



RAPPORT D'ACTIVITÉS
2022-2023



Table des matières

Mot du directeur / Mot du président	4
À propos : Vers Vous Organisme communautaire pour personnes âgées de Villeray	5
Mission	6
Valeurs	6
Historique	6
Grandes orientations	7
L'équipe de travail	7
Les bénévoles	8
L'organisation et la vie démocratique	9
Faits saillants de la vie démocratique !	10
Des pratiques au goût du jour	12
Rayonnement et communications	13
Vers Vous, acteur de changement social !	14
Le soutien individuel	15
Les bénévoles	17
L'intervention sociale	18
Volet promotion et prévention de la santé	19
Conférences gratuites	20
Ateliers gratuits	22
Cafés-rencontres	23
La concertation et les partenariats	24
Vie associative et activités bénévoles	32
<i>Remerciements et mot de la fin</i>	35
Merci à nos partenaires financiers !	36



Mot du directeur / Mot du président

Aux bénévoles, usager·ère·s et partenaires de Vers Vous,

Nous avons le plaisir de vous présenter le rapport d'activité 2022-2023 qui représente l'ensemble des efforts et réalisations des équipes au travers de l'année. Par souci de ne pas être répétitifs, nous avons décidé de fusionner le mot du président et du directeur. C'est la formule qui sera privilégiée pour les années subséquentes.

Plusieurs démarches ont eu lieu à Vers Vous afin de mieux répondre aux besoins des personnes âgées de Villeray. C'est avec fierté qu'on présente, encore une fois, une année d'accomplissements et de travail auprès des personnes en situation de vulnérabilité.

La situation sanitaire s'étant améliorée, la relance du volet promotion et prévention de la santé et des saines habitudes de vie a pu être réalisée. C'est avec joie que le contact avec les participant·e·s des conférences et des ateliers a été rétabli. Dans une volonté de rejoindre le plus grand nombre, nous avons aussi initié des collaborations afin de créer des lieux d'échanges pour les aîné·e·s vivant en habitations collectives. L'objectif est d'aller directement à leur rencontre, dans leur milieu de vie, afin de favoriser l'accès à l'information.

En ce qui concerne le bénévolat, nous continuons à faciliter le maintien à domicile et l'amélioration de la qualité de vie des aîné·e·s de Villeray par nos services de transports médicaux, d'appels et de visites d'amitiés, d'accompagnements médicaux et d'aide aux commissions. La volonté de maintenir les services offerts et de s'adapter aux réalités du terrain est au cœur de nos orientations. Ce souhait s'est matérialisé par l'accueil d'une nouvelle collègue en intervention communautaire

pour être davantage à l'écoute des besoins de la population desservie et mieux entrer en relation avec elles et eux.

Grâce à l'implication dynamique du conseil d'administration, une attention particulière a été portée aux outils de gouvernance. La politique de travail et les règlements généraux ont été mis à l'étude afin d'actualiser les structures administratives. Cette refonte inclut un changement central au sein du programme de membrariat de l'organisme afin qu'il soit davantage en lien avec les critères de l'action communautaire autonome et en respect du nouveau cadre normatif de notre principal bailleur de fonds, le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). D'autres changements font aussi partie du projet, comme la révision de certains articles et vocabulaires désuets. Le but est de maintenir une administration proactive et conforme aux règles et aux lois.

Nous avons appris, en fin d'année financière, que nous allons devoir trouver de nouveaux locaux et donc vivre une deuxième relocalisation en trois ans. Nous espérons que ces nouveaux locaux seront viables et stables pour plusieurs années à venir et qu'ils seront respectueux de notre mission et de notre statut.

Cela dit, il est impossible de réaliser ces actions sans la présence d'un ensemble d'individus dévoués et impliqués telles que nos bénévoles, nos administratrices et administrateurs du conseil d'administration, notre équipe de travail et la direction. À toutes ces personnes, nous tenons à vous communiquer notre grande reconnaissance d'avoir à cœur la mission et les actions de Vers Vous.

Gérard Bourgon, Président
Tommy Saravo, directeur

À PROPOS :

Vers Vous | Organisme communautaire
pour personnes âgées de Villeray

Mission

Vers Vous - Centre de services bénévoles aux aîné.es de Villeray, est un organisme communautaire actif dans le quartier depuis le 22 décembre 1980. Sa mission est de contribuer au bien-être, à l'autonomie et au maintien à domicile des aîné.es du quartier Villeray en leur offrant différents services et activités effectués par une cohorte de bénévoles.

Valeurs



1. Autonomie
et bien-être



2. Entraide
et engagement



3. Ouverture d'esprit
et solidarité

Historique

Vers Vous est né d'une formidable initiative de trois citoyennes et travailleuses communautaires ayant à cœur le bien-être envers les personnes aînées à faible revenu. En 1980, ces trois dames visionnaires se sont réunies et ont structuré un projet qu'elles ont nommé « Vers Vous ». Dès ses premières années d'existence, l'organisme offrait déjà des services comme du transport médical, des accompagnements médicaux, de l'aide aux commissions, des visites ou téléphones d'amitié. En 2000, Vers Vous développe un nouveau volet d'éducation populaire avec des ateliers et des conférences sur des sujets susceptibles d'intéresser les personnes aînées tels que la santé, le bien-être, la sécurité, la nutrition... et bien d'autres ! Depuis sa création il y a quarante-trois ans, Vers Vous maintient ses traditions essentielles et communautaires qui lui permettent d'entretenir une vie associative riche et transformatrice de la société. Cet héritage communautaire nourrit le désir inassouissable des personnes impliquées de faire le bien et de favoriser la différence sociale.

