Rapport annuel

2019 - 2020

Maison des aînés
de La Prairie

500, rue St-Laurent
La Prairie (QC)
J5R 5X2
(450) 444.6736

admin@maisondesaineslaprairie.org

Sauf pendant la pandémie

Ouvert du lundi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
Ouvert le vendredi de 09h00 à 12h00

Table des matières

Mission ... 3
Clientèle ... 3
Territoire ... 3
Communications ... 3
Affiliations ... 4
Mot de la Présidente ... 5
Mot de la Directrice ... 10
Les objectifs de l'organisme ... 11
Membres du Conseil d'administration ... 12
Membres du personnel ... 13
Contributions spécifiques ... 13
Partenaires financiers ... 14
Autres partenaires et collaborateurs ... 15
Services & activités ... 16
Les activités communautaires ... 21
La P'tite visite ... 21
Théâtre ... 22
Viens chanter ... 23
Mes Mémoires ... 24
Service de transport ... 25
Service de soutien et de référence ... 26
Services offerts pour le bien-être physique et moral de la personne ... 26
Activités d'autofinancement ... 30
Statistiques des membres ... 31
Remerciements ... 34
Témoignages ... 35
In Memoriam ... 37
Arrêtés en plein vol ... 38
Priorités pour 2020-2021 ... 40
Annexe ... 41
Heures de bénévolat en 2019-20 ... 41
Rencontres du CA et des comités en 2019-20 ... 41
Exemple de message quasi quotidien du 22 mars 2020 ... 42

Mission

- Procurer un lieu d'appartenance, d'échanges et de ressourcement pour les aînés.
- Favoriser l'autonomie physique, intellectuelle et sociale afin de briser l'isolement des personnes âgées et les maintenir le plus longtemps possible dans leur milieu de vie naturel.
- Promouvoir la place des aînés au sein de notre communauté.

Clientèle

La Maison des aînés de La Prairie accueille les personnes âgées de 50 ans et plus. A ce jour, nous comptons 632 membres actifs et 27 membres de droit pour un total de 659.

Territoire

Ville de La Prairie et ses environs.

Communications

- Calendrier mensuel des activités en format papier ou en version électronique incluant le site web.
- Courrier électronique afin de transférer aux membres toute autre information pertinente au sujet de la Maison des aînés de La Prairie.
- Programmation saisonnière des cours et ateliers en format papier et en version électronique incluant le site web.
- Les journaux locaux (Le Reflet, Communic-action).
- Dépliant qui fait la promotion de nos activités et de notre mission.
- Site internet https://maisondesaineslaprairie.org/
- Page Facebook https://www.facebook.com/maisondesaineslaprairie/
- Info lettre quasi quotidienne aux membres pendant le confinement.

Affiliations

La Maison des aînés de La Prairie est membre de:

- L'Association Québécoise des Centres Communautaires pour Aînés **(AQCCA)**.
- La Table de concertation des Aînés Kateri (**TAK)**.
- La Corporation de développement communautaire Roussillon (**CDC)**.
- L'Association québécoise de gérontologie **(AQG)**.
- Le Comité de la politique familiale de la ville de La Prairie.
- Le Comité de la table culturelle de la ville de La Prairie.

Mot de la Présidente

Très chers membres,

C'est sous le signe du confinement dû au Covid-19 que je termine cette première année de mandat qui aura été pour moi spéciale du début à la fin. Lorsque j'ai accepté la présidence du Conseil d'administration, le 5 juin 2019, je ne savais pas à quoi m'attendre.

Remplacer Jeannine Lavallée qui a été présidente du CA pendant neuf ans et membre de la Maison des aînés pendant 15 ans en plus d'être membre fondateur et qui a reçu cette année la médaille du Lieutenant- gouverneur du Québec pour les aînés, devenait pour moi un grand honneur et un énorme défi. Je chaussais des souliers que je savais d'une grande pointure.

Évidemment, Jeannine et Marguerite m'ont offert leur soutien et leur entière collaboration. Jeannine m'a dit : « Tu vas voir Madeleine, ce n'est pas si pire que cela, "juste une réunion par mois" ». Et Marguerite m'a encouragée en me disant « ne t'inquiète pas je serai toujours là pour t'aider ». Je dois avouer que ces deux phrases m'ont beaucoup rassurée mais...

De manière un peu inattendue, la Maison des aînés a vécu plusieurs changements et a connu beaucoup de nouveautés en peu de temps. Un enchaînement d'événements ont fait qu'en février 2019, Jeannine Lavallée, présidente du CA et Carole Dumont, adjointe administrative, ont dû prendre la relève. Que de travail et de dévouement! L'esprit d'initiative de Carole pour trouver des solutions technologiques rapides au manque de main-d'œuvre a fait que la Maison des aînés a pu continuer d'offrir tous les services attendus. Mais la clientèle augmentant sans cesse, dès le mois de mars 2019, la MDA a besoin d'aide. Joane Castelli fut engagée. Marguerite a pu reprendre à temps partiel le collier mais hélas pour un certain temps seulement. En effet, suite à l'avis de ses médecins, elle a dû au mois d'octobre se résigner au repos forcé.

Heureusement, la MDA a pu compter sur le dévouement de Joane Castelli pour l'intérim de Marguerite et par la suite Manon Brisson fut engagée pour soutenir Joane dans ses tâches. Merci à vous toutes pour le travail accompli et pour avoir accepté cet immense défi. Je peux vous dire que la manière dont la Maison des aînés a réagi face à ces défis tout en vous livrant les services et les activités prévus m'a rapidement confirmé qu'elle est un organisme aux ancrages administratifs et financiers solides. Et je suis fière d'en être sa présidente.

Mais j'aimerais pouvoir dire que ma présidence a été marquée par d'autres réalisations que celle de la gestion du changement. C'est en jasant avec Jeannine et Marguerite que les objectifs de mon premier mandat se sont définis.

Je crois tellement aux bienfaits de la Mission de la MDA sur nos aînés que toutes mes actions sont orientées vers la croissance de la MDA avec en tête l'établissement de nouveaux paramètres de gestion. Dès la première réunion du CA, j'ai soumis mes priorités.

Premièrement, le CA a approuvé l'optimisation de notre parc informatique et l'achat de nouveaux logiciels. C'est avec une meilleure capacité informatique que nous pouvons mieux gérer le membership et avoir une meilleure capacité de gestion des activités.

Deuxièmement, le CA a approuvé la formation d'un Comité ad hoc pour la révision des politiques et procédures salariales. C'est en reconnaissant nos employées à leur juste valeur et en s'adaptant aux conditions économiques, que nous serons en mesure d'attirer les meilleures personnes.

Mais je sais qu'il faut être prudent et considérer comment intégrer changements et continuité, actualisation et ouverture à de nouvelles pratiques, acquérir un nouveau savoir-faire tout en conservant la stabilité de notre organisme.

Avec l'approbation du CA, nous avons approuvé une projection de croissance ambitieuse mais réaliste. André Gallant, un bénévole, fait l'inventaire des capacités informatiques en place et de celles dont on a besoin et a établi les priorités pour acquérir celles qui nous manquent. Les priorités s'échelonnent sur un an et sont assorties d'un budget, d'un échéancier et d'un plan d'apprentissage afin de développer l'expertise et les connaissances de l'équipe en place en même temps que les outils.

Conséquemment, de la formation et un suivi a été offert à nos employées. Un immense merci à André Gallant pour son travail, très professionnel et bénévole réalisé depuis le mois d'août 2019. Merci aussi d'avoir su allier savoir, expérience et très grande disponibilité au service de la MDA.

Aussi, l'initiative, les compétences et l'expérience de notre trésorière Jocelyne Péladeau avec la grande collaboration de notre secrétaire-comptable Ghislaine Bergeron ont permis l'informatisation du budget et l'instauration d'un système comptable qui permet la visualisation rapide de tous les postes budgétaires. Une autre innovation à leur actif est la mise en opération des dépôts et des paiements directs. De plus, Madame Péladeau a fait un travail de moine en établissant une liste exhaustive de tous les remboursements dus, suite à l'arrêt des activités en raison de la COVID-19 et la fermeture de nos bureaux, incluant le remboursement des billets de théâtre. Bravo Jocelyne et Ghislaine et mille mercis pour votre professionnalisme et les défis relevés avec brio.

En parallèle, un comité ad hoc, formé de membres du CA s'est réuni pour étudier et définir les Politiques et Procédures salariales. Norma Couillard, Jocelyne Péladeau, André Gallant et moi-même avons eu plusieurs rencontres formelles sans compter le travail de recherche, préalable aux réunions. Félicitations et grand merci à vous tous pour votre généreuse implication.

De plus, le comité du site Web travaillait déjà depuis plus d'un an et était sur le point de mettre en ligne le nouveau site. Ce comité formé de membres du CA dont : Ronald Desrochers, Lise Lefebvre et Norma Couillard auquel s'est joint André Gallant, en septembre 2019 ont piloté ce dossier. Ils ont assisté à plus d'une dizaine de rencontres totalisant plus de 40 heures de bénévolat chacun en 2019 pour la réalisation de ce projet. C'est avec fierté que le 12 octobre 2019, le site web de la Maison des aînés a été officiellement mis en ligne. Immense merci à toute l'équipe pour votre travail et votre vision.

