



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF
EN SANTÉ MENTALE

ACCUEILLIR AUTREMENT
☀️ DEPUIS 25 ANS ☀️



RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS
2018-2019

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
1. INTRODUCTION	4
2. RAPPORT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	6
3. MEMBERSHIP	9
4. BILAN DES PRIORITÉS 2018-2019	11
5. STATISTIQUES GÉNÉRALES	14
6. VOLET MILIEU DE VIE	16
7. VOLET CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ	21
8. VOLET INTÉGRATION AU TRAVAIL	
PROGRAMMES D'INTÉGRATION SOCIALE	26
SERVICE DE SUIVI, MAINTIEN ET INTÉGRATION À L'EMPLOI	29
9. ACTIVITÉS DE PROMOTION	34
10. CONCERTATION, COLLABORATION ET REPRÉSENTATION	36
11. REMERCIEMENTS	41
12. PRIORITÉS 2019-2020	44
13. L'ÉQUIPE DE TRAVAIL	45
15. FORMATIONS	46
16. REVUE DE PRESSE	47

1. INTRODUCTION

Mot de la directrice générale

L'année 2018-2019 a été une année très chargée ; le 25^{ième} anniversaire, notre projet nichoirs, le départ à la retraite de notre adjointe administrative et les nombreux défis au niveau des ressources humaines ont demandé à l'équipe de travail beaucoup d'adaptation. Autant nous avons eu de belles réalisations, autant il faut constater que celles-ci ne se réaliseraient pas sans l'implication des administrateurs, des membres et de l'équipe.

Merci et bravo aux membres qui s'impliquent dans notre ressource et à nos participants du PIS qui rendent de nombreux services à L'Oasis! Qu'il s'agisse de témoignages, d'entraide ou de maintenance dans la maison, de fabrication de nichoirs, votre aide est toujours appréciée. De plus, que vous veniez à L'Oasis pour vous amuser, pour un dîner, pour réussir à retourner travailler, pour vous ouvrir aux autres ou pour briser les tabous en santé mentale, vous êtes toujours les bienvenus dans notre ressource qui est là pour vous depuis 25 ans!

Merci au conseil d'administration pour leur soutien, leur ouverture et le temps qu'ils investissent bénévolement pour la tenue de nos réunions ou dans des comités. Merci également pour la reconnaissance qu'il porte à l'équipe de travail. Les améliorations réalisées au niveau de la politique des conditions de travail a su encourager l'équipe à poursuivre leur travail engagé, passionné et soutenu. Le contexte de pénurie de main d'œuvre auquel nous faisons face est un défi de taille pour l'ensemble du milieu communautaire et il est important de s'ajuster pour l'avenir. Rappelons que les employés du milieu communautaire y travaillent par choix, par conviction et pour les valeurs qui y sont véhiculées.

Je remercie chaleureusement et très sincèrement mes collègues de travail pour leur dévouement exceptionnel envers L'Oasis. Merci de contribuer aux mieux-être de nos membres et de vouloir rendre notre société meilleure, plus inclusive et juste pour tous. Je termine en adressant un merci spécial à Diane Bédard pour ses 20 ans de services à L'Oasis comme adjointe administrative.


Directrice générale



La directrice générale et la présidente 2018-2019

Mission

L'Oasis est un groupe communautaire alternatif en santé mentale, qui existe depuis 1993 dans la MRC de Lotbinière. Notre mission vise à améliorer la qualité de vie des personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale, une période difficile ou un déséquilibre émotionnel. Nous misons sur l'entraide, les forces et les intérêts des personnes pour favoriser l'estime et la confiance en soi. L'Oasis, c'est une façon différente d'accueillir la souffrance psychologique. Nous avons 3 volets de services pour réaliser notre mission :

Volet milieu de vie : S'ENTRAIDER

Le volet milieu de vie vise à briser l'isolement en offrant une variété d'activités et en favorisant l'implication de chacun pour développer l'entraide en groupe. La lutte à la pauvreté est une importante préoccupation de ce volet.

Volet connaissance de soi et vers la communauté : S'ÉPANOUIR

Ce volet vise à accompagner les personnes dans leurs démarches personnelles afin d'améliorer leur estime, leurs compétences et leur connaissance d'elles-mêmes. Il favorise également le rayonnement de l'organisme dans la communauté.

Volet d'intégration au travail : S'INTÉGRER et S'ACCOMPLIR

Ce volet propose d'aider et d'accompagner les personnes qui souhaitent :

- Développer des compétences de travail ou un projet de vie
- Intégrer le marché du travail
- Maintenir leur emploi
- Avoir de l'aide et du support pour leur démarche d'emploi
- Formation et soutien aux employeurs

L'Oasis c'est 96 membres actifs, 26 sympathisants, 5 employées à temps complet, 1 conseil d'administration de 9 personnes et surtout une maison accueillante ouverte de 8h30 à 16h00 du lundi au vendredi.

2. RAPPORT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mot de la présidente

L'année 2018-2019, comme vous pourrez le constater dans ce rapport, a été aussi achalandée que les années passées. Nous avons rempli nos priorités en gardant en tête notre mission, en voici quelques exemples :

- Les ateliers J'Avance de Revivre sont toujours en demande et semblent très appréciés, ce qui nous apportent de nouveaux (velles) membres.
- Notre projet nichoir a été une grande réussite, bravo aux membres qui ont participé au projet!
- On a fêté notre 25ième anniversaire de L'Oasis en faisant un méchoui qui a lui aussi été un grand succès!

Félicitations à Edith notre directrice, à Marie-Josée, Mélanie et Émilie qui ont été partout en même temps, vu le manque de personnel. Elles avaient de la broue dans le toupet ! Merci pour votre présence et votre disponibilité!

Félicitations à Geneviève pour la naissance d'une belle petite fille et bonne retraite à Diane ! Aussi, un gros merci au membres du conseil d'administration pour leur implication!

Cordialement,

Hilda Guérard, la Présidente de L'Oasis



En bref, le conseil d'administration a connu une belle année, en travaillant dans une ambiance agréable et chaleureuse avec 3 nouveaux administrateurs en poste. Ceux-ci se sont d'ailleurs bien intégrés au conseil en prenant leur rôle et leurs responsabilités très au sérieux. Cette année les membres du conseil d'administration ont davantage travaillé sur des dossiers de gouvernance et pour l'amélioration des procédures. Bénévoles expertise nous a aidé dans nos démarches.

Réunions régulières CA : 19 juin 2018; 30 août 2018; 25 octobre 2018; 22 novembre 2018; 25 janvier 2019; 21 février 2019; 21 mars 2019; 18 avril 2019; 25 mai 2019 pour un total de 9 rencontres.

Comité 25ième : 2 rencontres ont eu lieu cette année pour ce comité et avait pour mandat d'aider à l'organisation de la fête du 25ième anniversaire de L'Oasis. Le comité était formé de la directrice et de 3 administrateurs et 1 bénévole soit : Jean-Marc Dumas (ancien administrateur du CA), Hilda Guérard, Mario Pelletier et Sandra Murray.

Comité conditions de travail : Avec l'aide d'un bénévole de Bénévole expertise, M. André Lapierre, 3 rencontres de travail ont eu lieu. Le comité avait pour mandat d'améliorer les conditions salariale et de travail des employées pour favoriser la rétention du personnel dans un contexte de pénurie de main d'œuvre. Le comité était formé de la directrice et de 2 administrateurs soit Gabriel Demers et Hilda Guérard. Les réflexions ont ensuite été présentées au CA, qui a pu procéder aux changements.



Conseil d'administration 2018/2019 de gauche à droite: Francine Boucher, André Auclair, Christian Martel, Hilda Guérard, Mario Pelletier, Christian Richard, Marie-Claude Leclerc, Sandra Murray et Gabriel Demers. En arrière, Edith Lambert, directrice

Comité évaluation de la direction générale : à chaque année la directrice générale est évaluée par les membres du conseil d'administration avec l'aide d'une ressource externe soit Mme Jocelyne Nadeau. Le comité était formé de Francine Boucher et de Hilda Guérard pour l'année 2018-2019.

Comité processus élection : Le comité a travaillé pour améliorer le processus d'élection de notre ressource et assurer une bonne relève au CA. Le comité était formé de la directrice, d'Hilda Guérard et de Mario Pelletier.

Assemblée générale annuelle : l'assemblée générale annuelle a eu lieu le 7 juin 2018, 43 personnes étaient présentes, dont 41 personnes membres et de celles-ci 4 personnes étaient des employées.

Représentations :

- AGA et participation à la démarche « Se donner du souffle » du RRASMQ en novembre 2018.
- AGA et rencontre des membres de la Corporation de Développement Communautaire de Lotbinière.
- Représentations aux événements en lien avec la campagne de financement de L'Oasis, événements avec les Clubs Lions de St-Flavien.
- Formation sur la Gouvernance stratégique avec Marco Baron.
- AGA et rencontre triennale de Centraide

Bravo et merci aux membres du conseil d'administration de 2018/2019 pour leur engagement !

Siège 1 Mme Sandra Murray, administratrice

Siège 2 Mme Hilda Guérard, présidente

Siège 3 M Christian Martel, administrateur

Siège 4 M André Auclair, administrateur

Siège 5 Mme Marie-Claude Leclerc, vice-présidente

Siège 6 M Gabriel Demers, administrateur

Siège 7 M Mario Pelletier, secrétaire

Siège 8 Mme Francine Boucher, administratrice

Siège 9 M Christian Richard, trésorier

3. MEMBERSHIP

À L'Oasis, nous avons 2 types de membres:

Membre actif: toute personne vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale, qui participe aux activités et/ou reçoit des services selon la philosophie alternative de l'organisme, peut devenir membre actif. Les membres actifs ont droit à toutes les activités de l'organisme et paient 40% du coût de l'activité et le transport est gratuit.

Membre sympathisant: toute personne adhérant aux valeurs et aux objectifs de l'organisme peut devenir membre sympathisant. Il ne peut toutefois prétendre au statut de membre actif. À certaines occasions, il sera invité à participer à nos activités.

