Centre de bénévolat SARPAD inc

Services d'accompagnement et de répit aux personnes âgées à domicile

Votre centre d'accompagnement pour aînés au coeur de votre quartier

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2023 - NUMÉRO 75

MOT DU PRÉSIDENT

Les atrocités à travers le monde, ces jours-ci, nous font réaliser notre impuissance vis-à-vis de tous ces malheurs qui sont hors de notre contrôle.
Par contre, ceci devrait nous faire comprendre que nous pouvons agir localement avec empathie et générosité auprès de ceux et celles qui sont près de nous.
Le bénévolat à SARPAD nous offre cette opportunité d'être de meilleures personnes. Si vous avez un peu de temps et la santé pour le faire, pensez donc à vous joindre à notre équipe de bénévoles.

Jules Vanier

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

En ce mois, je complète ma deuxième année à la barre de SARPAD et je dois dire que ces deux années furent pour moi toute une expérience.
Principalement, j'ai dû apprendre les rouages et la gestion d'un organisme sans but lucratif (OSBL), la gestion de la comptabilité et les négociations nécessaires pour obtenir les fonds nécessaires au bon fonctionnement.
J'ai également dû apprendre à vivre avec les besoins des membres du Conseil d'Administration. J'ai connu des bénévoles qui ont grandement démontré le sens de la générosité et du don de soi auprès de nos bénéficiaires. Voilà donc des expériences qui m'ont fait réaliser l'importance de s'oublier pour ceux et celles qui ont besoin d'aide.
En terminant, j'aimerais souhaiter un prompt rétablissement à Marie Paule Duquette qui vit présentement un léger problème de santé. Marie Paule a été un pilier pour SARPAD Outremont depuis plusieurs années; une femme respectée de tous et qui a su s'attirer la reconnaissance de tous en jumelant avec doigté les bénévoles et bénéficiaires d'Outremont.

Merci Marie Paule et bonne chance.

Daniela Roiban

Horaire des fêtes de fin d'année

Nos bureaux seront fermés du vendredi 22 décembre au mardi 2 janvier inclusivement.
Nous seront ouverts le 3 janvier 2024 pour vous accueillir.
Joyeuses fêtes!

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

Votre centre d'accompagnement pour aînés au coeur de votre quartier

L'INFOLETTRE - AUTOMNE 2023 - NUMÉRO 75

En hiver, attention à la sédentarité!

Oui, il arrive qu'à cause du froid, des chaussées glissantes, de la neige, les aînés, tout comme plusieurs personnes moins âgées, ont tendance à moins bouger.
Faire quelques exercices à l'intérieur peut alors compenser le fait qu'on a tendance à éviter des sorties bénéfiques pour notre bien-être. Voici donc quelques idées pour éviter de trop s'atrophier :

- vélo stationnaire sur tapis roulant si on a la chance d'en avoir un chez soi
- poids et haltères - de différentes grosseurs pour garder certains muscles en forme
- monter et descendre quelques marches d'escalier tout en s'assurant de bien tenir les rampes
- quelques exercices pour les mains et les doigts afin de s'assurer de maintenir ces articulations aussi fluides que possible

ET SURTOUT BOUGER À CHAQUE JOUR!

Louise Lambert-Lagacé, nutritionniste de grande renommée, nous offre quelques conseils pour aider les personnes âgées à mieux s'alimenter durant les mois d'hiver.

En hiver, on mange!

Pour avoir de l'énergie du matin au soir, on ne saute surtout pas de repas. S'il y a un petit creux, on grignote joyeusement un yogourt, une poignée de noix ou cube de fromage. On ne veut surtout pas perdre de poids involontairement!
On ne peut le cacher… la saison froide donne de l'appétit et donne le goût de cuisiner des plats qui réchauffent le cœur et qui sont pleins de protéines.
Je pense à la soupe aux pois ou aux lentilles, aux casseroles de poulet ou de dinde, aux fèves au lard, sans oublier la fameuse tourtière.
On peut aussi encourager sans hésiter les jolis fruits de pays chauds, riches en vitamine C : clémentines, mandarines, oranges et pamplemousse.
Et pourquoi pas partager de bons repas avec des amis pour oublier la froidure de la saison!

Louise Lambert-Lagacé
Diététiste et auteur du livre « Au menu des 65 ans et plus »

Comment bien vieillir?

Ivan Rochette, l'auteur de ce livre a fêté ses 87 ans et nous partage ses astuces pour garder la forme.
Comme il le dit si bien : « pour bien vieillir, il n'y a pas une seule recette, mais bien plusieurs »

Pour acheter le livre, appelez au 514-737-2454 poste 223
Prix: **20 $** (vous pouvez recevoir un reçu d'impôt)

Bien vieillir chez vous

Il y a tout juste un an, **le comité *Bien vieillir à Outremont*** prenait l'engagement de donner suite aux insatisfactions des aînés francophones face aux services publics de santé offerts actuellement dans l'arrondissement. L'accès difficile au CLSC - Point de service Outremont - l'absence de service régulier de vaccination et de prélèvement, la difficulté d'accéder à des services médicaux, le peu de soutien à domicile permettant aux aînés de vieillir à domicile et le fait que le CIUSSS n'ait sur son territoire aucun CHSLD offrant un milieu de vie francophone, autant d'irritants que nos aînés ont exprimé de façon claire lors d'un sondage mené en 2022 auprès de 253 répondants de l'arrondissement. **Le rapport *Bien Vieillir à Outremont, un défi à relever***, fait état de la situation.
Les recommandations du rapport ont été présentées aux divisions concernées du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Les nombreuses rencontres ont donné lieu à des échanges fructueux.
Les recommandations du rapport BVO pour améliorer les soins de santé à Outremont sont désormais entre les mains des décideurs. Pour notamment,

- offrir un meilleur accès aux ainés et des services additionnels, infirmiers et médicaux au Point de service Outremont;
- allouer des sommes et des efforts additionnels au soutien à domicile
- faciliter la création d'une Maison des aînés à Outremont ou à proximité.

Le comité poursuit son engagement avec la conviction que le succès de ses démarches repose sur la valeur accordée à la proximité des services, l'engagement communautaire et le facteur humain en matière de santé.

Repas de Noël - mercredi 6 décembre à 13h30
Restaurant Yia SOU : 5375 Queen Mary, Montréal, H3X 1V1
Réservez votre place au plus tard lundi le 30 novembre
Appelez Christiane au 514-737-2454 poste 223

Appel de candidatures *(2e affichage)*

Administrateurs(trices) recherché(e)s au Conseil d'administration

Nombre de postes à pourvoir : 3

Durée du mandat : Deux ans avec possibilité de renouvellement

Date limite pour soumettre une candidature : 31 janvier 2024

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 cinq 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 compétences suivants sont particulièrement recherchés : expertise dans le secteur communication, marketing traditionnel et numérique et gestion des ressources humaines. Aussi dans les secteurs de la santé et de la comptabilité.

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) 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

Les personnes intéressées doivent 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 **31 janvier 2024**. Pour plus d'information : **514-737-2454 poste 221**