D'autres améliorations ont aussi eu lieu en 2019. Puisque la Maison des aînés est toujours à l'écoute de ses membres et prête à répondre à leurs demandes, le CA a accepté de modifier sa programmation 2019-2020 pour intégrer quatre nouvelles activités : Découverte de soi, Le Club de marche, Affaires de filles et Crochet qui ont chacune connu un grand succès.

Finalement la période de confinement et d'arrêt involontaire des activités aura été d'une certaine façon très positive et bénéfique pour la Maison des aînés. En effet, nous avons pu profiter des services bénévoles de Daniel Pelletier pour refaire complètement notre base de données. Ce sera un outil construit sur mesure pour la MDA. Cette addition qui était dans l'échéancier pour la prochaine année (budget oblige) sera livrée d'ici quelques semaines. Mille mercis Daniel.

Le CA met tout en œuvre pour faciliter le travail de son personnel administratif. Cette nouvelle base de données facilitera grandement la programmation, les inscriptions des membres, la gestion des diverses activités, incluant les présences, les listes d'attente par activité ainsi que diverses statistiques. Elle permettra de plus, la préparation des dépôts bancaires détaillés et plusieurs autres fonctions. La Maison des aînés se considère extrêmement choyée d'avoir pu compter sur le travail d'un professionnel et bénévole expérimenté d'autant plus qu'il possédait une grande expertise dans les OBNL. Une fois encore, Daniel, ton travail a été d'un grand secours.

Avec une augmentation du membership de l'ordre de 20% qui totalise 659 membres incluant 27 membres de droit la contribution de nos membres bénévoles devient essentielle afin de maintenir un niveau de service à la hauteur de la renommée acquise par la Maison des aînés depuis 15 ans.

L'essor que nous connaissons est la preuve indéniable de l'accueil et de l'écoute que reçoivent nos membres. Notre existence est tributaire de l'engagement des membres. Par conséquent, toute la programmation s'ajuste à leurs besoins pour y répondre de la façon la plus complète possible. La mission de la MDA s'exprime de bas en haut et non de haut en bas. C'est le besoin des membres qui ficelle toute notre action.

Cependant, le 12 mars 2019, une abrupte fin des activités a plongé la Maison des aînés, tous ses membres et la communauté entière dans la tristesse et la déception avec l'annonce de la fin des rassemblements due au Coronavirus et la fermeture obligatoire de nos bureaux le 20 mars sur ordre municipal. Nos employées se sont vues obligées de finaliser les dossiers urgents en télétravail.

Mais c'est dans la consternation la plus totale que les membres de l'Atelier-théâtre qui tenaient sa Générale le 12 mars avec le lendemain, 13 mars, le début de ses représentations, sont passés de l'incrédulité à la stupeur et finalement à l'acceptation et à la résilience devant l'impensable et inéluctable situation d'annuler toutes les représentations. La MDA perdait en même temps sa source de financement la plus importante après la subvention gouvernementale. Grand merci à toute la troupe ainsi qu'à la metteure en scène Anne Tremblay pour leur persévérant travail tout au long de l'année.

Que faire pour perpétuer la mission de notre organisme qui a été fondé pour briser l'isolement alors que le Gouvernement oblige la distanciation? La mise en opération d'un bureau virtuel a rapidement fait consensus pour assurer et maintenir les liens et services entre la Maison des aînés et ses membres.

André Gallant et moi-même assistés de collaborateurs spéciaux alimentons un communiqué quotidien d'informations, de références sur le Coronavirus, de textes sur des sujets divers, des activités physiques ou ludiques, de la musique, des caricatures etc... La possibilité pour les membres de se retrouver et de communiquer entre eux a été offerte et organisée pour ceux et celles qui y ont souscrit.

Nous avons répondu à toutes les demandes d'information ou de service de nos membres. De plus, les membres du CA se sont mobilisés pour assurer le suivi de tous les dossiers administratifs et faire des appels téléphoniques à nos membres sans courriel.

Pour une autre raison, l'année 2020 restera indélébile dans la mémoire de tous ses membres puisque c'est l'année du quinzième anniversaire de la fondation de la Maison des aînés. Pourrons-nous célébrer avant la fin de l'année?

Pour terminer, je veux dire merci à tous ceux et celles qui font de La Maison des aînés un organisme actif, accueillant et dynamique.

En commençant avec les membres du Conseil d'administration : merci pour votre vision et votre engagement, pour le partage de vos compétences et de votre expérience ainsi que pour votre précieuse collaboration et votre soutien depuis le début.

Merci aux membres du bureau de Direction pour l'accueil chaleureux et le service aux membres qui ne s'est jamais démenti. Bravo et merci à tous nos responsables d'activités. Vous êtes engagés, disponibles et créatifs.

Que serait la Maison des aînés sans la présence et le dévouement de sa centaine de bénévoles? Ces anges indispensables et toujours prêts à rendre service.

Un immense merci à nos précieux partenaires pour leur soutien: notre député fédéral Alain Therrien, le ministre et député provincial Christian Dubé, notre maire Donat Serres et ses conseillers, conseillères, Martin Lavoie, directeur du Service des loisirs et sa régisseur communautaire Caroline Varin; la directrice et le président du Conseil d'administration de la Caisse La Prairie Suzanne Voyer et Michel Descoteaux, André Gosselin de la pharmacie Uniprix et enfin, les Marchés Lambert IGA La Prairie avec un merci spécial à Monsieur Vallée de IGA La Prairie pour son soutien généreux et discret pendant de nombreuses années.

Et pour conclure, je vous remercie chaleureusement, chers membres, pour votre confiance et votre participation aux nombreuses activités. La MDA, c'est vous! Gardons le cap et continuons de travailler ensemble, malgré le confinement.

Ce sera un grand plaisir de vous revoir tous à la reprise de nos activités que j'espère dans un avenir rapproché.

Madeleine Bouchard, présidente

Mot de la Directrice

Nous nous souviendrons longtemps de l'année 2019-2020 d'autant plus qu'elle est loin d'être terminée. La Maison des aînés de La Prairie a été créée dans le but précis de combattre l'isolement et la solitude chez les aînés. Toutes les actions étaient tournées vers ce but. Et, dans un seul geste, tout s'est arrêté.

Je pense particulièrement à nos gens du théâtre qui, après de nombreuses heures de répétitions, ont dû tout simplement s'avouer vaincus devant le spectre de la COVID-19. Mes pensées vont également pour Viactive, la Créativité, les conférences, etc. qui ont dû malencontreusement procéder à une fin abrupte de leurs activités.

Les membres du CA ont suppléé, autant que faire se peut, à cette carence hors de tout contrôle. D'autant plus, que malheureusement, l'information a voulu que les aînés de 70 ans et plus soient tous catégorisés et sans exception dans les personnes à risque. Ce clivage s'est avéré et s'avère encore désastreux pour les aînés en bonne santé.

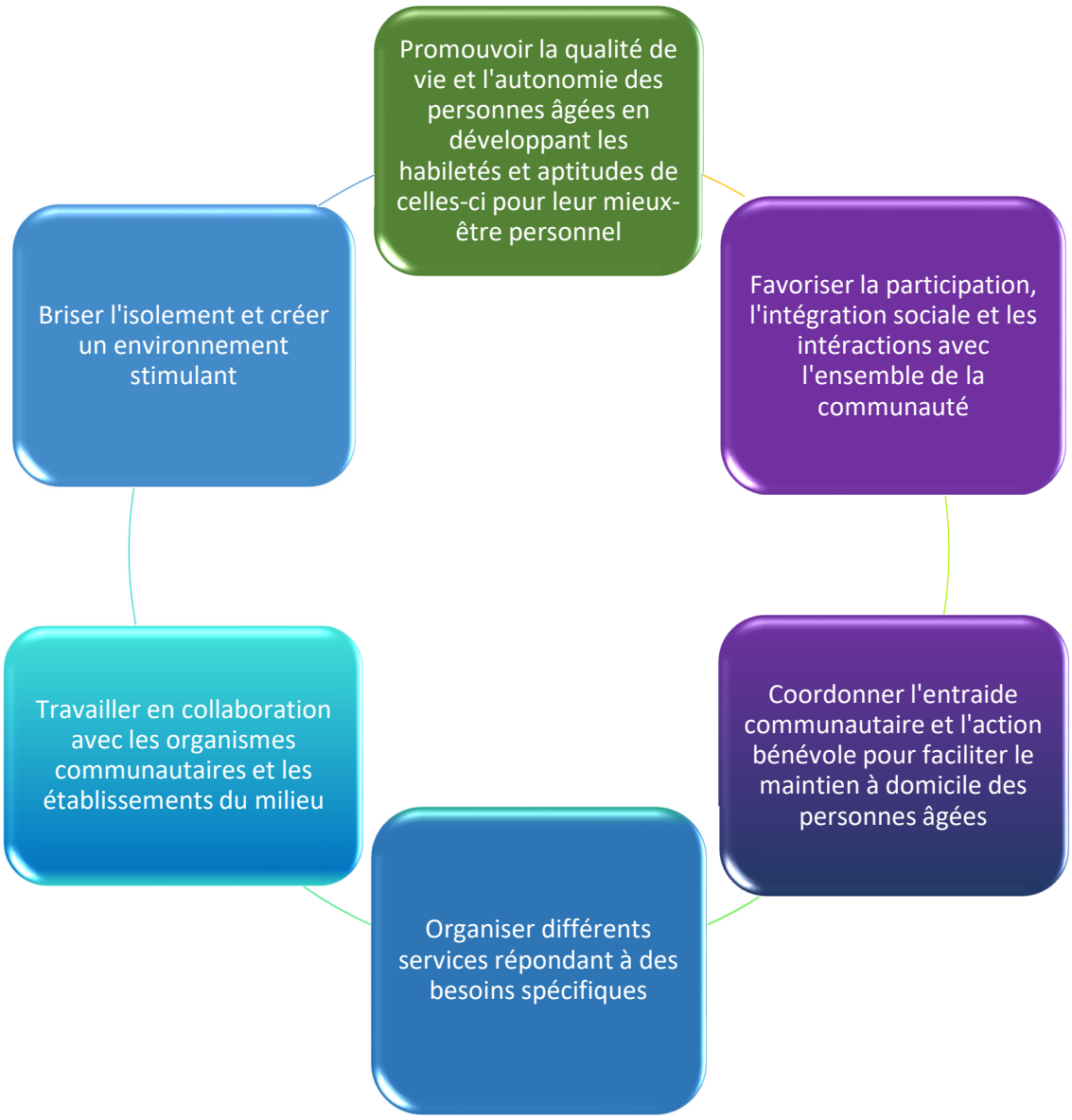
Pourtant, notre année s'annonçait comme l'une des meilleures de l'histoire de la MDA. Nous étions fiers de notre ancienne présidente, Jeannine Lavallée, qui s'est vue remettre la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec pour les aînés. Notre nouvelle présidente, Madeleine Bouchard, avait superbement repris la relève. Bref, les astres étaient alignés pour que la Maison des aînés poursuive sa mission avec brio.

