



Table des matières

1. Mot du président	4
2. Mot de notre directeur	5-6
3. Notre mission, nos valeurs, notre territoire	7
4. Les membres	8
5. Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud, organigramme	9
6. Conseil d'administration	10
7. Nouvelles du Centre, nos réalisations 2024-2025	11-12
8. Les usagers et les bénévoles	13
9. Le personnel	14
10. Les usagers, tableau des statistiques	15
11. Les services/activités	16
12. L'Art de vivre ensemble, volet art plastique, exposition annuelle, dîners thématiques, cours « Mouvement en douceur »	17-18
13. L'Art de vivre ensemble, volet théâtre, lecture de textes « Femme d'exception » au Parcours Gouin. Un mot de Fabien Lachance, metteur en scène	19
14. Collaboration et concertation	20
15. Nos services et nos activités, tableau des statistiques	21
16. Perspectives d'actions 2025-2026	22
17. Remerciements	23



Un mot du président

Vous êtes toutes et tous bien chanceuses et chanceux. Une équipe exceptionnelle travaille pour vous. Les employés sont sans exception des gens de qualité. La direction, avec ses coéquipiers, travaille avec ardeur à vous offrir les meilleurs services qui soient. Ils réussissent à toujours innover dans un cadre souvent réduit par les contraintes extérieures de budget, de temps et de nombre: rien n'est facile. Mais la passion à leur emploi fait souvent des miracles. De plus, une équipe renouvelée au conseil d'administration favorise la valorisation des tâches. Au Centre, on est tous bien contents; et tout ça c'est pour vous.

Denis Bérubé
Président



Un mot de notre directeur général



Bonjour et bienvenue

au Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud (CBAS) !

Si le rapport annuel de l'an dernier témoignait de grands travaux et du développement de nouveaux ateliers, celui-ci est sans aucun doute le rapport de la continuité des activités et services mais encore une fois cette année du développement de nouvelles activités comme vous le constaterez à la lecture de ce rapport annuel 2024-2025.

L'automne dernier, j'ai organisé avec mon équipe une activité de trois jours de planification et de réflexion stratégique (Lac à l'épaule) afin de définir les valeurs qui sous-tendent nos orientations de travail en lien avec notre mission auprès des aîné(e)s mais également afin de mieux définir nos objectifs précis pour un horizon de trois ans pour le CBAS.

Comme vous le savez, les ateliers l'Art de vivre ensemble, les ateliers culturels et nos services aux aîné(e)s contribuent grandement au maintien de l'autonomie des usagers en leur offrant non seulement la possibilité de s'exprimer par l'art, mais surtout de socialiser et de partager leurs connaissances et de faire de nouvelles découvertes artistiques et culturelles.

En ce sens les ateliers de l'Art de vivre ensemble, nos dîners thématiques sur des sujets artistiques variés et les activités de lecture théâtrale ont connu encore cette année un très beau succès, avec la présentation grand public de la lecture théâtrale au mois d'avril dernier et de notre exposition annuelle sous le thème « Femme d'exception ». Je m'en voudrais d'oublier de souligner nos services de popote roulante et d'accompagnements médicaux au cœur de nos activités quotidiennes qui sont tellement essentiels pour la qualité de vie de nos aîné(e)s d'Ahuntsic-Sud.

Vous constaterez à la lecture de ce rapport que nous offrons maintenant tous les jeudis un nouvel atelier : « *Mouvement en douceur* » pour ceux et celles qui souhaitent faire une activité physique qui conjugue art plastique et activité vivifiante ! J'en profite pour souhaiter la bienvenue à Maryse Loranger, animatrice de cet atelier.

**En rafale, voici quelques beaux projets réalisés
au cours de l'année 2024-2025 :**



Afin de mieux répondre à nos besoins et dans un souci de salubrité dans l'aménagement, la rénovation majeure de notre cuisine marque également une étape importante pour le CBAS.

Au niveau administratif, l'ensemble de nos documents de travail ont été révisés et mis à jour, soit : le manuel des politiques et procédures et conditions de travail des employés, ainsi que les règlements généraux du CBAS. De plus, nous avons créé trois nouveaux documents de travail pour mieux guider et encadrer le travail de nos bénévoles.

Encore une fois cette année, ce rapport se veut à l'image de ce qui s'est accompli au CBAS, un rapport des services/activités où nous avons réussi à réaliser tant de choses en lien direct avec nos perspectives d'action 2023-2024. Nous pouvons être fiers du travail accompli !

