



Fière membre de



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022-2023

Contents

MOT DU PRÉSIDENT	3
MOT DE LA DIRECTION.....	4
MAISON COUP DE POUCE.....	5
HISTORIQUE	5
MISSION	5
OBJECTIFS	5
LA CLIENTÈLE	6
NOS MEMBRES	6
ÉQUIPE DE LA MAISON COUP DE POUCE	7
CONSEIL D'ADMINISTRATION	7
LES RESSOURCES HUMAINES	8
LES BÉNÉVOLES	11
STATISTIQUES DE FRÉQUENTATION ET BÉNÉVOLAT	13
PUBLICITÉS ET PROMOTION.....	14
ACTIVITÉS ET SERVICES.....	16
.....	17
VOLET ENFANT.....	17
AIDE AUX DEVOIRS ET AUX LEÇONS	17
SOUPER-RÉPIT	19
VACANCES D'ÉTÉ, ANIMATIONS JOURNÉES PÉDAGOGIQUES ET SEMAINE DE	
RELÂCHE	23
HALTE-GARDERIE MINI POUCE	27
VOLET ADULTE.....	31
ACTIVITÉS D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION	31
ACTIVITÉS D'ENRICHISSEMENT	33
DISTRIBUTION ALIMENTAIRE.....	40
AUTRES SERVICES.....	43
INTERVENTIONS ET SUIVIS PSYCHOSOCIAUX	43
STATISTIQUES	44
VIE ASSOCIATIVE.....	45
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE	45
MOMENTS D'ÉCHANGE ET DE CONSULTATION	48
COLLABORATIONS.....	50
LIEUX DE CONCERTATION.....	51
LEVÉES DE FONDS.....	53
PERSPECTIVES 2023-2024.....	53
CONCLUSION.....	55
MERCI À NOS FIDÈLES PARTENAIRES.....	56

MOT DU PRÉSIDENT

Pour ce qui est de l'année qui s'achève, je vais laisser à Karine notre directrice générale le soin de faire le bilan des nombreuses activités réalisées tout au long des derniers mois dans son rapport annuel.

En ce qui me concerne, je tire ma révérence après cinq belles années passées à siéger au sein du conseil d'administration de la Maison Coup de Pouce. En effet, j'ai passé les deux premières années de mon mandat à titre d'administrateur et les trois dernières, j'ai eu le privilège d'être le président du conseil. Je veux ici remercier tous mes anciens et anciennes collègues membres du conseil d'administration que j'ai côtoyé au fil des ans et avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir à travailler tant au niveau des réunions formelles que des différents comités auxquels j'ai participé. Dois-je rappeler que tous ces gens sont bénévoles? Je garde un très bon souvenir de chacun et chacune de vous.



Dans la même foulée, je dis merci à tous les intervenants et intervenantes qui se sont impliqués au quotidien pour l'avancement de la Maison Coup de Pouce et ce depuis des années et particulièrement à l'équipe actuelle et à notre directrice générale.

En terminant, j'aimerais remercier sincèrement mes collègues actuels au sein du conseil d'administration, j'ai apprécié les moments passés ensemble. Ce fut pour moi facile de travailler avec vous et surtout agréable parce qu'on sentait de votre part un engagement sincère, bref on sentait que vous étiez là pour les bonnes raisons. Merci!!!

Il vient un temps dans la vie après s'être impliqué soi-même, où il faut laisser sa place et passer le flambeau à d'autres afin que de nouvelles personnes puissent à leur tour apporter leurs couleurs et faire progresser l'organisme. Ce temps est venu pour moi, tout en étant très confiant pour l'avenir. Longue vie à la Maison Coup de Pouce, et à tous ceux et celles qui ont à cœur la mission de l'organisme.

Pierre Jacob, président.

MOT DE LA DIRECTION



Je suis toujours impressionnée lorsque j'écris le rapport d'activités.

Je suis impressionnée par la diversité des services et le nombre d'activités que nous offrons. Cette année, cela représente 386 activités pour enfants, 292 activités pour adultes et 894 interventions de type individuelles.

Je suis impressionnée par notre équipe de travail, malgré plusieurs difficultés, elle sait démontrer professionnalisme et entraide toujours dans le but ultime de servir la communauté. Ayant fonctionné à seulement deux intervenantes une grande partie de l'année, je vous assure que c'est impressionnant de les voir aller.

Je suis impressionnée par l'implication des membres du conseil d'administration et de nos bénévoles sans qui l'organisme ne pourrait pas fonctionner. Ce sont 43 personnes qui ont donné de leur temps représentant 2 267 heures de bénévolat.

Je suis impressionnée par les nombreuses collaborations que nous entretenons parce qu'elles sont essentielles au soutien de la collectivité. Nous collaborons avec 5 écoles et 16 organismes à des fins de stages, des projets, des rencontres, des demandes de services et des présentations de l'organisme à des étudiants.

Je suis impressionnée par la résilience et la persévérance de nos participants. Certains arrivent d'un autre pays, d'autres ont perdu leur commerce à la suite de la pandémie et tous n'arrivent plus à joindre les deux bouts en raison de l'augmentation du coût de la vie. Nous entendons des histoires teintées tantôt de peurs, tantôt de regrets ou d'incompréhension. Notre travail, les accompagner pour leur redonner du courage et du pouvoir sur leur vie.

Je suis impressionnée par notre efficacité. WOW! Mais où trouve-t-on le temps de faire tout ça? Le temps, on le trouve par la passion qui anime tant la gouvernance, l'administration que l'équipe de travail et les bénévoles.

Je profite de ce moment pour remercier tout ce beau monde qui, à leur façon, contribuent à soutenir la communauté.

Vous pourrez constater par vous-même à la lecture de notre rapport d'activités toute l'énergie qui est déployée pour mener à bien notre mission.

Je suis très fière de travailler avec et pour vous.

Karine Cinq-Mars, directrice générale

MAISON COUP DE POUCE

HISTORIQUE

La Maison Coup de pouce est un milieu de vie pour les enfants et les adultes en HLM du secteur Adélarde-Dugré à Trois-Rivières.

Le 23 février 1992, Sœur Yvonne, Filles de Jésus, ouvre une maison pour accueillir des jeunes du primaire dans un projet d'aide aux devoirs et leçons. Quelques parents du quartier fréquentent également la maison pour parfaire leurs connaissances académiques. Sœur Yvonne profite de l'occasion pour leur offrir des notions de formation humaine actualisées dans le vécu quotidien.



Depuis, plusieurs ateliers et services ont été créés pour bien répondre aux besoins de la clientèle afin de toujours mieux réaliser notre mission.



En 2008, offre du service de distribution alimentaire en collaboration avec Moisson Mauricie.

Depuis 2016, la MCP est affiliée aux Repaires jeunesse du Canada, notre volet jeunesse est maintenant sous l'appellation de Repaire jeunesse de Trois-Rivières (modifié en 2022 pour Maison Coup de Pouce fière membre de BGC Canada).

En 2019, inauguration de la bibliothèque de quartier Marie-Paule Désaulniers.

Le 12 octobre 2022, ouverture de la halte-garderie Mini pouce.

Août 2023 La Maison Coup de Pouce devient un milieu de travail pour les personnes éloignées du marché du travail.

MISSION

Venir en aide aux enfants et aux adultes en situation de pauvreté sur le plan humain, social, intellectuel ou pédagogique. Défendre et promouvoir les intérêts de ces personnes. Impliquer ces personnes et favoriser leur intégration dans un processus de prise en charge tout en leur redonnant du pouvoir sur leur vie.

OBJECTIFS

ENFANTS

Offrir un lieu sécurisant et accueillant où les jeunes peuvent explorer de nouvelles activités, tisser des liens positifs, acquérir confiance en soi et compétences, découvrir la possibilité de réaliser leurs rêves et devenir des citoyens accomplis.

ADULTES

Offrir accueil, écoute, soutien et référence aux adultes et aux parents, les soutenir et les aider à actualiser leur potentiel à travers divers ateliers et favoriser leur pouvoir d'agir.

À QUI S'ADRESSENT NOS SERVICES ?

LE SECTEUR

Le secteur Adélarde-Dugré regroupe 90 HLM de type familial et 50 logements pour personnes seules. Nous desservons une population à faible revenu, fragilisée et marginalisée. Environ 20% des familles sont immigrantes ou réfugiées.

Une population composée de 294 résidents, 104 jeunes de 0-17 ans (29 issus de l'immigration) et 190 adultes. De ce nombre 43% sont des personnes seules, 32% sont des familles monoparentales, 17% sont des familles biparentales et 8% sont des couples sans enfant.



LA CLIENTÈLE

Nos activités et services s'adressent prioritairement aux enfants de 12 ans et moins et aux adultes (parents ou personnes seules) du secteur Adélarde-Dugré, n'excluent aucune personne hors secteur ayant des besoins rejoignant notre mission. Notre service d'aide alimentaire permet de desservir le secteur nord de la ville de Trois-Rivières incluant le quartier Adélarde-Dugré.

Nous avons accueilli **602 personnes uniques** à la Maison Coup de pouce, de ce nombre 46 personnes n'utilisent pas le service de distribution alimentaire.

Ces personnes participent à une ou plusieurs activités et services. Une hausse de 161 personnes uniques comparativement à l'année passée, cette augmentation est due en grande partie aux **149 nouvelles bouches à nourrir** de la distribution alimentaire.



NOS MEMBRES

L'adhésion est ouverte et gratuite pour toutes les personnes utilisatrices de nos services et personnes ou organismes appuyant notre cause, le tout, dans le respect de notre mission.

La Maison Coup de pouce compte **33 membres actifs** dont 21 membres sont résidents du quartier: 27 femmes et 6 hommes. **14 membres siègent à divers comités** : Groupe de locataires Vivre en paix, Conseil d'administration et comité de travail. 5 membres, utilisateurs des services de l'organisme, ont redonné du temps de bénévolat à la MCP selon leurs talents et intérêts. Ce qui se traduit concrètement en action : emballage de cadeaux de Noël, entretien des jardins, cuisine circulaire, accompagnement aux fêtes de quartier.

Nous sommes très heureux **d'accueillir 7 membres de plus**, cette année. Cette hausse nous permet de retrouver le même nombre de membres qu'en 2020-2021.

HEURES D'OUVERTURE

Période scolaire :

L'organisme est ouvert 35h/semaine
Du lundi au jeudi de 9h à 17h et vendredi de 9h à 16h

L'équipe est en action entre 38.5h et 40.5h/semaine lors des soupers-répit.
Dès 8h30 le mardi et jeudi pour la halte-garderie.
Dès 7h30 le mercredi pour la distribution alimentaire.
Activité souper-répit en soirée le lundi jusqu'à 19h d'octobre à mai.

Période estivale :

L'organisme est ouvert 32h/semaine
Du lundi au jeudi de 9h à 17h et jusqu'à 14h le vendredi

L'équipe est en action 36.5h/semaine.
Dès 7h30 le mercredi pour la distribution alimentaire.
Les activités d'été pour les enfants se déroulent du lundi au jeudi, de 10h à 15h30.
Les vendredis sont réservés à des activités pour les adultes.

ÉQUIPE DE LA MAISON COUP DE POUCE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

La Maison Coup de Pouce est un milieu de vie animé et stimulant grâce à l'implication, à l'ouverture et au dévouement des membres du conseil d'administration. Cette équipe est composée des gens des milieux suivants : résidents membres, travailleurs des secteurs public (École St-Thérèse), privé, communautaire, OBNL, et de retraités.

LES MEMBRES DU C.A. 2022-2023

Pierre Jacob, président
Cécile Duval, vice-présidente
Hélène Debigaré, trésorière
Jacinthe Bussièrès, secrétaire
Josée Létourneau, administratrice
Steve Abran, administrateur
Cindy Gilbert, administratrice



LES TRAVAUX DU C.A.

Il y a eu sept (7) réunions des membres du conseil d'administration pendant l'année. Quatorze (14) rencontres en comité ont eu lieu, **totalisant environ 62h.**

Les comités sont :

- Comité 30 ans Maison Coup de pouce : deux personnes représentant le quartier, deux membres du c.a., la direction générale et les intervenant(e)s travaillent à organiser les célébrations entourant les 30 ans de la maison Coup de Pouce. Les membres du comité se sont rencontrés

à **5 reprises** pour organiser l'AGA spéciale 30 ans qui s'est déroulée le 26 septembre 2022 et organiser notre soirée Hommage aux bâtisseurs qui a eu lieu le 4 février 2023. Les festivités étant terminées, le comité a été dissous.

- Comité soutien clinique : un membre du conseil d'administration et la direction générale se sont rencontrés **une fois** pour travailler à la recherche de collaboration avec des spécialistes pour guider les intervenants dans leurs interventions lorsque cela sera nécessaire. Le comité a terminé ses travaux, il est dissous.
- Comité d'embauche : constitué de deux membres du conseil d'administration et de la direction générale. Le marché du travail étant très compétitif, le comité s'est réuni à **4 reprises** cette année. Une première fois en août pour trouver une adjointe administrative pour un poste à temps partiel. Début novembre, le congé de maladie qui a débuté le 14 septembre et qui est pour une durée indéterminée d'une de nos intervenantes nous pousse à chercher une ressource pour pallier le manque d'effectifs. La recherche n'a pas été favorable. Par la suite, le départ pour le milieu scolaire d'Émie Daviault St-Pierre, intervenante à temps plein, nous oblige à retourner en processus d'embauche. Nous avons reçu six curriculum vitae. Nous avons rencontré trois personnes, les autres candidates n'ont pas rappelé ou ne se sont pas présentées au moment de l'entrevue. Une candidate s'était démarquée pour le poste d'intervenante en garderie. Malheureusement, lors de notre appel, elle avait déjà accepté un autre poste. Nous sommes retournées en appel, sans succès. Le poste d'éducatrice en garderie reste vacant. Nous engageons notre stagiaire à temps partiel pour soutenir l'organisme le temps qu'elle termine son stage. Le poste d'Employé d'été Canada a été pourvu, cette année, à notre grand bonheur. Nous avons reçu quatre curriculum vitae et nous avons rencontré trois personnes.
- Comité d'évaluation de la direction générale : **2 rencontres** ont eu lieu soit en décembre et en juin. Le comité mentionne que Madame Karine Cinq-Mars dépasse largement les attentes. Elle a su rétablir l'ambiance de travail et augmenter le sentiment d'appartenance des employés en plus d'ajouter plusieurs activités à l'offre de service afin de mieux soutenir la population. Les objectifs de la direction fixés en décembre sont : continuer à maintenir un climat de travail chaleureux et faire le plan stratégique 2023-2027.
- Comité plan stratégique : formé de quatre membres du conseil d'administration et de la direction générale, le comité s'est rencontré à **2 reprises** afin d'évaluer les besoins et de déterminer certaines FFOM de l'organisme et du milieu. Dû à la surcharge de travail qui incombe déjà à la direction, il a été décidé de remettre le mandat à une firme spécialisée afin d'alléger sa charge de travail.

