



Vicky Bombardier, photographe

Rapport d'activité 2019-2020

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
VALCOURT ET RÉGION
Maison CoopTel

Table des matières

PRÉSENTATION DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE	3
Historique	3
Mission	3
Philosophie d'action	3
Champs d'action	3
Territoire	3
PRÉSENTATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	4
PRÉSENTATION DES EMPLOYÉS	5
ORGANIGRAMME	6
Mot de la présidente 2020	7
Mot de la directrice générale 2020	8
1. SOUTIEN AUX ORGANISMES DANS LE DÉVELOPPEMENT, LA PROMOTION ET LA RECONNAISSANCE DE L'ACTION BÉNÉVOLE	9
1.1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES	9
1.2 PRIX HOMMAGE – BÉNÉVOLAT QUÉBEC	9
1.3 SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE	9
1.4 COMITÉ « COUP DE CHAPEAU »	9
1.5 PROMOTION	10
1.6 ACTIVITÉS D'AUTOFINANCEMENT ET PROMOTIONNELLES	11
1.7 REPRÉSENTATIONS	12
2. SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ	14
2.1 CONCERTATION	14
2.2 SERVICES AUX INDIVIDUS	15
Popote roulante	16
Accompagnement-transport et aide aux commissions	16
Télésurveillance	17
Rencontre amicale	17
Visite amicale	18
Appel de solidarité	19
Envoi de cartes	19
Référence	20
Fête de Noël	20
Viactive et Club de marche	22
Groupe de soutien aux proches aidants	23
Cuisson aidants aidés	23
Programme Pair	24

« Les Déconfinés »	24
Initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV)	25
2.3 AUTRES SERVICES AUX INDIVIDUS	34
Dépannage alimentaire	34
Opération Septembre	35
Clinique d'impôt	35
Halte-garderie	35
Programme en sécurité alimentaire et gaspillage alimentaire	36
Vers une meilleure alimentation des familles	46
2.4 SOUTIEN AUX ORGANISMES	50
3. GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE	51
3.1 SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES	51
Activités et gestes de reconnaissance	52
Journal aux bénévoles	52
4. GESTION	54
Formation du personnel	54
Soutien bénévole	54
Rencontre d'équipe	54
5. SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ	55
REMERCIEMENTS	56
Annexe 1	57
1. Cuisine collective La Fricassée	59
Introduction	59
Historique	60
Mission	60
Objectifs	60
Territoire	61
Services rendus	61
Profil des participant.e.s réguliers	63
Cuissons en collaboration	64
Services du Centre d'action bénévole	65
Activité de socialisation	66
Bénévolat	66
Représentations	66
Soutien aux organismes du milieu	67
2. Repas communautaire	67
3. Jardin communautaire	68
Promotion	69
Financement	69
Projets	70
Remerciements	70

PRÉSENTATION DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

Historique

Le Centre d'action bénévole Valcourt et Région existe depuis 1977 et a été incorporé en 1979. Il est reconnu comme organisme de bienfaisance enregistré depuis 1990.

Mission

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-communautaires-humanitaires qui concernent la population de son territoire.

Philosophie d'action

Pour le Centre, l'action bénévole est le moyen privilégié qui permet de favoriser le développement personnel et social, en vue d'accroître la présence d'une conscience sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu.

Champs d'action

1. Soutien aux organismes dans le développement, la promotion et la reconnaissance de l'action bénévole
2. Soutien à la communauté
3. Gouvernance et vie associative

Territoire

Les sept municipalités desservies par le Centre d'action bénévole pour l'ensemble des services sont :

- Bonsecours
- Canton de Valcourt
- Lawrenceville
- Maricourt
- Racine
- Sainte-Anne-de-la-Rochelle
- Valcourt
- La MRC du Val-Saint-François est également desservie pour le travail de milieu auprès des aînés et le projet pour contrer le gaspillage alimentaire

PRÉSENTATION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Ginette Côté, administratrice
Anne Cloutier, administratrice
Claudette Pépin, administratrice
Jean-Pierre Brien, secrétaire
Raymonde Carbonneau, présidente
Charline Martin, administratrice
jusqu'en novembre 2019
Cécile Roy, administratrice
Pierre-Yves Lemay, vice-président
Joan Tuck, trésorière

Résidante de Racine
Résidante du Canton de Valcourt
Résidante du Canton de Valcourt
Résidant de Sainte-Anne-de-la-Rochelle
Résidante du Canton de Valcourt
Résidante de Maricourt

Résidante de Lawrenceville
Résidant de Valcourt
Résidante de Bonsecours

PRÉSENTATION DES EMPLOYÉS



Marie-Line Briand,
directrice générale par intérim



Colette Fontaine,
coordonnatrice du
soutien à domicile



Julie St-Pierre,
secrétaire-comptable



Louise Girard,
coordonnatrice des
services alimentaires



Sébastien Champagne,
travailleur de milieu
auprès des aînés



Jean-Daniel Mary,
chargé de projet en
sécurité alimentaire

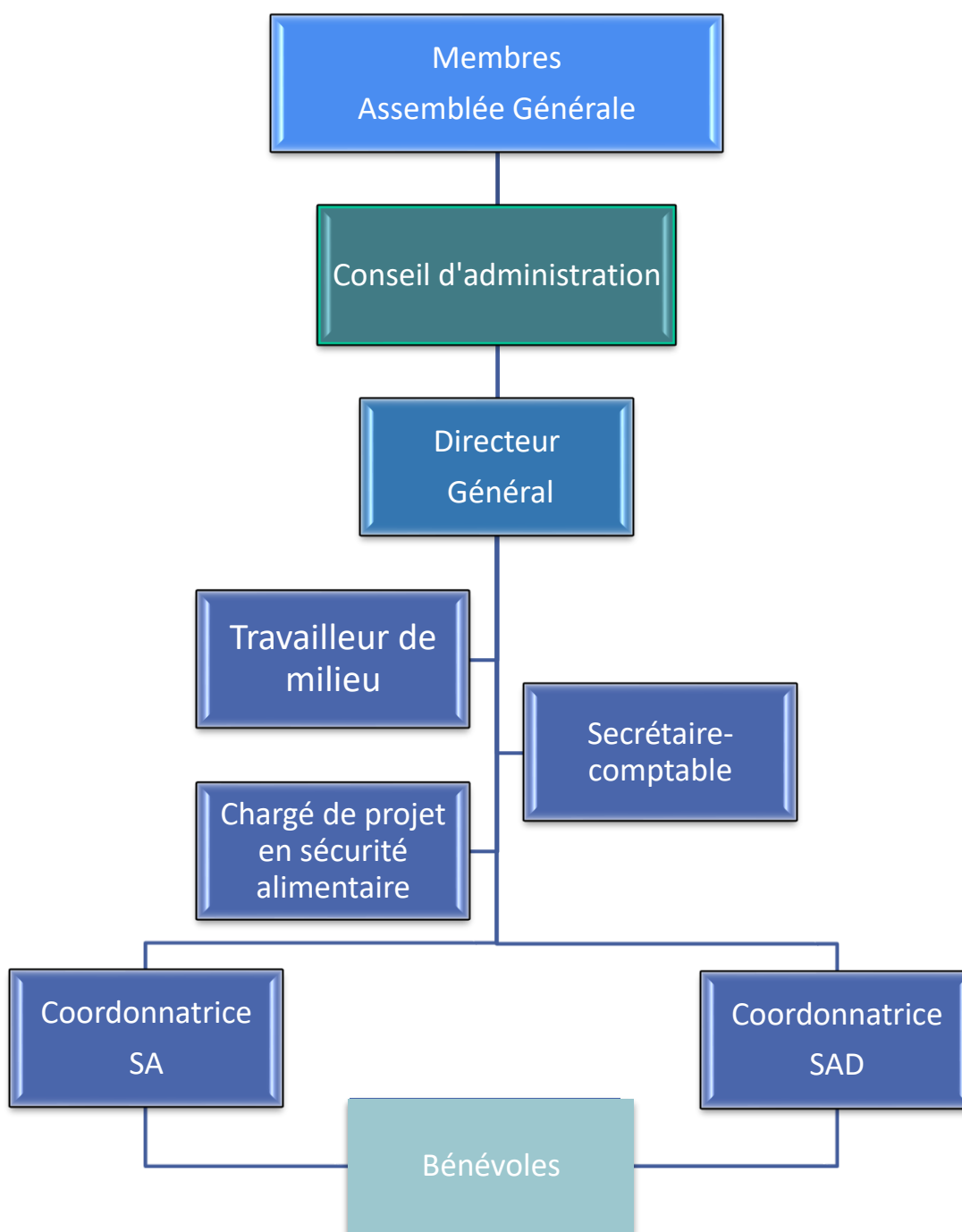
Employés ayant quitté dans l'année sans photo

Rachel Boulianne, directrice générale d'octobre 2019 à mars 2020

Marc-André Lacroix, directeur général de juillet à août 2020

Suzanne Gallagher, travailleuse de milieu auprès des aînés de septembre à décembre 2019

ORGANIGRAMME



Mot de la présidente 2020

L'année 2019-2020 n'a pas été facile à la fois pour notre Centre d'action bénévole, pour nos membres et notre communauté. Deux ennus majeurs sont venus assombrir notre parcours. La pandémie, bien évidemment, et aussi nos difficultés à stabiliser la relève de notre direction générale. Mais aussi, il ne faut pas négliger les effets de ces problématiques l'une sur l'autre, un peu comme des dommages collatéraux. Vous le constaterez dans les lignes qui suivent.

Avec la pandémie, le Centre s'est retrouvé dans une zone inconnue, du jamais vu. Comment faire pour protéger notre monde : les bénévoles, employés et usagers ? Quels services maintenir avec sécurité pour tous ? Comment trouver de nouvelles ressources bénévoles pour assurer les services prioritaires : la popote, l'accompagnement-transport, la sécurité alimentaire ? Comment permettre aux cliniques d'impôt de continuer afin de répondre aux personnes qui comptent sur nous ? Les questions n'ont pas manqué. Puis des réponses ont fait leur chemin quelques fois dans l'urgence, d'autres fois, à petits pas. À travers les masques, les panneaux séparateurs, les désinfectants de toutes sortes, les distanciations sociales, le télétravail occasionnel, nous y sommes arrivés. À ma connaissance, personne n'a souffert de la COVID. Les services prioritaires ont été maintenus. Les employés ont fait front commun contre le virus ; nous leur en sommes redevables. De telle sorte, qu'affronter une deuxième vague ne nous fait pas aussi peur.

Du côté de la relève à la direction générale, là aussi il y a eu des bogues. Si nous revenons à la même date l'an dernier, nous vous avons présenté une nouvelle directrice générale. Elle nous a quittés malheureusement après cinq mois. Le comité de sélection a repris son travail, alors que notre directrice générale retraitée a repris le flambeau. La générosité de Marie-Line a sauvé la situation, car en plein début de confinement, nous avions besoin d'une direction solide, compatissante, empathique et expérimentée.

Vous connaissez la suite, un nouveau directeur général a été embauché, un peu avant les vacances d'été et c'est à peine s'il est resté quatre semaines. Un organisme, situé plus près de chez lui, lui a fait une offre alléchante. Ne dit-on pas jamais deux sans trois. Eh bien, les proverbes ont la vie dure ! Et pour une troisième fois, le comité de sélection s'est attelé à la tâche et Marie-Line, avec sa générosité plus que légendaire, a repris à nouveau la direction du Centre.

Aujourd'hui, pour ceux qui ne l'ont pas encore rencontré, nous vous présentons Jean-Yves Bergeron, notre nouveau directeur général.

Comme on le constate, notre Centre d'action bénévole est comme un train qui change de voie constamment. Par contre, sa route est claire : sa mission, ses valeurs, ses employés, ses bénévoles et ses administrateurs ; notre organisation est forte et avance malgré l'adversité et les problèmes de parcours.

Pour ma part, j'ai annoncé aux administrateurs l'an dernier qu'après neuf années comme présidente, je ne renouvèlerai pas mon mandat. Avec plaisir, je resterai administratrice, donnant ainsi la chance à une nouvelle personne d'occuper cette fonction.

Merci !

Raymonde Carbonneau

Mot de la directrice générale 2020

Un premier bouleversement était souhaité, soit celui du remplacement à la direction générale. Un deuxième, une pandémie mondiale, nous est tombé dessus.

À l'un comme à l'autre, il fallait changer nos repères et s'adapter. C'est ce que toute l'équipe en place ainsi que les bénévoles actifs ont fait. Car l'objectif est toujours demeuré le même faire en sorte, que toutes les demandes soient répondues, dans la mesure du possible et que personne, si possible, ne soit laissé pour compte.

Nous pensons avoir réussi bien que les mesures de santé publique aient forcé l'abandon temporaire de certaines activités de groupe.

L'équipe est restée en poste, toujours soudée et prête, à mettre en place de nouvelles façons de faire. « Les déconfinés » se sont rendus à la rencontre, toute en distanciation, des aînés dans leurs lieux d'habitations. Le plexiglass et le désinfectant font maintenant partie de nos vies.

