

### MOT DU PRÉSIDENT



Bienvenue à toutes et tous

Je tiens à remercier tous les membres, bénéficiaires, bénévoles, personnels et partenaires de SARPAD. Mes félicitations également pour la motivation, la détermination et l'engagement de tous pour les valeureuses contributions synergiques au bénéfice de SARPAD.

De façon spécifique, je tiens à féliciter la nouvelle équipe du conseil d'administration pour son excellente contribution à SARPAD.

Pour la Directrice générale:

MERCI MIRA

Désolé d'apprendre que tu nous quittes, mais heureux que tu poursuives ta carrière de gestionnaire .

Malgré ton manque d'expérience comme directrice, le CA avait confiance en tes capacités et savait que tu pouvais acquérir rapidement les connaissances nécessaires pour occuper le poste de directrice générale. Il ne s'est pas trompé. Tu as pleinement réussi ce défi avec détermination .

Dès le début de ta prise de fonction, il y a cinq ans, tu t'es attaquée à un aspect difficile de ton rôle, c'est-à-dire la comptabilité . Cet élément était essentiel pour bien gérer un important budget et nous assurer de l'obtention des subventions dont nous avons besoin.

De plus, tu as su attribuer les différentes tâches à ton équipe afin de t'assurer que nos bénévoles et bénéficiaires profitent de tous les services offerts par le Centre de Bénévolat Sarpad .

À titre de Président et au nom de tous les membres du Conseil d'Administration, je te remercie pour tout ce que tu as accompli au cours de ton mandat et je te souhaite tout le succès que tu mérites dans tes nouvelles fonctions .

Sincèrement,

**Jules Vanier**  
Président du Conseil d'Administration

### SOYEZ DE NÔTRES

l'AGA extraordinaire et l'AGA de SARPAD auront lieu **le 8 juin à 16 heures**

par **ZOOM**

Contactez-nous si vous avez besoin d'assistance pour la connexion. Pour avoir accès aux règlements généraux l'équipe se fera un plaisir de vous l'envoyer par la poste à votre demande.

Participer à la réunion Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/85813546214?pwd=b2wwR1dHQ0g1R0FTYzZzYzZDeHVVQTo9>

ID de réunion : 858 1354 6214

Code secret : 780356

Par téléphone (438) 809-7799

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

**Pascal Tanguay**

Coordinateur CDN

**Jean Baptiste Mpiana**

Agent de liaison

**Ruth Waksberg**

Chargée de projet

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION:

**Jules Vanié**

Président

**Frédéric Guilnard**

Vice-président

**Bertin Giasson**

Trésorier

**Ivan Rochette**

Secrétaire

**Celine Forget**

Conseillère

**Simon Léveillé**

Conseiller

**Jean Pierre Lepage**

Conseiller

RÉVISION LINGUISTIQUE:

**Madeleine Murdock**

CONCEPTION GRAPHIQUE

**Alejandro Natan**



Bonjour à vous toutes et tous,

Après un peu plus de 9 ans, à travailler chez Sarpad, il est maintenant venu le temps pour moi de passer le flambeau. Mon engagement envers les aînés aura été très enrichissant à saveur humaine. J'ai eu la chance de gravir les échelons comme on dit. Ce fut extrêmement formateur. Je remercie tous ceux

que j'ai croisés sur mon chemin. Je remercie le conseil d'administration pour leur confiance tout au long de ces années. Merci à ceux que j'ai côtoyés de plus près. Merci aux partenaires qui m'ont vue grandir et qui ont été des piliers pour moi. Je garderai un excellent souvenir de mon passage à Sarpad. Je n'oublierai jamais les diners et les rencontres avec les bénévoles et les aînés. C'est avec le cœur gros que je vous quitte pour de nouvelles avenues. J'aurais souhaité vous dire au revoir en personne, mais ce n'est que partie remise!

**Mira Thiboutot Rioux, directrice générale.**

## TO OUR ENGLISH-SPEAKING FRIENDS

We would like to remind you that our staff can assist you for whatever questions or clarifications required regarding SARPAD's services and volunteer work. Please don't hesitate to give us a call at your convenience.

## ATTENTION !!!

Nous avons besoin d'aide...

Êtes-vous bilingue ? Aimeriez-vous donner de votre temps pour nous aider à traduire notre site Web vers l'anglais ?

Si la chose vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec nous !!!!

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SPÉCIALE

Mardi **8 juin 2021**, à **16h** 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. Modifications aux règlements généraux du Centre de bénévolat SARPAD
  - a. Présentation des obligations légales
  - b. Présentation de la démarche
  - c. Présentation des principales modifications recommandées : questions et vote
6. Remerciements
7. Levée de l'assemblée

Note : l'assemblée générale annuelle (AGA) suivra à 16h30.

