



Centre d'action  
bénévole de  
Cowansville

# RAPPORT ANNUEL

---

2021-2022



# TABLE DES MATIÈRES

Notre organisme.....	3
Notre histoire.....	4
Notre mission .....	5
Gouvernance.....	6
Conseil d'administration.....	7
Gestion administrative.....	8
Nos employés.....	9
Partenariats.....	10
Bilan du développement de l'action bénévole.....	13
Soutien aux organismes.....	15
Bilan de nos services .....	17
Réception et entretien.....	28
Compilation des statistiques.....	28
L'agrandissement du CAB .....	30
Financement.....	33
Ordre du jour.....	37
Plan d'action CAB de Cowansville 2022-2023 .....	36
Prévisions budgétaires sommaire 2022-2023.....	37

# Notre organisme

## Coordonnées

---



### **Centre d'action bénévole de Cowansville**

201, rue Principale  
Cowansville (Québec)  
J2K 1J3



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



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

[www.cabcowansville.com](http://www.cabcowansville.com)

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

# Notre histoire

L'histoire du CAB de Cowansville a commencé en 1973 quand l'abbé Tanguay eut l'idée de créer le Centre d'action bénévole. Il est intéressant de noter qu'il ne s'est pas adressé à une personne qui s'embêtait à la maison et qui n'avait rien à faire, mais plutôt à une femme qui avait déjà un horaire chargé. Il a frappé à la porte de Mme Anna Goëttel, veuve depuis 7 ans et mère de cinq enfants. Le Centre d'action bénévole connut des débuts humbles, la table de cuisine de Mme Goëttel servait de bureau jusqu'à ce que le Centre s'installe au Centre communautaire Saint-Léon.

Au fil du temps, le Centre s'est engagé dans de nouvelles actions notamment :

- On a vite organisé le dépannage alimentaire, l'aide aux jeunes mères de retour à la maison à la suite d'un accouchement;
- La mise en place du service visites d'amitié pour briser l'isolement des personnes âgées confinées à la maison;
- En 1974, un groupe de bénévoles s'est mobilisé afin de répondre à un besoin au niveau du traitement des déclarations d'impôts pour particuliers;
- En 1979, « Horizon pour Elle » a été créé pour venir en aide aux femmes victimes de violences conjugales.

Dès 1980, et jusqu'à ce jour, plusieurs initiatives ont vu le jour et ont été assumées par le Centre. Tous les bénévoles et les membres du conseil d'administration qui se sont succédé au cours des quarante dernières années ont tous contribué, chacun à leur façon, à un monde plus chaleureux et plus humain.

# 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 territoire du Centre d'action bénévole de Cowansville inclut les municipalités d'Abercorn, Brigham, Cowansville, East-Farnham, Lac Brome, Adamsville, Brome, Dunham, Frelighsburg et Sutton.

## Nos valeurs :

---

**Empathie    Professionnalisme    Coopération    Soutien à la communauté**

# Gouvernance

## Mot du président

---

Bonjour à tous,

*Il me fait plaisir de partager mes impressions d'une autre année pandémique. Cette situation a provoqué deux courants : le premier d'épuisement et le second de questionnement. Malgré ce contexte, le CAB a relevé les défis qui se présentaient devant lui, pour offrir des services de qualité à notre communauté. Cette année, nous avons dû composer avec un élément nouveau : "la fatigue pandémique". Celle-ci s'est fait ressentir par des absences, un départ et une augmentation des demandes pour le dépannage alimentaire. Cet environnement a été très demandant pour l'équipe du CAB. Mais, encore une fois, je lève mon chapeau à tous car, malgré la tempête, notre équipe a navigué pour mener à bon port nos services à la population, bien entendu, épaulés par nos bénévoles qui font partie de notre grande équipe. Merci à tous!*

*Le conseil d'administration a été sensible à cette réalité. Il a entamé un questionnement face à un grand défi que le CAB subit depuis plusieurs années : " le roulement du personnel". Dans un contexte inflationniste, et avec des moyens limités, le CAB devra innover pour retenir ses employés (présentement les employés restent avec nous cinq ans ou moins, à une exception près). Autre question au conseil, l'explosion des coûts dans le domaine de la construction... sommes-nous en mesure de financer un projet de pavillon de cette ampleur? Ou devons-nous le faire par étapes? Cette réalité ébranle quelque peu la vision du futur du CAB. Nous du C.A. croyons que des ajustements s'imposent pour le mieux-être de l'organisme.*

*En terminant, je vous informe que je ne solliciterai pas un nouveau mandat. Pour moi aussi, la pandémie aura eu un impact sur mon engagement bénévole. Comme vous le savez peut-être, j'ai mis une emphase plus grande sur mon côté créatif, ce qui m'a amené à la création des « billets de Benoît » et de « La pensée rayonnante de la semaine ». Cette réaction m'a poussé à réorienter mon engagement bénévole vers le domaine de la création, afin de promouvoir le beau, et le bon qui font du bien. À mon avis, notre société en a grandement besoin. Je suis certain, avec l'équipe et le conseil d'administration en place, que le CAB est entre bonnes mains pour relever les défis de l'avenir. Je vous dis Merci pour la confiance que vous m'avez accordée et je vous souhaite bonne continuité.*