LES RESSOURCES HUMAINES

Nous avons fonctionné à équipe réduite une bonne portion de l'année. La pression de la pandémie affecte aussi nos intervenantes. **Nous assurons le bon fonctionnement de l'organisme avec seulement 2 intervenantes puisqu'une de nos intervenantes s'absente le 14 septembre pour un congé de maladie indéterminé.** Nous devons donc faire des choix sur l'offre de services. Nous avons dû privilégier les activités de soutien aux enfants et de soutien de base pour les familles et les

adultes tel que l'aide aux devoirs et les activités pour la persévérance scolaire, la distribution alimentaire, la halte-garderie, les suivis psychosociaux et les ateliers de cuisine et d'art. Nous avons été en mesure de reprendre nos activités normalement après les fêtes, en janvier, grâce au soutien de notre stagiaire Malaury Poulaert et à des animateurs externes qui sont venus animer des séances de yoga, d'art et de gestion des émotions.

L'équipe fut composée **de 3 à 4 personnes à temps plein et 1 personne à temps partiel**: la direction générale, l'adjointe administrative et trois intervenantes. Claudia Beaudry-Tremblay qui compte 5 ans de dévouement à notre organisme. Karine Grimard qui a fêté sa première année parmi nous, en mai dernier. Émie Daviault St-Pierre qui nous a quittés en janvier pour poursuivre avec le centre de service scolaire. Nous lui souhaitons bon succès dans ses nouvelles fonctions.

Nous avons le bonheur d'accueillir parmi nous, le 12 septembre 2022, Chantale Pelletier au poste d'adjointe administrative à temps partiel ainsi que Malaury Poulaert comme intervenante communautaire à la fin de son stage en mai. Nous sommes très heureux d'avoir trouvé notre ressource en halte-garderie. Jessie Dallaire, éducatrice à l'enfance, qui débute le 5 septembre 2023.

L'équipe s'est réunie 39 fois pendant l'année, alternant entre des rencontres d'équipe et des rencontres de développement et deux journées de planification et d'évaluation des services qui ont eu lieu en septembre et janvier.

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL ACTUELLE

Nous espérons avoir trouvé une stabilité avec notre nouvelle équipe qui démontre une grande passion pour le milieu. Les spécialisations d'étude et la complémentarité des personnalités formant l'équipe seront des atouts pour offrir un service de qualité et venir en aide aux membres de la Maison Coup de pouce.

Nous sommes heureux de vous les présenter :



Chantale Pelletier, Karine Grimard, Claudia Beaudry-Tremblay, Karine Cinq-Mars et Malaury Poulaert

- **Karine Cinq-Mars**, Directrice générale
Administration marketing, soutien pédagogique dans les services de garde et techniques d'éducation à l'enfance

- **Chantale Pelletier**, adjointe administrative

- **Claudia Beaudry-Tremblay**, intervenante communautaire
Techniques en travail social et Zoothérapeute

- **Karine Grimard**, intervenante communautaire
Techniques en éducation spécialisée

- **Malaury Poulaert**, intervenante communautaire
Techniques en travail social

- **Jessie Dallaire**, responsable de la halte-garderie
Techniques d'éducation à l'enfance
Se joindra à nous le 5 septembre 2023

FORMATIONS ET INFORMATIONS

Karine CM :

- Nouvelles applications des technologies d'affaires, UQTR
- Comportement organisationnel : groupe et équipe de travail, UQTR
- Gestion financière efficace : des outils simples pour mieux gérer nos organismes, TROC MCQ
- Recrutement et rétention des membres du conseil d'administration
- Conférence : Le bonheur au travail avec Stéphanie Austin de l'UQTR
- Conférence : loi 25
- Conférence : Gestion des matières résiduelles en entreprise et développement durable
- Webinaire : La santé mentale des jeunes: l'affaire de tous!
- Webinaire : leadership mobilisateur
- Rencontre d'accueil : démarche collective *Être mieux... ensemble !* CIUSSMCQ
- Séances d'information : cadre normatif du PSOC
- Séance d'information : programme de préparation à l'investissement (PPI)
- Présentation des programmes de protection de l'enfance 0-5 ans du CIUSSMCQ
- Présentation : Fonds de relance des services communautaires du gouvernement du Canada pour aider les organismes à s'adapter dans le contexte de la relance post pandémie.

Claudia :

- Colloque virtuel autour de la lecture TREM : conférence sur l'importance de la lecture, les coups de cœur des libraires par tranche d'âge des 6-12 ans, l'univers des mangas.
- Conférence- loi 25
- Bilan Moisson et présentation de la plate-forme MC2

Chantale :

- Gestion financière efficace : des outils simples pour mieux gérer nos organismes, TROC MCQ
- Séance d'information : cadre normatif du PSOC
- Conférence- loi 25
- Régime de retraite comment l'administrer

Karine G

- Présentation des programmes de protection de l'enfance 0-5 ans du CIUSSSMCQ
- Information sur les bacs bruns comment transmettre l'information aux résidents, V3R

Malaury

- Webinaire : campagne de marque BGC
- Formations halte-garderie, AHGCQ

Équipe

- Sommet Tremplin santé en équipe – préparation camp été
- Rencontre organismes du comité Adélarde-Dugré\Jean-Nicolet mieux se connaître
- Visite du centre de pédiatrie sociale de TR, connaître les services et créer des liens
- Pôle régional Développement Mauricie : formation développement outil soutien immigration



LES BÉNÉVOLES

Pour mener à bien tous les volets d'activité, nous avons reçu l'aide de **43 bénévoles** dont 18 utilisateurs des services, 11 étudiants, 9 stagiaires, et 5 personnes hors secteur qui ont donné de leur temps pour un total **2267.5 heures**.

Nous sommes heureux de constater que les gens semblent vouloir recommencer à s'impliquer. Nous avons accueilli 3 nouveaux bénévoles non utilisateurs de nos services qui s'impliquent hebdomadairement (2 à la distribution alimentaire, 1 à l'aide aux devoirs). Il y a également 2 personnes utilisateurs de la distribution alimentaire qui nous ont signifié leur désir de nous aider.



Notre collaboration avec l'UQTR nous permet d'accueillir **7 stagiaires-bénévoles** :

- 3 stagiaires bénévoles en médecine, de septembre à mars totalisant 116,5h
- 1 stagiaire bénévole en pharmacie durée 3 semaines en janvier, totalisant 105h
- 4 stagiaires bénévoles en psychoéducation, à raison de 1 jour par semaine du 24 janvier au 19 avril pour 12 semaines totalisant 360h

RECONNAISSANCES BÉNÉVOLES

Dîners des bénévoles

Il y a eu **trois dîners** cette année, ces moments permettent de remercier nos bénévoles et de créer des liens avec eux. Ils sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.



Nous discutons des difficultés rencontrées, des améliorations à apporter, des préoccupations et nous répondons aux questionnements. En septembre, nous en profitons pour rappeler les règles de fonctionnement. Andréanne Cossette de Moisson Mauricie vient également expliquer le fonctionnement et les critères et sensibiliser nos bénévoles sur l'importance d'être transparents et de respecter les ratios. En décembre, c'est le moment de se féliciter des bons coups, de rire et de lâcher notre fou. Vu le contexte économique lié aux retombées de la pandémie, nous avons offert à tous une boîte cadeau de soins corporels. Les bénévoles ont été touchés par ce geste. En juin, nous les remercions pour leur implication et remercions les bénévoles qui terminent à l'aide aux devoirs.

Reconnaissance administrateur & administratrice

Le 26 septembre, pendant notre assemblée générale annuelle, nous avons remis un cadeau de reconnaissance à madame Cécile Duval pour ses 25 ans d'implication au conseil d'administration.

Hommage aux citoyens engagés

Le 27 septembre nous avons reçu 14 billets de la ville de TR pour le spectacle de Sylvain Cossette à l'Amphithéâtre COGÉCO à remettre à des bénévoles engagés. Nous avons remis les billets à 2 membres du conseil d'administration, 4 bénévoles de la distribution alimentaire, et 1 bénévole de l'aide aux devoirs.

Hommage aux bâtisseurs

Le 4 février, nous avons tenu **l'événement Hommage à nos bâtisseurs** dans le cadre de nos 30 ans. Nous avons souligné l'implication de nos bénévoles et la collaboration de nos partenaires. **2 bénévoles** nous ont aidé à décorer la salle et au service du repas **totalisant 14h**.

Pour l'occasion, **54 personnes ont assisté** à un souper spectacle. Nous avons remis 5 trophées pour remercier les bâtisseurs de l'organisme soit : Sœur Yvonne Gélinas (instigatrice du projet), Sœur Georgette Beaudry (coordonnatrice du projet), Cécile Duval (bénévole depuis le tout début), Sylvie Brousseau (1^{re} employée qui est devenue coordonnatrice) ainsi que l'Office Municipal d'Habitation de Trois-Rivières qui loge l'organisme. Nous avons également remis 12 plaques (bénévole de plus de 10 ans) et 9 certificats (plus de 5 ans) pour honorer l'implication de nos bénévoles et employés ayant contribué au rayonnement de l'organisme.



Sœur Thérèse Demers n'ayant pu assister à notre événement, le 12 avril, nous sommes allés lui porter sa plaque honorifique et une clé USB contenant les photos de l'événement. Elle était très touchée qu'on se soit déplacé pour lui rendre visite.

On parle de l'événement :

Sur le site internet de la congrégation des Filles de Jésus

<https://www.fillesdejesus.org/soiree-hommage-aux-batisseurs/>

Dans le journal de l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières et sur leur page Facebook

https://www.facebook.com/photo/?fbid=502702588719379&set=a.166937682295873&locale=fr_CA

 Office municipal d'habitation de Trois-Rivières OMHTR
8 février · 🌐

Dans le cadre de la soirée pour souligner le 30^e anniversaire de la **Maison Coup de Pouce** le 4 février dernier, l'OMHTR s'est vu remettre un prix « Hommage aux Bâisseurs ».

Nous en profitons pour mettre en lumière ce partenaire, qui, depuis toutes ces années, améliore et anime le milieu, favorise l'intégration des ménages, contribue à une meilleure qualité de vie et fait une réelle différence dans le quotidien des familles du quartier Adélaré Dugré. Nos plus sincères remerciements, et chapeau!



*Prix reconnaissance
Hommage aux Bâisseurs*

**Merci à la
Maison Coup de Pouce
et bon 30^e anniversaire!**

STATISTIQUES DE FRÉQUENTATION ET BÉNÉVOLAT							
Année	Membres	Bénévoles	Étudiants	Stagiaires	Heures bénévolat	Employés	Pers. desservies
2022-2023	33	43	11	9	2267.5	3 à 5 ↓	602 ↑
2021-2022	26	31	24	3	2713	4 à 5	439
2020-2021	34	22	8	2	1403	3 à 6	312
2019-2020	38	53	19	6	2696	4 à 6	330
2018-2019	29	39	15	6	3889	4 à 5	290

PUBLICITÉS ET PROMOTION

Les activités et services sont publicisés via :

Site internet <https://maisoncoupdepouce.org>

Facebook <https://www.facebook.com/MaisoncoupdepouceTR>

Instagram <https://www.instagram.com/maison.coupdepouce/?hl=fr>

Des dépliants informatifs et des encarts publicitaires sont distribués dans le quartier, à la distribution alimentaire et à la halte-garderie en début de session soit septembre et janvier pour informer notre clientèle sur nos activités.

REPRÉSENTATION

Les représentations sont faites soit par la direction générale ou les intervenantes selon les disponibilités de la direction et les activités.

- Moisson Mauricie : participation AGA et à l'AGA extraordinaire
- CDEC : participation AGA
- Équijustice : participation AGA
- Programme renforcement des familles (PRF) : bilan et sondage amélioratif présenté par UQTR
- Culture 3R : rencontre de partenaires pour améliorer les services
- BGC Canada présentation de la campagne de marque
- TREM lancement journée de la persévérance scolaire et dévoilement du portrait La réussite scolaire des jeunes de la Mauricie en contexte de pandémie COVID-19
- OMHTR : Groupe de discussion des partenaires en vue de leur plan stratégique

Nous avons tenu un kiosque d'information dans trois événements, soit :

- Le 6 août - kiosque à la fête de la famille de TR, parc Laviolette. Cet événement accueille plus de 15 000 visiteurs chaque année. Nous avons distribué environ 150 dépliants. Nous avons donné des pommes et de la limonade.
- Le 17 février - kiosque au CÉGEP de TR, présenter emplois et offres complètes de stage.
- Le 15 mars -UQTR : *Le communautaire c'est salulaire*. Nous avons promu nos offres d'emploi et de stages. Nous en avons profité pour nous présenter et distribuer des dépliants aux visiteurs et aux 18 organismes de Trois-Rivières présents. (Maison Carignan, Tandem Mauricie, Accalmie, Équijustice, Accord Mauricie, Arche Mauricie, Association des traumatisés craniocérébraux, Évasion, La Fenêtre, Maison des familles Chemin du roi, Anna et la mer,



Association pour enfants avec problèmes auditifs, GRIS MCQ, Centre d'Amitié Autochtone, CALAC, CAVAC, Centre d'action bénévole Lavolette et Parents partenaires)

- Juin-juillet-août 2023 lors de notre étude de marché auprès de nos utilisateurs, une cinquantaine de dépliants ont été distribués, accompagnés d'explications sur nos activités.

Les réseaux sociaux de la ville de Trois-Rivières, l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières, la CDEC de Trois-Rivières, la CDC de Trois-Rivières, et BGC Canada partagent nos informations.

Également, sur le site internet de la ville de Trois-Rivières, de la CDC et de BGC Canada, nous retrouvons notre organisme dans leur répertoire.