Grandes orientations

Vers Vous continue d'innover et de se tailler une place de référence dans le quartier grâce à ses visées stratégiques, ses connaissances envers le milieu aîné et ses objectifs communautaires. Les grandes orientations de la planification stratégique 2022-2027 guident nos actions au courant de l'année.

ORIENTATION 1 :

L'adaptation constante des services selon les besoins évolutifs des personnes aînées ;

ORIENTATION 2 :

Le recrutement et la fidélisation des bénévoles ;

ORIENTATION 3 :

Le renforcement de la structure interne et des outils de gouvernance ;

ORIENTATION 4 :

La nécessité de mieux communiquer la mission de Vers Vous, son offre de services et ses opportunités de bénévolat dans la communauté ;

ORIENTATION 5 :

La réactivation, le maintien et le développement des liens sociaux pour briser l'isolement des aîné-e-s de Villeray ;

ORIENTATION 6 :

Le positionnement de Vers Vous comme contributeur à la communauté et acteur prioritaire dans la réponse à apporter aux besoins des aîné-e-s de Villeray.

L'équipe de travail



DE GAUCHE À DROITE :

Tommy Saravo (il), directeur

Lynn Jasmin (elle), intervenante communautaire

Marie-Chantale Paul-Hus (elle), coordonnatrice des services et des bénévoles

Gabrielle Phaneuf (elle), agente d'animation et de communication

Les bénévoles

L'implication des bénévoles est essentielle à l'accomplissement de la mission de Vers Vous. C'est grâce aux efforts combinés des personnes impliquées, bénévoles et salarié-e-s, que l'organisme réussit à offrir ses services de qualité et à rejoindre les personnes âgées du quartier. Pour cela, il est important de souligner l'implication bénévole de tous nos membres.



LISTE DES BÉNÉVOLES 2022-2023



<i>Danièle Berthiaume</i>	<i>Denise Kemp</i>
<i>Karine Besson</i>	<i>Jean-Pierre Lamarche</i>
<i>Suzanne Boisvert</i>	<i>Yves Landry</i>
<i>Gérard Bourgon</i>	<i>Lyne Monast</i>
<i>Laurence Charpentier</i>	<i>Susana Monteiro</i>
<i>Geneviève Côté</i>	<i>Jacqueline Ngom</i>
<i>Micheline Cyr</i>	<i>Mathieu Parent</i>
<i>André Croteau</i>	<i>Solange Parent</i>
<i>Raymond Darlington</i>	<i>Christophe Plante</i>
<i>Paul Dagenais</i>	<i>Sophie Prévost</i>
<i>Diane Fiorito</i>	<i>Gilbert Roy</i>
<i>Anne-Marie Gauthier</i>	<i>Fernand Tremblay</i>
<i>Clara Gepner</i>	<i>Flavie Trottier</i>
<i>Valérie Hayes-Martel</i>	<i>Nicole Voisin</i>
<i>Julien Hocine</i>	<i>Jean Saint-Pierre</i>
<i>Hassan Jamali</i>	



L'organisation et la vie démocratique

À Vers Vous, le fonctionnement de l'organisme est basé sur des principes démocratiques respectés depuis sa création. Le conseil d'administration en assure la vitalité tout au long de l'année en se rencontrant régulièrement. En fonction des besoins, ils et elles sont disponibles et agissent en appui à la direction.

-> Le temps bénévole investi par le conseil d'administration, le comité de travail sur les règlements généraux et le comité ressources humaines représente 15 rencontres totalisant **180 heures de bénévolat au cours de l'année !**

Le conseil d'administration

Gérard Bourgon (il), président
Julien Hocine (il), secrétaire
Nicole Voisin (elle), trésorière
Micheline Cyr (elle), administratrice
Anne-Marie Gauthier (elle), administratrice
Yves Landry (il), administrateur

Faits saillants de la vie démocratique !

L'assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle, tenue le 17 juin 2022, a rassemblé un total de 16 membres intéressés par la vie démocratique de l'organisme. Les membres ont été informés des états financiers, du rapport d'activités, des différents projets structurants le travail de l'équipe et ont pris part à l'élection du conseil d'administration pour la nouvelle année.



Séances régulières du conseil d'administration

Au cours de l'année, le conseil d'administration s'est rencontré à cinq reprises afin de discuter des outils de gouvernance, des ressources humaines et du projet de relocalisation des locaux de Vers Vous. La mobilisation constante du conseil d'administration témoigne du souci qu'ils et elles ont envers la qualité de la vie démocratique de l'organisme.



Démarche de la refonte des règlements généraux

Afin de mieux répondre aux huit critères de l'action communautaire autonome demandés par notre principal bailleur de fonds, un comité de travail a été mis sur pied. Trois administratrices, la direction et une ressource en organisation communautaire ont réfléchi aux changements à apporter aux règlements généraux. Dans le cadre de cette démarche, le comité s'est rencontré à huit reprises. Une formation sur les règlements généraux a été suivie par deux membres du comité.

Un café-rencontre, réunissant 16 membres, a été animé afin de bien les impliquer dans la démarche réflexive. Finalement, deux aspects majeurs ont attiré l'attention du comité : le statut de membre et la désuétude de certains thèmes utilisés dans les articles. La démarche, entamée en 2022, sera soumise au vote par les membres en juin 2023 lors d'une assemblée générale extraordinaire.

Comité ressources humaines et politique de travail

Devant les grands défis qui touchent le recrutement et la rétention du personnel dans le milieu communautaire, le conseil d'administration et la direction se sont mobilisés. Ils et elles ont créé un comité ressources humaines pour revoir et mettre à jour la politique de travail. L'objectif est de donner les outils nécessaires à l'organisme pour offrir des conditions de travail attrayantes et maintenir le personnel à l'emploi pour assurer une stabilité du travail et des projets. Le comité a décidé de bonifier certains avantages sociaux, de garder une certaine flexibilité dans les heures de travail, de s'adapter aux nouvelles réalités du marché de l'emploi en variant les modes de travail et d'offrir de l'encadrement aux employées.

