# Rapport annuel d'activité **2021-2022**

MSCCR
Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge

### 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

- Murielle Chamberland
- Lucie Godbout
- Monique Lacombe
- Josée Legris
- Serge Péloquin
- Denis Richard
- René St-Pierre

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 313 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.

# 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.

# L'historique

### PLUS DE 45 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.

# 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 27 membres présents lors de notre dernière assemblée générale annuelle tenue le 21 juin 2021 de façon virtuelle. C'est aussi à ce moment que les membres ont ratifié les modifications aux règlements généraux et qu'ils ont pris connaissance des grandes orientations découlant de notre plan d'action.

Les membres du conseil d'administration se sont réunis à sept 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 mot de la présidente

Depuis déjà quatre ans, j'ai le bonheur de présider le conseil d'administration du MSCCR. Oui, vous avez bien compris pas uniquement l'honneur mais le bonheur.  En effet, participer au développement des services d'entraide de notre belle communauté m'apporte un enrichissement personnel.

Mon implication me permet de côtoyer des gens extraordinaires, oui je parle des bénévoles aux multiples qualités et compétences. Le respect et l'intégrité omniprésents au sein de notre groupe constituent la plus grande richesse de notre mouvement.

Évidemment cette équipe de bénévoles est soutenue par une permanence tout aussi intègre et dévouée sous la direction de Catherine, dont la crédibilité est reconnue au-delà de notre territoire.

Lucie Godbout

Je ne peux passer sous silence nos fidèles membres qui croient en nous. Les retrouvailles après le confinement furent appréciées de part et d'autre.

Cette expérience à titre de présidente m'a également permis de connaître d'excellents partenaires et intervenants de notre réseau. Leur confiance contribue à notre développement.

Enfin, je me dois de partager avec vous, le soutien et la complicité de l'ensemble des administrateurs du MSCCR qui n'hésitent pas à donner de leur temps pour la réalisation de notre mission.

En résumé, vous pouvez constater que le succès du MSCCR repose sur notre merveilleux capital humain.

Merci à vous, bénévoles, membres, employées, partenaires et administrateurs.

# Le mot de la directrice générale

*« Apprendre d'hier, vivre pour aujourd'hui, espérer pour demain »*
Albert Einstein

Une autre année se termine sous le signe de l'espoir et la persévérance. Il est temps de faire le bilan annuel pour mieux avancer vers l'avenir. Notre organisme communautaire n'y échappe pas!  Notre force d'adaptation est fortement sollicitée pour se démarquer en proposant des services qui répondent aux besoins exprimés par la population, améliorant ainsi la qualité de vie des personnes et des familles.

Catherine Giroux

Les forces et les compétences d'une équipe sont réunies pour offrir du soutien et du réconfort aux personnes venues frapper à notre porte. Nous avons la chance de compter sur des bénévoles dévoués et motivés qui croient en notre mission pour offrir nos services à ceux qui en ont réellement besoin. Je vous exprime une profonde gratitude.

Je lève mon chapeau à mon équipe de travail avec qui je partage mon quotidien, Murielle et Nicole. Vos qualités personnelles d'écoute et d'empathie témoignent de votre grandeur d'âme. J'admire votre générosité et votre dynamisme à trouver les meilleures solutions aux difficultés parfois éprouvées. Je ne peux passer sous silence l'embauche d'une nouvelle personne à la manutention. Souriante, vaillante, fiable et débrouillarde, Lynn-Miville Des Chênes a toutes les qualités requises pour accueillir la clientèle de façon courtoise et aider les bénévoles de la friperie et des mini-puces dans l'accomplissement de leurs tâches. Finalement, un merci très sincère est adressé aux membres du conseil d'administration pour votre grande disponibilité, votre rigueur et votre confiance.

C'est grâce au beau travail d'équipe accompli par les employées, les bénévoles et les partenaires que le Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge répond présent pendant toute l'année! Merci et bravo!

# FAITS SAILLANTS DE 2021-2022

La pandémie mondiale qui a débuté en mars 2020 a eu un impact sur notre année d'opération 2020-2021. Conséquemment, nos activités ont été affectées en partie au cours de l'année actuelle.