Bien que l'avenir prévisible soit devenu de plus en plus imprévisible, je souhaite à tous une bonne continuation et vous remercie de m'avoir à nouveau accueillie parmi vous !



Marie-Luce Briand

1. SOUTIEN AUX ORGANISMES DANS LE DÉVELOPPEMENT, LA PROMOTION ET LA RECONNAISSANCE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Ce champ comprend toutes les actions visant à faire le développement, la promotion et la reconnaissance de l'action bénévole et à soutenir les bénévoles dans leur implication. Ce champ d'action touche les bénévoles de toute la communauté.

1.1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

- Promotion sur le panneau numérique de la Ville de Valcourt

1.2 PRIX HOMMAGE – BÉNÉVOLAT QUÉBEC

- Porte-parole pour le prix hommage-bénévole Québec dans la région de Valcourt

1.3 SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

- Diffusion du matériel promotionnel de la FCABQ auprès des associations du milieu
- Publicité dans le journal régional et sur le panneau numérique de la Ville de Valcourt en reconnaissance aux bénévoles

1.4 COMITÉ « COUP DE CHAPEAU »

- Création d'un comité pour diffuser les bons coups des bénévoles dans la communauté

1.5 PROMOTION

ACTIVITÉS	
Promotion de l'action bénévole :	
<ul style="list-style-type: none">➤ Information➤ Sensibilisation	
RÉALISATIONS	
<ul style="list-style-type: none">➤ Promotion régulière faite par les bénévoles➤ Publication dans les bulletins paroissiaux➤ Communiqués de presse répertoriés : 81<ul style="list-style-type: none">- 36 dans <i>La Pensée de Bagot</i>- 16 dans <i>L'Informateur</i>- 6 dans <i>L'Info Canton</i>- 12 dans <i>Le Moulin Express</i>- 3 dans <i>Le Larochemois</i>- 2 dans <i>Les Échos de Maricourt</i>- 6 dans <i>Le Municipal</i>➤ Site Web Ville de Valcourt➤ Page Facebook du Centre d'action bénévole : 55 messages➤ Marche pour la planète	<ul style="list-style-type: none">➤ Panneau numérique de la Ville de Valcourt➤ Dépliants dans les présentoirs :<ul style="list-style-type: none">- Bureau de médecin- Pharmacies- CLSC- Office municipal d'habitation- Comptoir familial➤ Promotion du travail de milieu➤ TVME : 7 émissions sur la rencontre amicale diffusées 190 fois par <i>TV Mag</i>➤ Site Web du Centre d'action bénévole : 3 communications➤ Rencontre avec les municipalités desservies➤ Visite des locaux par la députée fédérale



Festi-Val en neige – Bonhomme décoré par Mme Ginette Côté
Installé avec l'aide de M. Mario Vigneault et Mme Cécile Roy

1.6 ACTIVITÉS D'AUTOFINANCEMENT ET PROMOTIONNELLES

Le Centre d'action bénévole Valcourt et Région a tenu une activité bénéfique de vente de couronnes d'entraide durant la période des Fêtes.

- Nous avons vendu 217 couronnes
- 36 bénévoles impliqués
- 209 heures bénévoles

Le Centre d'action bénévole effectue le ramassage de cannettes vides dans une entreprise privée. L'argent recueilli lors de la revente demeure au Centre d'action bénévole.

- 2 bénévoles impliqués
- 10 heures bénévoles

1.7 REPRÉSENTATIONS

Le Centre d'action bénévole fait partie de plusieurs regroupements et organismes régionaux et provinciaux :

- La Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) ;
- Le Regroupement des Centres d'action bénévole de l'Estrie (RCABE) ;
- Le Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC de l'Estrie) ;
- Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) ;
- Le Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE) ;
- L'Association des haltes-garderies communautaires du Québec ;
- L'Appui pour les proches aidants Estrie ;
- L'Observatoire estrien du développement des communautés (OEDC) ;
- JEVI, centre de prévention du suicide – Estrie.
- Association pour l'assurance collective des organismes communautaires du Québec (AACOCQ)

TABLES, ORGANISMES, ASSOCIATIONS	DOSSIERS TRAITÉS	NOMBRE DE RÉUNIONS
RCABE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Suivi de la pandémie ❖ Lien avec la FCABQ ❖ Dossiers communs 	7 réunions régulières 2 réunions de comité
Roc de l'Estrie	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cadre de relation et de reconnaissance ❖ Gala de l'AGA ❖ Pandémie 	5 rencontres
RCCQ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lien avec les régions 	1 réunion
RCCE	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Échanges ❖ Soutien au fonctionnement 	3 réunions
OEDC	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Portrait des milieux ❖ Résilience aînés 	AGA 2 rencontres
AACOCQ	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Régime assurance collective 	AGA

- 22 représentations
- 3 employées
- 1 bénévole
- 6 heures bénévoles

Autres représentations

AUTRES REPRÉSENTATIONS	ACTIVITÉS	NOMBRE DE REPRÉSENTATIONS
CIUSSS de l'Estrie - CHUS	Réseau local de services VSF	1
Cooptel	Assemblée générale annuelle	1
Santé publique	Mesures en sécurité alimentaire	1
Secrétariat aux aînés	Travail de milieu auprès des aînés	1
Maison Des Jeunes L'initiative	Souper bénéfice	1
Municipalité de Bonsecours	Rencontre d'information	1
Forum	Enjeux environnementaux dans les organismes communautaires	1
Centraide	Bâtisseurs communautaires	1
Comité de soutien	Sécurité alimentaire	1
Intergénération		1
Deux autres Centre d'action bénévole	Partage	2
Dira Estrie	Maltraitance	1

- 13 représentations
- 3 employées

- 1 bénévole
- 6 heures bénévoles

2. SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

2.1 CONCERTATION

Afin de favoriser une réponse adéquate aux besoins du milieu, le Centre d'action bénévole participe à différentes Tables de concertation et collabore avec les organismes, les associations et les établissements de la MRC du Val-Saint-François.

TABLES, ORGANISMES, ASSOCIATIONS...	DOSSIERS TRAITÉS	NOMBRE DE RÉUNIONS
Corporation de développement communautaire du Val-Saint-François	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>L'Entre-Val</i> ❖ Soutien ❖ Promotion des organismes 	1 réunion du C.A. 1 AGA 4 réunions des membres
Table de concertation pour les aînés du Val-Saint-François	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bientraitance ❖ Semaine nationale des proches aidants 	4 réunions ordinaires 2 réunions de comités
Table de lutte à la pauvreté du VSF	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Concertation 	2 rencontres
Organismes de la MRC	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sécurité alimentaire ❖ Travail de milieu 	4 rencontres
Comité des partenaires - travail de milieu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Travail de milieu 	2 rencontres
Val-Horizon	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Coopérative 	1 rencontre
OMH	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Frigo communautaire 	2 rencontres
Table de concertation du RLS en santé mentale du Val-Saint-François	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Services et besoins 	1 rencontres
Table Val-Famille	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Soutien aux familles 	1 rencontre

- 25 rencontres
- 7 employés

- 2 bénévoles
- 10 heures bénévoles

2.2 SERVICES AUX INDIVIDUS

Les services aux individus visent à :

- soutenir et améliorer l'autonomie des personnes vivant à domicile ;
- supporter le réseau naturel d'un individu ;
- offrir conseil et support aux individus isolés face à un problème ;
- favoriser la qualité de vie.

Les services offerts en soutien à domicile sont :

- Popote roulante
- Télésurveillance
- Accompagnement-transport et aide aux commissions
- Rencontre amicale
- Envoi de cartes
- Visite amicale et téléphone amical
- Fête de Noël
- Viactive et Club de marche
- Groupe de soutien aux proches aidants
- Cuisson aidants-aidés
- Programme Pair
- Travail de milieu auprès des aînés

Le nombre d'utilisateurs qui reçoivent des services de soutien à domicile :

MUNICIPALITÉS	NOMBRE D'USAGERS
Bonsecours	82
Lawrenceville	84
Maricourt	122
Racine	85
Sainte-Anne-de-la-Rochelle	52
Canton de Valcourt et Valcourt	281
Total	706

Le nombre d'utilisateurs est en hausse dans toutes les municipalités sauf à Racine où il est resté stable. La hausse globale est de 14 %.

Popote roulante

Le service de popote roulante est un service de repas chauds et équilibrés livrés à domicile par une personne bénévole. Le service est accessible 5 jours par semaine dans toutes les municipalités.

POPOTE ROULANTE	Bonsecours	Canton de Valcourt	Lawrenceville	Maricourt	Racine	Ste-Anne-de-la-Rochelle	Valcourt	Total
Repas livrés	894	299	915	44	313	637	1024	4126
Nombre d'usagers	5	6	5	3	2	4	16	41
Nombre de bénévoles	7	7	2	1	2	1	13	33
Nombre d'heures bénévoles								672

Ce qui ressort cette année, c'est le nombre important de nouveaux bénévoles qui ont dû être recrutés afin de pouvoir assurer le service en temps de pandémie. Plusieurs bénévoles ayant plus de 70 ans ont dû être temporairement remplacés par des bénévoles plus jeunes. Nous remarquons aussi une intensification du service avec un nombre moindre d'usagers mais avec plus de repas livrés à chacun.

Accompagnement-transport et aide aux commissions

Le service d'accompagnement-transport est un service effectué par une personne bénévole. Ce service est utilisé pour les rendez-vous médicaux et paramédicaux.

L'aide aux commissions permet aux personnes de se déplacer vers les services de proximité comme : la Caisse, la Banque, les pharmacies, l'épicerie, etc.

Nombre de demandes	393
Nombre de demandes annulées	45
Aide aux commissions	17
Accompagnement en Estrie	278
Accompagnement local et MRC	79
Accompagnement hors région	4
Nombre d'utilisateurs	64
Nombre de chauffeurs(es) bénévoles	14
Nombre d'heures bénévoles	967

À cause de la pandémie, le service d'accompagnement-transport vers les hôpitaux a diminué mais il y a eu plus d'aide aux commissions.

Télésurveillance

La télésurveillance est un système de sécurité téléphonique permettant de recevoir de l'aide en tout temps en cas d'urgence grâce à un médaillon ou un bracelet que la personne usagère porte sur elle et qui fait le relais avec une centrale téléphonique.

Nombre d'utilisateurs	31
Nombre de nouvelles installations	6
Nombre de désactivations	6
Nombre de suivis	6

Les suivis sont généralement effectués pour faire le changement de l'émetteur. D'autres problèmes, tels qu'une panne de courant ou un problème avec la prise de téléphone, peuvent aussi survenir.

Rencontre amicale

Le mardi après-midi, une rencontre amicale a lieu avec des personnes retraitées. Une programmation est offerte de façon saisonnière et un dépliant en fait la promotion.

Nombre d'utilisateurs	44
Nombre de rencontres	20
Nombre d'heures bénévoles	11

Voici des exemples de sujets présentés à la Rencontre Amicale :

- Comment aider à soulager l'arthrite : Denis Fortier, physiothérapeute;
- Information sur les services de soutien à domicile offert par le CIUSSS de l'Estrie – CHUS, secteur du Val-St-François : Marie-Hélène Garrouste, travailleuse sociale;
- Les effets indésirables de l'arthrose, comment les soulager : Louis-Pierre Brunel, chiropraticien;
- La vie au Cirque du Soleil, comment ça se passe : Alexandre Tessier, Sarah Touchette, artistes;
- Démystifier la maladie de Parkinson et connaître les moyens pour améliorer sa qualité de vie : Andrée-Anne Tanguay, professeure-chercheure, département des sciences infirmières, Université de Sherbrooke;
- Immigration 101, en apprendre davantage sur l'immigration et l'intégration des personnes immigrantes : Rouka Idrissa Abdoulaye, agente en immigration;
- Payez moins et recevez plus, recevez-vous tous les crédits et les montants auxquels vous avez droit : Joanne Morissette, CPA;
- Comment s'assurer de bien vendre sa maison : Pierre Tétreault, notaire.

Visite amicale

Environ une fois par semaine, une personne bénévole va rendre visite ou téléphone à une personne aînée. Même si ce service rejoint peu de personnes, nous savons tout le réconfort qu'une visite ou un téléphone amical peut apporter à une personne plus isolée.

Nombre de visites	119
Nombre d'usagers	3
Nombre de bénévoles	4
Nombre d'heures bénévoles	178

Appel de solidarité

La pandémie et le confinement instauré en mars ont créé une onde de choc chez les personnes âgées qui se sont vues restreintes dans leurs activités et surtout très isolées. Les employés.es ont contacté les usagers et les bénévoles de plus de 70 ans inscrits à l'organisme. Par la suite, le Centre d'action bénévole a aussi assuré un suivi pour les personnes non rejointes en collaboration avec les responsables des municipalités. Les personnes intéressées à recevoir des appels hebdomadaires dans le but de briser leur isolement ont été rejointes par des bénévoles.

