CARREFOUR
DES PROCHES AIDANTS
DE QUÉBEC

Rapport annuel d'activités 2018-19

AGA 12 juin 2019

Table des matières

- Mot de la présidente 3
- Mot de la directrice 4
- Gouvernance 5
- L'équipe 7
- Les services de répit 10
- Le volet soutien psychosocial 15
- Les activités 18
- Les bénévoles 21
- Communications 23
- Nos représentations 24
- Partenaires 26
- Membership 27

Carrefour des proches aidants de Québec

Mot de la présidente

Je suis très heureuse de souligner les grandes réalisations de l'année 2018-2019 que vous pourrez constater dans ce rapport d'activités. Non seulement notre organisme connaît une constante progression en terme de nombre de membres, mais aussi en quantité et en qualité des services offerts. Nous pouvons être fiers de ce qu'est, et de ce que devient, le Carrefour de proches aidants de Québec. Cette année est également marquée par l'arrivée, puis le départ, de notre directrice, madame Edwige Raguet. En dépit de son trop bref passage, elle a su laisser sa trace en raison de ses qualités interpersonnelles exceptionnelles et ses compétences en gestion. Je la remercie chaleureusement et lui souhaite bonne chance dans ses nouveaux défis qui l'attendent en France.

L'année 2018-2019 a par ailleurs été une grande année pour les organismes œuvrant dans le domaine de la proche aidance comme le nôtre. Pour la première fois dans l'histoire politique du Québec, le gouvernement a nommé une ministre responsable des Aînés et des Proches aidants. Dès son entrée en poste, Mme Marguerite Blais a rapidement procédé à une Consultation à Québec afin de jeter les bases de ce qui deviendra l'an prochain la première Politique nationale sur les proches aidants. Nous avons de grandes attentes à l'égard de cette Politique qui permettra d'améliorer les conditions d'exercice du rôle de proches aidants, notamment par une meilleure reconnaissance sociale de ce rôle si essentiel à la société. Sachez que le Carrefour des proches aidants de Québec est aux premières loges dans ce dossier pour s'assurer que la Politique qui en ressortira réponde à vos besoins.

Je termine en remerciant les employées, les bénévoles, les membres du conseil d'administration et les donateurs sans qui nous ne pourrions accomplir notre mission de soutenir les proches aidants. Le Carrefour, c'est vous. Merci d'être là.
L'an prochain sera, entre autres, marqué par notre 20e anniversaire auquel je vous convie déjà.

Sophie Éthier
Présidente du CA
Carrefour des proches aidants de Québec

Carrefour des proches aidants de Québec

Mot de la directrice

Chers membres, chers partenaires,
J'ai rejoint la direction du Carrefour des proches aidants de Québec en novembre 2018. J'ai tout de suite était animée par l'accueil de l'équipe en place puis celui des membres lors du dîner de Noël au restaurant le Grand Bourg. En parallèle, il a fallu mettre la main à la pâte puisque nous étions en plein milieu du 9ème appel à projets de L'APPUI pour les proches aidants d'ainés pour les projets 2019-21. Je remercie à ce titre l'équipe de L'APPUI de la Capitale-Nationale de leur aide pour ce dossier.

Nous avons travaillé avec dévouement en équipe pour promulguer la qualité et la diversité de nos services. Vous pourrez constater dans ce rapport d'activités que tous nos services ont vu une augmentation de leur taux de fréquentation. Linda Côté et sa belle équipe terrain ont su offrir plus d'heures de répits en répondant à une tendance nouvelle : la hausse des demandes pour le répit ponctuel. Les activités détente ont connu également un succès plus grand et je salue l'implication de Myriam Bérubé qui a su reprendre avec brio le flambeau de Catherine Le Hénaff. Nous avons aussi constaté une forte hausse des demandes pour nos services psychosociaux.

En parallèle, nous avons travaillé sur les communications en refaisant notre site internet, en créant notre page Facebook ou encore en améliorant votre journal Si Proche. Nous avons représenté le Carrefour au sein des tables de concertations habituelles et en répondant aux invitations à des journées particulières comme la Consultation pour une politique nationale pour les proches aidants ou la Journée de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer.

Enfin, les journées et les soirées de vos administrateurs ont été bien occupées : réunions du CA, entrevues en soirées, visites de locaux pour la relocalisation de l'organisme…. Je les remercie personnellement et au nom de l'organisme pour leur dévouement et leur disponibilité. Je remercie aussi tous les autres bénévoles de l'organisme qui véhiculent si bien nos valeurs en nous aidant, nous dépannant et en nous soutenant pour nos activités.