La carte de membre est renouvelable à chaque début d'avril pour une année complète. Un envoi postal est effectué à tous les membres pour un rappel de renouvellement vers la fin mars. Le statut de membre est réservé aux résidents de 18 ans et plus sur le territoire de la MRC de Lotbinière. La carte de membre est au coût de 5 \$.

	2018/2019	2017/2018	2016/2017
Membres actifs	96	85	77
Sympathisants	26	28	31
Total annuel	122	113	108

Nombre de membres actifs de L'Oasis
divisé selon leur tranche d'âge *

18 à 29 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 à 59 ans	60 ans et +
2	8	16	38	32

Femmes 64 % Hommes: 36 %

Devenir membre à L'Oasis c'est plusieurs possibilités pour participer et s'impliquer dans notre ressources!

À l'AGA



Et dans plusieurs activités
offertes dans nos locaux !

4. BILAN DES PRIORITÉS 2018-2019

Accentuer l'approche de groupe versus l'approche individuelle, en renforçant l'entraide entre les membres à travers nos différentes activités

Nous sommes heureux de constater que la hausse de l'achalandage dans notre ressource s'est maintenu tout au long de l'année et ce, en maintenant une ambiance de groupe chaleureuse et accueillante. Au cours de la dernière année nous avons porter une attention particulière à la réaffirmation de nos valeurs, de notre approche communautaire et alternative auprès de nos membres. D'ailleurs, le 25ième anniversaire de L'Oasis a été une excellente occasion pour le faire. Également, nous avons réalisés plusieurs activités d'éducation populaire, des projets collectifs et une formation



du RRASMQ sur la Gestion Autonome de la Médication (GAM) favorisant l'implication et la reprise de pouvoir. Également, nous avons mis sur pied de nouvelles activités favorisant l'entraide telles que nos cafés de l'entraide et l'activité "On cuisine", qui avaient lieu à tous les mois.

Poursuivre et consolider les activités du programme d'intégration sociale

Nos programmes répondent aux besoins de nos membres qui désirent entreprendre une démarche menant à un projet de vie ou au marché du travail. Tout au long de l'année nous avons travaillé très fort pour accompagner les participants du programme. Le contexte de pénurie de main-d'oeuvre démontre toute sa pertinence! En juillet, nous avons eu le plaisir d'apprendre que nous avons obtenu deux places PAAS-Action, un programme de Services Québec, qui verse une compensation aux participants ainsi qu'à l'organisme. Également, le projet nichoirs s'est maintenu tout au long de l'année et a été un grand succès dans notre organisme et dans notre MRC. Tous les détails se retrouvent à la section du présent rapport.

Réaliser une activité dans le cadre de notre 25^e anniversaire de L'Oasis

Vendredi le 5 octobre 2018, nous avons souligné notre 25^{ième} anniversaire. Pour l'occasion un souper de méchoui de même qu'une porte ouverte ont eu lieu et plus de 120 personnes ont participé à l'évènement. Notre nouvelle députée provinciale, Mme Isabelle Lecours, le préfet M. Normand Côté, maires et élus municipaux, partenaires, famille, amis, ainsi que plusieurs membres de L'Oasis ont célébré en toute simplicité et dans la bonne humeur sous le thème "Accueillir Autrement depuis 25 ans". Plusieurs membres se sont impliqués dans l'organisation et dans l'animation de la soirée, qui s'est avérée une réussite!



L'année 2018/2019 a rencontré les priorités qui avaient été statuées pour l'année et ont respecté la vision sur 5 ans et les orientations, qui avaient été établies en 2016/2017 par l'équipe de travail et le conseil d'administration en place.

VISION 2017/2022

L'Oasis est un incontournable pour les gens vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale:

- En accentuant les différents services communautaires et alternatifs;
- En démystifiant la santé mentale auprès de la population;
- Par des actions en intégration sociale et socioprofessionnelle;
- Et par un travail d'étroite collaboration avec les partenaires du milieu.

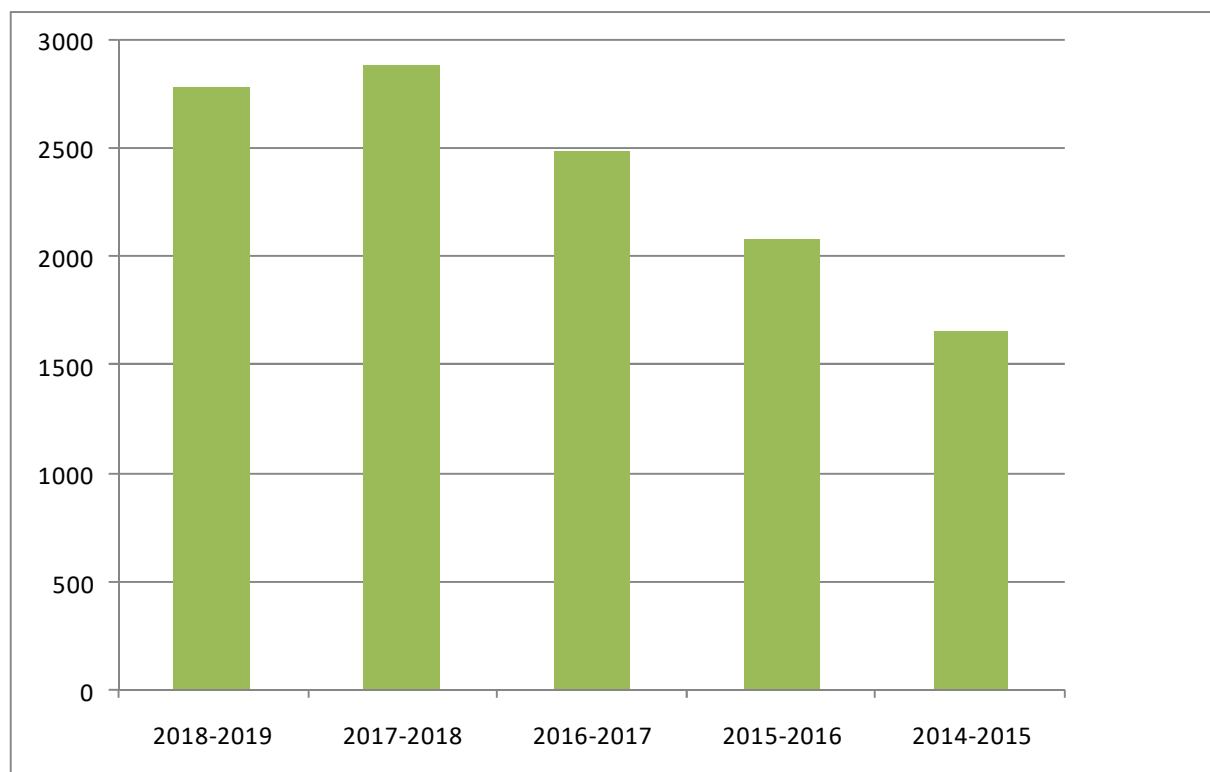
NOS ORIENTATIONS 2017/2020

- Développer de nouvelles activités favorisant l'intégration sociale et socioprofessionnelle pour les membres de L'Oasis;
- Augmenter notre visibilité auprès de la population et du réseau de la santé et des services sociaux dans la MRC;
- Agir avec les membres et les partenaires sur les enjeux sociaux en lien avec les personnes vivant avec une problématique de santé mentale.
- Offrir des groupes de soutien et de l'accompagnement en lien avec la santé mentale.

5. STATISTIQUES GÉNÉRALES 2018-2019

En 2018-2019, dans le cadre des activités offertes, L'Oasis a comptabilisé **2 787** passages dans la ressource, ce qui confirme que la hausse d'achalandage est bien réelle depuis notre déménagement en janvier 2016.

Voici un graphique qui illustre l'évolution des passages à L'Oasis au cours des 5 dernières années :



Cette année, c'est **215** journées d'ouverture pour une moyenne de **58** passages par semaine dans nos locaux. Il est important de mentionner que l'équipe de travail doit composer avec cette augmentation importante, sans avoir de ressources financières ou humaines additionnelles.

Les appels téléphoniques

Les appels sont divisés en 2 catégories: «communications avec les membres» et « autres communications ». Les autres communications constituent les appels effectués ou reçus auprès des partenaires ou des autres ressources et qui sont essentiellement réalisées par l'équipe de travail. Pour l'année 2018-19, c'est un total de 2 562, dont 1 212 provenant des membres de L'Oasis, 1 350 étant d' « autres communications ».

Accompagnements individuels

Vu le lien de confiance entre les membres et l'équipe de travail, nous avons offert, de manière sporadique, 80 accompagnements individuels pour un total d'environ 70 heures. Ceux-ci dérogeaient du rôle du groupe d'entraide et étaient d'ordre personnel. Une référence vers d'autres organismes ou vers le CLSC est faite, à partir du moment où la situation problématique perdure dans le temps.

Rencontres d'accueil

L'Oasis est de plus en plus connue et reconnue dans la communauté et nous remarquons une hausse des références provenant des partenaires, soit le CLSC, le CÉAN, les employeurs ou d'autres ressources communautaires ou autres. Ainsi, au cours de l'année 2018/2019, nous avons effectué 23 rencontres d'accueil pour présenter notre ressources et nos services à de nouvelles personnes.

Non membre ayant reçu des services

Nous recevons parfois des demandes d'aide de personnes n'étant pas membres de la ressource. Ces demandes se traduisent souvent par des appels téléphoniques, des suivis en emploi ou des visites qui demandent un accompagnement individuel qui se terminera souvent en référence vers d'autres services adaptés à la personne. Au cours de l'année, nous avons accompagné 20 personnes non-membres.

6. VOLET MILIEU DE VIE : S'entraider

Le mandat du milieu de vie vise à briser l'isolement des personnes en favorisant l'implication de chacun pour favoriser l'entraide en groupe dans le respect de la philosophie alternative. Nous travaillons toujours afin que l'appropriation du pouvoir, l'entraide et l'écoute soient au cœur de nos actions et teintent tout le milieu de vie. Nous croyons que le bien-être des personnes débute par la reconnaissance de leurs forces, de leurs intérêts et de leurs besoins. Ainsi, la programmation mensuelle est planifiée par les membres en début de mois pour le mois suivant.

