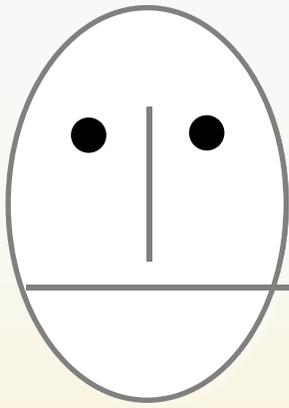


# Rapport des services/activités 2018-2019



Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud



## Un mot du trésorier

---

### **REDONNER À SA COMMUNAUTÉ**

J'ai commencé à faire du bénévolat lorsque j'ai pris ma retraite, il y a quelques années. Je voulais, selon l'expression en usage, redonner à ma communauté.

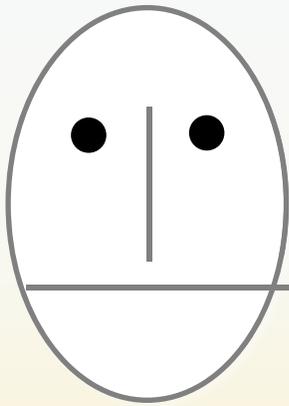
Je me suis donc impliqué dans la distribution de la popote roulante, mais j'ai découvert que l'adage ne dit pas tout. Il ne parle pas du fait que ce que l'on donne nous revient par la bande.

Oui, la popote m'a permis de mieux connaître mon quartier et les gens qui y habitent, de discuter et de rire avec eux, de constater un tant soit peu les difficultés que rencontrent les personnes malades et en perte d'autonomie et surtout de me sentir utile. Et ça, c'est énorme.

Vous savez, parfois, lorsqu'on me dit : « vous êtes mon soleil aujourd'hui... » C'est la totale!

Le bénévolat est, finalement, un geste égoïste.

Luc Clavreau



## Un mot de la directrice

---

Si l'an dernier était une année charnière, celle qui se termine en fut une de bien des embûches.

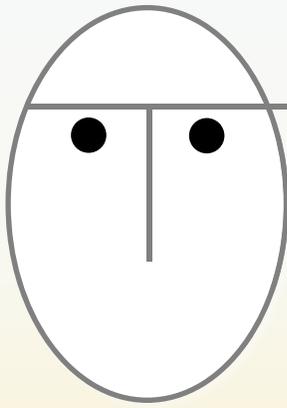
Nous avons poursuivi notre longue réflexion sur l'élaboration de nos nouveaux services/activités tout en assurant la continuité de ceux déjà offerts.

La mise en place de nouveaux services/activités n'est pas chose simple. C'est bien beau d'avoir des idées, encore faut-il avoir les moyens pour les implanter.

Nous demeurons confrontés à la dure réalité du recrutement de personnes bénévoles et aux limites que cela nous imposent dans la réponse aux demandes de nos usagers.

Malgré tout, nous sommes fiers des accomplissements de tous!

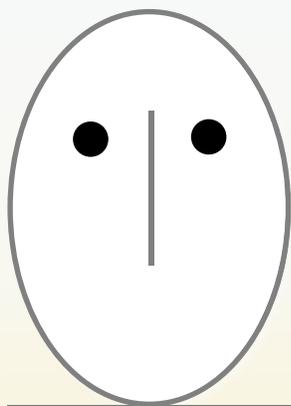
**Michéline Bouvier**



## Notre mission

Fort de ses valeurs d'intégrité, de respect, d'honnêteté, d'entraide, de solidarité et de paix, le Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud (CBAS) s'est donné comme mission de contribuer à atténuer les difficultés quotidiennes que vivent les personnes âgées de 65 ans et plus en perte d'autonomie résidant à domicile.

Ses actions reposent sur des principes démocratiques s'appuyant sur l'implication citoyenne.



## Les membres

---

Le CBAS compte deux catégories de membres : les membres actifs et les membres cooptés.

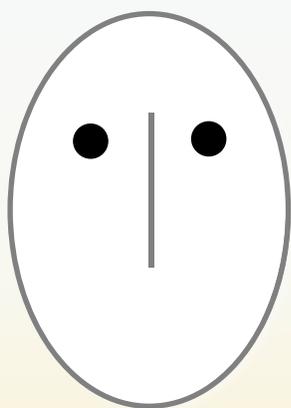
Le membre actif est toute personne qui adhère aux objectifs du CBAS et agit bénévolement au sein de l'organisme.

