418 623-7783

Centrespoir

aide et entraide cancer

Rapport annuel 2016-2017

Contenu

Mot de la directrice 3

Mot du conseil d'administration..... 4

Mission et objectifs..... 6

Membres du conseil d'administration 7

Statistiques de nos services 8

Rencontres de groupe..... 9

Conférences 11

Activités..... 12

Nos accomplissements 14

Financement 16

Témoignages-In memoriam..... 17

Bénévolat 18

Implication du Centrespoir..... 19

Perspectives d'avenir..... 20

Merci..... 21

Mot de la directrice

L'année 2016-2017 fut une année charnière. Je m'attendais bien à ce que cette année soit remplie plus que jamais en relevant de nouveaux défis qui consistent à cumuler deux fonctions, soit celles d'intervenante et de directrice.

Il me fait plaisir de vous présenter dans ce rapport annuel de l'année 2016-2017 tout le travail encore une fois accompli par l'équipe, les membres ainsi que les bénévoles. Il me faut souligner sans tarder que tout ce travail a été réalisé alors que nous devions composer avec la réorganisation administrative, les enjeux financiers, le manque de ressources humaines et le travail de réflexion sur les services entraîné par la situation.

Ces changements ont exigé une grande capacité d'adaptation pour chacun et chacune d'entre nous. Ensemble, nous avons su maintenir le cap sur la mission du Centrespoir vouée à offrir de l'accompagnement et du soutien à ceux qui, bien malgré eux, se retrouvent en situation de recourir à nos services parce que le cancer est venu bouleverser leur vie.

Sans une équipe engagée et sans un conseil d'administration consciencieux et déterminé au bien-être de l'organisation, le Centrespoir-Charlesbourg ne serait pas ce qu'il est.

Je remercie sincèrement tous ceux qui m'ont fait confiance et qui ont cru en mes capacités, ma volonté et ma motivation à contribuer au progrès du Centrespoir.

Valérie Goyette
Directrice et intervenante sociale

Marie-France Houle
Intervenante sociale

Mot du conseil d'administration

L'année 2016-2017 a été principalement marquée par une réorganisation administrative ainsi que le renouvellement de tout le personnel, mesures qui ont permis au Centrespoir de s'adapter afin de poursuivre sa mission première et même d'améliorer son offre de services.

L'ancienne directrice à temps partiel, Mme Johanne Gagnon, s'était très bien acquittée de son mandat de redresser la situation financière de l'organisme, mais elle avait eu la tâche ingrate de réduire les heures de travail des 2 intervenantes à 24 heures par semaine. Le fonctionnement avec 3 personnes employées à temps partiel ne permettait cependant pas de respecter nos objectifs de soutien auprès des membres du Centrespoir.

Le départ de Mme Gagnon a été l'occasion pour les membres du CA de réfléchir à la situation et de demander conseil. Cette sérieuse analyse a mené à une nouvelle structure organisationnelle composée d'une intervenante-coordonnatrice qui cumule les fonctions de directrice et d'intervenante ainsi que d'une collaboratrice dédiée à l'intervention. Ce changement a également permis de leur redonner 30 heures de travail par semaine à l'intérieur de la même enveloppe budgétaire.

Mme Valérie Goyette qui avait d'abord été engagée comme intervenante a été promue au poste polyvalent d'intervenante-directrice le 20 septembre 2016. Elle a su très rapidement s'adapter à ses nouvelles fonctions et s'acquitter de très bonne façon de ses tâches, et ce, à la satisfaction du CA. Mme Dany Mathieu, très appréciée par les membres et le CA, nous a quittés récemment pour relever de nouveaux défis. Son départ a permis l'embauche à titre d'intervenante le 20 mars dernier de Mme Marie-France Houle qui a su très facilement s'intégrer au sein de l'organisme.

Ces deux nouvelles personnes de notre équipe permanente se caractérisent véritablement par la jeunesse, le dynamisme et la motivation et elles apportent déjà un souffle de fraîcheur et d'énergie au Centrespoir. Nous en avons bien besoin, car notre mission d'accompagnement auprès des personnes touchées par le cancer demeure toujours essentielle même après 30 ans d'existence.

Pour tirer profit de ce nouvel élan d'action et mettre en application les beaux projets qui surgissent, le Centrespoir doit encore cette année tenter d'améliorer sa santé financière qui demeure précaire, surtout en cette période de coupures et de restrictions budgétaires.

