# Rapport annuel

2022-2023



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

admin@maisondesaineslaprairie.org

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

# Table des matières

4
4
4
5
6
13
14
16
17 18
18 18
20
21
21
21
21
22
22
22
22
23
23 24
24 24
24 24
26
26
27
27
28
29
30
30
33
34
34
35
36
36
36
36
38
39
40
40
40
41
45
46
47
47
47

### Rapport Annuel 2022-2023

Annexe	49
Heures de bénévolat en 2022-2023	.49
Rencontres du CA et des comités en 2022-23	.49

## 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. Au 19 avril 2023, nous comptons 755 membres actifs soit 42,5% de plus que l'année précédente.

### **Territoire**

Ville de La Prairie et ses environs.

### **Communications**

- Calendrier mensuel et saisonnier des activités et des ateliers en format papier ou sur notre site web.
  - https://gestion.maisondesaineslaprairie.org/calendrier-mensuel/smstr-inscr
- Messages réguliers par courrier électronique afin de transférer aux membres tout autre renseignement pertinent au sujet de la Maison des aînés de La Prairie.
- Les journaux locaux.
- Dépliant qui fait la promotion de nos activités et de notre mission.
- Site internet https://maisondesaineslaprairie.org/
- **NOUVEAUTÉ:** Début prochain de certaines communications par messages téléphoniques pour aviser les membres d'annulation d'activité en raison de la météo, de l'absence de dernière minute du responsable de l'activité ou tout autre raison pertinente. La fonctionnalité est déjà prête à être utilisée.
- À noter que nous faisons toujours un effort particulier pour apporter un grand soin à la qualité de la langue et au support visuel.

# Collaborations

La Maison des aînés de La Prairie est membre de:

- L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSS du Centre-sud-de-l'îlede-Montréal.
- La Table de concertation des Aînés Kateri (TAK).
- La Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROC Montérégie)
- La Corporation de développement communautaire Roussillon (CDC).
- 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

Chers membres,

C'est avec grand bonheur que je relègue aux oubliettes les années Covid et que je souligne le retour à une année de fonctionnement normal pour l'année 2022-2023.

Il me fait énormément plaisir de mentionner le travail immense et le dynamisme de notre Directrice générale par intérim Suzanne Dumouchel aidée des membres de son personnel : Ghislaine Bergeron, notre fidèle commis-comptable qui a traversé la pandémie avec nous, Éliane Giguère Trudeau adjointe administrative ainsi que Louise Coulombe, réceptionniste. La roue s'est remise à tourner rapidement afin de pouvoir accueillir en présentiel nos membres anciens et nouveaux, impatients de commencer ou recommencer leurs activités. À preuve, le nombre de membres n'a cessé d'augmenter depuis le début de l'année. (773 au 10 mai 2023 vs 513 l'an dernier)

Je tiens à souligner le travail et l'engagement exceptionnel des membres du Conseil d'administration. Ils ont toujours été au poste pour s'impliquer, accompagner et aider l'administration au besoin ou lors de périodes plus intenses. Merci à vous tous pour votre générosité, votre entraide votre partage de compétences et votre rapidité à répondre aux demandes impromptues.

Mes remerciements s'adressent aussi à la **troupe de théâtre**, à l'atelier créativité et aux responsables du Marché de Noël qui en plus d'être des événements agréables, ouverts à la communauté, sont une source de financement pour la Maison des aînés.

Je tiens à offrir mes sincères remerciements à toute notre cohorte de fidèles bénévoles (une centaine) qui ont généreusement offert leur temps et leurs compétences tout au long de l'année, lorsque Suzanne requérait leur aide. Ex. pour les décors de théâtre, les inscriptions, les différents évènements et la fabrication de pantoufles pour les itinérants.

Une bénévole dont je voulais souligner le discret bénévolat est **Johanne Bourdeau Cyr**. Depuis au moins cinq ans, Johanne émerveille et sème le bonheur chez nos membres par le choix et l'envoi de cartes d'anniversaires virtuelles. Pour certains ce sera la seule carte qui soulignera leur anniversaire. La constance de Johanne mérite toute notre admiration.

Nicole Crépeau, notre poétesse en résidence, qui malgré des problèmes de santé importants a continué la tradition en composant des textes originaux et inspirants pour

différentes occasions. Merci Nicole, nous t'apprécions et te souhaitons nos meilleurs vœux de santé.

Merci à **Carole Dumont** qui nous a généreusement donné deux toiles qu'elle avait peintes. Une a été remise lors du dîner de Noël et l'autre sera remise à l'Assemblée générale annuelle.

Je voulais aussi souligner l'échange de service et d'entraide entre différents organismes de notre ville ou de la région.

Cette année, nos partenaires-commanditaires ont aussi été présents et généreux.

- Merci à monsieur le député provincial Christian Dubé et son équipe du bureau de comté pour leur support et leur présence à nos événements. Merci aussi à monsieur le député fédéral Alain Therrien et son personnel pour le support accordé et les présences à nos événements.
- Depuis de nombreuses années, Fleuriste La Praire offre de magnifiques décorations de tables et arrangements floraux ainsi que de magnifiques prix de présence lors de nos événements. Merci sincères, c'est toujours très apprécié. Se sont ajoutés, Madame Caroline Marsan, denturologiste et le Centre Masliah, clinique d'audioprothésistes.

Après une pause de quelques années, le 11 avril dernier, la Maison des aînés rendait hommage à ses bénévoles.

La surprise de ce dîner a été le dévoilement de la bénévole de l'année. Suivant des critères bien établis, la Maison des aînés a honoré cette année Madame **Nicole Trépanier** Gagné. Nicole est une bénévole engagée et généreuse et ce, depuis presque le début de la fondation de notre organisme. Merci et toutes nos félicitations Madame Nicole.

Je tiens aussi à remercier Madame **Micheline Arbic** qui a pris sa retraite cette année après plusieurs années de travail auprès de personnes âgées en Résidences privées. Sincères mercis Micheline, tu faisais une différence et apportais du bonheur à toutes les personnes que tu rencontrais. Joyeuse retraite.

Comme je ne sollicite pas un nouveau mandat, je profite de cette dernière opportunité pour souligner le travail exceptionnel des membres de mon CA durant mes quatre années de présidence.

Les membres du CA m'ont fait confiance, supportée et accompagnée dans tous les projets et plus encore.

### Bilan de quatre années inoubliables et bien remplies.

À travers ces remerciements vous serez à même d'apprécier le travail bénévole accompli par chacun des membres du Conseil d'administration pendant cette période.

Madame **Ginette Gélinas** ne sollicite pas un nouveau mandat au Conseil d'administration ou elle a siégé pendant treize ans à titre d'administratrice et de vice-présidente. Madame Gélinas, a dirigé ou participé à différents comités. Très active dans le dossier intergénérationnel où un de ses projets a été primé. Son intérêt s'est démontré dans le comité « transport », et celui des « téléphones du Bonheur » pour les membres sans courriel. En passant, j'adresse des mercis sincères à **Gemma Lapointe** ex-administratrice au CA et toujours active dans ce dossier. Les talents de couturière et d'artiste de Ginette ont souvent été mis à contribution. Je souligne sa participation bénévole lors de différents événements comme le  $10^{\grave{e}me}$  anniversaire de notre organisme ou du  $350^{\grave{e}me}$  de la Ville de La Prairie (fabrication d'une courte-pointe spéciale offerte à la Ville ou lors d'autres événements intergénérationnels ponctuels.