Beaucoup d'énergie a été déployée pour assurer le suivi, les références et le bien-être des personnes âgées isolées dans le contexte de la pandémie.

Nombre d'appels	2 390
Nombre d'usagers	350
Nombre de bénévoles	17
Nombre d'heures bénévoles	510

Envoi de cartes

Un envoi de carte d'anniversaire est effectué aux aînés de chaque municipalité par une personne bénévole. Ce service est aussi un outil pour faire la promotion des services offerts par le Centre d'action bénévole.

ENVOI DE CARTES	Bonsecours	Lawrenceville	Maricourt	Racine	Ste-Anne-de-la-Rochelle	Canton de Valcourt et Valcourt	TOTAL
Nombre d'usagers	82	68	90	81	44	142	507
Nombre de bénévoles	1	1	1	1	1	1	6
Nombre d'heures bénévoles	21	17	23	20	11	36	128

Référence

Service de références à d'autres organismes ou professionnels pour des services autres que ceux fournis par le Centre.

Nous voulons souligner ici le lien étroit avec le CIUSSS de l'Estrie – CHUS. En effet, afin de combler le mieux possible l'ensemble des besoins des personnes âgées, plusieurs usagers sont référés au CIUSSS, de même que du CIUSSS vers le Centre d'action bénévole. Les intervenants.es des deux organisations ont des contacts téléphoniques ou de personne à personne régulièrement.

Comptabilisés globalement avec l'ensemble des références.

Fête de Noël

Cette fête est très appréciée par les personnes participantes. Vingt-cinq usagers se sont joints aux bénévoles, invités spéciaux et employés pour ce repas de Noël au Centre communautaire à Valcourt.





Viactive et Club de marche

VIACTIVE ET CLUB DE MARCHE				
PROGRAMMES	Nombre			
	ParticipantEs	Rencontres	Bénévoles	Heures bénévoles
Viactive Valcourt	70	40	4	88
Club de marche Valcourt	11	25	2	38

Cette activité demeure très populaire d'une année à l'autre et rejoint un grand nombre de personnes. Les séances d'exercice ont lieu deux fois par semaine. La coordonnatrice du soutien à domicile supervise l'activité et la prise en charge du groupe est assurée par un comité de bénévoles qui se partagent l'animation des rencontres à tour de rôle. Nous chapeautons également un Club de marche, une fois par semaine, beau temps, mauvais temps. La pandémie a cependant mis fin aux activités plus tôt au printemps.



Séance d'exercices à Viactive

Groupe de soutien aux proches aidants

Ce service s'adresse aux personnes qui viennent en aide à un proche. Il permet aux proches aidants de :

- S'outiller face à leur rôle et leurs responsabilités;
- Connaître les ressources existantes du milieu;
- Apprendre par l'intermédiaire des autres participants;
- Reconnaître leurs limites;
- Échanger sur leur vécu.

L'animation des rencontres est assurée par la coordonnatrice du soutien à domicile.

Nombre de rencontres	9
Nombre de participants.es	11

Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants et grâce à l'implication d'un sous-comité de la Table de concertation pour les aînés du Val-Saint-François et le soutien financier de l'Appui Estrie, un événement avec la maison Carpe Diem a été organisé pour les proches aidants de la Région de Valcourt. L'invitée était Madame Christine Charest formatrice, spécialiste de l'Approche Carpe Diem. En plus de la rencontre, les participants ont profité d'un dîner échange sur place pour leur permettre de partager leur vécu. Plus d'une quinzaine de personnes étaient présentes.

Cuisson aidants aidés

Un groupe de proches aidants accompagnés des personnes aidées ont participé à une rencontre de cuisson. Coordonnée par les coordonnatrices des services alimentaires et du soutien à domicile, cette activité a permis aux personnes de cuisiner, de dîner ensemble et de repartir avec quelques repas.

Nombre de rencontre	1
Nombre de participants.es	3
Nombre d'heures bénévoles	6

Programme Pair

Le Programme Pair est un service d'appels automatisés que les personnes usagères reçoivent à une heure prédéterminée. Ce service est offert en collaboration avec le Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François, l'Agence Pair qui dessert notre communauté. Nous faisons la promotion du service et les références des personnes intéressées à recevoir le service.

« Les Déconfinés »

Une belle aventure que celle des « Déconfinés », en effet, quoi de mieux, durant cette période éprouvante, que d'aller à la rencontre des personnes âgées. Quatre activités musicales à l'extérieur, animées par le travailleur de milieu et la coordonnatrice du soutien à domicile, ont eu lieu à la Coopérative la Brunante à Racine, aux immeubles à logements pour les 55 ans et plus, Marie-Reine-de-la-Paix à Valcourt et le Riverain à Lawrenceville et au HLM de la place Maisonneuve à Valcourt. Ces activités ont rejoint 80 personnes.



Initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV)

Vieillir sans frontières dans le Val-Saint-François (VSF-VSF)

Survol du métier

Un des objectifs principaux du travailleur de milieu (TM) est de trouver, voire dénicher, des gens de 50 ans et plus qui vivent une situation de vie susceptible de fragiliser leur autonomie et leur qualité de vie. Le but ultime est de désengorger le réseau de la santé et les CHSLD pour faire en sorte que nos aînés vivent le plus longtemps possible, à leur domicile, heureux et en santé. En passant, l'âge moyen des gens rencontrés est d'environ 65 ans.

Pour en arriver à cette fin, le TM doit initier des conversations avec les citoyens du Val-Saint-François et fréquenter les lieux publics/événements tels que les restaurants, les salons de coiffure, les épiceries, les pharmacies, les soupers spaghetti, etc. Le TM doit toujours avoir cette phrase en tête : « Tout le monde connaît une tante, un voisin, une grand-mère qui vit une mauvaise passe dans sa vie ! » De plus, le TM doit obligatoirement utiliser toutes les tribunes possibles mises à sa disposition pour faire connaître son métier : passer à la radio/télé, écrire un article dans les journaux et même créer ses propres activités et rassemblements. Une des beautés du métier est que le TM a carte blanche en matière de repérage.

Une fois le contact établi entre l'aîné et le TM, c'est là que le vrai travail débute. Les gens ont généralement besoin d'aide pour comprendre des formulaires gouvernementaux, établir un budget, effectuer un changement d'adresse par Internet, etc. À d'autres moments, certains aînés éprouvent des problèmes de santé mentale et doivent être orientés vers des ressources appropriées qui traitent, entre autres, l'anxiété ou les phobies par exemple. Aussi, le TM peut détecter assez rapidement les aînés qui vivent de la détresse alimentaire, de l'ennui ou de l'isolement. Encore une fois, il s'agit de les guider vers les bonnes ressources.

Le TM ne prend jamais les problèmes d'autrui sur ses épaules et ne fait jamais « à la place ». Il ne materne pas non plus ; il laisse les gens se réapproprier le pouvoir sur leur vie. Il doit à tout prix référer les gens vers les ressources de la région ou contacter des bénévoles outillés pour régler une situation. Il agit à titre de « dispatcher ». Et une fois que l'aîné a été référencé, le TM effectue un suivi au cours des jours subséquents pour s'assurer de la qualité de l'aide apportée.

Il s'agit d'un métier intéressant, n'est-ce pas ? Fait à noter, nous sommes seulement une centaine de travailleurs ITMAV qui arpentent tout le territoire québécois (dont six en Estrie) et ce, toujours à la recherche d'aînés vulnérables.

La pandémie sur une note personnelle

Ma première année en tant que travailleur de milieu s'est, somme toute, très bien déroulée. Le premier défi que j'ai dû affronter, fut de remplacer l'excellente Suzanne Gallagher, dès janvier. Prendre connaissances des dossiers déjà existants, me familiariser avec les programmes informatiques quant à la prise de statistiques et rencontrer mes premiers clients furent mes premiers pas en tant qu'ITMAV. Le deuxième défi, et non le moindre, fut évidemment la pandémie qui nous a tous frappés durement. Lors de la première vague en mars et avril, j'ai dû adapter rapidement la pratique de mon nouveau métier en privilégiant le télétravail et en effectuant des interventions par téléphone.

Pendant les trois premiers mois de la pandémie, il m'était strictement défendu d'aller chez les aînés. La nature même de mon métier est justement de rencontrer ces derniers dans leur milieu de vie et, du jour au lendemain, je ne pouvais plus l'exercer normalement. Imaginez le défi !

C'est plus de 250 appels téléphoniques que j'ai effectués auprès de nos aînés, durant cette période. Les appels duraient en moyenne une dizaine de minutes. Souvent, un seul appel suffisait pour rassurer les aînés et établir un lien durable avec eux. Cependant, les plus vulnérables ont nécessité plusieurs appels avant d'être sécurisés. J'ai pu détecter de l'anxiété chez les personnes qui écoutaient trop les nouvelles démoralisantes à la télé. Aussi, j'ai fait distribuer des cahiers de jeux (mots mystères, mandalas, casse-têtes) chez ceux qui vivaient de l'ennui. De plus, lors de mes nombreux appels, j'ai détecté deux aînés qui n'avaient plus rien à manger et qui ne savaient pas comment faire pour obtenir de la nourriture. En terminant, j'ai aussi débuté le projet « Arts pandémie » qui consistait à demander aux aînés les plus créatifs de composer un poème ou de faire du dessin dans le but d'exprimer les émotions vécues durant la pandémie.

Louise C. Purcell

Un jour que je me promenais
Dans la grande forêt
J'ai rencontré mon beau sapin
Il avait un très gros chagrin
Il me dit : Petit va vite dire aux hommes
Qu' ils arrêtent leurs machines
J'ai couru et crié : Arrêter vos machines
Si non c'est la forêt qui va mourir

Mais ils ne m'ont pas écouté
Alors j'ai pleuré, pleuré
Je suis retourner dans la forêt
Mais mon beau sapin était coucher par terre
C'est alors que j' ai pleuré, pleuré.

Je ne retournerai plus dans la forêt
Non ! Je ne retournerai plus.

Poème écrit par Louise C. Purcell dans le cadre d'Arts pandémie



Toile peinte par une femme désirant demeurer anonyme pour l'Arts pandémie

Tout en musique avec les Déconfinés

Du jour au lendemain, la pandémie est venue fermer tous les lieux publics et stopper toutes les activités/rassemblements auxquels j'étais censé être présent dans le but de repérer des aînés vulnérables ou faire de la promotion de mon métier. Le temps était venu d'être proactif. Dès le moment où le gouvernement a déconfiné les résidences pour personnes âgées, Colette Fontaine du CAB Valcourt et Région et moi-même avons décidé d'aller rencontrer directement les aînés, chez eux. Nous avons organisé cinq spectacles de musique avec notre groupe « Les Déconfinés ». Le but était simple : s'installer dans le stationnement, jouer de la musique, faire danser les gens sur leur balcon, faire connaître les services ITMAV et les autres services du Centre d'action bénévole, et jaser avec les aînés. Beaucoup de plaisir et de sourires !



Spectacle des Déconfinés à l'OMH (crédit photo : David Talbot)



Spectacle des Déconfinés à la Brunante de Racine



Publicité pour une prestation des Déconfinés (crédit : David Talbot)

Les exercices physiques Viactive

Lorsque les spectacles des Déconfinés se sont terminés à la fin de l'été, Colette et moi avons décidé de poursuivre notre tournée des résidences d'une nouvelle façon : Viactive. La pandémie avait fait oublier chez beaucoup de gens l'importance de bouger et de s'activer. Comme Colette le mentionne souvent : « Il faut grouiller si on ne veut pas rouiller ! » Ce sont trois sessions Viactive que nous avons donc organisées et ce, pour le plus grand bien de tous.