Votre président sortant,

*Benoît Cardinal*



# Conseil d'administration



**Benoit Cardinal**  
Président



**Pierre Biron**  
Trésorier



**Lyne Goudreau**  
Secrétaire



**Dora Lewis**  
Administratrice



**Jani Bolduc**  
Vice-présidente



**Paul Lacoursière**  
Administrateur



**Yvon St-Hilaire**  
Administrateur

	Nombre d'activités	Nombre de bénévoles	Nombre d'heures de bénévolat
<b>Conseil d'administration</b>	9	11	26,5
<b>Comités</b>	13	9	24,5
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>51</b>

## **Comités :**

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

# Gestion administrative

## Mot de la directrice générale

---

*Chers bénévoles, amis et partenaires,*

*Cette année s'est passée si vite que nous ne l'avons pas vue passer! Nous avons travaillé comme des fourmis : toujours en équipe, toujours en action, toujours près des besoins de la population.*

*Cela fait déjà deux ans que j'ai accepté le mandat en tant que directrice du CAB et je ne le regrette pas un seul instant. Les défis ne manquent jamais. Je retrouve parmi vous des personnes si engagées et dédiées à faire la différence dans la vie des autres, que je me sens honorée de faire partie de cette équipe qui accomplit des choses extraordinaires à tous les jours.*

*Il y a quelques semaines, un monsieur est venu cogner à notre porte et j'ai eu la chance de répondre : il m'a donné un chèque et m'a dit : « Madame, je suis venu vous offrir un don. Vos services sont incroyables, vous êtes tellement gentils et professionnels ». Comme vous pouvez l'imaginer, ces mots m'ont touchée profondément et m'inspirent. C'est un geste de reconnaissance pour chacun de nous!*

*Et quand je parle des fourmis, la comparaison est tout à fait appropriée : nos équipes bénévoles travaillent tellement fort, que ce soit pour préparer des rapports d'impôts ou un dépannage alimentaire, pour accompagner une personne à un rendez-vous médical, tant de gestes qui sont posés quotidiennement par nos bénévoles pour aider à soulager les souffrances des autres.*

*Cette année, nous avons été témoins d'une importante augmentation des demandes et des besoins. Nous constatons qu'il y a plus de détresse, plus d'isolement, plus de faim. Nous sommes une petite équipe, mais nous sommes là et nous continuons à grandir et à nous développer pour pouvoir être là pour ceux qui en ont grandement et de plus en plus besoin.*

*Nathalia Ferrero Velez*

Directrice générale



# Nos employés



**Nathalia Guerrero Vélez**  
**Directrice générale**

La directrice est responsable de la gestion de l'ensemble de l'organisation. Elle est responsable de la gestion des ressources humaines, matérielles et financières. Elle travaille aussi en collaboration avec le conseil d'administration pour assurer le développement stratégique de l'organisme. Elle agit aussi comme représentante du CAB auprès des différents partenaires et tables de concertation.

---



**Léticienne Tremblay**  
**Coordonnatrice aux bénévoles**

Dans la perspective de répondre aux besoins en ressources humaines bénévoles de la communauté, du développement personnel du citoyen bénévole et du développement de la communauté par le bénévolat, la coordonnatrice des bénévoles est responsable de tout ce qui touche au recrutement, à la formation et à la reconnaissance des bénévoles. Elle est aussi responsable du soutien aux organismes en lien avec notre mission.

---



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

Dans la perspective du développement individuel du citoyen bénévole et du développement de la communauté par le bénévolat, la coordonnatrice aux activités est responsable d'accompagner les équipes bénévoles dans le développement et la réalisation de leurs activités et des services à la communauté. Ainsi, elle est responsable d'accompagner les bénévoles dans la réalisation de nos services et activités.

---



**Tammy Blackburn**  
**Adjointe à la direction**

L'adjointe à la direction, en collaboration avec les ressources bénévoles impliquées, est la principale responsable du support logistique de l'organisation. Ainsi, elle est responsable de tout ce qui touche à l'accueil, à l'administration courante, au secrétariat et à la comptabilité. Elle participe aussi de façon proactive au volet administratif du repas communautaire et du service d'accompagnement en transport.

---



**Julie Méthé**  
**Adjointe à la coordonnatrice des services (subvention)**

Relevant de la Coordonnatrice des services, l'adjointe administrative offre un soutien varié et à tous les niveaux. Elle encadre les bénévoles lors de certaines activités spécifiques et effectue toutes autres tâches connexes demandées par la coordonnatrice et/ou la directrice générale.

