



Centre communautaire  
des aînés de Soulanges

**Rapport  
annuel  
d'activités  
2019-2020**



## La table des matières

Présentation de l'organisme	3	L'équipe	9	Contribution communautaire	20
Un centre communautaire pour les aînés	4	La popote roulante	10	Engagement de l'organisme dans le milieu	23
Mot du président	5	Les repas partagés	13	Réponses apportées aux besoins du milieu	24
Mot de la directrice	6	Les journées d'activités	14	Autofinancement	26
Les administrateurs	7	Musclez vos méninges	15	Des chiffres	29
Les comités du CCAS	8	Intergénérationnel	17		
		Les exercices Viactive	18		

## La présentation de l'organisme

Le Centre communautaire des aînés de Soulanges est un organisme communautaire qui offre divers services aux aînés de la région de Vaudreuil-Soulanges en complémentarité avec les autres organismes et les institutions de la région. Il favorise l'action bénévole et contribue au maintien à domicile des aînés.

### *Notre mission*

**Venir en aide aux aînés en améliorant leur qualité de vie, en contribuant à leur sécurité et en favorisant leur maintien à domicile.**

## Un centre communautaire pour les aînés

Un centre communautaire pour aînés s'adresse aux personnes de cinquante (50) ans et plus qui veulent demeurer socialement actives et/ou qui ont besoin de services favorisant leur maintien dans la communauté. C'est un milieu de vie social, éducatif et communautaire où les aînés se regroupent et se donnent ensemble des moyens pour conserver ou reconquérir leur autonomie. Le Centre communautaire des aînés de Soulanges (CCAS) valorise l'appropriation du pouvoir d'agir (empowerment) des aînés.

Le point d'ancrage du Centre est le bénévolat réalisé par les personnes aînées. Celles-ci s'engagent dans la vie de l'organisme en participant au processus décisionnel et en s'impliquant dans la conception, la mise en œuvre et la livraison d'activités et de services. Cette structure fait appel au savoir et au savoir-faire des aînés qui contribuent ainsi à l'amélioration de leur qualité de vie. Par leur implication, les aînés participent à l'enrichissement de leur collectivité et à la consolidation du tissu social qui la compose.

Les objectifs des centres communautaires sont de :

- Promouvoir une image positive des aînés;
- Favoriser la participation sociale et les interactions avec la communauté environnante;
- Aider à maintenir l'autonomie physique et intellectuelle;
- Voir à l'organisation d'activités correspondants aux besoins et aux intérêts des aînés;
- Stimuler l'entraide sous diverses formes;
- Favoriser l'émergence du leadership;
- Faciliter la prise en charge et la participation de l'aîné à l'amélioration de sa qualité de vie;
- Susciter le développement de projets novateurs.

Par nos différents services, le CCAS vise à développer l'autonomie des aînés, à améliorer leur qualité de vie, à favoriser leur participation au processus décisionnel et à favoriser leur maintien à domicile.

## Le mot du président

### Ouf! Quelle année!

L'année qui s'est terminée le 31 mars 2020 en fut une de nombreuses réalisations pour l'organisme. Les adaptations qu'elle a nécessité tant de la part de notre dévoué personnel de la cuisine que du personnel de l'administration montre leur grande qualité.

L'agrandissement de la cuisine et le passage de deux à trois repas par semaine pour le service de la popote roulante présentaient déjà tout un défi en conditions normales, mais la venue de la pandémie en mars dernier et le confinement et autres mesures imposées par les autorités ont testé la capacité d'adaptation de toutes les personnes impliquées dans ce service, des bénévoles aux employés, aux fournisseurs etc.

Notre dynamique directrice générale a fait preuve d'un leadership exceptionnel qui a fait que, malgré le confinement, seul trois repas n'ont pas été livrés. Grace à elle et son équipe, notre popote roulante fait l'envie de tout le milieu communautaire. En mon nom personnel et au nom du conseil d'administration merci Josée pour ton dévouement sans relâche.

À tous mes collègues du conseil d'administration, un grand merci pour votre soutien et votre disponibilité en ces moments difficiles.

Tous ensemble nous continuerons à nous adapter aux conditions changeantes imposées par la Santé Publique afin de remplir notre mission de soutien aux aînés de la région.

*Maurice Marchand*  
*Président*



## Le mot de la directrice

Bonjour à tous et à toutes.

Voilà une autre année bien remplie qui vient de se terminer. Encore cette année, l'organisme a dû s'adapter aux changements, notamment à l'augmentation des repas fournis par le service de la popote roulante, mais aussi à un mois de mars que l'on n'aurait jamais imaginé.

L'équipe a su s'investir avec professionnalisme et rigueur, malgré la charge de travail accrue demandée. Je tiens à exprimer toute ma gratitude aux employés qui me soutiennent étroitement dans mon travail, avec dévouement et engagement. Je tiens aussi à souligner le dévouement des membres du conseil d'administration. Nous avons la chance et le bonheur d'avoir un conseil d'administration de qualité, une équipe à rendre jaloux d'autres organisations et des bénévoles qui ne comptent pas leurs heures. J'en profite pour remercier tous les bénévoles de leurs implications et investissements, tout au long de l'année, afin que les aînés puissent bénéficier de services de qualité. Votre implication volontaire donne tout son sens au mot engagement. Merci également à nos partenaires aussi bien du communautaire que du réseau de la santé et également nos partenaires financiers dont la contribution est essentielle. Nous travaillons ensemble afin de répondre le mieux possible aux besoins des aînés de notre région.