Séance de Viactive à La Brunante

Exercices Viactive

- Animateurs** : Colette Fontaine et Sébastien Champagne
- Quand** : jeudi 10 septembre à 10h
- Où** : sur votre balcon (côté stationnement) La Brunante
- Matériel requis** : -chaise
-manche à balai

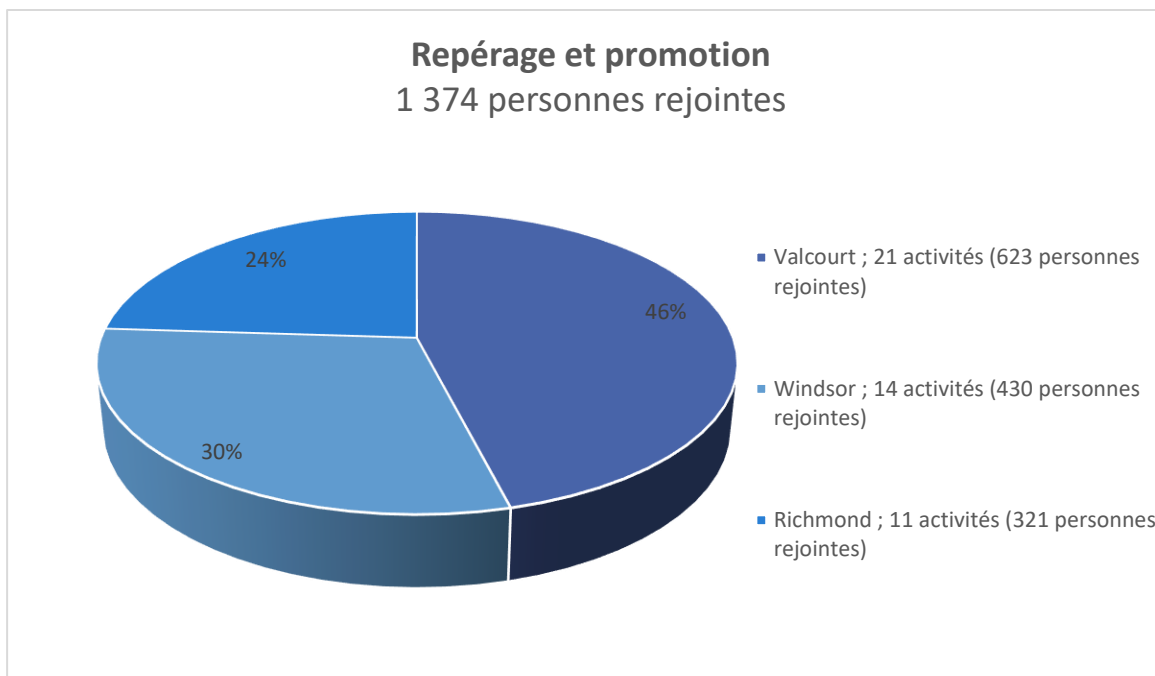
VIACTIVE

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
VALCOURT ET RÉGION
Maison CoopTel

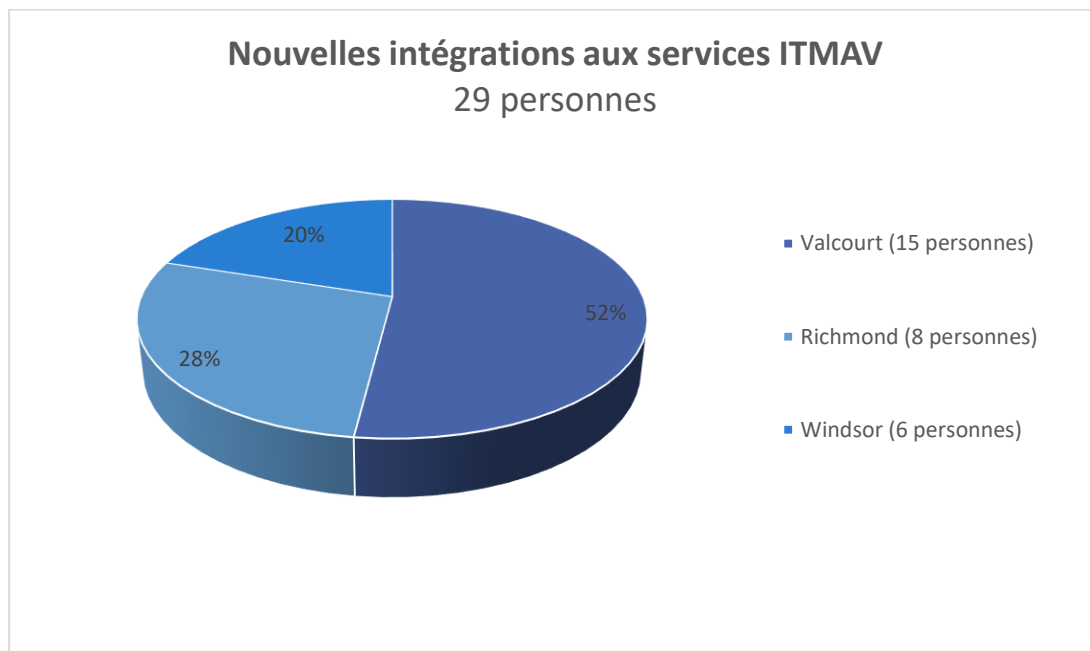
Publicité pour une séance de Viactive

Statistiques en rafales du travail ITMAV

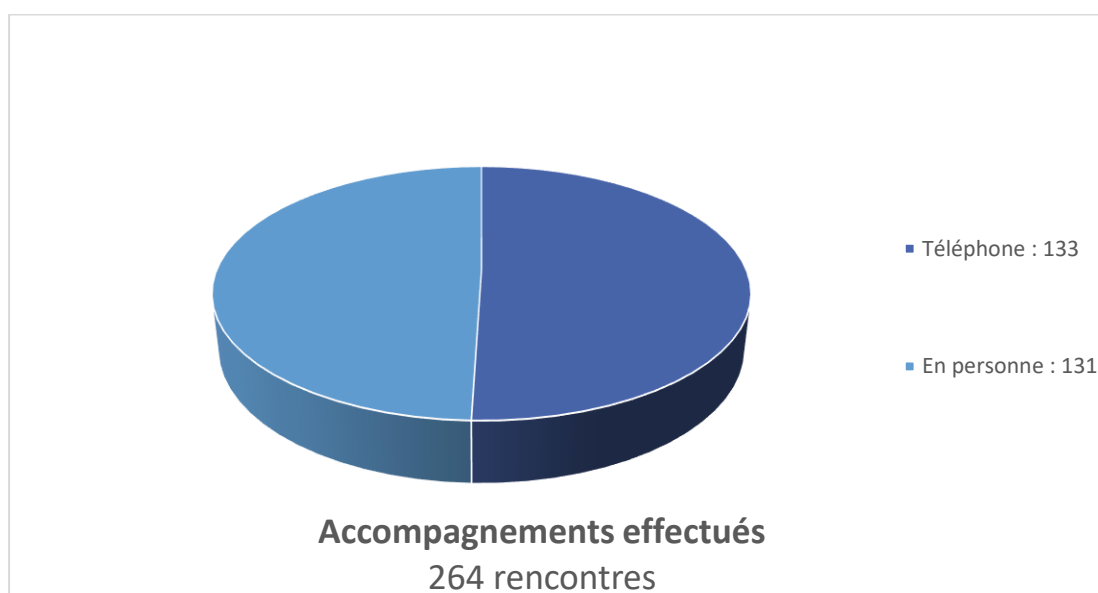
Au cours de la dernière année, le TM a participé/organisé 46 activités dans tout le Val-Saint-François. Ces activités étaient variées : Clinique de vaccination à Stoke, dîner communautaire au Centre d'action bénévole Valcourt et Région, Spectacle de musique des Déconfinés à la résidence Brunswick (Richmond) et l'encan à l'église de Racine pour ne nommer que celles-ci. La participation active du TM a pu rejoindre près de 1 400 personnes qui étaient susceptibles d'adhérer aux services ITMAV ou qui connaissaient quelqu'un qui en aurait eu besoin.



Une personne peut intégrer les services ITMAV de diverses façons. Elle peut le faire par elle-même, être référée par un tiers ou avoir été repérée lors d'une activité. Entre le 1^{er} septembre 2019 et le 31 août 2020, 29 nouvelles personnes du Val-Saint-François ont intégré les services ITMAV.



Au cours d'une année ITMAV, il y a de nouvelles personnes qui se greffent aux services et il y a aussi les anciennes personnes qui peuvent avoir besoin des services du TM à d'autres moments. À noter que lorsqu'une problématique est réglée, le TM offre un suivi dans les jours qui suivent. De plus, une personne aînée peut avoir recours aux services ITMAV à plusieurs reprises et ce, pour des problématiques différentes. Les accompagnements s'effectuent de deux façons : en personne et/ou par téléphone. Habituellement, le TM rencontre davantage les aînés en personne, mais cette année avec la pandémie, il y a eu davantage d'accompagnements téléphoniques qu'à l'habitude. Avec ses avantages et inconvénients, le télétravail a été de mise, ici.



Les aînés qui ont recours aux services du TM le font pour diverses raisons. Il peut s'agir d'une personne isolée qui a besoin de parler, quelqu'un subissant de la violence financière de la part d'un proche, une personne dont la santé mentale décline, etc. Voici donc la répartition des problématiques que nous avons tenté de résoudre en collaboration avec les personnes accompagnées :

Problématiques identifiées	Nombre	Pourcentage
Autonomie fonctionnelle	5	5%
Besoin de se confier	13	13%
Consommation/dépendance	1	1%
Droit et recours	9	9%
Événement fragilisant	2	2%
Isolement	3	3%
Habitation	5	5%
Maltraitance et abus	2	2%
Pauvreté	1	1%
Santé physique	2	2%
Santé mentale	2	2%
Transport/déplacement	2	2%
Itinérance	1	1%
Méconnaissance des ressources	27	28%
Autre	22	23%
Totaux	97	100%

Conclusion

Le métier de travailleur de milieu auprès des aînés vulnérables est un merveilleux. Souvent, lorsque j'explique mon métier aux gens autour de moi, rapidement on me fait savoir que mon métier est difficile. C'est vrai, certes. Le désir d'aider, les valeurs du coeur et le don de soi ne sont peut-être pas donnés à tous. Tout dépend comment on voit la vie et juge les gens autour de soi. Pour exercer ce métier, on doit absolument se dire que chaque humain rencontré a quelque chose à dire et à offrir à la société. Les gens éprouvent peut-être un problème à un moment précis de leur vie, mais ils ne sont pas LE problème. Généralement, lorsqu'on arrive à demander de l'aide, il y a une main qui se tend et une nouvelle fenêtre d'opportunités s'ouvre devant nous.

2.3 AUTRES SERVICES AUX INDIVIDUS

Les services offerts autres que le soutien à domicile sont :

- Information
- Intervention de soutien
- Référence
- Dépannage alimentaire
- Opération Septembre
- Clinique d'impôt
- Halte-garderie
- Cuisine collective (Annexe-1)
- Jardin communautaire (Annexe-1)
- Repas communautaire (Annexe-1)

SERVICES OFFERTS	NOMBRE DE DEMANDES
Information	88
Intervention de soutien	11
Référence	12

Dépannage alimentaire

Le dépannage alimentaire est offert au Centre d'action bénévole par l'entremise de L'Œuvre de Bienfaisance de Valcourt. Ce service permet à une personne ou à une famille de s'alimenter pendant quelques jours. Depuis 2017, nous collaborons avec le Marché Ouimette Fille et Fils Inc. – IGA, dans le but de récupérer les surplus alimentaires. Trois fois par semaine, des bénévoles vont chercher les surplus que nous distribuons dans les jours qui suivent aux usagers. Les paniers remis s'en trouvent bonifiés.

Usagers de l'aide alimentaire	108
Personnes rejointes	192
Nombre de services rendus	372
Nombre de bénévoles impliqués	9
Nombre d'heures bénévoles	267

Opération Septembre

Grâce à un don de L'Œuvre de Bienfaisance de Valcourt et de Centraide Estrie, de l'aide financière est accordée aux familles à faible revenu pour défrayer le coût des fournitures scolaires. En 2019, 27 familles ont été aidées pour un total de 49 élèves de niveau primaire pour Valcourt et Région.

Clinique d'impôt

La clinique d'impôt est offerte par une équipe de personnes bénévoles et s'adresse aux personnes et aux familles à faible revenu. Lors de cinq demi-journées, les bénévoles recueillent les informations pertinentes pour remplir les formulaires par la suite.

PERSONNES REJOINTES	FORMULAIRES COMPLÉTÉS	NOMBRE DE BÉNÉVOLES	NOMBRE D'HEURES BÉNÉVOLES
188	392	19	504

Halte-garderie

Grâce à une subvention du Ministère de la Famille, les parents qui participent aux cuisines collectives et à d'autres ateliers peuvent bénéficier du service de halte-garderie.

Du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2020, les parents de la MRC du Val-Saint-François ont pu participer à 94 activités différentes grâce au service de halte-garderie. La halte-garderie a été fréquentée pendant 43 semaines pour 261 heures de gardiennage et 1 024 présences – enfants durant l'année.

Nombre de semaines de fréquentation	Nombres d'activités	Heures de gardiennage	Présences-enfants
43	94	261	1024

Programme en sécurité alimentaire et gaspillage alimentaire

Introduction

Ce programme a été mis en place par trois organismes communautaires de la MRC du Val-Saint-François, soit le Centre d'action bénévole Valcourt et Région, le Centre d'action bénévole de Windsor et région et Les Tabliers en folie de Richmond. Depuis l'hiver 2019-2020, notre Centre bénéficie d'un chargé de projet pour ce programme dont le but est de contrer le gaspillage alimentaire tout en établissant les bases pour une MRC nourricière qui tend vers plus de sécurité alimentaire.

Évidemment, la pandémie a eu des effets sur la bonne marche de ce programme. Il a fallu arrêter les activités pendant six semaines, revoir la chronologie du plan d'action et mettre certains objectifs sur la glace pour une période indéterminée, spécifiquement les objectifs relatifs aux écoles. Cependant, de belles réalisations furent possibles avant la pandémie et depuis la reprise, d'autres objectifs sont en cours et seront développés.