Je tiens à remercier ma précieuse équipe pour cette belle année de travail pleine de défis ainsi que l'ensemble des bénévoles et notre précieux conseil d'administration. Finalement des remerciements particuliers à messieurs Denis Bérubé, président actuel de notre conseil d'administration, qui nous quitte après de nombreuses années d'implication ainsi que Louis Gravel qui n'est plus bénévole à la popote. Votre dévouement et votre implication ont fait une grande différence dans la vie de nos aînés.

Bonne lecture !

Serge Richard-Caron

Directeur général

Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud

Notre mission, nos valeurs, notre territoire



Depuis sa fondation en 1981, le Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud a pour mission de contribuer à préserver l'autonomie des personnes de plus de 60 ans, de favoriser le bien-être, la santé et le plaisir dans la vie...

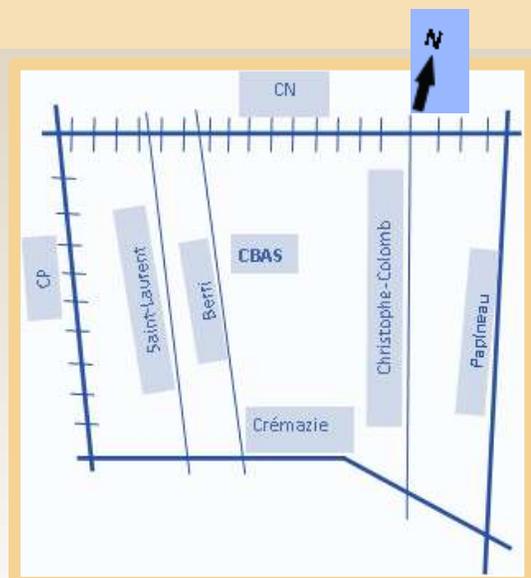
...Et par nos services-activités nous voulons contribuer à la qualité de vie du quartier.

Nos actions reposent sur des valeurs :

- * **L'engagement**...notre raison d'être
- * **La responsabilisation**...
au cœur de nos actions
- * **Le respect**...notre façon d'être
- * **L'entraide**...la clé de notre succès
- * **La créativité**...le moteur de
notre ambition

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

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



Les membres

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.

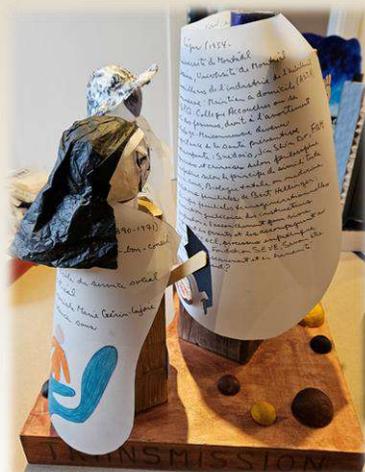
L'utilisateur peut être membre, s'il adhère aux objectifs ou s'il est aussi bénévole. Pour l'année financière 2024-2025,

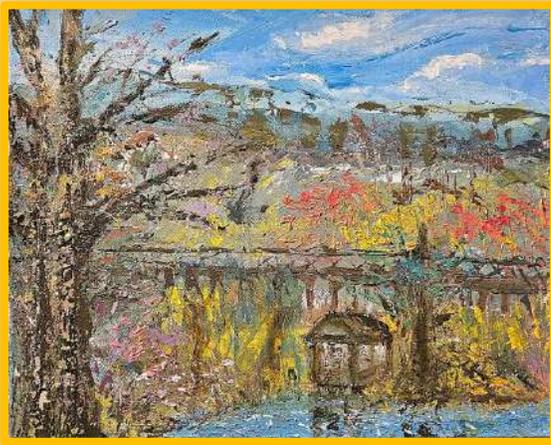
Le CBAS compte cent-vingt-cinq (125) membres.



