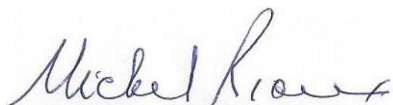



**Rapport annuel**  
**1<sup>er</sup> avril 2018 au 31 mars 2019**

**Centre d'aide aux proches aidants des basques**



**Présenté à l'assemblée générale annuelle**  
**Le 04 juin 2019**

  
Michel Rioux, président

  
Lise Parent, secrétaire

## Mot du président

---

Bonsoir à vous tous,

J'ai le plaisir de vous présenter le rapport annuel de la dernière année de notre organisation. Merci d'avoir accepté notre invitation, d'autant plus que notre 8<sup>e</sup> assemblée générale se déroule dans un édifice très significatif de collaborations fructueuses auxquelles nous fondons beaucoup d'espoir pour l'avancement de notre organisation.

Le CAPAB franchit d'année en année de grand pas et la dernière en témoigne comme vous le remarquerez dans notre rapport annuel. L'ensemble des actions posées l'ont été pour les proches aidants de la MRC des Basques qui se dévouent au quotidien auprès d'une personne malade ou en perte d'autonomie.

Je tiens à vous présenter les administrateurs de votre Conseil d'administration 2018 – 2019 :

- Mme Lise Parent
- Mme Denise Côté
- Mme Josée Gagnon
- M Serges Bélanger
- M. Richard Boulé
- M. Michel Kelly
- Et moi Michel Rioux

**La réalisation de notre plan d'actions et de nos orientations n'aurait pu être une réussite sans notre équipe d'employés.**

- Notre coordonnateur : Guillaume Côté Philibert
- Notre agente de bureau : Mme Ginette Belzile
- Nos ressources affectées au répit : Mme Lise Vallée, Mme Édith Skelling et Mme Françoise Lévesque.

**Voici un survol des principaux dossiers qui ont retenus notre attention au cours de la dernière année :**

1. **Comités de travail** : Votre conseil d'administration a mis en place quatre (4) comités de travail afin d'améliorer la fluidité de chacun d'eux. Formés de 2 à 4 personnes leurs rôles consistaient à alimenter le Conseil d'administration, d'opinions et de commentaires afin que les décisions du conseil se prennent de façon plus éclairées.
  - a. Comité plan d'actions et stratégiques : Formés de Richard Boulé, Guillaume Côté Philibert et Michel Rioux
  - b. Comité promotion et visibilité : Formé de Lise Parent, Denise Côté, Julette Rioux et Guillaume Côté Philibert
  - c. Comité financement et commandite: Formé de Michel Kelly, Serges Bélanger, Michel Rioux et Guillaume Côté Philibert.
  - d. Comité du personnel : Formé de Josée Gagnon et Michel Rioux

Merci aux membres des comités. Vous avez contribué par votre engagement à faire en sorte que nous avons progressé plus rapidement.

## **2. Nos membres :**

La vie démocratique du CAPAB passe par nos membres qui au fil des années nous assurent du soutien combien important pour remplir adéquatement notre mission. Vous avez été près de 120 membres individuels et 50 membres corporatifs au cours de la dernière année. Au-delà de la dimension financière nos membres démontrent à tous nos partenaires l'importance qu'on accorde à tous les proches aidants de notre MRC.

## **3. Relation avec les milieux politiques :**

Au cours de la dernière année nous avons rencontré notre député Denis Tardif afin de le tenir au courant de l'état d'avancement de nos projets. Également des rencontres avec le préfet de la MRC des Basques M. Bertin Denis ont permis d'échanger à la fois sur les services que nous offrons aux proches aidants des municipalités des Basques mais également sur notre souci de se rapprocher des proches aidants que nous ne connaissons pas et qui ne sollicitent pas de demande de soutien auprès du CAPAB. M. Denis a accepté d'être le président d'honneur de l'inauguration de nos nouveaux bureaux le 18 juin prochain dans le nouvel édifice, le Beaulieu commun.