Mot du conseil d'administration

Les membres du CA et la nouvelle directrice ont élaboré une demande annuelle très étoffée auprès du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) qui est notre source principale et essentielle de financement. Nous attendons sous peu la réponse à notre demande d'une aide accrue qui permettrait notamment d'améliorer les services et activités offerts aux membres, de favoriser la formation continue du personnel, d'augmenter le nombre d'heures de travail et de bonifier les conditions salariales de nos employées dévouées et enfin de souligner de façon significative le 30e anniversaire de fondation du Centrespoir. En réduisant ainsi nos soucis financiers récurrents, nous pourrions tous nous consacrer en priorité à la réalisation de nos objectifs de soutien auprès des membres qui en ont de plus en plus besoin.

Pour appuyer et guider notre nouvelle équipe dynamique de direction et d'intervention, il faut un conseil d'administration qui soit fort, énergique et disponible. Cet important défi auquel le Centrespoir fait face dès maintenant à notre assemblée générale annuelle consiste à réunir sept personnes volontaires et motivées à travailler ensemble pour défendre la cause de notre organisme.

Ça fait plusieurs années que le recrutement est difficile et que le conseil d'administration fonctionne avec des effectifs réduits. Il peut difficilement jouer son rôle et s'il réussit néanmoins à faire le minimum, c'est souvent à cause de personnes au grand cœur qui se sacrifient parfois au détriment de leur santé. Un CA complet permettrait de répartir les tâches et les responsabilités parmi ses membres et aussi de créer des comités de bénévoles supervisés par certains de ses membres. En regroupant toutes ces qualités et toutes ces compétences, nous aurions ainsi un conseil d'administration efficace et qui n'est pas toujours à bout de souffle en essayant d'éteindre les feux.

Avec l'objectif de former un CA complet composé de personnes de qualité qui ont toutes à cœur la cause du Centrespoir, nous proposons une modification aux Règlements généraux qui ouvrira la porte à de nouveaux candidats potentiels parmi les membres sympathisants en plus des membres actifs. Vous serez appelés à vous prononcer à ce sujet plus tard dans la rencontre. C'est une décision très importante; la survie du Centrespoir est peut-être en jeu. Donnons-nous cette chance !

Le conseil d'administration 2016-1017.

Mission et objectifs

La mission

Le Centrespoir a pour mission d'offrir un service d'aide et d'entraide aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, dès le moment du diagnostic et à toutes phases de la maladie, ainsi qu'aux personnes endeuillées.

Les objectifs

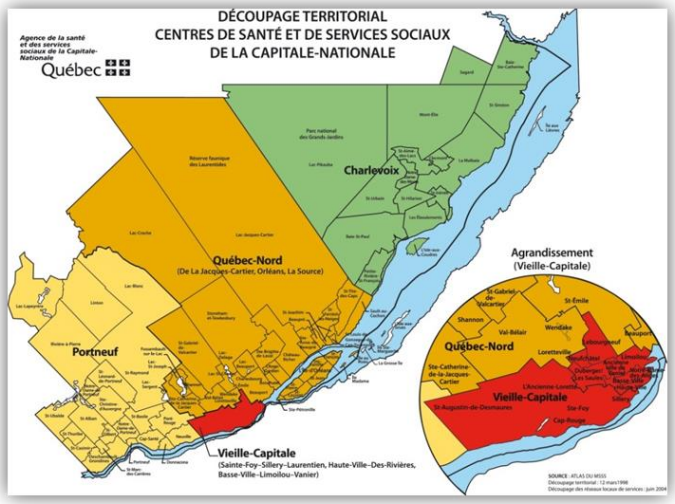
1. Favoriser chez les personnes atteintes de cancer la découverte de leurs ressources intérieures et l'exploitation de leur potentiel santé;
2. Favoriser la mise en relation des personnes atteintes de cancer ainsi que leurs proches avec d'autres personnes à l'intérieur d'un groupe de soutien, dans un but de solidarité et de partage;
3. Offrir un service d'accompagnement aux personnes en deuil à la suite de la perte d'un être cher due au cancer.

Accessibilité

Les services du Centrespoir sont offerts toute l'année, du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30. Cependant, des rencontres individuelles et de groupes sont aussi possibles de soir.

Territoire

Le Centrespoir dessert le territoire du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale. Pour les personnes habitant à l'extérieur de ce territoire, il est possible d'offrir de l'écoute téléphonique ainsi que des rendez-vous téléphoniques.