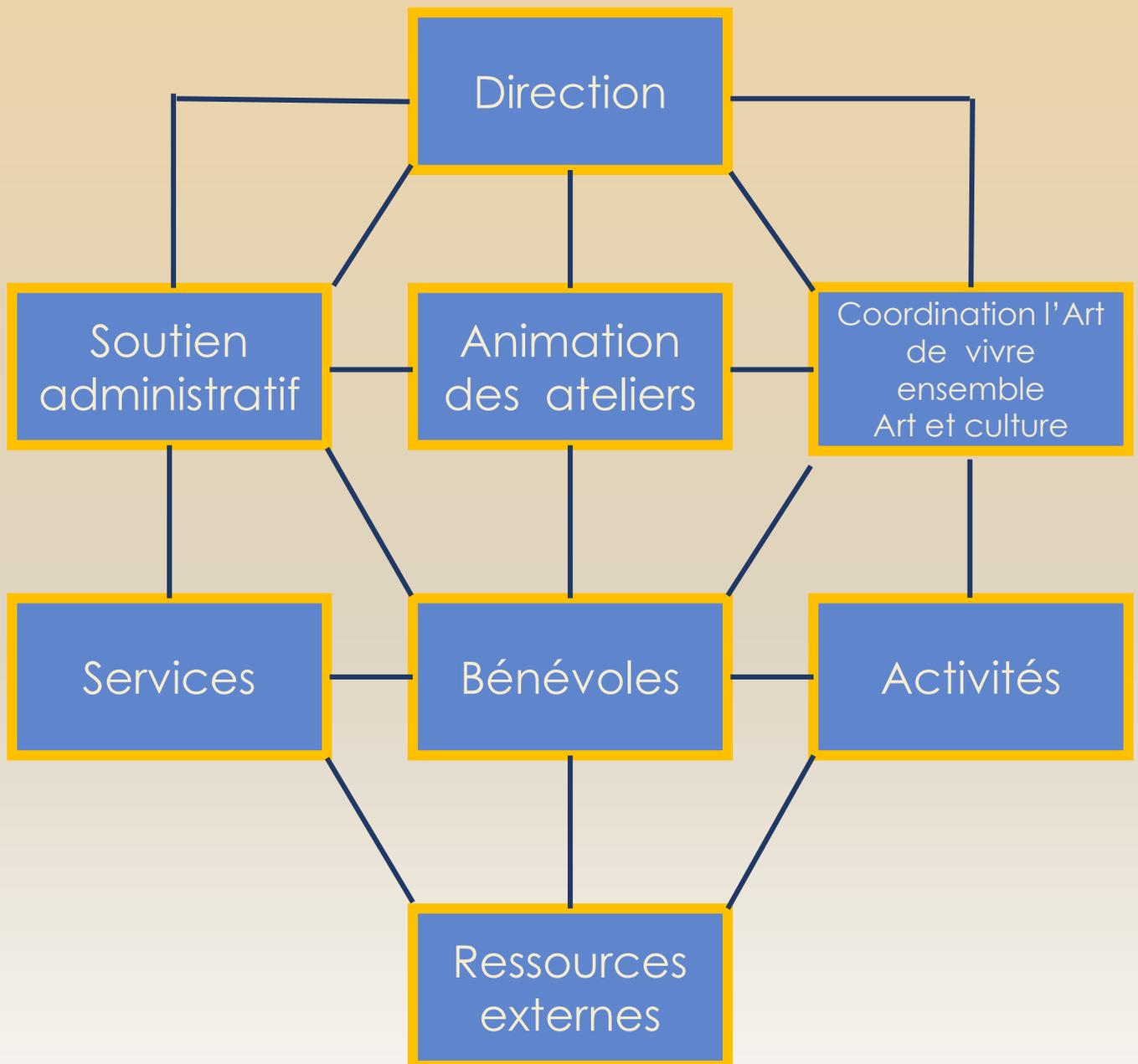
Le rapport d'activités remis lors de l'assemblée générale annuelle, les articles ou communiqués dans les journaux locaux ou tout autre document produit par le CBAS (dépliant, bottin, etc.) maintiennent les membres à la fine pointe du développement de l'organisme.

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.