Voici une liste plus précise des activités du milieu de vie tenues au cours de l'année :

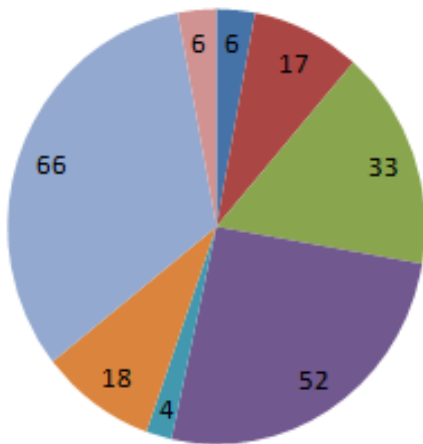
- Activités sportives telles que: On bouge!, marche, tournoi de Kinect, relaxation, massothérapie, baignade... = 6
- Activités culturelles telles que: sorties, conférences, visites d'entreprises, cinéma, cueillette de fruits, magasinage... = 17
- Activités créatives et récréatives telles que: scrapbooking, bricolage, cuisine, bingo, jeux de société... = 33
- Activités de développement social et personnel telles que: atelier d'estime de soi, formations, L'A-Droit, hygiène, GAM (gestion autonome de la médication), alimentation, connaissance de soi, Quoi d'9?, causeries... = 52
- Activités d'entraide et d'autofinancement telles que: des travaux d'entretien de la maison, bénévolat... = 4
- Activités démocratiques telles que: Pré-CA, consultations d'horaire, sondage, journal, projet collectif... = 18
- 56 repas communautaires et 10 brunchs = 66

**Pour moi le groupe
d'entraide, c'est ...**

« Être accueilli dans
un environnement
chaleureux. »

Le graphique suivant nous illustre bien comment sont réparties les activités dans l'année selon les demandes et besoins des membres :

Activités du milieu de vie



- Activités sportives
- Activités culturelles
- Activités créatives et récréatives
- Activités de développement social
- Activités d'entraide
- Activités démocratiques
- Diners communautaires
- Activités spéciales

Nous remarquons que les demandes d'activités venant des membres sont très diversifiées quant aux types d'activités.

Dans le but de favoriser le développement social et personnel des membres, nous avons mis à l'horaire davantage d'ateliers de croissances personnels tels que l'estime de soi, L'A-Droit, l'hygiène de vie, la gestion autonome de la médication, l'alimentation, et plus encore. Les résultats de ces changements sont intéressants car nous remarquons une augmentation des présences lors de ce types d'activités.



Guerre de ballounes d'eau



Lors d'un repas « on cuisine »

Activités spéciales

Il y a un minimum de 4 activités spéciales par année. L'assemblée générale annuelle, le Méchoui, l'activité de reconnaissance des bénévoles, la fête de Noël et la cabane à sucre. Ces activités se distinguent par leur côté rassembleur et festif.

Nous avons compté pour 2018/2019, 310 présences aux activités que voici :

- L'activité de reconnaissance des bénévoles = 14
- L'assemblée générale annuelle = 43
- Party hot dog = 46
- La fête de Noël = 60
- Le méchoui = 120
- Cabane à sucre= 27

Pour moi le groupe
d'entraide, c'est ...
« Cela m'apporte de l'a-
mour et de l'aide. »



Sortie Lac-Georges !



Souper hot-dog et feu !

Pour moi le groupe
d'entraide, c'est ...
« Les intervenantes qui
sont des rayons
de soleil ! »

On cuisine !



Une activité dont les connaissances des personnes sont mises de l'avant afin de développer leur estime de soi, leur confiance en soi ainsi que leurs talents culinaires. Il y a eu 6 « on cuisine ! » cette année. Nous avons pu goûter à un délicieux rosbif, un ragoût de pattes de cochon, un bouilli canadien, des petits pains maison, un bœuf bourguignon, de la soupe au pois, un rôti de porc, de la soupe aux légumes, un ragoût de gibier et une croustade aux pommes. Quel délice !!

Les bruncheries



Un total de 10 brunchs ont eue lieu cette année. Cette activité très populaire a attiré en moyenne 20 personnes par repas. Un thème est attribué en après-midi pour chacun des brunchs. Les thèmes cette année ont été: les valeurs, sensibilisation à l'immigration, la gestion autonome de la médication, l'accrocheur, le commérage, l'estime de soi, la dignité, la dépendance, la santé mentale et la communication.

On cuisine avec Sabrina !



On cuisine avec Émile !



On cuisine avec Christine !



On cuisine avec Raymond !

Repas communautaires

L'Oasis de Lotbinière, dans son volet de lutte à la pauvreté, offre des repas communautaires. Chaque membre choisit une tâche à accomplir afin que tous mettent la main à la pâte! Que ce soit pour cuisiner, pour la vaisselle, pour le ménage, tous y participent activement ! Cette année nous avons eu 66 repas communautaires pour une moyenne de 20 présences par repas. Il y a un repas communautaire par semaine, ce qui fait environ 4 à 5 repas par mois.

Pour moi le groupe d'entraide, c'est ...

« J'aime partager les repas ainsi que les tâches dans le plaisir ! »

ABC Lotbinière



À raison d'une fois par mois, ABC Lotbinière offre des ateliers aux membres de L'Oasis . L'Objectif de ces ateliers est que chaque personne soit davantage renseignée sur sa consommation quotidienne et ainsi devenir un consommateur averti. Plusieurs thèmes ont été abordés durant l'année, par exemple, nous avons vu comment négocier un contrat d'assurance, comment comprendre la facture de téléphone, les médias identifier les sources...



Groupe d'échange avec L'A Droit

Cet année, L'A-Droit a offert 3 ateliers d'échange sur les droits en santé mentale. Ceci était un nouveau projet offert par l'organisme et semble avoir été bien apprécié des membres. Les thèmes n'étaient pas établis d'avance, l'intervenante présente répondait aux diverses questions et entretenait l'échange entre les personnes. Les sujets abordés ont été : le testament, l'appropriation du pouvoir, le logement, la discrimination et l'expulsion d'un bail.

Café-discussion avec L'A-Droit



7. VOLET CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ

S'épanouir

Le mandat du volet connaissance de soi et vers la communauté vise à accompagner les personnes dans leurs démarches personnelles afin d'améliorer leur estime, leurs compétences et leur connaissance d'elles-mêmes. Il favorise également le rayonnement de l'organisme dans la communauté, dans le respect de la philosophie alternative.

Marchand de lunettes

Le Marchand de lunettes offre la possibilité à toute personne d'obtenir des lunettes, ce service est accessible à tous quel que soit le revenu. Nous offrons gratuitement un local au Marchand de lunettes dans notre organisme pour que le service ait lieu dans Lotbinière. Entre avril 2018 et mars 2019, le Marchand de Lunettes est venu 11 fois à L'Oasis et une moyenne de 10 à 15 personnes se sont présentées à chacune des cliniques.

Simon Dufour, le Marchand de lunettes



Cuisines collectives

Les cuisines collectives s'adressent à tous les membres actifs de L'Oasis, qui désirent améliorer leur alimentation en tenant compte de leur budget limité. Nous favorisons le partage de connaissances culinaires, l'entraide, la planification, la créativité et le respect. Encore cette année, conformément à la décision prise en 2016/2017 par le conseil d'administration, les personnes intéressées par les cuisines collectives devaient fournir une preuve de revenus afin de compléter leur inscription. 19 inscriptions ont été reçues et les 12 personnes ayant le revenu le plus bas ont été retenues, soit 9 femmes et 3 hommes. Les 2 groupes de l'année se nomme : les comiques et les no-names.

Déchargement et tri de la Moisson



Une première rencontre de groupe a eu lieu en septembre afin de discuter du bon fonctionnement des cuisines. Nous avons reçu pour septembre et décembre la distribution alimentaire double pour les 12 participants. Les 11 cuisines ont eu lieu à L'Oasis et sont offertes en rotation 1 mois sur 2 aux participants, dont un groupe le mercredi et l'autre le vendredi afin de répondre aux besoins de nos travailleurs. Au grand bonheur de tous, ils ont pu repartir avec 5 recettes différentes de 3 à 4 portions chacune.

Objectifs des Cuisines Collectives :

- Obtenir des repas sains et équilibrés à bon prix
- Améliorer les connaissances des participants à tous les niveaux
- Expérimenter concrètement le « Comment en avoir plus pour son argent ? »
- Briser l'isolement social
- S'entraider
- Se valoriser en maintenant leur autonomie leur dignité
- Améliorer leur alimentation

Évidemment, en plus du désir premier de lutter contre la pauvreté, les cuisines s'avèrent être également éducatives. Chaque journée comprend une partie théorique où nous abordons des thèmes concernant l'alimentation. Cette année, les sujets étaient: quoi faire avec nos Touski?, l'assiette idéale, guide de conservation des aliments, les fine herbes et épices. WOW !!!



Jeannine D., Hilda G., Mélanie B. et Raymond P.

**Pour moi le groupe
d'entraide, c'est ...**

**« C'est le plaisir de se
retrouver. »**



Alternative Santé offre une série d'ateliers se concentrant sur les différentes alternatives qui existent pour favoriser une bonne santé mentale et physique. Les thèmes abordés avec des invités spécialisés dans leur domaine sont le yoga, la pharmacie verte et la réflexologie. D'autres thèmes comme santé mentale, le lâcher prise, les distorsions cognitives, l'anxiété, le jugement et la culpabilité ont été abordés. Nous avons eu 1 session d'hiver et 1 session d'automne; les 2 sessions étaient composées de 9 cours, tous avec des thèmes différents. À la session d'automne, nous avons eu 15 participants, 7 de plus que l'an passé et à la session d'hiver, 14 participants, le double de l'an passé. Les sessions ont eu un haut taux de satisfaction et ont fait en sorte que nous avons développé la session pour l'automne prochain. Belle continuité à Alternative Santé, grâce à tous les participants qui font de ces ateliers un vendredi après-midi enrichissant et divertissant! Bienvenue à toutes personnes qui seraient intéressées de participer !!!