## **4. Un partenaire fidèle depuis 5 ans**

La troupe de théâtre les Têtes-Art sous l'habile direction de l'enseignante Christine Pelletier soulignait pour une cinquième année consécutive en 2019 un partenariat digne de mention avec le CAPAB, en remettant la très grande partie des bénéfices générés par les deux représentations annuels d'une pièce de théâtre. Au cours des cinq dernières années, la troupe de théâtre aura remis la jolie somme de \$1845. Le CAPAB réserve la totalité de cette somme pour accorder du répit aux proches aidants. Au cours de la dernière année se sont 1845 heures de répits que nous avons offerts à des proches aidants. Merci à la troupe de théâtre les Têtes-Art.

## **5. Relocalisation des bureaux du CAPAB**

Nous vous confirmons que le CAPAB occupe depuis le 1 juin deux bureaux dans le nouvel édifice du Beaulieu commun. Comme vous le savez, l'entreprise Meubles J. Beaulieu y a tenu le fort pendant plus de 6 décennies. Sa fille Judith et son conjoint ont pris la décision de poursuivre la tradition en proposant un service de location d'espaces de travail de type collaboratifs. Nous sommes fiers ce soir d'y tenir notre assemblée générale et vous permette de découvrir ce nouveau lieu. Nous souhaitons grandement que ce milieu permettra de tisser des liens de collaboration bénéfique pour notre organisme.

## **6. Rejoindre les proches aidants; notre préoccupation**

Le fruit du travail proposé par le comité de promotion et de visibilité a conduit votre conseil d'administration à se doter d'une nouvelle image conduisant à un nouvel outil, un encart promotionnel. D'autres outils suivront au cours de la prochaine année. La conceptrice de notre image de marque est Mme Isabelle Lévesque de l'entreprise locale POPCOM, Communication graphique.

Pour rejoindre les Proches aidants, le CAPAB a obtenu le soutien de la Maison le Puits et du Programme structurant de la MRC, permettant ainsi de compter sur des ressources qui feront du démarchage. Plus particulièrement Mme Isabelle Blouin agente de relations humaines et Mme Ginette Blumhart feront équipe avec notre coordonnateur afin de rejoindre les Proches aidants dans les 11 municipalités de la MRC des Basques. Nous comptons sur la collaboration des associations, du milieu de la santé, des municipalités afin de faire de cet exercice une réussite.

## **7. Un avenir rempli d'espoir**

J'invite la prochaine équipe d'administrateurs avec l'équipe du personnel à poursuivre le travail amorcé au cours des dernières années et de s'assurer que toute l'énergie passe à l'amélioration de la qualité de vie des Proches aidants de la MRC.

Bien humblement nous devons toujours viser plus haut et pour y arriver je pense que ça doit passer par :

- Une bonne dose d'idées innovatrices
- L'apport de valeur ajoutée à chacune des actions qu'on sera appelé à effectuer
- Reconnaître qu'on peut compter sur des partenaires pour y arriver
- L'intention de toujours le faire pour le bien de nos proches aidants.

Je remercie chacun et chacune d'entre vous pour l'intérêt que vous portez au centre d'aide aux proches aidants de la MRC des Basques.

Bonne soirée et au plaisir!

Michel Rioux, président



## **MISSION**

La mission du CAPAB est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes de la MRC des Basques afin qu'elles puissent poursuivre leur implication auprès de la personne aidée. Nous voulons favoriser l'accès aux ressources du milieu et la participation aux services de soutien, de répit, d'information et de formation. Nous agissons donc dans une perspective de pérennité des services destinés aux personnes proches aidantes afin qu'elles puissent vivre leur situation de façon positive.

## **DÉFINITION DE PROCHE AIDANT**

Un proche aidant est un individu qui, à titre non-professionnel et sans rémunération, s'occupe de façon soutenue ou occasionnelle d'une personne vivant une problématique de santé. Il peut lui offrir, par exemple, un soutien émotionnel, lui prodiguer des soins et/ou lui rendre des services destinés à compenser ses incapacités. Le proche aidant peut être un membre de la famille, un ami ou un voisin de la personne aidée. Il peut demeurer ou non avec la personne aidée. Le CAPAB ne travaille pas seulement auprès des personnes âgées. Il soutient tous les proches aidants, peu importe l'âge ou la problématique de santé de la personne aidée.

