

Mot du président

Autre temps, autres mœurs...



J'espère que vous n'avez pas été trop affecté(e)s par la pandémie et que vous faites toujours partie de la cohorte de ceux et celles qui sont respectueux des mesures sanitaires essentielles au prompt rétablissement de notre société.

Vous avez sans doute remarqué que nous n'avons pas encore tenu notre Assemblée générale annuelle (AGA). Pandémie oblige... Le gouvernement avait autorisé un report au début de 2021 pour ce faire, mais nous demandons maintenant de la devancer avant la fin de 2020. L'Assemblée générale annuelle se tiendra donc le 30 novembre prochain, mais par vidéoconférence (ZOOM) et par conférence téléphonique. (Voir page 3).

Permettez-moi d'insister sur l'importance de votre participation à l'AGA. C'est en effet un moment privilégié, en

tant que membre de SARPAD, pour vous informer et aussi pour participer à la solution des problèmes. Appréciez nos réalisations de même que les divers enjeux sociaux auxquels nous sommes confrontés. Faites-nous part de vos besoins, de vos inquiétudes et apportez-nous des suggestions susceptibles d'améliorer le sort de nos aîné(e)s.

De plus, c'est l'occasion d'élire ceux et celles qui vous représenteront au C.A. Vous pouvez d'ailleurs présenter votre propre candidature comme membre du C.A. afin de contribuer plus activement à l'identification des orientations de SARPAD de même qu'au respect de notre mission auprès de cette clientèle vulnérable de notre société.

En terminant, au moment de quitter la présidence, je tiens à vous remercier de m'avoir octroyé le privilège de présider le C.A. du Centre de Bénévolat SARPAD au cours des 10 dernières années. Un merci particulier à vous tous et toutes, collègues des divers C.A. avec lesquels j'ai travaillé. C'est une expérience enrichissante qui m'incite maintenant à poursuivre mon engagement auprès des aîné(e)s... mais à titre de bénévole.

Un merci très admiratif à tous ceux et celles qui continuent d'offrir des services d'accompagnement et de répit qui sont si précieux pour nos aîné(e)s et leurs proches aidants en cette période difficile d'isolement que nous traversons. Merci à l'équipe permanente si dévouée, à nos généreux bénévoles et à nos fidèles partenaires financiers, notamment aux différents paliers de gouvernement ainsi qu'à Centraide Montréal pour leur soutien essentiel, en ces temps exceptionnels.

Autre temps, autres mœurs ! mais toujours la même détermination !

Marcel Barche

SOYEZ DE NÔTRES

l'AGA de SARPAD aura lieu
le 30 novembre à 15 heures

par **ZOOM**

Contactez-nous si vous avez besoin
d'assistance pour la connexion.

POSTES VACANTS AU CA

Cette année, quatre postes sont vacants au conseil d'administration (CA) du Centre de Bénévolat Sarpad. Nous vous invitons donc à poser votre candidature d'ici le 12 novembre prochain afin de respecter nos règlements. Si vous êtes intéressé(e), vous devez nous faire parvenir votre CV ainsi qu'une lettre de motivation. L'élection se fera virtuellement par les membres au cours de l'Assemblée générale.

Nous vous rappelons que, selon nos règlements généraux actuels, le CA doit être constitué de cinq à neuf membres et que le mandat est de deux ans, avec possibilité de quatre réélections, soit pour une durée maximale de dix ans.

Intégrer le conseil d'administration est une occasion privilégiée de servir nos aîné(e)s et de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie.

L'Infolettre est publiée par le
Centre de Bénévolat SARPAD inc.

