

# Rapport annuel d'activité 2022-2023



## MOUVEMENT DES SERVICES À LA COMMUNAUTÉ DU CAP-ROUGE (MSCCR)

4473, rue Saint-Félix  
Québec (Québec) G1Y 3A6  
418 641-6643  
msccr@bellnet.ca  
www.msccr.com

### L'ÉQUIPE PERMANENTE

- Murielle Brisson, adjointe administrative
- Catherine Giroux, directrice générale
- Nicole Lafrance, coordonnatrice des services de soutien à domicile

### LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Marie-France Gingras
- Lucie Godbout
- Monique Lacombe
- Richard Lebrun
- Josée Legris
- Serge Péloquin
- Luc Martin

Le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge endosse les valeurs de l'action communautaire autonome et est enregistré comme organisme de bienfaisance depuis 1980. C'est un organisme à but non lucratif issu de l'initiative des citoyens de la communauté. Il fonctionne de façon démocratique : les 381 membres répertoriés ont l'opportunité de prendre part aux décisions sur les objectifs à atteindre et les moyens d'action à mettre en œuvre pour réaliser sa mission.

## L'historique

### PRÈS DE 50 ANS D'ENTRAIDE

C'est le 27 février 1976 que le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge a été créé officiellement. Les lettres patentes ont été données et scellées à Québec et enregistrées le 25 mai 1976.

Rapidement, les bénévoles ont répondu à l'appel pour mettre sur pied des services d'aide et d'entraide en débutant par la friperie appelée autrefois le vestiaire. Le Mouvement a su répondre aux besoins de la communauté en facilitant la mise en place de services adaptés. Très rapidement, les bénévoles fondatrices ont assuré la pérennité de l'organisme en le dotant d'une permanence qui s'adapte aux disponibilités budgétaires. En 1981, le ministère de la Santé et des Services sociaux a octroyé une première subvention au MSCCR en reconnaissant son champ d'action. Compte tenu du soutien offert aux personnes et aux familles à faible revenu, Centraide nous apporte une aide financière annuelle. La Caisse Desjardins de Cap-Rouge—Saint-Augustin contribue financièrement à la continuité de certains services et au développement de projets novateurs grâce à ses programmes Fonds au développement du milieu et Dons et commandites. La Division de la culture, du loisir et de la vie communautaire de l'arrondissement Sainte-Foy—Sillery—Cap-Rouge représente pour le MSCCR un partenaire de première ligne : locaux et services divers offerts aux organismes nous sont assurés dans le cadre du programme de reconnaissance des organismes de la Ville de Québec. D'autres sources de financement, provenant de notre communauté, se sont ajoutées au fil des ans.

## La mission

Répondre aux besoins exprimés par la communauté en offrant des services d'aide dans une perspective de prévention et d'amélioration de la santé tant physique que mentale.

## Le territoire desservi

Les services offerts à la population qui avaient été définis lors de la création du MSCCR par les limites de la paroisse Saint-Félix de Cap-Rouge incluent maintenant les Bocages du Golf et les secteurs Les Sources, Le Faubourg du Cap et Le Domaine de L'Érable Rouge. L'accessibilité est régionale pour certains services.

Il est important de préciser que nous offrons des services dans le secteur de Champigny, au nord de l'autoroute Charest jusqu'au boulevard Wilfrid-Hamel, bien qu'il ne s'agisse pas de notre territoire établi. Nous sommes sensibles aux besoins des personnes résidant dans ce secteur qui n'est desservi par aucun autre organisme communautaire.

## Le rapport du conseil d'administration



Sept bénévoles siègent au conseil d'administration et s'impliquent également dans divers services offerts par notre organisme. Ils ont été élus par les 49 membres présents lors de notre dernière assemblée générale annuelle tenue le 20 juin 2022.

Les membres du conseil d'administration se sont réunis à six reprises durant l'année pour s'assurer de la mise en œuvre du plan d'action adopté à l'assemblée générale. Le conseil d'administration prend connaissance et fait un suivi régulier de la situation financière de même que des demandes de subvention. De plus, il évalue toute mesure visant la réalisation des objectifs inscrits au plan d'action. Les résolutions prises en cours d'année ont toujours pour but d'assurer un continuum de services en lien avec notre mission et ainsi garantir la pérennité de l'organisme. Le conseil d'administration s'est attaché attentivement à proposer une hausse de salaire aux employés permanents qui respecte la situation budgétaire de l'organisme mais qui considère une mise à niveau selon le marché et l'inflation. Cette décision a pour but de favoriser la rétention des membres de l'équipe dans le contexte d'un milieu communautaire très compétitif.

