Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'Infolettre

AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

MOT DU PRÉSIDENT

Bienvenue à toutes et à tous,

Je tiens à remercier tous les membres, bénéficiaires, bénévoles, personnels et partenaires de SARPAD. Je réitère mes félicitations également pour la totale motivation, la détermination et le plein engagement de tous pour vos valeureuses contributions synergiques au profit de SARPAD.

De façon spécifique, je tiens à féliciter le Conseil d'Administrationpour sa présence et performance efficaces à SARPAD.

POUR LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Daniela Roiban

Au nom de SARPAD, je te souhaite la bienvenue. Nous sommes heureux de te compter dans notre famille. Ton enthousiasme et ta détermination affichés, nous rassure pour les temps à venir. Ton approche orientée vers la communication efficace constitue sûrement un atout apprécié à SARPAD. Ta profonde connaissance du territoire que dessert SARPAD est définitivement une force pour l'équipe de gestion.

A titre de Président et au nom de tous les membres du Conseil d'Administration, sois la bienvenue tout en te souhaitant du succès et de l'excellence dans tes fonctions à SARPAD.

Sincèrement

Jules VANIER

Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

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

L'ÉQUIPE DE LA PERMANENCE:

Daniela Roiban
Directrice générale

Marie-Paule Duquette
Coordonnatrice Outremont

Pascal Tanguay
Coordinateur Côte-des-Neiges

Jean Baptiste Mpiana
Agent de liason

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION:

Jules Vanier
Président

Frédéric Guilmard
Vice-président

Bertin Giasson
Trésorier

Ivan Rochette
Secrétaire

Celine Forget
Conseillère

Simon Léveillé
Conseiller

Jean Pierre Lepage
Conseiller

CONCEPTION GRAPHIQUE
Alejandro Natan

J'ai travaillé à titre de conseillère en emploi et organisatrice d'événements au sein d'un organisme de l'arrondissement Côte-des-Neiges, durant les 10 dernières années. Je suis une personne qui aime les défis.

Aujourd'hui, j'ai le plaisir de me joindre à l'équipe du Centre de bénévolat SARPAD et je me donne un autre défi car être directrice de Sarpad sera pour moi un défi de grande taille.

Je ferai de mon mieux pour que Sarpad continue sa mission envers la population vulnérable des aînés, des arrondissements de Côte-des-Neiges et d'Outremont, par différents services offerts par les bénévoles.

Je tiens à remercier Mira Thiboutot-Rioux, la directrice précédente, de m'accompagner dans mes premiers pas, de sa patience pour m'expliquer au fur et à mesure mes responsabilités.

Je remercie également, les membres du Conseil d'administration de m'avoir fait confiance en acceptant ma candidature.

Daniela Roiban, 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 !!!!

Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

MILLE MERCIS À TOUS NOS BÉNÉVOLES

Grâce à nos bénévoles, il a été possible à notre organisme depuis le début de la pandémie de poursuivre notre mission qui est de maintenir à domicile notre clientèle composée de personnes âgées en perte d'autonomie, par différents services. Nous avons continué à donner les services essentiels, entre autres, les courses et le transport médical. Ces deux services étaient vraiment nécessaires étant donné les témoignages que nous avons reçus.

Notre service d'aide pour les courses a permis à plus d'une cinquantaine de nos bénéficiaires de recevoir leurs commandes, afin de permettre à notre clientèle de bien se nourrir. Chaque semaine, nous recevions plusieurs appels téléphoniques remerciant Sarpad pour ce service.

Aussi, il a été possible à nos chauffeurs bénévoles d'accompagner notre clientèle afin de recevoir leurs traitements médicaux ainsi que la 1ère et 2ème dose des vaccins. Ce service était vraiment apprécié.