# Partenariats

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

## 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, 'Espace Vivant et la Maison de Jeunes de Cowansville, et nous sommes en train 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.

## Réseaux de développement social Brome-Missisquoi

---

Le CAB a participé aux nombreuses rencontres de concertation des comités de co-construction du réseau de développement social de BM.

## Ville de Dunham

---

Nous avons collaboré avec la Ville de Dunham avec la recherche de bénévoles pour leur Filet de Solidarité citoyen.

## Banque alimentaire

---

Cette année, une intervenante de la Maison de la Famille de Cowansville a été présente à la distribution de notre banque alimentaire. Ce fut une très belle expérience pour nos bénévoles et un plus pour les usagers de la banque.

Nous avons tenu des nombreuses rencontres et discussions avec la Cellule Brome-Missisquoi dans le but d'unifier les dépannages alimentaires des deux organismes. Nous considérons que nos services sont complémentaires et que les personnes vulnérables qui viennent à la banque alimentaire pourraient profiter d'un partenariat avec un organisme important du milieu qui compte des intervenants en mesure de faire un suivi auprès d'eux. Les discussions se poursuivent et c'est est un dossier qui sera développé davantage en 2022-2023.

## Prises de commande

---

Pendant cette période, l'entente avec l'épicerie IGA de Cowansville a été renouvelée pour que des bénévoles aident des personnes vulnérables, en prenant leur commande d'épicerie et en la transférant au IGA qui prépare et livre les commandes. L'épicerie verse un montant au CAB pour chaque commande transférée, ce qui sert à combler d'autres besoins de la communauté. Ce projet pilote et innovateur favorise le maintien et la qualité de vie de personnes vivant à domicile.

## 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 **800 portions de légumes et fruits** fraîches, lesquels ont complété nos paniers alimentaires et ont permis à au moins **350 personnes et familles** vulnérables d'accéder à des aliments frais et sains.

## 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
- ROC 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



# Bilan du développement de l'action bénévole

Il est difficile de faire un portrait complet du développement de l'action bénévole de cette année, puisque plusieurs changements sont survenus dans l'équipe depuis novembre 2021.

Cependant, nous pouvons affirmer que le portrait du bénévolat à évoluer davantage depuis la pandémie. Nous remarquons un profil de nouveaux bénévoles nouvellement installés dans la région. Ces gens cherchent à s'intégrer dans leur nouvelle communauté. De plus, les besoins de socialisation et de sortir de l'isolement sont les raisons principalement évoquées lors des rencontres d'orientation des nouveaux bénévoles.

Malgré la soudaine hausse des demandes que nous avons vécue en début de pandémie, nous observons plus de difficulté à recruter de nouveaux bénévoles pour nos services. Un épuisement se fait sentir auprès de nos équipes bénévoles et auprès de la société.

## Bons coups

---

- Amélioration des outils, instauration du formulaire d'inscription en ligne, développement de la banque de bénévoles, outil des suivies des arrimages mis en place.
- Standardisation des communications promotionnelles telles que les offres de recrutement et les communications officielles.

## Défis et apprentissages

---

- Révision et adaptation de la stratégie de recrutement
- Essoufflement de nos équipes bénévoles
- Adaptation constante en raison des consignes des mesures sanitaires

## Communication et promotion

---

- Les outils 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 publié de façon plus active sur Facebook et le site web.
- **208 publications** Facebook, qui équivalent à **24 331 vues** par nos abonnés
- Le projet de pensée rayonnante est possible grâce à **2 bénévoles** pour un total de **48 h bénévoles**
- Des affiches pour la promotion des services des impôts ont été placées à différents endroits: La Papeterie, le IGA, École Professionnelle Massier-Vanier, HLM, Clinique médicale de la rue Rivière, etc. De plus, une publicité en français et en anglais a été diffusée dans le Journal Le Guide ainsi que dans le babillard communautaire.

## Rencontres d'orientation et d'information

---

- **45 bénévoles** ont reçu le service d'orientation soit par téléphone, virtuellement ou en présentiel
- **30 bénévoles** ont été arrimés à un service ou un organisme.

## Activités reconnaissance

---

- Distribution de **54 soupers de Noël** pour emporter.
- Il y a eu une prise de photo par la photographe bénévole Julie Gavillet, **11 bénévoles photographiés**
- Semaine de l'action bénévole 2021
- Un publiereportage a été publié dans le journal Le Guide le 21 avril, **32 bénévoles** ont répondu au sondage avec leurs témoignages
- Activité de yoga en ligne



## Formation

---

- Juin 2021 : Formation Principe de transfert sécuritaire pour bénévoles du Transport médical, **5 bénévoles participants**
- Mars 2022 : Formation Premiers soins psychologiques, **14 bénévoles participants**
- Mars 2022 : Conférence Recharger vos batteries, **2 bénévoles participants**

## Soutien aux organismes

Le soutien aux organismes est un volet que nous souhaitons développer davantage. Cette année, malgré la pandémie, nous avons offert les services suivants aux organismes de la région :