Edwige Raguet,
Directrice

Carrefour des proches aidants de Québec

Gouvernance

- Le conseil d'administration au 31 mars 2019 :
  - Sophie Ethier, présidente (réélue en juin 2018)
  - Estelle Bourque, vice-présidente (réélue en juin 2017)
  - Sandra Lafleur, secrétaire (élue en juin 2017)
  - Audrey Simard, trésorière (élue en juin 2017)
  - Lise Corriveau, administratrice (élue en juin 2018)
  - Gilles Febvet, administrateur (élu en juin 2018)
  - 1 siège vacant (anciennement Ghislaine Bilodeau élue en juin 2018 pour un 1 an)

Carrefour des proches aidants de Québec

Gouvernance

- Le conseil s'est réuni 12 fois sur l'année notamment pour travailler sur :
  - la relocalisation de l'organisme
  - les résultats mensuels de l'organisme et le budget 2019-20
  - les thématiques liées aux ressources humaines
  - les thématiques liées aux financements

- Les membres du CA ont également apporté leur aide bénévole notamment pour :
  - relire des demandes de subventions
  - faire des visites de locaux
  - recruter une nouvelle directrice
  - faire l'accueil à l'organisme
  - rencontrer nos bailleurs de fonds

Équipe de travail administrative 2018-19

- **Direction :**
  - *Avril-novembre 2018 : Marie-Laure Pilette*
  - Depuis décembre 2018 : Edwige Raguet
- **Animation / Soutien aux membres :**
  - *Avril-aout 2018 : Catherine Le Hénaff*
  - Depuis avril 2018 : Myriam Bérubé (32 heures)
- **Coordonnatrice répit** : Linda Côté

- **Comptabilité :**
  - *Avril-octobre 2018 : Christine Charest, contractuelle*
  - Depuis oct. 2018 : Rosaire Vandal, contractuel

- **Stagiaire en Techniques de travail social du CEGEP Ste-Foy :** Ariane Langevin (février-mai 2019)

Équipe de travail terrain 2018-19

- **Intervenantes aux répits à domicile :**
  - *Départs dans l'année : Gabrielle Dombrowski, Monique Lafontaine, Camille Gamache, Vincent Séguin.*
  - Équipe au 31 mars 2019 : Geneviève Héon, Stéphanie Bussières, Madeleine Plante, Murielle Mercier, Sylvie Duchaine, Lucie Fillion, Eloïse Simard, Geneviève Deschenes-Cantin, Kim Trépanier et Céline Hoffman.

- **Intervenantes aux Haltes-Pause :**
  - *Départs dans l'année :*

  Camille Gamache, Annie Martin.
  - Équipe au 31 mars 2019 :

  Stéphanie Bussières, Kim Trépanier et Ariane Langevin.

- **Intervenante psychosociale** :
  - Lucie Fillion

Carrefour des proches aidants de Québec

Nos services offerts

- Soutien psychosocial
  - Groupes de soutien
  - Rencontres individuelles

- Haltes-pause

- Répit à domicile

- Activités détente

Service répit
Mot de la coordonnatrice

Au terme de cette année 2018-2019, nous constatons l'augmentation continue des divers services de répit. Le nombre d'heures de répit à domicile ainsi que le nombre de proches aidants ayant reçu ces services ont continué de s'accroître.

Grâce au soutien financier de l'APPUI pour les proches aidants d'ainés de la Capitale-Nationale (L'APPUI) nous avons pu offrir des banques d'heures de répit à domicile pouvant aller jusqu'à un maximum de 136 heures pour l'année avec une contribution très abordable de la part du proche aidant, soit 2$ de l'heure.

Un don de la Fondation Luc Maurice a permis d'y ajouter 174,5 heures de répit pour pallier aux besoins de 9 proches aidants. Pendant cette année financière, par l'utilisation du solde d'un financement de la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, 136 heures de répit ont été offertes à 5 familles ayant des enfants avec des incapacités diverses.

Le répit est un besoin essentiel pour les proches aidants. Nous privilégions le jumelage d'une famille avec la même intervenante ce qui favorise les beaux liens de confiance. L'appréciation de nos services est à la hauteur de la qualité et du professionnalisme de notre personnel, que je tiens à remercier tout particulièrement.