Comité spécial pour la relocalisation de Vers Vous

Au mois de mars 2023, Vers Vous a appris qu'une relocalisation devrait être réalisée d'ici le 31 août 2023. À la suite de l'annonce du Patro Villeray, où nos bureaux sont situés présentement, les membres du conseil d'administration, les employées et la direction se sont mis-e-s en action pour préparer le déménagement.

La direction et le conseil d'administration supervisent ce projet particulier en estimant étroitement les coûts, en évaluant des options commerciales et en s'assurant de respecter certains critères d'accessibilité. L'expertise et l'expérience des années passées permettront à Vers Vous de trouver un espace de travail en phase avec ses valeurs, ses besoins et ses orientations.

Des pratiques au goût du jour

Offrir des opportunités d'apprentissage variées, rester à l'affût des nouvelles connaissances en lien avec le vieillissement et l'intervention, parfaire nos outils d'administration et de communication pour mieux guider nos modes de gouvernance et de rayonnement orientent continuellement l'équipe de Vers Vous. En 2022-2023, 12 formations diverses ont été suivies par les travailleuses et la direction afin de suivre les tendances et les pratiques.

Communication :

- **Bilan et rapport d'activités** - Centre St-Pierre
- **Comment bien gérer les médias sociaux de votre OBNL grâce à des outils gratuits ?** - La Puce Informatique
- **Créer du contenu engageant sur les réseaux sociaux**
- La Puce Informatique
- **Design Canva - Les bases** - La Puce Informatique
- **Faire connaître ou rayonner son projet ou son organisme : plan de communication 101** - Centre St-Pierre

Intervention :

- **Formation Sentinelles** - Fondation Âges
- **Forum sur les relations entre les fondations, le communautaire et l'État** - RIOCM
- **Les fraudes, prévenir et intervenir** - Santé publique
- **L'histoire du mouvement communautaire et populaire au Québec** - Centre d'éducation populaire (CEP)

Administration :

- **Entreprendre la fin d'année étape par étape** - EmployeurD
- **Formation générale sur les règlements généraux d'un OBNL**
- RIOCM
- **La base de données Xequo** - Xequo

Rayonnement et communications

En 2022-2023, Vers Vous a significativement bonifié ses communications envers les partenaires et la population en diffusant davantage son offre de services et ses opportunités de bénévolat dans les différents réseaux. Vers Vous a saisi toutes les occasions pour se faire connaître ce qui a engendré une augmentation de la fréquentation de notre page Facebook. Les différents outils de communication mis en place permettent de garder le lien avec les aîné-e-s de plusieurs façons, qu'ils et elles soient bénévoles, participant-e-s aux activités ou partenaires communautaires.



Nombre de <i>J'aime</i> sur Facebook	292 <i>J'aimes</i>
Nombre d'abonné-e-s Facebook	358 abonné-e-s
Nombre de publications	173 publications ↑ 78.4
Nombre d'infolettres	8 envois à 208 personnes
Publications dans le site <i>Arrondissement.com</i>	11 publications

-> Vers Vous a fait une apparition à l'émission de radio Les Aurores Montréal de CIBL 101.5 FM le 9 janvier 2023 grâce à une initiative de l'agente de communication. Pour réécouter : L'entrevue à la radio, vous pouvez visiter la page de l'émission Les Aurores Montréal.

Vers Vous, acteur de changement social !

Pour Vers Vous, la transformation sociale est centrale dans sa mission, son approche et ses actions. Elle prend forme sous trois angles. D'abord, l'organisme accompagne directement la personne en la soutenant et en l'aidant à reprendre du pouvoir sur sa situation. Ce soutien individuel se matérialise en suivis par les intervenantes et en services offerts par l'équipe de bénévoles. Ce travail complémentaire permet la création d'un filet de sécurité complet autour de la personne.

Deuxièmement, il importe pour l'organisme d'agir de manière préventive et pas seulement curative. Depuis plus de 20 ans maintenant, Vers Vous a

un volet Prévention et promotion de la santé favorisant la transformation sociale à moyen et à long terme. Des conférences et des ateliers de sensibilisation gratuits sont offerts aux personnes aîné·e·s.

Enfin, la participation active aux tables de concertation, comités et activités de mobilisation citoyenne illustre la volonté qu'a Vers Vous d'agir sur la globalité des situations problématiques rencontrées par les personnes de 65 ans et plus vivant dans le quartier Villeray. Vers Vous soutient tout autant les personnes en situation de vulnérabilité de son secteur que de sa communauté.

Le soutien individuel

Le soutien individuel de Vers Vous est un service de première ligne qui offre écoute, assistance et orientation aux personnes en fonction de leurs besoins. Le soutien est fait en complémentarité entre les travailleuses et les bénévoles. L'équipe de bénévoles à l'accueil traitent, informent et redirigent, au besoin, les demandes vers les employées ou vers les ressources appropriées.

En 2022-2023, il y a eu **1 242 demandes de services bénévoles de tous types.**

On dénombre 340 périodes d'écoute, de référencement et de suivis individuels auprès des usager·ère·s et de leurs proches.