L'ÉQUIPE DE LA PERMANENCE:

Mira Thiboutot Rioux

Directrice générale

Marie-Paule Duquette

Coordonnatrice Outremont

Ruth Waksberg

Chargée de projet, Proches aidants

Pascal Tanguay

Agent de soutien

Jean Baptiste Mpiana

Agent de liaison

Christina Hiteva

Agente de liaison

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION:

Marcel Barchechat

Président

Roula Ammar

Trésorière

Ivan Rochette

Secrétaire

Françoise De Almeida

Conseillère

Jean Claude Panisset

Conseiller

Jules Vanier

Conseiller

Paulette Zabaleta

Conseillère

RÉVISION LINGUISTIQUE:

Madeleine Murdock

CONCEPTION GRAPHIQUE

Alejandro Natan



Bonjour à vous toutes et tous,

Nous sommes très conscients que les derniers mois ont été très éprouvants. Voilà pourquoi je souhaite vous donner l'heure juste sur les services que nous offrons en ce contexte de pandémie. Nous continuons à offrir de l'accompagnement pour le transport, du soutien aux courses, des appels amicaux de même que de la sensibilisation concernant la

proche-aidance. Tous ces services sont offerts dans un cadre qui respecte les consignes de la santé publique.

Nous avons mis en place des protocoles à cet effet. Avant tout service, le ou la bénévole doit demander au bénéficiaire s'il a les symptômes suivants ou s'il a été dans la situation suivante :

1. Fièvre (à partir de 38 °C)
2. Toux
3. Difficultés respiratoires
4. S'il a été en contact avec une ou plusieurs personnes :
 - soit qui reviennent de voyage dans les 14 derniers jours;
 - soit qui ont récemment été diagnostiquées positives à la COVID-19.

N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Cordialement,

Mira Thiboutot Rioux, directrice générale.

Hello everyone:

We are aware that the past few months have been very difficult. I would like to give you an overview of the services we offer in this pandemic context.

We continue to offer accompaniment transport, support for groceries shopping, friendly calls as well as support for caregivers.

All these services are offered within a framework that respects public health guidelines. We have protocols in place. Before any service, the volunteer should ask the beneficiary if he or she has the following symptoms or if he or she has been in the following situation:

1. Fever (from 38 °C)
2. Cough
3. Breathing difficulties
4. If he or she has been in contact with one or more people:
 - Who have returned from a trip in the last 14 days
 - Who have recently been diagnosed positive for COVID-19.

Do not hesitate to contact us.

Sincerely,

Mira Thiboutot Rioux, General director.

CONNEXION ZOOM POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

En ces temps de confinement, le télétravail est devenu la norme pour un bon nombre de Québécois. La manière de travailler d'un grand nombre d'entre nous a dû changer. On est passé des réunions en personne aux vidéoconférences. Ces réunions ne s'appliquent pas uniquement aux rencontres d'équipe, mais aussi aux conférences, aux colloques et même aux rencontres événementielles.

Cette année, l'AGA de SARPAD se tiendra en vidéoconférence. Voici un petit guide simple pour vous connecter à Zoom et vous permettre d'y prendre part. La chose est possible, autant à partir du navigateur, des applications mobiles et de bureau Zoom que depuis un téléphone fixe ou portable.

Pour participer à une réunion Zoom sur un ordinateur ou un appareil mobile, vous pouvez télécharger l'appli Zoom depuis notre Centre de téléchargement. Sinon, vous serez invité(e) à télécharger et à installer Zoom en cliquant sur un lien de participation. Vous avez également la possibilité de participer à une réunion de test pour vous familiariser avec Zoom. Si vous rejoignez un événement par téléphone, vous aurez besoin du numéro de téléconférence qui figure

dans l'invitation qui est le (438) 809-7799 avec l'ID de la réunion :
862 6657 4161.

Sur votre ordinateur Windows ou Mac, ouvrez le client de bureau Zoom.

Pour participer à une réunion, utilisez l'une des méthodes suivantes :

- Cliquez sur : Participer à une réunion si vous souhaitez participer sans vous connecter.
- Connectez-vous à Zoom puis cliquez sur Participer.
- Entrez le numéro de 11 chiffres (862 6657 4161) de la réunion et votre nom d'affichage.
- Ensuite composer le code secret. 087952
- Si vous n'êtes pas connecté, entrez un nom d'affichage.

Maintenant que vous savez comment vous connecter à Zoom, nous espérons sincèrement vous compter parmi les participants de l'AGA de SARPAD le (30) novembre à 15 heures.