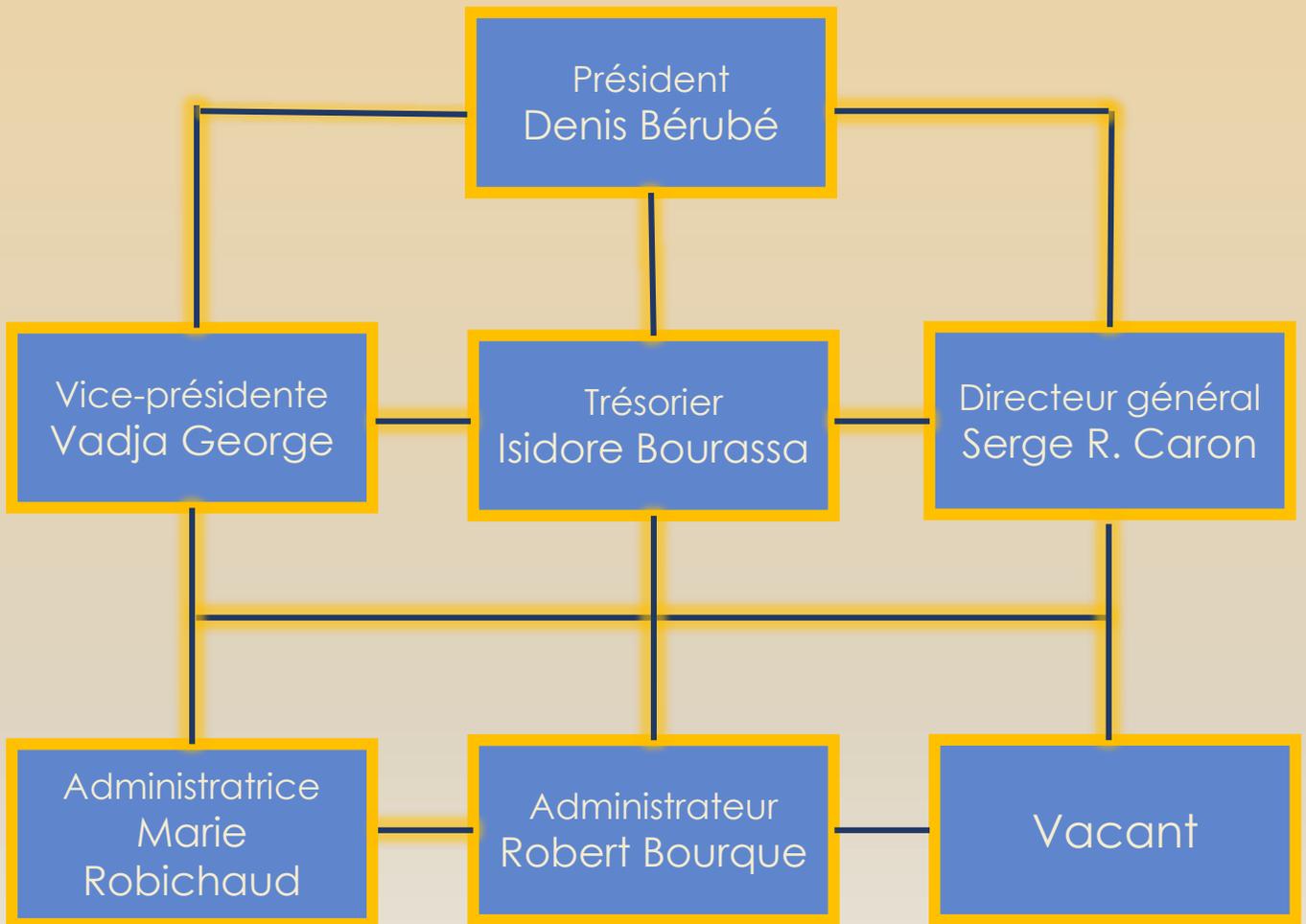


Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud





Conseil d'administration



En cours d'année :
4 réunions régulières
1 assemblée générale annuelle

Des nouvelles du Centre (CBAS) Nos réalisations 2024-2025



■ **Gestion et développement de l'organisme :**

Ajout d'une base de données pour la popote roulante et le transport/accompagnement. Développer et structurer de nouveaux ateliers et activités de groupe aux bénéfices des usagers du Centre.

Organiser une rencontre de planification stratégique (lac-à-l'épaule).

■ **Gestion des ressources humaines :**

France Brochu a été embauchée à temps partiel pour différentes tâches administratives et Maryse Loranger, une nouvelle employée contractuelle comme animatrice d'atelier.

Recrutement de nouveaux bénévoles pour nos services-activités : popote roulante, chauffeurs accompagnateurs, baladeurs, soutien technique et autres.

■ **Gestion de la vie associative :**

Entretenir et développer de nouveaux partenariats afin de répondre de façon concertée aux problématiques spécifiques des aînés en lien avec notre mission.

Planifier et organiser un repas communautaire annuel pour nos bénévoles.

Remise d'un certificat d'appréciation à un bénévole pour souligner son implication exceptionnelle au sein de l'organisme.

Maintenir notre présence active dans les divers lieux de concertation et de collaboration locale et régionale.

Le CBAS participe encore cette année à l'organisation de la fête de la famille au Parc Ahuntsic.

Le directeur général est administrateur sur le conseil d'administration d'Accès Bénévolat.

■ **Gestion de l'immeuble :**

Réaménagement complet de la cuisine et finalisation de notre salle de bain pour plus de fonctionnalité, de salubrité et de sécurité.

Voir à la réparation des marches de l'escalier avant.



Des nouvelles du Centre (CBAS)

Nos réalisations 2024-2025



■ **Gestion des communications de l'organisme:**

Actualiser et optimiser tout le système de téléphonie, internet et courriel par un changement de fournisseur. Utilisation de nouveaux modes de communication internes et externes, c'est-à-dire, un nouveau site web, page Facebook et réseaux sociaux, publicités numériques et papier, etc.

■ **Gestion alimentaire:**

Modification de la gestion de la popote roulante afin de mieux subvenir aux besoins alimentaires de nos usagers via notre service en offrant des repas équilibrés qui contribuent au bon maintien à domicile. Nous nous assurerons de le faire selon des standards de qualité élevés afin que nos repas répondent aux besoins exprimés par les usagers.