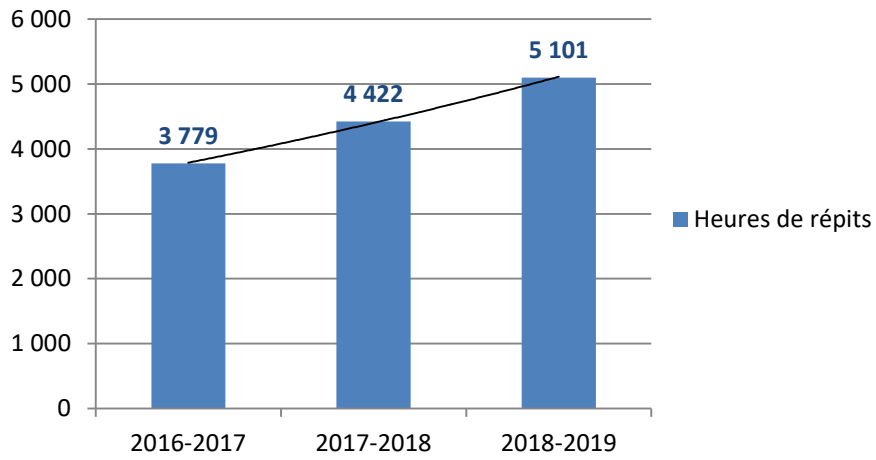
Le service de répit hors-domicile est assuré par trois haltes-pauses situées à Loretteville, Charlesbourg et Beauport. La personne proche aidante peut y amener sa personne aidée pour l'après-midi. Celle-ci pourra socialiser dans un petit groupe et bénéficier des talents du personnel formé à cet effet. Durant ces périodes, le proche aidant bénéficie d'un répit supplémentaire.

Linda Côté

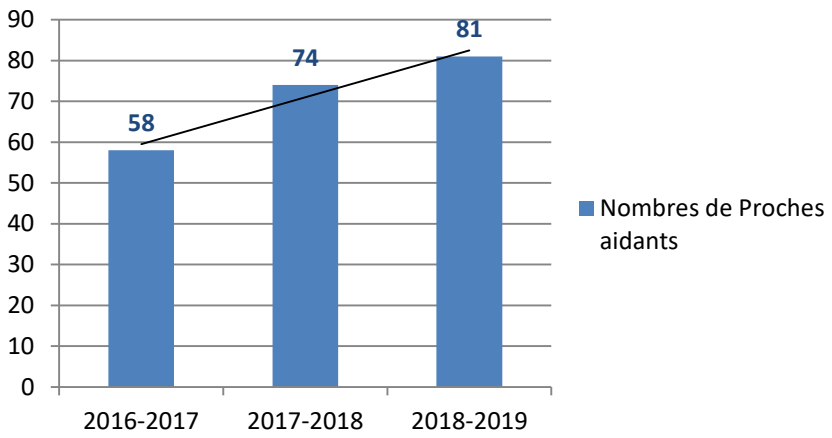
Service répit à domicile

- Répits offerts grâce à l' APPUI (5101 heures), la Fondation Luc Maurice (175 heures) et la Fédération des médecins spécialistes du Québec (136 heures).
- 2 $ / heures (Appui) ou gratuits.
- Nouveauté cette année : proposition de répit plein tarif à nos membres.
- Étude de satisfaction sur les services rendus auprès des proches aidants en décembre 2018 : grand succès !
- **Statistiques des répits APPUI :**

Nombre d'heures de répit à domicile offertes



Nombres de Proches aidants ayant bénéficié du service

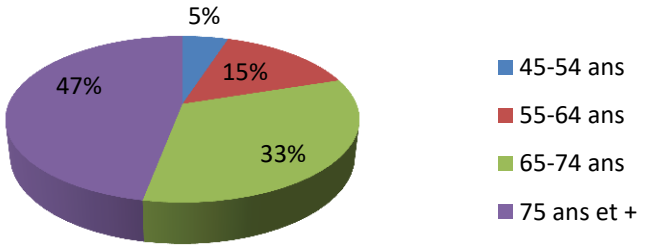


Carrefour des proches aidants de Québec

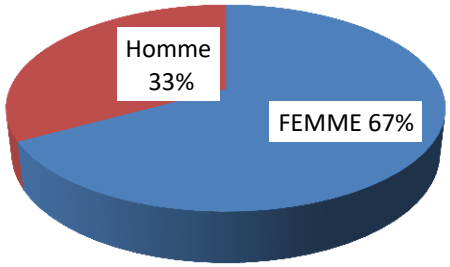
Service répit à domicile

- **Statistiques des répits APPUI** (suite) :

