la région.

Un total de **77 495 kg** de denrées incluant de fruits et légumes ont été distribués durant la saison estival 2022.

Un grand total de **12 595 personnes** a été touché et 19 666 repas ont été préparés.

La contribution du CAB de Cowansville a cette initiative représente le **18 % du total de kg distribués.**

	Bénévoles	Heures de bénévolat
CAB Cowansville	17	3 159
Ensemble 5 organismes	75	12 595

### Les fermes participantes

- Les Carottés
- Jardin au pied du céleri
- Au cœur du pinacle
- Le jardin de la mitaine
- Au Jardin d'Edem
- Le Terroir de Dunham
- Le Paradis des Petits Fruits
- Ferme du Haut-Vallon
- Ferme au cœur de la pomme
- Ferme des 3 Samson
- Ferme Samson et Fils
- Les Jardins DiversiBio
- Terra à terre
- Ferme Verte
- Au Jardin Noir
- Verger Pierre Côté
- Ferme Jardin Noir
- Les Jardins d'Arlington
- Les jardins de Tessa
- Le chat noir

### Les organismes faisant partie de ce magnifique projet sont :

- CAB de Cowansville
- CAB de Farnham
- CAB de Bedford
- CAB de Sutton
- CAB Marguerite Dubois

## La fourchette solidaire du CAB



Cette année, nous avons mis en place un projet pilote pour la reprise de nos activités de transformation alimentaire : **La fourchette solidaire** est une équipe de bénévoles enthousiastes qu'ont confectionné des repas pour les personnes sans abri qui ont fréquenté la Halte Chaleur à Cowansville. Au total, **200 repas** ont été distribués.

Cette belle équipe a aussi préparé des compotes et des croustades de pommes pour la vente au bénéfice du CAB au marché de Noël de Cowansville.

Ils ont aussi participé à la préparation d'une délicieuse tajine de poulet avec les étudiants de l'école de cuisine du Campus Brome-Missisquoi. Par le biais de cette initiative, **100 repas** réconfortants ont été distribués avec les paniers de Noël aux usagers de la banque alimentaire.

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Nombre de services
Soupes	7	67	200
Croustades et compotes de pommes	7	72	208
Repas de Noël	5	20	100
Organisation	3	13	N/A
Total	-	172	508

\* Équipe de 9 bénévoles actifs pour tous les volets de la transformation alimentaire

## Accompagnement Transport médical

Au cours de la dernière année, une équipe de **17 bénévoles** a effectué **720 services d'accompagnements transport médical** pour **142 personnes**.

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Usagers	Nombre de services
Aide aux courses	6	95	10	40
Transport médical	16	2437	132	680
Organisation du service (inscriptions, etc.)	1	17	N/A	12
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>2 549</b>	<b>142</b>	<b>732</b>

\* 17 bénévoles actifs pour tous les volets de l'accompagnement transport

\*\* 142 usagers de tous les services d'accompagnement transport

**Merci aux bénévoles qui parcourent des milliers des kilomètres à chaque année pour aider les personnes vulnérables de notre communauté et leur garantir un accès à des soins de santé.**



## Clinique d'impôts

L'équipe bénévole d'aide aux impôts travaille très fort pour offrir un soutien aux personnes et familles à faible revenu. Cette année un nombre record de rapports a été achevé **1 094 rapports**, ce qui représentent **1 162 heures de bénévolat !**

En 2022, ce service a accueilli une nouvelle clientèle qui est de plus en plus présente dans notre communauté : les immigrants. Au cours de l'année près d'une vingtaine des nouveaux arrivants ont bénéficié de l'aide et l'accompagnement de nos bénévoles pour la production de leurs rapports d'impôts.

**Bravo à cette magnifique équipe qui offre une aide précieuse aux usagers du service !**



## Prise de commande d'épicerie

Durant l'année 2022, une équipe de **23 bénévoles** ont effectué pas moins que **1 751** commandes téléphoniques d'épicerie. En ce faisant, ils ont pu aider à contrer l'isolement des personnes vulnérables.

Ce service offre un double bénéfice : briser l'isolement et contribuer de façon indirecte pour ramasser des fonds qui servent au CAB à continuer sa mission. Cette année nous avons obtenu un **total de 7 880 \$** grâce au travail dévoué de nos incroyables bénévoles.

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Services
Prise de commande téléphonique	23	1 339	1 751

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Usagers	Services
Rapports d'impôt	13	1 132	500	1 094
Organisation	1	30	N/A	N/A
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>1 162</b>	<b>500</b>	<b>1 094</b>



# Activités affiliées

## Club de marche

Le Club de marche du CAB permet de se rencontrer et de socialiser en pratiquant une activité physique douce pendant deux sessions à l'année : au printemps et à l'automne.