Groupe Alternative santé automne 2018

Café de l'entraide



C'est autour d'un bon café que cet atelier se veut un moment d'échange dans un lieu convivial. Les valeurs prioritaires sont le partage et l'entraide. Les rencontres sont principalement basées sur les expériences de vie des membres qui participent. Ils se permettent d'échanger sur les expériences vécues ainsi que les forces et les moyens utilisés pour atteindre une amélioration de leur santé mentale. Ensemble, ils choisissent les sujets qui seront partagés pendant l'atelier. L'intervenante assure une communication saine pour favoriser les échanges et faire en sorte que tous se sentent écoutés, soutenus et respectés. L'atelier permet de développer un sentiment d'appartenance face à un groupe ainsi que favoriser la liberté d'expression.

Programme J'Avance : Autogestion de l'anxiété

Les programmes J'Avance de Revivre sont maintenant implantés dans notre ressource. L'autogestion de la santé vise l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, aident à prévenir les rechutes et améliorent le bien-être des personnes au quotidien.

Le thème donné en co-animation, est offert à L'Oasis et se nomme : **Autogestion de l'anxiété**. Une deuxième cohorte a vu le jour en avril 2018. À ce jour, nous sommes à notre troisième cohorte, qui ont vécu les ateliers. C'est avec une grande fierté que tous les participants ressortent grandis de la session de 10 cours et avec le sentiment d'avoir une meilleure connaissance de leur anxiété.



Deuxième cohorte Alternative santé avril 2018

Voici quelques témoignages des participants

- J'ai compris l'importance des émotions en lien avec l'anxiété... Je sais aujourd'hui les besoins qui s'y rattache et je sais mieux les accueillir. Merci !
- Mes nouveaux outils vont me permettre de continuer à effectuer des changements
- J'ai maintenant une meilleure écoute de moi-même et cela m'a permis de cohabiter avec mon anxiété, elle est une amie et plus une ennemie...
- J'ai acquis l'acceptation par la compréhension ...
- Ma bénédiction... J'accepte mon anxiété et J'AVANCE !

La prochaine cohorte sur L'Anxiété aura lieu en Septembre 2019. De plus, L'Oasis a formé toutes ses intervenantes à J'Avance afin que chacune puissent offrir tous les sujets d'ateliers ... à venir Estime de Soi, Milieu de travail, ainsi que la Dépression sur une période de 10 semaines.

J'avance!
Programme de soutien à l'autogestion
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

Troisième cohorte Alternative santé hiver 2019



En collaboration avec le Centre-Femmes, depuis déjà plusieurs années, le groupe de femmes ne cesse de s'agrandir et de se diversifier. Une session sur 2, les ateliers ont lieu à L'Oasis. Ces ateliers sont conçus pour permettre aux femmes de prendre un moment de pause, pour échanger et rencontrer d'autres femmes. Le fait de collaborer avec le Centre-Femmes permet aux membres de chacun des organismes de mieux connaître l'autre. L'activité a lieu les lundis en après-midi, 1 fois par mois et attire au minimum une dizaine de femmes à chaque fois. Découlant de cette activité, nous avons eu quelques nouvelles membres.

Journal Le Partage

Cette année, le journal « Le Partage » a une fois de plus été le rassembleur d'informations tant pour les membres actifs que pour les membres sympathisants. On a pu compter 3 envois du journal, soit en septembre, décembre et mars 2019. C'est au minimum 125 copies par édition que nous imprimons, donc un total de 500 journaux par année. Les membres sont toujours invités à participer à la conception de ce journal, soit pour la rédaction d'un poème, d'un compte-rendu, de blagues, de jeux, etc.

BibliOasis

Nous comptons maintenant plus de 200 livres en lien avec la santé mentale dans notre bibliothèque et ceux-ci sont offerts en prêt à nos membres.

**Pour moi le groupe d'entraide,
c'est ...**

« C'est avoir des objectifs. Me sentir soutenu et valorisé...»

**Pour moi le groupe d'entraide,
c'est ...**


« Combler la solitude et me sentir écouté. »

8. VOLET D'INTÉGRATION AU TRAVAIL

S'intégrer et S'accomplir

PROGRAMMES D'INTÉGRATION SOCIALE : S'intégrer

Sept (7) participants différents ont participé au programme au cours de la dernière année avec une moyenne de groupe de 4 participants actifs.

 « Ma réalisation de vie » vise principalement les membres qui veulent entreprendre activement une démarche menant à une réalisation personnelle et ainsi, améliorer leur connaissance de soi par des activités d'apprentissage. L'intervenante assure présence et support auprès des participants et les guide vers leur objectif personnel. Cela implique une participation active au programme, qui a lieu 3 jours par semaine, soit de 9h à 15h00. Quatre participants sur 7 avaient des objectifs pour un projet de vie et de remise en action.

Le programme est divisé en 3 phases d'apprentissage:

Le **savoir-être** qui se présente sous forme d'atelier, par exemple : rédaction d'un curriculum-vitae, simulation d'entrevue, l'estime de soi, le service à la clientèle, l'escalade de la colère, les émotions, etc. **C'est 56 périodes de SAVOIR-ÊTRE qui ont été offertes aux participants en 2018/2019 pour un total de plus de 165 heures dans l'année.**

Le **savoir-faire** implique des expérimentations, par exemple : projet nichoirs, bénévolat à Aide alimentaire, ensachage de vis pour Cétal, tâches d'entretien, projet collectif, etc. **C'est 163 périodes de SAVOIR-FAIRE qui ont été offertes aux participants en 2018/2019 pour un total de 490 heures dans l'année.**

Le **savoir** qui permet des connaissances et des visites de divers milieux, par exemple : CDDS, L'A- Droit Chaudière-Appalaches, ABC Lotbinière, etc. **C'est 42 périodes de SAVOIR qui ont été offertes aux participants en 2018/2019 pour un total de plus de 115 heures dans l'année.**



Fabrication de nichoirs

« En route vers l'emploi » s'adresse aux participants qui ont fait un parcours dans « Ma réalisation de vie » et pour qui l'objectif est d'aller vers le marché du travail. Avec la collaboration de l'intervenante du VIT, les participants peuvent bénéficier d'un stage d'une durée de 4 semaines renouvelable au besoin, afin qu'ils puissent découvrir le milieu de l'emploi. Pendant cette étape, les participants continuent de participer au volet « Ma réalisation de vie » afin de conserver une routine qui favorisera l'intégration au travail. Trois (3) personnes ont participé à ce programme au cours de l'année. Deux sur des mesures PAAS-Action et une autre personne a réintégré le marché de l'emploi régulier.

Projet nichoirs

En avril 2018 nous avons démarré notre projet nichoirs qui est un petit plateau de travail à vocation régionale, environnementale et sociale. La MRC de Lotbinière est partenaire au projet. Les participants au programme sont très impliqués dans le projet.

À cet effet, nous avons fait une présentation au conseil des maires et les municipalités étaient invitées à acheter des nichoirs d'oiseaux pour les installer dans leur village respectif. La démarche pour une conformité des nichoirs, a été soutenue et validée par M. Stéphane Lamoureux, biologiste au Regroupement QuébecOiseaux. Les espèces ciblées étaient : l'hirondelle bicolor et le merle bleu de l'est, qui ont les mêmes besoins pour les nichoirs.



On est fier de nos nichoirs!

Objectifs atteints pendant la réalisation du projet nichoirs

- Développer des compétences de savoir-faire, savoir et savoir-être auprès de nos participants : la patience, la minutie, s'accomplir dans une tâche et les relations de travail avec les autres.
- Mettre à profit le talent des personnes, qui ne sont pas sur le marché du travail : le projet amène un grand sentiment de fierté aux participants et leur redonne confiance.
- S'impliquer dans un projet qui s'avère bénéfique pour l'environnement et amener un intérêt pour l'ornithologie.
- Collaborer avec les municipalités de la MRC : 17/18 municipalités.
- Contribuer à diminuer le déclin des oiseaux champêtres, plus particulièrement l'hirondelle, bicolor et le merlebleu de l'est.

Projet nichoirs suite

Le tableau suivant indique le nombre de nichoirs qui a été distribués par municipalités :

Municipalités	Nombre de nichoirs commandés par municipalité
Dosquet	5
Issoudun	6
Joly	7
Laurier-Station	3
Leclercville	6
Lotbinière	12
Ste-Agapit	20
Ste-Agathe	10
St-Antoine	8
St-Apollinaire	60
Ste-Croix	6
St-Édouard	5
St-Gilles	0
St-Flavien	9
St-Narcisse	6
St-Patrice	21
St-Sylvestre	6
Val-Alain	15
GRAND TOTAL	205

« Venir au programme m'a apporté une qualité de vie et m'a permis de connaître du monde. Ça fait que je peux sortir d'ici avec du bonheur dans mon cœur, de l'honneur, être fier de moi; au lieu de partir malade et à moitié mort. Ici je ne suis pas seul; on fait du bénévolat ensemble. » - Émile

« Le programme m'a aidée à m'améliorer au niveau de mon autonomie et de ma débrouillardise. Ça a permis de travailler ma patience aussi. Ça me sécurise, ça améliore mon estime de moi de venir ici et de travailler! » - Julie



Ça travaille fort au garage !