Merci Ginette, pour ton sourire, ta bonne humeur, ton expérience et toutes tes années d'implication bénévole.

J'adresse des félicitations spéciales à Madame **Jocelyne Péladeau** qui n'a pas renouvelé son mandat au Conseil d'administration. À titre de trésorière, durant les quatre dernières années, l'implication de Jocelyne, ses compétences, sa grande expérience et sa générosité de temps ont permis de doter le département de comptabilité d'un système comptable plus productif et efficient. Développer des méthodes de travail et rationaliser les coûts sans pénaliser le personnel ou le service aux membres faisaient partie de ses objectifs. Grâce à elle le paiement Interac est maintenant une option pour nos membres. Rien n'échappe à l'oeil avisé de notre trésorière et ses conseils sont toujours judicieux. Merci Jocelyne. Tu as consolidé et contribué à structurer le département de comptabilité.

#### Nouvelle de dernière heure.

C'est avec surprise et émotion que **Jocelyne** a appris qu'elle avait été sélectionnée pour recevoir le certificat Hommage au bénévolat décerné par le député/ministre Christian Dubé, lors d'une soirée tenue le 11 mai dernier à Saint-Philippe. Jocelyne, accepte nos sincères félicitations, nos remerciements et toute notre reconnaissance pour le travail si méticuleusement accompli.

Je profite de ce dernier rapport comme présidente pour décerner une mention spéciale à **André Gallant**. J'ai recruté André il y a quatre ans avec mandat de mettre les ordinateurs

en réseau. Et c'était parti. Son cerveau est devenu en ébullition. Il voyait grand pour la Maison des aînés. Avec son expérience dans le domaine informatique et son expérience en gestion des affaires, André a tout de suite proposé un plan étalé sur 2 ans qui s'est prolongé sur quatre ans et plus, pour doter la Maison des aînés d'un système informatique performant qui fait même l'envie du Ministre de la santé Christian Dubé.

C'est avec une connaissance de longue date, Daniel Pelletier, un programmeur informaticien d'expérience, qu'ensemble, ils réalisent l'ambitieux projet d'une base de données spécialement adaptée aux besoins de la Maison des aînés. Daniel n'avait pas vraiment le temps pour un énorme projet comme celui qu'André proposait. Le hasard de la vie et surtout la pandémie a mis Daniel Pelletier au « chômage » forcé. Ce fut pour André une ouverture rêvée pour réaliser la base de données. Daniel avait maintenant du temps à consacrer au projet. Aujourd'hui, notre base de données est fonctionnelle, performante et évolutive. S'ajoutera bientôt l'option des messages téléphoniques automatisés et les infolettres. Une infinité de mercis s'adressent à Daniel et André pour tout ce que vous apportez à la Maison des aînés. C'est un immense et impayable cadeau.

Pendant ce temps André ne chômait pas. Depuis deux ans. Il siège comme administrateur au Conseil d'administration. Avec beaucoup d'énergie et d'idées, il s'est impliqué dans divers comités où son apport est remarqué et apprécié. Il a récemment pris la relève comme responsable du comité changement de nom, assisté par Norma Couillard. Merci André et Norma pour ce geste altruiste.

Aussi, ses qualités de pédagogue se sont manifestées en préparant et donnant des formations sur Word et Excel via Zoom durant la pandémie. Il a écrit une documentation avec vidéos pour aider à l'utilisation de notre nouvelle base de données, et ainsi permettre à nos membres de s'initier aux inscriptions et au paiement en en ligne. Beaucoup de membres ont été intéressés par ses conférences sur les placements boursiers. Il a démarré le club de vélo et de plus, depuis quatre ans, il trouve le temps de compiler toutes les informations pour la production, et la mise en page très professionnelle, de notre Rapport annuel. André a partagé son expérience, ses compétences avec énormément de générosité tant aux membres qu'au personnel. Sa personnalité joyeuse et amène n'a d'égale que sa disponibilité et sa patience pour dispenser un service personnalisé aux personnes qui sollicitent son aide. Lorsqu'il enseigne ou règle des problèmes sa patience est presque infinie. C'est une personne de production avec un souci de productivité et de rendement. Malgré qu'André ne renouvelle pas son mandat au Conseil d'administration, je sais que qu'il demeure disponible avec Clément Ducharme, comme soutien technique attitré de la Maison des aînés.

André, pour tout ce que tu as accompli si généreusement pour La Maison des aînés, au fil des ans, reçois nos sincères félicitations, nos remerciements et toute notre reconnaissance. Il n'y a nul doute que nous pouvons te considérer et à juste titre, comme un pilier de notre organisme.

#### SURPRISE AUSSI POUR ANDRÉ GALLANT

C'est avec étonnement et surprise que le 14 mai dernier, que André a reçu la médaille d'argent pour les aînés du Lieutenant-gouverneur du Québec. Cet honneur, tu le mérites grandement. Toutes nos félicitations et que la santé te permette de continuer autant que tu le voudras.

Madame **Norma Couillard** siège comme administratrice au Conseil d'administration pour un troisième mandat. Comme responsable du comité Politiques et Procédures salariales, elle a produit avec son comité des documents de références afin d'aider le Conseil d'administration et la Direction générale dans leurs prises de décision. Son travail remarquable englobe le volet salarial, la gestion du risque, l'organigramme et l'inventaire à date. C'est un travail colossal de recherche et de rédaction que Norma et son comité ont accompli et présenté au Conseil d'administration pour révision et approbation. Je dois mentionner que Norma est aussi une critique avisée dans le domaine informatique. Norma terminera son mandat avec un Conseil d'administration renouvelé. Son expérience, sa rigueur, son dévouement et sa capacité à défendre ses dossiers seront certainement appréciés de tous. Merci Norma. J'ai beaucoup apprécié ton travail rigoureux et tes rapports exhaustifs.

Gilbert Parent agit comme secrétaire du Conseil d'administration pour une deuxième année. Gilbert s'est impliqué comme responsable dans Affaires de gars et par la suite dans Café entre gars ainsi que dans le dossier Reconnaissance. C'est un bénévole disponible, généreux et assidu dans tous les événements. Merci énormément Gilbert pour ton apport apprécié à la Maison des aînés.

**Nicole Beaudry** a siégé au Conseil d'administration pendant un an. Elle fut responsable du comité changement de nom qu'elle a fièrement dirigé et au comité Reconnaissance. Son apport bénévole lors des inscriptions ou autres événements sont à souligner. Nicole agit depuis deux ans comme co-responsable du club de vélo et comme encadreur pour les « Mollos ». Sportive et dynamique, Nicole a aussi animé un programme d'exercices en plein air durant un hiver.