Personnellement, j'ai dû prendre un congé forcé, conséquence d'une sévère chute survenue dans le stationnement du Centre multifonctionnel Guy-Dupré. Mais j'avais une relève de haut niveau. Je remercie sincèrement Joane Castelli d'avoir su poursuivre le travail en mon absence. Je remercie également tous ceux et toutes celles qui m'ont transmis leurs meilleurs vœux d'un prompt rétablissement. Il appartiendra à mes spécialistes de statuer sur mon futur.

J'ai confiance que les aînés voudront que la MDA survive à ces moments difficiles. Je suis également convaincue que les membres du CA feront tout en leur pouvoir pour s'adapter aux circonstances et faire en sorte qu'à sa 15^{e} année d'existence, la Maison des aînés de La Prairie soit toujours aussi pertinente et essentielle dans leur vie.

Marguerite Arseneault, directrice

Les objectifs de l'organisme



Membres du Conseil d'administration

Madeleine Bouchard
Présidente

Ginette Gélinas
Vice-présidente

Jocelyne Péladeau
Trésorière

Lise Lefebvre
Secrétaire

Élaine Brosseau-Leclerc
Administratrice

Norma Couillard
Administratrice

André Gallant
Administrateur

Ronald Desrochers
Administrateur
démissionnaire

Membres du personnel

Marguerite Arseneault
Directrice

Joane Castelli
Directrice par intérim

Ghislaine Bergeron
Secrétaire comptable

Micheline Arbic
Animatrice dans les centres d'accueil privé

Carole Dumont
Adjointe administrative

Photo non disponible

Manon Brisson
Adjointe administrative par intérim

Contributions spécifiques

- Prêt de locaux par la ville de La Prairie.
- Service de photocopies offert par la ville de La Prairie.
- Activités et photos publiées par le journal de la ville de La Prairie, Communic-action.
- Accessibilité au babillard électronique de la ville de La Prairie.

Nous pouvons aussi compter sur l'aide ponctuelle de près de 100 bénévoles.

Partenaires financiers

<table>
<tr>
<td>
ALAIN THERRIEN

SURVOL
Affiliation politique:
Bloc Québécois
Circonscription:
La Prairie
Province / Territoire:
Québec
Langue préférée:
Français
</td>
<td></td>
<td>

« Je suis là pour vous! »
CHRISTIAN DUBÉ
Député de La Prairie
Ministre responsable de l'Administration gouvernementale,
Président du Conseil du trésor, Ministre responsable
de la région de la Montérégie
Téléphone : 450 619-7313
Télécopieur : 450 619-7315
christian.dube.LAPR@assnat.qc.ca
</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">
Gouvernement provincial :
Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie Québec
Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie : Programme de soutien aux organismes communautaires
</td>
</tr>
<tr>
<td>
Ville de La Prairie
La Prairie
</td>
<td></td>
<td>
Desjardins
Caisse La Prairie
</td>
</tr>
<tr>
<td>
uniprix
La Prairie
</td>
<td></td>
<td>
Fleuriste La Prairie
Fleuriste
La Prairie enr.
</td>
</tr>
<tr>
<td>
IGA EXTRA LES MARCHÉS LAMBERT ET FRÈRES
975. boul. Taschereau
J5R 1W7, La Prairie, Québec
(450) 659-3341
</td>
<td></td>
<td>

Anne Bourbeau, photographe
</td>
</tr>
<tr>
<td>
Summum
IMPRESSION • COMMUNICATION
NUMÉRIQUE | OFFSET | GRAND FORMAT
</td>
<td></td>
<td>
Flor deco
COUVRE-PLANCHERS ET DÉCORATION
</td>
</tr>
</table>

Autres partenaires et collaborateurs

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
Centre de bénévolat Rive-Sud - Point de service Candiac
Table des Aînés Kateri
Centre de santé et de services sociaux Jardins-Roussillon – CLSC Kateri
Centre local de développement Roussillon
Maison des jeunes L'Adrénaline de La Prairie
La Corporation de développement communautaire Roussillon
Société d'histoire de La Prairie-de-la-Magdeleine
Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROC-M)
Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)
Collège Jean-de-la-Mennais

Services & activités

Activités liées à l'entraide et au maintien dans la communauté

- Service de transport
- Service de soutien et de référence
- Journée hebdomadaire de ‘’La Créativité’’
- Service de coiffure

Activités liées au bien-être de la personne

- Musique & mouvement
- Taï-Chi
- Viactive
- Atelier d’écriture créative
- Affaires de filles
- Affaires de gars
- Club de marche
- Croissance personnelle

Cours et activités éducatives et sociales

- Ateliers en art
- Atelier « Viens chanter »
- Cours de conversation anglaise et espagnole
- Scrabble
- Atelier Théâtre
- Dix causeries qui ont rejoint 352 personnes.

Date	Titre	Animateur - conférencier
20-02-20	Due à la pandémie qui a mis fin à nos activités, ce fut la dernière causerie. Les proches aidants - Le rôle d'un proche aidant, les services offerts et le rôle de l'intervenant	Nancy Gilbert Soutien aux proches aidants Centre de Bénévolat Rive- Sud (CBRS) Point de service Candiac 20 personnes
19-09-20	Bienfaits de la photo.	Anne Bourbeau Photographe professionnelle et Formatrice Atelier de photos Maison des aînés de La Prairie 13 personnes

19-10-11	Brunch des pompiers	À la caserne des pompiers 82 personnes
19-10-18	L'importance du rire et du sourire pour les grands-parents	Nicole Filiatrault Auteure conteuse 35 personnes
19-10-22	L'art d'accessoiriser... avec des foulards et autres	Martine Turcotte Styliste de mode 17 personnes
19-10-25	Programme Pair	Karine Bergeron Policière Service intermunicipale de Roussillon 10 personnes
20-03-11	En collaboration avec la bibliothèque de La Prairie Ciné-conférence : Les Îles-de-la-Madeleine	Jennifer Doré-Dallas Réalisatrice Film « Les Iles-de-la-Madeleine » pour les Aventuriers voyageurs 43 personnes
20-02-12	En collaboration avec la bibliothèque de La Prairie Protection de la vie privée dans le monde numérique	Robert Martin Formateur 43 personnes
19-11-20	En collaboration avec la bibliothèque de La Prairie N'avalez pas tout ce qu'on vous dit	Bernard Lavallée Nutritionniste urbain et auteur Livre « N'avalez pas tout ce qu'on vous dit » 22 personnes
19-10-23	En collaboration avec la bibliothèque de La Prairie Entre chiens et nous	Nadine Caron Éducatrice canine et zoothérapeute 10 personnes

Activités intergénérationnelles

Sauvons la planète

À l'automne 2019, en collaboration avec Mme Stéphanie Brière professeur de 3e année à l'école Saint-Joseph de La Prairie, nous avons mis sur pied un projet bien d'actualité: SAUVONS LA PLANÈTE.

Le but de l'activité était de permettre à des élèves de 3e année du primaire de vivre des expériences uniques d'une durée d'environ 2 heures chacune, proposées par trois bénévoles de la MDA et en lien avec le thème.