### Recrutement et référencement de bénévoles

---

Nous avons référé **32 bénévoles** aux organismes suivants :

- Ville de Cowansville
- CHSLD de Cowansville
- Cellule jeunes et familles Brome-Missiquoi
- Grande marche Pierre Lavoie
- Ville de Dunham
- Maison de la Famille
- Sery
- Grands Frères Grandes Sœurs
- Excelsoins

### 114 bénévoles actifs !

**57 bénévoles** font du bénévolat régulièrement  
(au moins une fois par semaine)

**57 bénévoles** font du bénévolat de façon ponctuel  
(selon la saison ou l'activité).

	Nombre d'activités	Nombre de bénévoles	Heures de bénévolat	Nombre de bénéficiaires	Nombre de personnes rejointes
Outils de promotion	208	2	48	-	24 331*
Accueil / orientation	43	45	45	45	-
Formation	3	21	52	-	-
<b>Total</b>	<b>257</b>	<b>74</b>	<b>145</b>	<b>45</b>	<b>24 331</b>

*\*Cumulatif des personnes qui ont vu les publications sur la page Facebook pour l'année 2020-2021*

# Bilan de nos services



## Introduction

---

Après un an de travail dans un contexte de pandémie, une foule d'incertitudes et de questionnements, les équipes bénévoles ont fait preuve d'une capacité d'adaptation, d'une flexibilité et d'une collaboration incroyable.

Nous avons amélioré et ajusté certains services afin de poursuivre un travail efficace et ainsi mieux répondre aux besoins de la communauté.

Plusieurs protocoles et systèmes de travail ont été révisés. Nous avons mis l'accent sur l'accueil et l'accompagnement des bénévoles afin de garantir leur sécurité et celui de bénéficiaires, toujours dans le cadre de nos valeurs.

Les défis sont encore nombreux, avec les effets de la pandémie se font sentir avec de nouveaux besoins émergents dans la communauté. Nous continuons d'être l'écoute pour mieux les identifier et soutenir les personnes vulnérables à travers l'action des bénévoles impliqués dans nos services.

Merci du fond du cœur à tous nos bénévoles d'être là, merci de votre soutien précieux. Nous sommes fiers du travail accompli !

## Dépannage alimentaire

---

L'objectif du dépannage alimentaire du CAB est d'assurer, en tout temps et en dignité, un approvisionnement alimentaire stable et sain pour toutes personnes et familles qui résident dans le territoire desservi par le CAB.

Cette année, la demande a été plus grande à cause des impacts reliés à la pandémie. La demande de l'aide alimentaire au CAB a augmenté d'environ un **30%** depuis le **mois de septembre 2021**.

L'équipe de **26 bénévoles** qu'ont participé à cette activité pendant l'année a travaillé très fort pour combler les besoins essentiels de l'alimentation dans notre territoire.

La standardisation des procédures et normes MAPAQ, la communication et l'accompagnement constant aux bénévoles ont permis un travail très performant qui en somme avec le grand cœur et mobilisation de nos bénévoles a donné des résultats impressionnants, tels que la gestion d'environ **52 000 KG** de denrées alimentaires distribuées dans **2 105 paniers** parmi **1 068 familles** de notre territoire.

Nous soulignons aussi la généreuse participation de la communauté à travers de dons reçus provenant des commerçants locaux, des écoles, des entreprises et des citoyens engagés.

	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre d'utilisateurs	Nombre de services
Sécurité alimentaire	26	2 237	1 068	2 105

## Accompagnement Transport médical

Le service d'accompagnement transport médical permet aux personnes vulnérables de 65 ans et plus ayant besoin de suivis et traitements médicaux d'avoir l'accompagnement bienveillant d'un bénévole lors de rendez-vous.

Les procédures opératives, le matériel et l'équipement de chaque bénévole ont été adaptés afin d'assurer un service sécuritaire pour les bénévoles impliqués et les usagers du service. L'utilisation de masques et de plexiglas dans la voiture et d'autre matériel d'hygiène a été fournie par le CAB. Dans le but de sensibiliser et mieux outiller les bénévoles accompagnateurs dans leur quotidien, nous leur avons offert une formation sur les principes de transfert sécuritaire à travers d'une compagnie spécialisée. Cette formation a comme but d'apprendre des techniques et des mouvements de base pour assister quelqu'un dans ses déplacements.

Plusieurs améliorations dans la gestion du service ont aussi été implantées: la création et la mise à jour des dossiers des usagers, l'amélioration du système de suivi auprès des nouvelles demandes provenant d'organismes partenaires ainsi que dans la gestion et l'organisation de la distribution des services.

Au cours de la dernière année, nous avons effectué **553 accompagnements transport médical** pour **145 personnes** par **9 bénévoles actifs**. Le recrutement des nouveaux bénévoles est encore un défi important à surmonter pour combler la demande croissante du service.