- Suivi des mesures sanitaires pour les employées et les bénévoles tenus de se présenter pour la poursuite des services essentiels offerts à notre clientèle
  - Préparation des commandes et livraison des repas sous-vide
  - Préparation et livraison des colis de nourriture
  - Appel téléphonique et suivi auprès des personnes seules et des proches aidants
  - Reprise graduelle des visites d'amitié en présentiel
  - Transport et accompagnement, notamment lors de la campagne de vaccination
  - Soutien aux personnes en situation financière précaire et ayant besoin de différentes ressources
  - Préparation des déclarations de revenus
- Reprise de toutes les activités physiques et sociales avec une limite de 25 personnes par activité.
- Embauche d'une ressource contractuelle à la manutention à la friperie et aux mini-puces
- Suspension des activités de financement à grand déploiement tel que nos bazars et la collecte de la Guignolée
- Activité de reconnaissance pour les bénévoles en petits groupes.

# 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 la mission de l'organisme 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.

## NOS BÉNÉVOLES ACTIFS EN 2021-2022 !

**Conseil d'administration**
Muriel Chamberland
Lucie Godbout
Monique Lacombe
Josée Legris
Serge Péloquin
Denis Richard
René St-Pierre

**Friperie**
Francine Bélanger
Muriel Chamberland
Marie Chouinard
Nicole Chouinard
Chantall Couillard
Lucette Dugas
Karine Éthier
Jeannine Ferland
Lise Fournier
Jacqueline Garon
Lucie Godbout
Kathy Hotte
Monique Lacombe
Manon Lafontaine
Diane Lemay
Monique Levac
Lucie Pagé
Serge Péloquin
Huguette Poirier
Lyne Pruneau
Monique Rousseau
Marie-Nicole Roy
Rita Veilleux

**Mini-puces**
Steven Blouin
Jocelyne Castonguay
Micheline Dawson
Marie-Claude Des Rochers
Jacqueline Fournier
Madeleine Ouellet
Françoise Otis
Pauline St-Pierre

**Atelier de couture**
Denise Bolduc
Sylvie Desjardins
Jacqueline Fournier
Odette Nadeau
Françoise Otis
Odette Samson-Mckay

**Aide alimentaire**
Alain Brodeur
Denis Fontaine
Guy Grégoire
Marie-France Gingras
Lucie Pagé
Gisèle Paradis
Chantal Richard
Denis Richard
Nicole Robitaille
Pauline St-Pierre
René St-Pierre
Joscelyn Tremblay
Robert Veilleux

**Livraison de colis de nourriture**
Jean-Pierre Théberge
Ginette Garon
Paul Langlois
Maximiliano Mora

**Livraison de repas**
Josette Alain
Renelle Gagnon
Francine Gravel
Christine Jobin
Josée Legris
Michel Lemieux

**Transport et accompagnement**
Daniel Bannon
Sara Béchard
Daniel Carbonneau
Brigitte Carrier
François Charrier
France Dostaler
Huguette Fauteux
Louise Fontaine
Raymond Fortin
Renelle Gagnon
Marcelle Hardy
Robert Kawa
Monique Lacombe
Marc Laflamme
Marie-Claude Latulippe
Paul Langlois
Pierre-Paul Legault
Christiane Marois
Denis Richard
Térésita Rioux
Serge Robitaille
Pier-Olivier Tremblay

**Visites d'amitié et répit**
Doris Boudreau
Anne Delisle
Huguette Fauteux
Thérèse Houde
Josée Legris
Diane Lepage
Lise Roy
Louise Slater
Pauline Verge
Gilles Verrette

