Centre de bénévolat
SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit
aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

PRINTEMPS 2022 - NUMÉRO 71

MOT DU PRÉSIDENT

Bienvenue à toutes et à tous,
Pour ce printemps 2022, 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 synergique au profit de SARPAD.
De façon spécifique, je tiens à féliciter le Conseil d'administration pour sa présence et sa performance efficaces à SARPAD.

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle, 9 juin 2022

Chères membres, chers membres,

Au nom des personnes administratrices du Centre de bénévolat SARPAD, j'ai le plaisir de vous convoquer à votre assemblée générale annuelle (AGA) 2021-2022, qui aura lieu le jeudi 9 juin 2022, à 13h30, au 6767 Chemin de la Côte-des-Neiges salle 602.
Nous souhaitons grandement votre présence lors de cet événement afin de faire le bilan des activités de l'année et d'envisager ensemble les projets d'avenir de SARPAD.
Des bouchées seront servies. Ce sera l'occasion d'échanger avec les autres membres ainsi qu'avec l'équipe de travail, qui sera présente au grand complet.
Nous vous serions reconnaissants de confirmer votre présence par courriel (sarpadcdn@sarpad.com) ou en nous appelant au 514 737-2454 poste 223, et ce, avant le 3 juin 2022.
Je vous remercie à l'avance de votre collaboration et de votre généreuse implication.
Au plaisir de vous voir
le 9 juin et d'échanger avec vous.

Salutations cordiales,

Le président,
JULES VANIER

Centre de bénévolat SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre

PRINTEMPS 2022 - NUMÉRO 71

L'infolettre est publiée par
Centre de bénévolat SARPAD Inc.

L'ÉQUIPE DE PERMANENCE
Daniela Roiban
Directrice générale
Marie-Paule Duquette
Coordonnatrice Outremont
Pascal Tanguay
Coordonnateur Côte-des-Neiges

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
Jules Vanier
Président
Frédéric Guilmard
Vice-président
Bertin Giasson
Membre
Simon Léveillé
Membre
Jean-Pierre Lepage
Membre

RÉVISION LINGUISTIQUE ET CONCEPTION GRAPHIQUE
Mériem Mennai

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Au cours des trois derniers mois, je me suis principalement attardée à comprendre la mission de Sarpad et j'ai été particulièrement impressionnée par le dévouement des bénévoles ainsi que l'importance à apporter aux bénéficiaires. Pour aider les personnes âgées, nous avons initié certains programmes toujours dans le but d'aider et de briser l'isolement des personnes âgée : entre autres nous avons initié un programme de clinique d'impôts pour aider les personnes âgées à compléter leurs rapports d'impôts; nous avons également trouvé le moyen d'aider diverses personnes âgées à nettoyer et déblayer leurs entrées lors de tempêtes de neiges. J'aimerais également souligner que notre repas de Noël fut un succès avec une soixante de participant(e)s - malgré la Covid nous avons pu réunir un groupe important de bénéficiaires et de bénévoles - chose qu'il n'avait pas été possible avant cette année à cause des restrictions sanitaires. Un gros merci à tous pour votre aide et soutien lors de mon arrivée à SARPAD en novembre dernier.

DANIELA ROIBAN

Centre de bénévolat SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre
PRINTEMPS 2022 - NUMÉRO 71

APPEL DE CANDIDATURES

ADMINISTRATEURS (TRICES) RECHERCHÉ(E)S

- Nombre de postes à pourvoir : 5
- Durée du mandat : Deux ans avec possibilité de renouvellement

Rôle du conseil d'administration (CA) de SARPAD

Le CA de SARPAD est un organisme à la fois décisionnel, de contrôle, de conseil et d'accompagnement. Par son expertise, sa crédibilité et sa réputation, il veille à assurer la pérennité de l'organisation et à préserver l'accès de celle-ci aux ressources humaines, matérielles et financières nécessaires à la réalisation de sa mission. Il contribue au développement de l'organisme et agit comme ambassadeur de ce dernier. Le CA de SARPAD est composé de 9 administrateurs(trices).