À très bientôt !!!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2019-20

Lundi **30 novembre 2020**, à **15h00** par zoom et appel conférence

Ordre du jour

(Recommandé par le Conseil d'administration)

1. Mot d'ouverture du président et constatation du quorum (15 membres en règle)
2. Ouverture de l'assemblée
3. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 6 juin 2019
6. Présentation du rapport annuel 2019-2020 : période de question, commentaires
7. Présentation et adoption des états financiers au 31 mars 2020 : période de question, commentaires
8. Dépôt financier du bilan mi étape
9. Nomination d'un vérificateur
10. * Élection du nouveau Conseil d'administration
 - a. Nomination d'un président et d'un secrétaire d'élection
 - b. Explication du déroulement
 - c. Présentation des candidatures
 - d. Vote
11. Varia
12. Levée de l'assemblée

*Les candidatures écrites doivent être reçu au siège social au plus tard le 12 novembre 2020

Le rapport annuel sera disponible sur notre site web www.sarpad.com
Les états financiers peuvent vous être envoyé par poste à votre demande.

Prière de confirmer votre présence
Au 514-737-2454 ou 514-271-8869



Bonjour chers lecteurs et chères lectrices,
Christina Hiteva et Jean Baptiste Mpiana nous sommes des agentes de liaison et l'équipe en charge du projet d'aide à l'épicerie qui a débuté à la fin de l'été 2020.

Avant de nous impliquer dans ce dossier, nous avons accumulé d'expérience de travail auprès de personnes âgées, ce qui nous a permis de mieux comprendre leurs problèmes et leurs préoccupations en temps normal et, par la suite, pendant la crise sanitaire de la COVID-19.

Il faut dire que les personnes âgées ont vécu de très durs moments pendant le confinement, car plusieurs d'entre

elles n'étaient pas bien outillées pour affronter une telle situation. Le temps du confinement étant long, il a causé une pénurie d'argent liquide pour ces personnes. Plusieurs se sont retrouvé(e)s dans une situation difficile, surtout ceux et celles qui n'étaient pas familiers avec le fait d'acheter et de payer par téléphone ou via Internet avec une carte de crédit. Certains ont su s'organiser pour faire leur épicerie, tandis que plusieurs autres ont été moins chanceux, n'ayant pas de proches capables de les dépanner.

Pendant ce temps, les organismes communautaires du quartier étaient toujours à l'écoute des besoins de la population âgée dans la recherche de solutions les mieux adaptées pour apaiser la situation.

Le fruit de cette collaboration – le projet d'aide à l'épicerie – est rendu possible grâce aux fonds de Centraide du Grand Montréal et est maintenant disponible pour tous et toutes qui voudraient en bénéficier.

SOUTIEN AUX COURSES À CÔTE-DES-NEIGES

On est là pour vous aider avec

Épicerie



Pharmacie



Pour qui ?



Aînés de Côte-des-Neiges



Personnes à mobilité réduite



Personnes en confinement



Pour en savoir plus et pour vous inscrire au service :
514 243-2235 - epicerieCDN.com



TÉMOIGNAGES DE NOS BÉNÉFICIAIRES DURANT LA PANDÉMIE COVID 19

La mission de Sarpad est de maintenir à domicile le plus longtemps possible notre clientèle composée de personnes âgées en perte d'autonomie. Depuis le début de la pandémie le 16 mars dernier, notre organisme a continué à donner les services essentiels, entre autres, l'aide pour les courses et le transport médical, ces deux services étant des plus nécessaires si on en croit les témoignages que nous avons reçus... dont en voici quelques-uns :

Une dame qui avait besoin de transport pour ses rendez-vous médicaux nous disait que sans cette aide, elle ne pourrait se rendre seule à l'hôpital et recevoir les traitements qui la gardent en vie (elle recevait des anticorps). Elle appréciait tellement ce service...!

Une autre dame de 85 ans nous disait qu'elle ne sait pas ce qu'elle aurait fait sans notre service de transport qui lui permettait de recevoir ses traitements de chimio...

Une autre dame âgée de 59 ans très malade et, de plus, anxieuse, nous disait que la veille de ses rendez-vous, elle dormait tranquille sachant qu'elle pouvait se fier à notre service de transport.