## **SERVICES OFFERTS**

- Information
- Formation
- Soutien individuel
- Groupes d'entraide
- Répit à domicile
- Référencement

## **COORDONNÉS DE L'ORGANISME**

### **Centre d'aide aux proches aidants des Basques**

50, rue Notre-Dame Ouest, bureau 8

Trois-Pistoles (Québec) G0L 4K0

Téléphone : 418-851-4040

Courriel : [proches.aidants.capab@gmail.com](mailto:proches.aidants.capab@gmail.com)

Site internet : [www.lecapab.com](http://www.lecapab.com)

## Rapport annuel 2018-2019

### Conseil d'administration

Michel Rioux, président  
Richard Boulé, vice-président  
Lise Parent, secrétaire  
Serge Bélanger, trésorier  
Michel Kelly, administrateur  
Josée Gagnon, administratrice  
Denise Côté, administratrice

\* Toutes les personnes siégeant sur le conseil d'administration sont issues de la communauté. Certaines de ces personnes sont elles-mêmes proches aidantes.

### Ressources humaines

Guillaume Côté-Philibert, coordonnateur  
Ginette Belzile, agente de bureau (depuis décembre 2018)  
Édith Skelling, préposée au répit à domicile  
Lise Vallée, préposée au répit à domicile  
Françoise Lévesque, préposée au répit à domicile

### Comités de travail

**Comité plan d'actions et stratégiques :** Formés de Richard Boulé, Guillaume Côté-Philibert et Michel Rioux

**\* 2 rencontres pendant l'année**

**Comité promotion et visibilité :** Formé de Lise Parent, Denise Côté, Julette Rioux et Guillaume Côté-Philibert

**\* 2 rencontres pendant l'année**

**Comité financement et commandite:** Formé de Michel Kelly, Serges Bélanger, Michel Rioux et Guillaume Côté-Philibert

**\* 2 rencontres pendant l'année**

**Comité du personnel :** Formé de Josée Gagnon et Michel Rioux

**\* 2 rencontres pendant l'année**

## Rapport d'activités du 1<sup>er</sup> AVRIL 2018 au 31 mars 2019

Pendant cette période, le Centre d'aide aux proches aidants des Basques :

### A) A tenu des activités administratives diverses :

- participation à 11 rencontres régulières du conseil d'administration
- compilation de statistiques et reddition de comptes à l'APPUI Bas-Saint-Laurent
- plusieurs démarches en vue de la relocalisation de nos bureaux au Beaulieu commun
- poursuite du processus de modification des règlements généraux
- poursuite de la campagne de recrutement des membres corporatifs

### B) A participé à des activités de concertation :

- 4 réunions avec la Table d'action communautaire autonome des Basques (TACA).
- 4 réunions avec la table «Concert-action vers l'autonomie» pour réaliser des projets communs en lien avec le soutien à domicile et pour favoriser l'autonomie.
- 3 réunions de travail avec le comité de travail des «Têtes-Art», une troupe de théâtre qui regroupe près de 15 acteurs et actrices de la MRC des Basques qui offrent de leur temps bénévolement pour une activité bénéfique aux profits du CAPAB.
- 3 rencontres de travail avec le «comité 21 ans et +» pour les jeunes vivant avec un handicap ou des limitations. Ce comité regroupe plusieurs partenaires issues du milieu communautaire, de la Commission scolaire, du réseau de la santé et des services sociaux et du secteur de l'employabilité.
- 1 rencontre d'information et de partage du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) tenue à Trois-Pistoles avec des personnes déléguées de tout le KRTB.

### C) A procédé à des actions médiatiques et de promotion :

- campagne de promotion entourant la pièce de théâtre des Têtes-Art en avril 2018 comme activité de financement du CAPAB
- sensibilisation et présentation des services du CAPAB devant 600 personnes à l'auditorium de l'école secondaire de Trois-Pistoles dans le cadre de la pièce de théâtre des Têtes-Art en avril 2018
- distribution de 400 bulletins d'information au printemps et de 400 bulletins à l'automne auprès de nos membres et de la population en général
- campagne de promotion pour annoncer la formation sur la maladie d'Alzheimer tenue en mai 2018
- communiqués dans les différents médias pour annoncer le soutien financier de l'APPUI BSL
- table d'information lors de la journée d'exposition du Cercle des fermières de Trois-Pistoles
- 3 avril 2018 – Entrevue sur les ondes de la radio de Radio-Canada Rimouski pour parler du CAPAB et de la campagne de recrutement des membres corporatifs