Vous pourrez constater, à la lecture de ce rapport d'activités, que nous avons accompli encore cette année un nombre impressionnant d'activités. De belles choses se passent et de belles nouvelles s'accumulent, avec pour résultats que notre crédibilité et notre reconnaissance comme organisme augmentent continuellement. C'est avec optimisme que j'entrevois la prochaine année malgré la période difficile dans laquelle nous évoluons. Nous débutons la nouvelle année avec énergie et nous en aurons besoin en cette période de pandémie.

Ne perdons pas de vue que toutes et tous ensemble, nous formons une équipe exceptionnelle qui quotidiennement accueille et apporte le soutien nécessaire aux aînés de la région.

Merci à tous et bonne lecture!

*Josée Champagne*  
*Directrice générale*



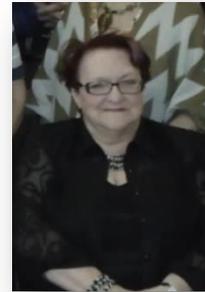
## Les administrateurs

Notre conseil d'administration est composé de 9 membres. En novembre, un membre a démissionné mais son poste est resté vacant. Les membres se sont réunis 12 fois au cours de l'année.



**Maurice Marchand**, président  
Les Coteaux

**Georgette Sauvé**, vice-présidente  
North Lancaster



**Gérard Léger**, trésorier  
Saint-Polycarpe

**Lorraine Soucy**, secrétaire  
Saint-Polycarpe



**Yvon Gareau**, administrateur  
Saint-Polycarpe

**Francine Séguin**, administratrice  
Les Coteaux



**Jocelyne Ménard**, administratrice  
Les Coteaux

**Lyne Papillon**, administratrice  
Coteau-du-Lac



## Les comités du CCAS

Les membres du conseil d'administration forment trois comités pour assister la directrice générale dans sa gestion, soit :

- ✚ **Comité des ressources humaines**  
Ce comité est composé de deux administrateurs, Maurice Marchand et Georgette Sauvé, ainsi que de la directrice générale. Nous nous sommes réunis une fois.
- ✚ **Comité entretien de la bâtisse**  
Ce comité est composé des administrateurs Yvon Gareau, Gérard

Léger et Luc Fortin. Ils ont effectué divers travaux d'entretien à la bâtisse et sur le terrain.

- ✚ **Comité autofinancement**  
Ce comité est composé des administrateurs Gérard Léger, Georgette Sauvé et Lyne Papillon, ainsi que d'une membre extérieure Ginette Chapdelaine. Également, tous les employés (6 personnes) font partie du comité. Nous nous sommes réunis six fois cette année pour préparer nos activités de financement.

## Les formations

Les membres du conseil d'administration ont assisté le 4 avril 2019 à une formation d'une journée sur la planification stratégique pour un organisme communautaire.

La directrice générale a participé à 6 ateliers d'une journée chacun sur la gestion des ressources humaines.

## La vie associative

L'organisme comptait 117 membres cette année. 16 membres étaient présents à

l'assemblée générale de juin 2019, totalisant une participation de 14%.

## L'équipe d'employés

Le Centre communautaire des aînés peut compter sur une formidable équipe d'employés dévoués qui ont à cœur le bien-être des aînés et l'avancement de l'organisme. Tous mettent une grande énergie pour accomplir la mission d'aider les aînés de la région.

Cette année, notre équipe s'est enrichie d'un nouveau membre. Il s'agit de Julio Alcala notre nouveau cuisinier qui assiste notre chef cuisinier avec brio.

### UN LAC À L'ÉPAULE INSPIRANT

Annuellement, nous aimons prendre le temps de revoir nos façons de faire et notre vision de l'organisme. Cette année, tous les employés ont participé à une journée de réflexion dans le but d'améliorer nos services et l'efficacité de notre fonctionnement à l'interne.

Jeudi, le 6 février 2020, nous sommes donc sortis du Centre pour une journée complète et avons passé en revue tous les services un à un ainsi que nos activités d'autofinancement. Nous avons trouvé de belles idées qui seront appliquées dans un avenir rapproché.



Denis, chef cuisinier



Danielle, aide-cuisinière



Julio, cuisinier



Linda, secrétaire-réceptionniste



Chantal, coordonnatrice de la popote roulante

### LA POPOTE ROULANTE « LIVRÉE »

#### Un repas

La popote roulante, c'est la livraison à domicile d'un repas chaud et/ou de repas surgelés.

Ce service s'adresse aux personnes suivantes :

- 65 ans et plus;
- en perte d'autonomie;
- aux personnes ayant des limitations physiques temporaires ou permanentes;
- aux personnes en convalescence;
- aux aidants naturels aînés.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 13 semaines, et comprend une soupe, un mets principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas est de 7\$. Il n'y a pas de taxe ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas d'agent de conservation et contiennent le moins possible de produits préparés. Les contenants sont biodégradables

et recyclables. Nous livrons environ 415 repas par semaine, distribués en 8 trajets de livraisons sur le grand territoire de la région.