J'aimerais vous parler d'un autre service indispensable, les appels téléphoniques amicaux qui ont contribué à briser l'isolement des personnes âgées qui à cause du confinement se sentaient de plus en plus isolées, durant cette pandémie. Plusieurs bénévoles faisaient des visites amicales chaque semaine auprès des bénéficiaires, malheureusement ces visites ont été annulées à cause du Covid-19. Nous ne pouvions pas abandonner toutes ces personnes, alors les bénévoles ont remplacé les visites hebdomadaires par des appels amicaux. Depuis, plusieurs personnes se sont ajoutées à nos bénévoles en offrant quelques heures chaque semaine, cela nous a permis de rejoindre un grand nombre de nos bénéficiaires. Nous recevions plusieurs commentaires disant que ces appels amicaux les aident moralement! De plus, il y a des liens qui se sont créés et autant les bénéficiaires que les bénévoles avaient hâte de se rencontrer après le déconfinement.

Cette année, Sarpad a débuté le Programme Intergénérationnel numérique après avoir constaté le besoin chez notre clientèle, plusieurs nous disaient avoir reçu une Tablette, un cellulaire etc, et ne pas savoir s'en servir. Depuis mai dernier, nous avons des bénévoles qui accompagnent nos aînés à domicile dans l'apprentissage numérique, tout en respectant les consignes sanitaires, ce qui leur permet, entre autres, de pouvoir échanger à distance avec leurs proches et de contrer la solitude.

Mille MERCI à tous nos bénévoles qui ont fait que cette pandémie soit plus facile à vivre.

Marie-Paule Duquette
Coordonnatrice à Outremont

HOMMAGE À NOS BÉNÉVOLES

Afin de remercier des bénévoles de Sarpad à Côte-des-Neiges et à Outremont qui se sont dévoués durant cette année exceptionnelle, Mme Rachel Bendayan, députée d'Outremont, a procédé à une remise de Médailles de reconnaissance et d'un certificat en son nom et au nom du Gouvernement fédéral, le 10 août 2021.

Mme Bendayan, soulignait l'importance de notre organisme durant la pandémie en fournissant des services essentiels et en brisant l'Isolement de notre clientèle.

Nous aurions aimé que tous nos bénévoles reçoivent une médaille mais la députée offrait 4 médailles à Outremont et 3 à Côte-des-Neiges. Il était difficile de faire un choix parce que tous nos bénévoles donnent de leur temps avec gentillesse et dévouement.

Nous avons apprécié cette cérémonie de reconnaissance envers des bénévoles de notre organisme.

Marie-Paule Duquette

Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

LE BÉNÉVOLAT – UN CHOIX JUDICIEUX

Personne ne fait du bénévolat sans choisir d'aller vers les autres et de poser des gestes volontaires de générosité et d'altruisme sans ne rien attendre en retour.

Altruiste ou non, il ne faut pas se le cacher, nous faisons tous du bénévolat pour en retirer quelque chose même si ce n'est rien de tangible. Nous avons tous nos raisons personnelles de le faire mais en fin de compte nous voulons tous en retirer quelques avantages et c'est très normal.

Personnellement, le bénévolat que je fais depuis une vingtaine d'années au Centre de Bénévolat Sarpad de Côte-des-Neiges et Outremont, en tant que membre du Conseil d'Administration, m'a apporté beaucoup.

Voici les principaux avantages que j'en ai retirés :

- la satisfaction de rendre service aux autres
- le plaisir de rencontrer et d'échanger avec d'autres personnes
- l'importance de réaliser comment nous sommes favorisés comparativement à d'autres
- la valorisation. Lorsqu'on fait quelque chose pour autrui sans ne rien attendre en retour – on est fier de soi. Attendre après les autres pour se valoriser n'offre aucune garantie.
- Les connaissances et les expériences des autres. Parce qu'en oeuvrant dans un organisme qui s'occupe des personnes âgées, j'ai beaucoup mieux compris les difficultés qui viennent avec le vieillissement, les moyens de retarder les impacts négatifs de cette période de notre vie, les outils pour mieux gérer nos pertes physiques et cognitives. J'ai aussi mieux compris tous les effets négatifs de l'isolement et de la solitude. J'ai également appris à mieux connaître les bons et mauvais côtés du système de santé, les excellents services qui nous sont offerts ainsi que l'impact de la bureaucratie qui en diminue l'efficacité.