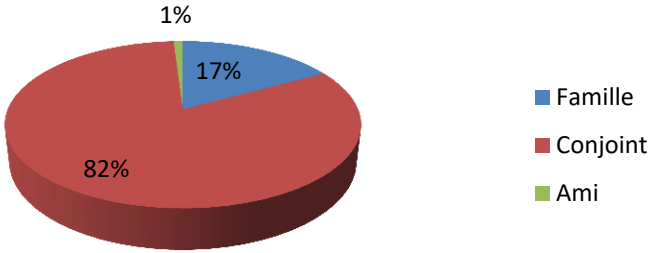
GROUPE D'ÂGE DES PROCHES AIDANTS



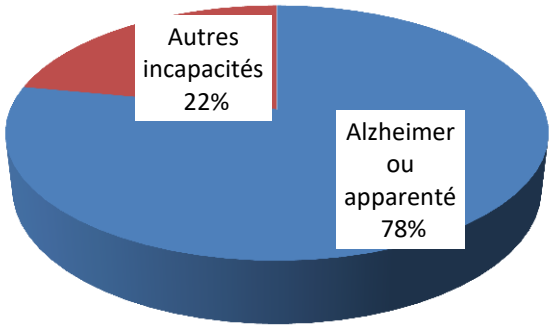
SEXE DES PROCHES AIDANTS UTILISANT LE RÉPIT À DOMICILE



LIEN DE PARENTÉ ENTRE LE PROCHE AIDANT ET L'AIDÉ



DIAGNOSTIC DES PERSONNES AIDÉES



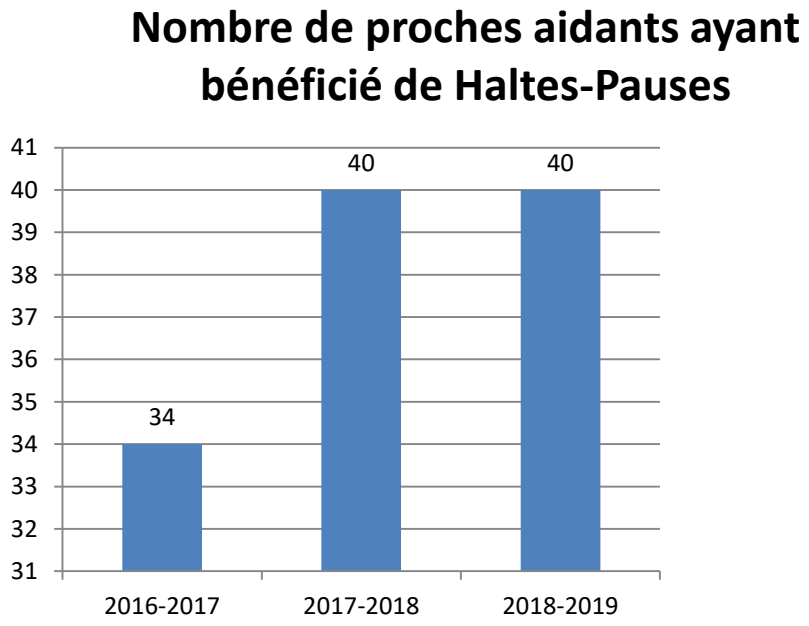
Carrefour des proches aidants de Québec

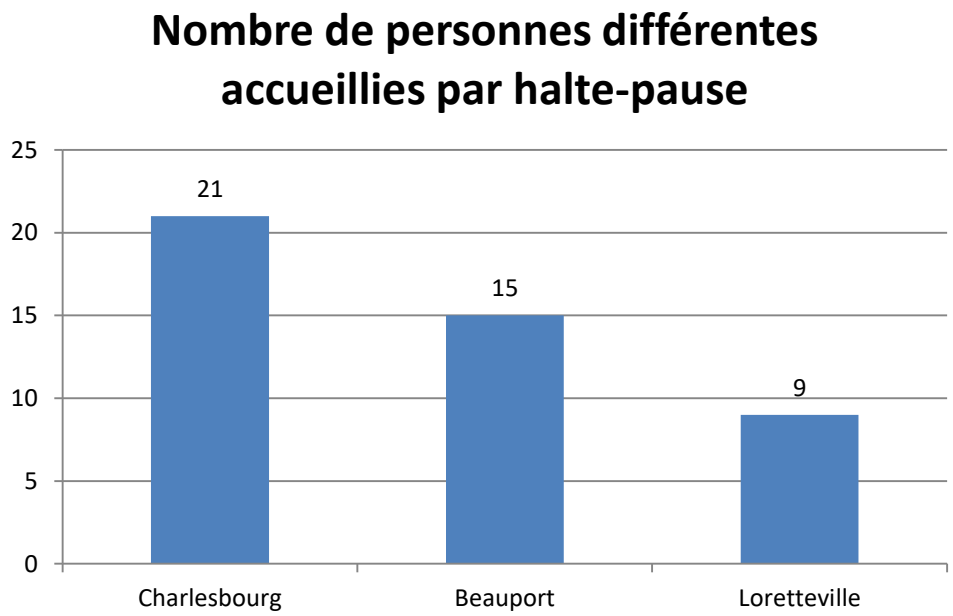
Services répits hors domicile

- Répits offerts grâce à L'Appui Capitale-Nationale (2$ par heure).
- 3 après midi par semaine, 48 semaines par an : Loretteville, Charlesbourg et Beauport.
- Création d'une boite à outils par nos deux éducatrices spécialisées incluant notamment l'approche carpe-diem utilisée.
- Étude de satisfaction sur les services rendus auprès des proches aidants en décembre 2018 : aussi un grand succès !