**Comité de lecture**
Denis April
Jacinthe Baribeau
Kathleen Gauthier
Louise Roy
Berthe Tardif

**Déclaration de revenus**
Denise Bolduc
Sylvie Desjardins

**Soutien informatique**
Jacques Gagné
Kathy Hotte

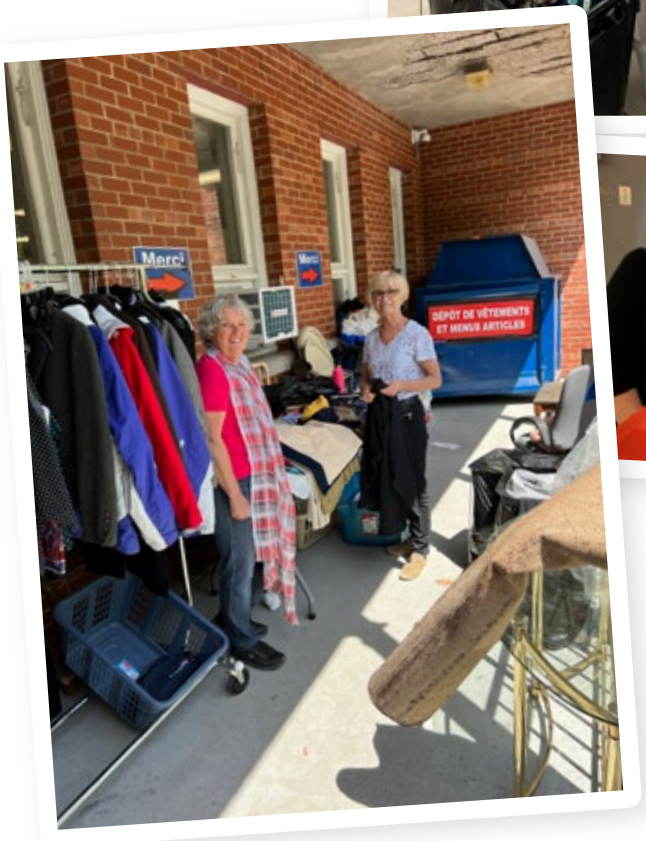
**Site Web**
Benoît Bannon
Daniel Bannon

**Accueil des nouveaux arrivants**
Doris Poitras
Renelle Gagnon
Paul Langlois

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 2021, les bénévoles ont eu la chance de voir le dynamique Ludovick Bourgeois accompagné de ses musiciens qui a offert en prestation tous ses succès.



# 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

Madame Nicole Lafrance, coordonnatrice des services de soutien à domicile, est le point d'ancrage pour la réception et l'analyse des demandes d'aide dans ce volet. Dotée d'une grande empathie et d'un sens de l'écoute remarquable, elle gagne la confiance des personnes aînées et de leurs proches et les accompagne au quotidien. Elle s'informe, réfère au besoin et travaille de concertation avec le CIUSSS et les autres organismes locaux.

Il est difficile d'évaluer précisément le temps qui est consacré à chacune des interventions. Nous avons l'assurance que la qualité de l'approche est toujours au rendez-vous. Les visites à domicile pour évaluer les besoins des aînés ont été possibles au cours de l'année en respectant soigneusement les mesures sanitaires en vigueur. De multiples suivis téléphoniques sont effectués avec la personne aidée, ses proches et les bénévoles.

## LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Desjardins

LES REPAS Desjardins

DÉLICATESSE ZARAGOZA INC.

Des repas ensachés sous vide provenant de deux fournisseurs, Les Repas Desjardins et Délicatesse Zaragoza inc., sont proposés à notre clientèle. Celle-ci bénéficie d'un choix diversifié et de repas équilibrés qui sont livrés à domicile par nos bénévoles. Le coût varie entre 7,45 $ et 10,50 $ 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.

## TRANSPORT ET ACCOMPAGNEMENT

Nombre de personnes bénéficient de notre service pour divers rendez-vous : cliniques médicales, hôpitaux, dentiste, épicerie. Un montant de 0,50 $ 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.

Une équipe très réduite de bénévoles a effectué 653 transports et accompagnements au cours de l'année en respectant les mesures sanitaires en vigueur. Toutes les demandes de transport et accompagnement pour la vaccination ont été accueillies de façon positive. L'accompagnement et le transport des personnes au centre de jour Bonne Entente ont été repris dès la réouverture du centre à la suite de l'assouplissement des mesures sanitaires.