Répertoire des organismes de la ville de Trois-Rivières

<https://www.v3r.net/services-a-la-population/vie-communautaire/organismes-communautaires/repertoire-des-organismes>

Bottin des organismes communautaires membres CDC

https://cdc3r.org/trouvez-un-organisme-2/?w2dc_action=search&controller=listings_controller&include_categories_children=1&what_search=maison+coup+poce&use_advanced=&field_contact=&submit=

Trouver un club BGC Canada

<https://www.bgccan.com/fr/find-your-club/>

Quelques publications sur nos réseaux :



ACTIVITÉS ET SERVICES

VOLET ENFANT

- Halte-garderie
- Aide aux devoirs et aux leçons
- Animation de jeux de société
- Bibliothèque (prêt de livres)
- Jeunes entrepreneurs (nouveau)
- Ateliers de danse et spectacle (nouveau)
- Repas-répit
- Zoo pédagogique
- Activités sportives
- Ateliers de cuisine, d'art et de science
- Jardinage et environnement
- Animations aux journées pédagogiques et semaine de relâche
- Animation activités d'été pour contrer la perte d'acquis scolaire



VOLET ADULTE

- Accueil, écoute, soutien et référence
- Distribution alimentaire et dépannage d'urgence
- Ateliers d'art et de cuisine
- Atelier de tricot
- Déjeuners-causeries pour parents (nouveau)
- Dîners parents d'enfants TSA
- Café et jeux de société
- Ateliers de mise en forme, Yoga, marche
- Cuisine circulaire
- Cuisine collective (nouveau)
- Jardin collectif
- Soutien psychosocial
- Soutien socioprofessionnel (nouveau)



DIVERS SERVICES

- Club culture et Club loisirs
- Ordinateur

VIE ASSOCIATIVE

- Comité Vivre en paix
- Comité 30 ans MCP
- Portes ouvertes
- Événements et fêtes
- Dîners informels (nouveau)
- Sortie de groupe (nouveau)
- Sondage formel et informel
- Bénévolats



VOLET ENFANT

ACTIVITÉS APRÈS L'ÉCOLE

Objectifs :

- Prévenir le décrochage scolaire.
- Soutenir la motivation pour l'école.
- Valoriser les talents personnels.
- Augmenter les chances de réussite en créant une ouverture sur les perspectives.



AIDE AUX DEVOIRS ET AUX LEÇONS

Objectif :

- Valoriser la réussite scolaire
- Prévenir le décrochage
- Développer l'estime, la confiance et le respect de soi et des autres
- Faire le pont entre l'école et le suivi à la maison
- Être un système de protection
- Détecter des situations de négligence et soutenir les parents dans le développement de leur enfant

Cette activité se tient du lundi au jeudi de 15h à 17h.

Le service d'aide aux devoirs s'est déroulé du 12 septembre 2022 au 1er juin 2023 avec une petite pause pour la période des fêtes et le relâche scolaire. Les **26 enfants uniques** ont bénéficié de **128 journées** d'aide aux devoirs.

Le 6 septembre, une **journée porte ouverte** est organisée pour les **inscriptions des enfants** à l'aide aux devoirs. Une dizaine de parents sont venus pour faire l'inscription. Ils sont restés en moyenne 20 minutes, ce qui nous a permis de discuter avec eux. En considérant la hausse du prix du panier d'épicerie et grâce à notre partenaire en alimentation PC, nous donnons des sacs de denrées pour les boîtes à goûter des enfants. Les sacs comprenaient des collations, fruits, légumes, céréales, gruau, craquelins, fromage, lait, flocons de dinde et de jambon. Plusieurs effets scolaires offerts par le Delta de Trois-Rivières ont été distribués aux familles.



Nous pouvons compter sur **11 bénévoles**, dont 3 bénévoles assidus, tout au long de l'année. Un bénévole est présent 4 jours par semaine et les deux autres bénévoles se partagent les journées, ce qui permet d'avoir 2 bénévoles présents presque en tout temps. Le début d'année est très difficile, ayant une intervenante en congé de maladie, l'équipe est réduite à 2 intervenantes, une stagiaire et l'équivalent de 2 bénévoles pour soutenir les 26 enfants participant à l'aide aux devoirs.

Nous avons accueilli 6 stagiaires bénévoles (médecine, pharmacie et psychoéducation) qui ont offert du temps selon leur disponibilité. Nous avons 2 étudiantes bénévoles qui sont venues 9 fois dans l'année. Pour un total de **236.5 heures de bénévolats** à l'aide aux devoirs

Heureusement que les choses se sont régularisées et que nous avons pu compter sur plusieurs stagiaires bénévoles ce qui nous a permis de reprendre les activités complémentaires telles que les jeux extérieurs, la bibliothèque, la zoothérapie et après les fêtes nous avons commencé des cours de danse.

Des collations santé sont offertes tous les soirs. Grâce à notre partenaire la Fondation pour les enfants PC nous pouvons offrir des collations variées qui peuvent être un peu plus dispendieuses. Cela nous permet d'offrir une alimentation riche en nutriments et vitamines favorisant un meilleur développement chez les enfants. Nous éduquons les enfants sur l'importance de bien s'alimenter et les effets positifs que ça apporte à leur corps. La Fondation pour les enfants PC nous a permis de faire découvrir de nouvelles collations aux enfants, comme des tortillas rôties avec du houmous ou du yogourt avec des petits fruits, des fruits séchés avec des céréales granolas, par exemple. En général, les enfants aiment ces nouvelles découvertes.



FÊTE DE NOËL

La fête de Noël s'est déroulée sur deux jours le 13 et 15 décembre afin de faire deux groupes puisque les enfants sont nombreux et ça nous permet d'adapter les activités selon les âges.

7 élèves de l'école Keranna sont venus faire les lutins, ce qui représente **14h de bénévolat**. Les enfants ont fait des biscuits et des jeux de Noël.



FÊTE DE FIN D'ANNÉE

Le 5 juin, nous avons clos les activités d'aide aux devoirs par une grande fête. Les enfants ont eu droit à une collation spéciale et la remise d'un certificat.

Notre troupe de danse les ClapsyGirls nous a offert un magnifique spectacle. Cet événement a réussi à mobiliser plusieurs parents et familles, une trentaine de personnes étaient présentes. Même une enseignante de l'école St-Thérèse est venue voir le spectacle. Tout un tour de force réalisé par notre intervenante et coach de danse, madame Malaury.

COURS DE DANSE (NOUVEAUX)

Objectifs : La danse est une activité physique qui mobilise les fonctions motrices (coordination, endurance cardiovasculaire, etc.), cognitives (mémorisation et visualisation), ainsi que la créativité

(improvisation et expression de soi) en plus d'augmenter l'estime de soi et l'autonomie des participants.

Nous avons la chance d'avoir une stagiaire qui a des formations de danse. Dans le cadre de son stage, elle prépare l'activité en y ajoutant le volet travail social afin de bonifier les ateliers de danse.

9 enfants ont participé à la troupe de danse. Ils se sont familiarisés avec des techniques de ballet, hip-hop, jazz, contemporain en plus de faire du style libre. Les **14 cours** se sont terminés par la production d'un spectacle de danse devant les parents et amis sur le terrain de soccer synthétique du parc Adélarde-Dugré.



Ce fut un énorme succès! Le spectacle a réussi à mobiliser plusieurs parents, familles et amis. Du jamais-vu! Pour visionner un récapitulatif de cette belle activité:

<https://www.facebook.com/MaisoncoupdepouceTR/videos/275196605193650>

Nous avons remarqué une amélioration de la coopération et de la collaboration entre les participants. Ce qui a pour effet de diminuer l'intimidation.

SOUPER-RÉPIT

Objectifs :

- Développer chez l'enfant des compétences au niveau socio affectif, culturel et des saines habitudes de vie
- Briser l'isolement en favorisant des activités dans un milieu inclusif et sécuritaire
- Favoriser les discussions et les réflexions personnelles
- Prendre sa place positivement dans un groupe
- Développer l'autonomie et la coopération
- Augmenter l'estime de soi
- Créer des liens significatifs avec les enfants

Les soupers-répit reprennent au grand bonheur des enfants qui les attendaient avec impatience. Ces moments sont toujours très enrichissants et permettent de développer un sentiment d'appartenance fort chez les participants.

Les **18 enfants** sont divisés en 3 groupes âgés de 6-7 ans, 8-9 ans et 10-12 ans. Chaque groupe de 6 enfants participe à 8 repas de type familial ; ce qui totalise 24 repas.

Une intervenante anime des ateliers et discussions sur différents sujets. Les sujets sont proposés par les enfants au jour 1 de l'activité. Ils sont notés sur un bout de papier et un sujet est pioché à chacun des soupers. Il est parfois difficile d'attendre son tour de parole, d'écouter les autres et de respecter les propos des pairs. Une bénévoles ou une stagiaire assiste l'intervenante pour faciliter le déroulement des activités. Ce qui totalise **48 heures de bénévolat**.

Quelques activités proposées cette année :

- ✓ Décryptage par crypto couleur
- ✓ Histoire fais-moi peur, pour Halloween
- ✓ Jeux loup-garou
- ✓ Headbanz
- ✓ Cache-cache
- ✓ Nomme-moi
- ✓ Cranium
- ✓ Jeu d'énigme pour la Saint-Valentin
- ✓ Monopoly
- ✓ Devinette
- ✓ Qu'est-ce que je dis
- ✓ Chasse au trésor

Repas :

- ✓ Spaghetti
- ✓ Confection de pizza
- ✓ Poitrine poulet, riz et salade César
- ✓ Lasagne
- ✓ Tacos
- ✓ Confection sushi
- ✓ Macaroni à la viande
- ✓ Pâté chinois
- ✓ Poulet et pâtes Alfredo
- ✓ Hamburger
- ✓ Bouchées pour Noël
- ✓ Fondue
- ✓ Rôti de porc et patates



Les enfants apprécient énormément ces soupers qui permettent à ceux-ci d'avoir de belles discussions sur des sujets d'actualité comme les jeux de société, les émissions de télévision, l'argent, c'est quoi l'amour, repas et dessert favoris, l'école, jeux vidéo et réseaux sociaux, leurs passions ou tout simplement un moment pour raconter comment a été leur journée. Ils se sentent écoutés et compris.

JEUNES ENTREPRENEURS (NOUVEAU)

Objectif :

- Développer chez l'enfant des compétences au niveau socio affectif, culturel et entrepreneurial
- Briser l'isolement en favorisant des activités dans un milieu inclusif et sécuritaire
- Favoriser les discussions et les réflexions personnelles.
- Prendre sa place positivement dans un groupe
- Augmenter l'estime de soi
- Développer l'autonomie et la coopération
- Créer des liens significatifs avec les enfants

Cette activité s'adresse aux enfants âgés de 8 à 12 ans. Les enfants participent à chacune des étapes pour monter les projets. Ils doivent participer à toutes les activités pour avoir droit à la sortie-récompense qu'ils se sont fixée au départ.

Le 1^{er} décembre, fabrication de guimauves enrobées de chocolat. Nous avons vendu 30 brochettes au coût de 4\$ et 16 sacs au coût de 2 \$. Les produits ont été achetés par les intervenantes. Les enfants après avoir estimé la quantité produite ont fixé le prix de vente afin d'obtenir un profit.

Le 10 mars, vente de muffins au coût de 2\$ lors du carnaval d'hiver du quartier. La Maison Coup de Pouce a acheté le reste des muffins pour les offrir lors de l'événement *Le communautaire c'est salulaire*.



JEUX LIBRES

Objectif :

- Développer chez l'enfant des compétences au niveau socio affectif, pédagogique, intellectuel, culturel, professionnel et sportif
- Briser l'isolement en favorisant des activités dans un milieu inclusif et sécuritaire
- Développer des intérêts personnels en favorisant des découvertes par des activités ludiques
- Augmenter l'estime de soi
- Donner le goût d'apprendre, éveiller la curiosité
- Élargir leurs connaissances

Moments privilégiés avec les intervenants où les enfants ont accès à des jeux de société, des ballons, le carré de sable, des jouets, des crayons à colorier et du papier à dessin en attendant leur tour à l'aide aux devoirs.

Ces activités en plus d'amuser les enfants permettent le développement de la littératie, de la numératie et le contrôle de l'impulsivité.

BIBLIOTHÈQUE ET CROQUE-LIVRES

Objectifs :

- Développer chez le participant des compétences pédagogiques, intellectuelles, culturelles
- Stimuler le goût de la lecture.

Activités entourant la promotion de la lecture.

Le 30 novembre, nous recommençons les emprunts de livres à notre bibliothèque. Les enfants sont extrêmement contents. Nous avons acheté de nouveaux livres pour augmenter l'intérêt à la lecture. Tous les mercredis les enfants peuvent échanger



les livres qu'ils ont empruntés, ils ont bénéficié de **24 jours d'activité** à la bibliothèque. L'activité prend fin en même temps que l'aide aux devoirs.

Pendant l'été, les enfants ont accès au croque-livres que nous installons sur la galerie avant de l'organisme. Un croque-livres pour les adultes est également installé sur la cour avant près de la rue.

Les activités telles que l'heure du conte, les jeux d'observation et casse-tête qui étaient animées par une bénévole ne sont pas recommencées dû au manque de bénévoles.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION ET D'ÉDUCATION

Sensibilisation à la cybercriminalité

Le 29 novembre à notre demande, un policier est venu faire de la sensibilisation face aux dangers des réseaux sociaux et internet auprès des jeunes. Les 6 enfants présents ont été impressionnés par le policier et ils ont été attentifs à la présentation.



Soins corporels

Nés d'une demande auprès de l'UQTR pour un projet sur la sensibilisation aux soins corporels, 3 ateliers ont vu le jour grâce à madame Joany R. Bédard, infirmière clinicienne. **Madame Bédard et 3 étudiantes** en soins infirmiers sont venues à 3 reprises pour donner les ateliers, ce qui représente **28h de bénévolat**.

- Le premier atelier, introduction à l'hygiène, s'est déroulé pendant l'aide aux devoirs. Les enfants ont été sensibilisés à l'importance de bien laver leurs mains, ils ont essayé différentes crèmes hydratantes et sont repartis avec plusieurs produits.
- Le deuxième atelier qui s'est déroulé le 11 novembre pendant une journée pédagogique porte sur le brossage des dents efficace. Les étudiantes ont éduqué **les 6 enfants** présents sur les bactéries par des jeux-questionnaires, les enfants sont repartis avec un sac contenant une brosse à dents et d'autres produits pour l'hygiène buccale.
- Le troisième atelier qui s'est déroulé le 7 décembre pendant l'aide aux devoirs a porté sur l'entretien des cheveux, de la puberté et des changements qui peuvent en découler comme l'apparition des poils et les mensurations. **Les 10 enfants** étaient très heureux de repartir avec un sac de produits.



FÊTES APRÈS L'ÉCOLE

HALLOWEEN-MAISON HANTÉE

Le 31 octobre, nous avons décoré les quatre pièces d'aide aux devoirs de la Maison Coup de Pouce pour en faire une maison hantée. Chaque pièce avait une thématique, la grotte aux chauves-souris, la grotte aux araignées, la salle de donjon et la salle des tombeaux.

Dans chaque pièce des indices étaient cachés et les enfants devaient apporter les indices à la sorcière pour libérer l'âme de leur ami. À la fin de l'activité, un sac de bonbons a été donné aux participants.

Les 8 enfants qui ont participé ont adoré l'activité. Ils nous en parlent encore et ont très hâte à l'année prochaine.

Il y a eu moins d'enfants que l'année précédente, nous croyons que c'est le fait d'avoir fait l'activité le 31 et que les enfants sont allés courir l'Halloween dans un autre secteur.



CHASSE AUX COCOS - PÂQUES

Le 6 avril, une chasse aux cocos fut organisée à l'occasion de la fête de Pâques. Cette année, nous avons proposé un parcours d'énigmes. Les 11 enfants étaient très fiers d'eux. Leur capacité à résoudre les énigmes leur a donné confiance en leur capacité, ce qui a contribué à augmenter leur estime personnelle.