Services répits hors domicile

- **Statistiques des répits hors domicile Appui :**





Le soutien psychosocial : Mot de la coordonnatrice

Le service de soutien psychosocial est en grande progression. De plus en plus, nous percevons chez les proches aidants le besoin d'être écoutés, outillés et conseillés. Leur rôle est tellement important et exigeant que cette aide devient nécessaire. L' intervenante psychosociale du Carrefour est très expérimentée et conscientisée. Elle est grandement appréciée par les proches aidants lors des rencontres individuelles et des groupes de soutien.

Le Carrefour des proches aidants de Québec a assumé le financement de plusieurs rencontres individuelles et d'un groupe de soutien à l'automne dernier. Grâce à un don de la Fondation Luc Maurice, nous avons ajouté 16h de rencontres individuelles pour 8 proches aidants et 66 heures pour 12 rencontres du groupe de soutien à l'hiver 2019, soit deux groupes de 6 rencontres. Les besoins dans le domaine psychosocial sont très importants.

Par contre, malgré les efforts pour revaloriser le groupe d'entraide *Les Anges Gardiens* qui se rencontrait une fois par mois à Beauport, nous avons dû mettre fin à ce groupe en octobre 2018. Considérant que ce groupe existait depuis plus de dix ans et que la situation des participants avait changée, leur participation n'était plus au rendez-vous.

Linda Côté

Le soutien psychosocial

Observations de l'intervenante :

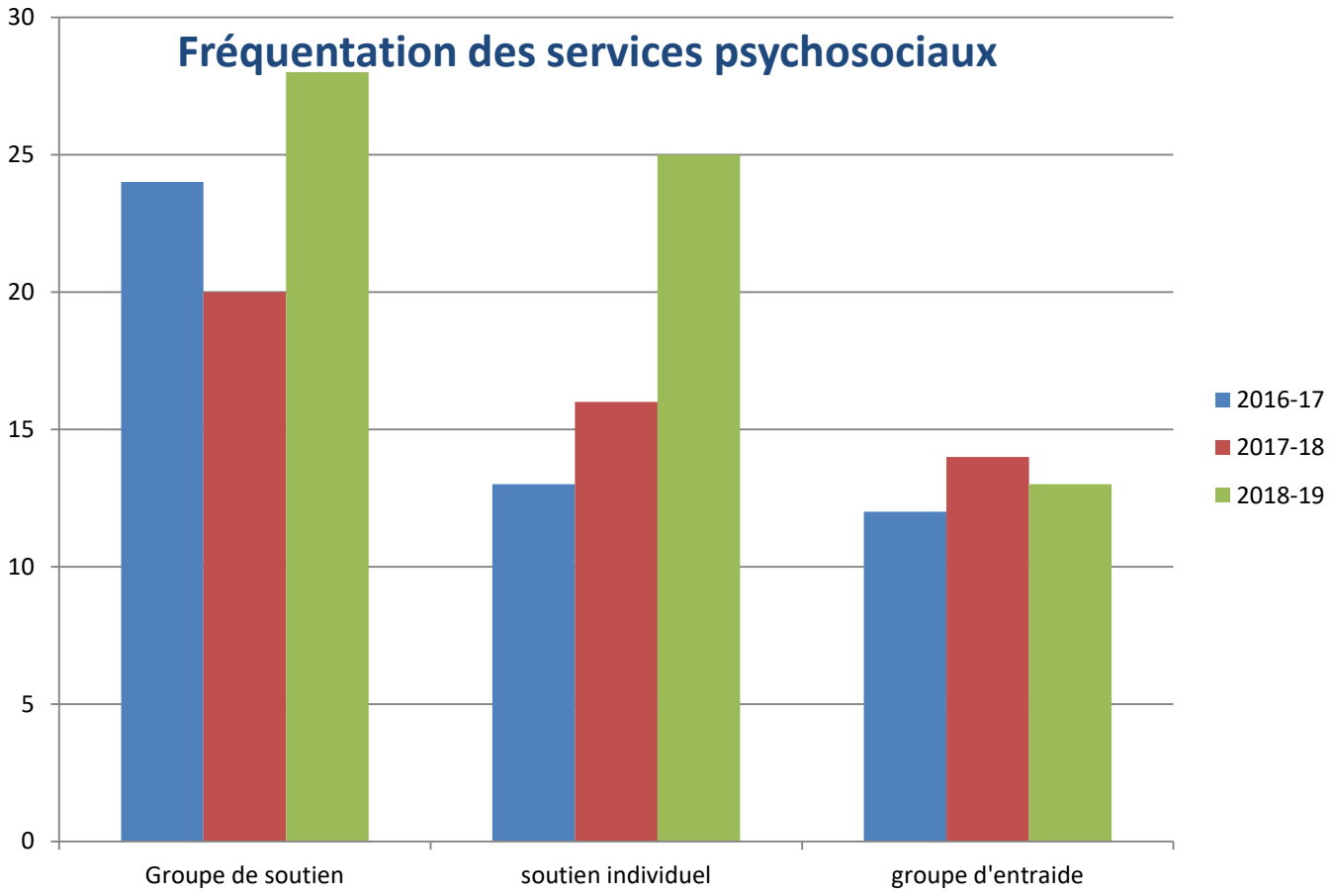
- **Groupes de soutien :**
  - Proches aidants assidus et collaborateurs lors des rencontres.
  - Ils prennent un temps précieux dans leur semaine déjà chargé pour venir aux rencontres.
  - Leur partage et leur questionnement nous aident à orienter les rencontres.
  - Soif de partager et de dialoguer ensemble.