---

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2020-21

Mardi **8 juin 2021**, à **16h30** 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 30 novembre 2020
6. Présentation du rapport annuel 2020-2021 : période de question, commentaires
7. Présentation et adoption des états financiers au 31 mars 2021 : période de question, commentaires
8. Nomination d'un vérificateur
9. \* 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
10. Varia
11. Levée de l'assemblée

\*Les candidatures écrites doivent être reçu au siège social au plus tard le 21 mai 2021

Le rapport annuel sera disponible sur notre site web [www.sarpad.com](http://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,

Me voici de nouveau pour vous faire part des dernières nouvelles concernant le projet d'aide à l'épicerie qui a débuté en 2020 et auquel je participe depuis le tout début.

Nous sommes maintenant à l'étape finale de ce beau projet. Pendant les neuf derniers mois, nous avons mis sur pied une belle équipe qui a su regrouper de multiples compétences afin de mieux répondre aux besoins de nos clients et clientes.

Tout au long de cette période, nous avons dû traiter avec des circonstances constamment changeantes en raison de la situation sanitaire. Nous avons fait notre planification... nous avons ensuite dû redresser nos projets selon les limites que chaque palier sanitaire nous permettait. Tout en tenant compte des obstacles, nous avons fait preuve de créativité et de rigueur, en adaptant notre approche aux réalités et aux besoins des personnes qui avaient fait appel à notre collaboration.

Ensemble, avec la direction de SARPAD, les deux agents de liaison et les coordonnateurs des bénévoles, nous avons développé une offre de service complète auprès des personnes ayant vécu toutes sortes de difficultés en lien avec la crise sanitaire provoquée par la pandémie COVID-19.

Même en quittant le poste d'agent de liaison pour SARPAD, je demeure toujours active dans le milieu communautaire du quartier Côte-des-Neiges. Je pars avec de nombreuses émotions inoubliables et vous assure que le temps passé avec les employées et les bénéficiaires de SARPAD a été pour moi une période très importante en termes de développement tant personnel que professionnel

Un grand merci du fond de cœur,

**Christina Hiteva**  
Agente de liaison

## SOUTIEN AUX COURSES À CÔTE-DES-NEIGES

**On est là pour vous aider avec**

<b>Épicerie</b> 	<b>Pharmacie</b> 
--	---

**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 - [www.sarpad.com](http://www.sarpad.com)**



## LES BÉNÉFICES DU RIRE ET DU SOURIRE !

Il ne faut pas attendre d'être heureux pour rire ou sourire, surtout en cette période difficile que nous vivons depuis un an. C'est au Dr Madan Kataria, médecin généraliste de Bombay, en Inde, que revient le mérite d'avoir élaboré, en 1995, les principes du «rire sans raison» puis créé le premier club de rire international. Le rire détend tout l'être, le rire dédramatise, le rire relativise ce qui nous arrive. Et le rire crée des liens.

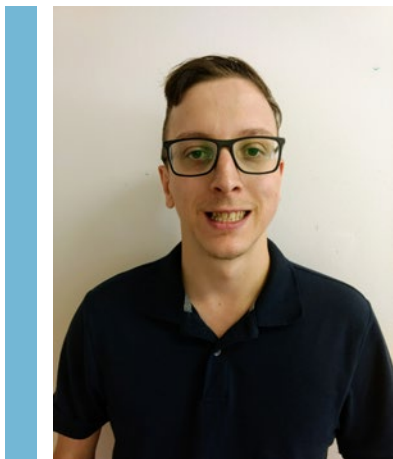
En faisant des recherches pour la rédaction d'un article, le Dr Kataria a découvert que le rire est un attribut humain extrêmement efficace, un outil précieux qu'il faudrait utiliser le plus souvent possible. C'est un merveilleux anti-stress, un anti-dépresseur naturel, le rire permet de se détacher des problèmes inhérents à notre vie. Grâce au rire, l'hypothalamus (situé à la base du cerveau) sécrète des endorphines, hormones aux propriétés apaisantes qui réduisent les excès d'adrénaline et de cortisol causés par le stress. De nombreuses personnes souffrant d'anxiété, d'insomnie ou de dépression ont constaté une amélioration de leur état après avoir entrepris des séances de rire.

Vous allez me dire qu'avec nos masques il n'est pas facile de rire, il est vrai mais nous pouvons compenser par le sourire. Avec le masque, c'est surtout le sourire que nous percevons dans les yeux et cette expression du visage suscite l'apparition de bien être en présence d'événements émotionnels. D'après des chercheurs au Royaume-Uni, un sourire réel envoie un message au cerveau, stimulant ses mécanismes de récompense et active les zones cervicales associées au plaisir autant que si on gagnait un prix de 25,000\$. N'est-ce pas merveilleux!