Membres du conseil d'administration

Président

Jean-Marc Morin
Retraité,
Technicien en électricité, Hydro-Québec

Vice-président

Michel Guérard
Retraité,
Directeur, CSDPS

Trésorier

Jean-Marc Morin
Retraité,
Technicien en électricité, Hydro-Québec

Secrétaire

Claude Lefebvre
Retraité,
Ingénieur, Ministères des Affaires municipales

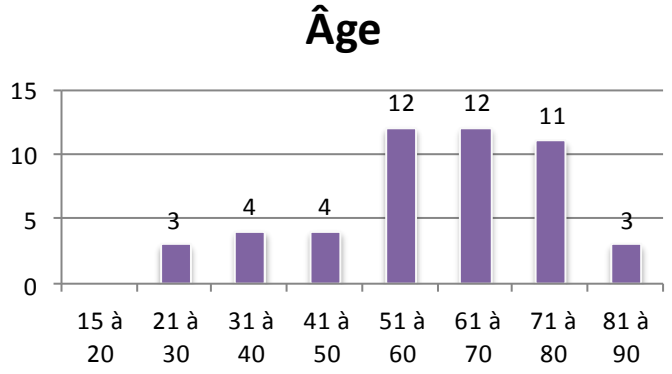
Administratrices

Denise Esculier
Retraitée,
Secrétaire

Denise Bédard
Retraitée
Secrétaire, Clinique médicale

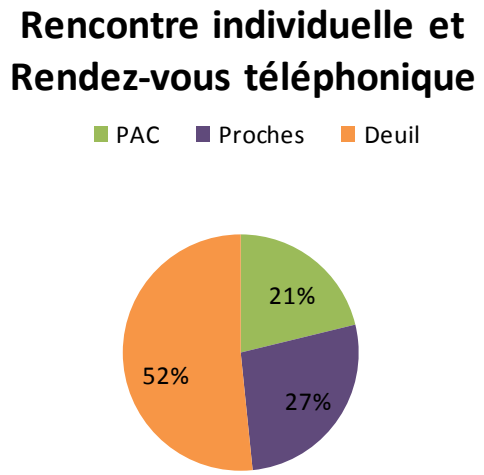
De gauche à droite : Claude Lefebvre, Denise Esculier,
Michel Guérard, Valérie Goyette, Jean-Marc-Morin

Statistiques de nos services



Profil d'âge des 49 nouvelles personnes accompagnées

En 2016-2017, 328 suivis de rencontres individuelles, d'écoutes téléphoniques et de rendez-vous téléphoniques ont été réalisés.

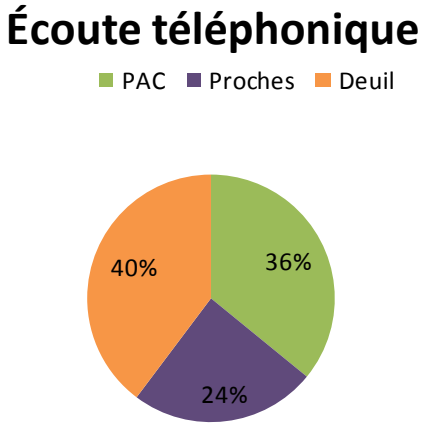


PAC : 57 personnes

Proches : 64 personnes

Deuil : 129 personnes

Total : 250 suivis individuels



PAC : 28 personnes

Proches : 19 personnes

Deuil : 31 personnes

Total : 78 écoutes téléphoniques

Groupe vivre le deuil : Accueillir

Ce groupe s'adresse aux personnes touchées par la perte d'un être cher des suites du cancer. Ce groupe permet aux personnes de se reconnaître comme personnes endeuillées afin de mieux vivre, comprendre et intégrer la perte de l'autre.

12 participants
8 rencontres

Cafés-rencontres

« La vie au quotidien... avant, pendant, après… »

Ce café-rencontre s'adresse aux personnes touchées par la perte d'un être cher des suites du cancer. Lors de ce café-rencontre les participants sont invités à partager leurs vécus d'endeuillés, au quotidien, afin de briser l'isolement et de favoriser leur cheminement vers un mieux-être.

6 participants

« L'impuissance chez les proches de personnes atteintes de cancer »

Ce café-rencontre s'adresse, comme son titre le dit, aux proches de personnes atteintes de cancer. L'objectif de ce café-rencontre est de permettre aux participants d'échanger et de s'entraider face à un sentiment d'impuissance souvent ressenti chez les proches.