Les usager·ère·s



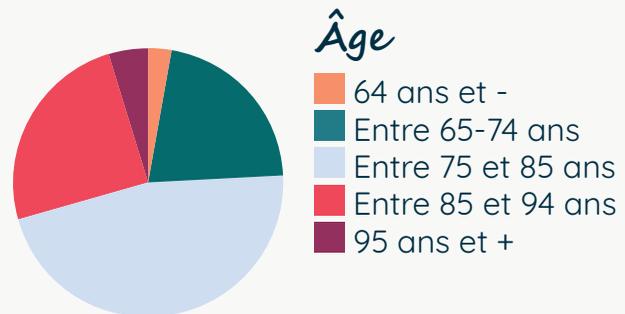
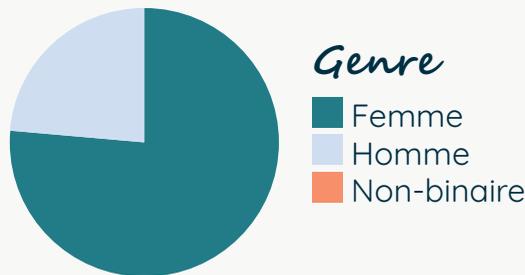
Afin d'être admissibles aux services bénévoles, les personnes doivent répondre aux critères suivants :

- Résider dans le quartier Villeray (H2R-H2P-H2E) ;
- Avoir 65 ans et plus ;
- Vivre avec une ou des pertes d'autonomie temporaire ou permanente ;
- Acquitter la cotisation annuelle (15\$/année) ;
- Avoir un faible revenu.



VERS VOUS COMPTE 281 USAGER·ÈRE·S

Voici quelques faits saillants les concernant :



L'inscription en tant qu'usager·ère peut se faire au téléphone, au bureau de l'organisme ou à domicile. En fonction des besoins et du profil de la personne, certains des critères d'accès aux services de transport peuvent être revus afin de faciliter, au plus grand nombre, l'accès aux soins de santé. La flexibilité et l'ouverture d'esprit guident l'accueil et les interventions de l'équipe. Les usager·ère·s de Vers Vous ont un profil hétérogène. Chacun·e d'entre elles et eux ont leur propre histoire de vie. Ils et elles ont tout de même certains points en commun. D'abord, les personnes nous contactant pour avoir recours aux services bénévoles vivent tous et toutes une ou des pertes d'autonomie. Ils et elles passeront ou passeront à travers un ou une série de deuils (capacités physiques, décès de parents et\ou

d'ami·e·s, déménagement, etc.). La grande majorité d'entre elles et eux ont plus d'un problème de santé chronique. Comme 91% des usager·ère·s ont un revenu de moins de 25 000\$ par année, ils et elles ont aussi en commun de vivre certains enjeux liés à la précarité financière (stress, accès aux soins de santé réduit, solitude, etc.). Finalement, les usager·ère·s de Vers Vous vivent, pour la plupart, seul·e·s dans leur logis. En plus des usager·ère·s de Vers Vous, 11 personnes ont eu accès aux services de transport de dépannage. Dans cette catégorie, on retrouve les rendez-vous médicaux nécessitant un accompagnement, par exemple, les cataractes et les colonoscopies. Des référencement et des appels d'écoute active ont aussi été effectués auprès de 88 personnes non-usagères.

Les bénévoles

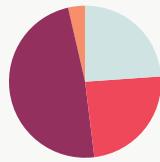
L'implication des bénévoles est essentielle à la mission de Vers Vous. Sans leur présence, nous ne pourrions offrir autant de services aux aîné-e-s. Leur savoir-être, leur sensibilité et leurs compétences contribuent à faire de Vers Vous un milieu accueillant et sécurisant.

Au total :
29 bénévoles



Genre

Hommes
Femme
Non-binaire



Âge

18 à 39 ans
40 à 59 ans
60 à 79 ans
80 ans et +

« J'aime beaucoup faire du bénévolat. J'aime le contact avec les usager-ères et avec l'équipe d'employées. J'aime le travail de bureau et je sens beaucoup de satisfaction lorsqu'on arrive à jumeler toutes les demandes de transport. » - Nicole

Ensemble,
ils ont accompli...

844
heures

de bénévolat à l'accueil

3212
heures

de bénévolat pour les transports médicaux et de commissions

316
heures

heures de bénévolat pour l'accompagnement médical et de commissions

150
heures

heures de bénévolat pour les commissions

369
heures

heures de bénévolat pour les appels d'amitié et visites d'amitié

-> Le transport bénévole offert entre le 1er avril 2022 au 31 mars 2023 comptabilise un total de **17 758 km ce qui représente 35 allers-retours Montréal-Québec.**



« Je ne me fatigue jamais d'entendre dire comment notre service de transport pour les rendez-vous médicaux est apprécié. Régulièrement, on me dit comme notre service est merveilleux. À l'opposé des taxis, non seulement le transport est moins cher, mais aussi, et c'est souligné à chaque fois, c'est une place où l'écoute et l'attention sont bien appréciées. On se sent plus à l'aise de partager nos petites (ou grandes) douleurs tout en se rendant au rendez-vous. Un partage qui nous rapproche, qui raffermirait notre petite communauté. »

- Danièle

L'intervention sociale

Depuis la reprise de nos activités en présentiel, nous observons que nos liens avec les personnes bénéficiant des services bénévoles de l'organisme ont été impactés par l'année et demie de télétravail. Les travailleuses se sont affairées à reprendre contact auprès du plus grand nombre afin de mettre à jour leurs besoins. Les constats sont frappants. Les besoins sont grands. Plusieurs usager·ère·s ont besoin de suivis et d'accompagnement particulier. Sensible à la situation, la gouvernance s'est mobilisée et un poste d'intervenant·e communautaire a vu le jour.