Merci à Nicole Beaudry pour son engagement bénévole à la Maison des aînés et sincères remerciements aux membres bénévoles du comité « Changement de nom ». Je souligne

l'implication de tous, le travail consciencieux, rigoureux et extrêmement important qui a été accompli. Les conclusions de votre rapport ainsi que la liste de critères énumérés, serviront de base pour la continuité de ce projet. Votre travail est d'autant plus important qu'il implique l'image de notre organisme dans son évolution, dans sa tradition et surtout dans sa Mission. Bravo à tous!

#### L'année 2022-2023 se démarque :

- Par un accroissement substantiel de ses membres.
- Par une programmation bonifiée. Ajouts : aquaforme, badminton, pétanque, cribbe, yoga sur chaise, danse en couple et plus de causeries/conférences.
- Par l'ajout de personnel administratif : secrétaire administrative et réceptionniste.
- Par l'ajout de l'option de paiement par Interac.
- Par l'augmentation du nombre de membres masculins qui est rendu à plus de 22%.
- Par la finalisation du dossier Politiques et procédures salariales et de celui de la Gestion du risque.
- Par des procédures de sécurité en cas de blessures accidentelles ou de malaises pendant nos activités ont été finalisées.
- Par des cours de premiers soins et des trousses de secours aux responsables d'activités.
- Par l'organisation d'une épluchette de maïs pour fêter le début de l'année, d'un Café dansant à l'occasion de la St-Valentin et par la reprise du dîner l'Hommage aux bénévoles.

À titre de présidente, j'ai été impliquée dans presque tous les comités.

Au début de mon mandat en 2019, je m'étais fixé deux objectifs principaux.

- 1. L'optimisation des outils de gestion en informatique pour améliorer l'efficacité administrative due à l'accroissement des membres. Avec notre nouvelle base de données, cet objectif est atteint et même dépassé. Merci à André, Daniel ainsi qu'à Clément Ducharme qui s'est ajouté à l'équipe de soutien informatique.
- 2. Planifier et établir une politique salariale qui tiendrait compte de l'augmentation du coût de la vie (IPC) et de la capacité financière de notre organisme.

Pour y arriver, notre étude devait tenir compte de plusieurs paramètres. Un comité a été formé et a travaillé durant les quatre dernières années à la réalisation de cet objectif. Le comité de travail a été très actif pour améliorer les procédures d'embauches, les clauses de contrat du personnel, et des responsables d'activités etc. C'est fait. Mission accomplie et dossier accepté par le Conseil d'administration. Et remis à la Direction générale.

Un autre objectif s'est imposé au fil des ans. À la lumière des statistiques.

Ayant constaté une sous-représentation de la gent masculine parmi nos membres. Il devenait impératif de trouver les moyens de recruter et d'intéresser plus de membres de sexe masculin. Les sortir de l'isolement devenait pour moi une priorité et celle-ci m'habite encore.

Je dois avouer que mes deux mandats n'ont pas été de tout repos,

- L'accident et l'absence de notre Directrice générale Marguerite Arseneault pour des raisons de santé.
- L'arrivée de la pandémie qui est venue tout chambouler.
- L'obligation d'annuler nos activités alors que nous venions de procéder aux inscriptions.
- Embaucher une nouvelle Directrice générale par intérim et du personnel administratif.

Voilà pleins d'enjeux qui nous ont obligés à penser et à réagir rapidement. Merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à tous ces changements et à toutes ces améliorations. Merci pour les efforts d'adaptation que nous avons demandé à nos employées et à nos membres.

Je peux dire maintenant que nous avons fait des pas de géants.

- Nos membres peuvent maintenant tout faire en ligne.
- Notre équipe informatique veut projeter la Maison des aînés encore plus loin dans les innovations.
- Dans l'optique où un empêchement majeur surviendrait et rendrait impossible l'intervention rapide de Daniel, que ferait la Maison des aînés? Afin d'assurer la sécurité des services, André a fait les recherches et s'est assuré qu'un plan B. soit mis en place. Une entente avec une entreprise spécialisée avec le logiciel que nous utilisons a été signée. Cette entreprise pourrait prendre la relève à brûle-pourpoint si jamais le pire devait arriver.

Tous ces outils de travail plus performants ont pour seul objectif la poursuite de notre Mission : briser l'isolement chez les personnes de 50 ans et plus, permettre à nos membres de participer à une vie sociale enrichissante, de les garder actifs mentalement et physiquement afin de maintenir une santé optimale le plus longtemps possible.

 Des procédures de sécurité en cas de blessures accidentelles ou de malaises pendant nos activités ont été finalisées.
 Nous avons offert des cours de premiers soins et des trousses de secours à certains responsables d'activités. Chers membres, n'hésitez pas à vous impliquer pour faire profiter votre organisme de vos compétences et de vos talents. S'entraider a toujours été une valeur importante à la Maison des aînés.

De mon côté, je trouve qu'il faut savoir quitter lorsque c'est le temps. Ce n'est pas sans un pincement de cœur que je vais céder ma place comme présidente du Conseil d'administration. Je suis cependant heureuse de penser que je laisse une Maison des aînés en santé avec une Direction qui connaît bien ses dossiers, les enjeux futurs et particulièrement notre Mission.

Je remercie et félicite les membres du nouveau Conseil d'administration pour leur engagement bénévole auprès de notre organisme. Je souhaite à tous que ce soit une expérience enrichissante et que vous y trouviez beaucoup de satisfaction. Je serai à votre disposition pour faciliter la transition des dossiers s'il y a lieu.

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous reverrai lors de notre prochaine saison d'activités.

À tous, je souhaite une longue vie de plénitude, en santé et entourés des gens que vous aimez.

Bon été et bonnes vacances,

Madeleine Bouchard, présidente du CA

## Mot de la Directrice générale

C'est beau de voir l'évolution de la Maison des aînés de La Prairie. On ne se le cachera pas, la pandémie de 2020 a déstabilisé le fonctionnement de presque tous les organismes. Je dois admettre que Suzanne et le Conseil d'administration ont relevé haut la main le défi de ce « sacré » virus.

Voici quelques exemples: l'équipe précédente a travaillé dur pour mettre en place un site internet qui n'existait pas auparavant, mais c'est la présente équipe qui l'a fait grandir avec les inscriptions en ligne, la possibilité de rejoindre facilement tous les membres ou seulement ceux d'un groupe précis, etc. Par la suite, on a même fait des activités en Zoom; ce qui a permis aux aînés confinés à domicile d'être encore actifs, de se mêler à son groupe et d'avoir des contacts avec les amis de la MDA. Cette année, la fréquentation de la MDA a repris de plus belle. Au 19 avril, nous sommes rendus à 759 membres qui participent à

une quarantaine d'activités différentes par semaine. Ça mérite d'être souligné. Au printemps 2024, la Maison des aînés de La Prairie fêtera ses 20 ans.

En mars 2023, les membres de la troupe de théâtre ont été capables, avec énormément de brio, de présenter la pièce « La courte paille », comédie d'Anne Tremblay. Les rires étaient de rigueur. Ça fait du bien de voir revivre notre organisme.

Comment ne pas mentionner le travail exceptionnel de Suzanne Dumouchel. Ne comptant pas ses heures, elle déclare toujours présente pour les nombreux projets de la Maison des aînés. Cette dernière lui doit beaucoup. Merci Suzanne.