	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre d'usagers	Nombre de service
Aide aux courses	9	39	8	21
Transport médical	9	1 638	118	500
Autres	9	29	19	22
Organisation du service (inscriptions, etc.)	1	16	N/A	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>1 716</b>	<b>145</b>	<b>553</b>

\* 9 bénévoles actifs pour tous les volets de l'accompagnement Transport

\*\* 145 usagers de tous les services d'accompagnement

***Un grand merci aux bénévoles pour leur énorme engagement et pour leur présence rassurante et toujours bienveillante envers les usagers du service.***

## Clinique d'impôts

---

Le but de ce service est d'offrir de l'aide aux personnes qui ne sont pas en mesure de remplir leurs déclarations de revenus et qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels.

Notre équipe bénévole a continué à offrir le service adapté à un contexte de pandémie, cette fois en mode hybride : chaque bénévole a reçu un ordinateur et du matériel de protection pour faire leur bénévolat à partir de leur maison et une petite équipe de 2 ou 3 bénévoles aux bureaux du CAB faisaient la réception et la distribution des dossiers reçus.

Ce fonctionnement a demandé une grande organisation dans la gestion de dossiers donnant comme résultat un chiffre impressionnant de **1 330 rapports** faits et **930 heures de bénévolat !**

Bravo à cette magnifique équipe pour leur résilience et leur implication remarquables!

Nous soulignons spécialement l'implication du bénévole qui coordonne ce service et sans qui on ne pourrait faire autant : merci à **Claude Coderre** pour son dévouement et immense soutien à la communauté 😊

	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre d'utilisateurs	Nombre de service
Rapports d'impôt	10	930	646	1 330
Organisation	1	30	N/A	N/A
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>960</b>	<b>646</b>	<b>1 330</b>



## Visites/téléphones d'amitié

---

Les téléphones d'amitié, effectués par des bénévoles, visent à briser l'isolement et la solitude chez les aînés.

Cette année, l'équipe de **7 bénévoles** a maintenu un contact régulier avec les personnes qui ont bénéficié du service. Ces discussions téléphoniques ont aidé **8 personnes** pour un total de **180 heures**. Des gestes simples, mais grandement aidants!

Avec ces temps de pandémie, nous ne pouvons que malheureusement constater les effets de la pandémie qui a touché particulièrement un bon nombre de personnes vivant seules. Depuis le mois de septembre, le nombre de demandes visant les visites à domicile provenant majoritairement des intervenantes des centres et services sociaux ont augmenté. Nous travaillons présentement sur l'analyse et l'adaptation des visites afin de combler le besoin exprimé.

	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre d'usagers	Nombre de service
Visites/appels d'amitié	6	156	8	312
Organisation (planification, statistiques, etc.)	1	24	N/A	N/A
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>312</b>

## Carrefour d'information aux aînés

---

Le Carrefour d'information pour les aînés, le CIA, est là pour aider les personnes de 50 ans ou plus ou leurs proches aidants qui ont besoin d'orientation et renseignements sur divers sujets ou démarches correspondants aux aînés.

Les bénévoles offrent un accompagnement personnalisé afin de répondre aux besoins d'information, que ce soit pour trouver la bonne information ou pour vous aider à remplir les formulaires pour toute démarche administrative et gouvernementale.

Parmi le type d'informations offerts pour ce service, il y a :

- Le crédit pour allocation
- Le crédit d'impôt
- Informations relatives au service de maintien à domicile

	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre d'utilisateurs	Nombre de service
<b>CIA: activité</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>CIA: organisation</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

# Activités affiliées

Plusieurs activités affiliées au CAB, portées par des bénévoles, se déroulent au sein de la communauté. Cette année, les Randonnées urbaines ont repris leur pas et la réponse a été très positive!

Notre équipe de tricoteuses aux doigts de fée a continué leur travail prolifique permettant de réchauffer le corps et les cœurs de plusieurs.

Le jardin du CAB fleuri dans l'abondance grâce à la générosité de bénévoles impliqués et les dons de maraîchers de la région. Voici les résultats de leur travail.

## Tricot

---

Notre équipe de **12 bénévoles tricoteuses** a été très active et, comme à chaque année, elles ont tricoté avec enthousiasme **1 184 magnifiques pièces de laine** telles que des foulards, des couvertures, des tuques, des cache-cous, des bas, des mitaines, des pantoufles et divers articles pour familles.

Toute la production de cette année a été distribuée parmi des organismes communautaires du territoire qui viennent à l'aide de personnes vulnérables.

	Nombre bénévole	Heures bénévolat	de	Nombre service	de
Tricot	12	6289		1184	



## Jardin du CAB

---

Le projet du jardin du CAB fut un succès, la réponse de quatre maraichers de la région a été généreuse et nous avons reçu des dons pour une valeur d'environ **8 400 \$**.