#### Une vigie

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil sur la vie en général de nos clients.

Il faut savoir que tous nos clients sont rencontrés par une bénévole qui se déplace chez eux, pour leur inscription. La bénévole complète la fiche d'inscription qui contient des questions sur leur santé. Nous demandons également les coordonnées d'une personne ressource de l'aîné, au cas où nous aurions besoin d'aviser quelqu'un de l'état de notre client. Cette personne est souvent un membre de la famille mais peut être aussi un travailleur social, un nutritionniste ou ergothérapeute du CISSS.

Nos bénévoles se soucient grandement du sort de nos clients, ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils nous rapportent toute inquiétude ou doute par rapport à l'état de l'un de nos clients et nous faisons le suivi avec la personne ressource au besoin.

À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de vœux. Cette attention est très appréciée puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.

## Les services

Municipalités	Nombre de repas livrés 2018-2019	Nombre de repas livrés 2019-2020
Coteau-du-Lac	1 138	1 518
Ville de l'Île-Perrot	501	1 645
Les Cèdres	719	875
Les Coteaux	887	673
Pincourt	1 693	1 818
Rigaud	1 674	1 674
Rivière-Beaudette	649	582
Saint-Clet	88	107
Saint-Lazare	211	244
St-Polycarpe	521	628
St-Télesphore	108	295
St-Zotique	1 862	2 066
Vaudreuil-Dorion	3 244	5 312
<b>Total :</b>	<b>13 295</b>	<b>17 437</b>

### LA POPOTE ROULANTE « POUR EMPORTER »

Le Centre communautaire des aînés de Soulanges confectionne et vend des repas surgelés au prix de 5,50\$. Ce service s'adresse aux personnes qui ne veulent pas recevoir de livraison chez eux et qui sont encore capables de se déplacer au Centre pour venir chercher des repas, ou pour les gens des municipalités qui ne sont pas desservies par la popote roulante livrée.

La procédure est simple. Le client téléphone pour faire préparer sa commande et il peut passer la chercher quand elle est prête.

Nous tenons un inventaire de 23 mets différents et aussi quelques petits « à côté » comme la sauce à spaghetti, de la soupe maison et quelques desserts.

Ce service contribue grandement au maintien à domicile des aînés ou des personnes en perte d'autonomie, puisque lorsqu'une personne est seule, fatiguée ou malade, elle peut faire chauffer un repas santé en quelques minutes.



### LES REPAS PARTAGÉS

L'activité des repas partagés, c'est un repas en groupe, entièrement organisé par un comité de bénévoles et qui s'adresse aux aînés. C'est un bon moment à passer entre amis, tout en dégustant un bon dîner. Certains repas partagés sont suivis d'activités diverses telles que le bingo, la danse, le tirage de prix de présence, etc.

Il existe plusieurs comités de repas partagés dans les diverses municipalités de la région. Le Centre communautaire des aînés en chapeaute sept. Les repas ont lieu mensuellement et à des dates différentes dans les diverses municipalités. Cela permet aux aînés de participer à plusieurs repas d'une municipalité à l'autre, dans le mois. Ces rencontres constituent aussi pour nous une porte d'entrée afin rejoindre les aînés pour diffuser de l'information, faire connaître des services ou promouvoir des événements de la région.

Les comités de repas partagés affiliés à notre organisme sont situés dans les municipalités suivantes : Coteau-du-Lac, Les Coteaux, Rivière-Beaudette, Ste-Justine-de-Newton, St-Polycarpe, St-Télesphore et St-Clet.

Ayant constaté que les membres des différents comités n'échangeaient pas entre eux, nous les avons conviés à un dîner-causerie qui a eu lieu le 19 septembre 2019, chez-nous au Centre. Nous avons placé les personnes de

façon à ce qu'il y ait un mélange à chaque table, leur permettant de se connaître. Vingt personnes y ont participé, représentant nos sept comités.

Durant les échanges, il est ressorti que les membres aimeraient se rencontrer annuellement en août avant le début de la saison des repas partagés. Nous avons décidé d'organiser une rencontre annuelle pour eux.

Également, il est ressorti un désir d'avoir une grande activité régionale organisée par tous les comités des repas partagés affiliés au Centre. Devant l'enthousiasme de cette idée, un comité a été formé, comprenant comme membres, une personne de chaque repas partagés. Nous avons eu 4 réunions avant la pandémie et l'activité annuelle du GRAND REPAS PARTAGÉ est née. Les membres du comité avaient décidé que ce repas aurait lieu le 2 juin et pourrait accueillir 300 personnes. Il y avait un thème et une animation hors de l'ordinaire. Le tout aurait été superbe! Malheureusement, cette activité a été remise...



**LE GRAND  
REPAS PARTAGÉ**

### LES JOURNÉES D'ACTIVITÉS ANIMÉES

Il est possible de venir se divertir au Centre en bonne compagnie lors des journées d'activités qui ont lieu deux fois par mois. Ce sont des journées dirigées par une animatrice, où divers jeux sont à l'horaire. Ces journées sont très stimulantes, et les participants bénéficient d'un bon repas chaud sur place. Le coût de la journée incluant le repas est de 10,00\$.