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Participants
Randonnées urbaines	2	66	12

## Tricot

C'est avec enthousiasme que l'équipe de **6** bénévoles tricoteuses a confectionné un total de **377 pièces de laine** pour offrir aux gens vulnérables de notre communauté. Ces œuvres d'art et de cœur ont été distribués parmi plusieurs organismes de la région tels que la Maison de la famille, Cellule Jeunes et familles, Hôpital BMP, Espace vivant, CHSLD de Cowansville et des résidences de personnes âgées entre autres.

	Bénévoles	Heures de bénévolat	Services
Tricot	6	4 000	377

**Merci à nos tricoteuses qui avec des fils de laine tissent des liens avec la communauté.**





## Jardin du CAB

Le projet du jardin du CAB a débuté en 2019. Cette initiative est portée par Kathy Deschenes, bénévole du CAB de longue date. Cette année et grâce à la généreuse participation des fermes **Les Carottés, Au Jardin d'Edem** et **3 Samsons**, nous avons distribué plus de **2 500** plants parmi les usagers de notre banque alimentaire et des organismes communautaires, équivalant à une valeur d'environ **9 500 \$**

	Bénévoles	Heures de bénévolat
Projet jardin	12	191

## Statistiques de nos services

Services	Bénévoles	Heures de bénévolat	Usagers	Services
Banque alimentaire	20	3 060	1 208	2 572
Accompagnement transport médical	17	2 549	142	732
Carrefour d'information aux aînés	3	9	8	11
Clinique d'impôts	14	1 162	500	1 094
Prise de commandes	23	1 339	N/A	1 751
Anti-gaspillage	17	3 159	1208	2572
Fourchette solidaire	9	172	500	508
Activités affiliées	20	4 200	N/A	377
<b>TOTAL</b>	<b>123</b>	<b>15 650</b>	<b>3 566</b>	<b>9 617</b>

# Réception et entretien

Depuis juin 2022, la réception du CAB est maintenant prise en charge par une employée à temps plein. En plus d'accueillir les visiteurs et de prendre les appels, la personne à la réception apportent un support administratif essentiel aux services comme le dépannage alimentaire et l'accompagnement transport.

Sans oublier la précieuse aide de bénévoles qui viennent nous soutenir à la réception lorsque nous en avons besoin.

## Nos bénévoles à la réception :

---

Alain Lamer	Doras Lewis	Graham Meyer	Guylaine Dubé
Pauline Blais	Louis Lamontagne	Claudette Borduas	

## Entretien :

---

Marcel Desrosiers  
Maxime Barrette  
Robert Bonneville

	Bénévoles	Nombre d'heures de bénévolat
Accueil et travail de bureau	7	674
Entretien	3	198

# Le projet d'agrandissement du CAB :

## Répondre aux besoins alimentaires sans précédent de la communauté

Le contexte économique actuel et l'augmentation sans précédent de la demande pour le service d'aide alimentaire urgence le CAB de Cowansville à construire un nouvel espace afin de répondre rapidement aux besoins criants de la communauté.

Auparavant locataire de la maison qu'il utilise pour offrir ses services, le CAB est maintenant propriétaire des locaux situés au 201, rue Principale à Cowansville. Nous sommes propriétaires d'un bâtiment commercial évalué à 218 700 \$ dont le terrain permet la construction d'un agrandissement. Nous sommes situés en plein centre-ville de Cowansville, facilitant ainsi l'accès à notre Centre à des bénévoles ainsi que des usagers.

Un comité de développement travaille activement au projet d'agrandissement qui permettra d'augmenter de 1 500 pieds carrés l'espace disponible pour présenter les activités de l'organisme ainsi que de nos partenaires. La Table de développement des Communautés de Cowansville (TDCC), la Table pauvreté et sécurité alimentaire de Brome-Missisquoi ainsi que la Table des aînés Brome-Missisquoi appuient avec enthousiasme notre projet puisque les organisations membres et leurs bénéficiaires de services profiteront directement des nombreuses retombées présentées. La création d'une nouvelle banque alimentaire unifiée est au cœur de l'opération d'agrandissement du CAB de Cowansville.