Visite du directeur général de la MRC de Lotbinière

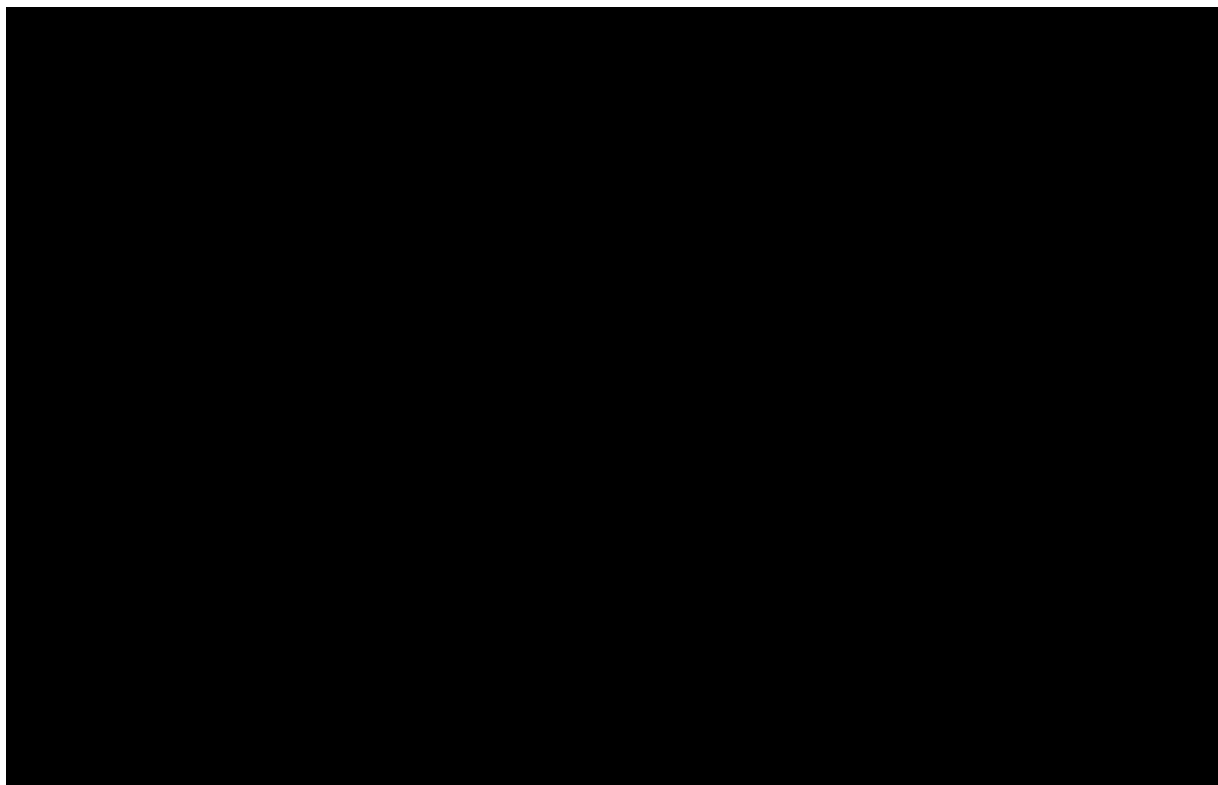
SERVICES DE SUIVI, MAINTIEN ET INTÉGRATION À L'EMPLOI

S'accomplir

Ce service a pour but d'aider les personnes à cheminer vers le marché du travail et à s'y maintenir afin d'améliorer leur qualité de vie. Nous offrons ce service grâce à l'aide financière que nous avons en entente pour activités spécifiques au PSOC.

En 2018/2019, 62 personnes différentes ont utilisées le service, dont 15 nouvelles personnes. Au total, 16 personnes non membres ont reçu des services. Les services ont été alloués à des personnes à l'emploi ou sans emploi, en arrêt de travail, en évaluation des besoins, références ou en recherche d'emploi.

Voici la répartition des membres et non-membres, ayant reçus des services de maintien en emploi, selon leur âge et leurs sexes:

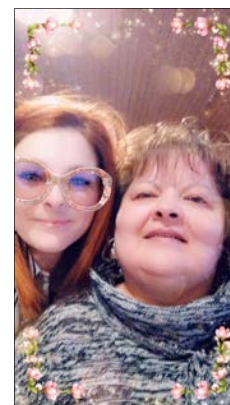


Appels téléphoniques

Durant la dernière année, le volet intégration au travail a traité 363 téléphones provenant de membres et 436 téléphones provenant de non-membres, pour un total de 799 appels téléphoniques. Ce qui représente un pourcentage de **31% des appels** totaux reçus et faits durant l'année. On peut expliquer ce pourcentage élevé quant aux besoins différents que nécessite le suivi en emploi individuel. Cet aspect amène plusieurs personnes à contacter l'intervenante par téléphone pour de l'écoute et du soutien. Également pour faire avancer les « dossiers », il est parfois nécessaire de transmettre et d'échanger de l'information avec d'autres partenaires, évidemment avec le consentement de la personne.

Accueil des personnes sans emploi, évaluation des besoins, information, référence, accompagnement dans la recherche d'emploi :

Un total de 9 personnes ont reçu ce service, qui comprend de nouvelles personnes, mais aussi des anciens travailleurs qui ont eu des besoins particuliers. De ces personnes, 4 ont débuté un nouvel emploi, 2 personnes ont décidées de garder leur emploi et 3 personnes ont débuté une recherche active avec les organismes spécialisés selon leurs besoins ou objectifs.



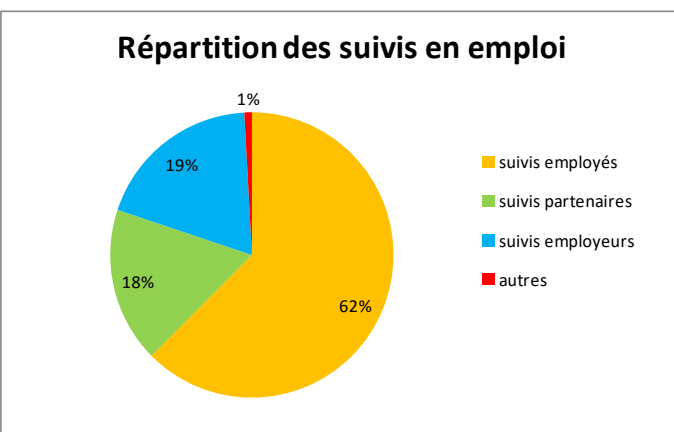
Membres qui bénéficient du service de maintien en emploi participants à la sortie de la cabane à sucre en compagnie de Marie-Josée, intervenante au suivi/maintien à l'emploi.

Suivis en emploi

En 2018/2019, 34 personnes travaillaient en entreprise adaptée sur un poste subventionné (PSEA), 10 personnes à titre de travailleur régulier, 5 en contrat d'intégration au travail (CIT), 3 en mesure d'emploi Québec (PASS).

Au total, 1 421 suivis en emploi ont été effectués pour les personnes en incluant les suivis directs avec les membres/employés et indirects auprès des employeurs et des partenaires, comparativement à 1060 suivis pour 2017/2018 pour une augmentation de l'ordre de 34%. Ce que l'on nomme suivis en emploi employés/membres sont des interventions directes à la personne: soit des rencontres en milieu de travail ou à L'Oasis qui durent entre 20 minutes et 1h30 selon les besoins et les disponibilités. En 2018/2019 c'est 888 suivis de ce type qui ont été effectués, alors qu'en 2017/2018 nous avons 786 suivis, une augmentation de 13%.

Lorsque l'on parle de suivis partenaires ou employeurs, ce sont des interventions indirectes comme des appels, fax, courriels ou rencontres avec des partenaires, employeurs, médecins de famille, psychiatres, etc. Ces interventions sont très importantes pour favoriser le maintien à l'emploi, ils demandent de 15 minutes à 2hrs, allant des appels à des rencontres multi-professionnels. Tous les détails se retrouvent aux pages suivantes.



La Ressourcerie de Lotbinière

Suivis aux employeurs

Nous avons travaillé auprès de 7 différents employeurs; un total de 270 **suivis/rencontres** ont été faits au cours de l'année. À noter que le nombre total de rencontres à plus que doublé, si on compare à l'an dernier, où l'on dénombrait 120 rencontres.

Les objectifs sont :

- Instruire, démystifier et inculquer des façons de faire, de voir et d'agir adaptées aux employés vivant une problématique de santé mentale;
- Favoriser l'intégration ou la réintégration d'une personne en établissant des objectifs réalistes quant au cheminement personnel de celle-ci;
- Améliorer la qualité de vie et le bien-être du travailleur en proposant des accommodements à l'employeur;
- Nous agissons souvent à titre de médiateur lors d'une divergence d'opinions ou lors d'un conflit entre la partie patronale et la partie employée.

*Veuillez noter ici, que chaque personne recevant ce service a préalablement établi une entente particulière avec l'intervenante en lien avec son dossier employé. Avant toutes actions posées, la personne a été consultée et tous les gestes posés sont faits dans le respect de la confidentialité, ainsi que pour l'intérêt de la personne.

Suivis avec les partenaires

Afin de mieux aider les personnes, nous avons travaillé avec différents organismes. Ces partenaires sont le CISSS de Chaudière-Appalaches, le SEMO, SPHÈRE-Qc, le CRDP, etc. Un total de 251 **suivis/rencontres** de ce type a été réalisé dans l'année. Là aussi nous notons une augmentation de 79% avec l'an dernier qui affichait un chiffre de 140. L'implication des partenaires est importante dans le cheminement d'une personne puisqu'ils peuvent former un réseau d'aide adéquat et coordonner leurs actions afin d'aller dans un sens commun.

Diner des partenaires chez Cétal

Cette rencontre a lieu 1 fois par mois et est l'occasion de s'informer en tant que partenaires de l'entreprise Cétal: les nouveautés, les changements, etc. Ce diner nous permet aussi d'amener nos questionnements sur des sujets qui nous préoccupent, ainsi des solutions qui nous apparaissent plus adéquates peuvent être mises en place. En plus de regrouper le personnel de direction, les ressources humaines, chefs d'équipe et contre-maîtres de Cétal, il y a également la Commission scolaire des Navigateurs (CSDN), le SEMO Ste-Croix et des Érables et la Passerelle qui sont impliqués dans ces rencontres.



Les nouveaux locaux de l'entreprise adaptée Cétal,

Soupers d'entraide des travailleurs

La formule 5 à 7 envisagée depuis deux ans est encore un succès cette année; tous apprécient le nouvel horaire. Nous avons, également, remanié le contenu de façon à ce que cela soit plus léger et facile au niveau de l'apprentissage.

Au total, c'est 8 soupers d'entraide des travailleurs qui ont été proposés aux membres inscrits. De ce nombre, 7 soupers ont eu lieu, un a dû être annulé pour cause de tempête. Ces derniers ont rejoints au moins 17 personnes différentes, pour une moyenne de 8 présences par souper. Les différents thèmes abordés ont été : conciliation travail et vie personnelle, les entreprises: leurs procédures et leurs règles, être un agent de changement positif au travail, le langage du corps, comment parler à son employeur, conflit au travail, etc.



