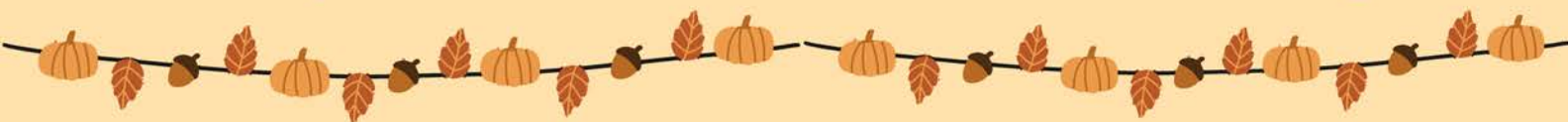




L'ENTRAIDE

Le journal d'information de l'Entraide du Faubourg



Si l'automne a officiellement commencé le 22 septembre à 14h19, la rentrée de l'Entraide est déjà bien enclenchée! Nous profitons du changement de saison pour vous partager quelques changements majeurs à l'Entraide : un nouveau conseil d'administration, une nouvelle formule pour être membre, des nouveaux partenaires comme la fondation FAiS et la caisse Desjardins... À cela s'ajoute une mise à jour de nos numéros de téléphone en prévision de la refonte de notre système téléphonique.

Je vous invite à découvrir toutes ces nouveautés dans les prochaines pages. Bonne lecture!

Nadine Westerveld, directrice générale

Dates importantes :

Journée internationale des aînés : mercredi 1er octobre

Action de grâce : lundi 13 octobre (férié)

En bref:

Page 1 : Mot de la direction

Page 2 : Le conseil d'administration

Page 3 : Retour sur l'assemblée générale

Page 4 : Informations pertinentes

Pages 5-6 : Subventions reçues

Page 7 : Retour sur les activités

Page 8 : Changement de numéros de téléphone



Nous mettons à jour notre liste d'envoi.

Si vous recevez ce journal par erreur, svp nous en aviser!

Le conseil d'administration



Voici le nouveau conseil d'administration formé lors de l'assemblée générale du 12 juin dernier :

Trésorière : Marie-Françoise Lainé

Vice-présidente : Claudette Beaulieu-Simard

Secrétaire : Marianne Gagné

Président : Stéphane Robitaille

Administratrice : Carole Rigourd

Stéphane Robitaille est un citoyen engagé dans la Haute-Ville et un bénévole très présent à l'Entraide du Faubourg. Son expérience avec les conseils d'administration, tout comme son grand intérêt pour la mission de l'Entraide, feront de lui un président d'exception!

Marianne Gagné est sûrement un nom qui vous dit quelque chose! Malgré ses nouveaux engagements professionnels et scolaires, notre ancienne responsable des bénévoles souhaitait garder un lien avec l'Entraide en faisant partie du conseil d'administration!



P.S. Il reste encore deux postes vacants au le conseil d'administration. Si vous voulez aider pour veiller au bon fonctionnement de l'organisme, n'hésitez pas à contacter Nadine Westerveld.

Retour sur l'assemblée générale

L'assemblée générale annuelle, tenue le 12 juin dernier, a été le moment de faire le point sur les activités de la dernière année. L'équipe de travail s'est stabilisée et de nouveaux projets se développent. Les finances de l'organisme vont actuellement bien, mais l'équipe doit travailler à trouver de nouvelles sources de revenu pour les années à venir.

Pour sa part, le conseil d'administration a présenté plusieurs modifications aux règlements généraux, le document qui définit le fonctionnement de l'organisme. Par exemple, une nouvelle procédure pour les élections a été adoptée. Surtout, les règles pour devenir membre ont été mises à jour. L'Entraide veut que tout le monde puisse démontrer son soutien envers l'organisme et avoir un droit de parole sur le fonctionnement de l'organisme. Le formulaire d'adhésion est envoyé avec le présent journal. L'équipe est également disponible pour répondre aux questions.

Enfin, l'assemblée générale annuelle a été le moment d'élire deux nouveaux membres au le conseil d'administration. Félicitations à Marianne Gagné et à Stéphane Robitaille! Ces deux nouveaux membres aideront à encadrer les décisions de la prochaine année.