Première activité:	**Récupérer** des serviettes de bain pour en faire des linges à épousseter.
Ginette Gélinas	A) En équipe de 2, les élèves devaient d'abord mesurer, en lien avec les compétences en mathématiques, tracer des lignes et découper chaque lingette.
	B) Illustrer le thème sur une bande de papier qui servirait de ruban
	C) À l'aide de feuilles de papier journal, il fallait les plier afin de fabriquer un sac pour le petit bac de compostage: Brutus.
Deuxième activité:	**Ornithologie, sensibiliser** les élèves à leur environnement.
Noëlla Beaudoin	A) À l'aide de photos, j'ai présenté certains oiseaux qui restent avec nous l'hiver et que les enfants peuvent observer dans leur quartier.
	B) Huit espèces d'oiseaux ont été présentées en identifiant les caractéristiques de chacune, leur alimentation, leur chant, leur habitat, leur nourriture (graines, pain d'oiseau, mangeoire) et l'aide qu'on peut leur apporter afin qu'ils puissent survivre à notre hiver.
	C) À l'aide d'un diaporama les élèves se sont amusés à identifier les diverses espèces étudiées.

Troisième activité**:**	**Composer** un poème japonais "Haiku" sur le thème SAUVONS LA PLANÈTE.
Élaine	A) Écrire une liste de mots en rapport avec la planète.
Brosseau-Leclerc	B) Placer les élèves en équipe de 2.
	C) Composer un poème en suivant les contraintes suivantes: 1ère ligne: doit comporter 5 syllabes 2ème ligne: doit comporter 7 syllabes. 3ème ligne: doit comporter 5 syllabes. (Total: 17) Les élèves doivent vérifier le nombre de syllabes en utilisant la méthode de leur choix. Ex. frapper dans leurs mains etc.)
	D) Faire un dessin illustrant le poème.

Le service des « Petits-déjeuners » de l'École primaire Jean XXIII

L'École primaire Jean XXIII à La Prairie est située dans un secteur défavorisé (indice de 8). Il est important pour la direction de l'école de s'assurer que tous les élèves aient le ventre plein pour bien démarrer leur journée et améliorer leur concentration en classe.

Avant d'avoir une subvention avec le Club des petits déjeuners, l'école doit montrer qu'elle est sérieuse dans sa démarche et s'organiser toute seule pendant 2 ans…. Depuis l'hiver 2018, des bénévoles de la Maison des aînés travaillent à préparer et servir les p'tits déjeuners et ce, 3 jours par semaine.

Activités spéciales

- 5 déjeuners du mois : 93 personnes avec une moyenne de 19 personnes.
- Pique-nique de la rentrée : 235 personnes.
- Dîner de Noël : 270 personnes.
- 25 sorties et voyages : 445 personnes (210 de plus que l'année dernière contrairement à 11 sorties l'an passé).

- Préparation complète de la pièce de théâtre « Le Couvent en folie » mais représentations annulées (COVID-19); 353 billets vendus et remboursés.
- Fête des bénévoles prévue le 7 avril 2020 mais annulée (COVID-19).

Pique-nique de la rentrée, sept. 2019
Marguerite Arsenault au micro

Dîner de Noël, déc. 2019

Les activités communautaires

Voici une description plus détaillée des activités et services offerts en 2019 - 2020. Il est à noter que les activités ont été établies en fonction des besoins et des demandes des membres et ce, tout au long de l'année.

La P'tite visite

Tout au long de l'année, nous faisons des visites hebdomadaires aux aînés qui vivent dans deux centres d'accueil privés de La Prairie : La Résidence d'Estelle et la Maison Adisson. Depuis le mois d'octobre 2014, nous les visitons une fois par semaine. Nous les aidons à bouger, nous jouons avec eux à des jeux de participation, nous chantons, nous dansons et nous leur apportons des petites douceurs. Notre visite leur fait tellement plaisir qu'elle est maintenant attendue. De l'extérieur, il est courant de les entendre dire : «elle arrive….elle arrive…. ».

Nous faisons aussi une visite d'amitié à des ex membres de la Maison des aînés qui vivent maintenant à la Résidence La Belle Époque à La Prairie. Cela nous permet de s'assurer qu'ils vont bien et surtout de leur dire qu'on ne les oublie pas puisque pour nous, ami un jour, c'est ami toujours.

Le but de ces visites est de rejoindre les aînés moins autonomes ou à mobilité réduite qui sont par le fait même plus isolés et à risque d'exclusion sociale. Offrir un instant de bonheur à ces aînés qui reçoivent trop peu de visites et même pas du tout dans certains cas est merveilleux. Juste de savoir que nous sommes attendus, c'est valorisant. C'est une pure question d'amour. Bien sûr qu'ils apprécient les activités que nous faisons avec eux. Ils apprécient particulièrement les petites gâteries que nous leur offrons à chaque visite. En retour, ils nous redonnent beaucoup d'amour.

A chaque fois, notre animatrice accompagnée d'un bénévole sont accueillis avec ravissement. Ils en ressortent heureux.

Maison Adisson

Résidence d'Estelle

Résidence La Belle Époque

Théâtre

En cette 12e saison, les participants de l'atelier Théâtre n'ont pu présenter leur pièce « Le couvent en folie » au Théâtre du Vieux-La Prairie, dû à la situation de la pandémie du Coronavirus que nous avons tous subi. Tous les membres ont travaillé ardemment afin de présenter (6) représentations, qui n'ont pas vu le jour.

Cette saison, la troupe comprenait 13 comédiens (voir distribution à la photo ci-dessous). La mise en scène a été supervisée par Anne Tremblay, accompagnée de l'assistante à la mise-en-scène Madeleine Bouchard.

De gauche à droite : Jacques Métayer, Marie-Josée Marleau, Lise Lefebvre, Marie Boulianne, Réal Deschamps, Gaétan Bourdages, Ronald Desrochers, Michel Poirier, Mireille Potvin, Jacinthe Beaulieu, Ghislaine Leclerc-De Montigny, Thérèse Caron et Laurent Blais.

Cette saison, plus de 5,000 heures ont été investies par les comédiens, la metteure en scène et l'assistante metteure en scène, dont : l'apprentissage des textes, les répétitions hebdomadaires, la recherche et confection des costumes, la planification et installation des décors. Tout le monde y a mis la main à la pâte.

Le théâtre stimule la mémoire et active le cerveau. Cette saison nous avons reçu de nouveaux comédiens parmi la troupe. Même si nous n'avons pas eu la chance de monter sur scène, ce fut une expérience très agréable pour tous, une activité pour aînés enrichissante et rassembleuse.

Dû à la Covid-19, aucun profit n'a pu être réalisé. Les dépenses encourues pour la réalisation, mise en scène, décor, costumes et autres, seront défrayées à même les fonds de la Maison des aînés.

Viens chanter

Viens chanter est une activité de chant à partir d'une sélection de chansons francophones visant le simple plaisir de chanter. Comme Magda Farès, la responsable de cette activité est pianiste, elle en profite pour accompagner au piano les participants.

Mes Mémoires

Écrire ses mémoires! Qui serait intéresser à lire mes mémoires?… Qu'est-ce que j'ai de spécial à raconter? Voilà les questions que généralement les personnes se posent. Et pourtant, quel merveilleux projet. Laisser en héritage à ses enfants, petits-enfants et proches son histoire. Livrer des côtés de soi possiblement méconnus de tous.

Prendre plaisir à revisiter sa vie…Y découvrir les cadeaux fantastiques qu'elle nous a légué tout au long de notre existence parfois même dans les moments les plus sombres. Toute vie est une histoire unique et extraordinaire qui mérite d'être racontée.

Depuis plusieurs années, Nicole Trépanier Gagné a l'immense privilège d'accompagner des personnes dans la rédaction de leurs mémoires. En petits groupes de 4 personnes, c'est ensemble qu'elles cheminent dans cet extraordinaire processus de composition.

Voici les commentaires d'un des participants :

> L'inscription au cours « Mes mémoires » à la Maison des aînées structura ma démarche pour rédiger ma biographie mais la démarche était beaucoup plus ardue que je l'avais imaginée au départ. Il m'a fallu retrouver des documents de mon parcours scolaire, trier et identifier une grande quantité de photos. Quand j'arrivai à écrire sur moi-même, ce fut une véritable introspection.
>
> Elle me permit de découvrir une série d'heureuses coïncidences qui marqueront ma vie, j'intitulerais ce volet « l'influence d'une œuvre musicale sur ma vie » dont voici un résumé. Mes parents m'amenèrent à la représentation d'un opérette intitulé « La Mascotte ». Ce spectacle fut une véritable révélation pour moi. Je ne pus m'empêcher de fredonner les airs du baryton qui chante le rôle principal.
>
> Je pris pendant plusieurs années des cours de chant. En 1966, « La Mascotte » influença encore une fois le cours de ma vie. Mon professeur de chant me donne à chanter le célèbre duo des dindons de la Mascotte. Mon professeur de chant avait recruté de nouvelles choristes. Il y en a une qui me plaisait beaucoup dont je tombai amoureux et qui deviendra mon amie et un an plus tard mon épouse. Encore un coup de la Mascotte.