Profil recherché et prérequis

Le SARPAD souhaite recruter des membres bénévoles, pouvant avoir des compétences diversifiées de tous âges et sexes, pour combler les deux postes vacants au sein du CA afin de soutenir l'équipe de direction. Les personnes candidates intéressées doivent s'investir auprès de l'organisme en conseillant et soutenant sa direction à différents niveaux et ce, en collaboration avec les membres actuels du CA.

Les profils de compétence suivants sont particulièrement recherchés : expertise en santé, comptabilité, communications, marketing traditionnel et numérique et gestion des ressources humaines.

Implication

Les personnes intéressées devront être minimalement disponibles pour une dizaine de rencontres par année, d'une durée d'environ 2 heures chacune. Elles auront la possibilité de prendre part à un comité de travail au sein du conseil. Le rythme et les modalités des réunions des comités de travail est à la discrétion des responsables et de leurs participant(e)s.

Les rencontres ont généralement lieu en présentiel à Côte-des-Neiges (Montréal) en respectant les règles sanitaires en vigueur ou à distance au moyen d'une plateforme de visioconférence (Zoom). Des réunions en mode hybride sont possibles, si le lieu de résidence du membre du conseil est éloigné de Montréal.

Soumettre une candidature

Soumettre un curriculum vitae et une lettre d'intention par courriel à madame Daniela Roiban, directrice générale, à l'adresse suivante : coordosarpad@sarpad.com au plus tard le 25 mai 2022.

Pour plus d'information : 514-737-2454 poste 221

Bien que notre numéro de téléphone reste le même à Côte-des-neiges : 514 737-2454, nous avons récemment changé les numéros de postes pour nous joindre :

- Pour le transport, poste 224
- Pour l'administration, poste 223
- Pour la direction, poste 221

Pour Outremont : 514-271-8869, poste 225

Nous nous ferons un plaisir de vous aider lors de vos appels !

Centre de bénévolat SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

L'infolettre
PRINTEMPS 2022 - NUMÉRO 71

LE PRINTEMPS LA SAISON DE L'ÉNERGIE !

C'est le printemps la saison de l'énergie. Voilà une bonne raison de bouger, de passer à l'action si on ressent la fatigue accumulée des derniers mois d'hiver. Dernièrement j'ai été fascinée par le récit d'une dame de 90 ans. Au début de la cinquantaine voyant que sa santé faisait vraiment défaut et qu'elle souffrait d'épuisement, elle décida de se prendre en mains. Elle changea son alimentation, suivit des cours de méditation pour apprendre à se détendre et surtout commença à faire des exercices physiques. Aujourd'hui cette dame de 90 ans fait environ une heure d'exercices par jour ou va prendre une marche afin de respirer un peu d'air frais. Elle demeure toujours dans son domicile. Très active, elle prépare présentement des ateliers sur l'art de garder sa jeunesse longtemps. Elle est vraiment une inspiration. Pour les personnes qui désirent garder ou améliorer leur équilibre, voici deux cours de conditionnement physique offerts par l'Académie de Danse d'Outremont au Centre communautaire Intergénérationnel d'Outremont :

- L'Académie de Danse d'Outremont offre différents cours d'exercices physiques pour les personnes âgées de 65 et plus : Cours de mise en forme par la danse, cours Cardio, des séances d'entrainement dynamiques qui travaille le corps dans sa totalité. Ces programmes visent à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique.
- Cette année, le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P. I. E. D) proposé par le CIUSSS du Centre sud de l'Ile de Montréal, d'une durée de 12 semaines vise à prévenir les chutes et à éviter les fractures chez les personnes autonomes âgées de 65 et plus, qui vivent à domicile.

Pour information : 514 276- 6060

Aussi, des cours de Yoga, de Cardio, de Tai Chi, d'exercices physiques se donnent chaque jour à la télévision. Vous avez un grand choix pour vous remettre en forme et profiter des bienfaits de la vie. Je vous souhaite un printemps magnifique et plein d'énergie.