**Merci aux fermes participantes : Ferme Aux Bio-Légumes, Ferme Les Carottés, Au Jardin D'Edem et Ferme Des 3 Samsons**, ont été distribués parmi les usagers de la banque alimentaire de Cowansville ainsi qu'aux organismes communautaires de la région tels **L'Envol et OMHBM, L'Éveil, Centre Femmes des Cantons, La Cellule Jeunes et Familles de Cowansville, Comité Vert de Cowansville, Les Jardins Communautaires de Cowansville**.

Merci aussi à notre bénévole Kathie Deschênes qui est la porteuse de ce beau projet.

	Nombre bénévole	Heures de bénévolat
Projet jardin	14	97

## Randonnées urbaines

---

Les randonnées urbaines du CAB permettent aux personnes résidentes de Cowansville de se rencontrer et socialiser en pratiquant une activité physique douce pendant deux sessions à l'année : au printemps et à l'automne.



	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre de participants
Randonnées urbaines	2	32	10



# Partenariats

## Prise de commande

---

L'entente entre l'IGA de Cowansville et le CAB pour offrir le service de prise de commandes d'épicerie aux personnes de 65 ans et plus a maintenant deux ans !

Cette activité qui a commencé pendant la première vague de la pandémie de la Covid 19 tient comme objectif favorisé le maintien et la qualité de vie de personnes vivant à domicile.

Pendant cette année, nous avons ramassé un total de **8 550 \$** grâce au travail dévoué de nos bénévoles qui ont offert un double bénéfice : briser l'isolement et contribuer de façon indirecte pour ramasser des fonds qui serviront au CAB à continuer sa mission.



	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre de services
Prise de commande téléphonique	18	1303	1900

## Anti-gaspillage



Le projet anti-gaspillage a pris une ampleur importante dans notre région. Cette initiative, établie depuis déjà 6 ans en partenariat avec des organismes communautaires du Brome Missisquoi, vise à réduire le gaspillage alimentaire et offrir à la population vulnérable l'accès aux aliments sains provenant des producteurs de la région.

Dans l'ensemble, cette année l'initiative anti-gaspillage a contribué avec **55 232 kg de denrées** incluant **24 026 kg de fruits et légumes** distribuées par 6 organismes durant l'été 2021. Le tout a été distribué à travers la banque alimentaire du CAB de Cowansville et les dépannages alimentaires des organismes de la région.

Un grand total de **5 000 personnes** a été touché et **16 951 repas** ont été préparés.

La contribution du CAB de Cowansville à cette initiative représente le **25% du total de kg distribués**.

	Nombre bénévoles	Heures de bénévolat
CAB Cowansville	7	142
Ensemble 6 organismes	45	4 238

Les organismes faisant partie de ce magnifique projet sont :

- CAB de Cowansville
- CAB de Farnham
- CAB de Bedford
- CAB de Sutton
- CAB Marguerite Dubois
- Cellule Jeunes et Familles de Brome-Missisquoi





## Statistiques

---

Services	Nombre bénévole	Heures de bénévolat	Nombre d'usagers	Nombre de service
Dépannage alimentaire	26	2 237	1 068	2 105
Accompagnement transport médical	10	1 716	145	553
Carrefour d'information aux aînés	2	4	2	3
Clinique d'impôts	11	960	646	1 330
Visites d'amitié	7	180	8	312
Prise de commande	18	1 303	N/A	1 900
Anti-gaspillage	7	142	1 200	2 105
Activités affilié	28	6 418	N/A	N/A
<b>TOTAL</b>	<b>109</b>	<b>12 960</b>	<b>3 069</b>	<b>8 308</b>

# Réception et entretien

La réception du CAB est entièrement prise en charge par des bénévoles. En plus d'accueillir les visiteurs et de prendre les appels, les bénévoles à la réception apportent un support administratif essentiel aux services comme le dépannage alimentaire et l'accompagnement transport.

## Nos réceptionnistes :

---

Alain Lamer  
Arya Lavallée  
Benoît Lamarche  
Diane Therrien  
Guylaine Dubé  
Helen Elsworth

Graham Meyer  
Dora Lewis  
Louis Lamontagne  
Pauline Blais  
Valérie Maltais  
Claudette Borduas

## Entretien :

---

Marcel Desrosier

	Nombre de bénévoles	Nombre d'heures de bénévolat
Accueil et travail de bureau	12	1 566
Entretien	1	270
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>1 836</b>

# Compilation des statistiques

	Nombre de bénévoles	Heures de bénévolat	Nombre d'activités	Nombre de services	Nombre d'usagés
<b>Grand Total</b>	<b>196</b>	<b>14 941</b>	<b>279</b>	<b>8 308</b>	<b>3 359</b>



# Un projet porteur : L'agrandissement du CAB

En janvier 2020, le CAB est devenu propriétaire d'une maison située au 201, rue Principale, à Cowansville. Actuellement un comité de développement travaille activement à un projet d'agrandissement pour augmenter de 1500 pieds carrés disponibles pour nos activités.