### Le nouveau CAB permettra :

---

- De réaliser un partenariat innovateur entre les deux banques alimentaires de Cowansville (CAB de Cowansville et Cellule Jeunes et Familles Brome-Missisquoi) afin d'améliorer les services offerts en sécurité alimentaire.
- De répondre à un besoin prioritaire identifié par le comité de sécurité alimentaire de Cowansville, soit celui de créer un lieu d'entreposage pour les denrées périssables pour tous les organismes œuvrant dans le secteur de l'aide alimentaire.
- D'augmenter la capacité de transformation et de distribution de denrées fraîches et locales par le biais du projet Anti-gaspillage Brome-Missisquoi.
- De diversifier les services offerts à la communauté (formations, conférences, cafés-rencontres, cuisines collectives, repas communautaires).
- D'offrir un lieu accessible à tous les organismes de la MRC et comprenant une cuisine MAPAQ et une salle multifonctionnelle.
- De favoriser l'implication et le sentiment d'appartenance des bénévoles
- De favoriser l'implication des jeunes ainsi que des personnes à mobilité réduite

## Cadre financier

Bâtisse agrandissement	455 000 \$	Mise de fonds du CAB	150 000 \$
Équipements	118 000 \$	Hypothèque	250 000 \$
Frais architecte 10%	45 500 \$	Subventions reçues	90 000 \$
Frais ingénieurs 10%	45 500 \$		
Imprévus 20%	91 000 \$	<b>Dons et lever de fonds</b>	<b>275 000 \$</b>
Honoraires lever de fonds	10 000 \$		
<b>Total</b>	<b>765 000 \$</b>		<b>765 000 \$</b>

Nous avons obtenu deux subventions du Fonds d'infrastructures alimentaires locales (FIAL) pour aménager notre nouvelle cuisine (17 000 \$) et une deuxième pour l'installation d'une chambre froide (73 000 \$). La chambre froide nous permettra de remplacer nos réfrigérateurs et congélateurs (une douzaine) devenant ainsi plus efficace dans l'opération logistique de la banque alimentaire (**le CAB de Cowansville reçoit et redistribue annuellement plus de 500 000 \$ en denrées**).



Le comité de développement et financement du projet travaille très fort à :

- Préparer et envoyer des demandes de subvention
- Planifier le lancement de la campagne de financement ainsi que des événements bénéfice qui seront organisés au long de la 2<sup>e</sup> partie de l'année 2023
- Présenter le projet et rencontrer des personnes et organisations du milieu.

Nous avons également collaboré avec Espace Idées, une firme de la région experte en philanthropie et Communication, qui nous a aidé à bâtir un plan de recherche de financement pour notre projet.

## Comité de développement

---

- Dora Lewis, présidente du CA et gestionnaire retraitée
- Yvon Saint-Hilaire, administrateur du CA du CAB et organisateur communautaire retraité
- Pierre Biron, trésorier du CA et C.P.A. retraité
- Estelle Côté, MBA, architecte retraité
- Marc Gravel, fiscaliste retraité
- Danielle Vilandré, ing.
- Éric Tremblay, vice-président de l'Association de Personnes Handicapées de Brome-Missisquoi
- Philippe Poissant, ing. retraité
- Nathalia Guerrero Vélez, directrice générale du CAB

**PRÉSIDENTE D'HONNEUR CAMPAGNE DE FINANCEMENT :**  
**NATHALIE DION, ATHENA CONSTRUCTION**



# Financement du CAB

- **Programme de soutien aux organismes communautaires, PSOC**
- **Ville De Cowansville**
- **Isabelle Charest, Députée**
- **Fondation Sibylla Hesse**
- **Groupe St-Louis**
- **Fondation Honda**
- **Guignolée des Médias**
- **Centraide Richelieu-Yamaska**
- **Nombreux donateurs particuliers**

**Merci du fond du cœur !**

# Orientations stratégiques 2020-2024

Orientation 1 : Poursuivre le développement de notre volet de soutien à la communauté

Orientation 2 : Consolider notre modèle de pratique de gestion du bénévolat

Orientation 3 : Augmenter le recrutement et l'arrimage

Orientation 4 : Implanter notre volet de soutien aux organismes

## Plan d'action CAB de Cowansville 2023-2024

- Développer et consolider le projet d'unification des banques alimentaires
- Développer d'avantage notre collaboration avec les municipalités desservies par le CAB (Dunham, Brigham, Frelightsburg, etc.)
- Continuer de répondre à la demande grandissante d'aide alimentaire
- Continuer de répondre à la demande grandissante du service d'accompagnement transport médical
- Relancer les visites d'amitié et leur donner une nouvelle structure
- Réaliser une rencontre annuelle d'amélioration continue pour chacun de nos services
- Évaluer le degré d'harmonie au sein de nos équipes bénévoles
- Actualiser notre politique de reconnaissance
- Établir un calendrier des activités de reconnaissance pour la période 2023-2024
- Établir et réaliser un plan de formation pour chaque service
- Élaborer un plan de communication pour le CAB et développer un dépliant
- Mettre en place un calendrier d'activités de communication 2023-2024
- Continuer à développer une stratégie de recrutement de bénévoles qui répond au contexte actuel
- Consolider le référencement de bénévoles
- Créer et distribuer une trousse pour les organismes partenaires
- Mettre en place un comité de santé et sécurité au travail