Implication de membres pour la Grande Collecte de Moisson Qc

9. ACTIVITÉS DE PROMOTION

Nos différentes activités de promotion nous ont permis de rejoindre directement 682 personnes différentes au cours de l'année 2018/2019!

Atelier sensibilisation sur la santé mentale

Cette année, 4 ateliers de sensibilisation à la santé mentale ont été donnés dans la région de Lotbinière; un au groupe « Trouve ta place dans Lotbinière! », un au diner des intervenants de la CDC et deux au Carrefour jeunesse emploi. Pour un total de 49 personnes rejointes.



Atelier donné au diner des intervenants de la CDC

Kiosque de promotion

Nous avons tenu 3 kiosques de promotion au cours de la dernière année, un lors de notre conférence dans le cadre de la semaine de la santé mentale, un à la municipalité de St-Flavien et un autre dans le cadre de notre activité du 25ième. Nous avons rejoint plus de 300 personnes différentes.

Page Facebook

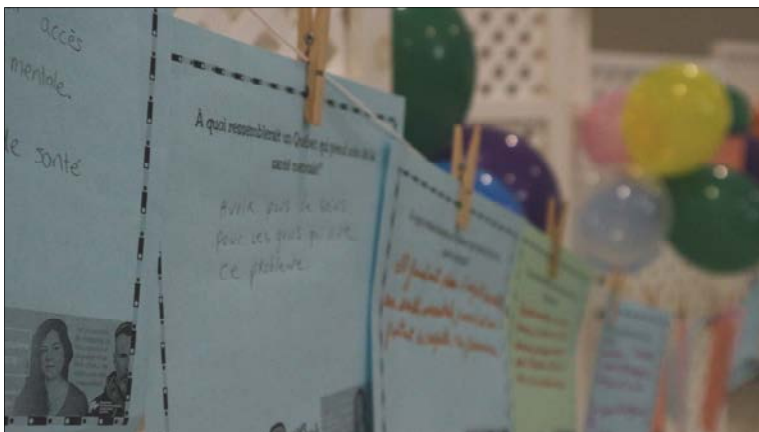
Au 31 mars, plus de 500 personnes suivaient notre page Facebook « L'Oasis de Lotbinière ». Celle-ci a pour objectif d'atteindre le grand public: information/sensibilisation/démystification de la santé mentale et la présentation de l'organisme (activités, mission, etc.).

Visites de L'Oasis aux nouveaux intervenants du milieu

Afin de faciliter le partenariat et la collaboration, nous invitons les nouveaux intervenants du CISSS ou de d'autres organismes à visiter la ressource pour leur présenter l'organisme et nos différents services. Cette année, nous avons présenté L'Oasis à 5 intervenants différents.

Journée de l'alternative

L'Oasis de Lotbinière a profité de cette journée afin de faire rayonner l'approche alternative lors de notre 25ième. À cet effet, nous avons distribué plus de 100 journaux lors de notre soirée festive. Également, l'activité « Porteur de paroles » a été réalisée et nous avons demandé



aux participants : « À quoi ressemblerait un Québec qui prend soin de la santé mentale? », l'ensemble des réponses (41) ont été acheminées au RRASMQ.

Semaine de la santé mentale mai 2018

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, une conférence avec Mme Catherine Raymons « Stress ou comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau? » a été offerte à la population de Lotbinière. Plus de 150 personnes y ont assisté; le comité organisateur est composé du Centre-Femmes de Lotbinière, du Contrevent, du Comité des usagers, du CLSC et de L'Oasis.



Le comité organisateur de la conférence de gauche à droite : Daniel Marquis du Contrevent, Martine Turgeon du Centre-Femmes de Lotbinière, Catherine Raymond notre conférencière, Edith Lambert Oasis et Ginette Moreau du comité des usagers.

11. CONCERTATION, COLLABORATION ET REPRÉSENTATION

Ayant à cœur la transformation sociale de sa communauté, L'Oasis s'implique dans plusieurs instances locales, régionales et provinciales. C'est ainsi que plusieurs projets et activités voient le jour. Ces représentations contribuent à « nourrir » notre organisme et notre milieu en étant au fait des enjeux, des préoccupations ou des besoins en lien avec notre mission. Au cours de 2018/2019, 205 heures ont été effectuées pour de la représentation dans notre milieu!

LOCAL

GRAP de Lotbinière

Partenaires: Centre-Femmes, Corporation de développement communautaire, Corporation de défense de droits sociaux, Aide alimentaire Lotbinière, CLSC Laurier-Station, Carrefour Jeunesse Emploi Lotbinière et Carrefour des personnes âgées.

Le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté de Lotbinière (GRAP) a souligné la **Journée pour l'élimination de la pauvreté**, le 8 novembre, sous le thème « Itinérance et logements » et nous avons reçu M. Jean-Marie Lapointe comme conférencier. Près de 300 personnes étaient présentes et ont pu entendre l'animateur de la série *Face à la rue*, une série documentaire qui donne la parole aux personnes sans domicile fixe. Il a su toucher les participants en nous racontant son parcours de vie et ce qui l'a amené à s'impliquer auprès des personnes vivant l'itinérance et la précarité. Cinq (5) rencontres ont eu lieu dans l'année en GRAP et la directrice générale de L'Oasis a consacré une trentaine d'heures de travail au GRAP en 2018/2019.



La gang de L'Oasis avec Jean-Marie Lapointe à la soupe au caillou organisée par le GRAP.

CDC Lotbinière

L'Oasis a participé aux rencontres des membres de la CDC, aux déjeuners des dg, aux diners des intervenants et à la journée spéciale élection en septembre dernier. Nous avons aussi participé à la Table de Concertation et Développement Communautaire de Lotbinière (TCDCL) où les différents acteurs de la région (élus, organismes, MRC, services, etc.) se rassemblent. Plus de 20 heures de participation aux activités de la CDC en 2018/2019.



Rencontre électorale organisée par la CDC de Lotbinière, septembre 2018

Conseil des maires

Nous avons assisté à trois conseils des maires de notre MRC au cours de 2018-2019. Lors de deux de ceux-ci nous avons fait des présentations : en avril 2018, nous avons été présenté notre projet Nichoirs en juillet 2018 nous avons présenté le projet Clés en main avec Mme Céline Bernier, chargée de projet. Enfin, en mars 2019, nous avons assisté au Lancement de la planification stratégique de la MRC.



Conseil des maires juillet 2018

GAISL Groupe d'action en intégration socioprofessionnelle dans Lotbinière

Partenaires : CISSS (CRDI, CLSC), Cétal, APHL, CJEL, SEMO Chaudière-Appalaches

Deux rencontres: bilan et état de la situation sur les enjeux socioprofessionnels des personnes vivant des limitations sur le territoire. Le comité analyse présentement les enjeux dans la MRC, qui se situent principalement au niveau de la pré-employabilité vu le contexte de plein emploi et du très bas taux de chômage dans la région.

Comité santé mentale Lotbinière

Partenaires : CISSS secteur Laurier-Station, Le Contrevent, S.R.I.C., Tel-Écoute du Grand Littoral

Le comité s'est rencontré à 4 reprises au cours de l'année 2018/2019: l'objectif du comité est d'améliorer l'efficacité des services en santé mentale donnés sur le territoire de Lotbinière, en se donnant de l'information, en se concertant sur différents dossiers et en faisant la promotion. Le comité est en réflexion pour débiter un projet commun pour les prochaines années et a mis en place une rencontre élargie entre les différents partenaires de Chaudière-Appalaches et du CISSS, afin de mieux se connaître et mieux travailler ensemble. Un total de 14 heures de représentation par la directrice générale de L'Oasis pour ce comité.

RÉGIONAL

Regroupement des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches ROC-12

L'Oasis de Lotbinière a participé à l'assemblée générale de ce nouveau regroupement et est membre de celui-ci depuis l'automne 2017.



AGA du ROC-12

Table Régionale des Organismes Communautaires Actifs en Santé Mentale de Chaudière-Appalaches : TROCASM-12

L'Oasis siège sur le conseil d'administration de la TROCASM-12; la directrice générale de L'Oasis, Edith Lambert, est la présidente de la table cette année. Plus de 100 heures de la directrice générale ont été consacrées au bon fonctionnement de cette table. Elle a, entre autres, coordonné la formation des intervenants des programmes J'Avance dans Chaudière-Appalaches et a travaillé le dossier de l'entente pour activité spécifique en santé mentale dans la région. L'Oasis a été présente à l'assemblée générale annuelle, aux assemblées des membres et aux formations de la table pour un total de 7 rencontres. Cette table est un lieu d'échange, d'information, de concertation et de ressourcement pour les organismes actifs en santé mentale.



Le conseil d'administration de la TROCASM-12 2018/2019

Comité santé mentale Chaudière-Appalaches

Partenaires: Tous les organismes communautaires en santé mentale et le CISSS de Chaudière-Appalaches, direction santé mentale et dépendance.

Ce comité vise à favoriser la concertation et l'échange pour le déploiement du plan d'action en santé mentale dans Chaudière-Appalaches. Trois rencontres ont eu lieu en 2018/2019, 7 heures de représentation par la directrice générale.



PROVINCIAL

RRASMQ : Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec



*Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec*

Au cours de la dernière année, L'Oasis s'est impliquée au RRASMQ. Cinq personnes ont participé à la rencontre régionale dans le cadre de la démarche "Se donner du souffle". Cette démarche de ressourcement autour de l'Éducation populaire autonome, de l'Alternative en santé mentale et de l'Action communautaire autonome invite les ressources alternatives à se mobiliser autour d'enjeux collectifs afin d'agir pour transformer la société. Nous avons reçu une formation pour la Gestion autonome de la Médication (GAM), directement dans nos locaux, membres et intervenants y ont participé. Également, nous avons participé à l'assemblée générale annuelle du RRASMQ dans la région de Lanaudière, en juin.



Se donner du souffle!

