

# Rapport d'Activités 2023-2024

**CENTRE**  
**D'ACTION** **BÉNÉVOLE**  
DES SOURCES



Martine Ongenae  
Présidente du Conseil  
d'administration



## LES BELLES ANNÉES SE SUIVENT ET SE RESSEMBLENT .

Dans un élan positif le CAB poursuit sa mission avec succès. La belle équipe, auquel se sont ajoutés de nouveaux employés, sous la direction du directeur Christian Boucher, ne cesse de nous épater par leur volonté de toujours servir mieux et plus la population de notre MRC.

MERCI aux membres du conseil d'administration pour votre implication, j'ai eu le plaisir de travailler avec vous cette année, dans la bonne humeur, et au meilleur de votre connaissance vous avez pris des décisions importantes pour le meilleur de notre organisme.

ET BIEN SÛR... l'implication de nos fidèles bénévoles permet au CAB des Sources de remplir sa mission, tant au niveau des repas de la popote roulante en augmentation constante, que de l'aide alimentaire à la population, ainsi que l'accompagnement des bénéficiaires pour leurs rendez-vous médicaux. Vous êtes indispensables.

Tout en faisant face à l'augmentation des services et des besoins de la population, notre directeur réussit le maintien de l'équilibre financier haut la main. BRAVO Christian !!

MERCI à l'équipe du CAB de nous concocter de belles activités de reconnaissance, chaque année vous nous faites de belles surprises, nous sommes toujours plus nombreux à y participer.... Que de la joie !!

Comme je le dis souvent, il y a plus de joie à donner qu'à recevoir, j'espère chers bénévoles, que vous avez eu beaucoup de joie à servir et que votre implication a fait une différence dans vos vies.

Vous êtes une ressource précieuse au cœur de notre Mission.

MERCI ! Cher "CAB des sources", je te souhaite encore de belles années à servir !

Martine Ongenae, présidente du CA

Christian Boucher  
directeur général



## IL ME FAIT PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER LE RAPPORT ANNUEL 2023-2024

C'est déjà l'heure des bilans.

Cet exercice annuel est parfois un peu chargé, mais combien important! Constaté où nous en sommes et déterminer la marche à suivre pour réaliser sa mission. Peu d'exercices sont aussi révélateurs que celui-ci.

Ce rapport d'activité permet de démontrer l'impact social puissant du bénévolat et combien il est essentiel pour une société plus inclusive où chacun a un rôle à jouer. Merci à tous et à toutes pour votre soutien et votre engagement envers notre mission.

Alors, chers membres du CAB, nous sommes heureux de vous présenter nos résultats et de regarder vers l'avant avec vous afin de soutenir votre action avec un engagement renouvelé et plus solide que jamais.

À la lecture de ce rapport annuel, vous constaterez l'ampleur des activités menées cette année. Nous avons débuté l'année avec une soirée reconnaissance avec un magicien qui s'est moqué un peu de moi. Nous avons par la suite célébré notre 40e année d'existence avec la publication de votre livre de recettes et l'inauguration de la salle Gilles Pratte. Par la suite, l'épluchette de blé d'Inde et le 5 à 7 des fêtes avec le Grinch...

Et pour terminer, la semaine des popotes roulantes du Québec avec la venue de différents partenaires comme livreur.

Un grand projet a germé cette année au CAB. Le caveau communautaire verra prochainement le jour. Le CAB se porte bien, il a des projets plein la tête, une équipe dédiée et un CA avisé.

Je tiens à souligner tous les bénévoles qui contribuent chaque jour à la réalisation de sa mission. Que ce soit dans l'orientation des bénévoles, la promotion et les communications, l'aide bureaucratique, la réception, les formations et les services alimentaires. Les bénévoles sont partout dans la vie du CAB. L'équipe du CAB tient à vous remercier chaleureusement pour votre implication avec nous.

Mais au-delà des services offerts à ses membres et à la population de la MRC des Sources, c'est la valeur ajoutée d'une équipe d'employées et de bénévoles dévouée, chaleureuse et compétente qui se soucie du bien-être des bénévoles et de trouver la meilleure adéquation possible entre les bénévoles et les organismes qui les accueillent. Je tiens à vous remercier encore une fois pour votre contribution inestimable à la réalisation de la mission, des activités et des services de votre CAB.

Il pourra ainsi continuer d'être pertinent et avoir un impact significatif pour la communauté des Sources et continuer de promouvoir l'action bénévole. Merci à tous nos bénévoles, aux membres de l'équipe de la permanence, à votre CA, nos partenaires, nos fournisseurs pour votre appui.