- Avril 2018 – Article dans le bulletin municipal de la Ville de Trois-Pistoles pour parler de la mission et des services du CAPAB.
- 7 au 13 mai 2018 – Publicité radio pour annoncer la formation sur la maladie d'Alzheimer.
- 30 mai 2018 – Article dans le journal Infodimanche pour dresser le bilan d'une année record et pour annoncer l'Assemblée générale annuelle du CAPAB.
- 27 juin 2018 – Article dans le journal Infodimanche pour annoncer la remise de 4000\$ au CAPAB par la troupe de théâtre les Têtes-Art.
- Septembre 2018 – Publicité dans le journal L'Horizon des Basques pour faire la promotion du répit et pour annoncer l'atelier du 4 octobre sur la communication.
- Octobre 2018 – Publicité dans le journal L'Horizon des Basques pour faire la promotion des 3 activités du CAPAB offertes dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants 2018.
- Novembre 2019 – Communiqués dans les différents médias pour annoncer la Semaine nationale des proches aidants 2018.

**D) A organisé des activités pour les proches aidants de la MRC des Basques :**

- organisation de 4 formations (maladie d'Alzheimer, communication, approche orientée vers les solutions, réanimation cardio-respiratoire)
- sensibilisation lors d'un dîner communautaire du Centre d'action bénévole à Saint-Mathieu-de-Rieux
- préparation d'une exposition de livres à la bibliothèque Anne-Marie D'Amours de Trois-Pistoles à l'occasion de la Semaine nationale des proches aidants (novembre 2018)
- délégation des Basques pour une conférence de Chloé Sainte-Marie à Rivière-du-Loup
- organisation de 4 rencontres du groupe d'entraide
- organisation de 3 café-rencontres
- animation de 26 séances d'exercice Viactive

**E) A reçu des dons et procédé à des activités de financement :**

- financement de l'APPUI BSL (41 374\$)
- réception de différents dons de citoyens totalisant 2 027\$
- collaboration exceptionnelle de la troupe de théâtre Les Têtes-Art qui a remis 4 000\$ au CAPAB.
- légère diminution du «membership» du CAPAB à 108 membres
- financement de la Fondation FMSQ pour un projet de répit à la hauteur de 5233\$
- 52 nouveaux membres corporatifs pour un total de 2400\$



## **Précisions sur les activités et le soutien offerts aux proches aidants :**

### **Les formations**

Les formations visent à mieux outiller les personnes proches aidantes. Elles peuvent aborder différents sujets (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, éviter l'épuisement, gestion du stress, questions juridiques, etc.). Le fait de bien connaître la réalité de la personne malade et d'acquiescer de nouveaux outils peut aider les proches aidants à vivre leur implication de façon positive auprès de la personne aidée. Elle permet de conserver un équilibre physique, psychologique et émotionnel. Toutes les formations sont organisées en réponse à des suggestions des proches aidants soutenus par le CAPAB.

Les formations qui furent offertes en 2018-2019 sont les suivantes :

- Formation sur la maladie d'Alzheimer, animée par Mme Carmen Bouffard de la Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent le 18 mai 2018.
- Formation sur l'art de la communication, animée par Mme Pamela Bérubé-Jean de Santé mentale Québec le 4 octobre 2018.
- Formation sur l'approche orientée vers les solutions, animée par Mme Pamela Bérubé-Jean de Santé mentale Québec le 6 novembre 2018.
- Formation sur la réanimation cardio-respiratoire (RCR), animée par M. Guillaume Pelletier le 19 mars 2019.

### **Les groupes d'entraide**

Les groupes d'entraide sont dédiés aux personnes proches aidantes qui ressentent le besoin de rencontrer d'autres personnes qui vivent une situation semblable. Ils offrent la chance de partager leurs difficultés, leurs bons coups et leurs aspirations. Ils permettent de se renforcer les uns avec les autres dans un esprit de solidarité. Les groupes d'entraide permettent de sortir de l'isolement pour se ressourcer et reprendre des forces avec d'autres personnes proches aidantes. Il permet de réaliser qu'ils peuvent compter sur l'appui d'un réseau social qui s'étend au-delà de la famille proche.