## Le mot de la présidente

Place au renouveau! Déjà six ans que je suis impliquée au sein du conseil d'administration, dont cinq à la présidence, il est venu le temps de faire place à de nouvelles énergies.

Ces mandats m'ont permis de mieux comprendre la raison d'être du Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge (MSCCR) ainsi que la richesse de notre communauté. Cela m'a également permis de constater la force de l'équipe en place pour répondre aux besoins en évolution de notre communauté. J'ai également été témoin de l'engagement et des compétences des bénévoles, lesquels constituent l'élément clé du succès du MSCCR. Merci à vous chers bénévoles.

Enfin, ce que j'ai surtout appris, ce sont les bénéfices du bénévolat. Celui-ci permet de créer de nouvelles amitiés et de nouveaux contacts, il augmente nos compétences sociales et notre confiance en soi, il combat l'isolement, il nous aide à rester en bonne santé physique, bref il m'a rendu heureuse et je vous encourage à poursuivre votre engagement. Soyez assurés que vous allez encore me rencontrer au sein du MSCCR.

La lecture du rapport annuel vous permettra de constater que les besoins de nos aînés sont croissants et que l'inflation élevée génère des demandes de soutien supplémentaires. Je vous assure que notre équipe dynamique met tout en œuvre pour répondre à ces besoins. Bravo à cette équipe, Nicole et Murielle sous la

direction de Catherine pour leur engagement extraordinaire.

Merci à tous les membres du CA du MSCCR. Merci pour votre soutien et disponibilité au cours de cette année. Je me dois d'insister sur l'assistance soutenue de Catherine Giroux afin de me permettre d'accomplir mon rôle.

Je tiens également à remercier tous les partenaires politiques et financiers qui soutiennent le MSCCR.



Lucie Godbout

## Le mot de la directrice générale

« Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix. » B. Bolduc

Chaque année, quand revient le printemps, sonne l'heure du bilan pour le MSCCR. En 2022-2023, notre organisme a été particulièrement occupé à répondre à une hausse des demandes en raison de l'inflation qui a cours dans la plupart des secteurs de la vie courante. Les besoins sont sans cesse grandissants et nous répondons présents pour aider les familles et les personnes seules qui font appel à nos services. Nous tenons à cœur d'améliorer, dans la mesure du possible, leur qualité de vie.

Les services rendus à la communauté ne seraient pas mêmes sans l'assiduité, le dévouement et l'efficacité des employées et des bénévoles, sans oublier le soutien financier de généreux partenaires. J'ai la chance d'être très bien secondée par des personnes compétentes et dynamiques qui ne reculent pas devant les difficultés. Leur motivation et leur créativité à trouver des solutions sont une source d'inspiration. Je tiens à souligner le travail remarquable de mes proches collaboratrices : Murielle, Nicole et Lynn-Miville. Elles facilitent grandement l'exécution de certaines de mes tâches. Je remercie chaleureusement les membres du conseil d'administration qui se soucient du bon fonctionnement et de la santé financière de notre organisme et qui veillent à la mise en œuvre des différentes orientations de notre plan d'action. Je tiens également à témoigner toute ma gratitude aux bénévoles. Leur disponibilité et leur rigueur sont des atouts essentiels pour la satisfaction de notre clientèle, l'atteinte de nos objectifs et la réalisation de notre mission.

En terminant, je dis mille mercis à ceux et celles qui m'accordent leur confiance, ce qui contribue à mon plein épanouissement professionnel.



Catherine Giroux

L'un des objectifs de notre plan d'action: « Obtenir les locaux adéquats afin d'optimiser les opérations du MSCCR » a été classé prioritaire pour assurer la poursuite de notre mission et répondre aux besoins des citoyens de Cap-Rouge. Pour ce faire, nous avons demandé une expertise pour l'analyse de nos besoins locaux. Des étudiants en architecture qui terminent un stage dans une firme reconnue ont dressé un plan des espaces utilisés et ont détaillé chaque endroit et l'activité qui s'y rattache. Le manque d'espace pour opérer la friperie et les mini-puces est flagrant. De plus, il est urgent de trouver un espace de rangement pour les denrées alimentaires non périssables reçues qui ne sont pas encore redistribuées. Nous déplorons aussi le manque de congélateur pour répondre aux demandes croissantes d'aide alimentaire. Ce rapport devient un outil professionnel pour appuyer nos démarches à la Ville de Québec pour l'amélioration de notre situation actuelle.



# L'action bénévole

Le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge fait la promotion de l'engagement communautaire bénévole. Le succès de la mission du MSCCR repose grandement sur les multiples talents de nos bénévoles et sur les nombreuses heures qu'ils consacrent à la cause. Sans leur engagement, il serait impossible d'offrir autant de services à la communauté. Ils s'impliquent dans toutes les étapes de planification, réalisation et évaluation des activités et des services qu'offre notre organisme. C'est par l'entraide que nous réalisons notre mission et nous sommes tout à fait conscients de la chance du MSCCR d'être soutenu par une équipe qui croit à l'entraide et œuvre dans le respect, l'intégrité et l'empathie.



