

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2022-2023



RÉSEAU DES  
*Proches Aidants*  
LES MOULINS

## Sommaire

---

Mot de la présidente .....	p.3
Historique .....	p.4
L'année 2022-2023, de grands pas .....	p.5
Le conseil d'administration .....	p.6
L'équipe de travail .....	p.7
L'accessibilité .....	p.8
Membrariat .....	p.9
La ligne téléphonique et les courriels .....	p.10
Les rencontres individuelles .....	p.11
L'accompagnement .....	p.12
Les rencontres de groupes .....	p.13
Les fêtes et activités ludiques .....	p.15
Projet « recueil de textes » .....	p.17
Projet ponctuel SAPA .....	p.17
Projet ponctuel PAQ .....	p.19
Les activités / événements spéciaux .....	p.20
La sensibilisation et la promotion .....	p.22
Les formations .....	p.23
Les représentations et rencontres d'échanges .....	p.24
La structure interne .....	p.25
Les priorités à venir .....	p.26
Les partenaires financiers .....	p.27
Les partenaires collaboratifs .....	p.28
Les adhésions .....	p.29
Le bénévolat .....	p.30
Conclusion .....	p.30

## Mot de la présidente

---

Cette année, nous avons ouvert une grosse boîte de crayons à colorier. Nous n'avons pas utilisé toutes les couleurs, mais nous y travaillons. Plusieurs couleurs ont été mises de l'avant afin d'innover et d'adapter les services aux besoins, qui eux, évoluent aussi au fil du temps.

Nous avons bonifié nos représentations, l'équipe de travail, nos structures, nos services, etc. C'est en composant en équipe et en superposant des teintes qu'on a réussi à soutenir davantage de personnes proches aidantes. Le Réseau des proches aidants Les Moulins a continué à s'améliorer tout au fil de l'année.

Les imprévus nous ont motivés à réfléchir et s'ajuster, tandis que la routine nous a permis de rester humbles et fidèles à notre mission. Le travail d'équipe est demeuré de mise pour toutes les actions et les réflexions engendrées durant l'année.

En tant que présidente, il me fait plaisir d'arborer, par le biais de ce document, les magnifiques actions menées par notre Réseau des proches aidants Les Moulins durant l'année 2022-2023.

Bonne lecture !

*Manon Tougne*

Présidente du conseil d'administration



Le lys jaune ; pour souhaiter un bon rétablissement à un proche

## La Mission

---

*Organisme enregistré le 20 janvier 2015*

*Enregistré en tant qu'organisme de bienfaisance le 14 mars 2016*

Comme énoncé dans les lettres patentes, voici la mission du Réseau Des Proches Aidants (RDPA) Les Moulins :

« Contrer et prévenir la détresse psychologique et briser l'isolement qui résulte des exigences de leur situation en fournissant aux personnes proches aidantes des services d'accueil, d'écoute et de soutien psychosocial ainsi qu'en mettant sur pied des groupes d'entraide.

Éduquer et sensibiliser le public et les organismes communautaires sur le rôle de personne proche aidante et les responsabilités qu'imposent ce rôle dans le cadre de conférences, ateliers et autres présentations publiques. »

## L'historique

---

C'est le Réseau-personnes-soutien, qui a vu le jour au Centre d'action bénévole des Moulins en 2003 qui a été le point de départ du Réseau des proches aidants que l'on connaît aujourd'hui. En effet, le CAB, répondant de plus en plus à des proches aidants en détresse, a collaboré avec la Table de Soutien à Domicile Des Moulins et a obtenu le financement du Secrétariat aux Aînés pour articuler le projet d'embauche d'une personne-ressource visant à organiser et animer des activités pour briser l'isolement des personnes proches aidantes.

Ce projet a fait bien du chemin depuis ce temps puisque, de 2003 à 2013, les projets pour soutenir les proches aidants se sont poursuivis au gré de financements intermittents. C'est en avril 2013 que le projet s'enracine par le financement de l'APPUI Lanaudière qui accepte un projet de 3 ans, auquel une quatrième année s'est ajoutée. Pendant ce temps, en janvier 2015, grâce à des personnes proches aidantes motivées et des porteurs de projets dévoués, le Réseau Des Proches Aidants (RDPA) Les Moulins a vu le jour en tant qu'organisme communautaire autonome pouvant s'articuler lui-même et choisir ses orientations. Ainsi en octobre 2017, l'organisme recevait une réponse favorable au financement récurrent du Programme de soutien aux organismes communautaires. Ce montant a permis d'embaucher une coordination permanente qui veillerait à ce que l'organisme réponde toujours mieux aux besoins des personnes proches aidantes.

Au fil du temps, continuellement supporté par le conseil d'administration, le Réseau des proches aidants Les Moulins compte maintenant 4 employés, une dizaine de bénévoles et une multitude d'ateliers et de groupes d'échanges.

Poussé par le Centre d'Action Bénévole des Moulins, Le RDPA Les Moulins a pris son envol et, par la force de notre réseau qui compte maintenant plus d'une centaine de membres, l'organisme devient une lueur d'espoir pour toutes les personnes proches aidantes de la MRC Les Moulins.



La libellule symbolise la sagesse de la transformation et de la capacité d'adaptation.

## L'année 2022-2023, de grands pas

---

Des programmations plus éclatées, de nouvelles approches en intervention, de nombreuses formations pour l'équipe, des collaborations de toutes sortes de couleurs, une plus grande implication au sein des comités et des tables de la région, des projets novateurs, des comités de travail impliquant les membres et les administrateurs, et bien plus encore !

L'année 2022-2023 s'est traduite par une explosion multicolore des actions menées afin de revigorer notre Réseau des proches aidants Les Moulins.

On a biffé, on a rayé, on a colorié, on a écrit, on a encré, mais on n'a rien effacé.