Les groupes d'entraide qui furent offerts en 2018-2019 sont les suivants :

- Groupe d'entraide le 30 avril 2018 portant sur l'hébergement en Ressource intermédiaire (RI) dans le contexte où la Villa des Basques éliminait ses 15 places en RI forçant la relocalisation des personnes âgées demeurant dans cette ressource intermédiaire. Notre groupe d'entraide a répondu à un besoin urgent manifesté par des proches aidants touchés par cet événement.
- Groupe d'entraide le 19 septembre 2018 portant sur la transition de la maison vers l'hébergement.
- Groupe d'entraide le 24 octobre 2018 portant sur les problèmes cognitifs (maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées).
- Groupe d'entraide le 5 décembre 2018 portant sur les problèmes cognitifs (maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées).

### **Les café-rencontres**

L'objectif des café-rencontres est d'offrir un espace de discussion pour les personnes proches aidantes et la population en générale dans une perspective de mobilisation et d'entraide. Ces rencontres offrent la possibilité de s'exprimer, d'échanger des outils et de créer des liens avec des gens de différents horizons. Les sujets de discussion sont variés et

peuvent s'adapter à la volonté des personnes présentes. Le fait d'offrir ce type d'activité "grand public" permet aussi de rejoindre et de sensibiliser de nouvelles personnes qui n'avaient pas réalisé qu'elles étaient proches aidantes.

Les café-rencontres qui furent offerts en 2018-2019 sont les suivants :

- Café-rencontre le 31 janvier 2019 portant sur les questions financières liées à la proche aidance avec M. Dany Sénéchal du groupe SFL assurances.
- Café-rencontre le 19 mars 2019 portant sur les implications bénévoles possibles avec un médecin participant au programme "Médecins sans frontières".
- Café-rencontre le 20 mars 2019 portant sur la mission et les services disponibles auprès de notre organisme en collaboration avec le Centre d'action bénévole des Basques, dans le cadre de leur dîner communautaire.

### **Les séances d'exercice Viactive**

Les séances d'exercice Viactive offrent la chance de bouger à travers des exercices physiques simples qui permettent d'améliorer l'équilibre, les capacités cardio-respiratoires et l'endurance musculaire. Ce type d'activité s'inscrit dans une perspective de prévention et permet de réduire les risques de chute et d'hospitalisation. Les séances sont offertes aux proches aidants et à certaines personnes aidées qui ont la capacité physique de le faire. En plus des bienfaits au niveau physique, il s'agit d'un moment de socialisation fort important pour les participants et participantes.

Au total, ce sont 26 séances d'exercice Viactive qui furent organisées en 2018-2019.

### **Le soutien psychosocial**

Ce volet consiste à offrir un soutien individuel personnalisé à travers de l'écoute téléphonique, des rencontres au bureau ou des rencontres à domicile. Nous voulons être en mesure de nous adapter aux besoins des proches aidants et d'offrir une plateforme de soutien souple. Le soutien psychosocial permet de désamorcer certaines situations de crise émotionnelle et d'offrir des outils aux proches aidants afin de les soutenir dans leur parcours. Le soutien peut être ponctuel ou s'échelonner sur plusieurs rencontres selon les préférences de chaque proche aidant.

En 2018-2019 nous avons offerts 114 heures de soutien psychosocial à 58 proches aidants différents.

### **Le répit à domicile**

Le service de répit à domicile du CAPAB permet de prendre en charge la personne aidée afin de libérer du temps pour le proche aidant. Le proche aidant peut décider d'utiliser ce moment comme il le désire pendant qu'une employée qualifiée vient à domicile prendre soin de la personne aidée. Notre service est offert plus particulièrement le soir, la nuit ou la fin de semaine afin d'être complémentaire à l'organisme Logis-Aide des Basques qui en offre le jour pendant la semaine.

En 2018-2019, nous avons offerts 1845 heures de répit à domicile à 17 proches aidants différents. Les bénéficiaires provenaient de 8 des 11 municipalités de la MRC des Basques, ce qui prouve que le CAPAB intervient sur l'ensemble du territoire, particulièrement pour le volet du répit à domicile.