Salutations,

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens réfléchis et engagés puisse changer le monde : en fait, c'est la seule chose qui ait jamais pu changer. » Ceci est attribué à Margaret Mead, anthropologue et humanitaire. C'est l'une des citations bénévoles les plus utilisées aux États-Unis pour une bonne raison. C'est motivant, ambitieux et donne envie à une personne d'agir.



# CONSEIL D'ADMINISTRATION



**NOUS REMERCIONS NOTRE MEMBRE  
SORTANT: JOHANNE VACHON,**

## **Mission du CAB des Sources**

Promouvoir et développer l'action bénévole dans sa communauté et contribuer activement au bien-être de la population en offrant plusieurs services tels que l'aide au maintien à domicile des aînés et l'aide alimentaire aux personnes et aux familles de la MRC des Sources vivant une situation difficile.

**CENTRE**  
**D'Action** **BÉNÉVOLE**  
**DES SOURCES**

# ÉMPLOYÉS 2023-2024



Johanne Vachon  
Travailleuse de proximité  
aînés



Christian Boucher  
Directeur général



Claude Daigle  
Agent administratif



Cynthia Custeau  
Chef-Cuisinière



David Généreux  
Responsable de services



Ginette Woods  
Responsable de services



Laurence Longpré  
Aide-cuisinière



Linda Richer  
Commis



Nicole Labranche  
Gérante



Brenda Brideau  
Accueil et réception

## LES BÉNÉVOLES MAÎTRES D'OEUVRE

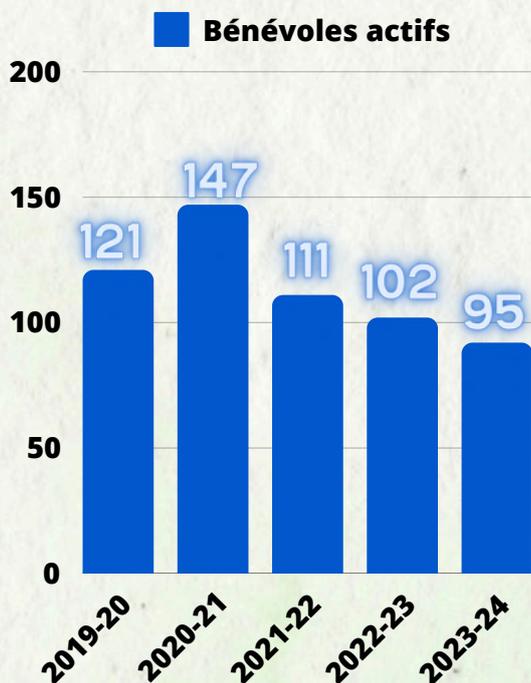
Promouvoir le développement de l'action bénévole et communautaire dans la MRC des Sources.  
Supporter les bénévoles en leur offrant des services d'accueil, de formation, de référence et de soutien dans l'action dans la mesure de leur capacité.  
Offrir un milieu structurant qui permet l'atteinte de leurs objectifs personnels tout en respectant ceux de l'organisation.  
Organiser des services aux individus, aux personnes aînés et ceux dans le besoin. Favoriser l'autonomie et le maintien à domicile de nos aînés.  
Recevoir les dons et autres sources de financement et en disposer suivant les objets de la Corporation.

# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## LE BÉNÉVOLAT SE TRANSFORME?

Une tendance baissière dans le nombre de bénévoles impliqués au Cab. Même constat observé dans les différents organismes communautaires de la province. Les générations évoluent, les valeurs se transforment, les horaires et les disponibilités, les habitudes de consommation, l'inflation et j'en passe, modifient le rapport au bénévolat.

Nous pourrions également émettre l'hypothèse que les besoins des bénévoles changent et se précisent. On passe de l'altruisme catholique au besoin d'expérience, de référence, de prendre de l'expérience, de socialiser ou se désennuyer. Les milieux d'accueil, quant à eux, recherchent davantage d'expérience ou de qualification (informatique par exemple).



Nous avons 5 bénévoles qui ont réalisés 126 heures de travail administratif à l'accueil

# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

Le bénévolat, une affaire de retraité? de génération? en perte de vue? d'expertise? Il est clair que les Cab ont un rôle à jouer dans la promotion, l'encadrement, le soutien, la formation et la valorisation de cet implication sociale, altruiste et plus importante que jamais dans une société où l'éclatement des valeurs et de l'individualisme semble poindre chez nos jeunes générations.