J'aime beaucoup comparer le bénévolat à l'exercice physique. Personne ne nous oblige à le faire mais quand on en fait on se sent beaucoup mieux et on est réellement plus heureux.

OUI, DE MÊME QUE FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE LE BÉNÉVOLAT EST UNE QUESTION DE CHOIX.

Le choix de se replier sur soi-même ou de partager quelque peu ce que nous avons acquis au cours de notre vie active.

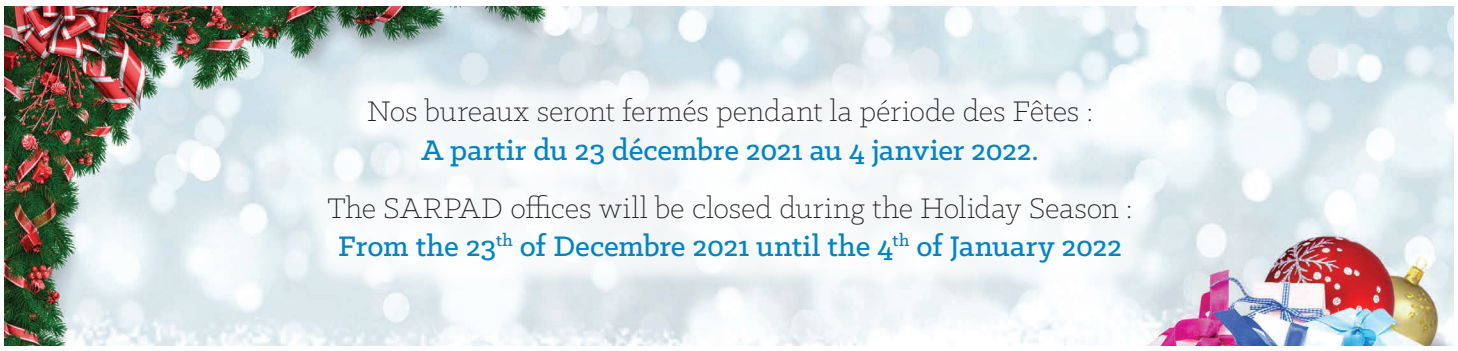
Nous avons aussi le choix de demeurer assis devant notre télé ou de faire l'effort d'aller prendre une grande marche à l'extérieur.

Pour conclure, il me fait plaisir de souligner la générosité de ceux et celles qui font le choix de penser aux autres et d'aider ceux qui sont moins favorisés qu'eux. Ceci, surtout si nous avons une bonne santé, une vie sociale ou familiale intéressante et une certaine sécurité financière.

Au lieu de rechercher constamment le maximum de satisfaction, le plus de luxe possible, les meilleurs vins et repas, n'est-il pas préférable de donner plus de sens à notre vie en pensant un plus à ceux et celles qui ont besoin d'aide.

BON BÉNÉVOLAT

Ivan Rochette



Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

TRANSPORT POUR LES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Le transport médical est un service essentiel, comme vous le savez malgré la pandémie du Covid-19, les chauffeurs bénévoles de notre organisme accompagnent nos bénéficiaires à mobilité réduite âgées de **65 ans et plus** tout en respectant les consignes d'hygiènes.