Notre organisme a présenté la candidature de Mme Kathy Hotte au prix Hommage bénévolat Québec en 2022. Bien que sa candidature n'ait pas été retenue, nous soulignons le travail formidable effectué par notre dévouée Kathy. Bénévole depuis plus de 20 ans à la friperie et membre du conseil d'administration pendant plusieurs mandats, nous comptons sur elle pour la rigueur du tri à la friperie, le soutien aux diverses tâches du secrétariat et ses talents artistiques pour décorer les tables lors de nos événements et bien plus encore! Merci pour ta disponibilité, ta bonne humeur, ta créativité et ton sens de l'organisation.

## NOS BÉNÉVOLES ACTIFS 2022-2023

### Conseil d'administration

Muriel Chamberland  
Marie-France Gingras  
Lucie Godbout  
Monique Lacombe  
Richard Lebrun  
Josée Legris  
Serge Péloquin  
Luc Martin

### Friperie

Francine Bélanger  
Geneviève Bélanger  
Jocelyne Castonguay  
Muriel Chamberland  
Marie Chouinard  
Nicole Chouinard  
Chantall Couillard  
Lucette Dugas  
Karine Éthier  
Jeannine Ferland  
Lise Fournier  
Jacqueline Garon  
Lucie Godbout  
Kathy Hotte  
Lucienne Lemaire  
Diane Lemay  
Josée Lessard  
Monique Levac  
Suzy Moreno  
Madeleine Ouellet

Lucie Pagé  
Serge Péloquin  
Huguette Poirier  
Lyne Pruneau  
Marie-Nicole Roy  
Carole Saulnier  
Rita Veilleux

### Mini-puces

Steven Blouin  
Jocelyne Castonguay  
Micheline Dawson  
Marie-Claude Des  
Rochers  
Monique Lacombe  
Françoise Otis  
Madeleine Ouellet  
Pauline St-Pierre

### Atelier de couture

Denise Bolduc  
Sylvie Desjardins  
Jacqueline Fournier  
Françoise Otis  
Odette Samson-Mckay

### Aide alimentaire

Benoît Bannon  
Daniel Bannon  
Dominic Boisvert  
Alain Brodeur

Marie-France Gingras  
Guy Grégoire  
François Harvey  
Micheline Harvey  
Lucie Pagé  
André Paquet  
Gisèle Paradis  
Denis Richard  
Nicole Robitaille  
Pauline St-Pierre  
René St-Pierre  
Robert Veilleux

### Livraison de colis de nourriture

Claire D'Auteuil  
Ginette Garon  
Paul Langlois  
Jean-Marc Saillant  
Jean-Pierre Théberge

### Livraison de repas

Josette Alain  
Renelle Gagnon  
Francine Gravel  
Christine Jobin  
Marc Laflamme  
Josée Legris  
Michel Lemieux

### Transport et accompagnement

Daniel Bannon  
Sara Béchar  
Judith Boivin  
Daniel Carbonneau  
Brigitte Carrier  
François Charrier  
Benoît Desrochers  
André Filteau  
Louise Fontaine  
Raymond Fortin  
Renelle Gagnon  
Marcelle Hardy  
François Harvey  
Robert Kawa  
Jean Laberge  
Marc Laflamme  
Marie-Claude Latulippe  
Pierre-Paul Legault  
Joanne L'Heureux  
Christiane Marois  
Denis Richard  
Térésita Rioux  
Serge Robitaille  
Renée Simard  
Claude Tessier

### Visite d'amitié et répit

Doris Boudreau  
Anne Delisle

Huguette Fauteux  
Thérèse Houde  
Josée Legris  
Diane Lepage  
Lise Roy  
Pauline Verge

### Comité de lecture

Jacinthe Baribeau  
Kathleen Gauthier  
Louise Roy  
Berthe Tardif

### Déclaration de revenus

Denise Bolduc  
Sylvie Desjardins

### Soutien informatique

Jacques Gagné  
Kathy Hotte

### Site Web

Benoît Bannon

### Accueil des nouveaux arrivants

Renelle Gagnon  
Paul Langlois  
Doris Poitras

Madame Rita Veilleux téléphone aux bénévoles pour leur offrir, en chantant, des souhaits de bon anniversaire. Son appel est attendu et devient une marque de reconnaissance qui contribue au sentiment d'appartenance de la grande famille des bénévoles.