## VISITE D'AMITIÉ

Les visites d'amitié sont très appréciées par notre clientèle. Nous avons opté pour une formule mixte d'appels téléphoniques et de rencontres pour répondre aux besoins de notre clientèle et respecter les mesures sanitaires. Notre brigade de la solidarité a brisé l'isolement des personnes aidées et des proches aidants en les appelant sur une base régulière ou en leur rendant visite pour une rencontre amicale.

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 cartes de Noël personnalisées qui ont été remises aux personnes bénéficiant de nos services de soutien à domicile.

## COMITÉ DE LECTURE

Des bénévoles se sont réunis pour mettre sur pied une activité de lecture qui verra le jour au cours de l'année 2022. Ils liront de courts textes, des poèmes ou des nouvelles à des personnes bénéficiant du soutien à domicile, qui ont dû mettre de côté leur passe-temps favori pour des raisons de santé. Cette nouvelle activité aura pour but de briser l'isolement et 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 2 novembre 2021, Jordane Labrie et son guitariste Charles-Auguste Lehoux ont diverti les 21 personnes qui ont assisté à la prestation.

« Un voyage autour du monde »

Le 15 mars 2022, le duo de Chantale Urbain et Sébastien Leblanc a fait voyager les 30 personnes présentes sur les airs d'accordéon et de guitare.

# 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. Quatre-vingt-sept 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 première 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

Le respect des mesures sanitaires en vigueur au cours de la pandémie a obligé l'équipe de bénévoles de la Guignolée à revoir sa formule habituelle de porte à porte pour tenter une collecte de dons en ligne et par voie postale. Heureusement, ce fut un succès inattendu, ce qui a mené à reconduire cette façon de faire pour la collecte 2021. La somme totale de 29 375,29 $ a été amassée 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.

## PANIERS 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 5 241,55 $, destiné à garnir les paniers de Noël et à contribuer à l'aide alimentaire au cours de l'année.

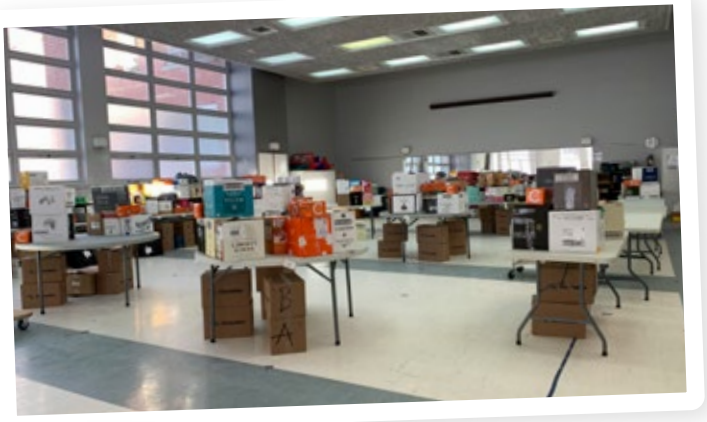
Merci aux partenaires : les centres de la petite enfance du Village et Mille Fleurs, l'école Madeleine Bergeron, Moisson Québec, la Guignolée de la députée Geneviève Guilbault au bureau de circonscription de Louis-Hébert, le député fédéral Joël Lightbound, le Métro Plus de l'Hêtrière, IGA Les Sources,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

## 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 leurs 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, 28 personnes peuvent bénéficier des prestations et des crédits d'impôt auxquels elles ont droit.