MARIE-PAULE DUQUETTE

RENCONTRE AVEC NOS BÉNÉVOLES DANS LE CADRE DE LA « SEMAINE D'ACTION BÉNÉVOLE »

Le mercredi 27 avril 2022, nous avons eu le plaisir de recevoir une partie de nos chers bénévoles dans le cadre de la « Semaine d'Action Bénévole ». Cette semaine a pour ambition de souligner et de remercier l'implication de l'ensemble des bénévoles du Québec.

Alors, quel meilleur moment pour nous rassembler, et vous remercier de vive voix ! Ce fût un plaisir de partager un verre de vin, de déguster de bons fromages en compagnie de nos bénévoles et de remettre des cartes cadeaux Renaud Bray à nos 5 chanceux ayant été tirés au sort !

Durant ce moment de partage, nous avons également pu récolter les avis, et conseils des bénévoles, agissant directement sur le terrain et étant les mieux placés pour nous témoigner des expériences vécues.

Merci à tous pour votre implication, votre bienveillance, et votre partage !

Centre de bénévolat
SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit
aux personnes âgées à domicile

The Infolettre

SPRING 2022 - NUMBER 71

A WORD FROM THE PRESIDENT

Welcome everyone,

On this 2022 spring season, I wish to thank all our members, beneficiaries, volunteers, employees, and partners of SRAPAD. I also reiterate my congratulations to all of you for your total motivation, determination, and complete commitment to your generous and synergetic contributions for SARPAD's benefit.

More specifically, I need to thank the Board of Directors for its presence and efficient performance at SARPAD.

NOTICE OF CONVOCATION

Annual General Assembly, June 9th 2022

Dear members.

On behalf of all Centre de bénévolat SARPAD board members, I have the pleasure to invite you to our annual general assembly (AGA) 2021-2022 which will take place on Thursday, June 9th 2022, at 6767 Chemin de la Côte-des-Neiges, room 602.

We would deeply appreciate your presence at this event to assess this past year's activities and plan future SARPAD projects together.

Appetizers will be served. This will be the occasion for you to exchange with other members as well as with the entire work team.

We would be grateful if you could confirm your presence by e-mail (sarpadcdn@sarpad.com) or by calling us at 514 737-2454, ext. 223 before June 3rd 2022.

I thank you in advance for your collaboration and generous implication.

I look forward to seeing you on June 9th and exchange will all of you.

Sincere greetings,
JULES VANIER

Centre de bénévolat SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

The Infolettre

SPRING 2022 - NUMBER 71

The Info letter is published by the
Centre de bénévolat SARPAD Inc.

OUR PERMANENT STAFF
Daniela Roiban
General manager
Marie-Paule Duquette
Coordinator for Outremont
Pascal Tanguay
Coordinator of Côte-des-Neiges

OUR BOARD OF DIRECTORS
Jules Vanier
President
Frédéric Guilmard
Vice-president
Bertin Giasson
Member
Simon Léveillé
Member
Jean-Pierre Lepage
Member

EDITING AND GRAPHIC DESIGN
Mériem Mennai

A WORD FROM THE GENERAL MANAGER

During the last three months, I concentrated mainly on understanding SARPAD's mission, and I was especially impressed by the dedication of our volunteers and by the importance given to our beneficiaries. In order to help elderly people, we initiated different programs, always with the goal to help out and break their isolation: We initiated an income tax clinic to help the elderly complete their tax returns. We also found ways to help several elders to clear out their driveways after snowstorms. I would also point out that our Christmas feast was quite a success with around sixty participants – despite COVID, we managed to round up a sizable group of volunteers and beneficiaries; a feat that was impossible so far because of sanitary restrictions. Many thanks to all for your help and support since my joining SARPAD last November.