Nous avons maintenu la participation cette année à une moyenne de 17 personnes par journée. La capacité maximale de notre salle est de 22 personnes.

Tout au long de l'année, les journées d'activités se déroulent sous différents thèmes : la rentrée, l'Halloween, Noël, des objets en « R », la cabane à sucre, etc.

À l'occasion, des membres du Cercle des fermières de Saint-Polycarpe viennent

présenter un atelier d'artisanat aux participants. C'est toujours très apprécié.

En octobre, les participants ont pu bénéficier d'une conférence du Service d'aide aux victimes d'abus (SAVA) présentée par l'organisme GRAVES. Le visionnement de trois capsules sur la prévention de différents abus dont ils peuvent être victimes avait pour but de les outiller pour mieux les prévenir. De belles discussions avec les animatrices ont enrichies cette rencontre.

Durant l'été, la journée d'activités sort de nos locaux. En effet, les participants se rencontrent dans des restaurants de la région. Durant l'été 2019, il y a eu 4 rencontres auxquelles ont participé une moyenne d'environ 15 personnes pour 64 participations.



### LES ATELIERS « MUSCLEZ VOS MÉNINGES »

L'altération de la mémoire et les changements intellectuels liés au vieillissement normal est un sujet qui préoccupe un grand nombre d'aînés. *Musclez vos méninges!* est un atelier qui vise à promouvoir la vitalité intellectuelle chez les gens de ce groupe d'âge.

L'atelier *Musclez vos méninges!* consiste en une série de 10 rencontres de 2 heures chacune. Au cours de ces rencontres, les participants se familiarisent avec le processus normal du vieillissement tout en découvrant des trucs concrets et des astuces pour améliorer leurs facultés cognitives. Chaque rencontre est ponctuée d'activités ludiques où les participants sont invités à réfléchir et à se formuler des objectifs en lien avec le sujet du jour. Ils sont encouragés à faire des liens avec leurs expériences de vie, à participer activement aux divers exercices et à connaître les différentes ressources du milieu. Après chaque rencontre, l'apprentissage se poursuit à la maison, car les participants sont appelés à expérimenter les jeux intellectuels qui leur sont

proposés dans le cahier d'activités qui leur est remis.

*Musclez vos méninges!*, c'est intégrer le concept de santé globale : c'est favoriser une attitude positive face au vieillissement, lutter contre l'âgisme, renforcer la confiance en ses propres capacités et amorcer une réflexion sur leurs habitudes de vie dans le but de stimuler la mémoire. C'est aussi dédramatiser les petits oublis tout en évitant de banaliser des symptômes qui s'avéreraient plus inquiétants.

Enfin, *Musclez vos méninges!*, c'est un bel échange d'expériences personnelles et de compétences individuelles qui se vit à l'intérieur du groupe. Des amitiés se tissent, des anecdotes sont relatées, des encouragements sont apportés et de beaux témoignages sont accueillis dans le respect et la bonne humeur.

*Diane Ladouceur, animatrice*



### LA PUBLICATION D'UN JOURNAL

Trois fois par année, nous publions le journal « Entre-nous ». Ce document gratuit contient de l'information sur nos services, des informations nutritionnelles, des nouveautés pour les aînés, l'annonce des activités et des articles sur divers sujets susceptibles d'intéresser ou de sensibiliser les aînés.

Il est imprimé à 700 exemplaires par parution et est distribué gratuitement à tous les

participants des repas partagés de la région, à tous nos clients et à toutes les personnes qui se présentent au Centre pour participer à une activité ou pour prendre de l'information. Le journal est aussi disponible en version électronique pour toute personne qui en fait la demande et est envoyé à tous les organismes membres des tables de concertations des aînés et en sécurité alimentaire.



### LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

- Quelques fois durant l'année scolaire, des élèves de la Polyvalente Soulanges, accompagnés de leur animateur à la vie étudiante, monsieur Simon Pierre, viennent faire des activités avec les aînés dans le cadre de nos « Journées d'activités animées ». Cette activité intergénérationnelle est très appréciée par nos aînés et par les plus jeunes aussi. Cette année, une quarantaine d'élèves sont venus à huit reprises partager un après-midi avec nos aînés.
- À Noël dernier les enfants du service de garde d'une école de la région ont confectionné de magnifiques cartes qui

ont été distribuées aux aînés qui reçoivent de la popote roulante livrée.

C'est grâce aux éducatrices en service de garde, que ce projet peut exister. Elles nous ont donné plus de 150 cartes et y avaient glissé à l'intérieur une carte-réponse pour les aînés qui désiraient répondre aux enfants. Quelques aînés l'ont fait et certains échanges sont touchants! Recevoir ce cadeau leur a fait chaud au cœur.

Cette belle collaboration s'est également répétée à Pâques, pour la plus grande joie des aînés et des plus jeunes!



### LES EXERCICES VIACTIVE

Le programme Viactive s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Il a été créé par Kino-Québec en 1988. Il est composé de séances d'exercices exécutées au son d'une musique entraînante, ce programme permet de faire bouger les aînés en groupe de façon

sécuritaire. Les séances Viactive sont animées par une joyeuse animatrice de l'organisme le *Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges*. Les séances ont lieu à tous les mardis après-midi et sont très appréciées des participants.