VACANCES D'ÉTÉ, ANIMATIONS JOURNÉES PÉDAGOGIQUES ET SEMAINE DE RELÂCHE

ACTIVITÉS D'ÉTÉ

Objectifs :

- Minimiser la perte des acquis scolaires lors de la période estivale
- Développer chez l'enfant des compétences au niveau socio-affectif, pédagogique, intellectuel, culturel, professionnel, de saines habitudes de vie et des sports.
- Développer des intérêts personnels en favorisant des découvertes par des activités ludiques
- Augmenter l'estime de soi
- Donner le goût d'apprendre, éveiller la curiosité
- Élargir leur connaissance
- Sensibiliser sur l'environnement
- Briser l'isolement en favorisant des activités dans un milieu inclusif et sécuritaire ;
- Renforcer les liens entre les enfants et les intervenantes

32 journées d'activités plus enrichissantes et stimulantes les unes que les autres se sont déroulées du 27 juin au 18 août. Elles ont divertit **26 enfants uniques**, pour une moyenne de participation de 10 enfants/activité.

N'ayant pas trouvé notre employé d'été, ce sont les intervenantes qui se sont partagées les journées de camp. Heureusement, nous avons pu compter sur une maman accompagnatrice ce qui nous a permis de sortir plus d'enfants puisque la mère transportait ses enfants dans sa voiture. Nous avons également eu le soutien du Centre loisir Multi-Plus (les mercredis on bouge), des animations par Culture 3R (boot camp et journée création) et des animations de lecture et d'énigme avec la bibliothèque de TR. Ce soutien, par manque de main d'œuvre, a été très apprécié. **Une maman accompagnatrice** nous permet d'amener plus d'enfants avec nous lors des sorties. Elle est d'une aide très appréciée, cela représente **96 heures de bénévolat**.



Nous avons une nouveauté cette année. Une journée est dédiée à la visite d'un parc de la ville de Trois-Rivières. Cette activité a été très appréciée des enfants puisqu'ils partent toute la journée avec les intervenantes. Les enfants ont exploré 8 parcs où ils ont participé à des activités sportives, découvert les stations d'exercices, ont lu des histoires, ont joué dans les modules, dans le sable, dans les jeux d'eau et dans les piscines ou patageoires.

Plusieurs parcs sont munis de BBQ au charbon, ce qui a permis aux enfants de manger des repas chauds à plusieurs reprises. Petites gâteries très appréciées des enfants. Nous pouvons offrir des repas et des collations-santé riches en vitamine et nutriments grâce à notre partenaire en alimentation PC. Les enfants ont également été marcher sur le sentier de la rivière Milette. C'est le moment idéal pour leur enseigner le respect de la nature. Les enfants s'intéressent à la biodiversité, ils apprennent plusieurs particularités sur les fleurs et les champignons.



Il y a aussi les sorties ludiques et éducatives, les enfants ont eu le plaisir de visiter :

- ✓ Île Saint-Quentin
- ✓ Piscine de l'Expo
- ✓ Expo de TR
- ✓ Cinéma
- ✓ Parc de la Mauricie
- ✓ Ranch Dupont
- ✓ Vallée Rocanigan
- ✓ Centre d'Exposition Raymond-Lasnier
- ✓ Récréofun

Les enfants ont participé à plusieurs activités de camps (chansons, sport, jeux d'eau, jeux de ballons, batailles de ballounes d'eau, tague, cachette, croquet, danse, maquillage, jeux d'énigmes, chasses au trésor, jeux de société, film, bibliothèque, etc.). Les activités extérieures sont toujours favorisées, mais lorsqu'il pleut nous changeons pour des activités intérieures.

Outre les activités de camp, les enfants ont également réalisé des activités d'art :

- ✓ Conception de toiles en équipe incluant des éléments surprises à y ajouter
- ✓ Peinture à la canette sur toile
- ✓ Peinture d'un pot à souvenir
- ✓ Sculpture de doigt
- ✓ Montres avec boîte de mouchoirs
- ✓ Banque

Et des activités culinaires et scientifiques :

- ✓ Conception de popsicles
- ✓ Barres tendres aux petits fruits
- ✓ Biscuit pour chien (fête de Sonic)
- ✓ Dessert avec pâte d'amande
- ✓ Slime

Notre camp a participé au défi tchin-tchin qui incite les enfants à boire plus d'eau. Nous sommes très heureux d'avoir gagné une jolie cruche qui facilite la distribution d'eau aux enfants.

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

L'animation de journées pédagogiques permet aux enfants de développer des compétences complémentaires en participant à des activités culinaires, sportives, artistiques et de découvertes selon les saisons et leurs intérêts.

La participation des enfants est très variable puisqu'elle est sur une base volontaire. **26 enfants uniques** participent aux journées pédagogiques. En moyenne nous avons eu 10 enfants par activité. Il y a eu **9 journées pédagogiques**.



Quelques exemples d'activités vécues :

- ✓ Foire de manèges au Centre les rivières (activité ouverte aux familles)
- ✓ Film et maïs soufflé à la maison de quartier
- ✓ Atelier sur les soins corporels- brossage des dents
- ✓ Décoration de la Maison Coup de pouce et création de cartes de Noël
- ✓ Bibliothèque de la Maison Coup de pouce
- ✓ Zoothérapie – importance de suivre les consignes
- ✓ Glissade, raquette et chocolat chaud
- ✓ Bricolage avec des paillettes
- ✓ Salon du livre
- ✓ Cabane à sucre (activité ouverte à tous)

Pour développer les compétences parentales et créer des liens positifs, nous profitons de journées pédagogiques pour intégrer des activités où toute la famille est invitée.

FOIRE

Le 23 septembre, puisque l'activité de la Foire s'adapte bien aux familles vivant avec des enfants à mobilité réduite, nous avons ouvert l'activité aux familles. Nous sommes très heureux puisque 3 familles nous ont accompagnés et plusieurs parents ont rejoint les enfants sur le site avant notre départ.

CABANE À SUCRE

Le vendredi 28 avril, **42 personnes** (20 adultes et 22 enfants) utilisateurs de nos services nous ont rejoints pour un dîner à la cabane à sucre Domaine du sucrier. Une petite contribution fut demandée soit 20 \$ pour les adultes et 10\$, 7\$ ou gratuit pour les enfants selon l'âge.

Cette activité a permis à plusieurs familles de vivre la cabane à sucre puisque plusieurs n'y étaient jamais allées. Les liens entre les membres, les discussions et les échanges étaient riches. La sortie fut appréciée de tous et le soleil était au rendez-vous.



SEMAINE DE RELÂCHE

8 enfants uniques sont venus nous rejoindre pour les quatre journées de la semaine de relâche scolaire à la Maison Coup de Pouce.

La première journée, nous sommes allés glisser à Val-Mauricie. 7 enfants ont participé à cette belle journée. Nous avons le plaisir d'avoir avec nous une maman accompagnatrice et un bénévole qui ont cumulé **14h de bénévolat**.

Les autres journées, nous avons fait des activités à la MCP. Confection de porte-clés en pâte fimo, construction d'un fort, film, cachette, bibliothèque, casse-têtes et Just danse, ateliers de cuisine: mousse aux deux chocolats et vol aux vents.

HALTE-GARDERIE MINI POUCE

Objectif :

- Intégrer les parents de jeunes enfants pour briser l'isolement
- Redonner du pouvoir sur leur vie en leur permettant de participer aux activités de développement (cours aux adultes, causerie de parents, consultation individuelle, activités de réseautage, etc.)
- Assurer le développement global des enfants en situation de précarité
- Détecter des situations de négligence et soutenir les parents dans le développement de leur enfant
- Les référer aux bonnes ressources ou faire des signalements si besoin
- Créer des liens pour suivre le développement de l'enfant dans son parcours scolaire avec l'aide aux devoirs
- Agir en système de protection



Les heures d'ouverture sont établies en fonction des autres services (et vice-versa) ce qui permet aux parents de pouvoir s'inscrire aux cours aux adultes, de participer aux activités de développement parental, de causeries, de mise en forme et d'avoir du soutien des intervenants sur place, si besoin. La halte-garderie était ouverte le mardi de 8h30 à 12h, mercredi de 8h30 à 16h, jeudi de 8h30 à 12h et vendredi de 8h 30 à 12h.

Fréquentation

Lors de l'inscription ou de la fréquentation, il nous arrive de détecter des situations précaires vécues par les enfants. Comme nous sommes un filet de sécurité et que nous veillons au bien-être des jeunes enfants, nous observons et analysons les symptômes et signaux qui pourraient indiquer que la sécurité et le développement de l'enfant seraient compromis. En amont, nous travaillons avec le parent pour développer ses compétences parentales afin d'éviter de nous rendre à un signalement. Au besoin, nous référons vers d'autres ressources telles que le CIUSSS pour de l'accompagnement.

Au courant de l'année, la halte-garderie a été ouverte **132 jours**. Nous avons accueilli **16 enfants uniques** totalisant **1105 fréquentations**. L'ouverture de la halte-garderie a permis de soutenir **13**

familles soit pour participer aux activités de causerie pour le développement parental (1 papa monoparental), pour les ateliers de cuisine (1 papa monoparental), pour la distribution alimentaire (8 familles), pour les cours aux adultes (1 parent), ainsi que des rencontres en individuel avec une intervenante (2 parents) et pour des activités hors organisme tel que des formations universitaires (1 parent) et le travail (4 familles). De ce nombre, 2 familles ne sont pas du quartier; nous les dépannons le temps qu'elles trouvent un milieu à leurs enfants. Une de ces familles a trouvé une garderie pour ses jumeaux en février à notre grand bonheur puisqu'il devenait de plus en plus difficile de leur octroyer des places.

Deux enfants ont quitté la halte-garderie en juin puisqu'ils entraient à la maternelle 4 ans. De nouveaux enfants se sont joints au groupe en septembre, octobre, novembre, janvier et juin. C'est ce qui explique la variation du nombre d'enfants inscrits dans le tableau suivant.

Tableau du nombre d'enfants inscrits et des fréquentations par mois

Mois	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
Enfants insc.	8	9	10	10	12	10	10	10	8	9
Fréquentation	81	84	77	61	112	110	108	84	90	78

Nous rencontrons régulièrement des problèmes d'assiduité. Il arrive que les parents inscrivent leur enfant mais ne se présentent pas.



Fermeture du service

Fermeture du service du 24 juin au 5 septembre 2022. Nous avons sondé les parents, il ne semblait pas y avoir de besoins pour cette période. De plus, n'ayant pas trouvé de ressource pour notre emploi d'été, nous avons dû faire des choix dans la priorisation des services offerts par l'organisme.

Fermeture de l'organisme du 24 décembre 2022 au 7 janvier 2023 pour la période des fêtes.

La halte-garderie fut fermée pour maladie le 15 septembre, le 3 et 29 novembre, pour journée fériée le 7 avril, pour travaux effectués au bâtiment par l'Office Municipal d'Habitation les 29, 30 septembre et 4 octobre 2022, pour des journées de programmation d'équipe 13 janvier, 26 mai, pour la semaine de relâche scolaire du 28 mars au 3 février et pour une journée familiale de cabane à sucre le 28 avril.

Frais d'utilisation

La halte-garderie est gratuite pour les familles à faible revenu et pour les parents qui désirent utiliser nos services. Pour les gens hors secteur qui ne rencontrent pas notre mission, une charge d'environ un dollar l'heure est demandée.

Une pénalité de 1\$ la minute doit être absorbée par le parent pour frais de retard. Cela permet de responsabiliser le parent sur les ententes de service.

L'argent permet d'acheter du matériel pour la halte-garderie.

Fonctionnement

Nos locaux étant petits, nous accueillons donc seulement 6 enfants par jour afin d'offrir assez d'espace de vie aux enfants et nous respectons également le ratio enfants-éducatrice.

Le groupe est constitué de six enfants entre un an et demi et trois ans ainsi que deux poupons. La routine mise en place est difficile à effectuer avec les deux bébés. Comme ils sont très jeunes, et qu'ils demandent des soins différents, il est nécessaire d'avoir une ressource supplémentaire pour aider l'éducatrice lors des moments forts de la journée. Plus particulièrement, lors des changements de couches, des sorties extérieures, des collations et des repas. Cette aide permet également d'offrir aux plus vieux, des activités adaptées à leur âge et de leur offrir du temps de qualité afin de favoriser leur développement global. Cela permet à l'éducatrice de s'assurer que notre milieu reste sécuritaire et que les enfants bénéficient des soins appropriés.

Les demandes ne cessent de grandir tout comme l'état précaire de plusieurs familles. Afin de répondre adéquatement au plus grand nombre possible de demandes, nous avons instauré un système de priorisation. Ce système nous permet de déterminer la fréquentation des enfants selon leurs besoins et ceux des familles.

Notre premier critère est le développement global de l'enfant. Si celui-ci est menacé par un manque de compétences parentales ou toutes autres situations, l'enfant sera automatiquement priorisé. En second, nous priorisons les enfants de parents qui ont un désir d'améliorer leur condition avec un retour aux études ou un retour à l'emploi et les parents qui participent aux ateliers, aux événements, ou toutes autres activités en lien avec notre organisme. Il est important que les parents puissent bénéficier d'un moment et d'un soutien pour reprendre le contrôle sur leur vie. En troisième, les parents du secteur Adélarde-Dugré ou les parents qui cadrent dans notre mission et qui ont besoin d'un répit.



S'il reste de la place, nous accommodons également les gens hors secteur qui rencontrent des moments plus difficiles et qui ont besoin d'un soutien ponctuel.

Étant dans un secteur défavorisé, nous accordons une grande importance à l'alimentation des enfants. Il est important de leur offrir des collations saines et diversifiées afin de leur apporter les nutriments et vitamines essentiels à leur développement. Lors des collations et du dîner, l'enfant est invité à goûter tout ce qui se trouve dans son assiette afin de lui permettre d'élargir ses connaissances gustatives.



Activités spéciales

Nous avons eu la chance d'accueillir Didi, une personne-ressource de la bibliothèque de Trois-Rivières qui venait animer des activités d'éveil à la lecture, des chansons et de la danse. Ces activités sont appréciées par nos jeunes. Elle se présentait une fois par mois et c'était la fête. Notre organisme possède également sa propre bibliothèque. Nous essayons d'y amener les enfants 1 fois par semaine pour qu'ils puissent développer leur intérêt pour les livres et la lecture. De plus, plusieurs casse-têtes sont à leur disposition. Cela permet aux enfants d'améliorer leur vocabulaire et tout ce qui touche à leur développement langagier.

Nous disposons d'une salle communautaire située dans la maison de quartier connecté à l'organisme qui nous permet de faire des activités psychomotrices et sportives les jours de pluie ou par temps froid. Sinon, nous priorisons le parc qui est adjacent à notre cour arrière pour stimuler leur développement moteur.