Jean-Daniel Mary, Chargé de projet en sécurité alimentaire

Plan d'action et mise en place du projet

Voici les objectifs définis par les trois partenaires :

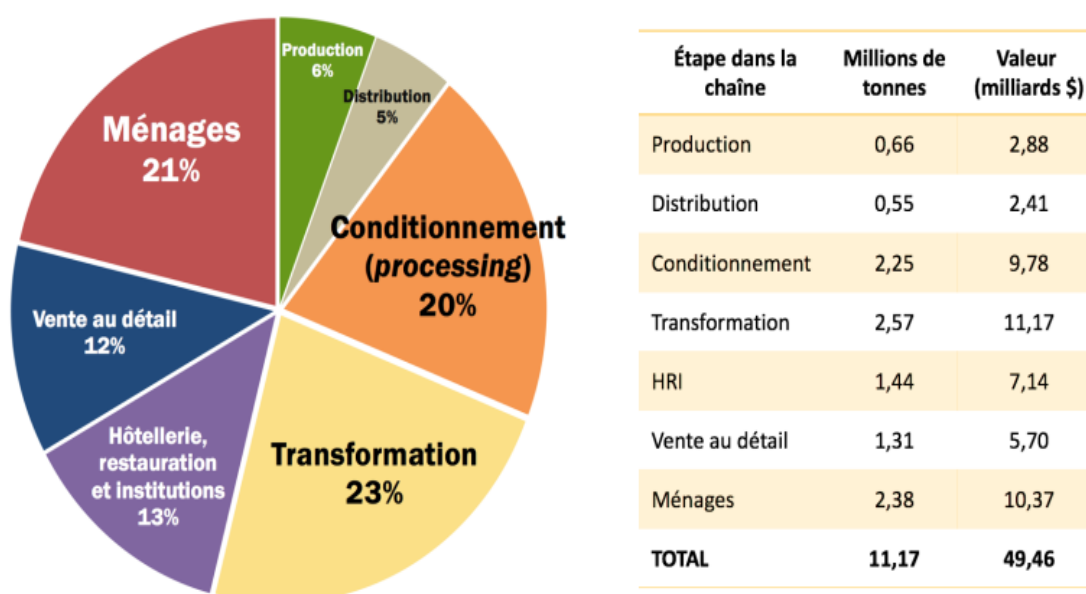
1. Répertorier et faire une analyse des actions ou projets en cours dans la MRC et les autres régions ainsi que des problématiques qui contribuent au gaspillage alimentaire et concernent la sécurité alimentaire dans la MRC;
2. Dresser un répertoire des intervenants pouvant contribuer au développement des projets ;
3. Réaliser des ententes avec les commerces en alimentation de la MRC pour contrer le gaspillage alimentaire et redistribuer dans les groupes communautaires ;
4. Planifier le stockage des aliments récupérés en agissant en soutien pour ces groupes;
5. Analyser l'information et dresser des pistes de solution;
6. Coordonner les projets de la Table de concertation pour une MRC Nourricière et soutenir la future Coopérative Val-Horizon;
7. Communiquer et donner de l'information concernant le gaspillage alimentaire dans les écoles et auprès de l'ensemble de la population du Val-Saint-François;
8. Fournir des pistes de solution aux élus(es) en concordance avec l'idée d'une MRC Nourricière.

Les ententes avec les commerces.

Afin de bien cerner la problématique du gaspillage alimentaire, voyons d'abord quelques chiffres qui nous éclairent sur son ampleur.

Au Canada, le gaspillage alimentaire représente environ 50 % des aliments à la source, soit une perte de plus de 1 000 \$ par famille, par an, en plus de générer une importante source de pollution.

Au Québec, la représentation suivante nous illustre, selon chacune des étapes de la chaîne alimentaire, le taux de gaspillage, le tonnage et sa valeur.



Cependant, il fut primordial de commencer le démarchage auprès des commerces en alimentation du Val-Saint-François afin de détourner les aliments des sites d'enfouissement, les apporter aux organismes concernés et les redistribuer aux citoyens en difficulté.

Afin de réaliser correctement cette action, le chargé de projet a commencé son démarchage en ne priorisant que les commerces en alimentation. Pour des raisons d'hygiène, les institutions, restaurants, écoles, centres de la petite enfance devront être traités autrement.

Données obtenues suite au démarchage auprès des commerces participants :

Commerces	Fruits et légumes	Viandes , produits laitiers et plats préparés	Aliments secs et pains
IGA Ouimette Fille et Fils, Valcourt	Récupérés par CAB Valcourt	Récupérés par CAB Valcourt	Écoulés par vente à rabais
Boulangerie Les Délices du Village, Valcourt			Récupérés par le CAB Valcourt
Provigo, Windsor	Récupérés par CAB Windsor	Récupérés par CAB Windsor	Récupérés par CAB Windsor
InterMarché, St-Denis-de-Brompton	Transformés et donnés au personnel	Récupérés en partie par CAB Windsor	Récupérés par CAB Windsor
Tim Horton, Windsor		Récupérés par les écoles	
Dépanneur Renaud Voisin, Windsor		Récupérés par CAB Windsor	
Dépanneur Couche Tard, Route 249, Windsor		Repris et donnés aux clients	
Dépanneur Ultra, Windsor		Donnés aux clients nécessiteux	
Dépanneur Boni-Soir, Windsor	Transformés ou donnés aux clients dans le besoin et pour les animaux	Donnés aux clients	Donnés aux clients
Boulangerie Le Garde-manger, Stoke			Donné pour les animaux
Maxi, Richmond	À l'application <i>Flashfood</i>	À l'application <i>Flashfood</i>	À l'application <i>Flashfood</i>

Suite à cette tournée de toutes les épiceries, les constats suivants se sont imposés :

- les petites épiceries et dépanneurs qui vendent de la nourriture sous différents aspects, n'ont pas beaucoup de matières à jeter en raison de leur faible volume ;
- les grandes bannières n'ont pas le choix de faire plus attention à leur gestion des stocks en planifiant la transformation afin de récupérer les aliments avant de les perdre.

Les 4 commerces avec qui nous avons eu une nouvelle entente après nos visites et qui redonnent régulièrement :

Commerces	Quantités	Valeurs des marchandises récupérées
Provigo, Windsor	13 328 kg	72 740 \$
InterMarché, Saint-Denis-de-Brompton	51,50 kg	456 \$
Dépanneur Renaud Voisin, Windsor	---	505 \$
Boulangerie Les Délices du Village, Valcourt	60 pains à ce jour	420 \$
TOTAL		74 121 \$ depuis février 2020

Nous pouvons observer avec ces chiffres que le Provigo de Windsor est le plus important parmi les nouveaux participants à ce programme. En effet, la direction et le personnel ont activement participé au lancement du projet dont ils en retirent une certaine fierté. On peut affirmer qu'aujourd'hui tous les commerces alimentaires possèdent une conscience éclairée du problème car ils ont tous été contactés par le chargé de projet.

Récupération des petits fruits

Cette année, en raison de la pandémie, la récolte des petits fruits se voyait menacée. Suivant l'exemple d'initiatives à travers le Québec, le Comité estrien pour les saines habitudes de vie et le MAPAQ (ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec) ont collaboré afin de mettre en place, sous forme de partage des récoltes par des bénévoles, un service de cueilleurs pour les récoltes qui risquaient de se perdre. Ce service était destiné aux petits producteurs de notre MRC, repartis sur le territoire. Les familles se sont rendues en très grand nombre dans les champs. Contrairement aux années précédentes, tout a été vendu ou ramassé.

Les frigos communautaires

Un frigo communautaire fonctionne à Valcourt. Le principe est simple : il est garni avec des denrées récupérées de IGA Ouimette Fille et Fils et de la Boulangerie les Délices du Village de Valcourt. Tous les jeudis, il est rempli de pains et David Talbot, intervenant de milieu à l'Office municipal d'habitation, en gère la maintenance.

L'expérience a aussi été tentée derrière le Centre communautaire à Windsor par le Centre d'action bénévole de Windsor et région. Cette initiative a vu le jour lors d'une inauguration le 2 septembre dernier.

D'autres intervenants ont vu là un bel exemple à suivre et ils y travaillent actuellement.

Soutien au Centre d'action bénévole de Windsor et région

Jusqu'ici, les principales nouvelles ententes de récupération se sont conclues majoritairement autour de Windsor ; le plus gros du travail a donc été réalisé dans ce Centre d'action bénévole.

Actions mises en place par le chargé de projet :

- Coordination avec les commerces pour les ententes de récupération ;
- Accompagnement et soutien aux bénévoles pour la mise en fonction des procédures de récupération avec les commerces et soutien à la direction pour les pesées et stockage lors de la première semaine ;
- Mise en place d'un tableau de péremption par type d'aliments afin d'outiller les bénévoles et la direction pour qu'ils sachent comment procéder avec chaque aliment récupéré en regard des temps de conservation et des modes de stockage ;
- Soutien pour l'évaluation des montants pouvant être quantifiés en don.

Intervention dans les écoles

Dès le début de l'hiver, des interventions, sous forme d'ateliers culinaires et d'activités, pour contrer le gaspillage alimentaire, ont été planifiées auprès des enfants de plusieurs écoles. Un pamphlet s'adressant aux parents pour diminuer le gaspillage a également été rédigé. Malheureusement, en raison de la pandémie, toute l'étape de réalisation a été mise sur la glace en attendant la possibilité de faire des interventions dans le milieu scolaire.

Dernièrement, le chargé de projet a été invité à participer à une Table de travail avec Synergie Estrie des MRC du Val-Saint-François et des Sources afin de relancer de possibles actions. Ayant déjà fait une partie des tâches de recherche et de terrain, le travail pourrait se poursuivre dans le but de mieux cibler les interventions qui restent à faire et aider à propulser nos MRC vers une utilisation efficace des déchets organiques se retrouvant actuellement dans les sites d'enfouissement ou au compostage.

Bilan global en sécurité alimentaire pour le Val-Saint-François

Qu'est-ce que la sécurité alimentaire ?

On parle de sécurité alimentaire quand une personne, dans un rayon convenable de sa résidence, a la possibilité de s'approvisionner en quantité, en qualité et à un prix abordable, en denrées pour son bien-être. À ne pas confondre avec l'autonomie alimentaire qui est une façon d'être en sécurité alimentaire.

Selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (*Bulletin vision santé publique numéro 14 juin 2014*), la proportion de la population estrienne de 12 ans et plus ayant connu une insécurité alimentaire se chiffre à 6,7% en 2012. Bien que ces chiffres datent de huit ans, plusieurs groupes communautaires remarquent actuellement une augmentation due à la pandémie.

Une autre donnée en sécurité alimentaire est celle de désert alimentaire que l'on définit comme l'absence d'épicerie à moins de 10 km. Selon une étude de l'Agence de la Santé et des Services sociaux de l'Estrie en 2011, l'Estrie possède de tels déserts, notamment dans la région de Stoke, Val-Joli, Saint-Denis-de-Brompton et Maricourt. Par contre, il ne faut jamais oublier que même dans les villes, ceux qui habitent les extrémités, loin de la seule épicerie, peuvent vivre un problème, soit à cause d'un handicap ou d'un manque de transport pour aller faire une épicerie à pied, surtout en hiver.

En plus des épiceries qui font des livraisons, à coûts faibles, le projet de Coopérative d'alimentation Val-horizon pourrait être considéré comme une partie de la solution car un véhicule de livraison de paniers de produits locaux devrait voir le jour afin de multiplier les points de distribution.

Soutien au projet Val-Horizon

Ce projet consiste à créer une coopérative de solidarité ayant la mission de rassembler les producteurs et les agro-transformateurs du Val-Saint-François autour d'un lieu dédié à la mise en marché de proximité et à la transformation, permettant d'optimiser les procédures d'échanges et de partages des produits agroalimentaires. Les locaux seront installés à Windsor où deux sites ont déjà été ciblés.

Ce projet chapeauté par Développement Val-Saint-François de notre MRC, devait voir le jour au printemps 2020. Bien sûr, la pandémie a eu l'effet de retarder sa réalisation mais celle-ci devrait se concrétiser sous peu.

Le chargé de projet a eu à soutenir le projet Val-Horizon. Nous avons tenu deux rencontres à ce jour dont la dernière a débouché sur un marché en ligne et un point de chute pour la distribution, en attendant l'installation ultérieure.

Démarchage auprès des politiciens

Le bilan global des raisons de notre insécurité alimentaire nous a amenés en tant qu'intervenants à poser des actions auprès des politiciens au fédéral et au provincial. Ainsi, madame Andréanne Larouche, députée fédérale de Shefford, a accepté de nous rencontrer. Cette rencontre fut fructueuse puisque nous l'avons sensibilisée aux problématiques de l'insécurité alimentaire et du gaspillage alimentaire, tout en abordant tous les sujets connexes qui nous préoccupaient.

Mise en place d'une Table de travail pour une MRC Nourricière

Une MRC Nourricière est une initiative d'une collectivité qui favorise l'autonomie alimentaire dans tous ses aspects, pour l'ensemble de sa population, en tenant compte d'un faible rayon géographique, tout en étant intégrée dans un circuit court ou circulaire.