Soutien individuel :

- Demandes des proches aidants diversifiées : Information / réflexion / plan d'action.
- Respect du rythme et de l'histoire de vie de chacun.
- Les proches aidants repartent avec la conviction de trouver une réponse qui les aidera à prendre des décisions éclairées.

Carrefour des proches aidants de Québec

Le soutien psychosocial : Statistiques



Carrefour des proches aidants de Québec

Nos activités, mot de l'agente

Cela fait déjà plus d'un an que je travaille à vos côtés. Ce fût une année à travailler pour vous et avec vous sur des moments de joie et de lâcher prise qui nous ont fait sentir vivants, une année qui a apporté son lot de beaux et bons souvenirs. L'année 2018-2019 a été pour nous tous l'occasion de créer des liens sociaux et de renforcir nos fondations.

Durant l'année, nous avons maintenu les activités les plus populaires auprès de vous : les lunchs-détente, les cafés-rencontres, la sortie aux pommes, le dîner de Noël et la cabane à sucre. D'ailleurs, nous avons eu des conférencières très appréciées : Dominique Tremblay du *Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Capitale-Nationale*, Claudie Morin, travailleuse sociale à l'Hôtel-Dieu-de-Québec, experte sur le sujet de l'aide médicale à mourir et Annie Martin présentant sa conférence ayant pour titre : *«Quand notre niveau d'énergie est à zéro et notre réserve épuisée comment garder le cap et refaire le plein?».*

Aussi, nous avons ajouté une journée de rêve au chalet en bois rond de la *Fondation Élizabeth et Roger Parent* et avons exploré les bienfaits de l'intervention dans la joie et la bienveillance avec la *Fondation Dr. Clown*. Après avoir constaté les effets de ces deux activités sur les participants, nous avons retenu que votre plus grand besoin est d'arrêter les horloges pour prendre du temps pour vous, sans vous soucier de l'être aimé/le parent aimé un petit instant. Ça nous parait évident, mais ce n'est pas toujours facile de trouver le temps. Quelques-unes de nos membres parviennent déjà à le faire en assistant toutes les semaines au cours de yoga du jeudi de madame Odette Maheu et à la cuisine collective le mardi aux deux semaines. Les participantes quittent généralement avec un grand sentiment de satisfaction et d'accomplissement, c'est ce qu'on souhaite garder.

Pour la suite, nous vous invitons à nous faire part de ce que vous aimez et de nous suggérer des changements si vous le voulez. Nous nous adapterons le plus possible à vos demandes au sujet des activités. Merci pour votre participation!

Myriam Bérubé

Nos activités de détente

- **Cafés-rencontres** : 4 cette année :
  - CAAP
  - Aide médicale à mourir
  - Quand notre niveau d'énergie est à zéro, quoi faire?
  - Fondation Dr Clown