Nous avons des thématiques selon les fêtes (Pâques, Noël, Saint-Valentin, fête des Mères, etc.) et des bricolages et activités sur des thèmes variés tels que les animaux, la température, les saisons, les fleurs, etc. Nous consultons également la plate-forme de l'Association des haltes-garderies communautaire et Éducatout pour du soutien, des formations et des idées supplémentaires qui nous permettent d'optimiser nos activités.

Nous organisons plusieurs fois par an des événements où les parents sont invités à participer avec leur enfant.

Activités spéciales enfants et parents

22 décembre 2022 – Fête de Noël halte-garderie et parents invités avec père-Noël et dîner de Noël. Ce fut un beau moment d'échange entre les éducatrices et les parents. Les parents ont établi des liens entre eux et ont parlé de leur vécu parental.

22 juin 2023 - Grande fête de vacances d'été avec parents invités. Sept enfants étaient présents ainsi que sept parents. Nous avons commencé par une activité extérieure de peinture gonflante. Cet atelier a permis aux enfants et aux parents de partager un moment de complicité et de rire. Par la suite, nous avons dîné tous ensemble avec des roulés au poulet et de la pizza. Nous avons terminé l'activité par un beau moment aux jeux d'eau. Nous avons eu beaucoup de plaisir à voir les parents prendre part aux jeux. La fête fut une belle réussite, afin de réunir les familles ainsi que de favoriser un moment privilégié entre les enfants et leur parent.



La halte-garderie est un milieu sécuritaire et stimulant pour les enfants qui la fréquentent. Nous sommes très fiers de contribuer de manière positive et significative au parcours de chacun d'entre eux.

VOLET ADULTE

ACTIVITÉS D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION

ACCUEIL DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

Objectif :

- Informer les gens sur nos activités et les inviter à participer
- Briser l'isolement des résidents du quartier et les mettre en action
- Développer le membership

Nous sommes en manque d'effectif une grande partie de l'année (septembre à mai), dû au congé de maladie qui s'est par la suite transformé en démission d'une de nos intervenantes. Nous devons faire des choix difficiles et mettre temporairement de côté certaines activités.

De plus, nous ne recevons plus les listes des nouveaux arrivants qui nous étaient transmises par l'Office municipal d'habitation. Nous savons qu'ils sont également en manque d'effectif et qu'il y a beaucoup de changement parmi les employés.

ESCOUADE DU BONHEUR

Objectif :

- Informer les gens sur nos activités et les inviter à participer
- Briser l'isolement des résidents du quartier et les mettre en action

- Développer le membership

Nous sommes en manque d'effectif une grande partie de l'année (septembre à mai). Nous devons faire des choix difficiles et mettre temporairement de côté certaines activités qui nous reprenons en mai.

2 tournées du quartier ont été effectuées les 11 mai et 2 juin par nos intervenantes. Nous reprenons cette activité qui avait été mise de côté par manque de temps. Cela permet d'aller à la rencontre des gens qui ne viendraient pas nous voir à l'organisme et de prendre le pouls. Lors de notre première tournée, nous avons discuté avec **7 personnes** et avec **5 personnes** lors de la sortie suivante.

ACTIVITÉS D'ÉTÉ – LES VENDREDIS POUR ADULTE

Objectif

- Briser l'isolement en favorisant la socialisation
- Redonner du pouvoir sur leur vie
- Développer de saines habitudes de vie
- Stimuler les compétences intellectuelles
- Donner le goût de rester dans l'action

À la demande de nos membres qui disaient s'ennuyer de nous l'été, nous proposons des activités diversifiées pour les adultes. Plusieurs n'ont pas de véhicule, ce qui rend leurs déplacements difficiles. Nous offrons donc le covoiturage avec nos intervenantes pour les sorties.



Comme première activité, nous proposons un atelier de cuisine. 5 personnes étaient présentes, en plus d'apprendre une nouvelle recette, elles ont échangé sur plusieurs sujets.

Autres activités proposées :

- Mini-putt
- Collation santé et Jeux géants à l'extérieur de l'organisme
- Brunch-causerie
- Dîner communautaire
- Île Saint-Quentin

Nous avons obtenu une belle participation se jouant entre **2 et 7 personnes par activité**. Les activités les plus populaires sont celles qui réunissent les participants autour d'un repas.

Vu le grand intérêt des adultes pour ce genre d'activité, nous avons proposé d'autres sorties en automne.

Le 21 octobre, nous allons marcher un 5 km sur la piste Châteaudun tout en échangeant sur différents sujets. Ce fut une très agréable journée. Les **2 participantes** ont mentionné que cette sortie leur avait fait beaucoup de bien.

Le 18 novembre, nous proposons un cinéma-causerie. Les intervenantes amènent les **6 participants** au cinéma le Tapis rouge pour regarder le film Chien blanc. Les participants ont été ébranlés par le film qui a pour sujet le racisme.

Un autre cinéma-causerie a été offert le 21 avril. Cette fois, les **3 participants** ont eu le bonheur de voir le film Bungalow une comédie dramatique qui traite d'anxiété financière, sociale et sexuelle. Ce fut plus apprécié que le premier film, il a soulevé plusieurs questionnements. De belles discussions s'en sont suivies. Les gens apprécient beaucoup cette activité.



JEUX DE SOCIÉTÉ

Objectif :

- Briser l'isolement en favorisant la socialisation
- Redonner du pouvoir sur leur vie
- Stimuler les compétences intellectuelles
- Donner le goût de rester dans l'action

Pour la saison hivernale, nous proposons aux usagers de venir nous rejoindre pour jouer à des jeux de table.

Les jeux de société sont un bon vecteur pour créer des discussions, éliminer la gêne et semer du bonheur. Considérant la réalité de la clientèle adulte (personnes seules), elle offre aussi la possibilité de tisser des liens et de parler avec nos intervenants.

Nous débutons cette activité le 30 janvier et elle se termine le 24 avril. L'activité a rejoint **6 personnes** uniques. Il y a en moyenne 4 personnes qui ont participé aux **12 journées**.

Au printemps, lorsqu'il fait beau, nous troquons les cartes pour nos souliers de marche pour aller faire le plein de soleil. **2 journées** de marche ont donc été initiées (8-15mai) **2-3 personnes** ont marché avec nous.

ACTIVITÉS D'ENRICHISSEMENT

COURS AUX ADULTES

Objectif :

- Raccrocher les adultes vers la scolarisation

- Leur permettre de reprendre du pouvoir sur leur vie
- Développer leur autonomie dans une perspective durable
- Permettre la réussite scolaire des jeunes adultes

Le centre d'éducation des adultes du Chemin du Roy a offert les services de formation en alphabétisation, de formation présecondaire et de formation secondaire du 15 septembre jusqu'au 9 juin pour une durée de 36 semaines à raison de trois demi-journées par semaine.

Ce sont **4 participants** qui ont bénéficié de **108 cours** comprenant l'anglais, le français et les mathématiques dispensés par 3 enseignants du centre d'éducation des adultes.

ATELIERS DE GESTION DES ÉMOTIONS

Pour favoriser un retour à la normale post pandémie, le ministère de la Santé et des Services sociaux a mandaté le CIUSSS pour mettre en place des Réseaux d'éclaireurs. Des subventions spéciales ont été octroyées pour mettre sur pied le programme de démarche collective *Être mieux ensemble*.

Objectif :

- Contribuer à augmenter les connaissances des membres sur ce qui favorise le mieux-être et le rétablissement des communautés
- Bonifier la visibilité des actions inspirantes des communautés
- Favoriser la mise en place d'actions qui font du bien

Activité gratuite
CONFÉRENCE : LA MÉTÉO INTÉRIEURE^{MC}

Vous ne trouvez pas toujours simple de comprendre les enfants ou les adultes lorsqu'ils vivent (ou nous font vivre) des troubles de l'humeur, des anxiétés, des crises et des conflits quotidiens ? Cette conférence vous permettra de comprendre ce qu'est "La météo intérieure"^{MC} qui permet de mieux gérer des situations conflictuelles et apprendre à vivre avec les émotions qu'on découvre.

Conférencière : Manon Jean

14 FÉVRIER 2023
9H À 11H

Lieu : Maison coup de pouce
5593 Jean-Paul Lavergne, Trois-Rivières

INSCRIPTION :
Cliquez sur ce [lien](#) ou appelez à la Maison coup de pouce au 819-693-7036

Pour plus d'information sur la démarche Être mieux...ensemble!
Metramieuxensemble@ciussc.gouv.qc.ca
ciussc.qc.ca/co-poi-s-sante/etre-mieux-ensemble/

Logos: CIUSSS, Coup Pouce, D'ÉCLAIREURS, Québec

Nous avons donc initié une activité sur l'acceptation et la gestion des émotions avec des ateliers animés par madame Manon Jean, auteure de plusieurs ouvrages sur les émotions et conceptrice de La Météo intérieure^{MC}.

4 personnes ont assisté à la **conférence** et 3 personnes ont participé aux **3 ateliers** qui ont suivi. Ce sont **7 personnes uniques** qui ont assisté à au moins un des ateliers qui se sont déroulés du 14 février au 21 mars.

Nous avons terminé les activités le 28 mars avec un déjeuner-causerie afin de faire un retour avec nos participants. Notre participante la plus assidue nous a confié que les ateliers ont brassé beaucoup de choses en elle et que maintenant elle accepte les émotions et elle ne se cache plus les jours de pluie.



DÉJEUNERS-CAUSERIES

OBJECTIF :

- Intégrer les parents pour briser l'isolement, les mettre en action et leur redonner du pouvoir sur leur vie
- Développer leurs compétences parentales et leur donner de l'assurance

- Permettre de comprendre que tous les parents sont parfois dépassés et que c'est normal
- Détecter des situations d'épuisement parental et soutenir les parents
- Les référer aux bonnes ressources si nécessaire
- Développer un réflexe de saine alimentation

Pour une deuxième année, nous poursuivons avec cette activité qui nous permet de créer des liens et de discuter des inquiétudes autour d'un bon déjeuner.

4 rencontres se sont déroulées le 9 décembre, le 16 mars, le 13 avril et le 11 mai. Nous accueillons **3-4 personnes** par activités.

Nous avons parlé de différents sujets tels que :

- Le stress relié à la période des fêtes ainsi que la surabondance que ce temps de l'année apporte
- Leurs meilleurs souvenirs de l'organisme
- Les impacts et les conséquences des codes vestimentaires dans les écoles
- L'image corporelle

Les participants échangent de façon conviviale avec nos intervenantes autour d'un bon déjeuner.

ATELIERS D'ARTS

Objectif :

- Briser l'isolement en favorisant la socialisation
- Redonner du pouvoir sur leur vie
- Développer de saines habitudes de vie
- Stimuler les compétences intellectuelles
- Donner le goût de rester dans l'action

C'est un excellent médium pour augmenter l'estime des participants, briser l'isolement et intégrer la vie artistique dans la culture populaire.

Les **30 ateliers** d'art qui se déroulent de septembre à juin sont un moment où les usagers peuvent venir créer et utiliser leur créativité pour s'exprimer tout en discutant avec nous. Dû au congé de maladie d'une employée, les ateliers ont débuté plus tard, soit le 7 octobre.

Lors de la première rencontre, l'intervenante a discuté avec les participants autour d'un bon café et des biscuits afin de connaître leurs intérêts et leurs idées pour la saison qui s'amorce. Les femmes aiment faire des projets qui pourraient être utiles à la maison. En moyenne, il y a entre **3 et 5 personnes aux activités**.

Les participantes ont choisi de faire :

- Du transfert sur bois



- Création de chandelles
- Peinture sur toile avec l'enseignement de techniques par Cécile une participante engagée
- Sculpture d'argile
- Atelier dessin à relais
- Vitrail
- Peinture sur bois
- Peinture à numéros

Plusieurs thèmes sont abordés lors des ateliers d'art tels que l'intimidation, les chocs post-traumatiques, les différences d'opinions et elles partagent également sur leur vécu (parcours personnel, être parent, etc.)

Les ateliers ont également permis de développer chez les participants de belles complicités et de beaux moments d'entraide. Les ateliers d'art sont très appréciés, on le remarque par la participation soutenue. Ce sont toujours de beaux moments d'échanges et de discussions dans un contexte détendu et amical. Les participantes nous font part du bien-être que leur apporte cette activité.

Ateliers d'aquarelle de découverte de soi

Objectif

- Apprivoiser le lâcher-prise
- Développer l'acceptation de soi

Du 27 mars au 24 avril, les ateliers seront animés par une ressource externe. La thérapeute commence les ateliers par un moment de méditation et de pleine conscience.

Un des ateliers demandait aux participantes de dessiner leurs mains. Elle devait écrire dans l'une ce qu'elle voulait garder dans leur vie et dans l'autre ce qu'elle aimerait voir partir. Ensuite, des techniques d'aquarelle ont été enseignées. Les participantes ont observé le choix des couleurs et les émotions ressenties lors de l'atelier.

Les participantes ont dit que les ateliers leur ont fait beaucoup de bien et elles aimeraient avoir d'autres ateliers.

ATELIERS DE CUISINE

Objectif :

- Briser l'isolement de la communauté, les mettre en action et leur redonner du pouvoir sur leur vie
- Intégrer les nouveaux résidents
- Développer la collaboration et l'entraide
- Développer un sentiment d'appartenance fort et positif
- Développer l'estime de soi et la fierté
- Initier la population à la participation citoyenne



- Conscientiser la population à leur impact sur l'environnement
- Redonner au suivant
- Développer la vie associative

Les ateliers de cuisine ont manqué aux participants. Dû à l'arrêt de travail d'une intervenante, les ateliers ont débuté plus tard, soit le 11 octobre.

Les ateliers de cuisine sont toujours aussi populaires. Nous avons trois hommes qui participent cette année. Cela change la dynamique et amène d'autres discussions, ce qui est très riche pour le groupe.

En début de saison, il y a toujours une consultation pour connaître les goûts et intérêts des participants.

Au total, ce sont **30 ateliers de cuisine** qui ont regroupé de 3 à 5 participants. Nous devons alterner les personnes qui veulent y participer pour en faire profiter le plus de personnes possibles. Ce sont **8 personnes uniques** qui ont profité de ces ateliers. Notre cuisine n'est pas capable de supporter de grands groupes. Par contre, le fait d'être en petits groupes permet aux participants de créer plus facilement des liens.