Une mention spéciale est attribuée à monsieur Benoît Bannon pour la mise à jour continue de notre site Web. Ton efficacité, ta disponibilité et ton souci du détail facilitent le travail de notre équipe permanente.

La Ville de Québec, arrondissement Sainte-Foy—Sillery—Cap-Rouge, offre annuellement à nos bénévoles l'opportunité d'assister à un spectacle culturel. En 2022, les bénévoles ont eu la chance de voir à l'oeuvre l'homme-orchestre Christian-Marc Gendron qui a offert en prestation plusieurs succès connus.



# Les services de soutien à domicile

## OBJECTIFS :

- Préserver l'autonomie des aînés
- Accompagner et soutenir les proches aidants
- Offrir l'accessibilité à des services
- Collaborer avec les instances gouvernementales et autres organismes pour des services de proximité

## LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

*Les Savourables*



Des repas ensachés sous vide provenant de trois fournisseurs, Les Savourables (anciennement nommé Les Repas Desjardins), Dégustation Zaragoza inc. et Papillotes & cie sont proposés à notre clientèle. Celle-ci bénéficie d'un choix diversifié de repas frais et savoureux, sans additifs ni agents de conservation, qui sont livrés à domicile par nos bénévoles. Le coût varie entre 7,60 \$ et 12,50 \$ pour un plat principal. Cette formule tout à fait différente de la popote roulante traditionnelle convient davantage aux personnes de notre quartier.

Avec leur sourire communicatif et leur assiduité, les bénévoles démontrent que nous sommes à l'écoute des personnes et disposés à rendre un service de qualité tout en s'adaptant continuellement aux besoins de notre clientèle.

**PAPILLOTE & CIE** DEPUIS 1982

## TRANSPORT ET ACCOMPAGNEMENT

Nombre de personnes bénéficiant de notre service pour divers rendez-vous : cliniques médicales, hôpitaux, dentiste, épicerie. Un montant de 0,55 \$ du kilomètre ou un tarif fixe pour les hôpitaux est demandé aux utilisateurs pour l'essence et l'usage du véhicule du bénévole. Le fonctionnement du service et les critères d'admissibilité sont définis dans un guide à l'intention des usagers. Cependant, des mesures spéciales sont prévues pour les personnes à faible revenu. Nous avons une équipe de bénévoles attentifs aux besoins et aux préoccupations de notre clientèle.

Nous répondons également aux besoins de transport des personnes demeurant à Cap-Rouge qui souhaitent participer aux activités du Centre de jour Bonne Entente.

En somme, nous avons effectué un total de 880 transports et accompagnements au cours de l'année, incluant les 126 allers et retours pour le Centre Bonne Entente.

## VISITE D'AMITIÉ ET RÉPIT

Les bénévoles du soutien à domicile interviennent auprès des proches aidants et de personnes atteintes de pertes cognitives, de cancer, de maladies dégénératives telles que Alzheimer, Parkinson, sclérose latérale amyotrophique, etc. Ils leur proposent du répit, de l'accompagnement et des visites d'amitié. Ils offrent aussi leur temps et leur sourire aux personnes seules et sans réseau social.

Pour briser l'isolement des personnes aidées et des proches aidants, les bénévoles les rencontrent et leur téléphonent régulièrement. Selon les intérêts de chacun, il peut y avoir des sorties spontanées pour une marche de santé ou pour prendre un café dans un restaurant à proximité.

La promotion de nos services de soutien à domicile est faite de façon continue auprès de nos partenaires du milieu de la santé qui réfèrent leur clientèle à nos services.

Nous tenons à remercier les enfants de maternelle de la classe de Mme Hélène de l'école Marguerite D'Youville pour la fabrication de 101 bricolages de Noël personnalisés qui ont été remis aux personnes bénéficiant de nos services de soutien à domicile.

## COMITÉ DE LECTURE

Le 24 mai 2022, la première activité du groupe de lecture s'est déroulée dans nos locaux réunissant nos clients qui bénéficient du soutien à domicile et qui ont dû mettre de côté leur passe-temps favori pour des raisons de santé. Des bénévoles ont sélectionné de courts textes, des poèmes et des nouvelles lus par une narratrice devant le groupe. Cette nouvelle activité a pour but de briser l'isolement et de stimuler les fonctions cognitives des aînés.

## PAUSE MUSIQUE

Madame Lafrance a planifié deux activités musicales en partenariat avec la Société pour les arts en milieu de la santé (SAMS) afin d'offrir une occasion de sortie aux personnes qui reçoivent nos services de soutien à domicile, et plus particulièrement la clientèle des visites d'amitié accompagnée de leur bénévole.



Le 8 juin 2022, le Duo Dorento, Mélanie Demers et Liette Remon, a diverti avec des chansons médiévales les 27 personnes qui ont assisté à la prestation.