Des avancées commencent à se faire sentir dans notre MRC, particulièrement avec son programme Développement Val-Saint-François. Des intervenants gouvernementaux et régionaux se parlent et espérons que cela débouchera sur un plan d'action vers l'autonomie alimentaire.

Chronologie d'information dans *Le Val-Ouest*

Au début du mois d'octobre, une chronique sur la sécurité alimentaire a vu le jour dans le nouveau média numérique régional *Le Val-Ouest*. Cette chronique, rédigée par le chargé de projet du programme, vise à faire connaître les initiatives des groupes communautaires de notre MRC relativement au domaine alimentaire. Un total de quatre chroniques seront publiées en octobre et novembre.

Rapport de rencontres

Du 20 janvier 2020 au 25 août 2020, le chargé de projet a organisé 21 rencontres relativement au projet. Celles-ci se sont tenues en présentiel ou avec le support Zoom auxquelles ont participé des intervenants internes issus des groupes partenaires du projet, des intervenants experts en alimentation et des intervenants externes soutenant le projet. Le tableau qui suit donne des détails supplémentaires.

Nombre de rencontres	Types d'intervenants
10	Internes au projet
6	Externes au projet : députée, école, Valcourt 2030, CIUSS, MRC
4	Experts du domaine alimentaire : nutritionniste, MAPAQ
1	Formation

Conclusion

Suivant la situation actuelle, alors que nous connaissons une deuxième vague de pandémie, il sera difficile de faire des rencontres en présentiel et poser des actions dans les écoles. Toutefois, l'ensemble des partenaires associés au programme sont maintenant habitués au mode virtuel. Le programme pourra donc continuer avec ses multiples volets à développer qui sont les suivants :

- le comité pour une MRC Nourricière qui a débuté fin septembre ;
- la Coopérative Val-Horizon à laquelle s'ajoutera une personne ressource en coordination circulaire de la MRC ;
- la production et diffusion d'un pamphlet d'information et d'incitation pour contrer le gaspillage alimentaire résidentiel ;
- les visites d'écoles, de Centres de la Petite Enfance, de restaurants, de cuisines d'institutions, de cafétérias d'entreprises, etc.

D'autres collaborations avec les autres MRC sous forme d'échanges d'idées sont sur la table afin de pouvoir, nous l'espérons, compléter le programme.

L'espoir fait vivre !

Vers une meilleure alimentation des familles

Mesure 13.1 PAGIEPS

Objectifs poursuivis

- Augmenter la capacité des familles à faire des choix judicieux en alimentation
- Augmenter la capacité des familles à s'alimenter suffisamment et sainement
- Éviter le gaspillage alimentaire
- Favoriser l'entraide

Clientèle visée

Les ateliers ont été offerts aux 35 élèves de 3e, 4e, 5e et 6e année de l'école Notre-Dame-des-Érables où 23 élèves se sont inscrits aux ateliers ce qui représente, 66% des élèves de ces niveaux.

Moyens

Organisation d'ateliers culinaires gratuits auprès des élèves de l'école primaire Notre-Dame-des-Érables en favorisant l'achat de produits locaux issus le plus possible de l'agriculture locale.

Nos actions et activités

Les 23 élèves inscrits ont été divisés en quatre groupes. Chaque groupe a reçu cinq ateliers pour un total de 20 ateliers.

Des ateliers culinaires sont offerts avec différentes thématiques ; plusieurs recettes végétariennes économiques sont cuisinées et découvertes de nos légumes d'automne. La technique de coupe de fruits et de légumes, comme tenir un couteau de façon sécuritaire est aussi parmi les éléments abordés.

Envoi à la maison d'informations sous forme de lettres de présentation et d'inscription avec suivi à chaque atelier des fiches recettes complètes avec variantes possibles. Des activités de coloriage, mots croisés, mots fléchés, exercices de résolution de problèmes mathématiques en lien avec la thématique culinaire sont jointes afin de bonifier chaque atelier. Les recettes et les enrichissements scolaires ont été offerts à tous les élèves de l'école à la fin des ateliers afin de favoriser le partage.

Comme les ateliers se tiennent sur l'heure du dîner, les élèves mangent sur place et l'animatrice peut discuter avec eux du contenu de leur boîte à lunch.

Nous avons demandé l'aide et la participation de parents pour aider à la tenue des ateliers. Quatre parents ont répondu à l'appel.

Afin de créer un sentiment d'appartenance avec la communauté, nous nous sommes associés au marchand général local pour l'achat des denrées fraîches.

Déterminants collectifs visés et atteints

Indicateurs :

- **34** familles rejointes
- **22** familles participantes
- **23** inscriptions sur un total de 35 élèves
- **89 %** de taux de présence aux ateliers

Les aliments sont fournis gratuitement à chaque atelier et les élèves ont la possibilité de rapporter à la maison quelques aliments en lien avec les recettes cuisinées.

À chaque atelier, l'animatrice donne des explications simples et fiables sur les ingrédients utilisés dans les recettes. Elle offre aussi des variantes possibles pour faire des choix éclairés et pour augmenter la diversification en rejoignant tous les goûts.

Nous nous sommes associés avec le marchand général local pour l'achat des denrées. Bien souvent les paniers de denrées sont bonifiés par le marchand lui-même pour le plus grand plaisir des élèves. L'animatrice prend le temps d'expliquer l'importance de la provenance des aliments avec lesquels ils cuisinent.



Nos partenaires

École Notre-Dame-des-Érables et son Conseil d'établissement
Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Rochelle
Marchand général Chez Duff

La Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Rochelle souhaite s'impliquer et donner suite à ces ateliers.

Retombées des actions et besoins identifiés

Nous avons voulu créer un lien entre le marchand général et les jeunes afin qu'ils adoptent les achats locaux et qu'ils en parlent à leurs parents. Pour ce faire, nous avons offert des coupons à chaque atelier. Les élèves ont ainsi la possibilité de recevoir gratuitement des aliments en lien avec l'atelier offert. C'est une façon de faire connaître et d'utiliser les services du milieu.

Nous avons souhaité briser l'isolement des familles en demandant la participation de parents pour aider à la tenue des ateliers. Quatre parents ont répondu à l'appel. À chaque atelier un parent était présent. Les parents avaient ainsi l'occasion de faire du bénévolat et de participer à la tenue des ateliers.

Nous avons aussi demandé l'aide de grands-parents bénévoles dans la communauté afin de bonifier les relations intergénérationnelles, favoriser le réseautage des parents et briser l'isolement. Quatre femmes et un homme ont participé aux ateliers.



2.4 SOUTIEN AUX ORGANISMES

Le soutien aux organismes se fait dans une perspective communautaire en respectant leur autonomie et en favorisant leur démarche. Le soutien peut être d'ordre professionnel ou technique et également par la référence de personnes bénévoles.

ORGANISMES SOUTENUS	SERVICES OFFERTS
Fadoq de Valcourt	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Soutien professionnel et technique : <ul style="list-style-type: none"> - Comptabilité - Photocopies - Secrétariat
Œuvre de Bienfaisance de Valcourt	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Entente au niveau du personnel, des locaux, du matériel, du dépannage alimentaire
Carrefour jeunesse-emploi comté de Johnson	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Location de locaux ❖ Collaboration et promotion
CDC du Val-Saint-François	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Parrainage des Bâisseurs communautaires
Caritas Estrie	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Soutien à la campagne des bougies de la paix
Bibliothèque Yvonne L. Bombardier	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Biblio chez soi et Biblio aidants
Ville de Valcourt	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sécurité civile
Maison de la Famille Les Arbrisseaux	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Halte-garderie ❖ Promotion
Valcourt 2030	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Location de locaux ❖ Collaboration
Centre des femmes du Val-Saint-François	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Promotion ❖ Location de locaux
Promotion	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 19 organisations
Prêt de locaux	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 7 organisations
<i>Le Val-Ouest</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Appui ❖ Prêt de local

3. GOUVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE

3.1 SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont au cœur de la mission du Centre d'action bénévole.

Le Centre regroupe 98 bénévoles répartis dans les sept localités desservies. Six nouvelles personnes ont été accueillies comme bénévoles cette année. Chaque personne est rencontrée individuellement afin d'identifier ses motivations, ses compétences, ses intérêts et ses disponibilités.

Les services offerts aux personnes bénévoles sont :

- Recrutement
- Accueil
- Information, orientation et référence
- Soutien et suivi
- Formation
- Activités et gestes de reconnaissance

ACTIVITÉS	RÉALISATIONS	NOMBRE DE BÉNÉVOLES
Recrutement	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se fait tout au long de l'année par des activités promotionnelles et par l'entremise des personnes bénévoles 	
Accueil	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Contacts téléphoniques ➤ Entrevues individuelles ➤ Remise de documentation ➤ Fiches individuelles ➤ Envoi de cartes de bienvenue 	6 nouvelles personnes bénévoles
Information, orientation et référence	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrevues individuelles permettant d'informer et d'orienter la personne vis-à-vis les services du Centre ou de la référer dans une autre organisation ➤ Information à de futurs bénévoles 	6 nouvelles personnes bénévoles 2 bénévoles
Soutien et suivi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 9 rencontres individuelles ou suivis téléphoniques 	8 bénévoles 7 heures bénévoles

Activités et gestes de reconnaissance

ACTIVITÉS	RÉALISATIONS	Nombre de bénévoles	Nombre d'heures bénévoles
Déjeuner	Administrateurs - administratrices et employées - Repas et échange	8	0
Fête de Noël	- Dîner - Animation - Cadeaux	42	49
Dîner de Noël	Administrateurs - administratrices et employées	6	---
Cartes d'anniversaire	Administrateurs - administratrices	8	---
TOTAL		44	49

Pour le Centre d'action bénévole, il apparaît important de reconnaître les actions qui sont posées par les bénévoles. Pour ce faire, nous profitons de diverses occasions : temps des Fêtes, Semaine de l'action bénévole, etc. pour souligner l'engagement bénévole et remercier les personnes impliquées auprès des autres.

Journal aux bénévoles

- Publication d'un Rayon bénévole

TABLEAU SYNTHÈSE			
Activités	Nombre de réunions	Nombre de bénévoles	Nombre d'heures bénévoles
Assemblée générale annuelle	1	23	--
• Bénévolat		8	12
Conseil d'administration			
• Séance ordinaire	6	9	119
• Séance extraordinaire	2	7	11
• Comité de direction	5	4	30
Comités du conseil d'administration			
• Planification	1	4	8
• Prévisions budgétaires	1	1	3
• Relève de la direction générale	2	2	12
- Sous-comité	1	1	2
• Droit de passage	1	3	8
• Finances	1	3	11
• Sélection	13	2	68
• Coup de chapeau	1	3	3
Autres comités			
Semaine de l'action bénévole			
• Comité	1	2	4
Fête de Noël			
• Sous-comité	--	7	35
Couronne d'entraide			
• Bénévolat	--	36	222
Impôt			
• Coordination	--	1	62
TOTAL	30	55	583

4. GESTION

Formation du personnel

FORMATIONS	NOMBRE D'EMPLOYÉS	NOMBRE D'HEURES
Services de soutien à domicile du CLSC	1	2
Bénévoles en mouvement	1	8
Nouvelle direction générale	1	3
Direction générale	1	3
Programmes gouvernementaux	1	1
Jardin communautaire en temps de pandémie	1	1
Talk-Show	1	1
Situation de crise	1	3
Total	4	22

Soutien bénévole

	SERVICES RENDUS	BÉNÉVOLES	HEURES BÉNÉVOLES
Accueil - Comptabilité - Informatique	71	11	246
Entretien du bâtiment et aménagement	23	9	55

Rencontre d'équipe

- 17 réunions d'équipe
- 11 rencontres individuelles
- 3 rencontres en sous-groupe

5. SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

L'essor qu'a connu le Centre d'action bénévole au fil des ans n'aurait pas été possible sans le soutien continu apporté par l'ensemble de la communauté de Valcourt et Région.

1) Le maintien de l'implication bénévole :

- près d'une centaine de bénévoles à chaque année ;

2) De la part des municipalités :

- participation des sept municipalités de Valcourt et Région au soutien financier du Centre d'action bénévole ;
- exemption de taxes foncières de la Ville de Valcourt ;
- entente par la Ville de Valcourt sur l'utilisation du Centre communautaire lors des activités de la Fête de Noël, de la Semaine de l'action bénévole et du programme Viactive qui a lieu deux fois par semaine ;

3) Ententes avec le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, restaurateur et traiteur pour la popote roulante ;

4) Dons de nourriture pour le dépannage alimentaire de la part d'une entreprise privée et de particuliers ;

5) Dons en argent de particuliers ;

6) Partenariat avec Cooptel, coopérative de télécommunication, dans la relocalisation du Centre d'action bénévole ;

7) Participation de la population et des entreprises à l'activité bénéfice de vente de couronnes d'entraide ;

8) Dons de cannettes vides d'une entreprise privée ;

9) Participation de la population, des entreprises et des associations au financement de la relocalisation du Centre d'action bénévole.