D'après le dicton populaire «les yeux sont le miroir de l'âme» c'est qu'ils constituent la partie la plus sincère du visage. L'été approche et on a tendance de rire ou de sourire plus facilement parce qu'on est plus détendu. Prenons la résolution de sourire plusieurs minutes par jour afin de vivre heureux et en santé. Bref, plus on sourit, plus on se sent heureux et en forme.

À vous tous et toutes je souhaite un été plein de rires et de sourires.

**Marie-Paule Duquette**  
Coordonnatrice à Outremont



## OFFRE DE TRANSPORT POUR LA VACCINATION

La campagne de vaccination contre la COVID-19 est en cours dans l'ensemble du Québec. Ce virus se transmet principalement par des gouttelettes produites par une personne infectée lorsqu'elle tousse, éternue et même par une simple expiration. Heureusement, pour se protéger contre la COVID-19, les personnes dont le risque d'être infectées est plus élevé sont vaccinées en priorité. La vaccination s'élargira ensuite aux prochains groupes prioritaires, et puis à l'ensemble de la population. Le Centre de Bénévolat SARPAD offre le transport gratuit vers un centre de vaccination aux personnes de 55 ans et plus résidant dans les quartiers Côte-des-Neiges et Outremont. Nos chauffeurs sont équipés d'un plexiglass protecteur dans leur auto, ainsi que de tout l'équipement de protection nécessaire. Pour vous inscrire, il suffit de communiquer avec nous par téléphone au 514 737-2454, ou par courriel à [sarpadcdn@sarpad.com](mailto:sarpadcdn@sarpad.com)

**Pascal Tanguay**  
Coordonnateur à Côte-des-Neiges



Malgré la période difficile que nous vivons, à Sarpad nous faisons tout pour garder un bon esprit de même qu'une belle et forte collaboration d'équipe. Cela nous permet de continuer à développer et à offrir de nouveaux services.

Les événements numériques ainsi que les services de soutien par Internet sont apparus en grand nombre depuis l'arrivée de la pandémie. Nous avons constaté que ce mode virtuel pose tout de même certaines difficultés aux personnes ayant moins d'expérience avec le numérique. Et puisque dans la vie, on n'arrête jamais d'apprendre, à Sarpad, nous voulons soutenir les participant(e)s pour qu'ils et elles puissent participer à ce nouveau projet numérique. Quand on a une attitude curieuse, il est toujours possible de tenter de relever de nouveaux défis qui permettront d'améliorer le quotidien.

Ce service est offert en plusieurs langues. La personne bénévole sera en mesure de guider le ou la bénéficiaire sur les notions de base concernant l'utilisation de la tablette, du téléphone intelligent ou encore de l'ordinateur.

Pour avoir plus des renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous, et... d'ici là, nous vous souhaitons un magnifique printemps !!!

**Ruth Waksberg**  
Chargée de projets

## MON EXPÉRIENCE DE VACCINATION COVID19

Âgé de 85 ans, j'ai bien réagit à l'annonce que je pouvais être vacciné prochainement. Sans perdre une minute, le jeudi 25 février, dès 8h, je me suis mis au téléphone pour prendre rendez-vous. Comme j'ai toujours un peu de problème avec les nouvelles technologies (des fois je pense que j'aurais dû venir au monde au 17ième siècle!) – j'ai préféré me servir du bon vieux téléphone quitte à attendre longtemps.

J'ai attendu une heure trente tout en faisant mes mots croisés et, finalement, j'ai pu parler à quelqu'un de très gentil qui m'a donné un rendez-vous à l'Hôpital Général Juif pour ce matin, le 4 mars, à 8h40. De retour chez moi après avoir reçu ce fameux vaccin et je dois dire que j'ai apprécié l'expérience qui s'est bien déroulée comme je m'y attendais.

Après le vaccin, comme exigé, j'ai dû attendre une quinzaine de minutes pour m'assurer qu'il n'y avait aucune réaction négative. Tout s'est bien passé, le personnel a été très attentionné et chaleureux. En résumé, je dirais qu'il faut compter environ trois quarts d'heure entre l'heure de rendez-vous et la sortie de l'hôpital. Je souhaite donc que tout le monde se fasse vacciner le plus rapidement possible et vive l'expérience aussi facilement que celle que j'ai vécue. Mon rendez-vous pour une deuxième dose m'a été donné pour le 24 juin prochain.

**Ivan Rochette**  
Le 4 mars 2021



[www.sarpad.com](http://www.sarpad.com)



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

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