

# Rapport annuel 2021-2022



*L'Oasis*

DE LOTBINIÈRE

GRUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE



L'organisme est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h



*L'Oasis*  
DE LOTBINIÈRE  
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE

17, rue des Érables  
St-Flavien (Qc)  
G0S 2M0  
418.728.2085

[info@oasisdelotbiniere.org](mailto:info@oasisdelotbiniere.org)  
[www.oasisdelotbiniere.org](http://www.oasisdelotbiniere.org)

# SOMMAIRE

Mot du président.....	4
Mot de la directrice.....	5
<b>Qui sommes-nous?</b>	
Présentation de l'organisme.....	6
L'équipe de L'Oasis.....	8
Conseil d'administration.....	9
Membership.....	10
Bilan des priorités 2020-2021.....	11
Nos bons coups .....	14
<b>Statistiques et faits saillants.....</b>	<b>16</b>
<b>Nos services et activités</b>	
<b>Groupe d'entraide</b>	
Milieu de vie.....	17
Connaissance de soi et vers la communauté.....	23
<b>Volet intégration au travail</b>	
Programmes d'intégration sociale.....	26
Service de suivi, maintien et intégration à l'emploi.....	28
<b>Travail de proximité en logement social.....</b>	<b>30</b>
<b>Réalizations et implications</b>	
Activités de promotion.....	31
Concertation, collaboration et représentation.....	32
<b>Priorités 2022-2023.....</b>	<b>36</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>37</b>



# MOT DU PRÉSIDENT

## GABRIEL DEMERS

Encore toute qu'une année qu'on vient de passer !

Dans la dernière année, nous avons mis tous les efforts pour vous offrir des activités et des services tout en considérant les mesures sanitaires. Ça n'aura pas toujours été facile, mais le pire est derrière nous.

Je tiens à remercier Édith, une directrice générale en or qui en fait énormément pour les membres et les intervenantes. Je veux également remercier les intervenantes qui ont encore une fois fait preuve d'une grande capacité d'adaptation. Vous êtes des perles et vous êtes les piliers de l'Oasis. Un merci tout spécial à mes collègues du conseil d'administration qui sont très impliqués et motivés à faire de l'Oasis un incontournable dans la région !

J'aimerais terminer mon mot en m'adressant aux membres. Tout ce travail n'aurait pas de sens si vous n'étiez pas là. C'est lorsque je passe à l'Oasis et que je vous vois au groupe ou lors des Moi je m'implique que tout cela prend son sens. On dit souvent que l'Oasis, c'est comme une grande famille : un lieu vivant où on se sent accueilli. Sachez que vous apportez tous et toutes votre couleur et votre humanité à cette belle et grande famille !

Gabriel



Une partie du CA à la formation d'octobre :  
*"Pour un fonctionnement efficace de CA"*



# MOT DE LA DIRECTRICE

EDITH LAMBERT



***Une année plus facile, mais tout de même remplie de défis!***



Une année plus facile, mais tout de même éprouvante... Une année encore remplie d'adaptations, où comme équipe de travail, il a fallu se surpasser pour continuer l'ensemble de nos activités en vrai, en chair et en os, d'humains à humains, ce fameux nouveau mot à la mode "EN PRÉSENTIEL".

C'est toute une fierté pour notre organisme que d'avoir maintenu l'ensemble de nos activités dans nos locaux, et ce sans éclosion de cas de Covid. Nous y avons tous mis des efforts et cela nous a permis de savourer notre belle vie Oasisienne pour de vrai ! Sérieux, j'ai tellement de chance de pouvoir travailler avec ma super équipe de feu à tous les jours. Des femmes dévouées et accomplies, qui souhaitent faire la différence dans la vie des gens en y mettant du coeur et tous les efforts nécessaires (et même plus!). Malgré le fait qui nous manquait notre chère Mélanie, nous avons réussi à offrir Autogestion de l'anxiété et de l'estime de soi. Un ÉNORME merci à nos stagiaires, qui nous ont donné un grand coup de main, en particulier Marianne, que nous avons eu la chance d'avoir avec nous toute l'année et qui a travaillé fort pour notre projet nichoirs.