Le membre coopté est toute personne ou organisme qui, par ses expériences et ses compétences, peut contribuer au développement et à l'atteinte des objectifs de l'organisme.

L'utilisateur peut être membre, s'il adhère aux objectifs ou s'il est aussi bénévole. Pour l'année financière 2018-2019, le CBAS compte cent sept (107) membres.

Le rapport d'activités remis lors de l'assemblée générale, les articles ou communiqués dans les journaux locaux ou tout autre document produit par le CBAS (dépliant, bottin, etc.) maintiennent les membres à la fine pointe du développement de l'organisme.

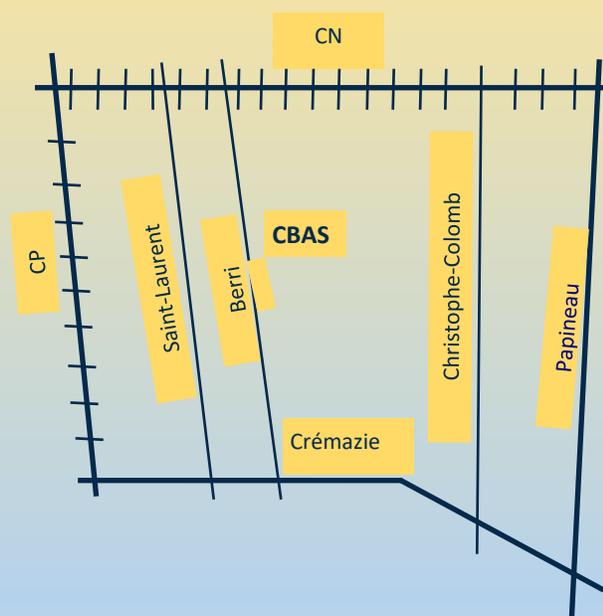
Les membres, par leur implication et leur soutien, tant au niveau du conseil d'administration que dans les divers services/activités, assurent la vie démocratique du CBAS, son développement ainsi que son rayonnement dans toute la communauté.

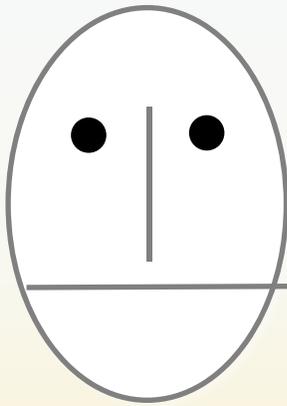


## Notre territoire

... est borné  
au **sud** par le boulevard Crémazie,  
à l'**est** par la rue Papineau,  
au **nord** par la rue de Port-Royal  
(voieferrée du CN),  
à l'**ouest** par la rue Meilleur  
(voie ferrée du CP).

Nous desservons aussi, pour certains services/activités,  
tout le quartier Ahuntsic  
lorsque cela ne dédouble pas  
d'autres services/activités  
offerts par des organismes du territoire.





# Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud

Conseil  
d'administration

Direction

Soutien  
administratif

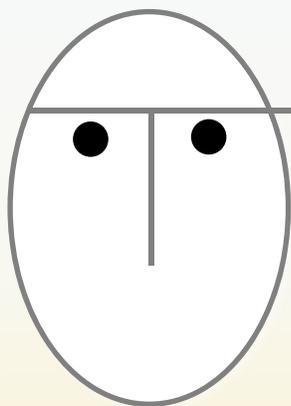
Coordination  
*l'Art de vivre  
ensemble*