Mais la Mascotte n'avait pas fini d'intervenir dans ma vie. J'avais arrêté de chanter à l'âge de quarante ans. Huit ans plus tard, l'Opéra-Comique du Québec cherche des choristes pour leur production. Il monte devinez quoi ? « La Mascotte » et on recherche des choristes. J'offre mes services. L'audition se déroule bien, je suis accepté et la directrice musicale m'annonce qu'en plus d'être choriste elle me confie le rôle de l'aubergiste Matteo. Mon premier rôle professionnel à l'âge de 48 ans dans mon opérette fétiche, quel bonheur. Je soupçonne aussi la Mascotte d'avoir influé sur mes choix de carrières, car tous les changements d'emplois que j'ai fait dans ma vie se sont avérés pour le mieux et toujours à un moment crucial.

Michel Barbeau

Service de transport

La Maison des aînés offre un service de transport pour ceux et celles qui ne possèdent pas de voiture. Rappelons que l'achat de la camionnette a été rendu possible grâce à une participation significative de la Caisse La Prairie. Ce service est offert en raison de l'implication de neuf bénévoles qui agissent à titre de conducteurs. Il s'agit de : Laurent Blais, Laurent Caron, Jean Vincent, Robert Ducharme, Gilles Lamarre, Gaétan Bourdages, Pierre Vocino, Ian Rajotte et Allen Scott. À noter que M. Lamarre est décédé en mars 2020. Le service de commissions est effectué à toutes les semaines chez IGA, et à tous les mois chez Uniprix, dans un magasin à grande surface et dans un centre commercial. De plus en plus de nouvelles personnes s'inscrivent. Il arrive fréquemment que notre conducteur fasse 2 voyages chez IGA le même avant-midi, 2 voyages dans un magasin à grande surface le même après-midi et 2 voyages dans un centre commercial la même journée. En plus, pour répondre à la demande, nous avons ajouté une journée de magasinage dans un magasin à grande surface.

Le service de transport est également disponible à toutes les semaines pour amener à l'organisme les membres qui désirent assister à l'atelier de Créativité ; on y fait 2 voyages le même avant-midi. De plus, ce service est offert mensuellement et selon la demande des membres pour assister aux causeries et aux déjeuners du mois. Voilà autant d'occasions pour eux de participer à la vie communautaire, de s'intégrer socialement et de développer leur réseau social, ce qui est très bénéfique pour les personnes concernées par le service. Le service de transport et de commission est d'ailleurs très apprécié. Il s'agit là d'un autre

moyen mis en place par la Maison des aînés afin de maintenir la qualité de vie et de faciliter le maintien à domicile des aînés de la région.

Service de soutien et de référence

Les employées de la Maison des aînés de La Prairie offrent soutien et référence à des membres vivant des situations particulières tels qu'abus et négligences faites aux aînés. Que ce soit par de l'aide aux formulaires, des références à d'autres organismes communautaires ou au CSSS Jardins-Roussillon, de la recherche d'informations, nous tentons au mieux de nos connaissances d'aider les aînés dans le besoin et de faire le suivi nécessaire avec eux.

Services offerts pour le bien-être physique et moral de la personne

Musique et mouvements

L'activité « Musique et mouvements » est très populaire à tel point que nous avons 3 groupes : intermédiaire, avancé et libre. Au total, près de 40 personnes se rencontrent chaque semaine pour bouger tout en ayant du plaisir et pour se faire des amies. Une belle complicité existe dans ces groupes. A la fin de chaque saison, le professeur jumelle les groupes pour danser ensemble. Cela est inspirant et valorisant pour les différents groupes.

Viactive

Viactive est un programme d'activités physiques spécialement conçu pour les aînés. Il a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant ! Il est animé par Huguette Lajoie, Louise Bertrand, Robert St-Martin et son épouse Lorraine, Francine Routhier, Dyane Guimond. Ces animateurs savent faire preuve de dynamisme et apportent leur touche personnelle au programme en bonifiant les routines par l'utilisation de différents outils, et en récupérant

certains éléments d'anciennes routines. La majorité des participants sont dans le groupe d'âge des 70 ans et plus.

Pour répondre à la demande, nous avons formé 2 groupes par jour soit un de 09h00 à 10h00 et un autre de 10h15 à 11h15, 2 fois par semaine. Cette activité est toujours très populaire; elle compte 2 690 participations pour cette année réduite.

Journée hebdomadaire de la Créativité

Chaque semaine, sous la direction de Micheline Arbic, Danielle Rouillier et Huguette Roy, les participantes de l'activité « Créativité » se réunissent dans un esprit de bonne humeur et d'entraide. Elles travaillent à des projets divers tels tricot, crochet, broderie, projet commun, etc. De la recherche est faite afin de trouver de nouveaux projets à réaliser. Les articles ainsi fabriqués sont mis en vente à notre boutique-maison « Boutique Anita » ou lors du Marché de Noël. À cette occasion, toute la communauté est invitée à venir faire l'achat de ces trésors.

Ce groupe aime se rencontrer pour échanger, discuter, partager et souligner les événements heureux ou malheureux qu'une ou l'autre vive à un moment donné. Le groupe s'entraide et s'enrichit au contact de l'expérience des unes et des autres. De plus, elles partagent des pensées positives créant le plaisir de se revoir à chaque semaine. Elles travaillent en s'amusant, en bavardant, en se réconfortant ou en se félicitant tout dépendant de l'occasion offerte. Elles savent profiter de toutes les occasions pour souligner le dévouement, l'amitié, la joie, les anniversaires ; elles se voient comme partenaires et les échanges se font sur une base des plus amicales.

Anita Joly, 92 ans. La boutique Anita porte son nom en son honneur

Quelques tricoteuses qui sont une véritable fierté pour la MDA (Groupe La Créativité)

Atelier « Trop jeune pour avoir l'air vieille »

Des petits plus qui font du bien ! La Maison des aînés de La Prairie propose beaucoup d'activités pour améliorer la qualité de vie, la santé physique et intellectuelle. Mais il nous apparaît tout aussi important de parler de santé morale. Pour certaines personnes, être bien dans son corps et dans sa tête ça passe par « être à son meilleur physiquement ». Nous sommes tous sensibles à l'image que le miroir nous renvoie. Lorsque l'image de soi nous plaît et qu'on se trouve jolie, moins fatiguée cela fait grimper l'estime de soi et la confiance. Cela est donc bon pour le moral.

Nous avons poussé plus loin le désir de mettre en valeur nos aînées et de faire rayonner leur personnalité par l'image. Parce que nos esprits et nos corps sont connectés, il est très difficile de rester déprimées lorsque nous nous tenons droites, nous portons des vêtements qui conviennent à notre silhouette et que nous sommes maquillées.

Voilà pourquoi nous invitons Martine Turcotte, une styliste de mode, pour donner des causeries non pas sur la mode, mais sur la meilleure façon de porter vêtements et accessoires.

Ce qui est merveilleux dans cette activité, c'est qu'il est fréquent par la suite de voir les participantes changer un petit quelque chose dans leur apparence.

« Club de marche »

De marche en marche, chacun-e avance à son rythme dans la joie et la bonne humeur.

On rencontre des amis-es tout en améliorant sa capacité physique et aérobique.

Le bien-être ressenti, devient un antidote à la dépression et à l'anxiété. Le moral s'améliore.

En groupe, pas à pas on se rend compte qu'on finit par aller plus loin.

Anniversaires de naissance

Afin d'entretenir des relations personnelles et de favoriser la communication bilatérale avec nos aînés, nous envoyons par courriel des cartes d'anniversaires personnalisées qui suscitent à la fois étonnement et vive appréciation. Pour ceux et celles qui n'ont pas de courriel, une équipe de bénévoles communique avec eux par téléphone. C'est un geste très apprécié parce que pour certains, ce sera le seul appel qu'ils recevront pour souligner leur anniversaire.

Formation aux technologies

La Maison des aînés est ouverte aux nouvelles technologies. Cette année encore, c'est en collaboration avec la commission scolaire Marguerite Bourgeois que nous avons offert gratuitement le cours iPad débutant et le cours iPad intermédiaire. À la demande des membres, nous avons également ajouté le cours d'iPad intermédiaire-avancé.

Eh oui ! Cette nouvelle technologie est très à la mode chez les aînés. Il s'agit de 10 cours de 2 heures. On y fait un tour d'horizon de l'utilisation de la tablette iPad. Pendant deux sessions (Automne 2019 et Hiver 2020) nous avons donné ces cours. 20 personnes s'inscrivent à chaque cours soit le maximum autorisé. Donc 80 personnes ont pu en profiter et ce fut certainement apprécié pour les aînés de pouvoir se servir de ces nouvelles connaissances pendant le confinement.

En collaboration avec le Centre Formation de Brossard, une formation de deux employées au logiciel Excel n'a pu être complétée en raison du confinement.

Formation continue à l'interne de nos employées aux logiciels Access, Excel et Word.

Activités d'autofinancement

Marché de Noël de ''La Créativité''

Pour la 3e année, la ville de La Prairie a organisé un Marché de Noël du 29 novembre au 1er décembre 2019. La Maison des aînés y était aussi.