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU 16 AU 22 AVRIL 2023

*Des capsules sur les ondes de notre radio locale CJAN 99,3 sont diffusées durant la semaine afin de remercier les bénévoles de la MRC des Sources. Présence sur Facebook. Fête de la reconnaissance*



## FÊTE DE LA RECONNAISSANCE

*Cette année, nous avons changé la formule pour un jeudi soir, au Club de golf de Val-des-Sources. Un magicien a animé notre soirée. Dès l'accueil, il a su agrémente l'atmosphère et nous faire rire.*

*Un certificat honorifique a été remis à nos doyens de plus de 15 ans d'implication bénévole. La déléguée d'Alain Rayes, député fédéral de notre MRC était présente pour l'événement.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## 5 À 7 DE NOËL

*Une agréable soirée a été organisée au Hall de Shipton de Danville. Souper, musique et prix de présence. Apprécié des 70 convives présents et accueilli par l'équipe d'employé.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## 40E ANNIVERSAIRE: GALA

*Plusieurs activités ont eu lieu tout au long de l'année afin de souligner le 40e anniversaire du Cab. Le Gala a été une magnifique soirée réussie avec plus de 140 convives.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE 40E ANNIVERSAIRE: GALA

*Remise de la plaque  
honorifique à Madame  
Chantal Messervier afin de  
souligner la contribution de  
son père, feu Gilles Pratte.  
Membre fondateur de La  
Manne (dépannage  
Alimentaire).*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES POPOTES ROULANTES DU 10 AU 16 MARS 2024



*Publicités radiophoniques, publications nombreuses sur Facebook, livraison des repas par les élus municipaux et un repas gratuit pour chaque client de la popote gracieuseté des municipalités.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## AOÛT 2023: ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE



*Après les vacances de juillet. Afin de marquer le début de la saison.  
Nous accueillons et souhaitons une bonne saison à tous!*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE ET COMMUNAUTAIRE

## SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

*De l'information et du soutien: de l'accueil au téléphone, de la 1ère rencontre avec la responsable de services, en groupe comme en individuel, plusieurs moments sont planifiés pour accompagner les gens tout au long de leur parcours.*