Je tiens également à souligner l'apport important des membres du conseil d'administration. Chacun d'entre vous apporte beaucoup à notre organisme et on forme une maudine de belle équipe! C'est vraiment agréable de travailler avec vous, merci de votre bienveillance et de votre support. Un merci spécial à notre cher Gabriel, qui se montre toujours présent, disponible, à l'écoute. Il est vaillant, intelligent, brillant, bref la liste est longue pour décrire notre jeune et valeureux président, qui remplit son rôle avec beaucoup d'humanité et d'empathie. Merci d'être là pour L'Oasis!

Je termine en m'adressant à vous les membres. Au cours de la dernière année, vous m'avez impressionnée par votre engagement et votre implication! C'est tellement beau de vous voir aller! Vous êtes là les uns pour les autres et ça c'est vraiment ce qui compte le plus.

Votre directrice,



# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME



L'Oasis est un groupe communautaire alternatif en santé mentale, qui existe depuis 1993 dans la MRC de Lotbinière.

## Mission

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.

## Notre philosophie et notre approche

L'approche alternative nous amène à accorder une attention particulière à la personne, en reconnaissant son histoire, son vécu et ses forces. Nous sommes un lieu d'entraide favorisant le partage d'expériences et la solidarité permettant aux membres de s'impliquer, de reconnaître et de mettre de l'avant leurs forces.

entraide

accueil

liberté

solidarité

respect

***L'Oasis, c'est une façon différente d'accueillir la souffrance psychologique.***





# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

## L'OASIS DE LOTBINIÈRE

### 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.

### 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 vise à aider et accompagner les personnes qui souhaitent:

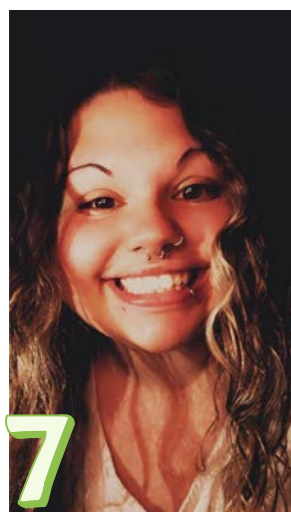
- Développer des compétences de travail ou un projet de vie
- Intégrer le marché du travail
  - Maintenir leur emploi
- Avoir de l'aide et du support pour leur démarche d'emploi
- En offrant de la formation et un soutien aux employeurs

### Travail de proximité et de soutien communautaire en logement social

Ce nouveau service vise à améliorer la qualité de vie des locataires en logement social, vivant souvent davantage de pauvreté, d'insécurité alimentaire, de difficultés de transport et l'exclusion sur notre territoire.

# L'ÉQUIPE DE L'OASIS

- 1- Édith Lambert, directrice
- 2- Émilie Tremblay, intervenante en santé mentale, responsable du volet milieu de vie
- 3- Mélanie Boucher, intervenante en santé mentale, responsable du volet connaissance de soi et vers la communauté
- 4- Marie-Josée Sirois-Brousseau, intervenante en santé mentale, responsable du service de suivi et de maintien à l'emploi
- 5- Émilie Tanguay-Simard, intervenante en santé mentale, responsable du programme d'insertion sociale
- 6- Marianne Vézina, stagiaire en travail sociale (Cégep Lévis)
- 7- Maude Badeau, Étudiante d'été
- 8- Ariane Lepage, stagiaire en Intervention en délinquance (Cégep Garneau)
- 9- May-Lisa Houde, stagiaire en éducation spécialisée (Collège Mérici)





# CONSEIL D'ADMINISTRATION

## 2021-2022

9 réunions  
régulières  
1 CA spécial

### Formation

13 octobre  
Pour un fonctionnement  
efficace d'un CA  
Convergence Action  
Bénévoles

### Comités

- Embellissement du terrain
- Évaluation de la dg
- Conditions de travail et finances

### AGA de L'Oasis

18 juin 2021  
18 membres présents  
3 non-membres  
Total de 21 personnes

- Gabriel Demers, Président
- Christian Richard, Vice-président
- Sabrina Bédard, Secrétaire
- Claude Boucher, Trésorier
- Émilie René, Administratrice
- Georgé Richard, Administrateur suite au départ de M. Vincent Leclerc
- Francine L'Heureux, Administratrice

### Quelques constats des administrateurs-trices :

"Le CA a travaillé avec cœur et bienveillance pour l'ensemble des membres."