De septembre à juin, les participants ont appris à cuisiner :

- Hamburger à l'effiloché de porc
- Crème de citrouille à la thaï
- Croque-monsieur au jambon et sauce béchamel
- Œuf bénédicte
- Macaroni fromage sauce béchamel
- Gratin de légumes sauce béchamel
- Boulettes de porc, sauce rosée et mozzarella
- Pain de viande
- Rouleaux de printemps au tofu mariné
- Salade de brocoli
- Quiche jambon et poireaux
- Tiramisu à la framboise
- Carpaccio de betterave
- Dumpling de poulet
- Poulet au cari
- Raviolis aux bœufs braisés sauce aux champignons



- Burger de poulet croustillant
- Fish N chip
- Poulet général tao
- Courgettes farcies au fromage à la crème et bacon
- Trempette d'artichaut
- Salade d'amour
- Salade de macaroni
- Salade de betteraves
- Fudge au chocolat
- Tofu à l'érable avec haricots verts et vermicelle



Pour la dernière activité, nous avons cuisiné des hamburgers sur le BBQ et toute l'équipe a mangé avec les participants. Ce fut un très beau moment. Nous avons parlé des coups de cœur des participants et de ce qu'ils aimeraient comme activité lors de la prochaine saison.

CUISINE COLLECTIVE

Objectif :

- Briser l'isolement de la communauté, les mettre en action et leur redonner du pouvoir sur leur vie
- Intégrer les nouveaux résidents et permettre un partage des cultures
- Développer la vie associative
- Développer la collaboration et l'entraide
- Développer un sentiment d'appartenance fort et positif
- Initier la population à la participation citoyenne
- Conscientiser la population à leur impact sur l'environnement
- Enseigner différentes utilisations des aliments, des restants et développer des réflexes pour économiser
- Développer de saines habitudes alimentaires

Nous ajoutons une nouvelle activité de cuisine afin d'offrir plus de soutien alimentaire aux membres et leur permettre d'économiser en cuisinant des plats collectivement.

Nous demandons une contribution monétaire aux participants variant entre 5\$ et 10\$. Le coût est déterminé selon le mets qui est cuisiné.

Nous sondons notre clientèle via les réseaux sociaux pour connaître leurs intérêts sur les plats à cuisiner.

Lors de notre première journée (28 octobre), nous proposons aux gens de faire de la sauce à spaghetti. Les **4 participants** sont repartis avec chacun 4 pots de sauce pour une contribution de 5\$. Les participants, étant principalement des personnes seules, nous ont demandé de refaire de la sauce spaghetti qui est un mets qui est plus difficile à cuisiner en petite portion. Le 6 avril, **2 personnes** sont reparties avec plusieurs pots de sauce.



Le deuxième atelier (25 novembre), nous avons cuisiné un ragoût de pattes de cochon. C'est une recette qui avait été proposée lors de notre sondage. Les **2 participantes** sont reparties avec plusieurs plats en échange de seulement 7\$.

Le 7 février nous avons cuisiné des cigares aux choux. **4 participants** sont repartis avec plusieurs plats en échange de 5\$.

Le 2 mai, comme dernière recette de la saison, les participants voulaient faire du pâté chinois.

TRICOT

Entre **2 et 4 personnes** ont participé en début de saison aux ateliers. Plusieurs ateliers ont dû être annulés par manque d'assiduité. Il y a eu seulement **4 journées** de tricot en septembre et octobre. Finalement, nous en sommes arrivés à la conclusion que les femmes participaient aussi à l'atelier pour discuter avec l'intervenante. Dû à son arrêt de travail, les ateliers sont arrêtés par manque de participation.

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Objectif :

- Briser l'isolement en favorisant la socialisation
- Redonner du pouvoir sur leur vie
- Développer de saines habitudes de vie
- Stimuler les compétences intellectuelles
- Donner le goût de rester dans l'action
- Apprendre à gérer leur anxiété
- Améliorer leur condition physique

MISE EN FORME

Nous essayons une nouvelle activité de mise en forme qui est animée par une résidente bénévole du quartier. **Un atelier** a été donné à **2 participants**. Les gens sont repartis très enthousiasmés par le cours qui avait été bien adapté aux conditions physiques des participants. Par manque d'intérêt des participants, nous arrêtons cette activité. Nous tenons à remercier Josée pour son implication **bénévole** totalisant **3h** pour cette activité.

YOGA

À la demande générale, nous continuons les ateliers de yoga. Du 3 février au 2 juin, ce **sont 16 ateliers** qui ont eu lieu. **3 participantes** bénéficient des bienfaits que le yoga apporte.

Les participantes apprennent à se relaxer en contrôlant leur respiration et en dirigeant leur pensée vers des idées positives. L'enseignante de Yoga adapte les positions lorsqu'une personne a de la difficulté avec une posture. Nous avons une professeure de yoga qui est à l'écoute des besoins et les gens l'apprécient.



L'activité se termine autour d'une collation santé et d'un retour sur les ateliers. Les participantes mentionnent le bienfait dont elles en bénéficient et qu'elles aimeraient voir cette activité revenir pour la prochaine saison.

FÊTES ET ÉVÉNEMENTS

Objectifs :

- Briser l'isolement de la communauté, les mettre en action et leur redonner du pouvoir sur leur vie
- Intégrer les nouveaux résidents et permettre un partage des cultures
- Informer les gens sur nos activités et les inviter à participer
- Développer la vie associative
- Développer le membership
- Développer la collaboration et l'entraide
- Développer un sentiment d'appartenance fort et positif
- Initier la population à la participation citoyenne

FÊTE DE NOËL - ADULTES

20 décembre une journée de Noël a été organisée pour les adultes qui participent à nos activités. Pour cette journée spéciale, des petites bouchées ont été servies et des jeux de Noël ont été organisés.

Vu le contexte économique lié aux retombées de la pandémie, nous avons offert à tous les participants une boîte cadeau de soins corporels. Les membres ont été touchés par ce geste.

Il y avait **11 participants**, dont 1 homme et 10 femmes.



DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

OBJECTIFS

- Comblent les besoins de base en alimentation
- Développer la vie associative
- Développer la collaboration et l'entraide
- Initier la population à la participation citoyenne
- Conscientiser la population à leur impact sur l'environnement
- Acquérir des expériences de travail
- Détecter des problématiques et des besoins, offrir un service d'écoute, d'aide, de soutien, d'accompagnement et de référencement

Cette activité réalisée en collaboration avec Moisson Mauricie permet d'offrir un soutien hebdomadaire pour combler les besoins alimentaires de base des personnes en situation de pauvreté. Nous effectuons également des dépannages alimentaires selon les besoins et demandes

des familles. Nous soutenons les gens du quartier Adélarde-Dugré et du secteur nord de la ville de Trois-Rivières ou plus selon les demandes de Moisson.

La distribution alimentaire nous permet de garder contact avec les gens, de les référer vers divers organismes pour répondre à d'autres besoins, de prévenir les problématiques d'isolement et de désorganisation ainsi que les risques reliés à l'itinérance. Nous profitons de cette vitrine pour inviter les usagers dans nos différents volets d'activités selon leurs besoins.

La distribution a lieu tous les mercredis matin sauf les deux semaines de la construction en été et deux semaines en hiver soit pendant le temps des fêtes. Totalisant **48 distributions** alimentaires par année.

FAITS SAILLANTS

En septembre, avec la collaboration d'Andréanne de Moisson Mauricie, nous revoyons notre tarification afin de la rendre équitable et de subvenir aux besoins grandissant de la distribution alimentaire. La tarification qui était de 4\$ pour tous est maintenant de 4\$ pour les petites familles, 6\$ pour les moyennes familles et 8\$ pour les grandes familles. Ces montants sont également ceux qu'on retrouve dans la majorité des distributions.

Début octobre, nous devons ajouter un groupe supplémentaire pour répondre à la demande toujours grandissante, ce qui nous oblige à débiter le service 30 minutes plus tôt. Nous avons maintenant 6 groupes qui s'alternent sur une plage horaire de 9h à 12h.

En décembre, vu le très bas niveau des denrées dans les banques alimentaires, nous prenons la décision d'acheter du lait afin de mieux soutenir les familles. Ceci est possible grâce aux différentes communautés religieuses qui nous soutiennent par des dons.

Habituellement, nous remarquons une diminution des demandes pendant l'été, ce qui permet à l'équipe d'offrir plus de soutien et de se rapprocher des utilisateurs. Cet été, bien que certaines personnes n'aient pas utilisé le service, les demandes ont continué d'augmenter.

Toujours en constante augmentation depuis le début de la pandémie, le nombre de participants est en augmentation passant de 164 familles inscrites actives en juin 2022 à **204 familles au 30 juin 2023**. Ce qui représente **320 adultes et 236 enfants** totalisant **556 personnes uniques desservies*** par notre distribution alimentaire ; une **augmentation de 149 personnes comparativement à la même date l'an passé**.



Au 30 juin, nous soutenons en moyenne 85 familles par semaine, totalisant jusqu'à 241 bouches nourries par semaine. Ce qui représente 15 familles (51 bouches) de plus chaque semaine à nourrir. Nous accommodons 5 familles qui sont dans l'impossibilité de se présenter sur nos heures de service dû à leur travail ou parce qu'ils sont à l'école. Les demandes de dépannage alimentaire sont toujours en augmentation, variant de 2 à 10 par mois.

*** Ces chiffres sont très inquiétants**

Nous n'avons jamais observé une telle augmentation en si peu de temps. Nous avons peine à subvenir à cette hausse.

Statistiques					
Année	Famille inscrite active	Adulte unique	Enfant unique	Total personne unique	Augmentation de personne unique
2022-2023	204	320	236	556 ↑	149 ↑
2021-2022	164	246	161	407	95
2020-2021	122	197	115	312	142
2019-2020	65	115	55	170	22
2018-2019	58	98	50	148	



EFFETS PANDÉMIE : De juin 2020 à juin 2023, ce sont 139 nouvelles familles actives qui se sont inscrites totalisant 386 bouches supplémentaires à nourrir. Les effets de la pandémie se font ressentir plus que jamais avec les hausses du coût de la vie. Nous remarquons également une baisse des denrées dans les banques alimentaires.



Fin août et début septembre, grâce à notre partenaire PC, nous achetons des denrées pour soutenir nos familles en vue de la rentrée scolaire. Des sacs de denrées contenant des collations, fruits, légumes, céréales, gruau, craquelins, fromage, lait, flocons de dinde et de jambon sont remis aux familles pour la conception des boîtes à goûter.



Ce sont 100 x 4l de lait, 38 paquets de yogourt à boire, 100 fromages 400g, 75 pieds de céleri, 5 caisses de bananes, 36 paniers de pêches, 14 sacs de 4 lb de pommes, 225 lb raisins, 355 boîtes de barres muffins, 80 paquets de coupes de fruits, 75 paquets de compotes de pommes, 228 boîtes de céréales, 75 boîtes de gruau, 100 sacs de craquelins, 175 cannes de flocons de dinde, 100 cannes de flocons de jambon, 150 cannes de viande à lunch qui ont permis aux enfants d'avoir une meilleure alimentation en début d'année scolaire.

Grâce au soutien de partenaires, nous pouvons assumer les nombreux dépannages d'urgence tout au long de l'année. Une partie des denrées est également redistribuée à la distribution alimentaire.



Début avril, le Centre loisir Multi-Plus a récolté 734 cannes, 151 sacs de pâtes/riz, 102 produits céréaliers, 68 breuvages, 61 desserts et 49 produits d'hygiène. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=800985661455372&set=a.631398161747457>



Février est toujours une période de l'année très difficile à la distribution, nous remercions les élèves de l'école Keranna pour avoir amassé des denrées. Le 24 février, nous sommes allés chercher une vingtaine de boîtes. <https://www.facebook.com/photo?fbid=525653976380965&set=pcb.525654106380952>

Merci à l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières pour le prêt du local permettant l'accessibilité à une distribution alimentaire dans le quartier.



MERCI AUX BÉNÉVOLES

Sept bénévoles constitués de membres et d'usagers contribuent au bon fonctionnement de la distribution alimentaire totalisant environ **1 680 heures** annuellement. Nous voulons dire un merci spécial à nos bénévoles qui ont su s'adapter aux nombreux changements vécus encore cette année et qui nous ont soutenus par leur présence constante.



AUTRES SERVICES

INTERVENTIONS ET SUIVIS PSYCHOSOCIAUX

Objectif :

- Détecter des problématiques et des besoins, offrir un service d'écoute, d'aide, de soutien, d'accompagnement et de référencement
- Amener la personne à trouver des solutions à ses problèmes et l'accompagner dans le processus de mise en action
- Aider au maintien de la santé mentale des usagers
- Aider la personne à reprendre du pouvoir sur sa vie

Nos intervenants sont sollicités quotidiennement, que ce soit dans la cour, sur le pas de la porte, lors de promenades dans le quartier, lors des activités (aide aux devoirs, distribution alimentaire, halte-garderie, ateliers, etc.) que ce soit avec les enfants ou les adultes. Chicanes, anxiété, problème de socialisation, gestion des émotions, demandes d'aide, de soutien et d'information.

Les demandes de soutien et de suivi en privé continuent de se multiplier. Toxicomanie, contraintes familiales, violence conjugale, maladies mentales, chicanes de voisinage, isolement, anxiété, pathophobie, hospitalisation et insécurité financière grandissante font partie des besoins de soutien que nos intervenants rencontrent de plus en plus souvent. Les intervenant(e)s soutiennent également les usagers (enfants et adultes) avec le suivi de leur plan d'intervention en les aidant à trouver des solutions et les assistants au besoin.

Au total, ce sont **2 698*** interventions qui ont été comptabilisées, dont 541 sont non programmées, ce qui veut dire qu'elles se sont produites en dehors des activités et **30 se sont déroulées en collaboration avec des intervenants de l'école, de Moisson Mauricie, du CIUSSS, du SANA, de l'OMHTR et d'Équijustice.** Nous avons aidé **600 personnes uniques.**

STATISTIQUES							
Méthode d'intervention	Personnes uniques desservies	Téléphone Réseaux sociaux	En personne	De type Cédulé	Individuelle	Référence d'organisme	Total
2022-2023*	602	67	2 631	2 157	414	30	2 698*
2021-2022**	439	45	2 261	1 999	X	11	2 317*
2020-2021***	312	X	X	X	X	X	1 560**

**prendre note qu'il y a des statistiques manquantes dues à un changement de RH et une modification des champs tels que l'ajout des rencontres individuelles, le champ téléphone et réseaux sociaux ne comprend pas les inscriptions de la distribution alimentaire ce qui représente 4 080 de plus et nous estimons à 480 interventions faites sur place pour un grand total de 7258 interventions.*

***première année de prise de statistique plus formelle. Prendre note que des interventions peuvent être manquantes.*

****information sous toute réserve ; chiffres obtenus en consultant le rapport annuel.*

FRIPERIE

Objectif :

- Comblent les besoins de base
- Développer la vie associative
- Développer la collaboration et l'entraide
- Initier la population à la participation citoyenne
- Conscientiser la population à leur impact l'environnement
- Donner des expériences de travail

Nous avons commencé l'installation de notre friperie *D'un support à l'autre*. Malheureusement, nous avons dû mettre le service sur pause sans avoir pu inaugurer ce projet **en collaboration** avec la Maison des jeunes Action jeunesse. Nous devons vider les sous-sols et monter tout le matériel dans les locaux du 2^e étage dû à des infiltrations d'eau qui perdurent. Au moment d'écrire ces lignes, la situation n'est toujours pas réglée. Le local de la friperie est actuellement utilisé en grande partie pour entreposer du matériel.