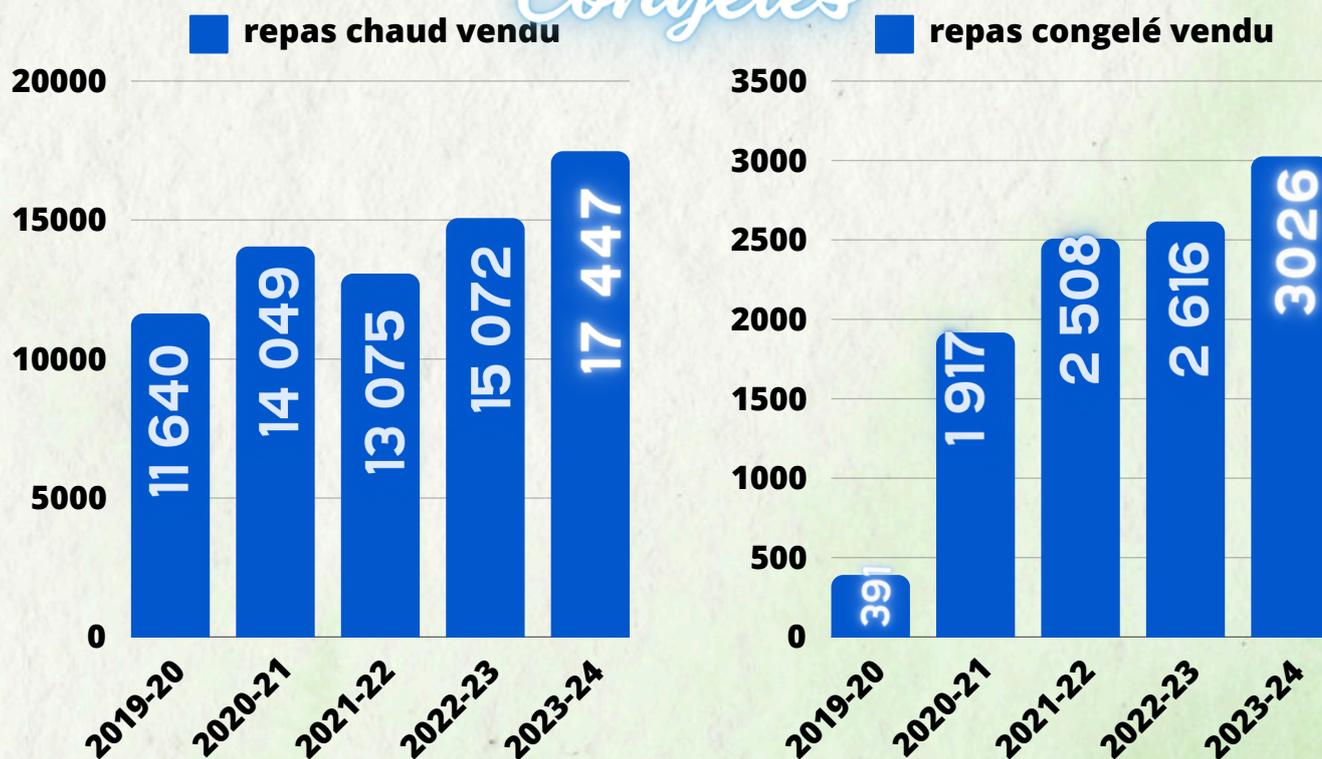


# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS

## POPOTE ROULANTE

Ce service est toujours apprécié et en légère augmentation depuis plusieurs années (17 447 repas). Pour compenser la légère baisse d'heure de bénévolat (3362 hrs) et l'augmentation des ventes, nous sommes rendus avec deux cuisinières à temps plein.

Les ventes de repas congelés ont franchi la cap des 3000.



Avec l'aide de 65 bénévoles, nous avons servi plus de 130 clients mensuellement dans les 7 municipalités de la MRC des Sources. Un nouveau logo a été créé cette année.



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS

## BOUTIQUE RECYCAB



*La popularité de la Boutique ne se dément pas. L'économie circulaire; donner une deuxième vie aux vêtements, souliers, accessoires, vaisselle et jouets est prisé de nos jours. Des achats à petits prix répond à un besoin certain dans notre région. Rénovation, nouveau look. Les planchers ont été refaits cette année ainsi que la peinture des murs. L'objectif zéro plastique se poursuit. Nous vendons et récupérons des sacs réutilisables.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS



*La Boutique c'est 7 bénévoles qui se sont partagés 1220 hrs cette année. La Boutique c'est plus de 8560 transactions. Plus de 5000 sacs triés. Un total de 54 800lbs de matière récupéré (en grande partie). Notons que la baisse des revenus cette année est attribuable à la fermeture de la Boutique pour les rénovations.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

## SERVICE AUX INDIVIDUS

*Merci à notre clientèle qui a fait don de 467\$ pour le dépannage alimentaire. Nous vendons également des billets de tirages de vêtement pour la bonne cause.*



*Nous récupérons la laine pour une bénévole qui fabrique des pantoufles.*



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Après 2 ans d'augmentation, possiblement attribuable à de nouveaux arrivants et familles avec enfants sur notre territoire, la pression des demandes est redescendue un peu. Le dépannage est possible grâce à 9 bénévoles qui ont fait plus de 336 heures de travail cette année. Nous remercions grandement notre partenaire principal, Moisson Estrie.



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Tout l'argent amassé pendant l'Opération Coup de Cœur va entièrement à l'achat de nourriture. Dans la dernière année, ce coût s'est élevé à 37 265\$. Le Cab assume les frais de main d'œuvre (employé), d'entreposage (congélateur et réfrigérateur) ainsi que les locaux. Ce généreux service, dans notre MRC des Sources, est possible grâce à l'excellent travail de l'équipe de Moisson Estrie. Nous remercions également la caisse Desjardins et Maxi de Val-des-Sources. Une autre contribution importante provient des frères Paradis (Home HardWare) qui fournissent depuis des années le transport de nos denrées. Merci à Métro et CJAN qui sont à nos côtés depuis nos tout début.