Mon dernier mot s'adresse à la présidente, Madeleine Bouchard. Les inscriptions ne cessent de se multiplier signe d'un organisme en pleine santé. Pas de doute, avec ton équipe, tu as su gérer la croissance. Bravo de même qu'à tous tes collègues.

Longue vie à la Maison des aînés de La Prairie et salutations à chacun de vous,

Marguerite Arseneault, directrice générale

## Mot de la Directrice générale par intérim

Je m'adresse à chacun de vous, chers membres. Parmi toutes les activités disponibles sur le marché, je tiens d'abord à vous remercier de nous choisir. MERCI de votre participation continue, MERCI de votre implication en tant que bénévoles. Vous êtes tellement gentils et disponibles pour m'aider lorsque je suis en manque de bras. Vous n'avez pas idée comment j'apprécie votre aide.

MERCI au Conseil d'administration de me faire confiance et de me permettre d'être encore là. MERCI à tous les membres de mon équipe pour votre travail, votre soutien et votre appui.

Cette présente saison s'achève; nous sommes déjà à penser de quoi sera faite la prochaine rentrée. Il y aura sûrement des nouveautés comme une nouvelle activité d'art, de nouvelles conférences et peut-être un petit quelque chose qui invitera plus d'hommes à se joindre à nous.

Nous prenons toujours le temps d'écouter vos besoins. Ma porte est ouverte pour vous recevoir, pour entendre vos suggestions, vos besoins, vos encouragements et parfois aussi

#### Rapport Annuel 2022-2023

vos mécontentements, vos déceptions. Cela nous permet de s'améliorer. Lorsque je vous vois repartir avec le sourire, je me dis qu'ensemble, nous grandissons.

Et c'est parfait comme ça....

**Suzanne Dumouchel**, Directrice générale par intérim

# La raison d'être de notre organisme

Promouvoir la qualité de vie et l'autonomie des personnes âgées en développant les habiletés et aptitudes de celles-ci pour leur mieuxêtre personnel Favoriser la participation, l'intégration sociale et les Briser l'isolement et créer intéractions avec un environnement stimulant l'ensemble de la communauté Coordonner l'entraide Travailler en collaboration communautaire et l'action avec les organismes bénévole pour faciliter le communautaires et les maintien à domicile des établissements du milieu personnes âgées Organiser différents services répondant à des besoins spécifiques

# Membres du Conseil d'administration



Madeleine Bouchard Présidente



Ginette Gélinas Vice-présidente



Jocelyne Péladeau Trésorière



Gilbert Parent Secrétaire



Nicole Beaudry Administratrice



Norma Couillard Administratrice



André Gallant Administrateur

# Membres du personnel



Marguerite Arseneault
Directrice



Suzanne Dumouchel
Directrice générale par
intérim



Ghislaine Bergeron Commis comptable



Éliane Giguère Trudeau Adjointe administrative



Louise Coulombe Réceptionniste

# Contributions spécifiques

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

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

# **Partenaires financiers**

Un grand merci à nos collaborateurs pour leur précieux soutien.





SURVOL Affiliation politique: Bloc Québécois Circonscription: La Prairie Province / Territoire: Québec Langue préférée:

Français

#### Gouvernement provincial:

Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie



Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie : Programme de soutien aux organismes communautaires

Ville de La Prairie













12, rue du Curé Brault, Delson, Qué. J5B 1K1 – 450-632-5500 131, boul. St-Joseph local B, Châteauguay, Qué. J6K 3J9 450-692-5500



Anne Bourbeau, photographe

# Autres partenaires et collaborateurs

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)
Collège Jean-de-la-Mennais
Formatio Brossard
Association ADORE (Association Douce Retraite)

# Sommaire des services & activités

## Services et activités communautaires

- Service de transport
- Service de soutien et de références
- Échange de casse-têtes
- Journée hebdomadaire de "La Créativité"
- Préparation des petits déjeuners à l'école primaire Jean XXIII.

## Cours et activités physiques

Aquaforme	Mise en forme	
Badminton	Pétanque	
Club de marche	Pickleball intérieur et extérieur	
Danse en groupe	Qi-Gong (exercices chinois)	
Danse libre	Vélo	
Danse sociale		

### Cours et activités culturelles et sociales

Affaires de filles	Ateliers en art (peinture, aquarelle, dessin)	
Aider sans s'épuiser	Café de gars	
Atelier « Viens chanter »	Causeries et conférences	
Atelier de couture	Cribbe	
Atelier de tricot libre	Mes mémoires	
Atelier théâtre	Scrabble	

#### Cours et activités éducatives

- Ateliers informatiques (Word, Excel, IPad, Android, agenda électronique, sécurité informatique)
- Dictée et jeux linguistiques
- Cours de conversation anglaise
- Cours de conversation espagnole
- Diverses causeries et conférences

### Les services et activités communautaires

### Service de transport

La Maison des aînés a repris son service de transport pour ceux et celles qui ne possèdent pas de voiture et qui désirent participer à des événements, aller faire leur épicerie ou aller au centre d'achat. Il y a eu 211 participations aux transports de septembre à la fin de mars. Louise Coulombe, notre réceptionniste, gère ça avec brio.

Ce service est offert grâce à la générosité de plusieurs bénévoles qui agissent à titre de chauffeurs.

### Service de soutien et de références

La Maison des aînés de La Prairie offre 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 offerte pour compléter des formulaires, ou des références à d'autres organismes communautaires ou au CISSS de la Montérégie-ouest, ou encore 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.

### Le Club des petits déjeuners

Pendant la pandémie, la préparation des petits déjeuners à l'école Jean XXIII avait fait une pause et en raison des risques de contamination en raison de leur âge nos bénévoles avaient cessé leur participation.

Mais cette année, l'activité a repris et six de nos membres participent sur une base de rotation à chaque jour de la semaine. Avec la responsable à l'école, ils préparent 15 bacs d'aliments que des élèves apportent dans les classes et ramènent à la fin du petit-déjeuner.

Ces petits-déjeuners peuvent comprendre des céréales froides, du yogourt, du lait, des pommes, du fromage, des barres tendres. Ça permet aux élèves de bien commencer leur journée et de pouvoir mieux se concentrer sur leur apprentissage scolaire.

#### Notre collaboration communautaire

Comme les organismes locaux qui viennent en aide à des itinérants ou à des femmes violentées savent que nous avons de nombreux membres qui tricotent, ils en profitent pour nous demander si nous pourrions leur remettre divers articles dont ils ont besoin.

Ce fut le cas de l'**Avant-toit** où des membres ont rapidement fourni 25 paires de pantoufles pour ce centre d'hébergement d'itinérants.

Quant à elle, La maison l'Égide a pu profiter de cache-cous tricotés et donnés par nos membres.

La Maison des aînés a mis en contact des membres avec une résidence accueillant des réfugiés ukrainiens pour leur venir en aide avec du mobilier de base.

Des surplus du repas de Noël et d'autres repas ont pu faire le bonheur de centres d'hébergement et ainsi procurer un repas de Noël à des itinérants qui n'auraient rien eu.

Plusieurs de nos membres ont beaucoup reçu dans la vie et ont du plaisir à donner au suivant.