151 périodes d'écoute et de référencement

31 inscriptions et évaluation des besoins

88

référencements d'ainé·e·s hors secteur vers la bonne ressource

67

suivis individuels

34

suivis de soutien aux proches aidant·e·s

Les principaux sujets abordés sont la santé physique et mentale, la perte d'autonomie, l'isolement, le coût de la vie, la réalité d'être un·e proche aidant·e et les difficultés liées au logement.

Volet promotion et prévention de la santé

Depuis plus de vingt ans, Vers Vous organise des rencontres et facilite des occasions d'apprentissage sous forme d'ateliers et de conférences de façon totalement gratuite et accessible à la population âgée de l'île de Montréal. Les sujets varient d'une fois à l'autre venant couvrir différents enjeux de la santé ou du vieillissement. Ce volet entretient une vie associative dynamique et variée en permettant à l'organisme de rayonner à travers ses différentes programmations. Avec le retour des activités en présentiel post-pandémie, Vers Vous observe le besoin de maintenir ses activités pour encourager le contact social et la promotion de saines habitudes de vie.

Conférences gratuites

Du mois de mai 2022 à mars 2023, Vers Vous a tenu **12 ateliers, conférences et cafés-rencontres**. Grâce à ces différentes activités, Vers Vous a réussi à rejoindre **190 personnes** âgées. Les activités se sont déroulées dans les locaux du Patro Villeray, un site accessible à tous les profils de mobilité avec une mentalité communautaire propice au maintien du tissu social.

Nombres d'activité	12
Nombre de personnes âgées touchées	190

21 septembre 2022

Conférence : Comment habiter notre vieillesse ?

Présentée par le projet Mouvement Habitats et l'organisme Un et un font mille, la conférence s'interrogeait sur les façons dont les personnes âgées veulent prendre part aux projets de société grâce à des modèles de participation sociale et citoyenne. La présentation a suscité plusieurs réactions quant aux modes d'implication offerts ou à développer en 2023. La rencontre a rejoint 12 personnes.

6 octobre 2022

Conférence : Trucs et astuces pour une meilleure sécurité informatique

La conférence animée par David-Alexandre Alarie, bachelier en cybersécurité à Polytechnique Montréal et cumulant plus de sept années d'expérience dans le domaine, a permis de répondre aux grandes questions des participant-e-s et de démystifier la sécurité informatique de façon concrète ! Le sujet a rejoint 15 personnes.



23 novembre 2022

Conférence : Comment prévenir et démystifier la maltraitance envers les aînés ?

Vers Vous s'est entouré de deux expertes, Anne-Marie Gauthier de SOS Aînés Maltraitance et Nadia Tremblay du SPVM - Poste de quartier 31, pour parler de la bientraitance et de la maltraitance envers les personnes âgées. Malgré les difficultés de recruter des participant-e-s à cette conférence, le climat bienveillant et constructif a permis de rejoindre 11 personnes.

25 janvier 2023

Conférence : Le diabète, quelles implications pour les personnes de 65 ans et plus ?

La présentation sur le diabète et les risques chez les personnes de 65 ans et plus a rejoint 10 personnes. L'animation du Dr. Rémi Rabasa-Lhoret fut dynamique et humoristique permettant de bien vulgariser le sujet et de bien illustrer les implications de la maladie sur la santé des gens. Dr. Rabasa-Lhoret est notamment vice-président et professeur

titulaire de recherche à l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM) ainsi que directeur de l'unité de recherche en maladies métaboliques et de la plateforme de recherche pour le diabète et l'obésité à l'Université de Montréal. Il a généreusement offert sa contribution pour l'animation de cette conférence.



1er février 2023

Conférence : Sommeil et insomnie, ce qu'il faut savoir & quoi faire

La conférence portant sur les habitudes du sommeil et les conséquences de l'insomnie a rejoint 24 personnes. Ce fut une de nos conférences les plus populaires. La présentation était animée par deux étudiantes à la maîtrise en neurosciences, Emma-Maria Philips et Ophélie Fontaine. Elles ont bien vulgarisé le langage scientifique et théorique tout en expliquant le fonctionnement du cerveau. Les participant-e-s sont reparties avec des pistes de solutions concrètes pour améliorer leur sommeil.



8 février 2023

Conférence : Démystifier la santé mentale

La santé mentale fait partie intégrante du bien-être individuel et collectif, pourtant, ce peut être difficile à définir. Une conférence, animée par l'Association canadienne pour la santé mentale – Division Montréal, a éclairci les mythes et les tabous de la santé psychologique. Tout en faisant des liens avec le vieillissement, l'animatrice Fanny Gravel-Patry, a démontré les facteurs de risque et de protection au quotidien. Les notions claires et pertinentes ont permis de faire la promotion d'une santé mentale belle et florissante auprès des 10 participant-e-s !

8 mars 2023

Conférence : La santé féminine, le vieillissement et la ménopause

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, Vers Vous a organisé une conférence portant sur la santé des femmes, avant, pendant et après la ménopause. Animée par Isabelle Mimeault, responsable de la recherche au Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), la conférence a mis au clair les processus normaux de la vie tout en s'appuyant sur les piliers de la santé comme l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress. La rencontre a rejoint 11 participantes qui sont repartis avec des façons d'améliorer leur santé et leur sentiment de bien-être par des gestes simples et réguliers au quotidien



Ateliers gratuits



Souhaitant faire de la prévention et de la promotion de la santé, en plus de ses conférences, Vers Vous organise aussi des ateliers à visée pratique qui se font en petit groupe dans des contextes plus intimes. L'objectif de ces ateliers est de favoriser des interactions profondes et de créer un lien entre les participant-e-s permettant de briser l'isolement. C'est partie intégrante de la mission d'agir en amont et de favoriser l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées par l'échange de connaissances et de savoirs entre intervenant-e-s et la population.