Bénévoles

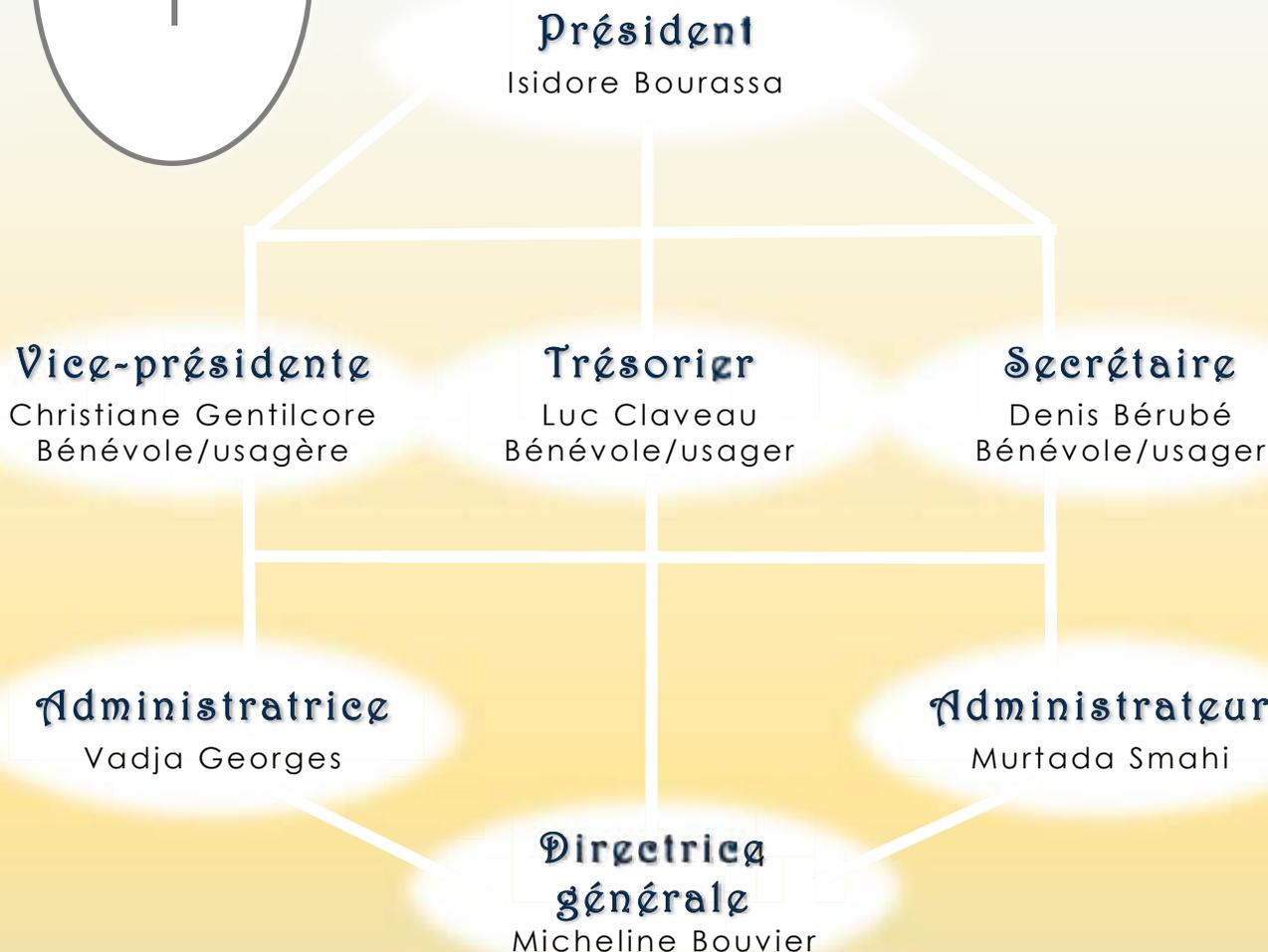
Services

Activités

Ressources  
externes



# Conseil d'administration



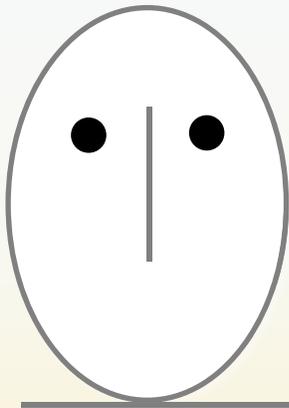
Le CBAS est géré par un conseil d'administration composé de sept (7) membres qui occupent les postes suivants :

Présidence, vice-présidence, trésorerie, secrétariat, administration (2), direction.

Les six (6) premiers membres sont élus par l'assemblée générale annuelle. La direction, salariée de l'organisme, est membre d'office et a droit de vote sauf lorsqu'il est question de ses conditions de travail. (salaire...)

Le c.a. est élu afin de gérer toutes les affaires de l'organisme en lien avec la mission du CBAS. Il définit les priorités, les objectifs, les actions et les moyens à entreprendre afin d'obtenir les résultats escomptés.

- Six (6) membres élus; un (1) membre d'office;
- Treize (13) réunions du c.a.;
- Six (6) réunions de comités de travail;
- Une (1) assemblée générale annuelle.