#### Les cours de réanimation cardio respiratoire (RCR)

Cette année, en deux groupes, nos responsables d'activités ont reçu des formations en RCR. À ceci s'ajoutait le processus de décision pour évaluer quand appeler le 911. Plusieurs responsables d'activités sont maintenant équipés d'une trousse de secours ou en ont une de disponible à proximité.

Nous avons aussi préparé le formulaire de déclaration d'événement accidentel à compléter dès que quelqu'un se blesse.

## Les cours et activités physiques

#### Mise en forme, danse et Qi-Gong

Vouloir garder la forme a toujours été très populaire chez les membres de la MDA et c'est tout à l'honneur des retraités qui désirent conserver la leur. Au cours de la dernière année nous avons eu 93 rencontres d'exercices d'assouplissements de divers niveaux avec une moyenne de plus de 40 personnes par activité pour un total de 3,730 participations. Cette activité est suivie par la danse (1,423 participations) et le Qi-Gong (983 participations).

Heureusement cette année, la distanciation n'était pas aussi stricte, un soulagement pour tous.

La mise en forme peut être exigeante surtout s'il faut aller à l'activité un matin froid et pluvieux. Mais à l'Halloween certaines en ont profité pour se faire plaisir et se dérider.



Diane Valois, Claudette Aganier, Carole Racette

### Danser en plein air

La danse, qu'elle soit à l'intérieur ou à l'extérieur, attire de nombreuses femmes et quelques hommes. Et sous la direction de Daniel Chartier, elles/ils sont très heureux de pouvoir se rencontrer et de pratiquer un exercice de mise en forme qui allie le plaisir de la musique, du rythme tout en maintenant l'équilibre physique et mental. Les hommes sont les bienvenus mais ils sont plus frileux à s'y lancer; ils manquent de belles rencontres.



#### Danse en groupe

L'activité « Danse en groupe » est très populaire à tel point que nous avons dû former trois groupes soit débutant, avancé et libre.

Il ne fait aucun doute que les participants à la danse profitent pleinement de cet excellent exercice.

### Rouler à vélo

Rouler à vélo, en plus de voir des endroits sous un nouvel angle, c'est aussi le plaisir de s'arrêter pour casser la croute et de rire ensemble. La santé par le rire complète bien celle de l'activité physique. Les sorties sont organisées selon trois niveaux. Les groupes sont précédés d'un encadreur et suivis d'un serre-file. Les circuits sont annoncés en fonction de la direction et de la vitesse du vent. Les plus courts en début de saison sont d'environ 18km et vont jusqu'à plus de 70km en fin de saison. Notre petit fanion orange à l'arrière de nos casques commence à être connu.

Chaque sortie est suivie d'un courriel accompagné de photos, d'anecdotes, de taquineries, de caricatures, de liens à de la musique.





## Activités de pickleball

Le pickleball n'est pas aussi populaire que les activités de mise en forme mais avec 749 participations, il n'y a pas à avoir honte. Les participants apprennent les stratégies des meilleurs joueurs qui améliorent la qualité du jeu.

Heureusement ce sport peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur.

Un grand merci à Gabrielle Lessard, Jean-Claude Roy et Claude Chevrier pour leurs bons conseils et un merci tout spécial à et Denis Drouin qui s'occupe généreusement chaque semaine de transporter et installer les filets pour l'activité intérieure sans parler de la prise de présences pour toutes les rencontres.

#### Club de marche

Sous la responsabilité de Diane Mainville, les membres inscrits au club de marche bénéficient d'un programme adapté à leurs besoins. Le fait entre autres de faire deux périodes d'étirement, soit avant et après la marche, montre bien le souci de faire en sorte que les participants profitent pleinement de cet exercice tout en évitant les douleurs inutiles.

Maintenir une bonne forme physique et faire travailler les articulations, les muscles, les tendons ainsi que le système cardiorespiratoire, voilà tous les bienfaits que procure la marche aux participants en plus de créer de nouvelles amitiés.

C'est avec regret que nous avons appris que Diane nous quitte pour les flots bleus de la Gaspésie. Elle a été responsable de cette activité pendant plusieurs années beau temps mauvais temps et elle mérite de chaleureux remerciements.



Fête de départ pour Diane Mainville, au centre communautaire

# La pétanque

Au moment de la rédaction du Rapport annuel de l'an dernier nous planifions l'activité de pétanque. Nous avons le plaisir de vous dire que malgré des étés toujours trop courts il y a eu 275 participations. Le plaisir et les pointeurs étaient au rendez-vous.



# Les cours et activités culturelles et sociale

### Les repas de fin de saison, de la rentrée et de Noël

Ces occasions de se rencontrer, manger, danser et festoyer ensemble sont très courues et ont été particulièrement appréciées cette année; malgré que nous comprenions les circonstances, nous avions eu l'impression de vivre séquestrés depuis mars 2020.



La présence de Marguerite Arseneault (de dos) notre directrice générale, absente malgré elle depuis trop longtemps, a suscité beaucoup d'émotions chez les personnes présentes.



Et la voici, bien entourée, son conjoint Jean-Claude Patenaude, Madeleine Bouchard, Marguerite, André Gallant et Suzanne Dumouchel

Quelles belles occasions de retrouvailles et de se raconter nos derniers événements.

#### • Dîner de Noël

En 2022, Noël a finalement pu être fêté sans restriction de port de masque et de distanciation. En effet, 210 membres ont participé au dîner de Noël, plus du double de l'an dernier. Les festivités se sont déroulées dans la joie et la gaieté. Les danseurs ont su profiter de la piste de danse au son d'une musique entraînante. Le repas préparé par le traiteur a été très apprécié. Quelle belle façon de démarrer le temps des fêtes.



Un aperçu du dîner de Noël avec une salle magnifiquement décorée

## La couture créative

Parfaire ses connaissances en couture tout en riant et se trouvant drôle. On voit tout de même que les résultats étaient au rendez-vous.

Ginette Gélinas, la responsable, deuxième de droite, n'aura certainement pas ratée quelques occasions pour faire des jeux de mots.



Denise Hamel, Diane Desrochers, Ginette Jobin, Terry Shields, Ginette Gélinas, Manon Daudelin

### Aquarelle, dessin, ateliers de peinture

Hourra! Cette année les cours ont repris en présentiel. Tous nos artistes étaient fort heureux(ses) de se retrouver pour échanger et apprendre à créer des œuvres à la hauteur de leur talent. Leur guide et professeur Louise Guertin était tout aussi ravie de revoir ses artistes et de partager avec eux son savoir-faire cette fois en face à face.



Nos artistes peintres très concentrées sur leur œuvre

#### Viens chanter

Les participants se réunissent pour le simple plaisir de chanter. La responsable, Magda Farès, les accompagne au piano. Une belle sélection de chansons francophones ou de circonstance est offerte.