DANIELA ROIBAN

Centre de bénévolat SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

The Infolettre

SPRING 2022 - NUMBER 71

CALL FOR APPLICATIONS

BOARD MEMBERS WANTED

- Number of positions to be filled : 5
- Mandate duration : Two years with possibility to renew

Role of SARPAD's Board of Directors

SARPAD's board has multiple roles: Decisional, control, consulting and coaching. By its expertise, its credibility and reputation, it aims to ensure the organization's sustainability and to maintain its access to all human, material and financial resources needed to complete its mission. It contributes to the organization's development and acts as its ambassador. SARPAD's Board is comprised of 9 members.

Desired profile and pre-requisites

SARPAD wishes to enroll volunteer members with diverse expertise of all ages and sexes to fill the five vacant positions in its board in order to help the management team. Interested candidates must involve themselves with the organization by counseling and helping its management at different levels with the collaboration of present board members.

The following competency profiles are especially wanted: expertise in health, accounting, traditional and digital marketing, and human resources.

Implication

Candidates should be available for a minimum of ten meetings annually with an approximate duration of two hours each. They will have the possibility of joining working committees within the board. The frequency and modalities of these working committees are left to the discretion of supervisors and members of each committee. Meetings are usually held in person at our Côte-des-Neiges office, respecting any current sanitary measures, or remotely by Zoom video conferencing. Meetings in hybrid mode are possible if the member's residence is far from Montreal.

Submitting an application

Submit a CV and a letter of intent by e-mail to Mrs. Daniela Roiban, General Manager, at the following address: coordosarpad@sarpad.com before May 25th 2022 at the latest. For more information : 514 737-2454 ext. 221.

ATTENTION!

While our phone number stays the same for our Côte-des-Neiges office at 514 737-2454, we have recently modified the extension numbers to contact us:

- For transportation service, ext. 224
- To reach the administration, ext. 223
- To reach management, ext. 221

To reach our Outremont office : 514-271-8869, ext. 225

It is our pleasure to help you!

Centre de bénévolat SARPAD inc
Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

The Infolettre

SPRING 2022 - NUMBER 71

SPRING, THE ENERGY SEASON!

Spring is the season of energy. This is a good reason to get moving, to take action if we feel the weariness of the last winter months. Lately, I have been fascinated by the story of a 90-year-old lady. When, in her early fifties, she felt her health decline and suffered from exhaustion, she decided to act. She changed her eating habits, took meditation courses to learn to relax and, more importantly, started to exercise. Today, this 90-rear-old lady does her exercises for about an hour each day or takes a walk to take in a breath of fresh air. She still lives at home. Very active, she organizes workshops on the art of retaining one's youth as long as possible. She truly is inspiring.

For people wishing to keep of improve their balance, here are two physical fitness programs offered by the Académie de danse d'Outremont at the Centre Communautaire intergénérationnel d'Outremont :

- The Académie de danse d'Outremont offers many physical fitness programs for persons aged 65 and over: physical fitness through the danse, cardio activities, dynamic training programs working the whole body. These programs aim to improve one's balance, flexibility, and physical strength.
- This year, the 12 weeklong Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) proposed by the CIUSS du Centre sud de l'Île de Montréal, aims at preventing falls and fractures for autonomous persons aged 65 and over, living at home.

  For information : 514 276-6060.

Furthermore, Yoga, Cardio, Tai-Chi and physical fitness programs are televised weekly. You have a wide range of choices to get back in shape and benefit from the joys of life. I wish you a wonderful springtime and lots of energy.

MARIE-PAULE DUQUETTE

MEETING WITH OUR VOLUNTEERS AS PART OF THE « VOLUNTEER ACTION WEEK »

On Wednesday, April 27th 2022, we have had the pleasure to welcome some of our dear volunteers as part of the « Volunteer Action Week ». That week has the goal of highlighting and thanking all Québec volunteers for their implication.

So, what better time to gather and thank all of you personally! It has been a pleasure to share a glass of wine, to sample fine cheeses with our volunteers and to give out Renaud Bray gift certificates to our five lucky prize draw winners!

During this moment of sharing, we have been able to gather opinions and recommendations from volunteers working in the field and thus best suited to share their experiences.

Thank you all for your implication, your goodwill, and your sharing!