## Le personnel

---

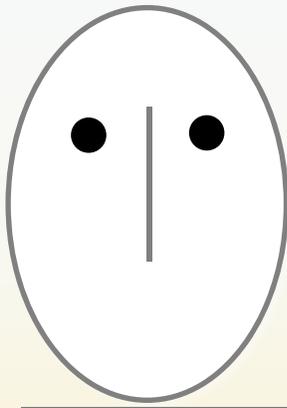
Micheline Bouvier, directrice;

Mireille Gaudet, coordonnatrice de *l'Art de vivre ensemble*;

Louise Gaudet, adjointe à l'administration.

Trois personnes salariées qui font preuve d'ingéniosité pour assurer la réalisation des services/activités selon les ressources bénévoles disponibles.

Jeanne et Maude Pelletier-Martel ont complété leur stage dans le cadre d'un programme sociocommunautaire de leur école secondaire par du bénévolat au CBAS.



## Les bénévoles

---

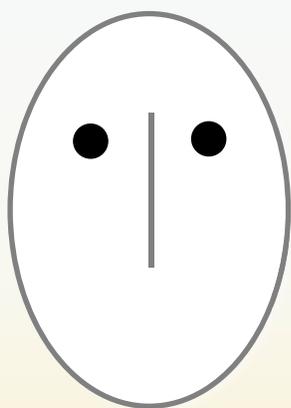
Le Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud a pu assurer la réalisation de ses services/activités grâce à l'implication de soixante-dix-huit (78) bénévoles.

Leur passion, leur détermination, leur énergie, leur volonté et leur dévouement font d'eux la force motrice du CBAS. Ce sont des femmes et des hommes qui proviennent de différents milieux dont l'âge varie entre 14 et 88 ans et qui adhèrent à notre mission.

Ils décident de faire de l'action bénévole pour différents motifs :

- Nouveau retraité;
- Se retrouve entre deux emplois;
- En reconnaissance des services reçus par leurs parents ou tout autre personne significative;
- Volonté de participer à la vie de leur communauté.

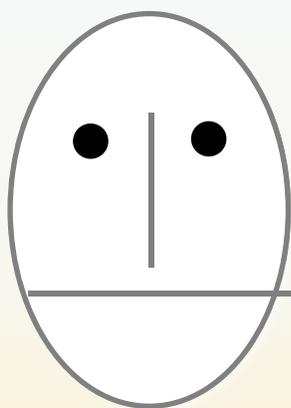
Le recrutement se fait principalement par la publication de communiqués dans les journaux locaux, par l'achat d'espaces publicitaires, par la distribution de nos dépliants et des cartes d'affaires, par la pose de nos affichettes dans différents lieux publics et surtout par le bouche à oreille. Nous profitons de divers rencontres avec nos partenaires afin de promouvoir nos services/activités ainsi que nos besoins en personnel bénévole.



## Les usagers

---

Âge	Femmes	Hommes
51 à 60 ans	1 %	1 %
61 à 70 ans	18 %	3 %
71 à 80 ans	21 %	4 %
81 à 90 ans	32 %	8 %
91 à 100 ans	8 %	3 %
101 à ...	-	1 %
<b>Total :</b>	<b>80 %</b>	<b>20 %</b>



## Les services/activités

---

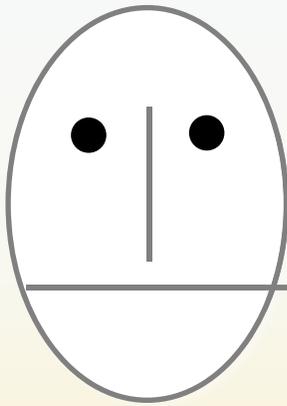
Les usagers des services/activités résident sur le territoire d'intervention du CBAS.

Le Centre est accessible du lundi au vendredi de 9 h 30 à 16 h 30 tout au cours de l'année.

Les utilisateurs des services/activités bénéficient de moyens leur permettant de demeurer plus longtemps à domicile et ainsi avoir une meilleure qualité de vie.

Par ses services/activités, le CBAS offre la possibilité aux proches aidants de profiter d'un peu de répit et de soutien. Le Centre leur offre également l'opportunité de participer seul à certaines activités qui sont l'occasion d'oublier les difficultés de la vie quotidienne en se joignant à un groupe.

- Cette année, nous avons effectué la mise en place d'une boîte de partage de livres, *Livres sous le toit*, qui en plus d'être un affichage pour le CBAS, invite les usagers, les bénévoles et les résidents d'Ahuntsic à échanger leurs bouquins.