■ **Organisation de nouveaux ateliers et activités pour les membres du CBAS**

Ateliers de lecture théâtrale avec présentation grand public, sans oublier les dîners thématiques.

Exposition sur trois (3) jours des œuvres de nos participantes des ateliers l'Art de vivre ensemble sur le thème « Femme d'exception ».

Présentation de la lecture théâtrale « Direction Femme d'exception » au Parcours Gouin.

■ **Gestion financière:**

Mise à jour de l'ensemble de la comptabilité du CBAS en partenariat avec Desjardins et Mallette, services comptables.



Les usagers et les bénévoles

Les **usagers** des services/activités du CBAS sont âgés de 60 à 96 ans. Ils sont autant actifs et autonomes qu'en perte d'autonomie de différents types. Pour les services, ils résident majoritairement dans le secteur sud d'Ahuntsic. Pour les activités, tout le quartier Ahuntsic est desservi en collaboration avec les partenaires du milieu.

Les usagers peuvent nous rejoindre du lundi au vendredi entre 9 h 30 et 16 h 30 ou en laissant un message en tout temps dans notre boîte vocale.

Le bénévolat, c'est s'engager à donner...

Son temps,

Son attention,

Son amitié... aux autres !

Un bénévole peut vouloir s'investir pour des raisons d'engagement social, des raisons personnelles et même professionnelles.

Le CBAS a pu assurer la réalisation de ses services/activités grâce à l'implication de ses bénévoles. Leur fidélité, leur détermination et leur générosité ainsi que le don de leur temps font d'eux la force motrice de notre Centre. Ils proviennent de différents milieux et sont toujours nos yeux, nos oreilles.

Nous les recrutons par le biais de communiqués publiés dans le journal local, par la pose d'affichettes dans différents lieux publics ou par le bouche à oreille venant d'amis ou de voisins, ou encore en guise de reconnaissance pour une aide obtenue pour un parent ou pour eux-mêmes.

C'est aussi en attente d'un nouvel emploi ou comme nouvellement établi dans le quartier, mais c'est principalement le besoin de participer au bien-être de notre clientèle qui les a motivés.

D'autres personnes qui désirent s'intégrer à notre société, la connaître davantage, et même ceux qui sont disponibles entre deux emplois ou durant leurs vacances.

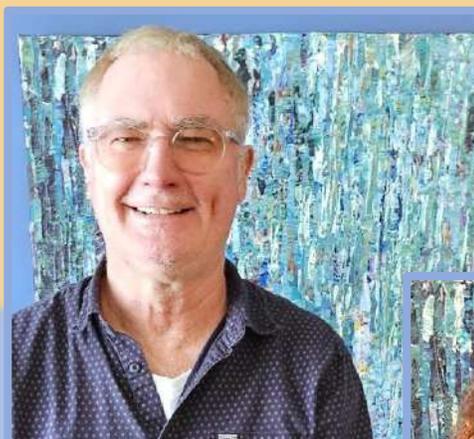
Tous ces gens ont un point en commun,
ils sont prêts à s'impliquer et à s'engager !

Nous offrons nos souhaits de prompt rétablissement à Sylvie Carle,
une de nos bénévoles.

Lors du souper de Noël au Petit Flore.
Nous avons remis un certificat d'excellence à
M. Isidore Bourassa en remerciement pour
ses nombreuses années d'implication dans le
conseil d'administration du CBAS.



Le personnel



Serge Richard-Caron, directeur général.

Louise Gaudet, adjointe administrative.



Mireille Gaudet, coordonnatrice,

l'Art de vivre ensemble.



Fabien Lachance, metteur en scène et animateur de l'atelier volet théâtre de l'Art de vivre ensemble en plus du bénévolat.



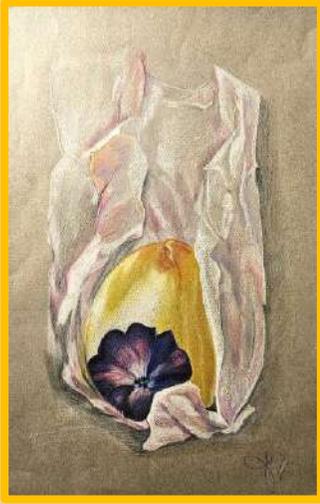
Engagement, implication et persévérance, voilà trois mots qui définissent bien le cœur de notre organisme.



Les usagers



Âge	Femmes	Hommes
51 à 60 ans	1 %	0
61 à 70 ans	4 %	3 %
71 à 80 ans	48 %	8 %
81 à 90 ans	27 %	7 %
91 à 100 ans	1 %	1 %
101 à ...	0	0
Total :	81 %	19 %



Les services/activités

Transports santé/accompagnements

Cette activité a été en très forte demande depuis la fin de la pandémie mais elle a un peu diminuée en 2025.