Nos chanteurs avec Magda Farès au centre avec le collier de fleurs

# Causeries et conférences

### Liste des causeries et conférences

Date	Titre	Animateur - conférencier
2022-04-06	Conférence - Aide et soutien aux	Centre de bénévolat de la Rive-Sud
	proches aidants	23 personnes
2022-04-26	Causerie - Safaris en Afrique du Sud	En Zoom, par Darquise Bergevin
		13 personnes
2022-04-27	Conférence - Le bonheur même quand	Josée Boudreault et Louis-Philippe
	ça change	Rivard
		17 personnes
2022-06-02	Causerie - L'observation des oiseaux	Noëlla Beaudoin
		23 personnes
2022-10-20	Conférence - Spectacle "Joie et espoir"	Magda Fares
		40 personnes
2022-10-21	Conférence - La santé auditive	Joël Morin
		21 personnes
2022-11-18	Conférence - Les bienfaits des huiles	Richard et Corinne Fourtina
	essentielles	21 personnes
2023-02-14	Conférence - Les bienfaits des huiles	En Zoom, Richard et Corinne Fourtina
	essentielles	19 personnes
2023-02-21	Conférence - Nos placements et les	André Gallant
	marchés boursiers	47 personnes
2023-02-22	Conférence - Bien débuter son potager	Bibliothèque de la Prairie
		Agro Passion
		5 personnes
2023-03-17	Conférence - La sécurité informatique	Formatio Brossard
		26 personnes
2023-03-22	Conférence - Parcs nationaux et	Bibliothèque de la Prairie
	provinciaux de l'Ontario	4 personnes
2023-04-12	Conférence - La planification des repas	
	sans souci	4 personnes

Cette année treize (13) causeries et conférences ont été offertes à nos membres, 262 d'entre eux y ont participé.

## Activités spéciales

#### Anniversaires de naissance

Comme les membres de La Maison des aînés sont au cœur même de toutes les activités et de leur réussite, il va de soi qu'en guise d'appréciation, La Maison des aînés souligne leur anniversaire en leur faisant parvenir par courriel une carte personnalisée. On remercie chaleureusement Johanne Bourdeau-Cyr qui en est responsable depuis déjà plusieurs années. Elle renouvelle son mandat chaque année et nous en sommes bien heureux.

De son côté Gemma Lapointe appelle les membres sans courriel pour souligner leur anniversaire et en profiter pour les garder au courant des dernières nouvelles de notre organisme.

Un grand merci du cœur à vous deux.

## Activités d'autofinancement

#### Théâtre

Douze mordus de l'atelier théâtre se sont rencontrés en présentiel pour cette 15<sup>e</sup> édition. Ils ont attaqué avec fougue la pièce « La courte paille », écrite par Anne Tremblay. À compter de septembre 2022 les comédiens se sont rencontrés à raison de deux aprèsmidi semaine jusqu'à la réalisation des six représentations en mars 2023 au Théâtre du Vieux La Prairie.

Anne est responsable de l'atelier théâtre depuis la saison 2019-2020, mais les années « Covid » n'avaient pas permis aux comédiens d'exprimer sur scène tout leur talent.

Cette fois, Anne a enfin pu présenter sa pièce mise en scène avec 12 comédiens survoltés et super motivés. Suzanne Dumouchel, notre Directrice générale par intérim, nous a assistés avec brio pour la réalisation de cette grande aventure.

Il ne faut pas passer sous silence l'aide extraordinaire que nous avons reçu du comité décor, mis en place par Suzanne Dumouchel et supervisé par Ginette Delorme. Les bénévoles ont travaillé très fort et dans un court laps de temps afin de fournir la magnifique ambiance d'un vieux rafiot réalisé sur rideaux noirs.



**Carole Deslauriers** 

Ghislaine Leclerc-de Montigny, Manon Roy, Jacinthe Beaulieu, Daniel Blouin, Lise Lefebvre

### Marché de Noël de « La Créativé »

La ville de La Prairie a organisé son 6ème Marché de Noël.

De son côté la Maison des aînés en a profité pour vendre les tricots et autres objets fabriqués par les membres qui y participent à chaque semaine.



Carole Dumont bénévole, Danièle Rouillier et Sylvie Côté membres du comité du marché de Noël,

M. Alain Therrien, député fédéral de La Prairie

## Changement de nom

Diverses raisons ont motivé le conseil d'administration à poser une action en vue d'un changement de logo et d'appellation. Premièrement, cette année, l'appellation « Maison des aînés » est devenue de plus en plus confondante pour la population en général. En effet, la confusion avec les nouvelles « Maisons des aînés » gouvernementales (CHSLD) a fait exploser le nombre d'appels provenant de l'extérieur pour la réservation d'une chambre. Deuxièmement, les nouveaux membres qui se présentent à nos locaux sont toujours étonnés de ne pas trouver une « maison », c'est-à-dire, un immeuble désigné à la MDA.

Le CA a donc mandaté Nicole Beaudry, membre du conseil, afin de mettre en place, animer et encadrer un comité formé de membres de la MDA qui représentaient bien notre collectivité. Le mandat de ce comité a été, d'une part, de réfléchir à l'idée même de changer d'appellation (les impacts, les résistances, la nécessité, etc.) et, d'autre part, de faire des recommandations au CA qui prendra les décisions finales à cet effet. Cinq membres ont accepté de faire partie du comité.

Sept rencontres du comité « changement de nom » ont eu lieu entre le 16 novembre 2022 et le 31 mars 2023. Ces rencontres ont permis :

- De réfléchir à la mission et aux valeurs de la MDA;
- De faire un portrait distinctif de nos valeurs et de nos objectifs;
- De dresser un historique de l'évolution de la MDA depuis sa création :
- D'effectuer différentes recherches comparatives d'OSBL ayant des missions similaires à la nôtre;
- De proposer une liste de noms potentiels;
- De recommander au CA de faire appel à une firme de marketing afin de nous soutenir dans le processus de changement de nom et de logo.

Le comité a mis fin à ses travaux lors de la rencontre du 31 mars 2023. Actuellement, le conseil d'administration travaille de concert avec la firme de marketing AJ STRATÉGIE. Le processus de réflexion se poursuit et rien n'est encore arrêté quant aux choix de nom et de logo.

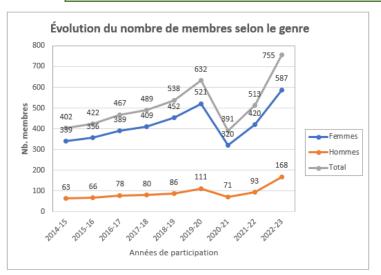
# Statistiques des membres

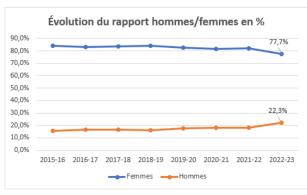
Le 1<sup>er</sup> graphique montre un important rebond de la clientèle après la pandémie et nous en sommes très heureux.

Malgré une amélioration de 4,2%, les graphiques suivants indiquent clairement qu'il est difficile de faire sortir les hommes de leur tanière. Nos efforts commencent à porter fruit mais il reste beaucoup de travail.

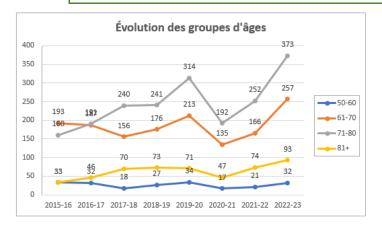
Ils indiquent aussi que depuis 2017-18 le % entre les groupes d'âge est assez stable. En 2022-23, une légère augmentation du groupe 61-70 et une diminution de 81 et +.