REMERCIEMENTS

Avant de tourner la page sur l'année 2019-2020, nous tenons à exprimer nos remerciements à tous ceux qui ont soutenu notre action : donateurs et collaborateurs.

Pour leur appui financier

- CIUSSS de l'Estrie – CHUS
- Secrétariat aux aînés (MSSS)
- Les sept municipalités de Valcourt et Région
- Fondation J. Armand Bombardier
- Ministère de la Famille
- Millette & Fils Ltée
- Gestion Réal Bombardier Inc.
- Chevaliers de Colomb Cons. 3207
- Filles d'Isabelle
- RBC
- Particuliers

Pour leur collaboration au projet Jardin communautaire

Regroupement *Un toit pour toi*
CIUSSS de l'Estrie – CHUS Établissement Valcourt
Office municipal d'habitation de Valcourt
Ville de Valcourt

Pour les dons de nourriture que nous redistribuons

L'Œuvre de Bienfaisance de Valcourt
Moisson Estrie
IGA Marché Ouimette Fille et Fils Inc.
Particuliers

Pour leur participation aux activités d'autofinancement

Entreprises, Commerces,
Particuliers

Merci aux bénévoles qui croient à l'action bénévole
et à toutes les personnes qui nous accordent
appui et encouragement.

Annexe 1

Cuisine collective La Fricassée
Jardin communautaire
Repas communautaire

1. Cuisine collective La Fricassée

Introduction

La cuisine collective La Fricassée du Centre d'action bénévole Valcourt et Région est fière de vous présenter son rapport d'activité (allégé!) 2019-2020.

La Fricassée a été créée en 1998 et après 20 ans d'existence, elle reste fidèle aux objectifs initiaux de ses instigatrices et demeure plus que jamais un lieu d'éducation populaire. Les valeurs suivantes y sont encouragées et partagées :

- La solidarité;
- La démocratie;
- L'équité et la justice sociale;
- L'autonomie et la prise en charge;
- Le respect de la personne et la dignité.

En lisant ce rapport, vous pourrez constater que nos réalisations sont moindres dans le contexte de pandémie que nous connaissons actuellement mais l'envie de poursuivre dans la même voie est toujours présente puisque c'est ce qui a fait notre succès au fil des années. Les pages qui suivent vous montreront ce qui a été accompli en cette année bien spéciale.



Bonne lecture!

Historique

L'idée d'une cuisine collective a fait du chemin depuis 1997. Grâce à une équipe de bénévoles issus de la clinique d'impôt du Centre d'action bénévole, la cuisine collective La Fricassée a vu le jour avec un premier groupe en 1998. En septembre 2005, La Fricassée ouvrait un point de service additionnel dans la municipalité de Sainte-Anne-de-la-Rochelle ; et un troisième à Maricourt. Ces derniers ne sont plus actifs mais, en septembre 2011, La Fricassée installe un point de service à Lawrenceville, toujours en opération. En 2014, nous avons ouvert un autre point de service à Bonsecours qui a été fermé en 2018. Au printemps 2016, le Centre d'action bénévole a emménagé dans une nouvelle construction ayant pignon sur la rue Saint-Joseph à Valcourt. Ce bâtiment multifonctionnel inclut maintenant le local de cuisine collective qui était logé au CSSS du Val-Saint-François depuis nombre d'années. Nous fonctionnons toujours avec deux points de service, soit un à Valcourt au Centre d'action bénévole et un à Lawrenceville au sous-sol de l'église. Cependant, le point de service de Lawrenceville est devenu inactif en cours d'année; nous verrons ce qui va advenir de cette installation au cours des prochains mois. Depuis le début, plusieurs participantes et participants se sont ajouté.e.s et d'autres sont parti.e.s avec de nouvelles habiletés et connaissances.

Mission

Promouvoir l'autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population du territoire couvert par le Centre d'action bénévole Valcourt et Région.

Objectifs

- Apprendre à cuisiner et échanger des trucs et des recettes;
- Favoriser la prise en charge et développer l'estime de soi;
- Développer la participation à la vie démocratique;
- Préparer des repas économiques et favoriser le pouvoir d'achat;
- Accéder dans la dignité à une alimentation de qualité pour tous, dans le respect de la protection de l'environnement;
- Briser l'isolement.

Territoire

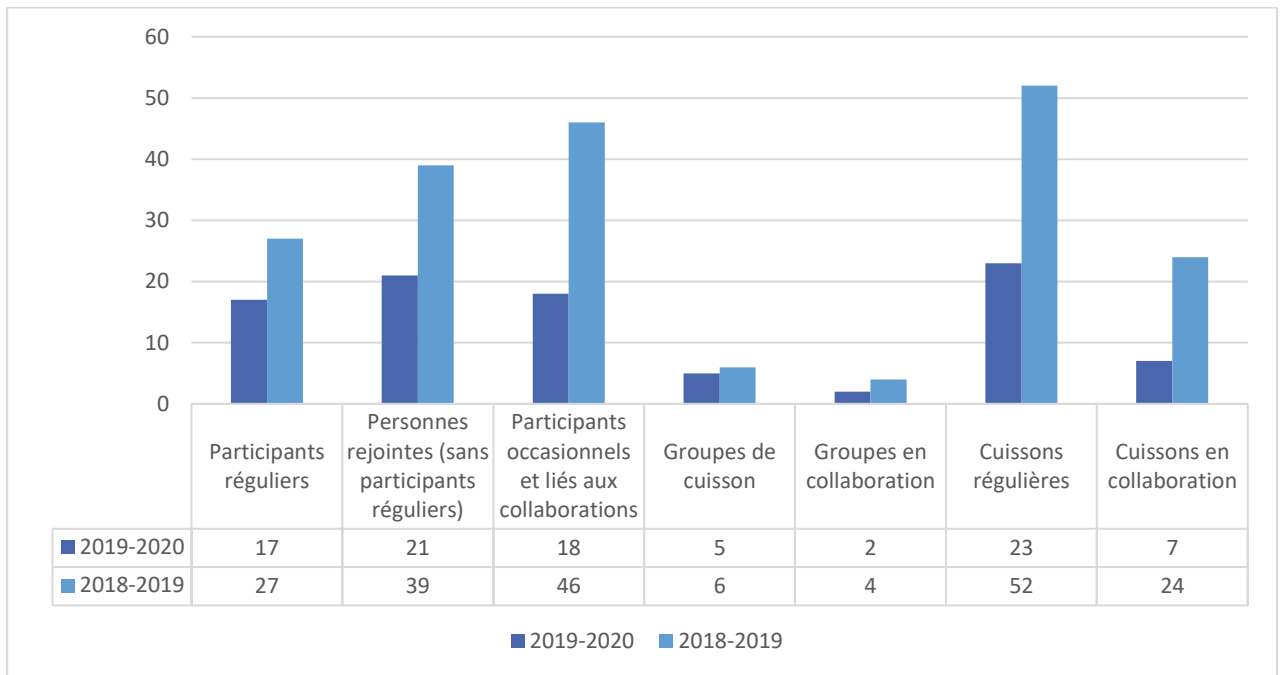
La Cuisine collective étant un service du Centre d'action bénévole Valcourt et Région, elle dessert donc le même territoire, c'est-à-dire les municipalités de :

Bonsecours	Racine
Canton de Valcourt	Sainte-Anne-de-la-Rochelle
Lawrenceville	Valcourt
Maricourt	

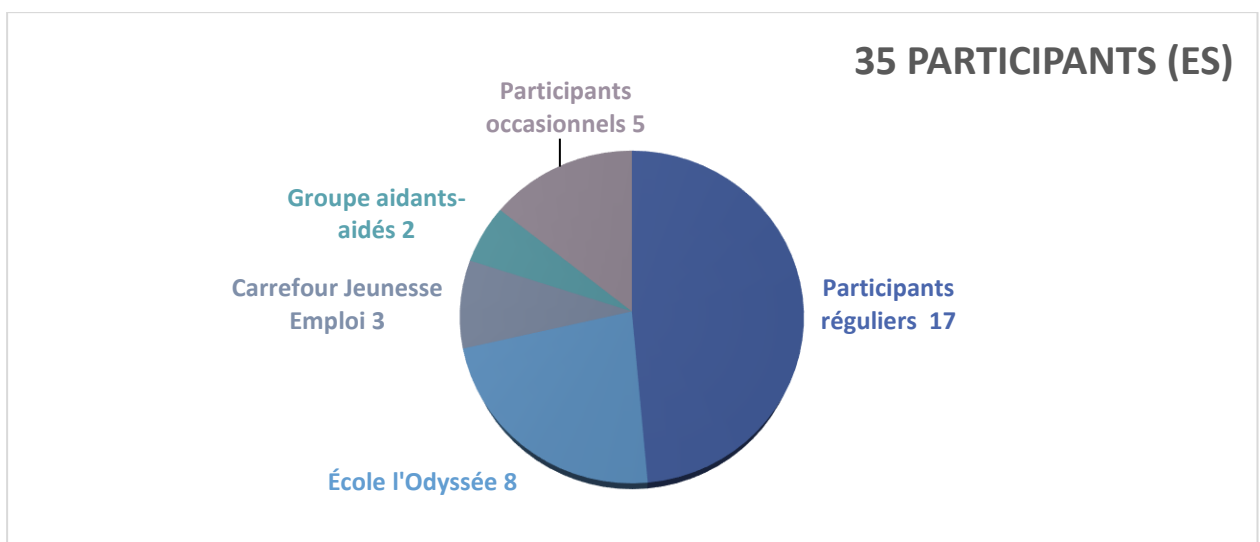
Services rendus

La Fricassée offre ses services à toute la population. À raison d'une fois par mois, de petits groupes de trois à quatre personnes se réunissent pour planifier les recettes, dresser la liste d'épicerie et faire les achats. Elles cuisinent par la suite les mets planifiés, se répartissent les portions également et rapportent le tout à la maison. À chaque journée de cuisson, la coordonnatrice de La Fricassée ou une responsable de groupe accompagne les participants.es.

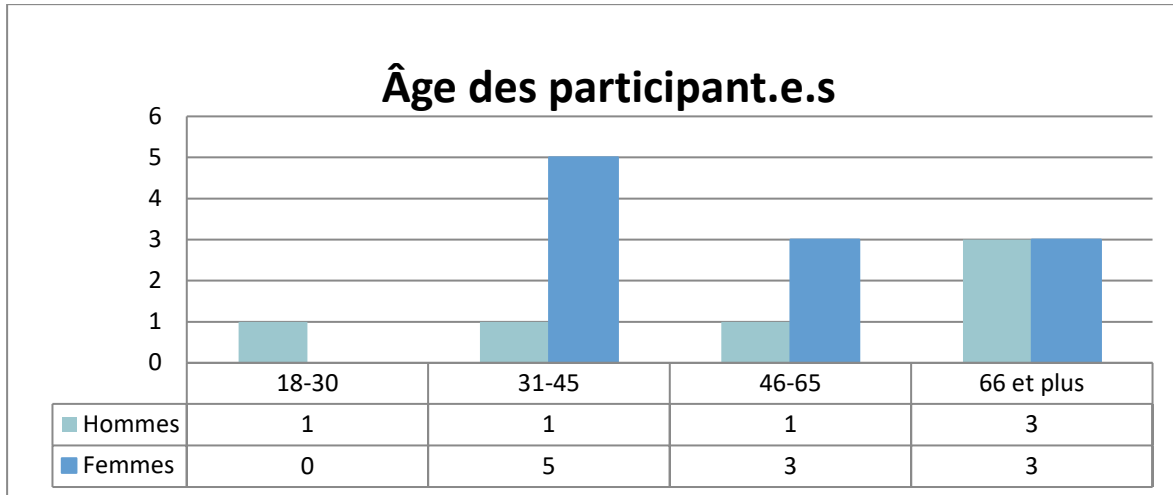
Groupes réguliers de cuisson	5	Nombre de portions cuisinées	1930
Participants réguliers	17	Nombre de personnes rejointes (sans participants)	21
Cuissons régulières	23	Planifications régulières	26
Cuissons annulées	11	Planifications annulées	0
Participants occasionnels (ont cuisiné 1 fois; 5 participantes dans le groupe de Lawrenceville, groupe aidants-aidés; 2)	7	Participants liés aux collaborations avec différents organismes (L'Odysée; 8, CJE; 3)	11
Groupes en collaboration	2	Cuissons ou activités culinaires en collaboration	7



En résumé, nous pouvons observer une année fort différente. Nous avons eu moins de participants réguliers et un groupe a complètement cessé ses activités. Il y a eu aussi une baisse de la clientèle occasionnelle : pas de groupe de purées pour bébé en collaboration avec la Maison de la famille, une seule cuisson avec le Carrefour jeunesse-emploi, un seul groupe avec l'École secondaire de l'Odysée. Nous avons eu 7 groupes pour un total de 35 participants.