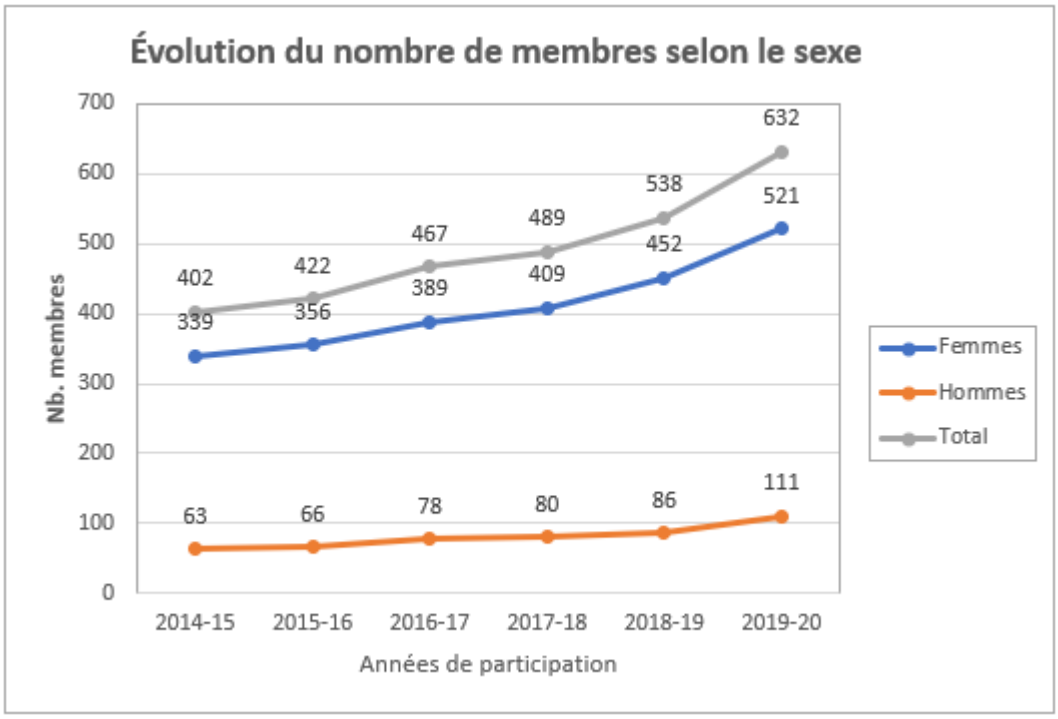
Bilan des ventes de « La Créativité » : Revenu net : 2 250,00 $

Atelier théâtre de la Maison des aînés « Le couvent en folie »

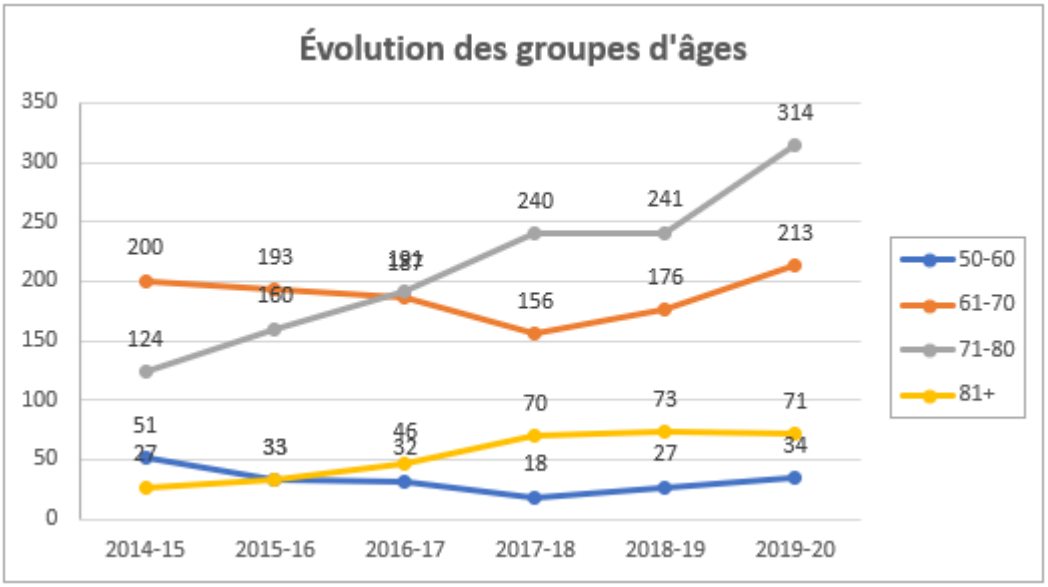
Cette année La Maison des aînés a perdu sa plus grande source d'autofinancement en raison de l'annulation des représentations de la pièce de théâtre qui devaient débuter le 13 mars. Nous avons dû rembourser 353 billets pour un total de $7,030.

Statistiques des membres

Profil des membres en fonction du sexe et de l'année d'inscription



Participants par âge



Nombre de participants par activité

Activités	*Nombre de* rencontres	*Nombre moyen de participants par rencontre (voir note sous le tableau)*	*Nombre total de participations*	*Nombre d'heures par atelier*
Service de commissions **IGA** **Wal-Mart** **Centres commerciaux**	 31 15 7	 4 8 7	 116 121 48	
Service de transport **Créativité** **Autres (pique-nique, dîner Noël)**	 21 3	 8 5	 165 15	
Créativité	21	26	540	5.0
Service de références	En continu			
Découverte de soi	6	4	24	2.0
Embrassez le changement	7	5	33	2.0
Mes mémoires	17	3	57	2.0
Musique et mouvement **. Intermédiaire** **. Avancé** **. Libre**	 17 25 11	 12 10 12	 202 174 128	 2.0 1.0 2.0
Taï-Chi • **Richard Payette** • **Guylaine Poissant**	 60 20	 8 7	 490 142	 2.0 1.5
Vie active	58	46	2 690	1.0
Club de marche	19	32	599	2.5
Aquarelle	16	7	113	2.0
Dessin	15	6	95	2.0
Peinture **Peinture - atelier**	16 6	5 6	79 33	2.0 2.0
Écriture créative	17	4	68	2.0
Jouons avec les mots – Dictée	1	14	14	2.0
Scrabble	22	14	302	2.0
Atelier en art **Foulard de soie**	11	5	60	2.0
Crochet	8	5	43	2.0
Salon de thé des tricoteuses	11	8	86	2.0

Activités	*Nombre de* rencontres	*Nombre moyen de participants par rencontre (voir note sous le tableau)*	*Nombre total de participations*	*Nombre d'heures par atelier*
Viens chanter	6	16	94	2.0
Affaires de filles	16	9	147	2.0
Affaires de gars	12	16	194	2.0
Cours :				
Anglais				
. Débutant	17	8	128	2.0
. Intermédiaire	7	4	31	2.0
Espagnol				
. Débutant	19	4	77	2.0
. Intermédiaire	18	7	118	2.0
iPad débutant	26	13	342	2.0
iPad intermédiaire	17	14	242	2.0
iPad intermédiaire avancé	6	14	86	2.0
Photo – initiation	16	5	80	2.0
Photo - Avancé	6	3	18	2.0
Photos - Escapades	11	3	34	2.0
Atelier « Théâtre » Rencontres **Pièce annulée en raison de la pandémie**	35	15	525	4.0
Soirée théâtre et opérettes	5	19	93	2.0
Causeries	6	26	156	2.0
Conférences	4	49	196	2.0
Petit déjeuner du mois	5	19	93	2.0
Pique-nique de la rentrée	1	235	235	2.0
Dîner de Noël	1	270	270	3,0
La p'tite visite (visite hebdomadaire de 3 centres d'accueil privés)				
. Résidence l'Estelle	27	7	197	1.0
. Maison Adisson	27	7	176	1.5
. La Belle Époque	23	7	149	1.5
Appels et courriels de Bon anniversaire	En continu			

Activités	*Nombre de* rencontres	*Nombre moyen de participants par rencontre (voir note sous le tableau)*	*Nombre total de participations*	*Nombre d'heures par atelier*
Sorties et spectacles - SOMMAIRE	8	12	96	
• **Souper-théâtre Les voisins 2019-07-06**	1	15	15	
• **Premières nations et Ursulines à Québec 2019-08/21**	1	21	21	
• **Les Laurentides au temps des couleurs 2019-10-07**	1	29	29	
• **Théâtre La détresse et l'enchantement 2019-10-27**	1	4	4	
• **Spectacle Patrick Bruel 209-11-06**	1	9	9	
• **Hommage à Félix Leclerc 2019-11-13**	1	6	6	
• **Spectacle Revue et corrigée 2019-12-18**	1	4	4	
• **Casse-noisettes 2019-12-28**	1	8	8	

Cette année, nous avons organisé 9 sorties dont une a dû être annulée en raison de la COVID-19. Au total 96 personnes en ont profité soit une moyenne de 12 personnes par sortie.

Nombre moyen de participants par rencontre : Le nombre moyen de participants pas rencontre a été arrondi. C'est le nombre total de participants divisé par le nombre de rencontres.