# Les services aux familles

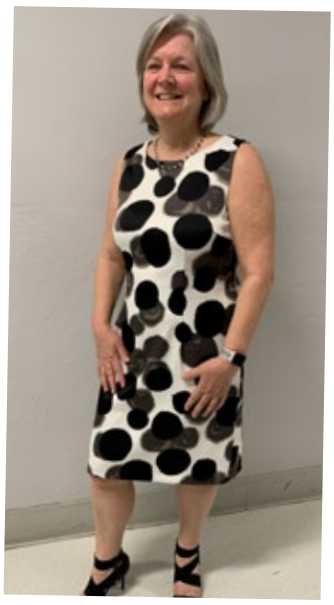
**OBJECTIFS :**

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

## FRIPERIE

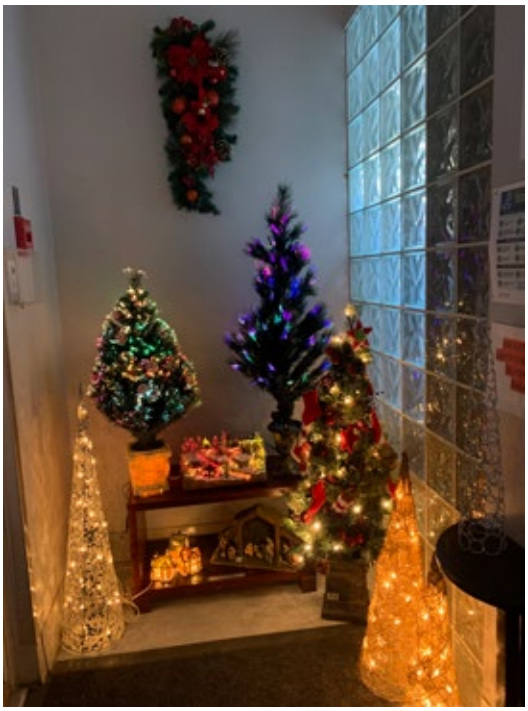
En plus de contrer la pauvreté, la friperie est un service indispensable pour plusieurs familles venues échanger des vêtements pour enfants et adultes. Une carte de membre Accès-Friperie au coût annuel de 20 $ pour les résidants de la Ville de Québec permet à notre clientèle d'échanger des vêtements. Les bénévoles impliquées partagent la responsabilité de coordination et de bonne gestion de la friperie. Dans l'objectif de rejoindre une plus grande clientèle, la friperie et les mini-puces ont ouvert leurs portes un samedi matin par mois sous la coordination de madame Francine Bélanger. L'achalandage, les revenus et la satisfaction de la clientèle ont été au rendez-vous.

Aux fins de recyclage et de réemploi, nous avons redistribué des vêtements, des jouets et des objets d'excellente qualité à d'autres organismes parce que l'entraide est au cœur de nos préoccupations. À titre d'exemple, les organismes suivants ont bénéficié de la redistribution de nos surplus : Flocons d'espoir, la Bouchée généreuse et Réno-Jouets. Cette bonne action a été réalisée grâce au dévouement des bénévoles impliquées dans la friperie et souvent avec l'aide de leur conjoint respectif qui ont fourni bras et véhicule pour la cause.



## MINI-PUCES

Notre comptoir de mini-puces est un lieu où l'on trouve des articles essentiels pour la maison à petit prix : de la lampe de salon aux ustensiles de cuisine en passant par des jouets. Les mini-puces permettent aux personnes et aux familles de faire des économies et l'argent recueilli est investi dans l'autofinancement de notre organisme. Objets nettoyés et mis en valeur par notre équipe dynamique et accueillante, ventes sur le Web de marchandises de grande qualité sont des éléments d'une formule gagnante à conserver. Le déménagement et le réaménagement du local de tri ont permis une plus grande proximité de l'espace de vente et l'entreposage d'un inventaire pour réapprovisionner rapidement le magasin.



## 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.

# 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

Les couturières ont accepté de prêter main forte au comité des usagers du CHU de Québec pour confectionner des pochettes pour 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.

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

L'atelier tant attendu a débuté à la session d'hiver 2022. Nous sommes heureux de compter sur la générosité de notre animatrice, Mme Kathy Hotte, qui donne plusieurs heures d'enseignement de groupe et individuel à notre clientèle. Ces cours permettent aux personnes inscrites d'utiliser leur tablette électronique et ainsi 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. Pour respecter les mesures sanitaires et la distanciation physique, le groupe de 50 personnes a été divisé en deux pour limiter à 25 personnes la tenue d'une session d'activité par semaine. L'animatrice, madame Brigitte Carrier, assiste à la formation continue donnée par des intervenants du programme Viactive afin de proposer de nouvelles routines aux participants de son atelier. 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

En réponse à un besoin exprimé par les aînés, nous avons amorcé en 2021 un projet pilote en partenariat avec la Clinique Synapse Réadaptation & Vie active. Ce nouveau 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 kinésiologues 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 »

Une nouvelle collaboration avec l'organisme Parkinson Québec a été développée au courant de l'année 2020 pour offrir 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.