## Les besoins

---

La maison ne suffit malheureusement pas à abriter notre banque alimentaire, ni accueillir les personnes dans le besoin à nos repas communautaires. L'espace y est aussi fort restreint pour tenir nos cliniques d'impôt où sont complétées plus de **1 000 déclarations** annuellement. Nous devons donc payer pour louer d'autres locaux.

Ayant été obligés de fermer nos repas communautaires en mars 2020 à cause de la situation sanitaire, nous ressentons l'urgence de créer un espace pour redémarrer ce service. Pour de nombreux aînés anglophones et francophones vulnérables, c'était un moyen efficace pour briser l'isolement. Particulièrement en ce moment, nous savons tous à quel point il est important d'offrir à nos aînés des espaces et des activités de rassemblement.

De plus, nous sommes en voie de réaliser l'unification des deux banques alimentaires de Cowansville, celle du CAB et celle de l'organisme La Cellule Jeunes et Familles de Brome-Missisquoi. L'objectif de ce projet est de jumeler les expertises des deux organismes: gestion de denrées (CAB) et intervention sociale (Cellule) pour offrir une réponse plus complète et mieux adaptée aux personnes en situation d'insécurité alimentaire.

Pour cette banque alimentaire unifiée, nous avons besoin d'un espace plus grand et mieux adapté pour nos bénévoles, qui constituent le cœur de l'opération.

## Aide financière

---

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 300 000 \$ en denrées**).

## 2 phases d'agrandissement

---

Nous proposons un projet en 2 phases : une première phase pour la banque alimentaire unifiée, et les repas communautaires, et une deuxième pour une salle qui pourra être utilisée pour une foule d'autres activités et par d'autres membres de la communauté.

La 2<sup>e</sup> phase a pour objectif de créer un lieu de rassemblement plus vaste pour la communauté. Le besoin d'un tel espace a été exprimé à maintes reprises par les organismes membres de la Table de développement des communautés de Cowansville (TDCC). Ce sera un espace communautaire où tous et toutes pourront se donner rendez-vous.

## Bénéfices attendus de la première phase

---

- Amélioration des services de sécurité alimentaire offerts à la communauté (repas communautaires, banque alimentaire unifiée (BAU).
- Diversification des services offerts à la communauté (cafés-rencontres, cuisines collectives, formations, conférences, etc.).
- Augmentation des usagers des services.

- Addition d'une chambre froide qui offrira un espace d'entreposage des denrées périssables pour la BAU et pour les organismes œuvrant en sécurité alimentaire. Noter que le comité de sécurité alimentaire de Cowansville a identifié l'entreposage comme un enjeu et un besoin prioritaire; cet espace d'entreposage est aussi un besoin pour la poursuite et le développement du projet anti-gaspillage de Brome-Missisquoi.
- Offre un nouvel espace de rencontre pour les repas communautaires comprenant une cuisine et une salle multifonctionnelle.
- Création d'un poste de chargé de projet pour la BAU.
- Augmentation du nombre de bénévoles impliqués.
- Revenus supplémentaires pour le CAB : vente des repas congelés.

### Comité de développement

---

- Benoit Cardinal, président au CA du CAB et gestionnaire retraité
- Danielle Vilandre, I.N.G
- Nathalia Guerrero Vélez, directrice du CAB
- Pierre Biron, trésorier au CA du CAB et C.P.A. retraité
- Yvon Saint-Hilaire, administrateur au CA du CAB et organisateur communautaire retraité

### Support à la réalisation

---

- Athena construction Inc., Nathalie Dion, présidente
- Caroline Denommée architectes Inc., Nathalie Veilleux, architecte sénior
- Centre Local D'emploi, Frédérick Bonner, conseiller en développement économique

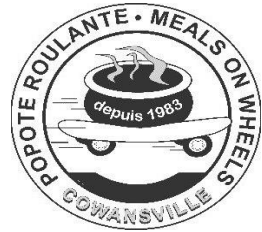


# Financement

- Programme de soutien aux organismes communautaires, PSOC
- Ville De Cowansville
- Isabelle Charest, Députée
- Guignolée des Médias
- Fondation Sibylla Hesse
- Fondation Pilènière Inc.
- Groupe St-Louis
- S.O.S Dépannage
- Nombreux donateurs particuliers

**Merci infiniment  
de votre générosité !**

# Merci à nos partenaires !





**Centre D'action Bénévole de Cowansville**  
**Assemblée générale annuelle, le 16 juin 2022 à 17h**  
**Salle des Chevaliers de Colombe, 224 rue Christophe-Colomb, Cowansville**