5 participants

Ateliers de relaxation

Par le biais de diverses techniques de respiration, de relaxation, de méditation et de visualisation, les participants apprennent à mieux gérer leur stress. Les ateliers de relaxation sont ouverts autant aux personnes atteintes de cancer, qu'à leurs proches et aux personnes endeuillées. Merci à Odette Maheux, professeur de Viniyoga, pour ces ateliers.

15 participants
6 rencontres

Groupe d'entraide : Rendez-vous avec soi

Ce groupe d'entraide permet aux participants touchés par le cancer de prendre le temps de s'intérioriser et de réfléchir à différentes questions de la vie. Le groupe est composé de personnes ayant déjà participé à des groupes de soutien.

15 participants
27 rencontres

Ateliers de Journal créatif

Lors des ateliers de journal créatif, les participants sont amenés à concevoir un journal intime avec différentes techniques de création. À travers ces ateliers, les personnes peuvent s'exprimer d'une toute nouvelle manière sans craindre la censure ou le jugement.

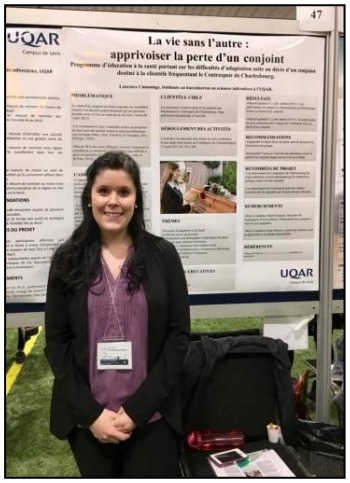
5 participants

Dans un projet d'intégration, deux finissantes en sciences infirmières de l'UQAR sont venues donner une conférence.

Se tourner vers la vie

Trycia Di Virgilio-Tremblay a donné, lors de deux ateliers, une conférence afin de prévenir les troubles anxieux liés à un deuil.

13 participants



La vie sans l'autre : apprivoiser la perte d'un conjoint

Laurence Cummings est l'auteur d'un café-rencontre sur le processus d'adaptation suite au deuil, les conséquences du deuil ainsi que la solitude.

12 participants

MERCI à ces deux finissantes qui ont permis à plusieurs participants de mieux comprendre le deuil et ses impacts.

En été comme en hiver, le Centrespoir fait naître des sourires et des moments de bonheur à travers des activités de détente et de rassemblement. Les membres sont invités à venir échanger, rire et prendre un petit répit du cancer. Parfois, juste d'être ensemble c'est un baume pour le cœur.

5 à 7 - Présentation de la programmation automne 2016

Un énorme **MERCI** à **l'IGA Extra-La coop. des consommateurs de Charlesbourg** qui nous a remis un montant de **100.00 $** pour notre buffet.

Un énorme **MERCI** à **Pierre Caron** ainsi qu'à sa conjointe **Suzanne Dumas** qui ont accepté bénévolement de nous prêter leurs magnifiques voix. Un duo qui musicalement fait plaisir à entendre.

21 fois **MERCI** à ceux et celles qui ont répondu à l'invitation!

Dîner de Noël au Piolet

Lors de notre dîner de Noël, l'émission **« The price is right »** était parmi nous. Merci à Michael Lombardi, notre animateur, qui a relevé le défi avec succès ainsi qu'à Jean-François Côté pour son aide à la logistique.

Un énorme merci à la **Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg** pour leur contribution financière de 500 $ ainsi qu'au **Capitole de Québec** qui a remis 1 paire de billets pour le spectacle "American Story Show" pour le tirage dédié aux membres.

Merci également à nos 34 membres pour votre participation. Sans vous, le dîner n'aurait pas été le même.

Pique-nique au parc des Moulins

Cette activité permet aux membres de partager, d'échanger, de briser l'isolement et de s'offrir un moment de détente.
21 participants

Nos accomplissements

L'année 2016-2017 a été ponctuée de changements, mais aussi d'accomplissements dont l'équipe peut être fière. Ces petites réussites auront permis d'atteindre plus de membres et de faire connaître le Centrespoir au grand public.

Augmentation du nombre de cafés-rencontres

Afin de répondre aux besoins grandissants des membres d'échanger en groupe, le Centrespoir a mis en place un café-rencontre par mois. Chaque mois, ce sont soit les personnes atteintes de cancer, soit les proches ou soit les personnes endeuillées qui se rassemblent pour échanger sur leurs réalités. Les membres visés par les cafés-rencontres changent à tour de rôle.