2024-2025 en chiffres :

- 5315 repas de popote roulante
- 1561 transports
- 107 accompagnements à des rendez-vous médicaux
- 6 jumelages d'amitié
- 3742 heures de bénévolat
- 75 bénévoles



Vous voulez consulter le rapport annuel d'activité 2024-2025, les états financiers 2024-2025 ou les règlements généraux? Ils sont disponibles pour consultation à l'Entraide.

Informations pertinentes

Popote roulante Bénévolat Montcalm Saint-Sacrement

Si vous habitez dans les quartiers **Montcalm** ou **Saint-Sacrement** et que vous souhaitez recevoir de la popote roulante, vous pouvez contacter **Bénévolat Montcalm Saint-Sacrement**.

Ils offrent des repas chauds à l'heure du midi jusqu'à 5 jours par semaine.

Avec Bénévolat Montcalm Saint-Sacrement, nous avons clarifié nos territoires pour faciliter nos services respectifs. L'Entraide continue de livrer la popote dans les quartiers Saint-Jean-Baptiste et Vieux-Québec !

418-681-7866

211: Répertoire de programmes et services sociaux à proximité

Vous ne savez pas vers quelle ressource vous tourner? Contactez le **211**! Composez le 211 sur votre téléphone, c'est tout!

Selon vos besoins et votre adresse, des gens pourront vous aider à trouver les ressources qui pourront vous aider!

Des exemples de besoins pour lesquels vous pourriez contacter le 211:

- Aide au ménage (nettoyage de l'appartement, lavage de vitres, etc.)
- Soins d'hygiène (bain, aide à l'habillement, etc.)
- Santé mentale (lignes d'écoute, intervention de crise, etc.)
- Services gouvernementaux
- Justice et défense des droits

211



Distribution alimentaire aux Loisirs du Faubourg

La distribution alimentaire de la Société de Saint-Vincent de Paul de Québec est déménagée aux Loisirs du Faubourg (Centre communautaire Lucien-Borne)!

À partir du 2e mercredi de chaque mois.

Pour avoir plus d'informations pour bénéficier des services :

Site internet : <https://ssvp-quebec.org/>

Courriel : info@ssvpq.org

418-522-5741

Subventions reçues

Desjardins - Caisse de Québec



Grâce à une généreuse commandite de **2530\$** de Desjardins, Caisse de Québec, nous avons pu acheter 7 nouveaux ordinateurs pour l'équipe. Toute l'équipe est heureuse d'avoir des postes plus performants!

Nous avons même un nouveau poste informatique disponible pour les bénévoles.

L'équipe prévoit aménager un poste en libre-service pour tous dans les prochains mois.



Fondation pour les Aînés et l'Innovation Sociale (FAiS)

Fondation
pour les Aînés
et l'Innovation
Sociale



La mission de la Fondation FAiS est de « Contribuer à l'amélioration de la santé durable, à la qualité de vie et à l'inclusion sociale de la population de la Capitale-Nationale, notamment les personnes âgées, par le soutien des milieux de soins ainsi que par le financement et la promotion d'initiatives, de projets d'innovation sociale et d'activités de recherche. »*

Pour ceux qui ont connu le projet d'autobus vers l'épicerie porté par Mobilisation Haute-Ville à l'hiver 2024-2025, l'Entraide du Faubourg reprend le service. Grâce à une subvention de **5000\$** de la Fondation FAiS, le projet Faisons notre épicerie débutera les **mardis matin** à partir de **novembre 2025**.

Les sorties auront lieu aux deux semaines afin de vous faciliter l'accès à des magasins économiques (Maxi, Walmart, etc.) à la place Fleur-de-Lys. Il y aura un trajet dans les quartiers Vieux-Québec, Saint-Jean-Baptiste et Montcalm et un autre trajet dans Saint-Sacrement. Les dates officielles seront annoncées bientôt!

Si vous voulez donner à la fondation FAiS, cliquez [ici](#) pour le lien internet.