"Tous les membres du CA ont travaillé fort sur le dossier du terrain qui nous a révélé de mauvaises surprises..."

"Avec la pandémie le conseil avait vraiment à cœur le bien-être des membres, malgré que des décisions difficiles étaient parfois à prendre. Les zooms amenaient des difficultés pendant les rencontres, le manque de contacts rendait les réunions plus fatigantes."



# MEMBERSHIP

## 2 TYPES DE MEMBRES



### **Membre actif :**

toute personne vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale, qui participe aux activités ou recevant 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.

**166 membres**

### **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.

**34 membres**

**Un total de 200 membres**



# BILAN DES PRIORITÉS 2021-2022



## Offrir des services aux membres adaptés au contexte de la Covid-19

L'équipe de travail a fait son gros maximum pour offrir les meilleures activités et services possibles en tenant compte des mesures sanitaires. Nous avons été dynamiques et présents tout au long de l'année en priorisant toujours les activités en présentiel. D'avril à mai 2021, les activités de groupe ont été offertes en zoom, sinon à part une autre brève période en début janvier, toutes les activités ont eu lieu dans nos locaux.

Nos activités en présentiel étaient possibles grâce aux adaptations soit; en aménageant nos locaux, en réalisant les activités à l'extérieur, en louant des salles, en ayant des ratios et en respectant les consignes ministérielles qui nous étaient transmises.

Dès l'été 2021, nous avons offerts une panoplie d'activités rafraîchissantes et divertissantes à l'ensemble des membres. Nous avons une moyenne d'une vingtaine de personnes présentes à chaque activité. Un bel été, qui a fait du bien à tous.

Nous avons également préparé une belle programmation de groupes fermés pour l'automne-hiver, afin d'assurer le respect de la distanciation et les ratios. Nous avons repris les repas communautaires, en juin en offrant des BBQ et pique-niques, et dès septembre nous avons repris nos repas communautaires qui se déroulaient à l'intérieur.



# BILAN DES PRIORITÉS 2021-2022

**À partir de la vision développée, poursuivre la réflexion stratégique pour mettre en place un plan d'action triennal**

Le processus avait débuté à l'hiver 2021 avec l'équipe et le conseil d'administration avec l'aide de Mme Jocelyne Nadeau, formatrice chez INFRA nous avait permis de développer cette vision : *L'Oasis de Lotbinière est reconnu comme un service essentiel en santé mentale qui répond au mieux-être de la population de la MRC de Lotbinière.*

L'objectif a été atteint le plan a été produit avec le Ca, l'équipe de travail et la consultation des membres qui a eu lieu le 8 novembre 2021. La mise en œuvre est déjà débuter et les actions annuelles de l'équipe seront priorisées en tenant compte du plan adopté par le CA. **En voici le résumé :**

## **Consultation des membres du 8 novembre 2021**

La consultation était une tempête d'idées en vue de cibler ce qui favoriserait l'implication de tous. Cette rencontre visait également à déterminer ce qui est le plus important pour les membres actifs afin d'ajuster les services offerts et faire la rédaction de notre plan d'action triennal.



**L'Oasis**  
DE LOTBINIÈRE  
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE

### **VISION 2021-2024**

**L'Oasis de Lotbinière est reconnue comme un service essentiel en santé mentale qui répond au mieux-être de la population de la MRC de Lotbinière**

### **ORIENTATIONS 2021-2024**

**Consolider les activités et les services en renforçant l'approche alternative dans notre ressource et la communauté :**

- Offrir des services et activités de L'Oasis en considérant les changements organisationnels qu'occasionne la pandémie.
- Accentuer l'implication des membres dans les activités de l'organisme.
  - Assurer le bien-être des employées.
  - Assurer un financement adéquat des services existants.
- **Poursuivre notre implication en lien avec les enjeux de logements/hébergement dans la MRC.**



# BILAN DES PRIORITÉS 2021-2022

## Mettre en place un comité et entreprendre des travaux pour l'embellissement du terrain

Le 21 juin 2021, nous avons mis en place un comité de membres à savoir ce qu'ils-elles aimeraient pour améliorer le terrain de L'Oasis. Voici ce qui est ressorti:

- Une clôture faisant le tour complet du terrain, car éventuellement d'autres bâtiments verront le jour aux alentours.
- Ajouter des arbres et arbustes facile et nécessitant peu d'entretien (ex : favoriser des conifères pour éviter de ramasser des feuilles).
- Avoir des balançoires de bonne qualité et couvertes.
- Améliorer l'espace de feu.
- Avoir de nouvelles tables de pique-nique robustes et ne nécessitant pas d'entretien avec des parasols.
- Nouveau BBQ, car le nôtre est désuet.