Le 14 septembre 2022, un concert lyrique extérieur de la soprano Judith Bouchard accompagnée par sa mère Louise au piano a ravi les 42 personnes présentes.



Le 26 octobre 2022, avec leur spectacle « Aimer mieux », Carole Cyr à la voix et Sophie Boisvert au piano ont transporté leur auditoire de 32 personnes dans un monde d'amour et de musique

Le 8 mars 2023, Louise Leblanc au clavier et Roger Beudet à la guitare du groupe Nouveaux Versatiles ont charmé les 27 personnes présentes avec de grands succès des années 50, 60 et plus.

# Les services pour contrer la pauvreté

## OBJECTIFS :

- Partage
- Promotion de l'emploi et de la scolarisation
- Responsabilisation des individus
- Intégration dans la communauté

## COLIS DE NOURRITURE

Deux fois par mois, notre équipe de bénévoles procède au triage des denrées reçues de Moisson Québec. Les colis de nourriture sont gratuits et sont préparés proportionnellement au nombre de personnes de chaque famille qui en bénéficie. Nos clients reçoivent de la viande congelée, des fruits et légumes, du pain et des denrées non périssables. Pour répondre à la hausse de demandes, des achats sont effectués à chaque distribution pour compléter les denrées reçues de Moisson Québec. Pour avoir accès à ce service tout au long de l'année, les clients doivent fournir une preuve de revenus. Avec la hausse du prix du panier d'épicerie, nous faisons face à une augmentation des demandes d'aide dans ce secteur. Cent trois personnes ont profité de cette aide alimentaire au cours des derniers mois.

Monsieur Paul Langlois a mis à contribution son réseau social pour livrer les colis de nourriture aux personnes qui n'ont pas de véhicule.

La deuxième édition du marché public de Cap-Rouge a été un franc succès. Les exposants ont eu la générosité de donner les fruits et légumes invendus au Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge pour la distribution alimentaire aux personnes et aux familles dans le besoin.

## GRANDE COLLECTE DE LA GUIGNOLÉE DE CAP-ROUGE

Les bénévoles du comité organisateur de la Guignolée de Cap-Rouge ont décidé de poursuivre la collecte par voie postale étant donné le succès obtenu au cours des deux dernières années. La somme de 22 633 \$ a été amassée en décembre 2022 pour venir en aide aux personnes vulnérables tout au long de l'année.

## AIDE FINANCIÈRE

Nous intervenons en partenariat avec la Guignolée de Cap-Rouge pour répondre aux demandes d'aide financière des personnes et des familles touchées par la pauvreté ou vivant avec des problèmes financiers ponctuels. Cette aide peut se traduire par des bons d'achats de nourriture à l'épicerie, des paiements de factures pour des besoins primaires, l'achat de fournitures scolaires lors de la rentrée. Dans d'autres situations, il s'agit de favoriser le retour sur le marché du travail ou la scolarisation par des interventions individuelles.

## ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

De nouvelles familles se sont établies à Cap-Rouge au cours de l'année. L'équipe permanente et quelques bénévoles les ont accueillies et ont analysé leurs besoins. Dans un premier temps, nous avons donné de la nourriture, des vêtements, des articles de cuisine, de la literie, des vélos, des fournitures scolaires, etc. Dans un second temps, nous avons la chance de compter sur la disponibilité de deux bénévoles qui font des ateliers de conversation avec des nouveaux arrivants pour parfaire leur apprentissage de la langue française.

## DÉCLARATION DE REVENUS

Mme Denise Bolduc fait la production des déclarations de revenus pour les personnes et les familles admissibles. Elle est assujettie aux normes du Programme des bénévoles de Revenu Québec et du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI) de l'Agence du revenu du Canada. Ces programmes ont pour objectif d'offrir de l'aide aux personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus et qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels. Grâce à cette aide, vingt-huit personnes peuvent bénéficier des prestations et des crédits d'impôt auxquels elles ont droit.

## PANIERI DE NOËL

La générosité de nos partenaires et de nos bénévoles a permis à 117 personnes de notre territoire de recevoir une généreuse aide alimentaire à l'occasion des fêtes. En plus des denrées non périssables, des bons d'achats de 75 \$ à 350 \$ ont été ajoutés à chaque panier pour de la marchandise périssable (produits laitiers, viande, fruits et légumes). Les bons d'achats sont offerts par la Guignolée de Cap-Rouge. Le travail de sollicitation des Chevaliers de Colomb au IGA Les Sources est à souligner de façon particulière puisqu'ils ont recueilli un montant de 6 406,40 \$ en argent comptant et 1 733,30 \$ en cartes cadeaux destinés à garnir les paniers de Noël et à contribuer à l'aide alimentaire au cours de l'année.