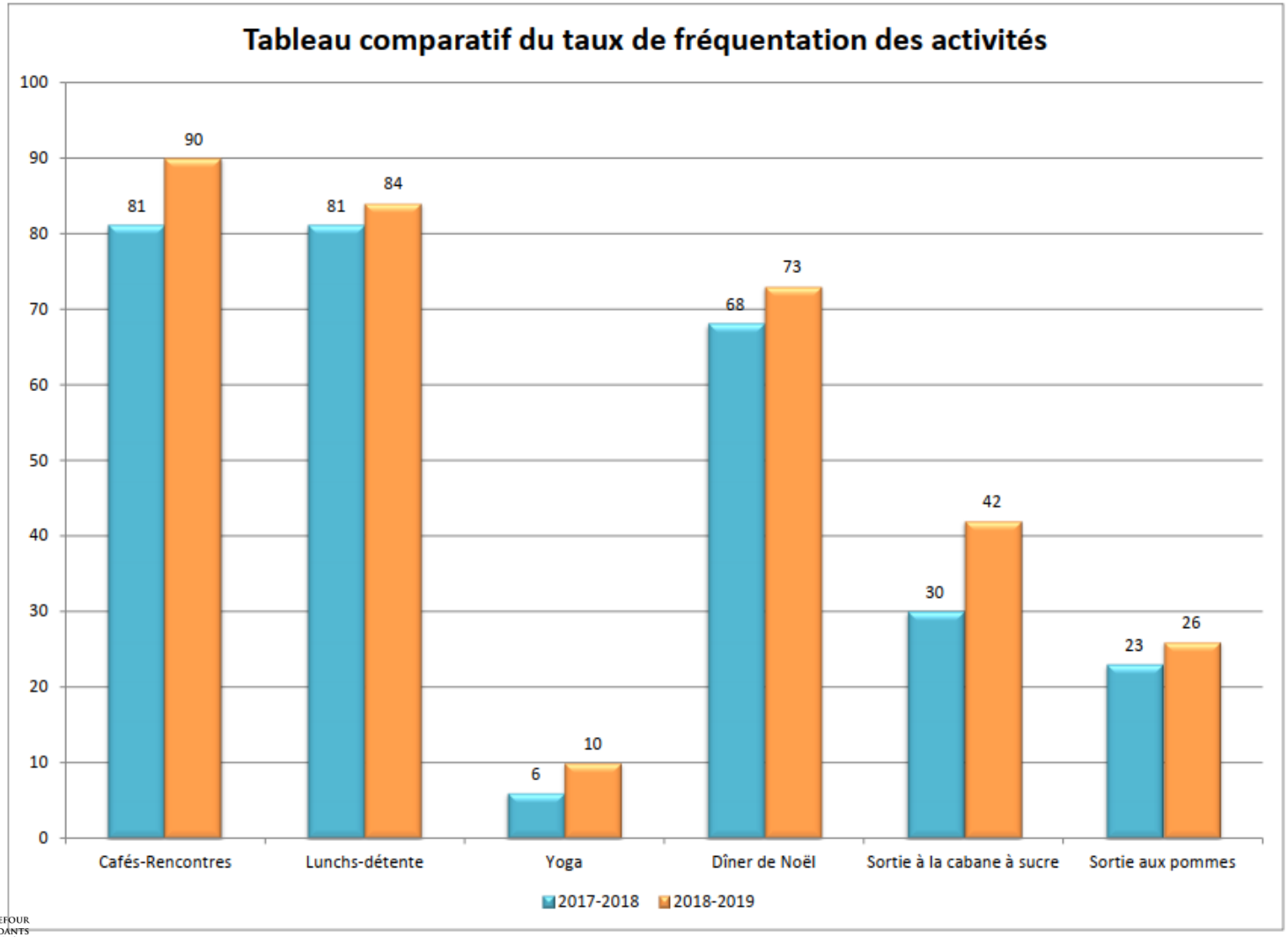
- **Lunchs-détente** : un à l'automne, un à l'hiver + Diner de Noël

- **Sorties saisonnières** :
  - Sortie aux pommes
  - Zoothérapie
  - Journée de rêve
  - Cabane à sucre

- **Activités régulières** :
  - 2 sessions de 12 et 15 cours de yoga
  - 2 sessions de 14 et 17 cours de danse en ligne
  - Cuisine collective : 18 journées offertes

Carrefour des proches aidants de Québec

Fréquentation de nos activités



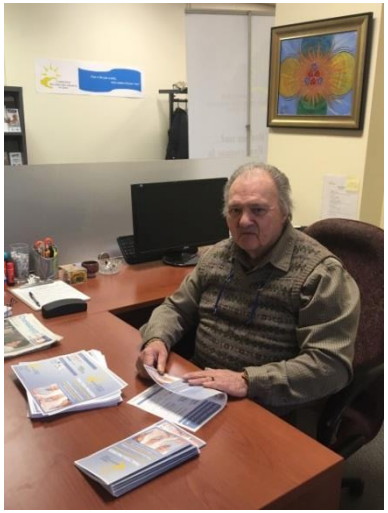
Carrefour des proches aidants de Québec

Les bénévoles

- **Les services offerts :**
  - Appels téléphoniques pour les activités
  - Révisions linguistiques
  - Montage des salles pour nos activités
  - Transports des aidés aux Haltes-Pauses
  - Accueil à l'organisme
  - Tenue de kiosques
  - Soutien logistique aux groupes de soutien
  - Musique et animations lors de nos évènements