Nous avons donc concrétiser ces souhaits, par l'achat d'une nouvelle balançoire, aménager un nouvel espace de feu, construit des tables de pique-nique, un nouveau BBQ et des parasols.

En ce qui concerne, la clôture du terrain, les travaux ont été retardés après que nous ayons découvert que les limites de notre terrain étaient beaucoup plus petites que nous le pensions... En effet, suite à cette découverte, nous avons débuter des démarches pour acheter une parcelle de terrain additionnelle, afin que nous disposions d'un terrain adéquat pour y poursuivre nos activités. Les démarches sont longues et complexes, ce qui expliquent le retard pour l'installation de la clôture. Cependant, le conseil est content, car les démarches se sont avérées positives et concluantes pour procéder à l'achat en 2022.



# NOS BONS COUPS



## Implication des membres

Nous sommes particulièrement fiers de la belle implication des membres au cours de la dernière année. Malgré le contexte de la pandémie toujours présent, nous avons la chance d'avoir des membres désirant s'engager au sein de la ressource, soit dans les "Moi, je m'implique" (voir page 26 ), dans les "cafés entre membres" (voir page 21), en animant des activités, l'implication dans des comités ou encore dans des mobilisations/manifestation tel que "Engagez-vous pour le communautaire". Cette implication démontre bien l'engagement et l'espace que nos membres peuvent occuper dans notre organisme. Un gros merci à tous ceux et celles qui ont contribué à L'Oasis dans la dernière années, vous faites tellement la différence !



## Fête de Noël



Avec l'année difficile que nous avons vécu, nous trouvons important d'offrir une belle fête de Noël à nos membres. Nous pouvons dire mission accomplie! Nous avons célébrer en dégustant un délicieux méchoui, en ayant un talentueux chansonnier et en plus nous avons remis un cadeau à chacun des membres présents. En effet, nous avons eu le plaisir de donner un magnifique coton ouaté aux couleurs de L'Oasis à tous ceux qui étaient là !

# NOS BONS COUPS

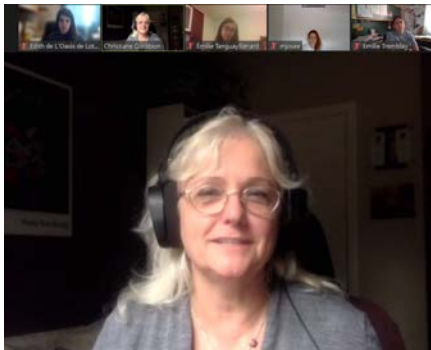


## Mise en place de la concertation logement Bâtir Lotbinière Ensemble

Nous avons travaillé en étroite collaboration avec le Carrefour Emploi Lotbinière et le CLSC de Laurier-Station pour la suite des travaux concernant le dossier du logement dans la MRC. La situation devenant de plus en plus préoccupante, nous avons fait une présentation au Forum des maires pour leur faire un état de situation, les sensibiliser et les inviter à se joindre à la concertation que nos organisations supportent dans la région. Nous avons travaillé à développer une vision, un plan d'action et à créer un intérêt dans le milieu, car les besoins en logements sont de plus en plus criant dans la MRC.



## Formation Autocompassion



Toute l'équipe a participé à cette belle formation à distance donnée par Mme Christiane Quoibion du Centre St-Pierre de Montréal. D'une durée de 6 séances de 1h30, l'équipe a pu entamer une démarche personnelle d'autocompassion en pleine conscience dans le but de mieux s'outiller et ainsi prévenir l'épuisement professionnel.

## Nouvelle collaboration avec Partage au masculin

Afin d'offrir un espace aux hommes fréquentant L'Oasis et à ceux de la MRC, nous avons mis en place un partenariat avec Partage au masculin depuis novembre 2021. En effet, un intervenant, M. Félix Valois se déplace le premier vendredi de chaque mois dans nos locaux pour animer un café-discussion sur des sujets ouverts qui touchent les hommes. 4 cafés ont eu lieu et on rejoint une dizaine d'hommes différents depuis le début.