Tout cela, tout en gardant les couleurs primaires de notre mission : être une épaule pour les personnes proches aidantes de la MRC Les Moulins. Nous avons continué de leur apporter du soutien psychosocial, de les outiller, de leur créer un réseau d'entraide, de les écouter... Bref, nous avons continué haut-la-main d'être là pour eux.

Les besoins ont monté en flèche et nous avons agrandi, encore cette année, l'équipe d'intervention. L'accueil d'une troisième intervenante a permis de rééquilibrer les horaires, qui devenaient trop chargés en raison des demandes importantes venant des proches aidants. L'équipe d'intervention demeure flamboyante : elles sont investies et humaines.

Du côté de la coordination, nous sommes passé du blanc au pastel, puis au fluo. De si beaux projets ont vu le jour grâce à ces couleurs lumineuses. Nous remercions toutes les personnes, tous les organismes et toutes les fondations qui nous ont soutenus durant l'année.

Toute l'équipe de travail a continué, tout au long de l'année, à créer de nouvelles couleurs pour maintenir le dynamisme et la vivacité. Les chers administrateurs, eux, ont apporté de multiples teintes aux projets et à l'équipe, par le biais de leurs innombrables soutiens.

Merci à tous ceux et celles qui, de proches ou de loin, se sont impliqué(e)s dans le mouvement du Réseau des proches aidants Les Moulins au courant de l'année 2022-2023.

## Le conseil d'administration

---

Notre conseil d'administration est composé de 5 membres bénévoles qui, entre eux, composent des comités dans le but de bien organiser leurs rôles et les orientations de l'organisme.

Cette année, les administrateurs ont déployé beaucoup d'énergie dans leur implication bénévole et ont participé à l'évolution et à l'amélioration des services offerts, des politiques qui structurent l'organisme, du rayonnement, etc.

Les administrateurs ont été vaillants, réconfortants, ouverts et compréhensifs face aux nouveautés, aux imprévus et, évidemment, ont su s'adapter aux répercussions de la restructuration.

Nous rappelons ici l'importance de vos actions, de vos présences et des énergies positives dont vous avez fait preuve tout au long de l'année. Votre apport fut extraordinaire.

MERCI à Manon Tougne, présidente, comité de trésorerie et comité ressources humaines.

MERCI à Francine Toutant, secrétaire et comité de trésorerie.

MERCI à Josée Beaudoin-Desjardins, vice-présidente et comité ressources humaines.

MERCI à Richard Lemyre, administrateur.

MERCI à Nathalie Nadeau, administratrice.



Le conseil d'administration s'est rencontré à 10 reprises pendant l'année 2022-2023.



## L'équipe de travail

---



L'année 2022-2023 a été presque entièrement soutenue par Viviane Meunier, en tant que coordonnatrice. C'est à la fin de l'année que Viviane a remis son rôle à Annie-Soleil Clavel. Bien ancrée dans le Réseau des proches aidants Les Moulins depuis plusieurs années et connue des membres, Annie-Soleil est la personne idéale pour continuer à faire rayonner l'organisme.

Stéphanie Clark continue d'œuvrer au sein de l'équipe en tant qu'adjointe à la coordination, toujours de façon dévouée, organisée et impliquée.

L'équipe des intervenantes est composée de Ratiba Hateb, Jacinthe Hamelin et Linda Fortier ; une équipe qui s'investit avec le cœur. À chacune leur façon, elles ont soutenu les membres avec brio. Comme elles sont toutes les trois différentes dans leur méthode d'intervention et dans leur personnalité, cela apporte une complémentarité hors pair pour mieux agir auprès des personnes proches aidantes.

Nous aimerions souligner le passage de Chrystel Cornelis qui par son expérience a su contribuer à la qualité des services .

## L'Accessibilité

---

Durant l'année 2022-2023, le Réseau des proches aidants Les Moulins a offert ses services du lundi au jeudi entre 8 :00 et 16 :30. Nous avons ouvert des plages horaires disponibles pour effectuer des rencontres individuelles en soirée, dans le but de mieux nous adapter aux réalités des personnes proches aidantes devant concilier leur rôle avec un emploi.

Pour consulter le site internet, visitez le [www.rdpalesmoulins.ca](http://www.rdpalesmoulins.ca).

Cette année, notre site web a obtenu 792 visiteurs différents.

Au total, le site a été visité 1 251 fois.

Les visiteurs ont navigué sur le site en moyenne 4 minutes par visite.

Le référencement vers le site provient principalement de google.com.

Notre page Facebook Le Réseau des proches aidants Les Moulins a reçu plus de 247 mentions « J'aime » tout au long de l'année, selon les diverses publications faites. La page a 199 abonnés, dont 106 nouveaux depuis le 1<sup>er</sup> avril 2022. Nous avons davantage publié nos événements et diverses informations par ce médium de communication. C'est de façon hebdomadaire que nous avons été actifs sur les réseaux sociaux.

Nous avons effectivement eu des retombées importantes. Nous avons rejoint un plus grand nombre de personnes proches aidantes qui sont aussi travailleuses. C'est 26 personnes qui ont pris contact avec nous, afin d'obtenir des rencontres individuelles, ou en d'en savoir plus sur nos services, via les conversations « Messenger » liées à Facebook.

Tel qu'il avait été souhaité l'an dernier, nous avons pu bonifier notre visibilité et notre rayonnement par l'entremise des réseaux sociaux. Vu les belles retombées obtenues cette année, nous continuerons de faire évoluer ce mode de communication dans le but de sensibiliser davantage la population moulinoise et de mieux promouvoir la réalité de la proche aide et ses impacts sur le territoire.