## Les services/activités

### Épicerie/magasinage

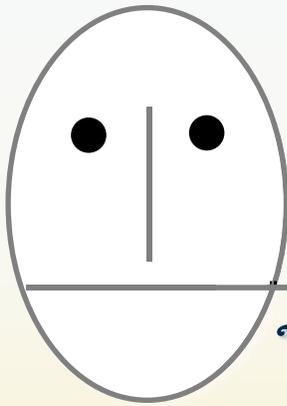
L'aide à l'épicerie ou au magasinage est un facteur important dans le maintien de l'autonomie de nos usagers.

Ils ont la possibilité de faire leurs achats tout en profitant d'un transport/ accompagnement ou, encore, en confiant une liste d'achats à un bénévole qui effectuera la tâche pour eux.

Le service contribue au développement d'une belle complicité usager/ bénévole!

Les proches aidants apprécient grandement ce service car, tout en leur procurant un moment de répit, cela leur offre du temps à consacrer à leurs propres obligations.

Huit (8) personnes ont eu recours à ces services offerts par quatre (4) bénévoles.



## Les services/activités

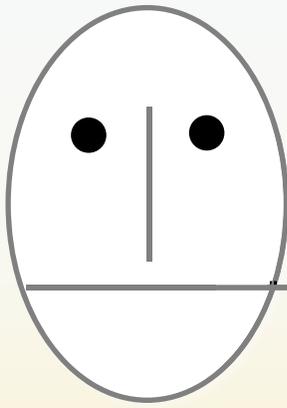
### Transports santé/accompagnements

Le service de transports santé/accompagnements est d'une importance significative au maintien d'une meilleure qualité de vie pour ses usagers.

Celui-ci est offert aux aînés de 60 ans et plus qui ont une légère incapacité physique rendant difficile l'utilisation des services de transport public, qui n'ont pas de ressources disponibles dans leur réseau ou qui ne sont pas inscrits au service de transport adapté de la STM. Cela signifie non seulement la possibilité d'être véhiculé, mais aussi, d'avoir une présence rassurante lors de l'attente.

Ce service demeure une préoccupation majeure pour l'organisme car le recrutement de nouveaux chauffeurs bénévoles est de plus en plus ardu.

Trente-quatre (34) usagers ont bénéficié de ces services offerts par neuf (9) bénévoles.



## Les services/activités

### Popote roulante

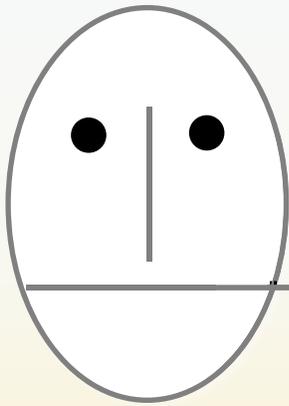
Pour les usagers du service de la popote roulante, cela représente souvent un apport important dans le maintien de leur autonomie et peut faire la différence entre demeurer à domicile ou vivre en résidence.

En effet, pour certains, il s'agit du seul repas équilibré de la journée ou de l'unique moment pour profiter d'un contact avec une autre personne.

Le service est offert à l'heure du midi, du lundi au vendredi, et comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Il est aussi disponible les jours fériés (Noël, Nouvel An, St-Jean, Fête du Canada...) lorsque ceux-ci ont lieu un jour normal de livraison.

Les bénévoles impliqués sont « nos yeux et nos oreilles » car ils sont aptes à constater tout changement significatif dans l'état de santé de l'utilisateur et nous avisent afin que nous puissions faire un suivi avec leur personne-ressource. Quarante-neuf (49) usagers ont utilisé ces services offerts par onze (11) bénévoles.

Le service de la popote roulante existe aussi grâce à la précieuse collaboration du personnel du Centre d'hébergement Laurendeau qui prépare les repas à être distribués, et ce, depuis le tout début soit, plus de 30 ans!



## Les services/activités

### Visites et téléphones amicaux

Une visite ou un téléphone amical comporte souvent, pour les usagers de ce service, le seul lien qu'ils ont avec leur communauté.

Tout en apportant un précieux réconfort, il fait une grande différence pour une personne souffrant de solitude. Le sentiment d'exclusion peut autant toucher les personnes vivant seules, en couple ou avec un proche aidant et peut être l'apanage de tous.