# Prévisions budgétaires sommaires 2023-2024

Budget 2023-24

## PRODUITS

PSOC	280 000 \$
Subventions diverse	25 000 \$
Municipalité Cowansville	15 000 \$
Don - Moisson Granby	325 000 \$
Prise de commande IGA	8 000 \$
Dons et commandites	44 500 \$
Table des aînés et dév. communautaire	8 000 \$
Autres revenus et intérêts	2 500 \$
<b>TOTAL DES PRODUITS</b>	<b>708 000 \$</b>

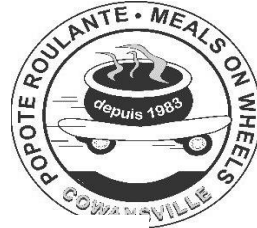
## CHARGES D'EXPLOITATION

Salaires et charges salariales	298 900 \$
Frais représentation et formations	6 400 \$
Reconnaissance - Bénévoles et employés	9 000 \$
Intérêt hypothécaire	5 000 \$
Téléphonie et Internet	5 500 \$
Électricité/chauffage	4 000 \$
Fournitures de bureau et équipement	7 000 \$
Entretien Batisse et équipement	11 400 \$
Taxes municipale et scolaire	1 800 \$
Honoraires professionnels	20 000 \$
Assurances responsabilité	1 000 \$
Publicité et communication	10 000 \$
Frais bancaires	1 500 \$
Activités financements	2 000 \$
Transport - Remboursement bénévoles	11 200 \$
Impôts - Publicité et fournitures	2 400 \$
Sécurité Alimentaire	20 100 \$
SÉC ALIM - Don Moisson Granby	325 000 \$
Tricot - Fournitures	400 \$
Projet spéciaux	10 000 \$
Table des aînés dépenses d'activités	3 500 \$
<b>TOTAL CHARGES D'EXPLOITATION</b>	<b>756 100 \$</b>

**BÉNÉFICE (DÉFICIT) NET**

**(48 100 \$)**

# Merci à nos partenaires !



Agriculture and Agri-Food Canada

Agriculture et Agroalimentaire Canada



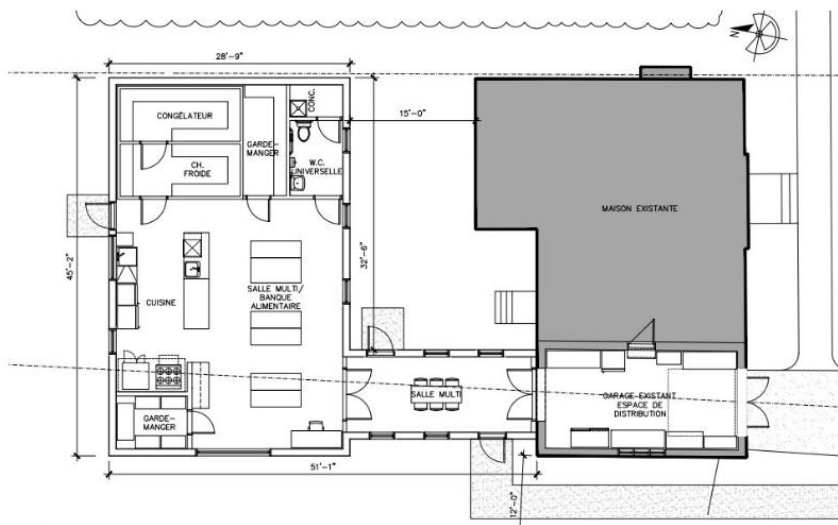


## PROJET D'AGRANDISSEMENT - Réalisation 2024

Pour répondre aux besoins alimentaires sans précédent  
de chez nous

\*Le territoire du CAB Cowansville inclut les municipalités d'Abercorn, Brigham, Cowansville, East-Farnham, Lac Brome, Brome, Dunham, Frelighsburg et Sutton, pour un total de **plus de 33 000 habitants**.

**Coût estimé du projet : 765 000\$**  
**Merci de votre participation !**



Rendez-vous au  
[cabcowansville.com](http://cabcowansville.com)



**« Le dépannage alimentaire nous  
sauve la vie. Sans le CAB, nous ne  
mangerions pas. »**

*Cynthia, mère de 6 enfants*

**Pour plus d'information :**

Nathalia Guerrero Vélez, Directrice générale  
[direction@cabcowansville.com](mailto:direction@cabcowansville.com) 450 531 3778