## Membrariat

---

Tels que décrits dans nos règlements généraux, voici les types de membres du RDPA Les Moulins :

- Les membres actifs de l'organisme

*Personnes vivantes, ayant vécu ou étant sensibles à la situation des proches aidants, partageant les objectifs de l'organisme et ayant participé à une activité ou ayant utilisé un service dans l'année courante.*

- Les membres inactifs de la corporation

*Personnes vivantes, ayant vécu ou étant sensibles à la situation des proches aidants, partageant les objectifs de la corporation et n'ayant pas participé à une activité ou utilisé un service dans l'année courante.*

- Les membres partenaires de la corporation

*Personne partageant les objectifs de la corporation n'ayant pas de droit de vote telle que les intervenants liés au réseau de la santé, les employés, ou toute personne en position de conflit d'intérêts qui partage les objectifs de la corporation.*

Pour l'année incluse entre le 1er avril 2022 et le 31 mars 2023, le Réseau des proches aidants Les Moulins **a accueilli 35 nouveaux membres**. Ces nouveaux membres ont été référés par un membre déjà actif, par référencement provenant de divers intervenants du réseau de la santé ou encore par ses pairs. Certains nous ont trouvé et contacté via le site web ou la page Facebook, mais ce qui est constant, c'est l'utilisation prédominante de la ligne téléphonique comme porte d'entrée dans notre organisme.

- L'organisme compte, au total, 203 membres.
- Au total, durant l'année, 693 soutiens ont été fait (tous types confondus).

Bien sûr, il y a eu l'Assemblée générale annuelle qui a eu lieu en juin 2022 afin de faire le topo sur l'année 2021-2022. C'est lors de cet événement que les membres ont pu se réunir de façon officielle et porter leur voix et leurs opinions envers l'organisme, ses activités et sa mission; tout autant concernant le passé que l'avenir. Plus de 23 membres ont été présents et de beaux échanges ont fait surface afin de garder en tête la ligne directrice de la réalité de la proche aide au cœur de nos actions.

## La ligne téléphonique et les courriels

---

La porte d'entrée de tous les services au RDPA est souvent la ligne téléphonique. De plus en plus, certains membres nous contactent par l'utilisation des courriels. Les personnes proches aidantes qui nous téléphonent et nous écrivent sont référées par leur entourage, par l'organisme L'APPUI pour les proches aidants d'aînés, et de plus en plus, par les intervenants et les professionnels du réseau de la santé. Le travail d'équipe entre intervenants de divers milieux est primordial pour continuer à bien soutenir les personnes proches aidantes. Leur créer un réseau favorisant l'entraide leur permet de devenir plus autonome dans leurs recherches de soutiens et de se sentir plus sécurisés et soutenus.

Statistiques liées à la ligne téléphonique :

- 106 appels entrants (intervention) ;
- 285 appels sortants (intervention) ;
- 406 heures ont été consacrées à la ligne téléphonique (intervention).

(Les messages vocaux laissés sur les boîtes vocales et le temps requis avant ou après un appel pour fin de recherches et suivi n'est pas inclus dans le total d'heures.)

Évidemment, de plus en plus de personnes proches aidantes contactent le RDPA via les courriels afin d'obtenir des informations sur les services, ou pour faire un premier pas pour aller chercher de l'aide.

Statistiques liées aux courriels :

- 56 courriels entrants (intervention) ;
- 140 courriels sortants (intervention).



## Les rencontres individuelles

---

L'objectif de ces rencontres est d'informer, de soutenir, de référer et d'accompagner la personne proche aidante dans son rôle. Chaque rencontre est unique puisque chaque situation a ses particularités, ses défis et ses besoins. L'intervenante doit être attentive aux besoins exprimés par la personne proche aidante afin de répondre le plus adéquatement possible à ses attentes et à ses besoins. Ainsi, ces rencontres sont habituellement d'une durée approximative de 1 heure et souvent de 1 heure et 30 minutes. L'information que nous offrons est très variée, car elle doit se fondre à la situation de l'aidant.

Cela dit, il y a des documents que nous offrons à tous les proches aidants rencontrés comme le Guide pour proches aidants, les services de Thérapeutes en Relation d'Aide de Lanaudière, la Coopérative d'aide à domicile Les Moulins, le bottin des ressources de la MRC Les Moulins et les activités régulières du RDPA. Par la suite, d'autres rencontres individuelles sont possibles afin d'apporter aux membres un soutien ponctuel. Parfois, les membres vivent des situations de crise, de questionnements et de remises en question en lien avec leur rôle de proche aidant.

À presque chaque intervention donnée, l'intervenante réfère à d'autres services afin d'agir en complémentarité avec d'autres intervenants. Les défis liés à la proche aidance auprès d'une personne peuvent être très diversifiés et donc, plusieurs organismes et services peuvent s'allier pour optimiser le soutien offert et ainsi faire une différence importante dans la vie de ces personnes.

**Un total de 97 rencontres individuelles** ont permis aux aidants d'obtenir le soutien nécessaire pour continuer d'exercer leur rôle tout en conservant un bien-être et une santé mentale adéquate. **40 membres ont bénéficié d'au moins une rencontre individuelle soit au bureau du RDPA, en résidence, par téléphone ou en mode visioconférence.**

D'ailleurs, cette année, les besoins en santé mentale ont explosé et de plus en plus, les personnes proches aidantes se sentent épuisées et anxieuses. Des formations en santé mentale ont été offertes aux intervenantes afin de bonifier leurs savoirs et rester alertes aux signaux. Une formation en santé mentale s'adressant aux personnes proches aidantes est prévue pour l'année 2023-2024.

Au-delà des rencontres individuelles effectuées avec les intervenantes psychosociales, cette année, nous avons eu la chance d'accueillir une stagiaire universitaire en art-thérapie. Celle-ci a pu offrir **à 6 personnes proches aidantes membres de l'organisme 12 séances d'art-thérapie individuelles** et ce, gratuitement. Comme plusieurs membres étaient intéressés par cette opportunité, nous avons procédé avec un tirage au sort, parmi les membres qui avaient signalé leur intérêt.