# 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 de dons et de 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 de la Sécurité publique, ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale 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 2021-2022 | Autofinancement pour le MSCCR 2020-2021 |
|---|---|---|---|
| Mini-puces | 2 148 visiteurs | 21 906 $ | 11 399$ |

# 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 aînées de la Capitale-Nationale | Une soixantaine d'organismes, de personnes aînées et de groupes d'aînés | Lieu régional d'échange et de concertation permettant aux aînés de connaître et de faire connaître leurs besoins et intérêts. | 1 | 12 heures |
| Table de concertation sur l'abus, la négligence et la violence envers les personnes aînées de la Vieille-Capitale | Coordonnée par l'organisation communautaire du CIUSSS et une vingtaine d'organismes en soutien à domicile | Contribuer à la prévention, la sensibilisation, le dépistage et le réseautage des organismes.<br><br>Table engagée dans la lutte contre la maltraitance envers les aînés mais aussi dans la promotion du bien-être de ces derniers. | 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 2021-2022 | Personnes rejointes 2020-2021 |
|---|---|---|---|---|
| Livraison de repas à domicile | 10 | 1 015 heures | 7 327 repas<br>109 personnes | 7 603 repas<br>95 personnes |
| Transport et accompagnement | 24 | 1 115 heures | 615 transports et accompagnements<br>137 personnes | 297 transports et accompagnements<br>128 personnes |
| Visites d'amitié, répit, appels téléphoniques | 10 | 582 heures | 35 personnes | 37 personnes |
| A la découverte de votre tablette électronique | 2 | 24 heures | 8 personnes | 26 personnes |
| Atelier de couture | 5 | 135 pochettes<br>61 linges à vaisselle | CHU de Québec<br>Paniers de Noël MSCCR | Clientèle locale |
| Activité physique Viactive | 2 | 36 séances | 49 participants | ANNULÉE COVID-19 |
| Aérobie et mise en forme | 1 | 36 séances | 40 participants | ANNULÉE COVID-19 |
| Activité physique adaptée | 1 | 22 séances | 10 participants | ANNULÉE COVID-19 |
| Atelier<br>« Corps et expression » | 1 | 22 séances | 10 participants | ANNULÉ COVID-19 |
| Atelier d'écriture | 1 | 10 séances | 9 participants | ANNULÉ COVID-19 |
| Colis de nourriture | 10 | 760 heures | 87 personnes issues de 35 familles | 83 personnes issues de 37 familles |
| Aide financière avec la Guignolée | 4 | 175 interventions | 45 personnes seules 39 familles | 38 personnes seules 32 familles |
| Paniers de Noël | 15 | 115 heures | 117 personnes | 110 personnes |
| Accueil de nouveaux arrivants | 4 | 320 heures | 32 personnes | 9 personnes |
| Déclaration de revenus | 1 | 56 heures | 28 personnes | 20 personnes |
| Friperie | 24 | 2 350 heures | 2 148 personnes | 515 personnes |
| Mini-puces | 12 | 1 150 heures | 2 148 personnes | 515 personnes |
| Évaluation et suivi | 3 | 545 interventions | 149 personnes | 108 personnes |
| Référence et information | 3 | 1 970 interventions | 1 270 personnes | 1 200 personnes |
| Bazars | - | - | ANNULÉS COVID-19 | ANNULÉS COVID-19 |

# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES !

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

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

La Guignolée
Cap-Rouge

Conseil 13420
Cap-Rouge/St-Augustin

Desjardins
Caisse de Cap-Rouge–Saint-Augustin

Boutique Le Caféier

Ville de Québec

BIGRAS PAGE St-CYR
CLINIQUE DENTAIRE
Dre Christine PAGÉ St-CYR 418.653.1040
info@dentistescaprouge.com
200-1404, rue Blanchette, Québec (QC) G1Y 1P2
dentistescaprouge.com

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

MSCCR
Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge

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