**CAFÉ-DISCUSSION**  
4 mars 2022

1 fois par mois  
Les premiers vendredis  
après-midis de chaque  
mois dans les  
locaux de L'Oasis  
des 13h00

POUR HOMMES SEULEMENT

En collaboration avec

# STATISTIQUES ET FAITS SAILLANTS

## Les appels téléphoniques

Pour l'année 2021-22, nous avons eu un gros volume d'appels, similaire à celui de l'an dernier. C'est donc un **total de 4480 appels** en incluant les appels de soutien pendant le confinement d'avril et mai (**519**) : **1983 provenant des membres** de L'Oasis et **1978 étant d'autres communications**.

## Accompagnements individuels

Cette année nous avons offert 76 accompagnements individuels. Nos accompagnements se traduisent par de l'aide, de l'écoute et des références vers les ressources appropriées. L'objectif visé est d'accompagner les personnes dans leurs démarches pour qu'elles puissent se réapproprier du pouvoir, du sens et une direction dans leur vie.

## Rencontres d'accueil

Au cours de l'année, nous avons effectué 21 **rencontres d'accueil** pour présenter notre ressource et nos services à de nouvelles personnes.

## Non membre ayant reçu des services

Au cours de l'année, nous avons accompagné **80 personnes non-membres**. Ces demandes se traduisent souvent par des appels téléphoniques, des suivis en emploi ou en proximité ou des personnes des cohortes d'autogestion qui ne sont pas devenues membres, qui se terminera souvent en référence vers d'autres services adaptés à la personne.

## Paniers de dépannage

48 paniers de dépannage ont été donnés à nos membres qui nous en faisait la demande, au cours de la dernière année.





# MILIEU DE VIE



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 coeur 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.





## Activités au milieu de vie

Cette année, il y a eu **139 activités** dans notre milieu de vie. Elles ont eu lieu en présentiel, chose que nous avons priorisée tout au long de cette année.

Entre autre l'été dernier, plusieurs activités ludiques ont eu lieux tel qu'une bataille de fusil à eau, des tournois de jeux extérieurs, une chasse aux trésor, des feux de camps, des soupers barbecue, animation de 2 chansonniers, la visite de *Perroquet pirate*, la visite d'un animateur du site traditionnel huron, etc.

Dans l'année, il y a aussi eu **36 dîners communautaires**.

Le groupe d'entraide a davantage été structuré à l'aide de petits groupes qui comptaient une douzaine de membres à chaque activité pour respecter les mesures sanitaires.

## Art-entraide



Par le biais de l'art, les participants ont pu exprimer leurs émotions à partir d'un thème différent d'un atelier à l'autre. Un contenu théorique était présenté au début de chaque cours suivi d'un partage entre les participants. L'objectif de ces ateliers est principalement d'apprendre à vivre et à apprécier le moment présent, d'extérioriser ses émotions d'une façon positive et d'expérimenter plusieurs médiums afin de diminuer le stress et l'anxiété.

*Plusieurs thèmes ont été abordés:*

Le lâcher-prise, mon estime de soi, mon arbre des valeurs, mon enfant intérieur, ma santé mentale, etc.



*Bonjour à tous et toutes, je me présente je m'appelle Sylvie et je suis une nouvelle. Je souhaite par ce petit texte, vous décrire mon nouveau lieu sécuritaire et sans jugement: La maison Oasis de St-Flavien. Une nouvelle oreille et un oreiller pour me reposer.*

*Je suis en arrêt de travail depuis juin 2021. Par le passé, j'ai appelé souvent à des lignes d'aide téléphonique pour parler de mes angoisses et de mes états d'âme. Je trouvais que ce n'était pas assez. Je me suis informé au CLSC pour savoir s'il y avait un lieu pour rencontrer des gens et pour me sentir moins seule. Ils m'ont alors parlé de L'Oasis.*

*Pour moi, L'Oasis c'est un lieu où l'on vit...notre réalité de vie. Je me sens plus comprise et où je peux passer à travers mon chemin de vie, celui du passé et de l'avenir. J'apprends.. même si c'est difficile de se rendre compte de ses erreurs. Je déconstruis et je me fais un nouveau chemin pour ma vie.*