Remerciements

Mercis sincères à Ronald Desrochers pour avoir contribué pendant huit ans et de diverses façons à l'essor de la Maison des aînés. Durant cette période Ronald a assumé diverses fonctions tant au Conseil d'administration comme administrateur

et trésorier que comme bénévole pour la Maison des aînés. Il a piloté le dossier du site Web jusqu'en septembre 2019. En 2019, La Maison des aînés a reconnu son grand dévouement en le nommant bénévole de l'année. Le bénévole de l'année est fait par tirage au sort. Merci encore Ronald.

Témoignages

Un honneur qui rejaillit sur la Maison des aînés

Le 7 avril 2020 Jeannine Lavallée, membre fondateur de la Maison des aînés qui a aussi siégé pendant 14 ans Au CA de la Maison des aînés dont 9 ans comme Présidente a eu la surprise d'un honneur bien mérité.

Pour souligner le parcours et l'engagement bénévole exceptionnel pendant toutes ces années, le Lieutenant-gouverneur du Québec, l'Honorable Michel Doyon lui a décerné le 6 avril 2020 la **MÉDAILLE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR POUR LES AÎNÉS.**

Très sincères félicitations Jeannine et milles mercis pour ton parcours remarquable et l'œuvre florissante qu'est la Maison des aînés.

Sans ton engagement, ta détermination, ta vision et ta persévérance, la Maison des aînés ne compterait pas aujourd'hui 632 membres.

Jeannine comme tu l'as souvent mentionné, malgré ta retraite bien méritée, tu gardes la Maison des aînés tatouée sur le cœur.

Merci et prend bien soin de toi.

Madeleine Bouchard, Présidente

Spécialement pour Jeannine Lavallée

J: Jamais elle n'oublie que la Maison des aînés s'est construite avec les membres.

E: Elle a une écoute exemplaire.

A: Aime chacun de ses membres.

N: Noblement, elle porte le titre de Présidente pendant 9 ans.

N: Ne recule jamais devant les obstacles.

I: Inutile de dire qu'elle a le sigle de la Maison des aînés tatoué sur le cœur.

N: Non rien de rien, elle ne regrette rien de toutes ces années.

E: Émerveillement devant les beautés de la nature.

Élaine Brosseau-Leclerc

Affaires de filles

Quels beaux moments nous avons vécu. Quelles belles rencontres!

Des moments où Douleurs et Bonheurs se sont entrecroisés. Moments entre filles, où nous étions écoutées, respectées et où on a appris davantage sur nous-mêmes. Quelle chance de savoir que nous n'étions pas seules à avoir besoin de se dire et surtout sans jugement.

En somme, Affaires de filles, fut une double Joie: ÉCOUTER ET ÊTRE ÉCOUTÉE dans une atmosphère agréable.

Madeleine Delorme

Une formation en photographie des plus appréciée

Nouvellement retraitée, j'avais un peu plus de temps libre et j'ai décidé de m'inscrire au cours d'initiation à la photographie. Mon manque de connaissance en ce domaine me limitait trop à mon goût, et m'obligeait à m'en tenir au mode automatique. J'étais curieuse de voir qu'est-ce que m'apporterait cette formation. Ça m'a tellement plu que je me suis même inscrite au cours intermédiaire à la session d'hiver.

Je dois préciser que la formatrice, Anne Bourbeau a fait beaucoup dans ce coup de cœur que j'ai eu pour ce nouvel intérêt. Elle est un modèle de générosité et de disponibilité, capable de vulgariser et de mettre à la portée de débutants certains principes qui peuvent paraître rebutants à des néophytes en photographie. Elle nous donne le goût d'aller un peu plus loin tout en respectant notre niveau de connaissance et notre rythme. De plus, Anne organise des escapades photos, activités où il est possible de mettre en pratique ce qu'on a appris tout en bénéficiant de commentaires et de ses conseils.

Cette formation m'a permis de m'initier, d'expérimenter et d'explorer les différents aspects de la photographie. J'ai appris à me familiariser avec le vocabulaire lié au domaine de la photographie, un langage inconnu pour moi.

Darquise Bergevin

Concernant nos messages quasi quotidiens pendant le confinement

Votre message quotidien est très apprécié. Il est varié, avec des informations pertinentes et vous avez le talent d'agrémenter le tout avec de l'humour. Vous lire me permet de commencer la journée du bon pied.

Vous êtes sages de choisir de rester neutre au niveau des opinions religieuses et politiques. Merci pour tout. Vous êtes formidables.

Aurore Forest

Je tiens à vous remercier pour votre bon travail ; je vous lis de façon régulière même si je ne commente pas, mais là je tiens à vous dire que vous êtes un organisme qui nous fait du bien, merci.

Marie-Laure Lapointe

Je viens de lire votre infolettre d'aujourd'hui et je suis éberlué de constater avec quelle constance et dévouement que vous et M. André Gallant réussissez à nourrir quotidiennement l'info lettre remise à 1 heure du matin dans nos boîtes de réception par du contenu très riche.

Bernard Aubin

In Memoriam

Nous tenons à souligner le départ de 7 de nos membres.

Sachez que vous avez toujours une place dans nos pensées.

Fournier-Gagnon, Louise	83 ans	31 décembre 2019
Kaag, Yolande	84 ans	16 janvier 2020
Grenier-Rozsa, Anita	84 ans	24 février 2020
Lamarre, Gilles	72 ans	15 mars 2020
Paré, Victor	83 ans	17 avril 2020
Bascaron, Marie-Reine	n.d.	17 avril 2020
Lapierre, Odette	63 ans	10 juin 2020

Arrêtés en plein vol

Au début mars on pouvait déjà sentir que les nouvelles de la pandémie devenaient inquiétantes mais jamais nous n'aurions cru que le 12 mars la ville de La Prairie nous annoncerait que nos activités prendraient fin la journée même, que notre bureau devait fermer le jour même, que notre pièce de théâtre prête pour ses représentations et où l'équipe s'était dépassée pour les décors serait annulées.

Nous avons été arrêtés dans notre envol mais nous n'étions pas abattus pour autant. Au cas où nos activités seraient arrêtées plus de deux semaines nous avons décidé d'établir un bureau virtuel afin de garder le contact avec les membres.

Continuer de briser l'isolement

Messages quasi quotidiens

Comment allier confinement et briser l'isolement chez les personnes âgées? Deux objectifs difficilement conciliables surtout lorsque la clientèle a une moyenne d'âge de plus de 72 ans et dont plusieurs sont peu habitués aux nouvelles technologies de communication. Heureusement les cours d'iPad des dernières années ont contribué à réduire cet écart technologique.

Nous avons donc utilisé ce bureau virtuel, la base de données de 632 membres actifs et le logiciel GroupMail pour communiquer sur une base quasi quotidienne avec les membres afin de leur proposer des nouvelles, des réflexions, des suggestions d'activités, de musique, de jeux. Pour rendre les messages plus intéressants nous les avons agrémentés avec une bannière souvent adaptée au contexte et nous avons ajouté une caricature sous la signature afin d'apporter un petit sourire au lecteur.

Des membres nous ont proposé régulièrement des suggestions vraiment bienvenues et partagées avec tous.

Voir en annexe un exemple de message envoyé aux membres.

Pairage des membres par activité

Nous avons fourni aux membres qui l'acceptaient les coordonnées des personnes partageant la même activité afin qu'elles puissent continuer de communiquer entre elles plus facilement.

Appels aux membres

Des appels aux membres ont été faits pour nous assurer de leur bien-être.

Les rencontres du conseil d'administration

Nous avons instrumenté chaque membre du conseil d'administration afin de pouvoir tenir nos rencontres de façon virtuelle. D'ailleurs nous avons été surpris de réaliser que nous pouvions être aussi efficaces que si nous nous rencontrions dans une même pièce. Évidemment, c'est moins chaleureux et moins rétribuant.

Une nouvelle base de données

Pendant ce temps nous avons eu la chance d'obtenir les services bénévoles d'un spécialiste en informatique pour restructurer la base de données des membres. Ceci réduira de beaucoup le temps de gestion des membres, des activités et de la reddition de comptes en fin d'année et tout au cours de chaque saison. Nous devons une fière chandelle à Daniel Pelletier que nous remercions du fond du cœur.

Et le casse-tête de la suite

Nous ne sommes pas devins et il est très difficile de prévoir comment évoluera la pandémie et quelles seront les futures règles sanitaires et plus particulièrement celles touchant les aînés.

Si la distanciation de deux mètres est conservée il sera impossible d'avoir des locaux assez grands pour accueillir près de 300 personnes pour des activités comme le pique-nique de la rentrée ou le dîner de Noël, des activités très populaires et longuement attendues de la part des membres.

Une rencontre de 20 personnes est un vrai casse-tête pour respecter cette distanciation. Sans tenir compte du nombre de tables ni des corridors à sens unique, il nous faut déjà une salle de 8 x 10 mètres. Et durant nos activités régulières nous avons plusieurs activités en parallèle pour des groupes allant jusqu'à plus de 40 membres.