Afin de répondre aux besoins des familles, une bénévole est venue nous aider à trier et placer du linge de façon temporaire.

Le 16 novembre, nous installons une table à l'extérieur pour donner des vêtements d'hiver. Cette initiative a permis à des familles de se procurer des vêtements pour 6 enfants uniques et 8 adultes uniques.

Le 14 décembre, nous installons une table à l'extérieur pour donner des vêtements d'hiver, des jouets et des livres que les parents pourront utiliser pour faire des cadeaux à Noël.

Le 20 janvier, une dame s'est procurée 6 morceaux de linge pour bébé

TRANSPORT SOLIDAIRE ET TARIFICATION SOCIALE

Nous mettons à la disponibilité des gens du quartier une carte d'autobus. **7 personnes uniques** l'ont utilisée pour des rendez-vous médicaux, des déplacements essentiels ou pour participer à des activités de développement. La carte a été utilisée **173 fois dans l'année**, ce qui représente environ 14 fois par mois. Le financement n'ayant pas été reconduit, les usagers ne pourront plus bénéficier de ce programme qui se termine fin juillet 2023.

Une personne est venue faire son inscription pour la tarification sociale du STTR. C'est un très beau projet qui permet de donner de l'autonomie à des personnes qui vivent en situation de précarité pour 35\$ par mois.

VIE ASSOCIATIVE

Comme décrit précédemment dans ce rapport, l'apport des bénévoles est essentiel à la tenue des activités de l'organisme. Outre toutes les informations précédemment soulignées, la vie associative permet à la communauté de faire vivre l'organisme par leurs idées et leurs implications.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous fêtons nos 30 ans, il est donc de mise de faire une AGA spéciale. 18 personnes étaient présentes à notre assemblée générale annuelle. 17 personnes sont des membres de la Maison Coup de Pouce. La levée de l'assemblée a été constatée à 18h26.



[21 septembre 2022 - L'Hebdo Journal lhebdojournal.com\)](https://www.facebook.com/MaisoncoupdepouceTR/photos/a.146280052735917/1018945718802675/)

Publication Facebook le 15 septembre 2022

<https://www.facebook.com/MaisoncoupdepouceTR/photos/a.146280052735917/1018945718802675/>

L'assemblée générale annuelle a été suivie d'un cocktail, de portes ouvertes et d'une exposition sur les œuvres des gens du quartier. Une personne s'est jointe à nous pour l'exposition « 30 ans de créations! »

Voici certaines œuvres qui ont été présentées :

- ★ « **Mains-d'œuvre** » réalisées par 6 personnes du quartier
- ★ « **Le vol de l'inclusion culturelle** » réalisation intergénérationnelle réalisée par environ 50 personnes, en 2020
- ★ Le livre « **La tornade écolo** » écrit et illustré par nos jeunes de la Brigade écolo accompagné des auteurs Christiane Dupont Champagne, François Désaulniers et Nancy Montour; publié en 2019

- ★ « **La courtepointe** » exposé au centre culturel Pauline-Julien lors de l'événement Les découvertes culturelles en 2017
- ★ « **La spirale solidaire** » exposée au Musée POP pour le projet « Change le monde une œuvre à la fois »
- ★ **Plusieurs œuvres individuelles (6 adultes et 3 enfants)**



COMITÉ 30^E ANNIVERSAIRE DE LA MCP

Les participants sont l'équipe de travail, 2 résidentes du quartier et 2 membres du conseil d'administration. Le but du comité est d'organiser des festivités pour souligner les 30 ans d'activités de la Maison Coup de Pouce. Les activités se sont déroulées de février 2022 à février 2023. Un retour est fait après chaque événement. Après la tenue de notre AGA spécial 30 ans, il nous reste à organiser l'événement qui viendra clore nos festivités, soit **l'Hommage aux bâtisseurs**. Le comité s'est rencontré à 5 reprises de septembre à février.

COMITÉ VIVRE EN PAIX

Les membres autour de la table sont les organismes du quartier soit Maison Coup de Pouce, Maison des jeunes Action jeunesse, Office municipal d'habitation de Trois-Rivières, Ville de Trois-Rivières, Équijustice et 3 à 4 résidents du quartier. Tous les résidents du quartier sont les bienvenus.

Les 6 rencontres qui se sont déroulées à la maison de quartier nous ont permis de prendre le pouls de la communauté, de connaître leurs inquiétudes et les problématiques rencontrées. Avant la pandémie le comité s'occupait également d'organiser quelques événements de quartier.

Suivi des dossiers en cours.

Préparation de l'épluchette de blé d'inde

Préparation de l'activité hivernale

Préparation de la journée d'embellissement

Sujet traité : Sentiment d'insécurité sur l'accès au bloc et l'accès à un conteneur à ciel ouvert installé par l'OMH pour vider les sous-sols des organismes

ÉPLUCHETTE

Le 26 août, pour clore les activités d'été, nous avons fait une épluchette de maïs familiale. Afin d'attirer plus de monde, plusieurs animations d'atelier de cirque étaient de la fête. 12 bénévoles sont venus donner un coup de main pour l'événement. Environ **50 personnes** ont assisté à l'événement. Nous avons reçu du maïs de la ferme Milette, possible grâce à l'organisme Trois-Rivières Récolte. Les maïs restants ont été donnés à des familles du quartier.



CARNAVAL D'HIVER

Le 10 mars a eu lieu une fête hivernale dans le but de faire bouger les gens par temps froid. Environ **40 personnes** du quartier sont venues profiter de la journée. Plusieurs activités étaient offertes sous forme d'animation médiévale par l'équipe de Luma telles que tir à l'arc et combat d'épée de mousse. Du Chocolat chaud et de la soupe (offerte par les Artisans de la Paix) étaient servis pour réchauffer les participants. Nos jeunes entrepreneurs ont vendu des muffins.



JOURNÉE D'EMBELLISSEMENT

Le 19 mai, **plus de 30 personnes** ont participé à la journée d'embellissement organisée par le comité Vivre en paix. Cette année, nous décidons de revamper le jardin collectif en plus de la journée de nettoyage. De nouveaux bacs de jardin ont été ajoutés afin d'offrir un soutien en aliments santé supplémentaires aux gens du quartier.

Nous étions très contents de voir autant de gens participer. Parmi les personnes présentes, il y avait des résidents du quartier, des élèves du CÉGEP en francisation et des organismes CDEC, Équijustice, Imparc, OMH, Maison Coup de Pouce et Maison des jeunes actions jeunesse.



TABLE DE CONCERTATION ADÉLARD-DUGRÉ/JEAN-NICOLET

Cette table animée par la CDECTR permet de faire le lien entre deux quartiers de HLM très défavorisés de la ville, qui sont à proximité et vivent des défis semblables.

Cette table regroupe des organismes et des résidents des secteurs (OMH, CDECTR, MDJ, MCP, Équijustive, une résidente de HLM). Dans le passé il y avait plus de résidents représentant les quartiers. Un travail en ce sens est fait pour recruter de nouveaux membres.

4 rencontres se sont tenues cette année, dont une de réseautage avec les membres de notre équipe. À cette dernière, 22 personnes étaient présentes.

CUISINE CIRCULAIRE

Objectif

- Briser l'isolement de la communauté, les mettre en action et leur redonner du pouvoir sur leur vie
- Intégrer les nouveaux résidents
- Développer la collaboration et l'entraide
- Développer un sentiment d'appartenance fort et positif
- Développer l'estime de soi et la fierté
- Initier la population à la participation citoyenne
- Conscientiser la population à leur impact sur l'environnement
- Redonner au suivant
- Développer la vie associative

Le but au départ était d'éliminer le gaspillage alimentaire en cuisinant les aliments restants de la distribution alimentaire et de redistribuer les mets préparés aux usagers. Avec le temps, nous avons ajouté d'autres buts d'éducation, de valorisation, d'écoute et de soutien à cette activité.

En général, nous cuisinons 1 à 2 vendredis par mois selon les surplus. Cette année, dû au manque de ressources humaines, nous avons fait seulement **5 cuisines**. **4 personnes uniques** utilisatrices des services de la distribution alimentaire sont invitées à venir cuisiner avec les intervenants. Cela permet de développer le sentiment d'accomplissement et d'appartenance chez les participants. De plus, ils apprennent à cuisiner et à transformer des aliments qu'ils reçoivent à la distribution alimentaire. C'est un moment privilégié de partage, ce qui mène souvent aux confidences. Les gens sont très contents de participer à cette activité et de repartir avec une portion du fruit de leur travail.

Les plats préparés sont remis à la distribution alimentaire suivante avec les recettes. Nous n'avons pas été en mesure de faire des dégustations à l'extérieur.

Les participants ont découvert comment cuisiner :

- ✓ Cannages de betteraves, 3 bénévoles sont venues aider
- ✓ Base de tomates pour faire de la sauce
- ✓ Crème de betteraves, carottes, choux de Bruxelles et oignons
- ✓ Potage de patates douces
- ✓ Salsa de tomates, oignons et fines herbes

MOMENTS D'ÉCHANGE ET DE CONSULTATION

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Dans un monde en évolution, comme nous le connaissons présentement et avec l'augmentation constante des demandes de soutien, Avec une mission aussi large que la nôtre, nous nous devons d'être prudents dans notre évaluation des besoins afin de bien répondre à cette clientèle changeante en respect avec notre mission.

Une bonne planification stratégique se doit d'impliquer les parties prenantes (clientèle, partenaires, ressources humaines, bénévoles et membres du conseil d'administration) dès le début du processus. Nous avons donc été de l'avant, le 16 juin, dans la consultation d'un premier groupe de discussion avec nos partenaires. Seulement 3 personnes se sont déplacées, les autres partenaires significatifs qui n'ont pu être présents sont rejoints par téléphone pour connaître leurs points de vue.

Ensuite, nous avons fait un questionnaire qui a été mis en place lors des distributions alimentaires du 14 juin au 23 août. Comme nous devons assister plusieurs personnes pour répondre au sondage, cela demande une grande implication de la direction générale et des intervenantes. **55 personnes (familles) ont répondu au sondage**, considérant que nous avons en moyenne 92 familles qui utilisent hebdomadairement les services de la distribution alimentaire, cela représente donc **un taux de participation de 60%**. Par la suite, un **groupe de discussion s'est tenu le 29 août avec les 9 personnes** qui s'étaient portées volontaires.

Malgré que nous soyons encore dans le processus au moment d'écrire ce rapport, nous avons constaté que beaucoup de personnes ne connaissent pas nos services. Nous avons remis une cinquantaine de dépliant et avons expliqué nos services à autant de familles qui ne les connaissaient pas.

Nous sondons également comme partie prenante les membres du conseil d'administration et les ressources humaines, un questionnaire a été envoyé à 14 personnes. Le 7 septembre 2023 s'en est suivi un groupe de discussion permettant de tirer les grands axes qui serviront à mettre la table pour notre prochain plan stratégique 2023-2027.



DÎNER FAMILLES AVEC ENFANTS TSA

Le 20 juin s'est tenu un dîner avec les parents ayant des enfants vivant avec un trouble du spectre de l'autisme.

Reprise des dîners pour parents ayant des enfants TSA. Création de liens, échange d'informations entre les participants. Idées d'activités à faire avec les enfants ayant une problématique. Nous sommes très heureux d'avoir partagé ce moment avec eux. Nous avons senti une réelle différence dans les liens que nous avons avec les usagers.

COLLABORATIONS

ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

École Ste-Thérèse

Rencontre équipe-école

Nos intervenantes ont collaboré à 2 plans d'intervention et au suivi de ceux-ci concernant des enfants du quartier. Il s'agit d'enfants que nous connaissons bien puisqu'ils participent à nos activités et à l'aide aux devoirs.

Nous avons une très bonne communication entre nos intervenantes et les intervenantes de l'école. Les communications se font au besoin, ce qui permet d'assurer les suivis nécessaires sans attendre.

Université du Québec à Trois-Rivières

Nous avons reçu, de septembre à la mi-avril, 8 stagiaires bénévoles qui ont offert du temps selon leur disponibilité. Le nombre de bénévoles varie entre 2 et 4 selon les journées, ce qui totalise 322 heures de bénévolat.

4 stagiaires bénévoles en psychoéducation, à raison de 1 jour par semaine à compter du 24 janvier pour 12 semaines totalisant 360h

3 stagiaires bénévoles en médecine, de septembre à mars totalisant 116,5h

1 stagiaire bénévole en pharmacie durée 3 semaines totalisant 105h

Projet Soins corporel

Nés d'une demande auprès de l'UQTR pour un projet sur la sensibilisation aux soins corporels, 3 ateliers ont vu le jour grâce à madame Joany R. Bédard, infirmière clinicienne. **Madame Bédard et 3 étudiantes** en soins infirmiers sont venues à 3 reprises pour donner les ateliers.

Collège Laflèche

Une vingtaine d'élèves en sciences humaines sont venus avec leur enseignant afin de mieux connaître ce que fait un organisme communautaire.

Collège Shawinigan

Une élève en éducation à l'enfance a appelé pour prendre des informations dans le cadre d'un travail qui demande de mieux connaître ce que font les haltes-garderies communautaires.

COLLABORATION INTERORGANISMES

CLUB CULTURE, CLUB LOISIRS DE CULTURE 3R

Objectif :

- Briser l'isolement en favorisant la socialisation
- Stimuler les compétences intellectuelles
- Donner le goût de rester dans l'action



En collaboration avec Culture 3R, **37 personnes** ont reçu une paire de billets pour assister à des spectacles ou visiter des musées gratuitement. Voici quelques exemples de spectacles et d'activités qui ont été distribués par Culture Trois-Rivières, Luc Langevin, Ève Coté, Michel Barette, Cathy Gauthier, Mario Tessier, Marc Duprés, Passe-Partout, la pièce de théâtre Pauvre respect, le musée Boréal, le festival de danse encore, le Salon du livre.

Nous avons reçu 2 passeports familiaux pour l'île Saint-Quentin : ils ont été utilisés 7 fois par des usagers dont 2 fins de semaine.

Camp et auberge du Lac en Cœur

Objectif : Permettre à des jeunes présentant des risques de vulnérabilités ou des familles à faible revenu de vivre un séjour en camp de vacances en pleine nature.

Nous sommes très heureux de voir cette offre de service revenir après la pandémie. **3 enfants** du quartier ont profité d'une semaine en camp de vacances et **2 familles** ont été logées à bas prix dans des auberges sur le site. Des services d'animation étaient offerts sous forme de blocs d'activités faisant autant appel aux enfants qu'aux adultes.