Merci, Anne-Marie. Ton dynamisme, ton expertise et ton implication ont été grandement appréciés par l'équipe de travail ainsi que par les membres qui ont eu la chance de te côtoyer durant ton stage.

Au final, les membres ayant bénéficié de ces séances ont fortement apprécié et en redemande encore. Il s'agit d'une méthode d'intervention et de thérapie qui est demandée et souhaitée par les membres.

## L'accompagnement

---

Au Réseau des proches aidants Les Moulins, l'accompagnement se traduit par une démarche visant à encourager le développement de l'autonomie de la personne proche aidante. Les intervenantes assurent un accompagnement, selon les besoins de la personne proche aidante, entre les diverses organisations afin d'optimiser l'aide et le soutien offert. L'accompagnement est personnalisé selon les besoins et sert principalement à offrir un maximum de ressources pour effectuer un travail d'équipe qui aura des retombées plus complètes pour les membres. Ainsi, les membres développent un réseau plus élargi et peuvent donc obtenir de l'aide plus facilement. Le sentiment de sécurité est bonifié en raison de l'accessibilité et de la connaissance d'un plus grand réseau d'entraide.

Voici quelques exemples d'accompagnement pouvant être faits :

- Référencement à une organisation extérieure ;
- Déplacements extérieurs si nécessaires ;
- Possibilité d'un service de médiation ;
- Contact avec le commissaire local aux plaintes ;
- Aide à la prise de contact avec le soutien à domicile et avec le CLSC selon les besoins ;
- Etc.

Cette année, 5 accompagnements ont été faits auprès de nombre de personnes proches aidantes, vers 6 organismes différents : Vaisseau d'or, Regard en elle, Regroup'elle, CLSC, Juriste à domicile et Habitats Jeunesse.

## Les rencontres de groupes

---

Les rencontres de groupe peuvent prendre différentes formes selon le pouls des participants et afin de répondre de façons variées et le mieux possible aux besoins des personnes proches aidantes. En effet, que ce soit pour briser l'isolement, pour partager leur vécu, pour trouver des réponses ou des outils dans des situations difficiles ou pour connaître différentes ressources, le RDPA a offert **au total 82 rencontres de groupes** aux membres. Certaines rencontres ont eu lieu à l'extérieur, d'autres rencontres ont été offertes sur l'application Teams, mais la plupart ont été offertes en présentiel.

### Les rencontres à groupes ouverts

Il s'agit de rassemblements d'une durée approximative de 2 heures ou 2 heures et 30 minutes. Ces rencontres sont animées par une ou deux intervenantes de l'organisme et/ou d'un spécialiste. Les thèmes visent à nourrir des réflexions interactives entre les participants et à favoriser les échanges entre eux. Ces rencontres offrent un soutien psychosocial, mais aussi, les sujets qui sont présentés touchent directement la responsabilité et la charge émotionnelle qu'occasionne leur rôle.

Ces rassemblements, ayant toujours lieu les mardis matin de chaque semaine, ont permis aux participants de rester en contact entre pairs, de s'encourager dans le quotidien, de s'outiller et souvent, de rire ensemble. De beaux liens et de belles relations s'y créent.

Plusieurs thèmes, toujours en lien avec les besoins des membres, ont été abordés cette année :

- La maltraitance envers les aînés ;
- Exercices de relaxation sur chaise ;
- Le yoga du rire ;
- La fatigue et l'épuisement ;
- La pensée réaliste ;
- Formations d'automassage ;
- La résilience ;
- L'estime de soi ;
- Les émotions ;
- La bienveillance ;
- Les voleurs d'énergie ;
- Prendre soin de sa santé mentale ;
- La zoothérapie ;
- Etc.

**43 rencontres.**

**Au total, 350 participants.**

À chaque mardi matin, le nombre de participations varie entre 8 et 16 personnes.

## Les séries d'ateliers

Cette année, 3 séries d'ateliers différentes ont été offertes.

Les séries d'ateliers sont des rencontres, avec des objectifs précis, qui se déroulent en groupes fermés. C'est-à-dire que ce sont les mêmes personnes proches aidantes tout au long de la série. Le nombre d'ateliers d'une série varie entre 6 et 10.

### La série « Chemin'aidant »

Il s'agit d'une série de 6 ateliers s'offrant en groupe fermé de personnes proches aidantes. Ces ateliers favorisent la création de liens entre personnes proches aidantes tout en apportant des informations et des réflexions par rapport aux responsabilités et aux exigences du rôle de proche aidant. Il s'agit d'une formule fort intéressante pour les personnes nouvellement proches aidantes. L'intervenante accompagne les personnes proches aidantes dans leurs recherches de réponses et de solutions. Cette année, Chemin'aidant a été offert une fois au printemps 2022.

Nombre de participants : 5

### La série « La vie après la proche aidance »

La vie après la proche aidance se veut une série d'ateliers visant à soutenir un groupe de personnes ayant été proches aidantes et ayant perdu la personne aidée récemment. En se regroupant entre elles, elles peuvent échanger de façon plus précise sur ce qu'elles vivent et se confier davantage. Des outils sont véhiculés lors de cette série par une intervenante spécifiquement formée pour ce type d'ateliers.

Cette année, La vie après la proche aidance a été offerte une fois à l'automne 2022.

Nombre de participants : 6

### La série « Choisir ma liberté »

Ayant obtenu un soutien financier ponctuel visant à bonifier nos rencontres de groupes fermés, les intervenantes ont travaillé avec une thérapeute en relation d'aide à créer un tout nouvel atelier, sur mesure. Plusieurs besoins d'émancipation et de cheminement personnel lié à la réalité des personnes proches aidantes se faisaient ressentir chez les membres.