### LE YOGA SUR CHAISE

Cette année nos membres ont pu bénéficier d'ateliers hebdomadaires de yoga sur chaise. C'est une méthode douce de mise en forme adaptée à leur capacité physique. Ces ateliers permettent d'améliorer la souplesse, la stabilité

et la vitalité en plus de réduire le stress et de procurer un sentiment de paix intérieure. Le yoga a été très populaire, malheureusement, il a fallu refuser des inscriptions faute d'espace.



## Une communauté qui contribue

Le CCAS peut compter sur sa communauté pour la réalisation de ses activités et de sa mission. Voici les quelques contributions dont a pu bénéficier l'organisme durant l'année.

- Le Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges partage avec nous une ressource humaine depuis le mois de septembre 2017. Leur animatrice du programme Viactive vient animer, dans nos locaux, une séance hebdomadaire d'exercices adaptés pour les aînés.
- Nous maintenons depuis 2016 un partenariat avec le Parrainage civique de V-S dans notre service de popote roulante. Leurs locaux, situés à Vaudreuil-Dorion, constituent un point de chute où les bénévoles du secteur Soulanges donnent le relais aux bénévoles du secteur de Vaudreuil pour la livraison de repas aux aînés. Également, nos équipements (sacs isothermes et porte-documents) sont entreposés dans leurs bureaux jusqu'au prochain jour de livraison où ils seront rapportés à St-Polycarpe.
- Encore cette année, la Municipalité de St-Polycarpe nous a fourni gratuitement une salle pour y tenir notre souper spaghetti annuel en octobre. La valeur de cette contribution est d'environ 300\$.
- Avec l'Arc-en-ciel (Organisme pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale) nous avons un échange de nos produits vendus pour de l'autofinancement. Ils ont vendu nos marinades dans leurs activités et nous avons vendu leur caramel en se gardant un profit.
- Nous avons une belle collaboration du Centre d'action bénévole Soulanges qui effectue pour nous nos demandes de recherche d'antécédents judiciaires pour les nouveaux bénévoles. Nous bénéficions d'un prix plus bas en nous jumelant à cet organisme à cause du volume de demandes.
- Moisson Sud-Ouest nous fournit beaucoup des denrées alimentaires hebdomadairement. Ces aliments servent à confectionner les repas fournis aux aînés. Nous avons économisé environ 5 000\$ cette année.
- Étant implantés en partie dans une région rurale, nous avons la chance de bénéficier de dons provenant de surplus de récoltes de la part de particuliers qui font de grands jardins, ainsi que d'entreprises et de fermes agricoles.
- Lors de notre souper spaghetti annuel, nous bénéficions de plusieurs dons en argent et en cadeaux divers provenant d'entreprises de la région. Cette année nous avons eu 1 685\$ de dons en argent et les cadeaux vendus à l'encan silencieux nous ont rapporté 2 785\$. Également, pour préparer le repas, nous avons des commanditaires pour les assiettes à spaghetti, le pain et les ustensiles.
- Notre journal contient un coupon à découper pour des dons de particuliers. Cette année, nous en avons reçu 30 pour un total de 2 860\$.

- Étant donné les grandes distances à parcourir dans notre région pour la livraison des repas, certaines municipalités plus éloignées nous aident financièrement en subventionnant le coût du kilométrage que nous remboursons aux bénévoles qui utilisent leur voiture. Cette aide financière a représenté 8 487\$ cette année.
- Toutes les municipalités de la région ont un journal ou un bulletin municipal. Nous y publions nos services et nos activités gratuitement.
- Notre réseau de distribution de dépliants informatifs est bien en place. Nous les fournissons aux travailleurs du Service de maintien à domicile du CISSMO, à la Corporation de développement communautaire, aux intervenants de milieu du Grand Rassemblement des Aînés de Vaudreuil et Soulanges, aux Centre d'action bénévole de Soulanges et l'Actuel, dans les bureaux municipaux, etc.

### PROVENANCE DES RÉFÉRENCES DES CLIENTS DE LA POPOTE ROULANTE

CISS Montérégie-Ouest : 45%

Bouche à oreille : 32%

Annonces publiées dans les bulletins  
municipaux : 13%

Autres organismes communautaires :  
10%

## Les bénévoles

Le Centre communautaire des aînés de Soulanges peut compter sur l'apport de bénévoles dévoués pour mener à bien sa mission.

Nous avons évidemment notre conseil d'administration qui s'investit, mais nous avons aussi des bénévoles au service de la popote roulante, soit des livreurs, des baladeurs, des aides dans la cuisine, deux personnes qui font les entrevues des nouveaux clients de la popote roulante et une personne qui nous aide avec le secrétariat. Également, lors de notre souper spaghetti bénéfice, nous avons besoin d'une vingtaine de bénévoles pour la journée.

Lors de notre campagne de financement de Noël (vente de tourtières etc.), nous avons pu compter sur l'aide de nos généreuses bénévoles pour plusieurs journées entières de

confection des items à vendre.