**Desjardins**  
Caisse des Sources



*Paradis & Frères  
A.F.M. Inc.*



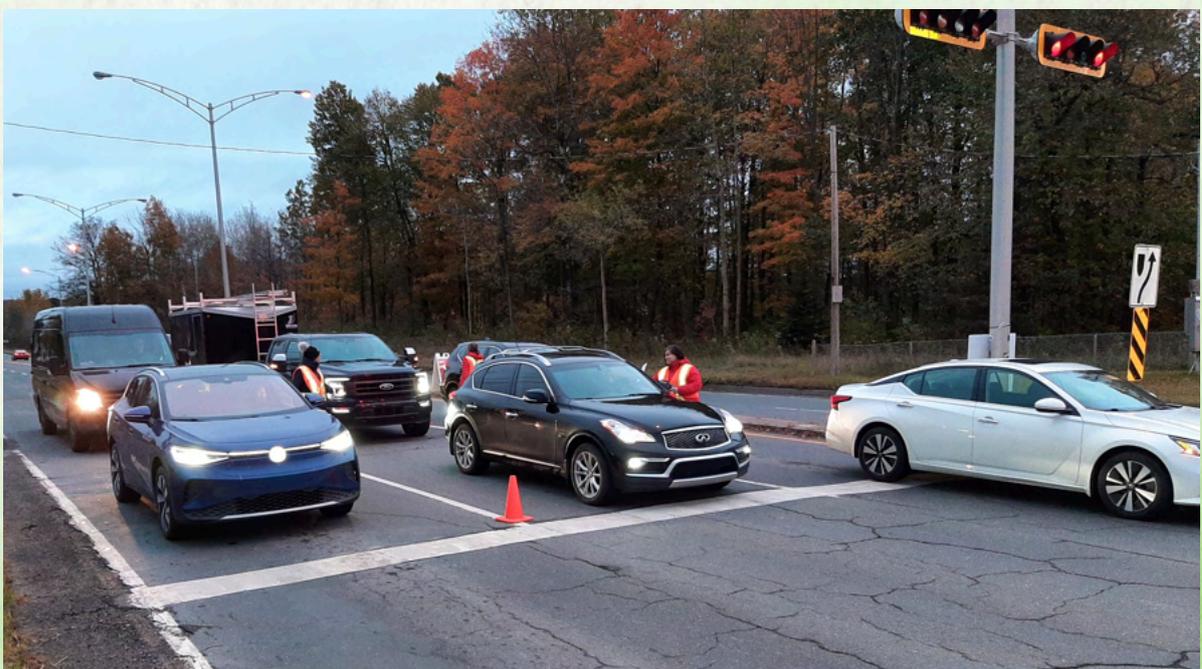
# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS

## COUP DE CŒUR ÉDITION 2023

*Sous la présidence d'honneur d'Isabelle Forcier, Directrice de la Corporation de développement communautaire des Sources et conseillère municipale de Val-des-Sources l'Opération Coup de Cœur a battu un nouveau record. Les citoyens de la MRC ont été au rendez-vous. C'est plus de 40 000\$ de dons qui ont été amassés dont plus de 10 600\$ sur les coins de rues.*



*Cette année également, nous avons sollicité les entreprises privées et utilisé les paiements Tip tap; gracieuseté de Desjardins des Sources*



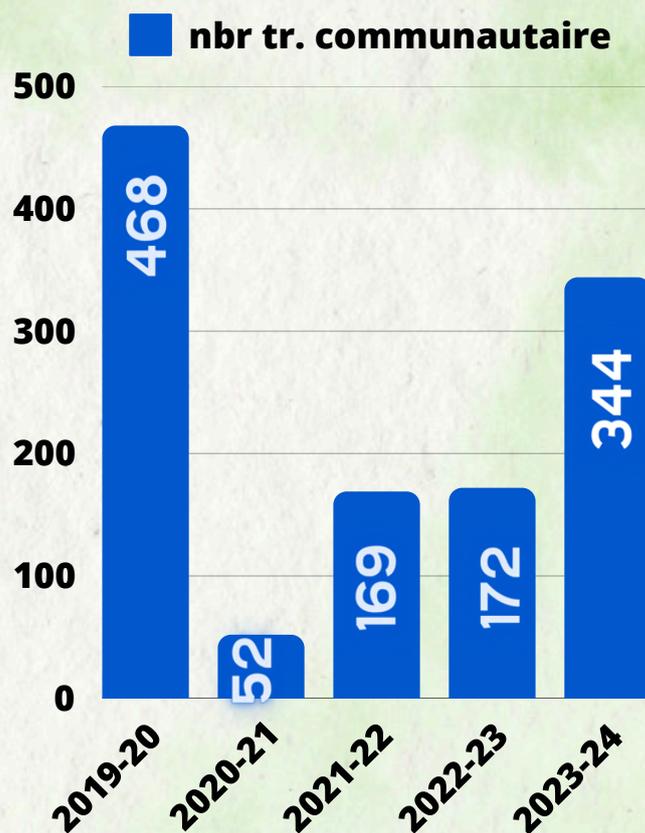
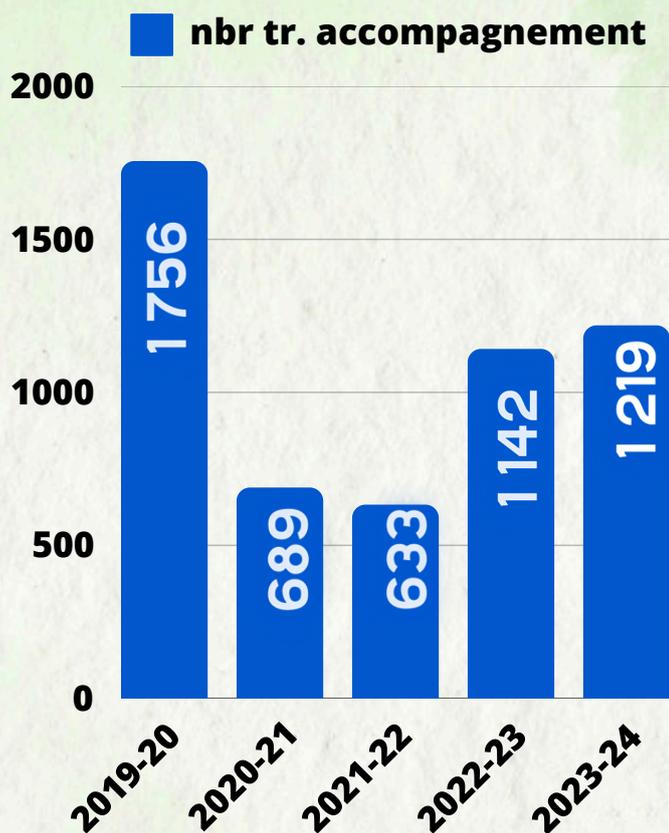
# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX INDIVIDUS