La série d'ateliers permet aux membres participants de se poser et d'apporter des éléments de réflexion sur leur rôle de proche aidant : reconnaître ses limites, cheminer, vivre ses émotions, ventiler, prendre de l'expérience, obtenir des références, etc. Les retombées sont fort bénéfiques ; les membres se sentent davantage en contrôle avec leur rôle. Ils s'y outillent, autant d'une façon personnalisée qu'en groupe. Des liens s'y tissent, le sentiment d'appartenance s'y développe et une énergie de soutien et d'équipe s'en dégage. Cet atelier a été offert à l'hiver 2023 et a été grandement apprécié. Une prochaine cohorte aura lieu en 2023-2024.

Nombre de participants : 8

*Merci à la Caisse Desjardins Le Manoir pour ce soutien.*



## Les fêtes et activités ludiques

---

Tout au long de l'année, des activités spéciales et ludiques ont agrémenté nos programmations. En voici quelques-unes.



Pâques a été célébré par une activité de fabrication de chocolats dans la cuisine collective de la Coopérative Solidaire Le Chez-Nous du Communautaire. Les participantes ont créé du bonheur et allégé leur charge de proche aidant par le biais de la fabrication de chocolats de Pâques.

Nous avons souligné la fête des mères en mangeant du gâteau !

*Merci à la Pépinière Lapointe pour l'offre généreuse de fleurs à nos participantes.*

**PÉPINIÈRE  
LAPOINTE**

Les membres se sont servis de leur talents pour créer des bijoux et en faire don a d'autres a organismes.

La fête de Noël s'est avéré un événement très attendu et très apprécié. **Les participants** ont joué à des jeux de sociétés, mangé un bon repas traditionnel québécois chaud, dansé avec une animation de danse en ligne et certains ont été des heureux gagnants de sacs cadeaux !

*Merci à nos commanditaires !*



**MONde  
à Vie**





Puis, au fil des programmations, des activités ludiques de tricot, de bingo, de bricolage, de peinture, etc. ont garnis le tout, dans le but d'offrir aux membres des moments de bien-être dans lesquels ils échangent entre eux, tissent des liens et en viennent à se soutenir entre eux ainsi.

Au total, il y a eu 71 participations aux activités ludiques !

Étalé sur trois ans, ce projet a pour but d'impliquer les membres à se créer un recueil de textes, de témoignages et d'images qui servira à sensibiliser la population sur la proche aidance et à aider les futures personnes proches aidantes.

Les membres impliqués cette année ont débuté les premiers textes, puis c'est au fil des deux prochaines années que d'autres membres composeront d'autres textes, jusqu'à former un recueil.

Les rencontres faites cette année en lien avec ce projet ont grandement veillé à briser l'isolement, à transmettre par écrit des émotions et à favoriser les échanges entre pairs.

C'est au courant de l'année 2024-2025 que le recueil sera mis en page, imprimé et relié. Il s'agira d'une fierté pour les membres s'y étant impliqué. Cette année, 7 personnes proches aidantes s'y sont impliquées.

## Projet ponctuel SAPA

---

« Mieux soutenir les proches aidants dans leurs communications avec leur aidé(e) par l'entremise d'outils personnalisés à leurs besoins et de soutien individuel. »

Le soutien financier provenant du Programme de soutien à l'autonomie de la personne aînée (SAPA), a permis à l'organisme de développer un nouveau service de prêts de pictogrammes, de mettre sur pied un guide sur les bases de l'utilisation des technologies, de soutenir plusieurs personnes proches aidantes dans leurs défis avec l'informatique, de guider certaines personnes proches aidantes dans l'ajout de l'utilisation de pictogrammes au sein de leur routine avec leur personne aidée à domicile. En bref, ce soutien financier a été fort bénéfique pour plusieurs aspects et a permis, encore une fois, d'apporter des éléments de réponses aux besoins criants des personnes proches aidantes aînées.

De façon plus détaillée, voici les tâches effectuées dans chaque volet du projet, ainsi que les retombées.

### Volet « Technologies »

Un service de soutien aux technologies s'est développé afin de guider les personnes proches aidantes ayant des difficultés des communications par les technologies envers leur aidé(e). Ce type de situation se produit par les répercussions et les craintes qui demeurent en lien avec la pandémie.

C'est de façon personnalisée et individuelle que les personnes proches aidantes ont été soutenues. Par la suite, considérant que les besoins devenaient davantage communs entre les membres, un petit guide a été créé. Le soutien continuera à se faire dans les prochaines années ; il s'agit d'un petit service offert aux membres et qui est véhiculé via l'infolettre mensuelle.

## Volet « Pictogrammes »

Ce volet avait pour objectif de faciliter la communication entre les personnes proche aidante et leur personne aidée dans le déroulement des activités de la vie quotidienne.

L'année 2022-2023 a servi à mettre sur pied un service de prêts de pictogrammes, organiser et réfléchir à un bon fonctionnement. Ce n'est qu'en février 2023 que les prêts de pictogrammes ont officiellement pu commencer.

Cinq trousse de pictogrammes conçues pour les personnes proches aidantes ont été acquises par l'organisme. Une intervenante liée à ce projet a développé le nécessaire afin d'en créer un service de prêt. Un guide pour la clarification et l'utilité de chaque routine de pictogrammes a été conçu.

### NOUVEAU SERVICE

#### PRÊTS DE TROUSSES DE PICTOGRAMMES



POUR PERSONNES PROCHES AIDANTES AYANT LEUR AIDÉ ATTEINT DE TROUBLES COGNITIFS À DOMICILE.

### JOURNÉE LANCEMENT 30 JANVIER 2023



**Inscrivez-vous!**  
**intervention101@rdpalesmoulins.ca**  
**450-326-7372 # 101**

C'est par une belle journée de lancement pour ce nouveau service que les 25 membres participants ont pu s'amuser, échanger, gagner et apprendre. L'avant-midi s'est traduit par un bingo auquel les membres pouvaient gagner des « doodle pads » (tablettes de communications simples d'utilisation) et certains chanceux ont pu remporter une trousse de pictogrammes. En après-midi les participants ont reçu une formation portant sur les méthodes pour s'adresser à une personne ayant des atteintes cognitives. Depuis le lancement, 5 personnes proches aidantes ont emprunté la trousse et un soutien lié aux pictogrammes a été fait.