J'aimerais vous parler d'un autre service : les appels téléphoniques amicaux. Ce service a contribué à briser l'isolement des personnes âgées qui, en raison du confinement, se sont senties de plus en plus isolées durant cette pandémie. Plusieurs de nos bénévoles faisaient des visites amicales chaque semaine auprès des bénéficiaires... Mais, malheureusement, ces visites ont dû être annulées en raison de la Covid-19. Comme nous ne pouvions pas abandonner ces personnes, les bénévoles ont donc remplacé les visites hebdomadaires par des appels amicaux. Depuis, huit autres personnes se sont ajoutées à nos bénévoles pour offrir quelques heures chaque semaine pour des appels amicaux. Cela nous permet de rejoindre un plus grand nombre de nos bénéficiaires.

Parmi les nombreux commentaires que nous recevons de plusieurs de nos aînés, ce qui revient souvent, c'est que ces appels hebdomadaires les aident moralement. De plus, des liens se sont créés et autant les bénéficiaires que les bénévoles ont vraiment hâte de pouvoir se rencontrer quand le déconfinement sera devenu une chose du passé.

De même, les proches aidants qui avaient besoin d'aide, d'information et d'accompagnement n'ont pas été oubliés durant cette pandémie. Il a été possible de les orienter vers les ressources disponibles.

Marie-Paule Duquette

SUPPORT FOR ERRANDS IN CÔTE-DES-NEIGES

We can help with

Groceries



Pharmacy



Who is it for?

-  **Seniors from Côte-des-Neiges**
-  **Individuals with reduced mobility**
-  **Individuals in confinement**



**For more information and to register:
 514 243-2235 - epicerieCDN.com**





Chers proches aidants,
Chères proches aidantes,

J'espère que tout va bien pour vous, que vous êtes en bonne santé et que cette crise sanitaire a été un déclencheur pour votre créativité, pour vous aider à rester positifs et positives et à garder espoir.

À Sarpad, nous faisons face à cette pandémie en tentant de trouver différentes façons de garder le contact avec vous.

La créativité et l'adaptation de nos services nous a amenés à mettre sur pied un nouveau projet, Espace Aidant. C'est une émission de radio hebdomadaire consacrée aux proches aidants. Si vous prenez soin d'un proche – membre de la famille ou ami(e) – que vous le faites de façon régulière et sans être rémunéré, vous êtes un proche aidant. Donc, cet

espace vous concerne et nous voulons compter sur vous.

Le micro est à vous. Souhaitez-vous parler d'un sujet relié à la proche-aidance ? Voulez-vous donner votre opinion sur la situation des proches aidants au Québec ?... ou encore partager votre parcours ? L'invitation est lancée et le micro est ouvert pour vous et... en toute confidentialité, si c'est un enjeu qui vous inquiète.

Je vous invite à syntoniser l'antenne de Radio Centre-Ville au 102,3 FM, tous les mercredis à 15 h, pour m'accompagner dans cette aventure dans laquelle vous, en tant que proche aidant ou aidante, êtes le protagoniste.

Un grand MERCI de nous soutenir dans ce nouveau défi ! Nous pouvons toujours trouver les ressources qui nous aident à garder espoir et à rester positifs et positives. Voici un texte d'Albert Camus écrit en 1953, que je vous offre avec plaisir :

«Au milieu de la haine, j'ai trouvé qu'il y avait en moi un amour invincible. Au milieu des larmes, j'ai trouvé qu'il y avait en moi un sourire invincible. Au milieu du chaos, j'ai trouvé qu'il y avait en moi un calme invincible. J'ai réalisé à travers tout cela que, au milieu de l'hiver, il y avait en moi un été invincible, et cela me rend heureux. »

Au plaisir,

Ruth Waksberg

Chargée de projet pour les proches aidants



Desjardins

Caisse des Versants du mont Royal

www.sarpad.com



SARPAD CÔTE-DES-NEIGES
T : 514-737-2454
sarpadcdn@sarpad.com

SARPAD OUTREMONT
T : 514-271-8869
sarpadou@sarpad.com