Heureusement la ville de La Prairie est ouverte à des suggestions et nous espérons qu'un noyau d'activités pourra reprendre au moins pour des activités extérieures et des groupes limités à l'intérieur.

Prolonger la santé des aînés

Il est important de prolonger la santé des aînés pour leur propre bien-être mais aussi pour réduire la charge des citoyens.

Les règles de base sont les suivantes et elles sont bonnes pour tous les âges :

- Garder la personne active physiquement et mentalement sur une base régulière;
- Briser l'isolement en participant à des activités sociales;
- Bien se nourrir;
- Assurer sa sécurité.

Le confinement et la distanciation rendront notre tâche beaucoup plus difficile dans une perspective de respecter fidèlement la mission de la Maison des aînés.

Priorités pour 2020-2021

En fonction des restrictions reliées à la pandémie nous aimerions bien poursuivre les objectifs suivants et nous y mettrons les efforts pour minimiser les effets négatifs :

- Maintenir la représentation au sein de la Table des aînés Kateri (TAK) et la participation active à ses activités et projets.
- Maintenir, promouvoir et augmenter le service de commissions.
- Poursuivre l'organisation de sorties culturelles et voyages.
- Ajouter de nouvelles activités à la programmation d'automne.
- Participer au Salon des organismes de la ville de La Prairie.
- Participer à la prochaine édition du Marché de Noël.
- Provoquer le plus de rencontres possibles entre les aînés.
- Continuer nos collaborations avec les différents organismes comme la bibliothèque, la Société d'histoire de La Prairie, l'Age d'or, Collège Jean de la Mennais, etc.
- Continuer nos activités intergénérationnelles et communautaires.
- Augmenter la participation masculine.

Annexe

Heures de bénévolat en 2019-20

Le tableau suivant présente les heures de bénévolats par regroupements de membres.

Groupe de membres	**Heures**
Conseil d'administration	336
Comités spéciaux	355
Participation à des rencontres organismes communautaires	66
Atelier théâtre plus apprentissage des textes et préparation des décors	4 777
Soutien informatique	725
Responsables d'activités	304
Comité de décoration	140
Messages quasi quotidiens durant le confinement	210
Chauffeurs	155
Accompagnement Petites visites	126
Total	**4 749**

Rencontres du CA et des comités en 2019-20

Dates de réunion du CA	
2019-09-18	2020-04-03
2019-10-30	2020-04-30
2019-11-20	2020-05-20
2020-01-22	2020-06-17
2020-02-26	
Réunions spéciales du CA	
Finances	2019-10-24
Postes par intérim	2020-05-05
Nb de réunions des comités	
Site web	13
Procédures et politiques salariales	17

Exemple de message quasi quotidien du 22 mars 2020

Maison des aînés de La Prairie
500 rue St-Laurent
La Prairie, Qc. J5R 5X2
Tél : 450 444-6736
admin@maisondesaineslaprairie.org

Bonjour à chacun-e de vous,

Je prends la relève aujourd'hui. Et comme vous l'aurez remarqué, j'ai une personnalité moins chaleureuse que celle de Madeleine mais j'espère tout de même que mes réflexions vous plairont un peu.

La situation catastrophique qui se vit présentement dans les Centres hospitaliers de soins de longue durée (CHSLD) et dans une moindre mesure dans les résidences privées pour personnes âgées nous fait tous réfléchir. Un jour ou l'autre, si nous vivons assez vieux, il est fort probablement que nous passerons notre dernière étape de vie dans une de ces résidences.

Personnellement, je crois que tant que nous avons la force physique et mentale, il faut demeurer chez soi aussi longtemps que possible. Quoi faire pour prolonger cette force physique et mentale?

Côté physique, promener son chien tous les matins même si on n'a pas de chien. L'exercice physique, que ce soit marche, étirements, vélo, natation et autres sont extrêmement importants incluant pour garder l'esprit alerte. Ça me rappelle Noël qui, à 84 ans roulait encore à vélo avec nous. Lors d'une randonnée où nous avions longé un cimetière, il nous avait dit à la blague, « Vous pensiez me laisser en route ».

Côté mental, s'intéresser à tout et ne jamais se dire qu'on est trop vieux et qu'on ne sera pas capable permet de garder le cerveau actif et de brosser régulièrement les synapses. J'admire une personne comme Jeannette Bertrand qui est un modèle à cet égard. J'ai un faible tout particulier pour Brenda Milner (https://fr.wikipedia.org/wiki/Brenda_Milner), cette dame de 101 ans qui à 100 faisait encore de la recherche en neuroscience à l'Institut de neurologie de Montréal. Voici une entrevue avec elle tenue il y a trois ans à l'émission « Les années lumières » (https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-annees-lumiere/segments/entrevue/19196/150-ans-neuro-psychologie-memoire-brenda-milner), un 15 minutes de plaisir où à la fin de la capsule elle nous donne le secret pour conserver la mémoire. Voir cette petite vidéo récapitulative de moins de 2 minutes (https://www.youtube.com/watch?v=vlR8uPoM3U0&feature=youtu.be) sur sa carrière. Si le cerveau vous intéresse moindrement, vous voudrez peut-être regarder cette émission sur une grande chercheuse en neuroscience, Marian Diamond (https://www.youtube.com/watch?v=ZozSr_oFBqE) qui a dû se battre dans un monde d'hommes.

L'humour

Savoir prendre la vie du bon côté malgré les épreuves, c'est la meilleure façon d'affronter les pires difficultés et de désamorcer les situations tendues. L'humour est une soupape qu'il faut garder bien huilée.

Les travaux plus difficiles

Il est vrai qu'à un certain âge il est plus difficile de tout faire soi-même pour entretenir sa propriété comme on aimerait. Il ne faut pas se gêner pour demander l'assistance d'une personne proche pour qu'elle nous trouve quelqu'un qui fera la tonte du gazon, quelqu'un pour le déblaiement de la neige et les petites réparations occasionnelles de la maison comme la fuite de robinets ou le rafraîchissement de la peinture. Ceci permettra de demeurer autonome et en sécurité chez soi beaucoup plus longtemps.

Rester en contact

Les outils modernes de communication comme les ordinateurs et les tablettes permettent de facilement conserver le contact auditif et visuel avec les proches, de se sentir moins seul. Vous avez des amis, des enfants qui demeurent à l'autre bout de la planète, pas de problème, vous pouvez leur parler et les voir chaque fois que vous le désirez et sans aucun frais d'interurbain.

Vous avez un handicap physique qui vous limite un peu? Les tablettes peuvent être facilement utilisées avec un seul doigt. Demandez de l'aide de vos petits-enfants pour savoir quoi acheter, l'installer et comment l'utiliser. Ils seront contents de vous aider et de se rapprocher de vous.

Un petit concours pour obtenir un masque gratuitement

Ginette Gélinas, vice-présidente de notre conseil d'administration, nous fait cette proposition :

> En ce temps de confinement, je trouvais les journées longues. Suite à la demande d'une amie : Est-ce que tu fais des masques? La couturière en moi a décidé de sortir les armes : tissu, ciseaux, élastiques, aiguilles etc. Depuis ce temps, je ne m'ennuie plus. J'ai proposé à Madeleine de vous faire participer à un tirage, je vous explique :
>
> ***Je donne 5 masques à la MDA, vous avez jusqu'au 29 avril pour vous inscrire en me donnant vos coordonnées à cette adresse de courriel : gides42 @gmail.com***
>
> Lors du tirage, les 5 gagnant(e)s seront avisés par courriel et vous pourrez sélectionner le masque de votre choix sur la photo que je vous ferai parvenir. Je vous souhaite Bonne chance!

Suggestions des membres

Les suggestions des membres sont très bonnes et nombreuses; ne soyez donc pas surpris si ce que vous proposez soit présenté quelques jours plus tard. Évidemment, un gros merci pour ces suggestions. En voici quelques-unes :

- Serge nous envoie un petit message (http://maisondesaineslaprairie.org/app/uploads/2020/04/Voici-la-preuve.pdf) où il ne faut pas prendre les personnes âgées à la légère; elles sont âgées mais pas sottes;
- Nicole Crépeau propose des jeux de mots de circonstance (http://maisondesaineslaprairie.org/app/uploads/2020/04/Jeux-de-mots-confinement.pdf);
- Magda Farès nous fait chanter. Voici le lien (https://www.youtube.com/watch?v=G7GLbuVZq5s); les paroles suivent ci-après;

La chanson du bonheur

Paroles de © Magda Farès ??

(p.136 de son recueil "Rayons de soleil")

Musique de © Gisèle Galos

Sur l'air " Les fiancés du lac de Côme"

Comme une caresse
Parfumée de tendresse
C'est une chanson
D'amitié et de bonheur

Comme une promesse
Qui rejaillit sans cesse
C'est une chanson
Qui fera fleurir nos cœurs

Pour chasser le chagrin
Loin de nos vies
Et pour que brille
L'Amour sur nos chemins

Faut inviter l'Espoir
À notre table
Pas plus tard que ce soir
Faisons de lui
Un invité d'honneur !

N’oubliez pas la caricature du jour ci-après.

Sur ce, je vous souhaite une excellente journée.

André Gallant Bénévole de la Maison des aînés