Ce financement nous a permis d'élargir nos services pour répondre à des besoins précis chez les personnes proches aidants âgées ayant leur personne aidée à domicile. Ces services, maintenant mis sur pieds, peuvent continuer à s'œuvrer sans la nécessité d'un financement supplémentaire. Nous apprécions grandement ce soutien et nous sommes heureux de pouvoir développer un nouveau projet, par le biais du financement SAPA, pour l'année 2023-2024. Nous sommes convaincues que ce projet vivra longtemps et répondra aux besoins de plus en plus de personnes proches aidantes.

## Projet ponctuel PAQ

Par le soutien financier de Proche Aidance Québec visant à promouvoir et sensibiliser sur la conciliation travail / proche aidance auprès des travailleurs et des employeurs, le Réseau des proches aidants Les Moulins a mené des actions qui ont eues de très beaux impacts et de belles retombées.

Deux intervenantes sont allées parler de la proche aidance et de l'organisme au sein des équipes de travail de deux supermarchés différents, sur le territoire de la MRC Les Moulins. Elles ont pu échanger avec plus de 15 personnes.

Plus de trente entreprises ont reçu, via courriels, de l'information concernant la conciliation travail / proche aidance, toujours sur le territoire de la MRC Les Moulins.

Afin de rejoindre les travailleurs, qui portent aussi un rôle de proche aidant, à Terrebonne et à Mascouche, nous avons créé un concours. Voici les visuels qui ont été créés :



## Les activités / événements spéciaux

---

### La petite bibliothèque

L'organisme a fait l'acquisition de plusieurs livres portant sur la proche aidance, le développement personnel et les divers cheminements afin d'ouvrir une petite bibliothèque « proche aidance ». Tous les livres acquis sont indiqués sur notre site web. Une dizaine de membres ont effectué des emprunts tout au long de l'année.



### La Semaine nationale des personnes proches aidantes (SNPPA)

Par l'entremise de la campagne créée par Proche Aidance Québec, nous avons porté les chandails et semé des bulbes de muscari. Nous avons aussi offert des bulbes de muscari aux membres qui étaient présents ce jour-là. De plus, deux entrevues téléphoniques ont été faites avec le Journal La Revue et Mon Joliette.

Chapeauté par le Réseau des aidants naturels d'Autray et en collaboration avec le Réseau des aidants naturels du comté l'Assomption, une conférence d'envergure a été organisée dans le but de promouvoir et de sensibiliser.



Les conférenciers Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard ont été à l'honneur pour cet événement, au Théâtre Hector-Charland. Comme il s'est avéré que la température n'était pas adéquate pour les déplacements, le taux de participation a été moins haut que prévu.





## Collaboration avec la Maison l'Étincelle

Une collaboration avec la Maison l'Étincelle, située à Terrebonne, a été faite afin d'offrir une participation formative de façon bénévole à nos membres tout en aidant à l'animation de leurs activités.

Nos membres étaient invités à aller soutenir une activité de dessin auprès des résidents ayant des atteintes cognitives légères. Cette activité permettait aux membres d'apprendre à entrer en relation avec les personnes ayant des atteintes cognitives sans avoir le sentiment émotionnel d'attachement comme ils ont auprès leur personne aidée.

L'activité s'est déroulée une fois, avec 3 membres. Nous tenterons de réitérer cette collaboration durant l'année 2023-2024.

## Tournage de capsules en collaboration avec le Réseau des aidants naturels d'Autray

Dans le cadre d'un de ses projets, le Réseau des aidants naturels d'Autray nous a contacté afin d'offrir l'opportunité à deux de nos membres de participer à un tournage de capsules vidéo. Ces capsules seront dévoilées lors d'un lancement en mai 2023 et elles serviront comme outil de sensibilisation.

*Merci au RANDA pour avoir impliqué le RDPA dans ce magnifique projet !*



## Conférence sur la réalité de la proche aidance dans les CHSLD du Québec avec Guillaume Vermette

À l'hiver 2023, nous avons offert une conférence par Guillaume Vermette de la Caravane Philantropie, sur les réalités vécues dans les CHSLD du Québec, en lien avec la proche aidance. Les 22 personnes présentes ont bien apprécié !



## La sensibilisation et la promotion

Cette année a été mouvementée en termes de sensibilisation et de promotion. Il s'agissait d'une priorité qui visait à accroître la visibilité de l'organisme et d'informer sur la réalité et l'ampleur que prend la proche aidance sur le territoire de la MRC Les Moulins.

Les actions effectuées :

- Participation à un balado organisé par l'APPUI, avec Marina Orsini au printemps 2022.
- Tenue d'un kiosque à la Foire de l'Audition à l'été 2022.
  - 17 personnes proches aidantes y ont été rencontrées.
- Création d'un nouveau dépliant.



- Achats de chandails arborant le logo du RDPA pour porter lors d'événements.
- Achats de lanières avec le logo du RDPA pour divers événements et kiosques.
- Achats de tasses avec logo du RDPA pour remettre en guise d'accueil aux nouveaux membres (favoriser le sentiment d'appartenance).
- Achats de sacs réutilisables pour y inclure les tasses et les outils remis lors de l'accueil d'un nouveau membre.
- Achats de crayons avec logo du RDPA pour les kiosques et événements.
- Visibilité sur 500 blocs-notes distribués auprès des consommateurs dans deux supermarchés de la MRC Les Moulins.
- Publicité dans le journal La Revue.
- Participation au Forum de l'aide médicale à mourir et tenue d'un kiosque.
- Rencontre avec les Répits de Gaby afin de développer une collaboration et de distribuer nos dépliants.
- Rencontre avec la Coopérative d'aide à domicile Les Moulins pour la distribution de dépliants auprès de leurs membres.