Les bénévoles qui offrent ce service sont aussi importants pour les intervenants au CBAS car ils nous permettent d'assurer un suivi adéquat.

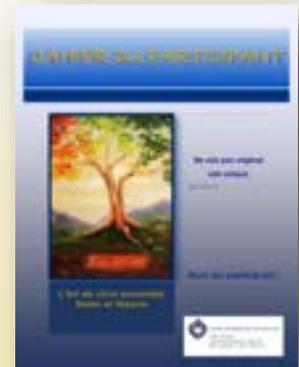
Douze (12) usagers ont eu un contact avec six (6) bénévoles.



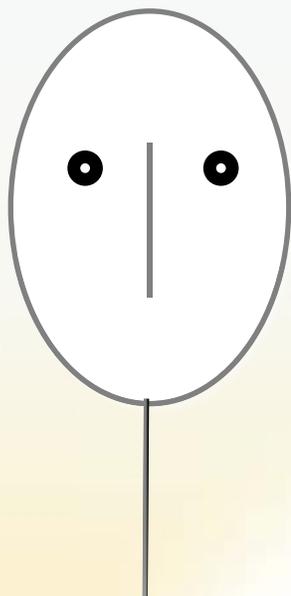
- **L'année 2018-2019 a été riche encore une fois en création de toutes sortes.** Vingt-six (26) usagers ont participé aux ateliers avec la participation de onze (11) bénévoles.
- Le **Cahier du participant**, source de références des ateliers, fut imprimé et remis aux usagers.

Un grand merci à nos réviseurs :

**François Cloutier**  
**Christiane Gentilcore-Abrakian**  
**Jeannine Lalonde**  
**Hélène Lanctôt**  
**Luc Claveau**  
**Louise Gaudet**



- Les tableaux, *Du classique au moderne*, une transposition d'un sujet classique en style moderne, ont été exposés au Café de Da de décembre 2018 à janvier 2019.
  - L'été dernier, soit le lundi 13 août en après-midi, douze (12) participants ont dessiné au pastel sec à la terrasse du Parcours Gouin.
  - Nous avons visité le Musée des beaux-arts de Montréal (MBAM) pour l'exposition *D'Afrique aux Amériques-Picasso en face-à-face*, le 27 juin 2018...
- ... qui a été le coup d'envoi d'un automne-hiver chaud en créativité.**
- Pour faire suite à la visite au MBAM, une production d'aquarelles sur papier inspirées de la tribu OMO d'Afrique a été réalisée...



...pour en arriver à cette grande aventure,

### *Les Masques,*

création inspirée de multiples références  
pour chacun des participants.

L'exécution fut un foisonnement de techniques diverses  
accompagnées de beaux échanges.

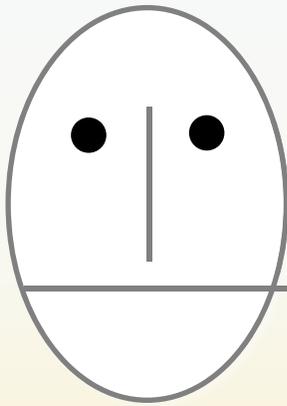
C'est avec enthousiasme que les participants  
ont embarqué dans l'aventure avec grande implication  
autant dans l'exécution des œuvres  
que lors de la prise de photos.

**Une première** : un diaporama fut créé et  
présenté à l'exposition,  
événement qui restera une référence en termes  
de plaisir, de solidarité et de partage...



**Nous remercions  
tous les participants  
pour cette belle aventure!!!**

...et les masques ont poursuivi leur périple  
jusqu'au Centre St-Pierre en mars 2019.



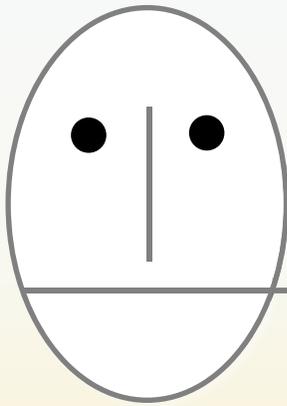
## Et des services

---

Que ce soit pour de la vérification de textes, de la résolution de problèmes informatiques, de la gestion comptable de l'organisme, le personnel peut toujours compter sur l'aide et le savoir-faire de collègues, usagers deux (2) et bénévoles huit (8).

### **Divers**

Le soutien de collaborateurs, deux (2) usagers et sept (7) bénévoles est aussi précieux lorsqu'il s'agit de faire des courses, d'accomplir des réparations mineures, de réaménager les espaces ou encore de poser des affichettes ou de distribuer des dépliants.