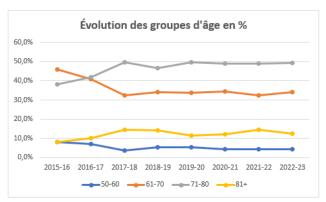
#### Profil des membres en fonction du genre et de l'année





#### 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 références	En continu			
Appels et courriels de bon anniversaire	En continu			
Échange de casse-têtes	En continu			
Les petits déjeuners au primaire	En continu			
Affaires de filles	29	10	300	2
Anglais débutant	16	6	98	2
Anglais intermédiaire	9	6	55	2
Aquaforme	29	18	508	1
Aquarelle	26	8	210	3
Assemblée générale annuelle	1	85	85	2
Atelier - Cartes de souhaits				
uniques	2	7	14	2
Atelier - iPad et iPhone -				
utilisation	6	4	22	2
Atelier - L'informatique et ses				
applications	11	14	159	2
Atelier tricot libre	28	6	164	2
Ateliers ponctuels - Comment	_			
s'inscrire en ligne à la MDA	1	20	20	1
Ateliers ponctuels - Cours de	4	10	10	_
réanimation cardiorespiratoire	1	10	10	7
Ateliers ponctuels - Création de couronne ou sapin de Noël	3	3	9	2
Ateliers ponctuels -	3	3	3	
Introduction à la photo				
IPad/IPhone	1	10	10	2
Ateliers ponctuels - Rencontre				_
"Aider sans s'épuiser"	1	13	13	2
Ateliers ponctuels - Utilisation		_	<del>-</del>	
de l'agenda électronique	5	9	43	1
Ateliers ponctuels - Vol de				
données chez Desjardins	1	8	8	2

Ateliers ponctuels -Utilisation des appareils Android   2   7   13   2   2   2   2   2   2   2   2   2	Activités	Nombre de rencontres	Nombre moyen de participants par rencontre (voir note sous le tableau)	Nombre total de participations	Nombre d'heures par atelier
Badminton   20	Ateliers ponctuels -Utilisation				
Causerie - L'observation des oiseaux	des appareils Android	2	7	13	2
Diseaux	Badminton	20	10	196	2
Causerie - Safaris en Afrique du Sud	Causerie - L'observation des				
Sud		1	23	23	2
Club de marche	Causerie - Safaris en Afrique du				
Conférence - Aide et soutien aux proches aidants   1					
aux proches aidants         1         22         22         2           Conférence - Bien débuter son potager (Agro-Passion)         1         5         5         2           Conférence - La planification des repas sans souci         1         4         4         2           Conférence - La santé auditive         1         21         21         2           Conférence - La sécurité informatique         1         26         26         2           Conférence - Le bonheur même quand ça change         1         17         17         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20		28	18	511	2
Conférence - Bien débuter son potager (Agro-Passion)					
Dotager (Agro-Passion)   1	-	1	22	22	2
Conférence - La planification des repas sans souci					
des repas sans souci		1	5	5	2
Conférence - La santé auditive   1	•				
Conférence - La sécurité informatique         1         26         26         2           Conférence - Le bonheur même quand ça change         1         17         17         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11	•				
informatique         1         26         26         2           Conférence - Le bonheur même quand ça change         1         17         17         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2		1	21	21	2
Conférence - Le bonheur même quand ça change         1         17         17         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
quand ça change         1         17         17         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2	-	1	26	26	2
Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					_
huiles essentielles         1         21         21         2           Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2		1	17	17	2
Conférence - Les bienfaits des huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					_
huiles essentielles         1         19         19         2           Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2		1	21	21	2
Conférence - Nos placements et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2		_			
et les marchés boursiers         2         24         47         2           Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2		1	19	19	2
Conférence - Parcs nationaux et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
et provinciaux de l'Ontario         1         4         4         2           Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2		2	24	4/	2
Conférence - Spectacle "Joie et espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
espoir"         1         40         40         2           Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2	-	1	4	4	2
Couture créative         17         5         92         2           Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2	·	4	40	40	
Créativité         29         21         617         3           Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
Cribble         20         39         788         4           Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
Danse de la Saint-Valentin         1         68         68         3           Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					1
Danse en groupe - Avancé         16         14         216         2           Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
Danse en groupe - Débutant         47         16         769         2           Danse en groupe - Intermédiaire         18         11         196         2					
Danse en groupe - Intermédiaire 18 11 196 2	<u> </u>				
Intermédiaire         18         11         196         2		4/	10	709	
		10	11	106	2
Dessin         24         5         125         2					1

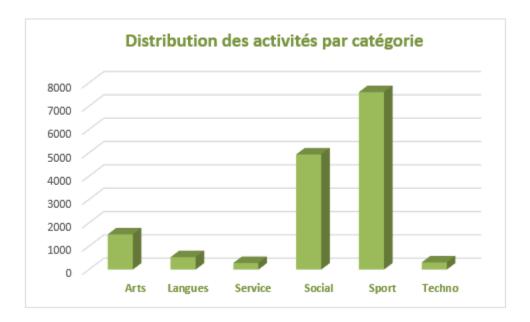
Activités	Nombre de rencontres	Nombre moyen de participants par rencontre (voir note sous le tableau)	Nombre total de participations	Nombre d'heures par atelier
Dictée et jeux linguistiques	1	9	9	2
Dîner de Noël	1	210	210	4
Espagnol - débutant	31	4	138	2
Espagnol - intermédiaire	43	6	240	2
Fête de la rentrée	1	172	172	3
Formation - Aider sans s'épuiser	15	8	116	2
Jeux de société	8	5	42	2
Les téléphones du bonheur - préparation	1	12	12	2
Mes mémoires	18	2	34	3
Mise en forme	93	40	3730	1
Peinture	51	7	362	3
Pétanque	17	16	275	2
Pickleball	65	12	749	2
Pique-nique	1	149	149	4
Qi Gong	95	10	983	1
Rendez-vous café entre gars	7	4	28	2
Scrabble	29	15	440	3
Sports d'hiver - Mise en forme				
en plein air	5	8	40	1
Taï Chi	7	3	18	2
Théâtre	17	11	186	4
Théâtre - Décors	6	9	51	3
Théâtre - Pièce "La courte				
paille"	5	70	352	2
Théâtre - Pratique	9	13	117	4
Transport - Carrefour Richelieu	1	10	10	4
Transport - IGA	21	3	64	2
Transport - Mail Champlain	15	5	73	5
Transport - Super-C	4	4	17	2
Transport - Walmart	24	5	116	4
Vélo	21	20	415	4
Vélo - Initiation sur pistes	_	47	22	
cyclables	2	17	33	2
Vélo - Préparation	1	40	40	2
Viens chanter	15	12	179	2
Yoga - sur chaise TOTAL DE L'ANNÉE	9 <b>1073</b>	12	105 <b>15,260</b>	1

<u>Note: Le nombre moyen de participants par rencontre</u> : Le nombre moyen de participants par rencontre a été arrondi. C'est le nombre total de participants divisé par le nombre de rencontres.

Ça paraît que notre année en fut une complète sans arrêts dus à la pandémie.