## Les formations

---

Dans un souci de formation continue, de qualité des services, de reconnaissance aux employés et d'amélioration des savoirs de l'équipe, le Réseau des proches aidants Les Moulins encourage les formations auprès de l'équipe de travail. Voici les formations effectuées durant l'année 2022-2023 :

Formations	Formateurs	Personnes formées
La santé mentale	Habitat Jeunesse	Toute l'équipe de travail
La coordination, un art qui s'apprend	CRFL	Coordonnatrice
Parcours « prendre soin de soi »	CRFL	Coordonnatrice
Créer des liens de confiance grâce à la PNL	CRFL	Intervenante Coordonnatrice
Le budget de mon organisme	CRFL	Coordonnatrice Administratrice Adjointe à la coordination
Coffre à outils juridiques	L'APPUI	Intervenante
Vieillesse et stratégies d'adaptation	CICC Laval	Intervenante
Premiers soins / secours	Visa-Vie	Intervenantes
Bienveillance des personnes proches aidantes	PAQ	Intervenante
Démystifier la santé mentale	ACSM	Intervenante
Leadership et gestion de groupe en intervention	CRFL	Intervenantes
Animation groupe de soutien personnes endeuillées	Monbourquette	Intervenante
Troubles de la personnalité chez l'aîné	CEVQ	Intervenante
Le suicide et les personnes âgées	CEVQ	Intervenante
Les multiples facettes du deuil	Franc Savoir	Intervenante
Lire et comprendre les états financiers	CRFL	Adjointe à la coordination Administratrice
Outils et enjeux numériques pour l'organisme	CRFL	Administratrice

## Représentations et rencontres d'échanges

---

Nom / Sujet / Table	Type d'implication	Personne impliquée
Le MODULE Table de concertation en proche aidance de Lanaudière	Participation à 5 rencontres Implication au comité organisateur pour la journée régionale des proches aidants	Coordonnatrice
TROCL	Participation à diverses mobilisations	Coordonnatrice
L'APPUI	Participation au zoom info-aidants Participation à la Grande Journée	Coordonnatrice
Coopérative Solidaire le Chez-Nous du Communautaire	Administratrice au C.A. Participation à l'AGA	Coordonnatrice
Rencontres d'échanges entre coordinations (RANDA, RDPA, RANCA)	Participation à 6 rencontres	Coordonnatrice
Forum national de la SADL	Participation	Intervenante
Démarche territoriale	Participation aux journées de mobilisation	Coordonnatrice
Table TISSUS	Participation à 2 rencontres	Coordonnatrice
Table de soutien à domicile	Participation à 4 rencontres	Intervenante



## La structure interne

---

Durant l'année 2022-2023, nous avons pu répondre à certains de nos besoins. Comme l'équipe s'est agrandie, nous avons pu louer un local supplémentaire pour l'équipe d'intervention. Le matériel technologique et le matériel de bureau ont été mis à jour et/ou renouvelés afin d'assurer une meilleure confidentialité des renseignements. De meilleurs équipements ont été acquis pour se conformer aux normes de la santé et sécurité au travail.

- Nouveaux ordinateurs ;
- Nouveaux écrans de travail ;
- Chaises ergonomiques ;
- Rehausseurs d'écrans.

Une organisation plus adéquate des bureaux de travail favorise une meilleure rétention de la main-d'œuvre et facilite le travail.

De plus, nous avons amélioré la politique des conditions de travail afin de s'ajuster aux réalités du marché de l'emploi.

Toutes nos programmations et diverses informations à véhiculer aux membres se font via l'infolettre mensuelle. Évidemment, nous faisons encore des envois postaux pour les membres n'ayant pas d'accès internet.

Le 22 juin 2022, nous avons organisé une journée de réflexion en grande équipe (c'est-à-dire les administrateurs et les salariés) pour mieux se connaître et réfléchir aux différentes orientations futures du Réseau des proches aidants Les Moulins

-----

## Les priorités à venir

---

L'année 2023-2024 s'identifiera comme une période d'ébullition pour le Réseau des proches aidants Les Moulins. Après avoir fait une bonne restructuration, la ligne directrice de l'organisme aura tendance à rayonner davantage en continuant à colorer les services, les programmations, l'équipe, etc. À travers ses multiples actions, l'organisme veillera toujours à s'adapter aux besoins sinueux des personnes proches aidantes. La mise en action de la mission se poursuit dans le but d'assurer une continuité aux priorités qui avaient été établies pour l'année 2022-2023. D'ailleurs, plusieurs actions qui avaient été prévues ont été achevées et fort utiles alors que d'autres n'ont pas eu le temps d'être entièrement explorées ; elles sont donc à nouveau dans les actions pour l'année 2023-2024. On y retrouve aussi les actions qui doivent être renouvelées à chaque année afin de se remettre sagement en question et de garder le cap sur les bonnes orientations à prendre.

### CIBLE PRIORITAIRE 1

Optimiser l'expertise et le professionnalisme des services offerts, pour lesquels les besoins sont en constante évolution.

Objectifs :

- Création d'un cadre global de l'intervention au Réseau des proches aidants Les Moulins, tout en laissant chaque intervenante y apporter sa couleur.

### CIBLE PRIORITAIRE 2

Continuer à réfléchir et adapter les services selon les besoins actuels des personnes proches aidantes de la MRC Les Moulins.

Objectifs :

- Réfléchir à l'offre d'un service de répit pour les personnes proches aidantes ayant leur aidé à domicile.
- Créer et/ou adapter les services en vue d'apporter des éléments de réponses aux besoins des personnes proches aidantes, rendre certains services plus universels et facilement adaptables.
- Entretien des liens de confiance et de proximité avec les personnes proches aidantes.