4 mai au 8 juin 2022

Ateliers : Apprendre à travailler à son bonheur

La série d'ateliers Apprendre à travailler à son bonheur a rejoint **15 personnes**. Animés par Hélène Hamel, enseignante au centre Paramita et bien aimée de l'organisme, les ateliers consistaient à enseigner les bienfaits de la méditation, du lâcher-prise et du mieux-être au quotidien. La méditation favorise un vieillissement en santé en permettant à l'individu de maintenir une discipline personnelle qui l'amène à des états de paix intérieure et de calme. C'est d'ailleurs l'un de nos ateliers les plus populaires.

20 octobre au 3 décembre

Ateliers : Je voudrais vous parler de Mieux-Être

Abordant le développement personnel, la qualité de vie et les stratégies pour améliorer son bien-être, cette série d'ateliers étaient animés par Sylvie Lavigueur, intervenante en relation d'aide et sexologue. Les ateliers ont rejoint 15 personnes qui ont appris à faire face aux défis de la société actuelle, à améliorer leur joie de vivre en abordant des thèmes tels que l'estime de soi, la reconnaissance de ses forces, le respect de ses limites et le mieux-vivre en société. Des échanges enrichissants et animés ont ponctué les ateliers.

Cafés-rencontres

Les cafés-rencontres ont été développés en collaboration avec le Centre des aînés de Villeray. Le but de ses séances est de rencontrer les résidents-es aînées et de tisser des liens avec elles et eux. Vers Vous a organisé trois cafés-rencontres et a rejoint 60 personnes aînées dans trois milieux de vie différents du quartier. Nous remercions les résident-e-s de nous avoir accueilli chez elles et eux !

Vendredi 3 février

Café-rencontre : Épicerie et budget santé.

En raison de l'augmentation du coût du panier d'épicerie et de la pression financière, une séance d'information sur la gestion de son budget et de son épicerie a été organisée avec l'ACEF du Nord. Ce café-rencontre a mobilisé 13 personnes. Cette séance a été rendue possible grâce à l'implication des habitations Rousselot.



Jeudi 2 mars

Café-rencontre : Ce qu'il faut savoir pour son testament.

Le testament est un sujet important à aborder dans une perspective de prévention de la santé. La pertinence de la problématique a été affirmée par le grand nombre de participants-es à la rencontre. L'information a été partagée auprès de 32 personnes résidentes des habitations St-Georges. Afin de bien développer sur ce sujet, Vers Vous et le Centre des aînés ont demandé à l'organisme, Juristes à domicile, d'animer la séance. Ce café-rencontre a rejoint le plus de personnes !

Jeudi 13 avril

Café-rencontre : Bien-vivre tous ensemble, peut-on se permettre d'y croire ?

Vivre en collectivité contient son lot de défis et d'enjeux au quotidien. Afin de bien outiller ceux et celles qui vivent cette réalité, Vers Vous a engagé Sylvie Lavigneur, intervenante en relation d'aide et sexologue de formation pour discuter de situations qui pourraient passer sous silence autrement. Ce café-rencontre a été organisé dans les habitations Henri-Gratton et a rejoint 15 personnes.

La concertation et les partenariats

Vers Vous est un acteur important dans sa communauté. D'année en année, la collaboration et la mobilisation de l'équipe dans les divers lieux de concertation, comités et événements prennent une grande place. Un des objectifs de l'organisme est d'être porteur des préoccupations et des champs d'intérêt des aîné·e·s au sein des diverses organisations. Cette approche apporte du rayonnement à l'organisme et favorise l'essor de projets communs qui ont un impact direct dans la communauté.

2022-2023 fut une année de reprises et de retour à une vie partenariale régulière et stimulante.



Nos partenaires, instances locales et régionales

- Accès bénévolat
- Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)
- Centre d'action bénévole de Montréal (CABM)
- Centre des aînés de Villeray (CDAV)
- Chantier intimidation
- Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO)
- Collectif Villeray SANS FAIM
- Concertation locale des aînés de Villeray (C-LAVi)
- Corporation de développement communautaire Solidarités Villeray (CDC Villeray)
- CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal
- Fondation émergence
- Patro Villeray
- Poste de quartier 31 (SPVM)
- Les Petits Frères
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)



Des événements marquants

FÊTE DE QUARTIER - 17 septembre

Organisée par la CDC Villeray, la fête de quartier est une occasion pour les organismes membres de se rassembler au parc de Normanville et d'aller à la rencontre des citoyen·ne·s.



JOURNÉE DES AÎNÉ·E·S – 29 SEPTEMBRE

Pour sa 15e édition, la Concertation locale des aînés Villeray, où Vers Vous s'implique grandement, a accueilli plus de 150 aîné·e·s au Patro Villeray autour du thème À nouveau réunis ! Au menu de la journée : 18 kiosques d'organismes, dîner chaud, musique et une conférence sur l'histoire du quartier.



Micheline et Suzanne présentent les services et les enjeux de l'organisme à Andrés Fontecilla, député de Laurier-Dorion

La Concertation Locale des Aîné·es de Villeray présente...

VENDREDI 30 SEPTEMBRE 2022
de 10h30 à 15h30

À nouveau réunis!

pour la Journée des aîné·es de Villeray

Activités gratuites!
Kiosques, dîner, musique et conférence sur l'histoire du quartier!

Patro Villeray
7355 Av. Christophe-Colomb

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
avant le 23 septembre **514 277-6070**

Desjardins
Caisse du Centre-nord de Montréal



GUIGNOLÉE DU QUARTIER - 1^{ER} DÉCEMBRE

Coordonné par le Collectif Villeray SANS FAIM, un barrage routier a eu lieu le 1er décembre afin de récolter des sous aux passant·e·s de l'intersection du boulevard Christophe-Colomb et de la rue Jean-Talon.