- **Total des heures de bénévolat offertes dans l'année : environ 750 heures (dont CA 400)**

- Un nouveau nom pour le comité cette année **: *Les Ailes du Carrefour***



Carrefour des proches aidants de Québec

Les bénévoles, mot de remerciement

C'est avec fierté que nous avons formé notre comité des bénévoles à l'automne 2018 et que nous leur avons donné un nom : Les *Ailes du Carrefour*. Ces personnes bienveillantes et dévouées sont là pour nous, mais aussi, ils sont là pour VOUS! Les bénévoles appelantes vous invitent personnellement à toutes les activités de la programmation et socialisent un peu avec vous au téléphone, tandis que nos bénévoles terrain s'occupent de la logistique des salles, aident lors des groupes de soutien, jouent de la musique lors des lunchs-détente et font divers accompagnements. Il arrive que nous ayons besoin de personnes pour nous représenter au grand public (Salon des proches aidants d'aînés de l'APPUI et la Marche Alzheimer de la Société Alzheimer par exemple), venir faire la réception à nos bureaux, effectuer des transports en voiture et faire la révision linguistique de documents importants. En résumé, ils sont un peu partout! Avec plus d'yeux et d'oreilles, nous arrivons à faire du très beau travail.

Merci à toutes les personnes s'étant impliquées dans la dernière année : **Hélène Bédard, Francine Bolduc-Boucher, Gaétane Bouchard, Micheline Boucher, Gertrude Breton, Hélène Chabot, Jean-Yves Gamache, Ghislaine Thibault, Jeannine Thibeault, Henri Maheu, Danielle Séguin, Michel Simard, Raymond Skilling et bien évidemment, les membres du conseil d'administration.**

L'équipe du Carrefour des proches aidants de Québec

Communications

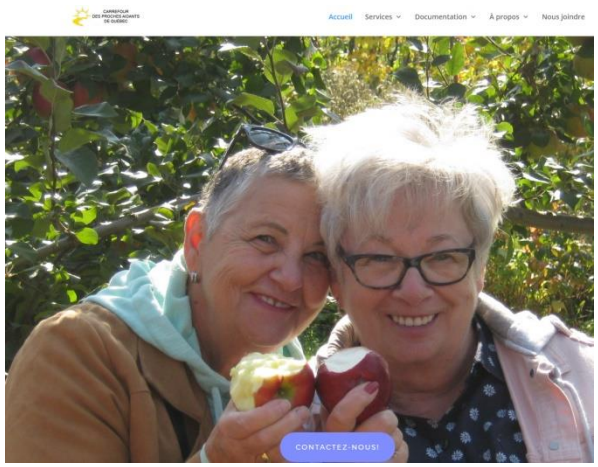
- **Journal SI Proche :**
  - 3 exemplaires en avril, août et décembre 2018

- **Nouveau Site internet** : Septembre 2018
  - Soutien du *Club Rotary* et d'Éric Gingras de *Samouraitek*.
  - Nouvelle adresse : prochesaidantsquebec.com

- **Création d'une page Facebook** : Automne 2018
  - Diffusion de nos événements, d'informations concernant les proches aidants et les autres organismes dans la ville de Québec.

- **Réactivation d'un compte Paypal**: mars 2019
  - pour les dons : lien disponible sur notre site internet - page Facebook et signatures courriels.

- **Nouveaux horaires d'ouverture diffusés**



Représentations

- La 8e Journée des partenaires 2018 – Maltraitance envers les aînés.
- Journée de consultation pour une politique nationale sur les proches aidants – décembre 2018.
- Journée de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer – janvier 2019.
- Salon régional des proches aidants d'aînés (2ère édition) de l'APPUI Capitale Nationale – février 2019.

Tables et concertations

- Table de concertation régionale sur la proche aidance de la Capitale Nationale + membre du comité exécutif.
- Table de solidarité anti-pauvreté.
- CDC du Grand Charlesbourg.
- Comité aînés –GPI La Source.
- Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ).

Partenaires

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

Jardin collectif
La Tomate Joyeuse

Contacts et Adhésion

7260, boulevard Cloutier
Québec (Québec) G1H 3E8
Téléphone : 418 623-9579
Retrouvez-nous sur Facebook et sur notre site internet :
www.prochesaidantsquebec.com

NOMBRE DE MEMBRES EN REGLE AU 31 mars 2018 : 430

Qui peut devenir membre?
Toute personne en accord avec la mission et les valeurs de l'organisme.
Le coût de l'adhésion annuelle est de 15$ par année.

Carrefour des proches aidants de Québec

Merci pour votre attention

Avez-vous des questions ?

Carrefour des proches aidants de Québec