Merci aux partenaires : les centres de la petite enfance du Village et Mille Fleurs, les écoles Madeleine Bergeron et Marguerite d'Youville, Moisson Québec, la Guignolée de la députée Geneviève Guilbault au bureau de circonscription de Louis-Hébert, le député fédéral Joël Lightbound, le Métro Plus de l'Hétrière, IGA Les Sources, Les Sœurs du Bon Pasteur.



# Les services aux familles

## OBJECTIFS :

- Réemploi et recyclage
- Lutte à l'isolement
- Prévention et amélioration de la qualité de vie
- Soutien matériel et psychologique
- Autofinancement de l'organisme

## FRIPERIE

L'objectif premier de la friperie est d'aider les personnes dans le besoin à se vêtir convenablement selon les saisons. En 2022-2023, notre clientèle s'est agrandie. Elle se compose de beaucoup de personnes, dont des jeunes du secondaire, qui se soucient de l'environnement et désirent poser des gestes écoresponsables pour la planète en donnant une seconde vie à des vêtements de bonne qualité. Cette année, plus de 2 500 personnes ont profité de ce service pour compléter ou renouveler leur garde-robe et celle de leurs enfants.

La carte Accès-Friperie, au coût annuel de 25 \$ pour les résidents de la Ville de Québec, permet d'échanger des vêtements et ainsi éviter la surconsommation. Il est aussi possible d'en acheter à prix très bas. Avant de mettre les vêtements dans la friperie, les bénévoles font une inspection rigoureuse et s'assurent que chaque pièce est impeccable. De plus, elles renouvellent l'inventaire régulièrement pour donner accès à une grande variété de vêtements à notre fidèle clientèle.

Nous sommes reconnaissants des nombreux dons que nous recevons. Cependant, l'exigüité de nos locaux ne nous permet pas de tous les garder. C'est pourquoi nous redistribuons le surplus à des organismes qui partagent nos valeurs et contribuons ainsi à l'économie circulaire.

## PRÊTS DIVERS

Des sièges d'autos pour bébés et enfants, des béquilles et des marchettes sont mis à la disposition de la population pour répondre à leurs besoins ponctuels.



## BAZAR BÉBÉ ENFANT ET JOUET

À la demande de la population, nous avons innové avec un bazar qui regroupait deux thèmes distincts auparavant. Dans un souci d'économie et de recyclage, parents et grands-parents sont venus vendre ou acheter à bas prix des vêtements et des jouets de seconde main en très bon état pour le bénéfice des enfants de tout âge. La location d'une table au coût de 30 \$ a contribué à l'autofinancement de notre organisme.

## MINI-PUCES

Les mini-puces regorgent d'une grande variété d'objets utiles au quotidien mais on peut aussi y dénicher de vraies trouvailles.

Tous les objets sont scrutés à la loupe et nettoyés par deux bénévoles passionnés avant d'être déposés sur les tablettes. De plus, certains articles de grande valeur qui ne peuvent trouver place dans notre inventaire sont proposés aux connaisseurs sur le Web.

Ustensiles de cuisine, literie, casse-têtes, bijoux, etc. sont vendus à petit prix, permettant à notre clientèle de faire des économies substantielles tout en favorisant l'autofinancement de notre organisme et le réinvestissement dans les services offerts à la communauté.



## BAZAR VÉLO

Nous sommes heureux de tenir de nouveau le bazar vélo après l'interruption de cette activité en raison de la pandémie. Acheteurs et vendeurs peuvent se procurer ou vendre un vélo usagé. Ils transigent directement ensemble sur le stationnement extérieur du centre communautaire. Le réemploi et le recyclage représentent pour notre organisme une opportunité de plus de s'inscrire dans la promotion du développement durable.



# Les activités pour les 50 ans et +

## OBJECTIFS :

- Favoriser la concentration et la mémoire
- Préserver l'autonomie
- Briser l'isolement
- Améliorer la santé et la condition physique

## ATELIER DE COUTURE

Pour la deuxième année consécutive, les couturières ont accepté de prêter main forte au comité des usagers du CHU de Québec. Elles ont confectionné 548 pochettes servant à protéger les effets personnels des patients des hôpitaux. La pochette s'accroche à un barreau de la civière. Ainsi, la carte d'assurance maladie, le portefeuille, les bijoux et les lunettes restent en sécurité lors de leur déplacement à l'hôpital.

Depuis septembre 2022, une nouvelle collaboration s'est développée avec le Centre Info-Ressources en Oncologie Pulmonaire (CIROP), associé à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ). Des turbans, chapeaux et bandeaux décoratifs sont confectionnés et vendus à petit prix aux femmes ayant perdu leurs cheveux à la suite de traitements de chimiothérapie.