> En général, les demandes nous parviennent du CLSC Côte-des-Neiges pour la clientèle de cet arrondissement et du CLSC Parc Extension pour la clientèle d'Outremont. Il y a des critères d'admissibilité pour pouvoir profiter de ce service, entre autres, être dans l'incapacité de prendre le transport en commun; ne pas bénéficier du transport adapté de la STM; être en mesure de se déplacer sans fauteuil roulant **sauf** exception à l'intérieur de l'hôpital. *La décision finale quant à l'admissibilité du bénéficiaire est déterminée par l'organisme qui peut, suite à l'observation de l'état de santé de la personne, réviser cette décision.*

Lorsque vous avez la date de votre rendez-vous médical, il est très important de nous appeler au moins 5 jours ouvrables à l'avance, pour nous donner les informations nécessaires.

Nous tenterons de vous jumeler avec un bénévole disponible et vous contacterons dans les jours précédents votre rendez-vous pour vous donner le nom du bénévole qui vous conduira.

Le chauffeur bénévole vous appellera un jour avant le rendez-vous pour vous rappeler les procédures à suivre contre le Covid-19.

Il est important de porter un masque en tout temps et de respecter les mesures d'hygiène.

Le bénévole vous conduira à votre rendez-vous, restera sur place et vous ramènera à votre domicile.

Pour les bénéficiaires de l'arrondissement de Côte-des-Neiges : appeler au **(514) 737-2454**

Pour les bénéficiaires de l'arrondissement d'Outremont : appeler au **(514) 271-8869**

Courriel **Sarpadcdn@sarpad.com**

Pascal Tanguay
Coordonnateur de Côte-des-Neiges

Le « **Projet Numérique** », (projet intergénérationnel d'immersion technologique et d'inclusion sociale) initié par Sarpad s'est véritablement installé dans le territoire de Côte-Des-Neiges. L'objectif principal est d'outiller les personnes âgées et également à faibles ressources financières de Côte-Des-Neiges afin de pouvoir maitriser les moyens technologiques pour assurer leur bien-être et favoriser leur inclusion sociale.

A vrai dire, au-delà du côté technologique du projet, l'idée de Sarpad est de briser l'isolement des personnes âgées de Côte-Des-Neiges à travers le partage de connaissances en matière d'utilisation de la technologie. Et, en même temps, de favoriser l'appropriation numérique pour que nos ainés deviennent autonomes aux démarches quotidiennes. C'est un projet novateur non existant auparavant. Depuis juillet dernier, des aînés des HLM Place Newman et place Lucy bénéficient du projet. C'est une nouveauté dans ces HLM. Les salles communautaires ont été dotées de la connexion internet gratuite (Wi-Fi). Cette génération qui n'est pas née à l'ère du numérique semble s'enthousiasmer face à ce projet. Des tablettes, laptops, et smartphones suffisent pour partager ces connaissances.