Marie-Chantale bien entourée par des partenaires communautaires du quartier

MAGASIN-PARTAGE DE NOËL – 16 AU 18 DÉCEMBRE

Depuis plusieurs années, en décembre, Vers Vous se mobilise pour rendre accessibles les paniers de denrées offerts par le Collectif Villeray SANS FAIM au plus grand nombre de personnes âgées. L'implication des travailleuses sur le comité de travail et à la prise des inscriptions ainsi que le grand dévouement des bénévoles offrant le transport et l'accompagnement le jour de l'événement ont permis à 17 usager-ère-s d'avoir un panier de denrées à faible coût pour le temps des Fêtes.



MANIFESTATION

- 24 FÉVRIER

Les tables du Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec ont fait appels aux regroupements et organismes dans le cadre d'une semaine de mobilisation sous le thème *Inégalités et climat dérégulé, c'est assez !* Vers vous a participé à la manifestation montréalaise pour la justice sociale et climatique.

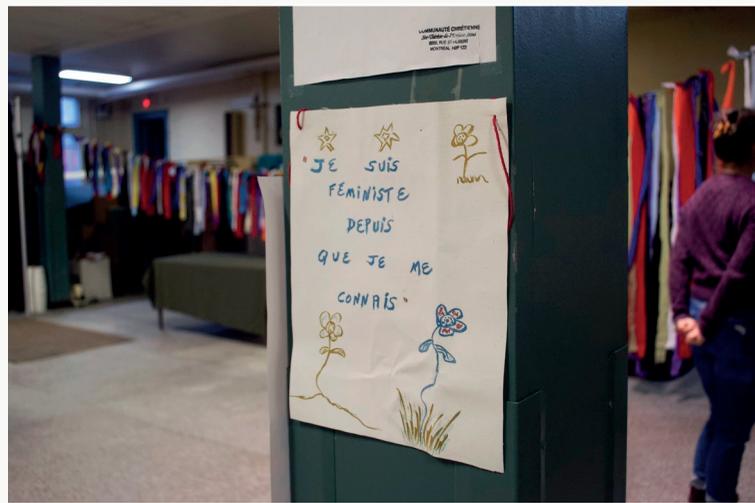


Les collègues de la CDC solidaires à la cause !

6 À 8 VILLERAY FÉMINISTE - 10 MARS

Le comité femme de la CDC Villeray a organisé une soirée d'échanges pour marquer la fin d'une semaine d'activités dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes. Quatre femmes aux histoires de vie riches et diversifiées ont transmis leur perception des enjeux féministes contemporains.

Ce fut un privilège d'être témoins de partages si généreux !



Vendredi 10 mars
VILLERAY FÉMINISTE
6 à 8
Soirée d'échanges

Événement de clôture pour marquer
La Journée internationale des droits des femmes

Isabel Barrera
Pascale Brunet
Élodie Ekobena
Catherine Ethier
Nicole Jetté

Vie associative et activités bénévoles

Pour Vers Vous, les dîners communautaires et les activités bénévoles sont parmi les principaux éléments constituant sa vie associative. Ces rencontres visent à mobiliser, sensibiliser et informer les membres en entretenant une vie dynamique et diversifiée autour de l'organisme. Que ce soit lors d'un repas ou d'un café-rencontre, les rencontres favorisent le renforcement des liens sociaux, le développement du sentiment d'appartenance, l'engagement et la participation des membres.

Les activités bénévoles permettent aussi des échanges informels édifiant les relations de la vie communautaire.

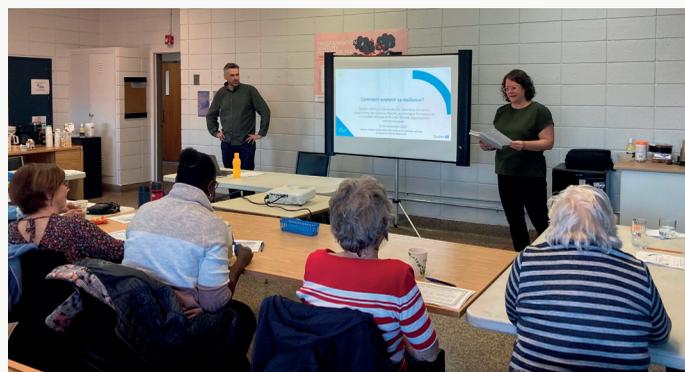
Dîner de reconnaissance bénévole et lancement de la programmation

Le 15 septembre 2022, 10 bénévoles ainsi que l'équipe de travail se sont réunie-s pour la première fois depuis deux ans afin de ressouder les liens et de parler de la programmation de l'automne. Afin de souligner leurs efforts et de les remercier chaleureusement, Vers Vous offrait le repas aux bénévoles. Ces retrouvailles ont fait le plus grand bien illustré par de grands sourires et des échanges chaleureux entre celles et ceux qui soutiennent la mission. Ce dîner marque le début du renouveau de la vie associative pour 2022-2023 !



Café-rencontre sur la résilience et la fatigue pandémique

Le 5 novembre 2022 fut l'occasion de tenir le premier café-rencontre de l'année afin d'outiller les bénévoles sur la santé mentale positive et la résilience suite à la pandémie. Animé par Dominic Pesant, psychologue de formation, en collaboration avec Chantal Lapierre, organisatrice communautaire du CIUSSS du Nord de l'Île, le café-rencontre a rejoint 14 bénévoles de l'organisme et du quartier. En plus des personnes impliquées à l'interne, Vers Vous a voulu ouvrir ses portes aux organismes du quartier, venant ainsi affirmer sa position de référencement et d'expert en matière de bénévolat et en gérontologie sociale.