Aux dires du personnel du CIROP, ces accessoires mettent du soleil dans la vie de ces femmes et leur permettent de retrouver de la fierté et du réconfort. Les couturières qui travaillent au projet sont heureuses de soutenir cette cause.



## ATELIER « À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE TABLETTE ÉLECTRONIQUE »

Depuis maintenant dix ans, nous offrons aux aînés l'opportunité de développer leur compétence informatique. Nous sommes heureux de compter sur la générosité de notre animatrice, Mme Kathy Hotte, qui donne plusieurs heures d'enseignement de groupe et individuel. Ces cours permettent aux personnes inscrites de mieux utiliser leur tablette électronique, de résoudre des problèmes et de garder la communication avec leur famille et leurs amis.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE VIACTIVE

Les sessions d'activité physique sont offertes aux personnes de 50 ans et plus deux fois par semaine. Au cours de l'année, 49 personnes ont participé à cette activité. L'animatrice, madame Brigitte Carrier, assiste à la formation continue donnée par des intervenants du programme Viactive afin de proposer de nouvelles routines à ses participants. Nous avons la chance de compter sur madame Carrier qui est une personne accueillante, douce, disciplinée et bienveillante.

## AÉROBIE ET MISE EN FORME

Afin de répondre à la demande grandissante, nous offrons aussi le cours Aérobie et mise en forme pour permettre à un plus grand nombre de personnes d'améliorer leur condition physique.

Nous sommes convaincus qu'en proposant divers niveaux d'intensité d'activité physique aux aînés, nous travaillons en amont pour conserver leur autonomie tout en respectant leur condition physique.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Élaboré en partenariat avec la Clinique Synapse Réadaptation & Vie active, ce programme d'activité contribue à l'amélioration de la santé des aînés ayant de légères pertes d'autonomie. Il leur offre la possibilité de faire de l'exercice en petit groupe tout en bénéficiant d'un encadrement personnalisé. Cette activité est offerte une fois par semaine et est animée par une équipe de kinésologues qui prennent en compte les limites physiques et cognitives des participants. Ce programme aide à la prévention des chutes et fournit aux personnes aînées des outils assurant des déplacements sécuritaires. Afin de maintenir leur acquis et leur autonomie, les participants sont invités à poursuivre les exercices de façon sécuritaire à domicile sur une base continue.

## ATELIER « CORPS ET EXPRESSION »

Avec la collaboration de l'organisme Parkinson Québec, nous offrons l'atelier « Corps et expression » au centre communautaire de Cap-Rouge. Réservé avant tout aux personnes ayant reçu un diagnostic de Parkinson, l'atelier a pour objectif le maintien de l'autonomie par des exercices d'étirement, de souplesse, d'équilibre et de motricité.

## YOGA MÉDITATION

Cette nouvelle activité est offerte aux proches aidants. Elle favorise la détente et réduit le stress et la charge mentale grâce aux techniques méditatives faciles à appliquer au quotidien.

## Nos partenaires

**Centraide Québec et Chaudière-Appalaches** est l'un de nos partenaires importants. L'aide financière de Centraide nous donne la possibilité d'offrir des services pour contrer la pauvreté économique et sociale. Concrètement, cela permet à notre organisme d'offrir des services tels que les colis de nourriture et la collecte de denrées pour les paniers de Noël destinés aux familles et personnes seules défavorisées. Centraide soutient la réalisation des activités pour briser la solitude et nos services d'aide matérielle.

Le programme Dons et Commandites de la **Caisse Desjardins de Cap-Rouge—Saint-Augustin** nous offre un soutien financier pour la réalisation de nos activités dans le milieu.

**Madame Geneviève Guilbault, vice-première ministre du Québec, ministre des Transports et de la Mobilité durable et députée de la circonscription de Louis-Hébert**, encourage l'action bénévole au sein de notre organisme. Nous la remercions pour son soutien et sa disponibilité malgré les fonctions importantes qu'elle occupe au sein de notre gouvernement.

**Les Chevaliers de Colomb du district 104, conseil de 13420, de Cap-Rouge—St-Augustin** procèdent à une collecte de fonds et de denrées au supermarché IGA Les Sources, exclusivement dédiée à garnir les paniers de Noël des deux paroisses qu'ils desservent.

**Le Club Lions de Cap-Rouge—St-Augustin** offre un soutien financier en appui à la mission du Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge. Le Club Lions permet également à des familles à faible revenu de notre territoire de se procurer des lunettes.

Nous soulignons également la contribution de la **Ville de Québec, arrondissement Ste-Foy—Sillery—Cap-Rouge** pour nos locaux permanents, le service téléphonique et la soirée des bénévoles.