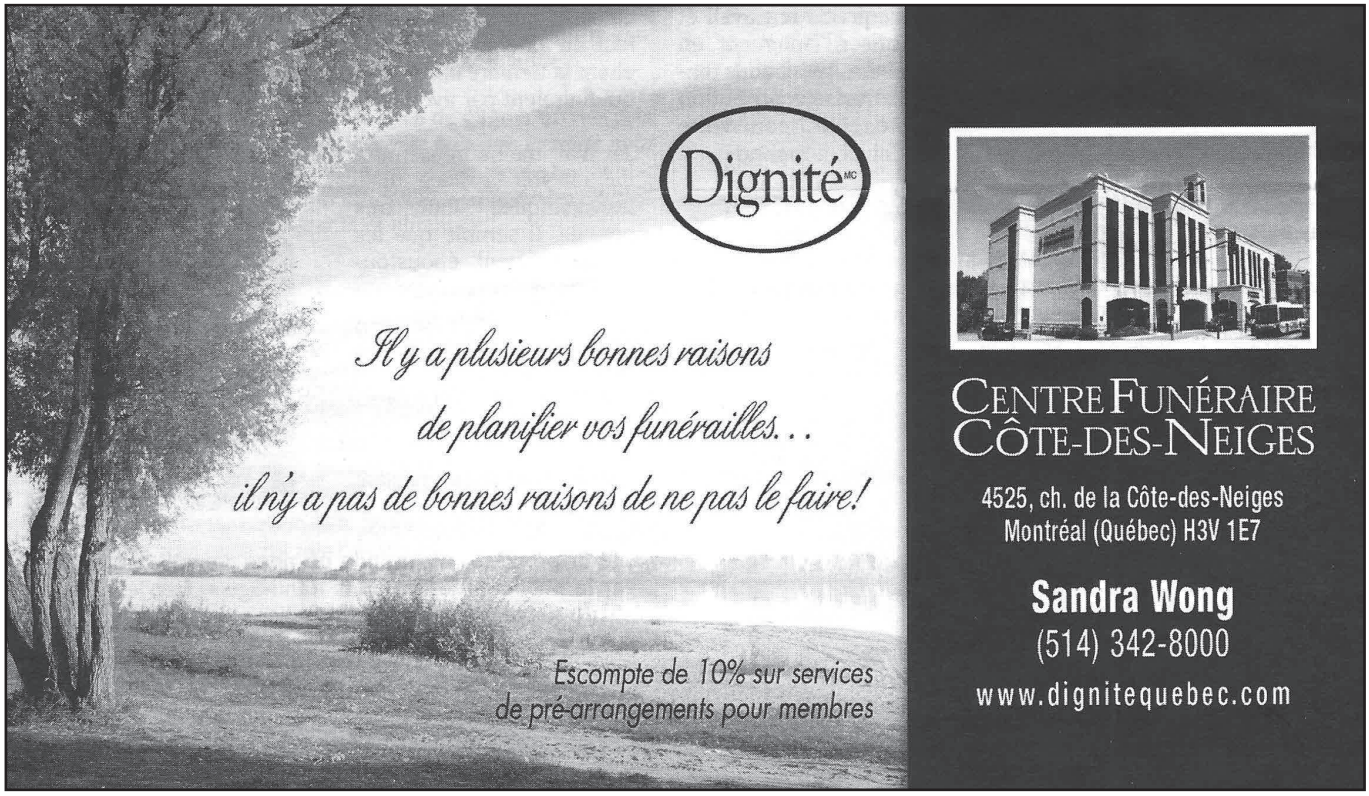
Jean-Baptiste
Agent de liaison communautaire

Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

Desjardins
Caisse des Versants du mont Royal

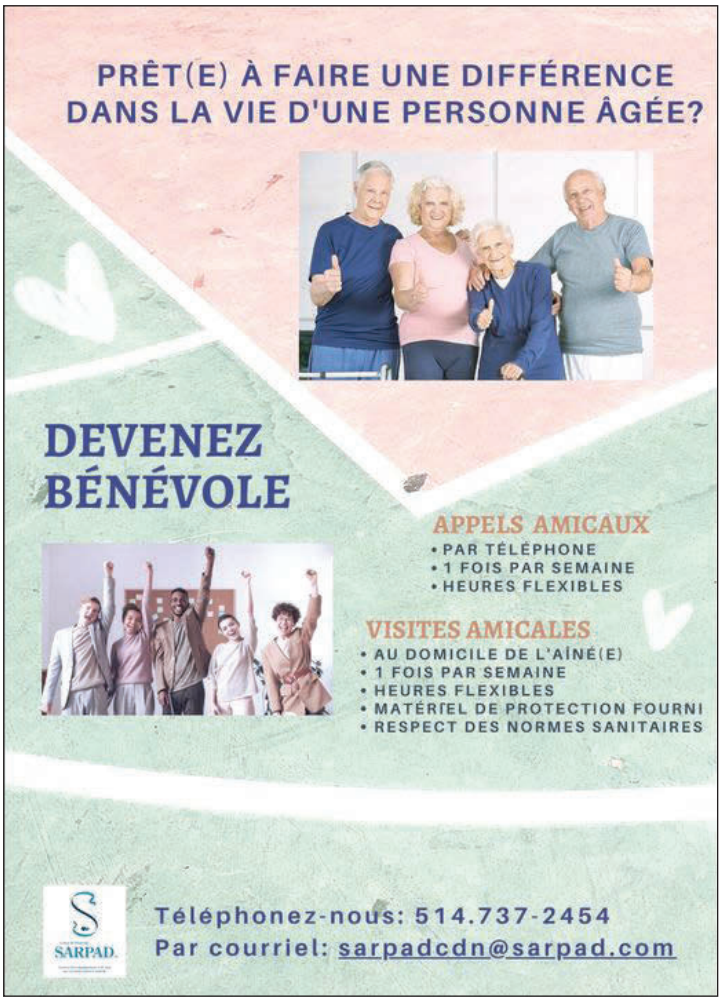


Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

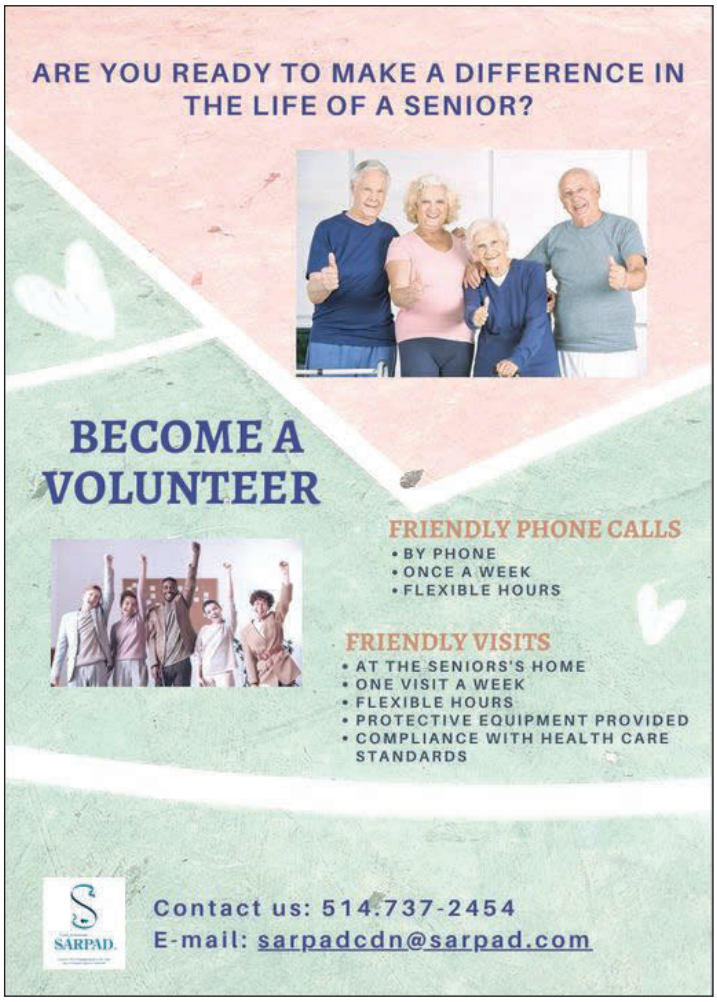
L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

Pourquoi faire du bénévolat ?



Le bénévolat redonne la confiance en soi.
Le bénévolat donne un sens à votre vie.
Le bénévolat aide à combattre la dépression.
Le bénévolat vous aide à rester en bonne santé physique.
Le bénévolat peut vous rendre plus heureux

Why get involved?



Volunteering increases self-confidence.
Volunteering provides a sense of purpose to your life.
Volunteering helps fight depression.
Volunteering helps you in good physical health.
Volunteering can make you happier

MERCI À NOS BÉNÉVOLES !

Centre de bénévolat SARPAD inc.
35 ans et plus au service des aînés
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2021 - NUMÉRO 70

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

Table des aînés Côte-des-Neiges

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

Table des aînés Côte-des-Neiges