Ateliers de Viniyoga

Les ateliers de relaxation ont pris une nouvelle direction avec l'arrivée d'une professionnelle de Viniyoga. Gage de succès : les places se sont vite envolées à l'automne 2016 et à l'hiver 2017. Les membres ont eu ainsi accès à des cours spécialisés et de qualité. Un grand merci à Mme Maheu pour avoir insufflé un peu de paix et de sérénité à nos membres.

Page Facebook Centrespoir

Les moyens de communication ont beaucoup changé dans les dernières années avec l'arrivée des médias sociaux. Afin de rejoindre les jeunes et les moins jeunes touchés par le cancer, le Centrespoir s'actualise avec une toute nouvelle page Facebook. Essentielle pour faire de la publicité, pour rejoindre des personnes qui hésitent à demander de l'aide et pour informer nos membres, cette nouvelle page permet au Centrespoir de demeurer à jour et accessible.

Bouton de dons *PayPal*

Toujours dans une perspective de demeurer à jour, le Centrespoir s'est doté d'un bouton de dons *PayPal*. Désormais, les personnes qui ont à cœur la mission du Centrespoir pourront effectuer des dons directement sur Internet avec une carte de crédit en main. Il s'agit d'une méthode sûre, simple et instantanée qui permettra au Centrespoir de rejoindre différents types de donateurs.

Rénovation du local d'intervention

Grâce à la **Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg** et à **l'Ébénisterie F. Goyette**, nous pouvons maintenant accueillir nos membres dans un espace chaleureux et apaisant. Tout simplement **MERCI** pour votre contribution si généreuse.

Un énorme merci à nos bénévoles pour leur implication et leur dévouement pour les rénovations.

Avant ***Après***

Soutien à la mission globale

Afin de rendre possible une offre de services complètement gratuite, le Centrespoir reçoit une aide financière importante de **l'Agence de la santé et services sociaux de la Capitale-Nationale**, par l'entremise d'une subvention dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

Campagne de dons : J'y crois, j'y participe !

Comme à chaque année, durant le mois d'avril et mai, c'est le lancement de notre campagne de levée de fonds. Nous sollicitons autant les membres, les entreprises que les fondations pour un soutien financier permettant de poursuivre notre mission auprès des personnes qui sont touchées par le cancer.

Chaque année nous sommes impressionnés et reconnaissants des dons que vous faites à notre organisme. Ces gestes généreux démontrent bien que tout comme nous, vous croyez en la raison d'être du Centrespoir.

Grâce à votre soutien, nous avons amassé ***7 871 $***

Un appui spécial

Nous tenons à remercier notre ministre de la santé et des services sociaux, Gaétan Barrette ainsi que notre député François Blais pour leur appui financier.

Pour ceux qui ont surmonté l'épreuve du cancer

« Mes visites au Centrespoir se sont échelonnées sur sept ans d'abord pour soigner ma détresse, ensuite entretenir mon espoir de vie et aujourd'hui pour me maintenir en santé. Au début, j'étais mal en point et je croyais me sortir seule de ce deuxième cancer […] Depuis la sérénité m'habite, j'ai la force d'assumer ce que j'ai à vivre, l'humour et la joie sont mes compagnes de vie, le Centrespoir mon point d'ancrage. Si je témoigne, c'est pour te dire à toi qui me lis : l'espoir et la solidarité sont puissants… »

Pour ceux qu'on a accompagnés

« Ça valait la peine d'aller vers le Centrespoir après le décès de ma femme, décédée du cancer du sein, 9 ans après le diagnostic reçu en novembre 2001. J'aurais beaucoup aimé connaître le Centrespoir bien avant son décès, cela m'aurait permis de mieux cheminer avec elle tous les jours »

« Mon frère est décédé d'un cancer du côlon. Lors de mes rencontres au Centrespoir, j'y ai retrouvé un grand réconfort, de la solidarité, un partage extraordinaire, de la compréhension, du soutien et une bonne intervenante dans ce domaine. »

Pour ceux qui nous ont quittés

« Je commence par « cher » deuil, mais ne le prenez pas personnel, vous ne m'êtes vraiment pas si cher […] Je sais bien que vous êtes, semble-t-il, un passage obligé, mais je vous aurais préféré plutôt passage oublié. Vous ne m'apportez que tristesse, colère et vide, alors qu'à la suite de la perte des personnes que j'aime, j'aurais besoin de réconfort et de tendresse. »