Également, chaque comité de repas partagés est composé de membres bénévoles qui organisent des repas et des activités. Sans bénévole, ces activités n'existeraient pas.

Noël est également l'occasion de dire merci à nos bénévoles. Nous avons organisé un souper le 13 décembre où les bénévoles ont pu échanger entre eux dans le plaisir et partager un bon repas très animé.

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole, nous avons invités tous nos bénévoles à un dîner de reconnaissance le 18 avril. Un bon repas chaud et des cadeaux les attendaient.



## Notre engagement dans le milieu

### Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges

L'organisme participe à la Table de concertation des aînés de Vaudreuil-Soulanges qui compte 22 membres en plus d'une organisatrice communautaire. Cette année, elle a assisté à huit rencontres de la Table, deux rencontres du comité événements de cette Table et deux autres du comité vision et stratégie.

L'organisme est également membre du comité consultatif de la Table des aînés de V-S, qui compte quatre membres et qui s'est réuni une fois et du comité événement qui s'est réuni deux fois.

Dans le cadre de la journée internationale des aînés, le 1<sup>er</sup> octobre, l'organisme a participé à une activité de médiation culturelle en collaboration avec la Table de concertation des aînés et la Ville de Vaudreuil-Dorion. Des membres du Centre ont confectionné des fleurs en acrylique qui complètent un magnifique jardin exposé à l'extérieur du Centre multisport de Vaudreuil-Dorion.

### Table de concertation en sécurité alimentaire de Vaudreuil-Soulanges

La directrice générale du Centre participe à la Table de concertation en sécurité alimentaire de Vaudreuil-Soulanges qui compte quinze

membres en plus d'une organisatrice communautaire. Cette année, elle a assisté à quatre rencontres.

La directrice générale est également membre du comité d'analyse des demandes de subvention de la Direction de santé publique de la Table en sécurité alimentaire de V-S, qui compte quatre membres et qui s'est réuni deux fois.

La directrice générale est aussi membre d'un comité qui travaille sur un projet en équité alimentaire dans la région qui compte quatre membres et qui s'est réuni trois fois.

### Stagiaires

Cette année, nous avons accueilli deux étudiants en pharmacie de l'université Laval pour des stages en milieu communautaire. Ils sont restés 3 semaines chacun.

### Références

Nous avons nous-mêmes référé des personnes à d'autres organismes ou services une trentaine de fois cette année.

## Des réponses aux besoins du milieu

- Le CCAS est ouvert 5 jours par semaine, du lundi au vendredi, de 9h à 16h. Nous sommes fermés deux semaines durant le temps de Noël et deux semaines durant l'été. Nous couvrons le territoire de la MRC de Vaudreuil-Soulanges.
- Nous avons des outils d'information pour nos services tels que des dépliants et un encart spécifique pour le service de popote roulante. Également, notre journal Entre-Nous est distribué gratuitement.
- Notre site web est en fonction depuis l'automne 2019 à l'adresse suivante : [www.centredesainesdesoulanges.com](http://www.centredesainesdesoulanges.com).
- Pour faire la promotion de nos services et activités, la directrice générale visite les comités de repas partagés au moins une fois durant l'année. À cette occasion, elle prend la parole pour s'adresser aux participants, rejoignant ainsi plus de 400 personnes.
- Nous continuons d'inscrire nos différentes activités sur notre page Facebook. On peut nous suivre en cherchant au nom suivant: Centre communautaire des aînés de Soulanges.
- Nous avons tenu, durant une soirée, un kiosque au Salon des Sages branchés de St-Lazare, en octobre 2019. Une centaine de personnes ont visité ce Salon.
- Plusieurs fois par année, nous faisons paraître de la publicité dans les divers bulletins et journaux distribués gratuitement par les municipalités de la région, ainsi que dans les bulletins paroissiaux. Les aînés lisent beaucoup ces parutions de leur municipalité.
- Pour stimuler les facultés cognitives des aînés, nous offrons les ateliers *Musclez vos méninges!* deux fois par année (une session à l'automne et une au printemps).
- Même chose pour les séances d'exercices « Viactive ». Il n'y a pas de centre municipal offrant des activités sportives pour les aînés dans la région. Le partenariat avec le Parrainage civique de V-S pour offrir les séances d'exercice dans notre organisme est une réponse à un besoin.

## La promotion

### Semaine québécoise des popotes roulantes

A l'occasion de la **Semaine des popotes roulantes du Québec**, nous avons invité, en avril 2019, des personnalités de la région pour faire des livraisons avec nos bénévoles, histoire de réaliser l'impact d'un tel service auprès de la clientèle. Ils ont tous adoré leur expérience!



### Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés

Dans le cadre de la **Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés**, du 30 septembre au 4 octobre dernier, nous avons organisé un dîner en deux tablées pour promouvoir notre mission qui est d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

À cette occasion, les participants aux diverses activités du Centre, ainsi que les bénévoles, avaient été invités à inscrire sur une feuille ce qui les motive à venir au Centre. On y a retrouvé de belles motivations pour participer à nos activités et pour faire du bénévolat. Nous avons tapissé le mur de tous ces beaux mots. Certains ont mentionné que c'était pour se faire du bien, pour se garder jeune, pour bouger et d'autres pour redonner à la société, pour socialiser, pour se sentir utile. **Toutes les raisons sont bonnes pour fréquenter le Centre communautaire des aînés!**

Des personnes de toute la communauté y ont participé et ont partagé un excellent repas. Les tablées étaient pleines et diversifiées. Le service a été assuré par les employés du Centre accompagnés de deux bénévoles

Vous pouvez visiter notre tout nouveau site web au

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

# L'autofinancement

## Souper spaghetti

Nous avons fait pour la cinquième fois un souper spaghetti bénéfique le 19 octobre 2019. Ce fut encore un grand succès. Nous avons vendu plus de 200 billets et la salle était à pleine capacité. Notre cuisinier Denis Bélanger a préparé le spaghetti lui-même, ce qui diminue beaucoup notre coût de revient. Nous avons obtenu plusieurs commandes pour les assiettes, les ustensiles etc., et aussi pour de nombreux prix de présence. Cette activité demande beaucoup de préparation et de travail au comité et aux employés, mais est très profitable pour l'organisme à cause de la visibilité qu'elle procure. Nous avons dégagé un profit de 8 000\$!

## Campagne de Noël

Notre campagne de financement annuelle de Noël se déroule du 1er novembre jusqu'à Noël. Nous confectionnons et vendons des tourtières, des pâtés au poulet, du ragoût de boulettes et des tartes au sucre. Nous avons ajouté cette année, le ketchup aux fruits et les betteraves maison. Tout est fait par nos cuisiniers accompagnés de notre aide-

cuisinière et de nombreux bénévoles. Encore une fois, ce fut un succès. Nous avons vendu 603 tourtières, 385 pâtés au poulet, 201 ragoûts de boulettes, 200 tartes au sucre, 129 pots de ketchup aux fruits, 198 pots de betteraves, 97 pots de cornichons marinés et 67 pots de caramel à la fleur de sel, pour un profit de 7 000\$!

## Vente de repas surgelés à toute la population

Nous continuons de vendre nos mets surgelés à toute la population à titre d'autofinancement et cela a engendré un total de vente de 3 100\$.

## Vente de buffets

Une autre activité de financement est la préparation et la vente de buffets froids et de boîtes à lunch. C'est un service offert aux organismes partenaires de la région seulement (pour réunions, rencontres, etc.). Ce service ne doit jamais nuire à notre offre de service de base et doit entrer dans notre horaire, ce qui veut dire que nous devons parfois en refuser. Cette année nous avons servi deux buffets pour un total de vente de 3 465\$.

## Un projet d'envergure

### L'agrandissement de notre cuisine

Les résultats d'un sondage mené auprès de nos clients de la popote roulante a démontré qu'ils désiraient pouvoir bénéficier d'une journée de livraison de plus par semaine. Donc, passer de deux jours de livraison à trois. Malheureusement, nos installations nous limitaient pour ajouter une journée de livraison. Il fallait avoir de l'espace pour entreposer plus de denrées et standardiser nos recettes. Pour appliquer cette méthode, nous avons besoin de plus d'espace et de surfaces de travail.

La demande pour la popote roulante est encore en forte croissance depuis l'ouverture en 2014, ce qui nous demande de s'ajuster constamment pour y répondre. À cause de l'augmentation de notre clientèle, nous prévoyions atteindre éventuellement un point de rupture et devoir refuser de futurs clients par manque d'espace de cuisine. Nous désirions une solution pour prévenir cette fâcheuse situation.

L'agrandissement de la cuisine et l'ajout de congélateurs et divers équipements est vite devenu un projet qu'il fallait concrétiser. Durant toute l'année, la directrice générale a fait plusieurs demandes d'aide financières à diverses organisations et fondations jusqu'à ce que la somme nécessaire au projet soit disponible. La directrice générale et le chef cuisinier ont travaillé en collaboration avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaire social (ASSTSAS) afin de confectionner des plans efficaces.

Finalement, après un an de démarches, les travaux ont débuté le 9 mars 2020. Une semaine plus tard, tous les travaux ont été suspendus à cause de la pandémie, laissant nos cuisiniers travailler dans une cuisine à moitié démolie! Heureusement, les travaux ont pu reprendre en mai pour se terminer durant l'été.

# Une fin d'année rocambolesque

## Le Québec mis sur pause

Lorsque le Québec a été mis sur pause par notre gouvernement à cause de la pandémie, nous avons dû prendre des décisions extrêmement rapides. Lundi matin, le 16 mars 2020, nous avons d'abord annulé toutes nos activités et nos services. Chaque client et membre ont été appelés personnellement pour leur faire état de la situation et vérifier s'ils avaient suffisamment de nourriture pour les prochaines semaines. Un bénévole et les employés du Centre sont allés eux-mêmes livrer des repas surgelés à ceux qui craignaient manquer de repas. Nous n'avons donc laissé aucun aîné sans nourriture durant cette période.

Ensuite, des appels à tous nos bénévoles ont également été faits. Nous avons perdu 85% de nos bénévoles livreurs. Étant donné que la popote roulante a été considérée comme un service essentiel en temps de pandémie, nous devons reprendre le service le plus vite possible.