## Collaboration, concertation et implication

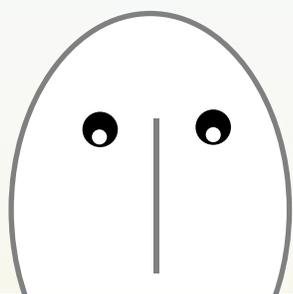
Il est important pour le CBAS de développer des liens durables avec les organismes oeuvrant auprès de la clientèle âgée.

Ces organismes mettent en commun leur expertise et partagent avec nous les responsabilités et les actions liées au maintien ou à l'amélioration des conditions de vie de nos usagers.

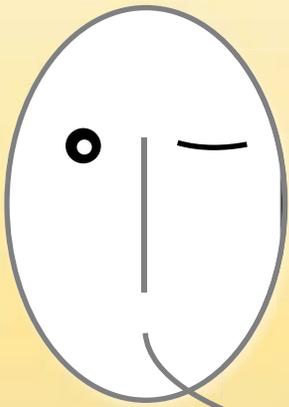
Ce sont des partenaires, des collaborateurs, des regroupements ou des tables de concertation, les voici :

- ACSM : Association canadienne pour la santé mentale;
- Centre d'action bénévole de Montréal et son bureau central des services alimentaires bénévoles;
- CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal avec le Centre d'hébergement Laurendeau;
- COMACO : Coalition des organismes pour le maintien dans la communauté;
- EAN : Entraide Ahuntsic-Nord;
- OMHM : Office municipal d'habitation de Montréal;
- PRASAB : Regroupement des popotes roulantes du Québec et autres services alimentaires bénévoles;
- RIOCM : Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal;
- Solidarité Ahuntsic : Table de concertation intersectorielle d'Ahuntsic;
- TCAAA : Table de concertation et d'action pour les aînés d'Ahuntsic.

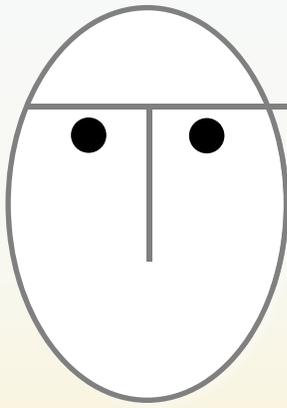
Il est également important de maintenir des liens de collaboration avec les centres de soins de longue durée, les centres hospitaliers, les cliniques médicales, les centres de jour et les résidences privées afin d'assurer une harmonie dans les services/activités offerts.



ACTIVITÉS/SERVICES 2018-2019	USAGERS	SERVICES/ACTIVITÉS	BÉNÉVOLES
Transports santé/accompagnements	34	129	9
Épicerie/magasinage	8	128	4
Popote roulante	49	260 (3 791 repas)	11
Visites/téléphones amicaux	12	235	6
<i>L'Art de vivre ensemble</i> et exposition au CBAS	26	112	11
Autres activités : événements, conférences, sorties, projection de film, etc.	45	4	2
Soutien au bureau, à l'informatique et à la comptabilité	2	32	8
Divers - entretien, achats	2	78	7
C.A./comités	3	19 (13 c.a., 6 comités)	8
Représentation/diffusion, exposition hors les murs, cahier du participant	42	9	12
<b>TOTAUX : Heures 8 567</b>	<b>223</b>	<b>1 006</b>	<b>78</b>



MERCI



## Planification 2019-2020

La nouvelle année s'annonce avec ses nouveaux projets, en voici quelques-uns que nous considérons prioritaires :

- Augmentation de l'achalandage et de l'utilisation de nos locaux.
- Maintien et optimisation de notre parc informatique et de la télécommunication.
- Renforcement de saines habitudes alimentaires chez les messieurs.
- Révision des règlements généraux et des outils de gouvernance...

et ce qui demeure année après année... **recrutement des bénévoles!**

Mais nous croyons fermement que nous saurons, encore une fois, relever les défis et qu'ensemble nous pourrons faire de grandes choses.

Ce document a été créé en équipe :

**Rédaction :** Luc Claveau, Micheline Bouvier, Mireille Gaudet

**Révision :** Louise Gaudet

**Conception :** Mireille Gaudet





**Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud**

9286, rue Berri

Montréal (Québec)

H2M 1P9

 514.388.0775