Tous les participants ont pu s'initier ou pratiquer le trampoline, le vélo, l'escalade, le tir à l'arc, le canot, le pédalo, l'hébertisme et visiter la petite ferme.

Société Saint-Vincent de Paul

Distribution des coupons bonne mine et des coupons pour l'achat de bottes et souliers.

Programme de renforcement des familles PRF

Organisée par l'organisme Équijustice, l'activité se déroule à la Maison de quartier. Comme la situation des infiltrations d'eau dans les sous-sols n'est toujours pas réglée, nous continuons de prêter nos locaux à l'organisme qui chapeaute ce beau projet, Équijustice.

Table d'information à la distribution alimentaire

Nous offrons la possibilité à des organismes d'utiliser comme vitrine la distribution alimentaire. Nous installons une table à l'extérieur et les organismes ont la possibilité de promouvoir leur projet.

Le 15 mars la CDEC est venue présenter et promouvoir son programme de la Brigade de l'Emploi.

LIEUX DE CONCERTATION

MEMBRE DE REGROUPEMENTS

Nous sommes membres de plusieurs regroupements et d'organismes, cela facilite l'échange d'information et permet de soutenir nos actions communes.

- BGC Canada (National)
- AHGCQ (Association des haltes-garderies communautaires du Québec)

- TROC-CMQ (Table régionale des organismes communautaires Mauricie Centre-du-Québec)
- MOISSON MAURICIE CENTRE-DU-QUÉBEC
- CDC (Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières)
- CDEC (Corporation de développement économique communautaire de Trois-Rivières)
- Équijustice
- Développement durable de la Ville de Trois-Rivières
- Ateliers Action jeunesse de Trois-Rivières
- Maison des jeunes Action jeunesse



BGC CANADA

Les 18 et 19 octobre, nous avons reçu la visite de deux représentants afin d'officialiser notre adhésion. Ils ont vérifié plusieurs documents, visité nos locaux pour en apprendre plus sur nos services. Ils ont été impressionnés par l'ampleur de nos activités.

Le 7 juin, visite du nouveau représentant pour le Québec afin de créer des liens et mieux connaître notre organisme et nos besoins.

TABLE DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Une douzaine d'organismes participent à cette table afin de trouver des solutions pour combattre l'insécurité alimentaire. 2 rencontres ont eu lieu cette année.

Sujet abordé : présentation du Bilan FAIM par Moisson Mauricie qui permet de connaître la situation et les augmentations de demande d'aide pour chaque comptoir de la MRC.

Un sous-comité s'est formé pour parler des problématiques que vivent les services de distributions et de trouver ensemble des solutions pour améliorer les services.

TABLE LUTTE À LA PAUVRETÉ ET L'EXCLUSION SOCIALE

Les objectifs de la table sont de concerter, dans chaque territoire, l'action des organismes communautaires qui œuvrent dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale ; d'être un catalyseur de projets issus du milieu communautaire en matière de lutte contre la pauvreté ; de mener diverses actions en concertation avec des partenaires de différents milieux en vue de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale

Regroupement de 12 à 18 organismes concernés par les objectifs de la table. 2 rencontres ont traité des sujets suivants : Projet Pivot de moisson MCQ, Actions du collectif pour un Québec sans pauvreté, développement de l'instance stratégique pour TR.

RENCONTRES OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION

Ce comité, comprenant quatre (4) organismes (OMH, MCP, MDJ et École Ste-Thérèse), permet de discuter de plusieurs sujets concernant le quartier et la communauté afin de leur venir en aide et d'orienter nos interventions dans le même sens.

1 rencontre a eu lieu cette année, dû au manque d'effectif de l'Office.

RENCONTRE MAISON DES JEUNES

Dû au manque de ressources humaines et puisque les intervenantes ont une bonne communication entre elles, les intervenantes se contactent au besoin et la majorité des situations sont réglées au fur et à mesure. Nous ressentons donc moins le besoin de nous rencontrer aussi souvent.

Les rencontres avec la Maison des jeunes nous permettent de faire le suivi des familles du quartier et de nos organismes. Nous discutons des problématiques rencontrées de part et d'autre afin d'arrimer nos interventions facilitant ainsi le suivi pour le bien de tous.

LEVÉES DE FONDS

GUIGNOLÉE DES MÉDIAS - MOISSON MAURICIE

Le 1er décembre, nous participons à la Guignolée des médias organisée pour Moisson Mauricie. Il a été difficile de trouver des bénévoles. Seulement 3 bénévoles se sont présentés. Nous avons reçu l'aide d'une ressource de la CDC. La direction générale et une intervenante ont dû pallier le manque d'effectif.

25% des recettes sont remises à l'organisme. La somme amassée (368,66\$) permet d'acheter des denrées pour les dépannages d'urgence.

PERSPECTIVES 2023-2024



SUIVI DES PROJETS 2022-2023

■ **Espace ludique dédié aux enfants**, créé au sous-sol : Malheureusement les infiltrations d'eau dans les sous-sols n'étant pas encore réglé, nous ne pouvons pas aller de l'avant avec ce beau projet.

■ **Ouverture d'une friperie permettant le dépannage vestimentaire** : Malheureusement les infiltrations d'eau dans les sous-sols n'étant pas encore réglées nous ne pouvons pas aller de l'avant avec ce projet. Une partie de notre matériel qui était dans les sous-sols a été entreposé

dans la friperie, ce qui nous empêche d'ouvrir officiellement le service. Par contre, nous dépannons quand même les personnes qui en font la demande lorsque possible. Ce projet est en collaboration avec la maison des jeunes Action jeunesse et l'OMH-TR.

 **1^{re} Cohorte de Jeunes entrepreneurs** : Le but de cette activité est de développer chez l'enfant des compétences au niveau pédagogique, intellectuel, culturel et professionnel, augmenter l'estime de soi, donner le goût d'apprendre, éveiller la curiosité, élargir leur connaissance, sensibiliser l'enfant sur son environnement, développer la fibre entrepreneuriale chez l'enfant, développer un sentiment d'appartenance, lui donner du pouvoir sur sa vie, développer la vie associative et lui donner des expériences de travail.

 **Projet « La santé par le jeu »** : Émanant de notre collaboration avec différents départements de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ce projet est porté par madame Joany Rousseau Bédard, inf. clinicienne | Étudiante maîtrise sciences infirmières (avec mémoire) | Assistante de recherche 2^e cycle et en collaboration avec les pharmacies Jean-Coutu du boul. des Récollets, du boul., St-Madeleine et de la rue Fusey. Le but est de promouvoir les saines habitudes de vie par le jeu chez l'enfant d'âge primaire et sensibiliser les étudiants en soins infirmiers aux clientèles vulnérables et pédiatriques.

 **Cuisine collective** : La mise sur pied d'activités de cuisine collective nous permet de briser l'isolement de la communauté et de les mettre en action, de leur redonner du pouvoir sur leur vie, d'intégrer les nouveaux résidents, de développer la collaboration et l'entraide, développer un sentiment d'appartenance fort et positif, développer l'estime de soi et la fierté, d'initier la population à la participation citoyenne, de conscientiser la population à leur impact sur leur environnement, de redonner au suivant et de développer la vie associative

NOUVEAUX PROJETS 2023-2024

 **Location de livres et Club de lecture pour adultes** : Nous sommes très fiers de pouvoir offrir le service dès septembre 2023. Dû à un manque d'effectif, ce projet a été un peu retardé, mais grâce à la motivation de Claudia, notre responsable de la bibliothèque, nous avons réussi à intégrer un volet adulte à notre bibliothèque de quartier. Rendre accessible des romans, des documentaires, des livres éducatifs et des revues permettra aux adultes du quartier de développer des compétences pédagogiques, intellectuelles, culturelles et professionnelles et élargir leur réseau de contacts. Le but est de stimuler le goût de la lecture, de créer des liens, de briser l'isolement des résidents du quartier et de les mettre en action.

 **Devenir un milieu de travail pour les personnes vivant des difficultés** : en collaboration avec le programme de préemployabilité Action qui vise à permettre aux personnes éloignées du marché du travail de progresser suffisamment sur le plan socioprofessionnel pour être en mesure de participer à une mesure d'aide à l'emploi visant à accroître leurs possibilités d'accéder au marché du travail. Au moment d'écrire ces lignes, nous attendons avec impatience notre premier travailleur.

CONCLUSION

Comme vous l'avez constaté, la direction générale appuyée par l'équipe de travail a su faire repartir la roue post-pandémie. Plusieurs nouveaux services ont vu le jour tel que notre cohorte de jeunes entrepreneurs, la troupe de danse et les adultes ont bénéficié d'ateliers d'art thérapeutique, de yoga, de gestion des émotions rendue possible grâce au développement de nouveaux partenariats.

Encore cette année, mon inquiétude est présente face aux chiffres compilés tout au long de l'écriture du rapport annuel. L'augmentation de 149 nouvelles bouches à nourrir n'est pas négligeable et ceci exerce une pression considérable sur nos effectifs matériels et humains. Nous allons devoir penser à des solutions alternatives si les demandes en soutien alimentaire continuent d'augmenter.

La demande de soutien toujours grandissante a fait augmenter le nombre d'interventions de 381 totalisant 2 698 interventions cumulées par nos intervenantes en un an. Ceci ne comprend pas les inscriptions à la distribution alimentaire ce qui représente 4 080 interventions de plus et nous estimons à 480 interventions faites sur place pour un grand total de 7 258 interventions.

Le manque de ressources humaines de la dernière année a également mis de la pression sur la direction et les deux intervenantes qui ont continué à offrir les services avec professionnalisme. Malgré le manque de ressource pour l'emploi d'été et l'absence d'une intervenante, une grande partie de l'année l'équipe s'est retroussé les manches pour trouver des solutions. Je dois donner mon coup de cœur à nos intervenantes qui agissent avec professionnalisme et bienveillance malgré des journées bien remplies.

Les perspectives pour l'année 2023-2024 sont teintées d'inquiétude due à l'augmentation des demandes en soutien alimentaire et à notre situation locative instable.

L'élaboration d'un plan stratégique pour les prochaines années permettra de faire le point sur les besoins de notre clientèle, de prioriser certaines actions et il servira de ligne directrice à l'administration afin de répondre adéquatement à la population. Le 7 septembre 2023, membres du conseil d'administration et ressources humaines ont participé au groupe de discussion permettant de tirer les grands axes qui serviront à mettre la table pour notre prochain plan stratégique. Il reste encore beaucoup de travail et nous voulons prendre le temps nécessaire afin d'établir des actions qui tiennent compte de l'ensemble des besoins et des recommandations de toutes nos parties prenantes et ceci dans le respect de notre mission.

Heureusement, nous débutons l'année avec une équipe complète qui détient des expertises complémentaires, ce qui permettra de réduire la pression sur l'administration et les ressources humaines. La motivation de l'équipe de travail, du conseil d'administration, des bénévoles et la collaboration avec les différents acteurs, organismes, bailleurs de fonds et partenaires nous permettent de nous renouveler et d'offrir chaque année, et ce depuis plus de 30 ans des activités variées à l'écoute des besoins de nos membres.

Nous vous remercions, membres, partenaires, collaborateurs et amis d'être avec nous dans cette belle aventure et de nous appuyer dans la réalisation de notre mission.

MERCI À NOS FIDÈLES PARTENAIRES

Nous tenons à remercier tous nos partenaires qui soutiennent, de près ou de loin, les projets de la Maison Coup de Pouce T-R... Ensemble nous faisons une différence !

Santé
et Services sociaux

Québec 

Éducation
et Enseignement
supérieur

Québec 

Famille

Québec 

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 


Office municipal
d'habitation de Trois-Rivières

*Vous logez,
nous habitons !*

 Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada 

Fière membre de


Canada

 **fondation pour
les enfants**

nourrir leur soif d'apprendre



Centraide
Régions centre-ouest
du Québec




MOISSON
Mauricie / Centre-du-Québec

 Corporation de
Développement
Communautaire
de Trois-Rivières



CDCC
de Trois-Rivières

 Commission scolaire
du Chemin-du-Roy

TROC CQM

Table régionale des organismes communautaires
en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mauricie

équi
justice

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

 **CÉGEP
TROIS-
RIVIÈRES**

 **LAFLECHE**
à vie.

 **INSTITUT SECONDAIRE
KERANNA**

 **Centre loisir
Multi-Plus**

 **SOCIÉTÉ DE
SAINT-VINCENT DE PAUL**

roulons VERT
Centre de gestion des déplacements

PARTENAIRES

- ★ BGC Canada : soutien financier, soutien et collaboration
- ★ CDEC : retour à l'emploi, animation de la Table, partage de ressources humaines
- ★ CDCTR Corporation de développement communautaire, échange d'information
- ★ CÉGEP de Trois-Rivières, département de Travail social (bénévolat)
- ★ Centraide soutien financier
- ★ Centre loisirs Multi-plus : offre gratuite de cours, partage de RH et collecte de denrées
- ★ CIUSSS MCQ : collaboration et ressources d'aide à la communauté
- ★ Collège Lafleche : bénévolat et projets étudiants T.E.S.
- ★ Commission scolaire Chemin-du-Roy : éducations aux adultes
- ★ Communauté religieuse CRCQ : dons en argent
- ★ École Sainte-Thérèse : aide aux devoirs, référence et accompagnement.
- ★ Équijustice : animation groupe de locataires Vivre en paix, PRF (programme de renforcement des familles) et collaboration
- ★ Fondation Choix du président : financement alimentation pour les enfants
- ★ Gouvernement fédéral : Emploi d'été Canada
- ★ Institut secondaire Keranna : dons denrées et bénévoles
- ★ Les Artisans de la Paix : programme Des sous pour un bout'chou, le Noël du pauvre, implication et soutien
- ★ Maison des jeunes Action-Jeunesse : coanimation d'activités, prêt de matériel, concertation et projet commun
- ★ Ministère de la Santé et des Services sociaux PSOC : soutien financier
- ★ Ministère de l'Éducation PACTE : soutien financier
- ★ Ministère de la famille : soutien financier halte-garderie
- ★ Moisson Mauricie : distribution alimentaire, projet d'achat de viande, collaboration et entraide.
- ★ Office Municipal d'Habitation de Trois-Rivières : logement, soutien matériel, référence, concertation et collaboration
- ★ Roulons Vert : achat carte d'autobus pour le projet de transport solidaire
- ★ Société St-Vincent-de-Paul : aide, référence, projet Bonne Mine, nous prêtons nos locaux pour accès au secteur
- ★ TROC Mauricie Table régionale organisme communautaire : formation gratuite, soutien
- ★ Université du Québec à Trois-Rivières : PICOM, Département Éducation, Ergothérapie, Psychologie, Psychoéducation : bénévoles, stagiaires, projets étudiants
- ★ Ville de Trois-Rivières : culture, loisirs, services communautaires, soutien, prêt d'équipement, programme de médiation culturelle, accès au club culture et club loisirs