Démarche dynamique et collective pour la transformation sociale



L'Oasis était présente au rassemblement de Chaudière-Appalaches le 7 novembre dernier. Ainsi Émilie, Mélanie, intervenante, Julie A, membre et Hilda G. et Gabriel D. du conseil d'administration

Juin 2018 AGA RRASMQ Edith Lambert et Hilda Guérard avec la gang de Chaudière-Appalaches !



12. REMERCIEMENTS

Pour le bon déroulement des nombreuses activités réalisées à L'Oasis, il est primordial d'avoir l'appui financier de partenaires et d'être entourés de plusieurs bénévoles.

Merci à nos partenaires financiers

Le CISSS Chaudière-Appalaches finance L'Oasis par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec 

Centraide fait partie de nos bailleurs de fonds depuis plusieurs années.



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

Moisson Québec nous fournit des denrées alimentaires afin de réaliser nos cuisines collectives et nos repas communautaires et ainsi lutter contre la pauvreté.



Plusieurs de nos activités sont faites en collaboration avec le Centre d'Éducation aux Adultes des Navigateurs (CÉAN), dont le programme « Ma réalisation de vie ». Nous souhaitons les remercier de leur soutien, lequel contribue à améliorer notre financement. Sphère collabore à notre programme « En route vers l'emploi ». Nos PAAS-action sont offerts avec la collaboration de Services Québec.



Québec



Bénévolat

Remercions d'abord tous les membres du conseil d'administration qui ne comptent pas les nombreuses heures de réunion et autres comités. C'est 340 heures dans le cadre des réunions régulières, des comités ou de formation qui ont été réalisées par les membres du conseil d'administration cette année.

Merci également à plusieurs de nos membres et à nos bénévoles, qui donnent de leur temps pour divers travaux en lien avec l'entretien de la maison et du terrain. Ce sont 25 membres différents qui ont mis leur temps et leur énergie à la disposition de notre organisme en 2018/2019 pour un total de 200 heures. Un gros merci à vous!

Cette année, L'Oasis a organisé un souper spécial offert gratuitement pour remercier chacun des membres ayant fait du bénévolat. Notre bénévole de l'année était Mario Pelletier, il a été honoré au gala de reconnaissance bisannuel.



Gala de reconnaissance Mario Pelletier

Nous remercions également chaleureusement tous nos donateurs pour l'année 2018/2019:

Dons en appui à la mission

- Le Marchand de lunettes
- Municipalité de Laurier-Station
- Chevaliers de Colomb de Val-Alain

Dons dans le cadre de la campagne « Donner à L'Oasis, c'est pas fou! »

- Hamel Construction
- Intragaz
- Miroir Laurier
- Club Lions St-Agapit
- Promutuel Chaudière-Appalaches



13. PRIORITÉS 2019/2020

Être proactif et se positionner dans le dossier du logement et de l'itinérance dans la MRC de Lotbinière, dans l'optique à long terme de développer de nouvelles alternatives pour les personnes vivant ou ayant vécu avec une problématique de santé mentale.

Le logement et l'hébergement sont à la base des enjeux importants pour les personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale. Nous sommes à même de constater que dans un milieu exclusivement rural, le défi du logement et de l'hébergement est de taille. Avec l'aide des membres et des instances de collaboration et de concertation existantes, nous souhaitons démontrer l'importance de l'accès à des logements décentes, entamer des réflexions collectives et initier des actions pouvant favoriser l'émergence de projet dans le milieu au cours des prochaines années.

Dans le contexte de pénurie de main d'œuvre, mettre de l'avant l'expertise de L'Oasis en intégration socioprofessionnelle et le travail des personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale.

Au cours de l'année 2018-2019 nous avons participé à la démarche territoriale initiée par la SADC de Lotbinière. Dans cette démarche plusieurs pistes d'actions sont ressortis, afin de dynamiser notre milieu. Ainsi, L'Oasis de Lotbinière collaborera au cours de la prochaine année à cette démarche, plus particulièrement dans le dossier de l'intégration socioprofessionnelle, en réalisant des actions dans le milieu.

Développer et créer un nouveau site internet.

Nous souhaitons améliorer et refaire notre site internet, afin qu'il soit davantage convivial, pratique, polyvalent et au goût du jour. Étant une vitrine incontournable de visibilité de notre ressource et faisant partie de nos orientations 2017-2020, un site à jour ne pourra qu'être positif. Actuellement, notre site internet a une moyenne de plus de 100 visites mensuelles, qui justifie la pertinence de cette priorité.

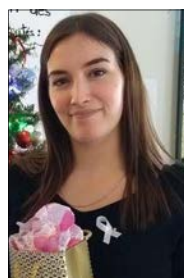
14. L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

- Édith Lambert, directrice générale
- Geneviève Boisjoly, intervenante en santé mentale, responsable du volet milieu de vie
- Mélanie Boucher, intervenante en santé mentale, responsable du volet connaissance de soi et vers la communauté
- Marie-Josée Sirois-Brousseau, intervenante en santé mentale, responsable du volet intégration au travail
- Émilie Tremblay, intervenante en santé mentale, responsable du programme d'insertion sociale
- Caroline Roussin, intervenante en congé maternité
- Diane Bédard, adjointe administrative
- Geneviève Martineau, emploi d'été 2018
- Roxanne, stagiaire automne 2018, stagiaire en éducation spécialisée
- Geneviève Morin, stagiaire en éducation spécialisée hiver-printemps 2019

L'équipe se rencontre au minimum 1 fois par semaine afin de bien planifier et organiser les différentes activités, représentations, etc. De plus, au moins 4 rencontres de planification (journée complète) ont lieu durant l'année.



Marie-Josée SB, Mélanie B, Édith L, Émilie T, Diane B. Geneviève B. et Caroline R.



Roxanne Tremblay,
stagiaire



Geneviève Martineau,
étudiante d'été



Geneviève Morin,
stagiaire

15. FORMATIONS

- **Gestion d'organismes communautaires et leadership philanthropique**, Centraide Québec et Chaudière-Appalaches et le Carré des affaires FSA ULaval-Banque Nationale, 1 thème par mois d'octobre 2018 à mars 2019, Directrice générale formée.
- **Mieux vivre avec les voix**, Le Pavois 2 jours de formation 1 intervenante formée.
- **Soutien à l'autogestion de la santé**, Revivre, 1 jour de formation, 2 intervenantes formées.
- **Gestion autonomes de la médication**, RRASMQ, 18 membres et toute l'équipe de travail.
- **La gouvernance stratégique**, SADC Lotbinière /Marco Baron, 1/2 journée de formation, 2 nouveaux administrateurs formés.



Formation Gestion Autonome de la Médication GAM offerte à l'Oasis en mai 2018

16. REVUE de PRESSE

Le Peuple
Lotbinière



Apprendre à comprendre le stress

✍ Mélanie Labrecque © 18 mai 2018 10:20



COMMUNAUTÉ. Omniprésent dans la vie de tous les jours, le stress peut, dans certains cas être nocif pour la santé des gens. C'est ce qu'est venue expliquer Catherine Raymond, doctorante en neurosciences à l'Université de Montréal, lors d'une conférence qu'elle a donnée devant 150 personnes, le 16 mai, à Laurier-Station.

Cette dernière a rappelé dans sa conférence *Le stress ou comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau*, que le stress est un processus naturel de défense. Lorsqu'une menace est détectée, le corps met en marche différents mécanismes pour être en mesure d'y faire face. Cette réaction normale du corps permet d'affronter certains défis du quotidien, demeurer alerte et efficace. Par contre, une exposition prolongée et répétée aux déclencheurs de stress peut devenir néfaste pour la santé.

Pendant l'exposé, elle a présenté aux participants différents outils pour contrôler et gérer ce stress.

«Madame Raymond a su rendre les connaissances scientifiques sur le stress accessibles et très concrètes. Elle nous a fait la démonstration que le stress n'est pas la pression du temps, mais une série de réactions physiologiques dans notre corps lorsque l'on perçoit une menace», a mentionné la directrice du Centre-Femmes de Lotbinière, Martine Turgeon.

Il est possible d'en apprendre plus sur les types de stress ainsi que les conséquences sur la santé au <http://www.stresshumain.ca/>.

La conférence était organisée dans le cadre de la semaine de la santé mentale par différents organismes de la région.



COMMUNAUTÉ. À 40 ans, Isabelle Marceau est une femme épanouie, pétillante et habitée par une joie de vivre communicative. Derrière cette apparence, se cache toutefois quelqu'un qui compose, depuis plus de 20 ans, avec un problème de santé mentale. Elle s'est prise en main et depuis deux ans elle réalise chaque jour son rêve, soit de travailler. Aujourd'hui, elle veut partager son expérience et donner de l'espoir à ceux qui sont dans une situation semblable.

«Il y a deux ans, je ne travaillais pas encore, je recevais de l'aide sociale. Maintenant, j'ai un salaire, j'ai un chèque de paie», raconte-t-elle avec fierté. Elle consacre environ 24 heures par semaine à faire des ménages et, une fin de semaine sur deux, à préparer les repas dans une résidence pour aînés. «Je suis tellement dans mon domaine!»

Son entrée sur le marché du travail lui a permis de trouver un équilibre, dans sa vie, son couple, son emploi et ses loisirs ainsi que d'établir ses propres limites. «Si ma santé mentale ne va pas bien, rien ne va. Je ne suis pas capable de travailler, je ne suis pas efficace. Je suis plate pour tout le monde», a-t-elle expliqué.

Se donner une chance

Son cheminement l'a menée vers l'Oasis Lotbinière, un organisme d'aide en santé mentale. Au fil des rencontres, elle a repris confiance en elle. Pendant un an, elle a participé à un programme d'intégration sociale, ce qui lui a permis de joindre le marché du travail. Malgré certaines craintes, tout s'est bien passé.

«Lorsque j'ai connu ma boss, elle ne savait pas que j'avais un problème de santé mentale et elle m'a dit "Je te veux dans mon équipe!" À ce moment-là, et je lui dis souvent, elle m'a tellement donné d'assurance et de confiance en moi. Au travail, elle est formidable, gentille, compréhensive comme mes collègues et les superviseurs. Quand j'arrive au bureau, tout le monde sourit.»