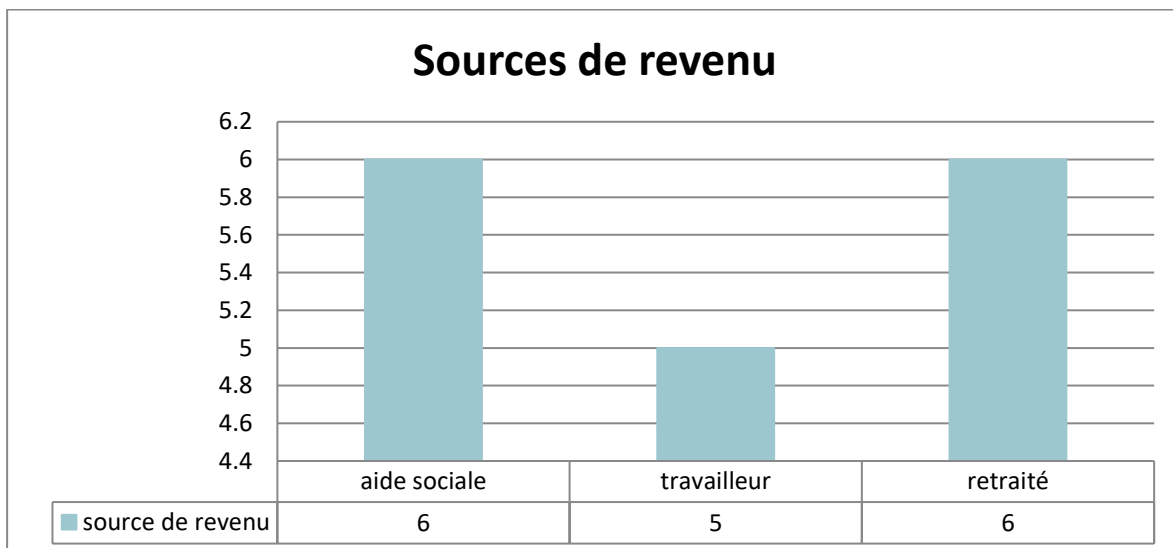


Profil des participant.e.s réguliers



Hommes 35 %

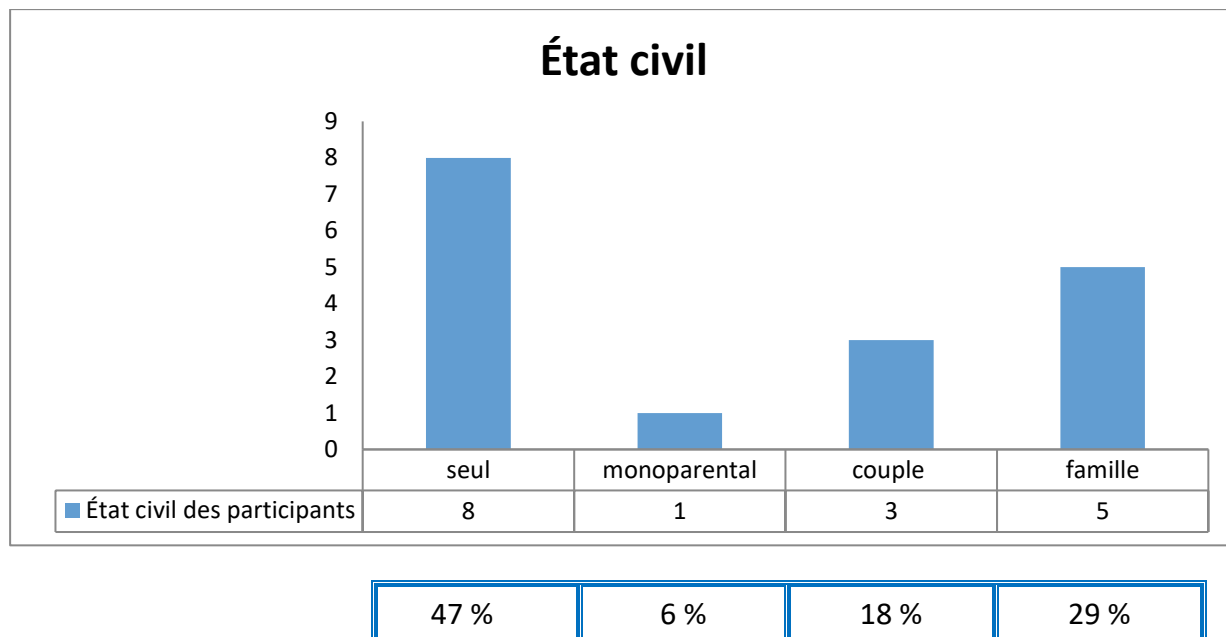
Femmes 65 %



35 %

30 %

35 %



Cuissons en collaboration

Collaboration avec l'École secondaire de l'Odysée : ateliers culinaires

Ces ateliers résultent d'une collaboration entre un professeur, la direction de l'Odysée et La Fricassée pour offrir des ateliers à des adolescents afin de les outiller et augmenter leurs connaissances culinaires. Ces ateliers sont offerts pendant les heures de cours. Cette année, il y a du changement. Comme l'école offre, pour la première fois, la cinquième secondaire, il a été décidé de préparer des collations qui sont vendues lors des pauses à l'école. L'argent ainsi amassé sert au financement du bal de fin d'année.

- 5 ateliers;
- 8 participant.e.s;
- 40 participations totales.

Collaboration avec le Carrefour jeunesse-emploi du comté de Johnson : ateliers culinaires

Grâce à notre collaboration avec le Carrefour Jeunesse-emploi du comté de Johnson, des jeunes adultes ont la possibilité de venir cuisiner. Ces jeunes participant.e.s viennent faire les apprentissages requis en vue de développer leurs habiletés en cuisine pour aller vivre en appartement, faire leurs boîtes à lunch, se nourrir sainement et économiquement. Ils sont accompagnés par la conseillère en emploi du Carrefour jeunesse-emploi.

- 1 activité;
- 3 participant.e.s;
- 3 participations.

Services du Centre d'action bénévole

Ateliers culinaires aidants-aidés

Les coordonnatrices du soutien à domicile et des services alimentaires, avec l'aide d'une bénévole, préparent avec des proches aidants et les personnes aidées, un repas complet qui est dégusté sur place et les surplus apportés à la maison.

- 1 activité;
- 2 participations;
- 1 bénévole;
- 4.5 heures de bénévolat.

Ateliers culinaires à l'école Notre-Dame-des-Érables de Sainte-Anne-de-la-Rochelle

Nous avons offert une série d'ateliers culinaires aux élèves de 3^e-4^e et 5^e-6^e année de l'école Notre-Dame-des-Érables. L'objectif est de développer chez l'élève ses connaissances, sa curiosité et son autonomie en cuisine, afin qu'il partage ses savoirs avec sa communauté, plus particulièrement avec les membres de sa famille. Comme les liens familiaux et communautaires sont au cœur du projet, des parents et des grands-parents d'élèves participent bénévolement à la tenue des ateliers.

- 20 ateliers
- 23 élèves inscrits
- 8 bénévoles
- 62 heures de bénévolat

Activité de socialisation

Fête de Noël

Cette journée est jumelée avec la fête de Noël du Centre d'action bénévole. Un délicieux repas fut servi aux gens, suivi de musique de circonstance et de jeux amusants.

- 5 participant.e.s.

Bénévolat

Un bénévole nous aide aussi dans l'entretien des petits appareils ménagers et l'aiguisage des couteaux.

- 1 bénévole;
- 1.5 heure de bénévolat.

Représentations

La Fricassée est membre du Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE) et du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ). Nous avons assisté à :

- 3 réunions régulières du conseil d'administration du RCCE dont une de façon virtuelle;
- 1 vidéoconférence du RCCQ.

Soutien aux organismes du milieu

Au cours de l'année, nous avons apporté du support à un organisme du milieu, l'Office municipal d'habitation

- 2 rencontres.

De plus, nous avons présenté un atelier à l'École Saint-Laurent de Lawrenceville, aux parents d'enfants fréquentant la maternelle 4 et 5 ans. L'atelier a été présenté par le chargé de projet en sécurité alimentaire au Centre d'action bénévole.

- 5 participants

2.Repas communautaire

À quelques reprises durant l'année, nous organisons un repas communautaire dans le but de favoriser des rencontres sociales entre les personnes plus isolées. Des bénévoles du Centre d'action bénévole participent à la préparation de ces repas.

- 2 activités;
- 36 participant.e.s;
- 2 bénévoles;
- 31 heures de bénévolat.





3. Jardin communautaire

À l'automne 2010, nous avons commencé à travailler sur un projet de jardin communautaire en collaboration avec le Regroupement *Un toit pour toi*. La première étape fut celle de recherche de financement, l'objectif étant que le projet s'autofinance. Les donateurs sollicités ont bien répondu et le comité du jardin communautaire s'est mis à l'œuvre en janvier 2011. Malgré l'ampleur des travaux à réaliser durant la première année et une température peu clémente, tout a été prêt en juin pour que les jardiniers puissent cultiver leur potager. Nous avons fait livrer et étendre une bonne terre à jardin au printemps 2012, ce qui a augmenté considérablement la production de légumes. En 2013, l'installation de six bacs surélevés pour les personnes en perte d'autonomie, un lavabo extérieur, une toilette ainsi qu'une balançoire sont venus s'ajouter aux équipements déjà en place.

Au départ trente-quatre lots de 8' X 8' ou de 8' X 6' étaient accessibles. Au printemps 2017, nous avons augmenté la superficie des lots qui sont devenus dix lots de 8' x 11' et dix lots de 8' x 15'. Chaque lot est maintenant encadré et plusieurs heures de bénévolat ont été nécessaires pour faire l'installation de planches autour des lots. Le terrain du jardin lui-même est clôturé, muni d'une remise, de barils pour l'eau et d'outils de jardinage qui sont à la disposition des jardiniers.

Nous avons pris la décision d'ouvrir le jardin communautaire malgré la pandémie. Chaque jardinier a été rencontré afin de clarifier les mesures de distanciation à respecter au jardin. Cette année, neuf jardiniers ont loué 13 lots et trois bacs surélevés. Chacun s'est fait offrir des plants de tomates, de fleurs et des semences variées au moment de la plantation.

Un comité de cinq personnes composées de deux employées, deux bénévoles et un jardinier se réunit habituellement une à deux fois par année pour assurer la bonne marche du jardin, mais pas cette année.

Nous tenons aussi une assemblée générale à chaque printemps pour réunir les jardiniers. Cette année l'assemblée n'a pas eu lieu compte tenu du contexte sanitaire existant.

Promotion

Publications dans les journaux et les bulletins municipaux :

Pour la Fricassée :

- Le Moulin express : une publication;

Pour le repas communautaire :

- Affiches posées à l'entrée des portes d'immeuble de l'Office municipal d'habitation

Pour le jardin communautaire :

- L'Informateur : 1 publication;
- Page Facebook : 2 publications;
- Affiches posées à l'entrée des portes d'immeuble de l'Office municipal d'habitation.

Financement

Le soutien financier de La Fricassée provient de Centraide Estrie, du CIUSSS de l'Estrie-CHUS et de la Fondation J. Armand Bombardier. Le Ministère de la Famille accorde une subvention pour le service de halte-garderie.

Sécurité alimentaire

Le budget en sécurité alimentaire est récurrent. Ce budget renforce nos actions en sécurité alimentaire auprès des personnes et des familles à faible revenu. Il soutient la cuisine collective et les activités culinaires qui y sont liées ainsi que le jardin communautaire.

Projets

Bien entendu, le développement et la consolidation de La Fricassée sont au cœur de notre travail. Notre emplacement et nos équipements en font une cible de choix pour les activités culinaires au sein de notre communauté. Nous souhaitons le maintien de groupes fonctionnels pour les points de service de Valcourt et de Lawrenceville. Cette année, de mars à août, toutes les activités qui entourent la cuisine collective ont été suspendues. Il en n'a de même pour les repas communautaires. Au jardin, le recrutement de nouveaux jardiniers et le maintien de l'intérêt des jardiniers actuels demeurent le défi pour assurer la pérennité du jardin communautaire. S'ajoute à cela la pandémie à laquelle nous devons faire face. Il va de soi que nous reprendrons les activités graduellement dès que nous pourrons assurer la sécurité de chacun; les employés et les usagers. Voilà notre défi pour l'année 2020-2021.

Remerciements

Pour le soutien financier :

- Centraide Estrie;
- CIUSSS de l'Estrie - CHUS;
- Ministère de la Famille;
- Fondation J. Armand Bombardier.

Pour le prêt de local :

- La municipalité de Lawrenceville.

Centre d'action bénévole Valcourt et Région
950, rue St-Joseph, Valcourt (Québec) J0E 2L0
Téléphone : 450 532-2255 Télécopieur : 450 532-2577
Courriel : cabver@cooptel.qc.ca
Site Web: www.cabver.org
<https://www.facebook.com/CABValcourt>