* Source: <https://fondationfais.org/qui-sommes-nous/notre-mission/>

Subventions reçues

ParticipACTION

Grâce à une subvention du défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION, présenté par Novo Nordisk, l'Entraide a organisé un mois de **juin** sur la thématique de l'activité physique ainsi que du bien-être physique et mental avec des activités gratuites. Environ 175 personnes ont participé à nos activités durant le mois! Pour terminer le mois, une sortie gratuite à la Station Touristique Duchesnay a permis à une trentaine de personnes de passer une belle journée en nature.

La subvention de **750\$** a permis de couvrir les coûts d'une conférence sur les bons gras : « Dans la jungle des gras », ainsi que la location d'un autobus pour se rendre à la station touristique Duchesnay.



Assistance numérique

Besoin d'aide en informatique?

Techno solidarité

Assistance numérique offerte en personne dans leurs locaux ou à domicile (si vous habitez dans la Cité-Limoilou, donc à 30 minutes maximum d'autobus de leur bureau).

Vous devez prendre rendez-vous. Gratuit.

Horaire: entre 9h30 et 14h les lundis, mercredis et jeudis.

C'est un cours personnalisé en fonction de vos questions, de vos demandes et de vos besoins. C'est une formation pratique individuelle.

Adresse: 215, rue Caron, Québec

Adresse courriel: ct.projet.techno@gmail.com

581-996-8449

Assistance numérique (suite)

Bibliothèques de Québec

Assistance numérique offerte en personne dans certaines bibliothèques.

Sans rendez-vous. Gratuit.

Pas offert à Claire-Martin.

Offert à Gabrielle-Roy, Monique-Corriveau, etc.

Les heures et les dates de disponibilités varient. Vous pouvez contacter les bibliothèques pour connaître les dates d'assistance, ou cliquez [ici](#).



Retour sur les activités

Sortie à la Station touristique Duchesnay

Près d'une quarantaine de personnes de l'Entraide ont participé à la sortie à la station! La belle température, quoi qu'un peu froide, nous a permis de profiter des sentiers et des installations.

Pique-nique et chorale

Malgré les enjeux de transports créés par la grève du RTC, le pique-nique annuel a été un succès! Une quarantaine de personnes ainsi que l'équipe de travail étaient au rendez-vous pour un dîner en agréable compagnie, des jeux, de la danse et du soleil. La chorale est venue agrémenter la journée avec plusieurs chansons québécoises. D'ailleurs, la session d'automne de la chorale reprendra les **jeudis** à 13h30 à partir du 23 octobre prochain.

Fête de la rentrée

De retour au Domaine Notre-Dame cette fois-ci par une belle journée de fin d'été, le groupe a pu marcher sur le domaine, jouer à la pétanque et manger un bon repas en groupe !



Attention!

Changement de numéros de téléphone de l'Entraide

L'Entraide aura seulement deux numéros de téléphone à partir d'aujourd'hui :



Tous les services

(activités, accueil, direction et comptabilité) :

418-522-2179

Service d'accompagnement-transport (Antoine) :

418-522-5431



Mets congelés

Saviez-vous que nous vendons à l'Entraide des repas congelés préparés par l'organisme La Baratte?

Les soupes:

- Potage du chef (1 litre, 4,50\$)
- Soupe aux légumes (1 litre, 4,50\$)
- Soupe aux pois (1 litre, 4,50\$)

Les repas:

- Chili végétarien (2 portions, 6\$)
- Macaroni chinois (2 portions, 6,50\$)
- Macaroni aux tomates gratinées (2 portions, 6,50\$)
- Dinde au jus (2 portions, 7,50\$)
- Pâté chinois (2 portions, 7,50\$)
- Pain de viande (2 portions, 7,50\$)
- Pâté au poulet (2 portions, 7,50\$)
- Pâté à la viande (2 portions, 7,50\$)
- Lasagne (1 kg, 11\$)

Les desserts:

- Dessert du moment (5\$)
- Tarte au sucre (9 pouces, 6\$)
- Tarte aux fruits (9 pouces, 6\$)

Les sauces:

- Sauce à spaghetti (1 L, 9\$)
- Sauce à spaghetti (500 ml, 4,50\$)
- Sauce à spaghetti végétarienne (1L, 7\$)

Appelez-nous avant de vous présenter à l'Entraide si vous voulez des repas en particulier, car nos quantités peuvent changer d'une semaine à l'autre.

418-522-2179