1. Mot de bienvenue
2. Nomination du président et secrétaire d'assemblée
3. Ouverture de l'assemblée
4. Vérification du quorum
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 28 octobre 2021
7. Année 2021-2022
  - 7.1 Rapport des vérificateurs et dépôt des états financiers au 31 mars 2022
  - 7.2 Bilan du président
  - 7.3 Mot de la directrice générale
  - 7.4 Présentation du rapport de l'action bénévole 2021-2022
  - 7.5 Présentation du rapport des activités 2021-2022
- 8 Année 2022-2023
  - 8.1 50<sup>e</sup> du CAB et présentation du nouveau logo !
  - 8.2 Projet d'agrandissement du CAB
  - 8.3 Plan stratégique 2022-2023
  - 8.4 Prévisions budgétaires 2022-2023
- 9 Choix de la firme comptable pour l'année
- 10 Parole aux membres
- 11 Annonces : activités à ne pas manquer !
- 12 Élection des administrateurs
- 13 Remerciements
- 14 Clôture de l'assemblée



## Orientations stratégiques 2020-2023

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 2022-2023

- Améliorer et développer d'avantage le service d'accompagnement transport médical
- Relancer les visites d'amitié et leur donner une nouvelle structure
- Préparation et planification du service repas communautaire (nouvelle formule) et développement du partenariat avec l'école de cuisine du Campus Brome-Missisquoi.
- Réaliser une rencontre annuelle d'amélioration continue pour chacun de nos services
- Établir un plan d'action 2022-2023 pour chaque service
- Établir un calendrier de communication avec chaque équipe bénévole
- Évaluer le degré d'harmonie au sein de nos équipes bénévoles
- Dresser un inventaire des outils des rencontres d'orientation et des suivis bénévoles
- Développer une trousse pour les nouveaux bénévoles
- Dresser un inventaire des outils utilisés pour l'accueil et l'intégration des bénévoles
- Constituer un comité pour l'organisation du 50e
- Planifier et réaliser le 50e
- Actualiser notre politique de reconnaissance
- Définir des activités de reconnaissance et établir un calendrier des activités de reconnaissance pour la période 2022-2023
- Établir et réaliser un plan de formation pour chaque service
- Élaborer un plan stratégique de communication pour le CAB
- Consolider nos outils de promotion (site web, facebook, infolettre)
- Développer un dépliant
- Identifier des nouveaux outils de promotion adaptés au contexte actuel
- Mettre en place un calendrier d'activités de communication 2022-2023
- Redéfinir une stratégie de recrutement qui répond au contexte actuel
- Finaliser et consolider les outils de gestion de la banque de bénévoles
- Continuer à préparer et afficher les offres bénévoles des organismes partenaires sur nos réseaux
- Consolider le référencement de bénévoles
- Créer et distribuer une trousse pour les organismes partenaires
- Développer d'avantage notre collaboration avec les villes de notre territoire (Cowansville, Dunham, Brigham, Frelighsburg, etc.)

# CAB de Cowansville

Prévisions budgétaires sommaire 2022-2023

## **PRODUITS**

PSOC	228 146
Municipalité Cowansville	15 000
Don - Moisson Granby	325 000
Prise de commande IGA	7 000
Dons et commandites	29 700
Table des aînés subvention	7 500
<b>TOTAL DES PRODUITS</b>	<b>612 346</b>

## **CHARGES D'EXPLOITATION**

Salaires et charges salariales	251 322
Frais représentation et formations	5 400
Reconnaissance - Bénévoles et employés	12 000
Intérêt hypothécaire	3 600
Entretien Bâtisse et équipement	7 500
Téléphonie et Internet	5 300
Électricité/chauffage	4 500
Fournitures de bureau et équipement	6 000
Taxes municipale et scolaire	1 300
Honoraires professionnels	9 500
Assurances responsabilité	2 750
Publicité et communication	7 400
Frais bancaires	1 500
Transport - Remboursement bénévoles	5 500
Impôts - Publicité et fournitures	1 500
Sécurité Alimentaire	18 900
SÉC ALIM - Don Moisson Granby	325 000
Tricot – Fournitures	500
Table des aînés dépenses d'activités	7 500
<b>TOTAL CHARGES D'EXPLOITATION</b>	<b>676 972</b>

---

<b>BÉNÉFICE (DÉFICIT) NET</b>	<b>(64 626)</b>
-------------------------------	-----------------

---



# REMERCIEMENTS

NOUS REMERCIONS DU FOND DU CŒUR TOUS LES BÉNÉVOLES QUI ONT TANT DONNÉ CETTE DERNIÈRE ANNÉE. SANS LEUR GÉNÉREUSE IMPLICATION ET DÉVOUEMENT, NOUS N'AURIONS PAS PU RÉPONDRE DE FAÇON EFFICACE AUX IMMENSES BESOINS DE LA COMMUNAUTÉ.

**Nous tenons aussi à remercier tous ceux qui nous soutiennent :**

Nos fidèles partenaires et promoteurs de l'action bénévole!  
Grâce à leur généreuses contributions, nous avons pu être là pour ceux qui en avaient le plus besoin.

# Mille Mercis !!!