Fête de Noël

Le 8 décembre 2022, Vers Vous a tenu son traditionnel repas de Noël avec les bénévoles dans un but festif et mobilisateur. Cette fête traditionnelle est le moment de se rassembler, de célébrer et surtout, de remercier les bénévoles pour le dévouement dont ils et elles font preuve tout au long de l'année. Cette année, le paquet a été mis avec plusieurs surprises et cadeaux pour gâter nos membres.



Dîner de la Fête de l'amitié

Le 15 février dernier a eu lieu la Fête de l'amitié, une habitude impossible à maintenir durant la pandémie. Le but de la fête est de briser l'isolement des usager·ère·s de l'organisme. Une rigueur bien précise est appliquée dans la sélection des personnes afin d'aller toucher celles et ceux qui ont le moins d'opportunités de sortir et, particulièrement, les personnes vivant seules. Cette fête ne serait pas réalisable sans l'apport essentiel des bénévoles qui vont les chercher et raccompagner avant et après le dîner. Les témoignages suite à l'événement ont en commun le souhait que la tradition soit poursuivie.



Rencontre du comité de transport bénévole

Le 8 février dernier, huit bénévoles s'impliquant dans le service de transports médicaux et de commissions ont été rencontrés. Le but de cette rencontre est de réaffirmer certains protocoles et de mettre à jour certains aspects du service de transport grâce à la contribution de celles et ceux qui l'offrent. Ils et elles ont l'opportunité de s'exprimer sur leurs préoccupations ou les difficultés vécues lors de leur bénévolat.



Remerciements et mot de la fin

L'année 2022-2023 aura été une année pleine de rebondissements et de surprises, mais elle aura surtout été ponctuée de magnifiques moments de solidarité et d'humanité avec les personnes qui entourent l'organisme.

Les différents enjeux auxquels l'équipe de travail et la direction sont confrontés témoignent de l'importance d'avoir des organismes locaux en maintien à domicile. Les défis sont notamment l'activation des activités et le retour d'une vie associative dynamique, l'adaptation aux besoins grandissants des personnes âgées, l'augmentation du coût de la vie et la précarité financière s'en suivant, les moult aléas de rétention des ressources humaines ainsi que les grands besoins en intervention sociale. Il importe de souligner l'arrivée d'une intervenante communautaire en réponse aux besoins d'accompagnement, d'écoute professionnelle et de référencement auprès des aîné·e·s du quartier.

À Vers Vous, le retour des rencontres en présentiel avec les usager·ère·s, les participant·e·s et les bénévoles ont animé les échanges et dynamisé le lien d'attachement envers la mission. Le fait de se retrouver en personne a permis de rassembler les acteur·trice·s communautaires et d'édifier de nouvelles collaborations.

Bien sûr, pour réaliser l'ensemble des activités et des services, ce sont tous·tes les bénévoles

impliqué·e·s qui sont essentiels à la survie de la mission de Vers Vous. L'implication des bénévoles est fondamentale pour la réussite de l'organisme et ils et elles se démarquent de façon remarquable. Leur constance et leur fidélité est un modèle pour la société. D'ailleurs certain·e·s s'impliquent depuis plus de vingt-cinq ans! Les nouveaux et nouvelles qui se joignent à l'équipe sont dynamiques et démontrent leur désir de faire la différence. Merci à tous et toutes pour tout le temps donné à la mission de Vers Vous!

L'année qui suit s'annonce être une année de changements et de nouveaux projets pour Vers Vous. Le souhait de rester en phase avec les besoins du terrain demeure. Des projets tels que la refonte du site web, l'actualisation des outils de communication, le recrutement actif de nouveaux bénévoles, la bonification et le développement de nouveaux programmes jalonneront l'année suivante. Dans le but d'agir auprès des aîné·e·s dans toutes leurs diversités, l'équipe d'intervention portera une attention particulière aux personnes en situations d'itinérances et aux personnes s'identifiant à la communauté LGBTQIA2SP+. Ces projets illustrent la motivation et l'ouverture d'esprit de l'organisme pour trouver des solutions alternatives aux besoins en santé et services sociaux et à intervenir sur certaines réalités populationnelles souvent mises sous silence.

Merci à nos partenaires financiers !

Le conseil d'administration, la direction, les employées et les membres bénévoles remercient l'ensemble des bailleurs de fonds pour leur soutien constant et indéfectible à l'endroit de Vers Vous et des personnes âgées de Villeray. Ces sources de financement essentielles permettent de demeurer en santé et d'offrir une qualité de vie améliorée aux citoyens et aux citoyennes âgées de Villeray.

Ministère de la Santé et des Services sociaux pour le financement majeur provenant du Programme SOC (soutien aux organismes communautaires).

Caisse Desjardins du Centre-Nord de Montréal et celle du Cœur-de-l'Île de Montréal pour la généreuse contribution à Vers Vous depuis des années.

Fondation Marcelle et Jean Coutu pour la grande contribution au transport médical depuis des années.

Bureau du député de Laurier-Dorion pour la présence et le soutien à l'action communautaire bénévole.

Bureau du très honorable Justin Trudeau, député de Papineau pour le soutien aux activités offertes aux personnes âgées. **Fondation Grace Dart** pour son soutien auprès des personnes âgées isolées et à faible revenu.

Patro Villeray pour l'espace disponible, l'entretien des airs communes et la place accordée aux aîné·e·s.





Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

7355, avenue Christophe-Colomb

Local 1-100

Montréal, Québec H2R 2S5

Téléphone : 514 277-2469

www.versvous.org

aines@versvous.org

Vers Vous est un organisme communautaire à but non lucratif reconnu par la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social de l'arrondissement de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension et par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.