## Défis de taille

À ce moment trois défis de taille se présentaient à nous :

- Où allions-nous trouver, en cinq jours, 25 nouveaux bénévoles et leur apprendre leur travail?
- Il fallait établir un tout nouveau protocole pour le déploiement de la popote roulante pour protéger nos clients qui sont tous vulnérables, ainsi que nos employés et notre établissement et ce, en une semaine.

Nous avons fait des appels à tous sur les réseaux sociaux pour recruter de nouveaux bénévoles de toute urgence. Lorsque le Premier Ministre a parlé du manque de bénévoles durant ses conférences de presse, nous avons eu plusieurs appels de personnes disponibles pour nous aider. Heureusement, la population est devenue consciente que les organismes communautaires avaient besoin de la force bénévole pour venir en aide aux plus vulnérables. Tout cela mis ensemble a fait que nous avons recruté assez de bénévoles pour pouvoir remettre sur pieds le service, et ce, particulièrement avec la collaboration des enseignants.

Concernant le protocole de protection contre la Covid, nous avons édicté de nouvelles règles d'hygiène et de fonctionnement. Plus aucun bénévole n'entraient dans le Centre. Les livreurs attendent à l'extérieur que la coordonnatrice de la popote roulante leur apporte leurs sacs Thermos et les équipements. Nous leur avons aussi procuré des masques, des lingettes, du désinfectant et des gants. De plus, les bénévoles n'entrent plus chez le client. Ils doivent déposer le repas à leur porte (sur une petite table, chaise ou autre que le client a installé) et reculer de deux mètres, etc. Finalement, toutes les mesures ont été prises pour protéger nos clients, nos bénévoles et nos employés.

## Défis relevés!

Nous avons donc pu reprendre le service de la popote roulante le mercredi, 25 mars au plus grand plaisir de nos clients. Pour ajouter à leur joie, au menu c'était le spécial Cabane à sucre qui leur était livré. Un repas qui leur a fait chaud au cœur en cette période extrêmement stressante pour les aînés en particulier.

## Des chiffres qui en disent long

### La popote roulante livrée

**La popote roulante c'est  
3 256 heures de bénévolat et  
26 976 kilomètres parcourus par les bénévoles**

Nombre de clients : **333**

Nombre de municipalités desservies : **13**

Nombre de repas confectionné et livrés (chauds et surgelés) : **17 437**

Nombre de bénévoles en cuisine : **25**

Heures de bénévolat en cuisine : **1 310**

Nombre de bénévoles-livreurs et baladeurs : **42**

Heures de bénévolat pour les livraisons : **1 873**

Kilomètres parcourus pour les livraisons : **25 666**

Nombre de bénévoles aux entrevues des nouveaux clients : **2**

Heures de bénévolat pour les entrevues : **73**

Kilomètres parcourus pour les entrevues : **1 310**

### La popote roulante pour emporter

Nombre de clients : **98 (55 femmes, 43 hommes)**

Nombre de repas : **1 469**

## NOMBRE DE REPAS AU FIL DES ANNÉES

2015-2016

2016-2017

2017-2018

2018-2019

2019-2020

7 160

11 020

13 490

14 800

18 906

## Des chiffres qui en disent long

### Les ateliers Musclez vos méninges

(2 séries d'ateliers)

Nombre de participants : **18**

Nombre d'activités : **17**

Nombre de participations : **129**

Nombre de bénévoles : **1**

Total d'heures de bénévolat (préparation et animation) : **96**

### Les exercices Viactive

Nombre de participants : **28**

Nombre d'activités : **27**

Nombre de participations : **248**

### Les repas partagés (7 comités)

#### La publication d'un journal

Nombre de journaux distribués :

3 parutions, pour un total de **1 800**

Nombre de participants : **384**

Nombre d'activités : **36**

Nombre de participations (repas servis) : **2019**

Nombre de bénévoles : **64**

Total d'heures de bénévolat : **1714**

### Les journées d'activités

Nombre de participants : **29 (22 femmes, 7 hommes)**

Nombre de journées d'activités durant l'année : **19**

Nombre de participations pour l'année : **274 (en moyenne 15 participants)**

Participations des élèves de l'École secondaire Soulanges : **20 élèves, 4 fois**

## Des chiffres qui en disent long

### Autres bénévoles

Secrétariat: **1 bénévole, 106 heures**

Entretien du bâtiment: **3 bénévoles, 30 heures**

CA et comités: **9 bénévoles, 316 heures**

Souper spaghetti: **18 bénévoles, 225 heures**

Représentation pour l'organisme : **3 bénévoles, 23 heures**

### Le yoga sur chaise

Nombre de participants : **23**

Nombre d'activités : **35**

Nombre de participations : **297**

**882** aînés ont bénéficié  
de nos services!

**134** bénévoles ont donné  
de leur temps!

**5 066** heures de bénévolats  
ont été faites!



Centre communautaire des aînés de Soulanges  
12, rue Curé-Cholet  
St-Polycarpe (Québec) J0P 1X0  
Tél. : 450.265.3548  
Sans frais : 1.855.510.3548  
Télécopieur : 450.265.1144  
[mdasoulanges@outlook.com](mailto:mdasoulanges@outlook.com)  
[www.centredesainesdesoulanges.com](http://www.centredesainesdesoulanges.com)