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX AÎNÉS

## TRANSPORT ACCOMPAGNEMENT

14 bénévoles se sont partagés 4239 heures d'accompagnement essentiellement pour des raisons médicales.



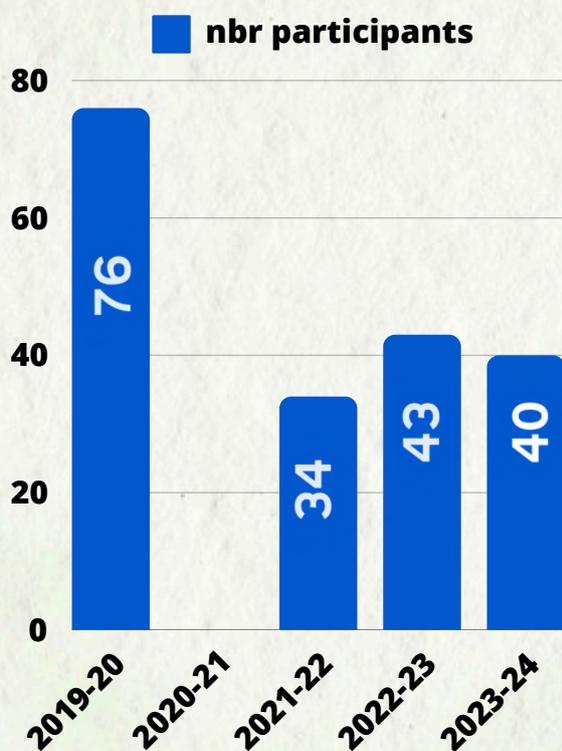
Compte tenu de la baisse du nombre de bénévoles et de l'augmentation du nombre de demande, nous priorisons les demandes de nature médicale.



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX AÎNÉS

## REMUE-MÉNINGES

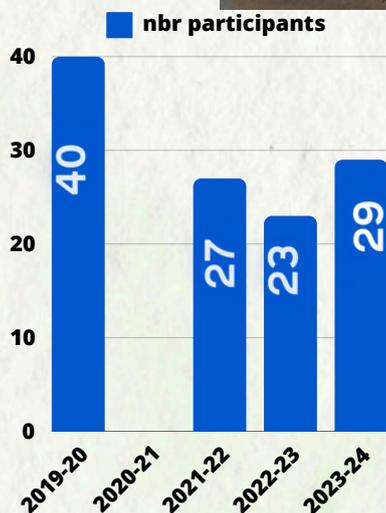
Trois bénévoles animatrices se sont partagées l'animation des groupes de remue-méninges. Cela représente 144 heures bénévoles pour 40 participants cette année. Ces activités de groupe permettent aux aînés de maintenir et améliorer leur capacités cognitives.



# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX AÎNÉS

## VIACTIVE

Cinq bénévoles se sont partagés l'animation (223 heures) des groupes. Les animateurs ont reçu une formation par un kinésologue. L'activité physique a de multiples bienfaits sur la santé physique et psychologique. La promotion de l'activité physique chez nos aînés est d'une importance primordiale pour le maintien à domicile.



## CLUB DE MARCHÉ

Quatre bénévoles accompagnent des groupes d'aînés qui marchent dans des sentiers sécuritaires et s'assurent de leur sécurité. Cette activité a pour but de permettre aux aînés de socialiser et de maintenir ou améliorer leur condition physique.

À Danville, il y a 2 périodes de 1 heure par semaine, tandis qu'à Val-des-Sources, 1 période de 1 heure par semaine.

# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX AÎNÉS

## TÉLÉSURVEILLANCE LIFELINE

La technologie évolue rapidement dans ce domaine et la compétition y est féroce. Cette année, Lifeline a fermé son siège social à Montréal. Nous avons eu plus d'une quarantaine d'appareil en fonction cette année. Le service en personne du Cab et le faible coût reste l'argument de vente attractif pour nos vieux appareils en location.

### PIED

#### Programme Intégré d'Équilibre Dynamique



Une kinésiolelogue anime ce programme créé spécifiquement pour les aînées de 65 ans et plus afin de prévenir les chutes par le biais de divers exercices, de développer leur équilibre et de renforcer leurs muscles. Nous avons eu 2 sessions de 12 semaines, à raison de 2 fois par semaine pour un total de 60hrs de cours.

Les bienfaits sont :

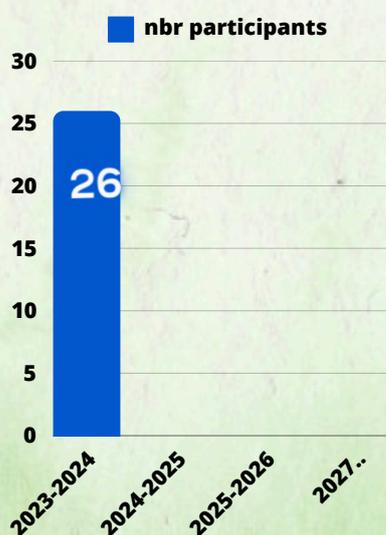
L'amélioration de l'équilibre et de la force dans les jambes.

La diminution du risque de fractures.

L'adoption de comportements sécuritaires.

L'amélioration de la confiance en soi.

L'adoption d'un mode de vie plus actif !



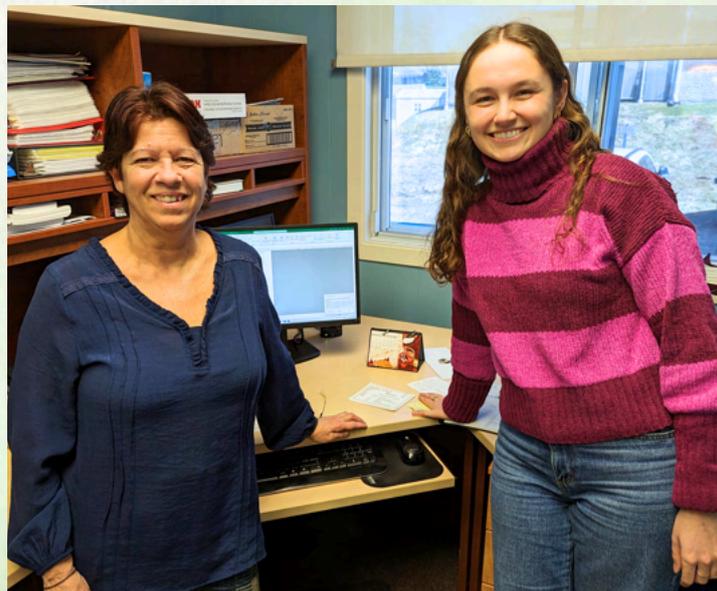
# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX ÂÎNÉS

## CLINIQUE INFORMATIQUE

*Accompagner et aider les aînés avec leurs difficultés informatiques quotidiennes et répondre à leur besoin. Les cliniques ont lieu au Cab les lundis.*



*23 cliniques ont eu lieu pour cette première année de service. 18 personnes ont été aidés pour un total de 24 heures de bénévolat.*