### **Précisions sur le profil de la clientèle :**

Nombre de proches aidants qui ont obtenu un soutien direct : 85  
(comparativement à 78 l'année précédente)

Pourcentage d'hommes : 80%

Pourcentage de femmes : 20%

Principale tranche d'âge : 55 à 64 ans

Nombre d'heures de services directs : 2356 heures  
(comparativement à 1690 l'année précédente)

Nombre d'heures de répit à domicile : 1845 heures  
(comparativement à 1124 l'année précédente)

\*Nombre de membres de l'organisme : 108 membres  
(comparativement à 120 l'année précédente)

\*Les membres du CAPAB peuvent être des proches aidants qui reçoivent un soutien direct ou encore des gens qui veulent soutenir l'organisme, recevoir notre bulletin d'information ou encore participer à des activités grand public (café-rencontres, conférences, et autres).

### **Gouvernance et vie démocratique :**

#### **Distribution du bulletin d'information**

Notre bulletin vise à fournir de l'information aux proches aidants concernant les services offerts dans notre communauté, les nouvelles d'actualités en lien avec la proche aide ou encore des outils qui peuvent améliorer leur quotidien. Notre bulletin a été distribué à raison de 400 copies papier au mois d'avril 2018 et 400 copies papier en octobre 2018. De plus, il est envoyé à tous nos membres par la poste ou par courriel selon leur préférence.

#### **Réunions du conseil d'administration**

Au cours de l'année financière 2018-2019, nous avons tenu 11 rencontres régulières du conseil d'administration. Les rencontres sont d'une durée variant entre 2 h et 3 h.

#### **Réunions des comités de travail**

Au cours de l'année financière 2018-2019, nous avons tenu 8 rencontres de nos comités de travail soit 2 rencontres pour chacun de nos 4 comités. Participent à ces réunions de travail des membres de notre conseil d'administration, notre coordonnateur ainsi que quelques

bénévoles membres du CAPAB. Peuvent aussi être invités de façon ponctuelle nos préposées au répit à domicile afin de partager leur expérience terrain dans le but d'alimenter nos réflexions sur certains points.

### **Rencontres d'équipe**

Nos rencontres d'équipe sont animées par notre coordonnateur et réunissent l'ensemble des employés de l'organisme. Elles visent à effectuer une mise à niveau, partager certaines informations importantes et assurer la cohésion au sein de l'équipe. Au cours de l'année financière 2018-2019, en raison de la surcharge de travail, il a été possible d'organiser seulement 3 rencontres d'équipe. Étant donné le nombre croissant d'employés au CAPAB, notre souhait est d'augmenter le nombre de rencontres dans les années à venir.

### **Gestion administrative :**

#### **Facturation en continu**

Pour notre service de répit à domicile il est nécessaire d'effectuer les tâches liées à la facturation des clients. Ce rôle est assumé en continu par notre coordonnateur.

#### **Traitement des paies**

Les tâches liées au traitement des paies de tous les employés du CAPAB sont assumées en continu par notre coordonnateur avec le soutien de notre personne-ressource à la comptabilité.

#### **Demandes de subvention et redditions de comptes**

Plusieurs démarches ont été réalisées en 2018-2019 concernant des demandes de subventions et des redditions de compte auprès de l'APPUI Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'ânés, de la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, ainsi qu'auprès de la MRC des Basques dans le cadre du Fonds de soutien aux projets structurants. S'ajoute également toutes les démarches liées à notre demande dans le cadre du PSOC. Ces tâches sont assumées par notre coordonnateur.

#### **Renouvellement des membres individuels**

Plusieurs démarches administratives sont nécessaires pour le renouvellement des membres **individuels** comprenant entre autres des appels téléphoniques, des envois postaux et des envois courriels. Ces tâches sont assumées par notre coordonnateur avec le soutien de notre agente de bureau à temps partiel (depuis décembre 2018).

#### **Renouvellement des membres corporatifs**

Plusieurs démarches administratives sont nécessaires pour le renouvellement des membres **corporatifs** comprenant entre autres des appels téléphoniques, des envois postaux et des envois courriels. Ces tâches sont assumées par notre coordonnateur avec le soutien de notre agente de bureau à temps partiel (depuis décembre 2018).