Tout organisme communautaire bénévole à but non lucratif doit pouvoir compter sur un financement de base pour défrayer les coûts inhérents à la bonne marche d'un secrétariat, aux dépenses diverses liées au financement des activités et à la prestation de services. Pour ce financement de base, nous remercions le **Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale**.



## Les activités d'autofinancement

ACTIVITÉS	Personnes rejointes	Autofinancement pour le MSCCR 2022-2023	Autofinancement pour le MSCCR 2021-2022
Bazar vélo	105 vélos enregistrés 43 vélos vendus 3 550 \$ Retombées pour la population	260 \$ Dons 141 \$	-
Bazar bébé, enfant et jouet	285 visiteurs 4 069 \$ Retombées pour la population	840 \$	-
Mini-puces	2 575 visiteurs	44 312 \$	21 906 \$

## L'implication dans le milieu

RÉSEAUTAGE	Partenaires	Buts poursuivis	Ressources humaines	Implication
Consortium en soutien à domicile (régional)	Une vingtaine d'organismes régionaux en soutien à domicile	Échanger sur le vécu des organismes régionaux œuvrant dans le domaine du soutien à domicile. Se regrouper pour effectuer des revendications communes auprès du CIUSSS. Mettre en commun nos outils.	1	10 heures
Table de concertation de distribution alimentaire	Moisson Québec et une quinzaine d'organismes du milieu	Échanger sur le fonctionnement des organismes : gestion, inscription, entreposage des denrées, tenue de statistiques, horaire. S'informer des enjeux liés à l'aide alimentaire.	1	4 heures
Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale	Une soixantaine d'organismes, de personnes âgées et de groupes d'âinés	Lieu régional d'échange et de concertation permettant aux âinés de connaître et de faire connaître leurs besoins et intérêts.	1	12 heures
Table des organismes communautaires SAPA	Coordonnée par l'organisation communautaire du CIUSSS et une trentaine d'organismes du milieu	Lieu de rencontre et d'échange portant sur les services offerts, les enjeux communs et les problèmes éprouvés par les organismes communautaires participants.	1	12 heures

## Les services/ Les activités

Services et activités	Ressources humaines	Implication	Personnes rejointes 2022-2023	Personnes rejointes 2021-2022
Livraison de repas à domicile	10	1 055 heures	9 304 repas 124 personnes	7 327 repas 109 personnes
Transport et accompagnement	24	1 920 heures	754 transports et accompagnements 142 personnes	615 transports et accompagnements 137 personnes
Visite d'amitié et répit	7	874 heures	35 personnes	35 personnes
A la découverte de votre tablette électronique	2	24 heures	10 personnes	8 personnes
Atelier de couture	5	548 pochettes 161 bandeaux et bonnets	CHU de Québec CIROP	CHU de Québec -
Activité physique Viactive	2	36 séances	49 participants	49 participants
Aérobic et mise en forme	1	36 séances	42 participants	40 participants
Activité physique adaptée	1	22 séances	12 participants	10 participants
Atelier « Corps et expression »	1	22 séances	10 participants	10 participants
Yoga méditation	1	20 séances	9 personnes	-
Atelier d'écriture	1	10 séances	9 participants	9 participants
Colis de nourriture	10	760 heures	103 personnes issues de 40 familles	87 personnes issues de 35 familles
Aide financière avec la Guignolée	4	205 interventions	41 personnes seules 42 familles	45 personnes seules 39 familles
Paniers de Noël	15	115 heures	117 personnes	117 personnes
Accueil de nouveaux arrivants	4	255 heures	24 personnes	32 personnes
Déclaration de revenus	1	56 heures	28 personnes	28 personnes
Friperie	24	2 350 heures	2 575 personnes	2 148 personnes
Mini-puces	9	1 180 heures	2 575 personnes	2 148 personnes
Évaluation et suivi	3	675 interventions	182 personnes	149 personnes
Référence et information	3	1 750 interventions	1 315 personnes	1 270 personnes

# Merci à tous nos partenaires !



CLUB LIONS CAP-ROUGE/ST-AUGUSTIN INC.  
C.P. 75176,  
Québec, QC  
G1Y 3C7

La Guignolée  
Cap-Rouge



Conseil 13420  
Cap-Rouge/St-  
Augustin



LANGLOIS  
BIJOUTIER - 1953

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 9 H À 12 H ET 13 H À 16 H

FRIPERIE ET MINI-PUCES :  
MARDI ET JEUDI  
9 H 30 À 11 H 30 ET 13 H 30 À 15 H 30



4473, rue Saint-Félix  
Québec (Québec) G1Y 3A6  
418 641-6643  
msccr@bellnet.ca  
www.msccr.com