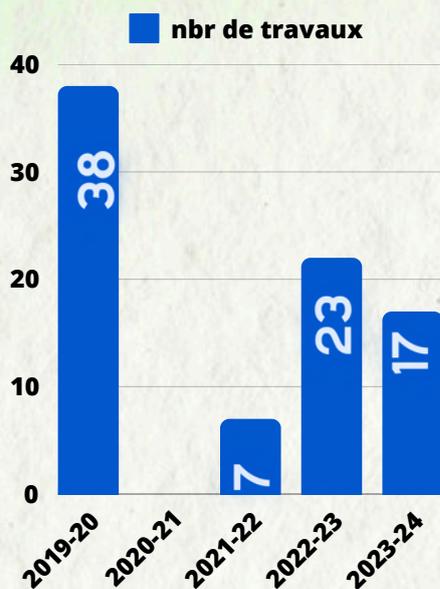


*Ginette, responsable des services aux aînés et Raphaëlle, intervenante et responsable du projet.*

# DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE SERVICE AUX AÎNÉS

## MENUS TRAVAUX

*Une équipe de bénévoles peut aider les personnes âgées de 65 ans et plus et en perte d'autonomie à effectuer des travaux légers (non spécialisés). Le service est gratuit si le bénévole et le bénéficiaire demeurent dans la même municipalité.*



Changer une ampoule, des piles. Installer un cadre ou sortir meubles de patio.



## SOUTIEN AUX ORGANISMES

*Nous offrons toujours un service de photocopie qui a bénéficié aux filles d'Isabelle pour leurs formulaires de paniers de Noël et au journal AREQ.*



# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## ASSEMBLÉES ET RÉUNIONS INTERNES

### **TABLES ET COMITÉS**

*Les employés du CAB siègent sur différentes tables de concertation et sont impliqués sur différents comités et membres de regroupements.*

### **ASSEMBLÉES, RÉUNIONS INTERNES**

*9 réunions régulières du conseil d'administration*

*1 assemblée générale annuelle*

*1 réunion du comité des assurances collectives*

*4 réunions du comité de direction et vérification*

*3 réunions du comité des activités de reconnaissance*

*1 réunion du comité financement Coup de cœur*

*1 activité sociale pour les employés*

### **COMMUNICATIONS**

*L'Info-Cab (journal interne) est produit/publié à trois reprises par année. Il sert d'outil de communication, d'information et de lien d'appartenance avec nos bénévoles. Nos sites Facebook ont franchi le cap des 700 abonnés chacun. C'est maintenant plus de 700 vues quotidiennes! Comme nos communications se passent majoritairement par les médias sociaux, nous ne fournirons plus ici les articles de journaux. Nous vous invitons à nous suivre sur notre Facebook. Notre site internet est revampé au goût du jour.*

*Notre nouveau logiciel nous permet davantage d'efficience comme des envois de masse; invitations, info-Cab, etc.*

*Nous sommes également présent à CJAN avec différentes capsules thématiques tout au long de l'année. Nous utilisons également les journaux municipaux et L'Actualité-L'Étincelle pour faire la promotion de nos services et recrutement.*

# GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

## RÉUNIONS EXTERNES

### **LOCAL**

- *Corporation de développement communautaire (CDC) de la MRC des Sources*
- *Table pour la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*
- *Collectif d'action contre la pauvreté*
- *Comité organisateur du Donnez au suivant (Panier de Noël)*
- *Comité organisateur de l'Opération Coup de cœur*
- *Comité MADA de Wotton*
- *Table de concertation des aînés des Sources*

### **RÉGIONAL**

- *Regroupement des centres d'action bénévole de l'Estrie (RCABE)*

### **NATIONAL**

- *Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)*
- *Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (R-PRASAB) du Québec*

# PARTENAIRES

Nous tenons à remercier chaleureusement nos partenaires. C'est grâce à eux que nous sommes en mesure de poursuivre notre mission :



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec



Danville



Municipalité de  
**Ham-Sud**



MUNICIPALITÉ DE  
**ST-ADRIEN**



Municipalité canton de  
**SAINT-CAMILLE**



MRC  
des Sources



AU SERVICE DES MRC DES SOURCES • VAL-SAINT-FRANÇOIS



**Alain Rayes**  
Député à la Chambre des communes du Canada



**André Bachand**  
Député de Richmond



**Service des incendies**  
de Val-des-Sources et Danville



Fédération des  
Centres d'action bénévole  
du Québec

et à tous les bénévoles de la MRC des Sources.

Merci à David Généreux pour la conception de ce rapport.



# Centre d'Action Bénévole des Sources



Centre d'action bénévole des Sources  
312, boul. Morin, Val-des-Sources (Qc)  
J1T 3B9 | [www.cabdessources.org](http://www.cabdessources.org)