Heureusement, nous avons réussi à recruter une solide équipe de chauffeurs/accompagnateurs, surtout pour les visites médicales où nous constatons que la majorité de nos partenaires ont cessé d'offrir ce type de service.

Entretien, achats et soutien de bénévoles

Nous pouvons aussi nous appuyer sur le soutien de bénévoles ou d'usagers dans l'accomplissement de tâches diverses telles que:

Accomplir des réparations mineures, réaménager les espaces communs, distribuer des affichettes, des dépliants ou autres publicités.

Popote roulante

Le service de popote roulante a été amélioré et est grandement apprécié par nos aîné(e)s vivant à domicile ainsi que par leurs proches aidants !

Nous leur assurons un repas complet à l'heure du midi qui comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Nous contribuons donc à sauvegarder l'autonomie des aînés tout en préservant leur qualité de vie. De plus, la livraison des repas par les bénévoles est souvent le seul moment de la journée où certains auront un contact direct avec une personne. Ce service est disponible du lundi au jeudi excluant les jours fériés.

Les bénévoles attirés à la popote roulante sont bien souvent nos yeux et nos oreilles. Ils nous informent de tout changement dans la condition de santé et de vie de l'usager, afin d'intervenir rapidement soit avec la famille ou avec l'aidant naturel.

À propos des repas du midi, l'Association des popotes roulantes du Montréal métropolitain (APRMM) est notre partenaire pour la préparation des repas de notre popote qui sont livrés aux usagers. Ce nouveau partenariat aide grandement à assurer une constance dans la qualité de la nourriture et du service.

L'Art de vivre ensemble, volet art plastique

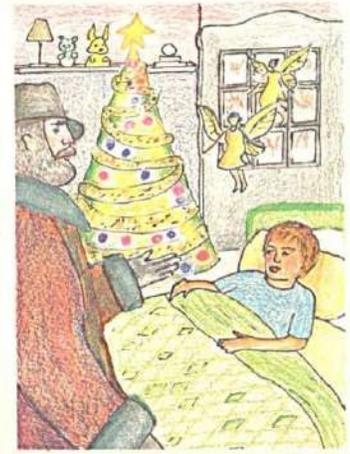
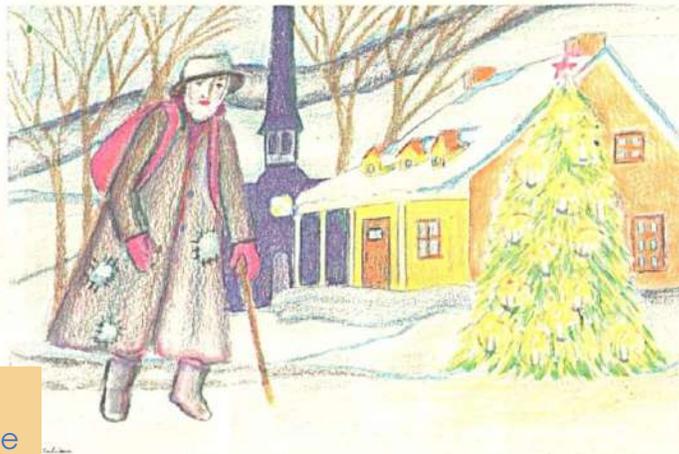


Ces ateliers dirigés permettent à nos usagers aînés et proches aidants d'allier partage, contact social tout en étant introduits aux différentes techniques de base en dessin, peinture (acrylique et aquarelle), sculpture et, par le biais de visites de musées et autres activités reliées d'agrandir leur horizon et aussi de se créer de nouveaux liens.



Lucie Pilote
Chroniqueuse

Il y a très longtemps au Québec, les gens atteints de douleurs au dos, aux jambes, aux bras... alouette! ne pouvaient consulter, comme maintenant, des spécialistes en orthopédie, chiropraxie, ostéopathie ou physiothérapie. Des disciplines qui n'existaient pas encore. Ils faisaient confiance traditionnellement au « ramancheur ».



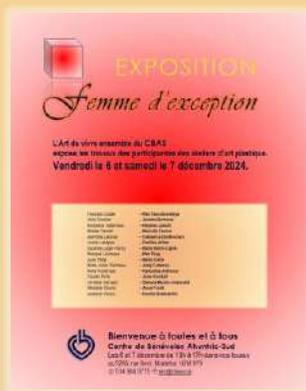
Louise Latulippe, une grand-maman de 76 ans, participante des ateliers d'arts du CBAS (Centre bénévoles Ahuntsic-Sud), a illustré une fois de plus pour nous cette légende.