Cheminement

Sa vie, de 14 à 20 ans, n'a pas été un long fleuve tranquille, elle enchaînait les épisodes dépressifs et les séjours à l'hôpital. Elle a dû mettre ses études de côté. «Quand je suis tombée malade, je me suis dit que tout était fini, que je ne pouvais pas avoir d'enfants, que je ne travaillerais pas. Bref, que je ne serais pas normale.»

Sur sa route, elle a croisé des gens qui ont cru en elle et lui ont donné confiance. Ils lui ont permis d'accepter son état. «Il y en a eu des thérapies. J'ai toujours été ouverte à comprendre ma maladie. C'est sûr que non au début. Tu veux rentrer en dessous des couvertures et ne plus exister, mais tout commence avec l'acceptation. [...] Moi, c'est fait depuis longtemps. Je n'ai aucun regret d'être née avec ça. C'est pour ça que je témoigne, pour ceux qui ne sont pas encore sortis de leur cocon. Je leur dis, venez à l'Oasis, au pire vous repartirez.»

Là où d'autres auraient abandonné, jeté l'éponge, elle, a persévéré. Maintenant, elle remercie la vie. «Oui, c'était dur, mais j'ai tellement eu de portes qui se sont ouvertes, d'aide et de réponses à mes questions qu'aujourd'hui j'ai pu réaliser mon rêve. Si je croise d'autres obstacles, ça m'aide à les traverser, philosophe-t-elle. Je me sens choyée, la vie est bonne pour moi.»

Oubliez les préjugés

Isabelle Marceau souhaite aussi envoyer un message aux employeurs, qu'ils n'hésitent pas à s'ouvrir à ceux qui ont une problématique de santé mentale. «Vous allez voir, vous ne le regretterez pas!»

Le 30 janvier dernier, l'initiative *Bell cause pour la cause*, invitait la population à discuter publiquement de santé mentale. Le programme a été mis sur pied pour faire avancer la sauce de la santé mentale notamment en luttant contre la stigmatisation des personnes, en améliorant l'accès aux soins et en soutenant la recherche. La semaine de la santé mentale aura lieu, quant à elle, du 6 au 12 mai.

Nichoirs et intégration sociale

La construction de nichoirs pour faciliter l'intégration sociale, c'est le projet élaboré par L'Oasis, un organisme alternatif en santé mentale œuvrant sur le territoire de la MRC de Lotbinière. Dans un premier temps, il est prévu que les bénéficiaires de cet organisme construiront 150 nichoirs qui seront vendus aux municipalités de la région à prix réduit, grâce à une subvention de la MRC.

En plus de son objectif social, ce projet a pour but de sensibiliser la population au déclin des populations d'oiseaux champêtres. Un biologiste du Regroupement QuébecOiseaux a agi à titre de conseiller scientifique à cet égard. Les nichoirs, conçus pour abriter l'Hirondelle bicoloré et le Merlebleu de l'Est, devraient donner un petit coup de pouce à ces deux espèces dans une région où la vocation agricole demeure très importante. 🐦



Édition mai 2018, Revue Québec oiseaux

L'Oasis veut ramener les oiseaux champêtres

✂ Mélanie Labrecque © 16 avr. 2018 10:24



Le Peuple Lotbinière

MéliorMédia

SOCIÉTÉ. Par le biais de ses programmes d'intégration sociale, l'Oasis Lotbinière a entrepris un nouveau projet qui permettra d'avoir un impact positif dans les communautés. Depuis quelques semaines, des membres participent à la fabrication de nichoirs destinés à attirer des oiseaux champêtres.

«Nous cherchions un concept, un médium qui pourrait être utile. Finalement, l'idée des nichoirs nous est venue. Il s'agit d'un projet écologique et multisectoriel dans le sens que le côté social peut rencontrer le volet environnemental», a décrit la directrice générale de l'organisme, Édith Lambert.

Les nichoirs sont de petites cabanes en bois adaptées aux besoins des différentes espèces d'oiseaux. Ceux fabriqués à l'Oasis sont destinés à accueillir des hirondelles bicolors et des merles bleus. «Depuis une quarantaine d'années, la population d'oiseaux champêtres (que l'on retrouve dans les champs) a diminué de 60 %», a précisé Mme Lambert.

L'organisme souhaite ainsi mettre à profit les talents des gens qui ne sont pas sur le marché du travail par une implication dans un projet bénéfique pour l'environnement. «Nous voulons démystifier la santé mentale en nous ouvrant sur la communauté et en collaborant avec le milieu.»

Mme Lambert a présenté le projet au conseil des maires le 11 avril dernier. Les nichoirs seront vendus aux municipalités. Le support financier de la MRC leur permettra de se les procurer à faible coût. L'Oasis espère en distribuer au moins une centaine aux différentes municipalités. Les profits seront réinvestis dans la poursuite du projet. «Ultimement, nous souhaitons les offrir à la population», a mentionné Mme Lambert.

Reprendre confiance

Les programmes d'intégration sociale de l'Oasis permettent aux membres d'améliorer leur qualité de vie, d'équilibrer leur santé mentale, leur hygiène de vie et d'atteindre des buts personnels.

Une intervenante assure une présence et un support auprès des participants. À raison de trois jours par semaine, ils prennent part à différentes activités et ateliers de 9h à 15h. Pendant la dernière année, 14 personnes ont fait ces programmes. Ils ont tous réalisé leurs objectifs. Pour 67 % d'entre eux, il s'agissait d'un retour sur le marché du travail.

«Avec ce programme, c'est plus que le vide causé par la solitude qui est comblé. C'est une façon de vivre comme n'importe qui qui se lève le matin pour aller travailler. Tu ne cherches pas ce que tu vas faire pour te lever le matin ou dans ta journée. Tout est planifié», a témoigné l'un des membres André Auclair.

À cause de la maladie, il a quitté son emploi à 42 ans. À la maison, il a été envahi par la solitude et la déprime. C'est sur les recommandations d'un psychologue qu'il a joint l'Oasis. Cette démarche l'a aidé à reprendre sa vie en main.



Accompagner les autres pendant 25 ans

Le Peuple Lotbinière

Mélanie Labrecque 17 oct. 2018 09:49



COMMUNAUTÉ. Depuis 25 ans, l'Oasis Lotbinière apporte son support et son aide aux personnes vivant avec une problématique de santé mentale. L'organisme a souligné, le 5 octobre, son quart de siècle à agir dans la collectivité.

«Nous avons toujours gardé notre approche alternative dans nos pratiques. Nous ne nous appuyons pas seulement sur le biomédical. Nous y portons une attention particulière», a expliqué la directrice générale de l'Oasis, Édith Lambert, à propos de leur longévité dans la communauté.

Les intervenants misent sur le vécu et les forces de ceux qui demandent leur aide. Cette approche considère aussi la souffrance comme une expérience humaine que chaque personne peut traverser.

Mme Lambert a constaté une belle évolution des perceptions depuis l'implantation du service en 1993. «C'est moins tabou. Maintenant, des gens de différents horizons viennent nous voir. Tu peux être sur le marché du travail, avoir une vie de famille ou avoir une problématique plus sévère et être en famille d'accueil. C'est très diversifié. On a essayé de développer des activités qui vont répondre à ces besoins.»

En 25 ans, le nombre de membres est passé de cinq à 110 et d'une demi-journée d'activités par semaine, l'Oasis est passé à plus de 235 différentes activités offertes : groupes d'entraides, cuisines collectives, sorties, etc.

Point tournant

La construction et l'ouverture de la nouvelle maison de l'Oasis en janvier 2016, à Saint-Flavien, ont redonné une seconde vie à l'organisme qui a pu diversifier ses services et rejoindre plus de personnes.

«Les gens sont accueillis dans de beaux locaux. Ça donne un certain professionnalisme à nos services. [...] Cela a agi comme un nouvel élan pour nous repositionner. Tous les projets de préemployabilité, on n'y touchait pas parce que nous n'avions pas l'espace. Nous avons beaucoup de freins», a expliqué Mme Lambert.

Depuis le déménagement, l'Oasis a connu une augmentation de 40% de l'achalandage. Pendant la dernière année, près de 3 000 personnes ont fait un passage dans les locaux de l'organisme et les intervenants ont réalisé plus de 700 suivis en emploi.

Emploi

En 1998, l'Oasis mettait en place le Service développement et maintien à l'emploi qui est devenu le volet intégration au travail.

«Je suis vraiment heureux que la vie ait mis un tel organisme sur ma route, ça a changé ma vie. Avec le service de maintien en emploi de l'Oasis, je suis fier de dire qu'aujourd'hui, malgré les obstacles, je suis encore sur le marché du travail», a mentionné Marc, l'un des membres de l'Oasis, lors de l'événement qui s'est tenu le 5 octobre pour souligner le 25^e anniversaire de l'Oasis.

De 1993 à 1998, il y a quand même eu différentes activités d'intégration a rappelé Édith Lambert.

Défis

Dans les prochaines années, l'organisme s'affaira à consolider les services qu'elle offre à la population.

«Comme pour tous les organismes en santé et services sociaux, ce n'est pas toujours facile au niveau du financement. Nous voulons répondre le plus possible aux besoins des gens, à ce qu'ils nous demandent, mais on a toujours le défi que représentent les ressources humaines. On fait avec un budget limité. [...] Il faut répondre à la demande tout en gardant notre couleur. Les gens demeurent notre priorité», a indiqué Mme Lambert.

L'Oasis célèbre ses 25 ans

Depuis 25 ans, l'Oasis Lotbinière apporte son support et son aide aux personnes vivant avec une problématique de santé mentale. L'organisme a souligné, le 5 octobre, son quart de siècle à agir dans la collectivité. Depuis les débuts, le nombre de membres est passé de cinq à 110 et d'une demi-journée d'activités par semaine, l'Oasis en offre maintenant plus de 235 différentes : groupes d'entraides, cuisines collectives, sorties, etc.





L'Oasis

DE LOTBINIÈRE

GRUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF
EN SANTÉ MENTALE



Suivez-nous sur
facebook

17, rue des Érables

St-Flavien

GOS 2MO

418-728-2085