### CIBLE PRIORITAIRE 3

Augmenter les activités de sensibilisation à la proche aide sur l'ampleur du territoire moulinois.

Objectifs :

- Sensibiliser la population, et les jeunes, sur la réalité de la proche aide.
- Donner une voix à la proche aide sur le territoire de la MRC Les Moulins à travers divers médiums de communication (porte-parole, podcast, concours, réseaux sociaux, événements, etc.).
- Développer et entretenir davantage de partenariats.

## Partenaires financiers

Partenaire financier « projet particulier »	Description du partenariat
	<p>Bailleur de fonds représentant une majeure partie de nos services offerts.</p>
MERCI !	

 Partenaires financiers et donateurs à la mission	Description du partenariat
	<p>Généreux dons, Merci!</p>
<p>SOUTIEN À L'ACTION BÉNÉVOLE</p>	<p>Soutien à l'initiative de la création de la petite bibliothèque en proche aideance</p>
<p>FONDATION J.A. DE SÈVE</p>	<p>Généreux don, Merci!</p>
	<p>Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et Programme de soutien à l'autonomie de la personne aînée (SAPA)</p>
	<p>Soutien à la bonification de nos services; création d'un nouvel atelier pour personnes proches aidantes.</p>
	<p>Soutien à la sensibilisation de la proche aideance auprès des employeurs et des travailleurs de la MRC Les Moulins.</p>
MERCI !	

## Partenaires collaboratifs

Voici les partenaires et collaborateurs qui nous ont offert leur contribution par le biais de services rendus à des tarifs réduits ou gratuitement.

Partenaires et collaborateurs	Description du partenariat
La société d'Alzheimer Lanaudière	Soutien aux intervenantes en matière de proches aidants de personne atteintes d'Alzheimer. Références et étroite collaboration dans les situations particulières.
L'APPUI proches aidants	Offre de formations gratuites pour les intervenantes.
Les petits frères	Référencement et périodes de présentation.
Parrainage civique Lanaudière	Référencement et périodes de présentation.
ARRA	Référencement et périodes de présentation.
ALBATROS	Référencement et périodes de présentation.
CAAP	Périodes de présentation.
Le NÉO	Périodes de présentation.
CLSC LAMATER	Organisateur communautaire pour l'accompagnement dans le développement de l'organisme et dans son soutien global.
Ville de Terrebonne	Reconnaissance des bénévoles. Promotion tableau numérique.
Ville de Mascouche	Moteur de promotion. Recherches d'antécédents judiciaires pour les employés et les bénévoles.
Le Centre d'action Bénévole Des Moulins	Appels de repérage collaboratifs.
RANCA et RANDA	Partage de pratiques et d'expériences.
<b>MERCI !</b>	

## Nos adhésions

---

**Proche aideance Québec** nous informe sur les enjeux et nouvelles nationales des personnes proches aidantes. Il nous accompagne dans notre développement en créant un lieu favorisant une solidarité pour faire avancer les dossiers concernant la proche aideance au Québec.

**La Coopérative de solidarité Le Chez Nous du Communautaire** est l'organisme qui nous loue les locaux permanents où nous avons déménagés en novembre dernier. Cet organisme se veut un milieu effervescent favorisant les partenariats et les échanges avec les autres locataires permanents ou temporaires et les organismes qui y louent occasionnellement des salles.

**Centre régional de formation de Lanaudière (CRFL)** nous permet une formation en continu par l'accès à une programmation de formations adaptées à nos besoins communautaires à un tarif avantageux.

**Table de soutien à domicile Les Moulins (TSAD)** rassemblent des organismes de la MRC Les Moulins qui partagent et échangent sur les enjeux et les pratiques en termes de soutien à domicile.

**Module Lanaudière** rassemble les organismes œuvrant auprès de proches aidants qui partagent les enjeux vécus par les proches aidants et collaborent afin de faire avancer les dossiers des enjeux ciblés.

**Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL)** représente les organismes communautaires autonomes de Lanaudière et défend leurs intérêts en créant une force solidaire. Cette table est une source d'informations pour toutes les questions liées, sans s'y limiter, au statut d'organisme communautaire.

**La Chambre des commerces et d'industries Les Moulins** rassemble les organismes et entreprises dans le but de les réunir et de soutenir la promotion et la visibilité de leurs missions/objectifs/services.



## Le bénévolat

---

Le Réseau des proches aidants Les Moulins a la chance d'être composé de membres bienveillants, impliqués et solidaires.

Merci à tous ceux qui ont donné de leur temps pour effectuer des actions, qu'elles soient petites ou grandes, pour la cause de la proche aidance au sein de notre organisme.

Manon Despatie, Louise Roberge, Ginette Limoges, Manon Tougne, Pierre Tassé  
Francine Toutant, Josée Beaudoin-Desjardins, Marie-Claude Poirier, Richard Lemyre  
Danielle Goyer, Diane Noel et les autres.

**MERCI !**

## Conclusion

---

C'est avec un coloriage teinté multicolore que l'année 2022-2023 s'est terminée. Fiertés, soulagements, bonheurs et nouveautés se sont réunis pour laisser place à l'année 2023-2024.

Toutes les actions qui ont été accomplies permettent à la nouvelle année de débuter de façon solide et vivante.

L'arrivée d'une nouvelle personne à la coordination du Réseau des proches aidants Les Moulins, Madame Annie-Soleil Clavel, procurera à l'organisme du renouveau, encore une fois, pour mieux continuer à faire évoluer et mettre en œuvre la mission. De plus, étant fort impliquée depuis la création de l'organisme, Annie-Soleil porte dans son cœur le cheminement et les valeurs associées à la proche aidance sur le territoire moulinois.

L'année 2023-2024 réserve à l'organisme encore plusieurs belles actions et comme à l'habitude, le tout sera chapeauté avec brio par l'équipe de travail et le conseil d'administration.