JANVIER 2025

Cette belle collaboration s'est poursuivie cette année encore une fois et Louise Latulippe, participante du lundi pm, a créé une autre belle illustration d'un personnage de notre histoire pour la chronique de Lucie Pilote dans le Journal Les Voisins.



Vie de quartier, paru le 16 janvier 2025.
Serge Richard-Caron, directeur général du Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud (CBAS) devant les peintures de l'exposition femmes d'exception. Un organisme d'aide aux personnes âgées a décidé de mettre l'art au centre de ses activités.



L'Art de vivre ensemble, volet art plastique et Exposition annuelle

Un grand merci à nos bénévoles qui nous aident à préparer la salle, à distribuer le matériel nécessaire aux exercices et à ranger après la tenue des ateliers ainsi que pour la préparation de cette exposition dont on est si fièr(e)s.



C'est avec grande émotion que nous avons exposé nos sculptures, œuvres finales de cette démarche, accompagnées de leurs croquis de départ, des textes et des tableaux acryliques sur la thématique si inspirante de **« Femme d'exception » les 5, 6 et 7 décembre derniers.**

Ce fut une rencontre au partage personnalisé touchant et plein de fierté, une première pour l'exposition, où les participantes ont témoigné directement de leur démarche et ainsi nous partager leur inspiration tout en présentant leur maquette.

Nous avons eu de nombreuses visites durant ces deux jours et demi. Autour d'une trentaine de personnes sont venues nous rencontrer.

Les dîners thématiques :

Le dîner d'Halloween du 31 octobre 2024.



11 participant(e)s,
9 visiteurs(es)

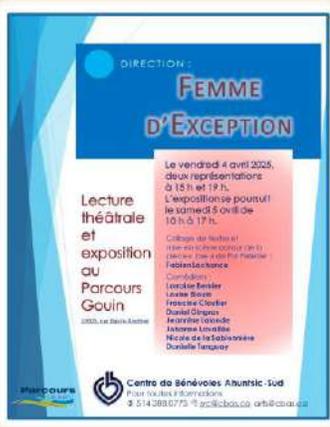
Le dîner thématique du 22 mai 2025 avec Françoise Cloutier et Lionel-Réal Guibord qui nous ont présenté certaines œuvres sur notre thème actuel : **Carnet de voyage.**



Mouvement en douceur :
avec Maryse Loranger, kinésiologue.

Des cours très ressourçant pour le corps et l'esprit. Des mouvement dans le rythme, le calme et le plaisir accompagnés d'expression en dessin.





L'Art de vivre ensemble, volet théâtre

Cette activité s'est renouvelée dans une nouvelle formule inspirée de la thématique de cette année, « **Femme d'exception** ». Les répétitions de ce collage de textes ont débuté au mois de novembre 2024 et se sont poursuivies en 2025 pour nous présenter, en finale, le spectacle de deux (2) lectures devant public, le 4 avril dernier au Parcours Gouin. **Onze (11) participant(e)s ont présenté et quatre-vingt-dix (90) visiteurs y ont assisté.**

Un mot de Fabien Lachance

Cette année encore la proposition d'une lecture théâtrale comme activité s'avère pertinente. Elle comporte plusieurs avantages qui facilitent la participation des aînés tout en ayant son lot de difficultés. Cette façon de faire du théâtre demeure agréable et accessible. L'expérience de l'année passée a été fructueuse, la grande majorité des participant(e)s ayant souhaité renouveler l'aventure.

J'avais comme défi de mettre en valeur le thème de cette année : **Femme d'exception.**

Pas le choix... Il faut créer un texte pour l'occasion. Tâche imposante mais défi stimulant. Heureusement, je ne suis pas seul car Danielle Tanguay (participante de l'atelier) s'offre à mettre en forme et à commenter mes premières ébauches puis Jeannine Lalonde (auteure du texte présenté l'année passée) écrira des textes qui vont s'insérer dans le montage que j'ai proposé à partir de janvier 2025.

Présenté dans le cadre enchanteur du Parcours Gouin, je suis très fier du résultat autant du texte lui même que des présentations. Un défi relevé digne de nos aînés et à la hauteur des « femmes d'exception ».



Un grand merci à nos bénévoles qui nous ont aidé d'abord à la réalisation de plusieurs éléments de décor, de leur participation au montage et à la préparation de la salle du Parcours Gouin. Nous avons eu l'aide de plusieurs participantes également pour le transport des œuvres et des matériaux.