- De 656 rencontres l'année précédente, le nombre est passé à 1073.
- Et le nombre de participations a plus que doublé, passant de 6,995 à 15,260.

Une fois les activités regroupées par catégorie, ça peut paraître surprenant de voir que ce sont les activités sportives qui ont la cote chez les retraités. On y retrouve les activités de Mise en forme ainsi que la Pétanque, le Pickleball, le Vélo, etc. Dans le social, on y retrouve les grands repas ainsi que des activités comme Affaires de filles, le Cribbe, le Scrabble. La détermination des catégories est toujours un peu subjective mais elle aide à regrouper des masses de données en un graphique plus parlant.



## Témoignages

Merci à vous d'innover et nous offrir de nouvelles façons de nous inscrire et de faire nos paiements! Bravo à la maison des aînés pour son dynamisme.

**Colette Tremblay** 

Merci à Annie Chevalier et François Cournoyer,

Un grand merci pour le temps que vous avez accordé à nous donner des trucs et astuces avec nos téléphones et tablettes numériques. J'en ai appris beaucoup tout en présentant un côté humoristique qui permettait de s'amuser tout en apprenant.

Michel Lalonde

Bonjour André (Gallant), Nicole (Beaudry) et Mireille (Potvin) (les pros),

Je veux souligner votre engagement, votre bienveillance et votre compétence à nous offrir des sorties de vélo adaptées à chaque groupe, des sorties différentes à chaque semaine, de voir à ce que chacun dans le groupe soit bien, de vous assurer que le circuit est sécuritaire.... etc. Il y a certainement du travail dans l'ombre qui nous échappe.

Pour tout cela, je vous remercie du fond du cœur. Avec vous, j'ai retrouvé l'équilibre (bon j'ai eu un peu de difficulté au début), la confiance et le goût d'aller plus loin; Nicole m'a même donné des petits conseils qui m'ont grandement aidé et surtout à vaincre ma peur des chicanes; c'est comme ça dans ma vie aussi, je n'aime pas la chicane.

Un petit merci à André pour son sens de l'humour, pour les informations sur pleins de sujets et la musique qui accompagne souvent vos comptes-rendus.

Suzanne Leclerc

Salutations à nos organisateurs des sorties de vélo et au rédacteur,

Eh oui pour les Mollos ce fut une sortie très agréable. Je vais personnellement quasi tous les jours faire une randonnée mais pas aussi loin car seule c'est moins rassurant en cas de bris ou autre, ou parfois je ne me souviens pas tout à fait où l'on est passé pour y aller et comme je ne suis pas encore super techno, je n'utilise peut-être pas encore mon cellulaire totalement comme me disent mes enfants.

Pour les Rapidos vous êtes une super équipe, beaucoup de plaisir à vous suivre, pour les photos, les romans feuilletons, les aventures et les ajouts musicaux. Merci pour toutes vos connaissances partagées.

Hélène Bégin

### In Memoriam

Nous tenons à souligner le départ de douze de nos membres. Sachez que vous avez toujours une place dans nos pensées.

Jacob-Buist, Michèle	6 avril 2022	79 ans
Roy, Nicole	19 avril 2022	76 ans
Côté, Thérèse	12 juillet 2022	83 ans
Cyr, Daniel	14 juillet 2022	72 ans
Lemieux, Louis-Philippe	4 août 2022	93 ans
Emond, Eliane	26 août 2022	94 ans
Bernard, Denise	28 septembre 2022	77 ans
Dubois, Thérèse	20 novembre 2022	77 ans
Beauchamp Brisson, Lise	27 novembre 2022	81 ans
Boivin, Lucille	23 décembre 2022	91 ans
Fournier, Claire	29 décembre 2022	81 ans
Amyotte, Lucien	12 février 2023	88 ans

#### Les priorités 2023-2024

Les points suivants sont vraiment importants pour la prochaine année et nous mettrons en œuvre tout ce qui est nécessaire pour leur réalisation.

- 1. Les téléphones du bonheur pour les personnes n'ayant pas de courriel ou qui désirent recevoir des appels.
- 2. Augmenter le pourcentage de participation masculine.
- 3. Poursuivre la formation des membres avec les nouvelles technologies.
- 4. Poursuivre la formation des membres avec l'utilisation de notre plateforme web.
- 5. Le changement de nom de notre organisme.
- 6. Organiser l'année du 20ème anniversaire de la MDA.

### Plan d'action pour la mise en œuvre de nos priorités

L'administration mettra en place des comités pour permettre l'atteinte de ces objectifs.

#### Poursuivre dans la continuité

Sans que ce soient des priorités formelles, la liste suivante fait partie des aspects importants de notre organisme et nous continuerons de nous assurer de leur poursuite au cours de la prochaine année.

- Demeurer à l'écoute de nos membres.
- Reprendre les déjeuners du mois pour provoquer le plus de rencontres possibles entre les aînés et favoriser l'entraide entre eux, ceci dans le but de favoriser un réseautage d'amis et de connaissances et de briser l'isolement.
- Continuer d'ajouter à la programmation de nouvelles activités physiques pour répondre aux besoins de la clientèle plus jeune.
- Poursuivre notre collaboration avec l'école Jean XXIII pour la préparation des petits déjeuners avec le Club des petits déjeuners.
- Maintenir l'offre de service de transport à nos aînés.
- Reprendre nos projets intergénérationnels.
- Poursuivre l'organisation de sorties culturelles, de voyages en collaboration avec
   Adore (Association DOuce REtraite).
- Continuer de participer à la prochaine édition du Marché de Noël avec une offre de produits additionnels.

#### Rapport Annuel 2022-2023

- Maintenir la représentation et la participation au sein de la table de Corporation de développement communautaire Roussillon (CDC) et de la Table des aînés Kateri (TAK).
- Continuer nos collaborations communautaires avec les différents organismes comme la Ville de La Prairie, sa bibliothèque, la Société d'histoire de La Prairie, l'Âge d'or, etc.
- Toujours demeurer à l'affut d'activités, de conférences ou de causeries qui pourraient intéresser nos membres.

#### **Annexe**

#### Heures de bénévolat en 2022-2023

Le tableau suivant présente les heures de bénévolats par regroupements de membres. Elles témoignent de leur générosité et de leur engagement.

Groupe de membres	Heures
Conseil d'administration	475
Comités spéciaux	585
Participation à des rencontres organismes communautaires	35
Atelier théâtre, création des textes	150
Soutien informatique (conceptualisation, programmation de la BDWEB, formation et soutien aux membres)	640
Responsables d'activités, incluant théâtre, chauffeurs, décorations, inscriptions et autres	3062
Appels aux membres pour événements (AGA, inscriptions, Noël, etc.)	74
Total	5021

# Rencontres du CA et des comités en 2022-23

Dates des réunions du CA		
2022-11-16		
2023-01-18		
2023-02-15		
2023-03-15		

Nombre de rencontres des comités	
Comité procédures et politiques salariales	18
Comité inventaire	4
Comité changement de nom	5
Comité de reconnaissance	4
Comité transport	3
Comité gestion du risque	4
Comité créativité et Marché de Noël	4
Comité de téléphones du bonheur	1
Total	43