"Au début, j'étais soulagée que Christian ne souffre plus. Après plusieurs mois de souffrance, il pouvait enfin se reposer. De mon côté, je retrouvais une liberté et j'étais soulagée pour Christian. Ce fut les préparatifs des funérailles, la paperasse et tout ce qui va avec. J'ai tout fait seule, seulement avec la pensée de ce que Christian aurait voulu"

Au cœur de chaque activité et de chaque initiative que le Centrespoir entreprend, il y a les bénévoles. Ceux-là mêmes qui s'impliquent avec passion, dévouement et générosité afin que le Centrespoir puisse poursuivre sa mission d'aide et d'entraide. Chaque heure donnée bénévolement est une main tendue vers les personnes touchées par le cancer et vers l'espoir d'un monde meilleur.

Un énorme merci à tous les bénévoles qui se sont engagés en 2016-2017, que ce soit quelques heures ou de manière plus régulière. Ensemble, c'est **984 heures** que vous avez gracieusement donné au Centrespoir, mais aussi à votre prochain et à votre communauté.

Comme l'a si bien écrit un bénévole engagé: « Le bénévolat c'est une richesse sans pareil, c'est une force d'idées, de bras et d'intelligence ». Sans cette force les activités, les mises à jour de documents et le Conseil d'Administration ne pourraient exister. Bénévoles, continuez de faire une différence, car vous améliorez la vie de bien des personnes, et ce, une heure à la fois!

Mille fois MERCI à nos indispensables bénévoles

Comité de cancérologie

Le Comité de cancérologie de la Capitale-Nationale est composé de représentants de la Fondation québécoise du cancer, de la Société canadienne du cancer, du Centrespoir, du centre de jour de la maison Michel Sarrazin, de l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer et du CHU de Québec.

Ce comité a été formé afin d'assurer efficacement la diffusion de l'information ainsi que la coordination et la promotion des services offerts aux personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Journée mondiale contre le cancer

Cette année, nous avons préparé la 2e édition de «Ensemble contre le cancer» dans le cadre de la Journée mondiale contre le cancer. Le 2 février 2017, nous avons uni nos efforts à ceux du centre de recherche clinique et évaluative en oncologie (CRCEO) afin d'offrir du réconfort, du soutien et souligner le courage des personnes atteintes de cancer qui vivent avec cette maladie au quotidien.

Comité Aîné

Le comité Aîné permet:

- De créer des liens entre les organismes intervenant auprès des ainés afin de favoriser les collaborations et le réseautage ;
- De favoriser l'orientation et la référence de personnes ainées vers les services appropriés ;
- Aux membres du comité de partager sur leur réalité terrain et d'échanger de l'information ;
- Aux membres du comité de connaître les besoins des ainés et d'échanger autour de préoccupations communes.

Perspectives d'avenir

Les principaux objectifs de l'année 2017-2018 sont :

- ➔ Augmenter le nombre de bénévoles
- ➔ S'appuyer sur les compétences des bénévoles pour assurer diverses fonctions dans l'organisme
- ➔ Former et mettre en marche des comités
- ➔ Adapter les services aux besoins de la population
- ➔ Mise à jour du plan triennal
- ➔ Refonte du site Web

Merci

Mille fois merci à nos merveilleux commanditaires ainsi qu'à nos deux ministres

Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

maxi MD

coop IGA extra
Charlesbourg

LE CAPITOLE

Le Centrespoir remercie également ces partenaires et collaborateurs

brassardburo
VOUS COMPRENDRE. VOUS SERVIR.

RPOGECO

BE | BÉNÉVOLES D'EXPERTISE
Quand l'expertise trouve un lieu d'engagement

Société canadienne du cancer

AQSP
Association québécoise de soins palliatifs

OOPAC

VILLE DE QUÉBEC

Fondation québécoise du cancer

Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

MAISON Michel Sarrazin

CDC du Grand Charlesbourg

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
CAPITALE-NATIONALE

ROC 03
REGROUPEMENT DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LA RÉGION 03

CARREFOUR DES PROCHES AIDANTS DE QUÉBEC

211 ®

Canadian Hospice Palliative Care Association
Association canadienne de soins palliatifs

mira

CABC
Centre d'action bénévole du Contrefort

Publication du rapport annuel

Rédaction : Valérie Goyette et Marie-France Houle avec l'appui du conseil d'administration |

Graphisme : Patrice Belle-Isle | **Impression :** Centre d'action bénévole du Contrefort