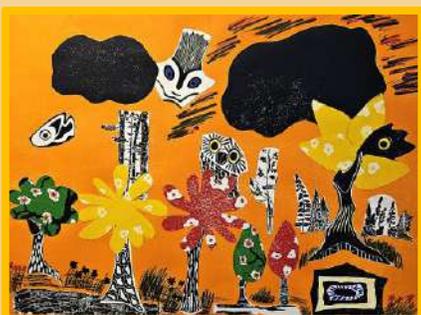




Collaboration et concertation

Voici les organismes avec lesquels nous élaborons des services/activités. Nous pouvons compter sur eux dans l'accomplissement des actions pour l'amélioration des conditions de vie de notre clientèle:

- ❖ Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Ahuntsic Montréal-Nord(CIUSSSAMN);
- ❖ Entraide Ahuntsic-Nord (EAN);
- ❖ L'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM);
- ❖ Le Centre d'action bénévole de Montréal (CABM);
- ❖ Solidarité Ahuntsic;
- ❖ Table de concertation et d'action des aînés d'Ahuntsic;
- ❖ Coalition des organismes pour le maintien dans la communauté (COMACO);
- ❖ Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC);
- ❖ L'Association des popotes roulantes du Montréal métropolitain (APRMM);
- ❖ Accès Bénévolat;
- ❖ Parcours Gouin;
- ❖ Journal des voisins;
- ❖ Les Faims finauds, service traiteur;
- ❖ Association communautaire et citoyenne Youville



Nos services et nos activités

	Usagers	Services/ activités	Bénévoles
Popote roulante	67	3 863 repas rég. 527 repas congel. 35 livraisons	5
Transports santé/ accompagnements	35	108	7
L'Art de vivre ensemble, art plastique et exposition	15	73	14
L'Art de vivre ensemble, activité théâtrale et représentations	11	17	14
Autres activités: dîners thématiques, événements, exercices « Mouvement en douceur »	14	12	4
CA/comités, représentation	s/o	4	s/o
Totaux:	125	4 112	26



■ **Gestion et développement de l'organisme :**

Développer et structurer de nouveaux ateliers et activités de groupe aux bénéfices des usagers du Centre.

S'assurer que nos actions et objectifs respectent nos décisions de planification stratégique (lac-à-l'épaule).

■ **Gestion des ressources humaines :**

Embauche d'un soutien à la comptabilité.

Recrutement de nouveaux bénévoles pour nos services-activités : popote roulante, chauffeurs accompagnateurs, baladeurs, soutien technique et autres.

Permettre aux employés qui le désirent de suivre des formations dans un objectif de maintien et de développement de compétences.

■ **Vie associative :**

Entretenir et développer de nouveaux partenariats afin de répondre de façon concertée aux problématiques spécifiques des aînés en lien avec notre mission.

Remise d'un certificat d'appréciation à un bénévole pour souligner son implication exceptionnelle au sein de l'organisme.

Planifier et organiser un repas communautaire annuel pour nos bénévoles.

Maintenir notre présence en tant qu'équipe active dans les divers lieux de concertation et de collaboration locale et régionale.

Le CBAS participe encore cette année à la fête de la famille au Parc Ahuntsic.

Le directeur général est administrateur sur le conseil d'administration d'Accès Bénévolat.

■ **Gestion de l'immeuble :**

Voir à la réparation de l'escalier avant de l'immeuble, à la finition de notre salle de bain et la modification de la porte arrière, tout ceci pour plus de fonctionnalité de salubrité et de sécurité.

■ **Gestion des communications de l'organisme :**

Actualiser et optimiser l'utilisation de nos différents modes de communication internes et externes, c'est-à-dire, notre nouveau site web, page Facebook et réseaux sociaux, publicités numériques et papier, etc.

■ **Gestion alimentaire :**

Subvenir aux besoins alimentaires de nos usagers via notre service de popote roulante, en offrant un service de repas équilibrés qui contribue à leur maintien à domicile. Nous nous assurerons de le faire selon des standards de qualité élevés afin que nos repas répondent aux besoins exprimés par les usagers.

■ **Organisation de nouveaux ateliers et activités pour les membres du CBAS :**

Sortie musées, atelier de lecture théâtrale avec présentation grand public, sans oublier les dîners thématiques.



 À TOUS LES BÉNÉVOLES,
LES PARTICIPANTS,
LES COLLABORATEURS POUR VOTRE
IMPLICATION AU SEIN DE 
L'ORGANISME



MERCI

MERCI

Nous remercions, tout particulièrement, le Parcours Gouin de nous avoir accueilli pour ces lectures théâtrales avec l'exposition. Tous ont apprécié l'espace lumineux dans ce cadre magnifique et ont eu un plaisir autant à participer qu'à assister aux représentations.



Centre de Bénévoles Ahuntsic-Sud

9286, rue Berri

Montréal (Québec)

H2M 1P9

 514.388.0775