*Les membres et les intervenantes sont tous dans la bienveillance. Je ressens cette honnêteté et l'accueil sans jugements de tous. Merci pour cette nouvelle maison remplie de chaleur humaine !*



### Partage du vécu en santé mentale

Cet atelier ayant lieu une fois par mois, se veut un moment d'échange sur les expériences vécues ainsi que sur les forces et les moyens utilisés pour l'amélioration de la santé mentale. Les thèmes abordés proposent un processus permettant à la personne de cheminer à travers son propre vécu, ses expériences et s'enrichir de celles des autres participants. Il y a eu **9 ateliers** de partage du vécu cet année, qui a **rejoint 15 personnes** différentes.

### Femmes de cœur

En collaboration avec le Centre-Femmes, les ateliers sont conçus pour permettre aux femmes de prendre un moment de pause, pour échanger et rencontrer d'autres femmes ainsi qu'à développer leurs connaissances sur un sujet différent d'un mois à l'autre. Cette année, nous avons eu l'occasion de se réunir 9 fois à la Salle des Lions. Nous avons abordés différents thèmes tels que : la gestion de la colère, les changements de la vie, la communication consciente, les émotions, etc.





## Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

Une nouveauté de cette année qui a eu lieu à **10 reprises** et qui a permis à **20 personnes** de bouger en groupe, d'apprendre sur différents thèmes et de cuisiner des repas sains et équilibrés.

Les différents objectifs de ce programme d'exercice sont: d'intégrer et de maintenir une pratique d'activités physiques sur une base régulière, de profiter du plaisir de bouger en groupe, de briser l'isolement, d'améliorer sa santé physique et mentale (gestion du stress), d'augmenter ses connaissances (ateliers et alimentation), d'avoir une meilleure conscience de son corps et de ses limites et d'améliorer la motricité globale.

### *Les ateliers sont d'une durée de 4 heures chacun, 2 fois par mois :*

1 heure de contenu théorique (différents thèmes: les bienfaits de l'exercice, adapter ses activités quotidiennes, la motivation, bouger sans se blesser, les régimes alimentaires, la musculation et le cardio, etc. )

1 heure d'activités physiques variées (marche, poids/haltères, zumba, cardio boxe, etc.)

1 heure pour la préparation d'un repas santé : manger santé à peu de frais

1 heure de partage de repas (entraide et discussions informelles).



## Cafés «Viens faire ton tour»

Une nouveauté cette année qui a emmené un vent de liberté, de créativité et d'implication chez nos membres. Sans inscription, les gens peuvent venir échanger entre eux dans une ambiance décontractée et amicale. Un membre est responsable des lieux, de l'accueil et du café.

UN GROS MERCI À NOS MEMBRES IMPLIQUÉS!

**NOUVEAUTÉ!**  
**LES CAFÉS "VIENS FAIRE TON TOUR" ENTRE MEMBRES**  
ON BRISE L'ISOLEMENT EN ÉCHANGEANT ENTRE NOUS!

C'EST AVEC PLAISIR QU'UNE MEMBRE VOUS ACCUEILLERA LES VENDREDIS APRÈS-MIDI DANS NOS LOCAUX DÈS 13H!

 THÉRÈSE 14 JANVIER	 SYLVIE 21 JANVIER	 JOHANNE 28 JANVIER
--	---	--

Pour une après-midi légère et spontanée "Par et Pour" les membres!  
Envie de vous impliquer pour être responsable de l'accueil d'un café "viens faire ton tour"?  
Contactez Edith au poste 4





## Voici la liste DÉTAILLÉE des 139 activités du milieu de vie tenues au cours de l'année :

### Activités sportives : 5 \*

Marche, olympiades, jeux extérieurs, etc.

### Activités culturelles : 3 \*

Visite d'un guide du site traditionnelle huron, Perroquet pirate, etc.

### Activités créatives et récréatives : 24 \*

Art, bricolage, jeux société, cuisine, bingo, etc.

### Activités de développement social et personnel : 16 \*

Ateliers estime, formation, alimentation, connaissance de soi, causerie etc.

### Activités d'entraide et de bénévoles: 5 \*

Implication à un projet collectif, comités, etc.

### Activités démocratiques : 9 \*

Consultations horaires, pré-ca, journal etc.

### Activités spéciales : 2

Fête de Noël et cabane à sucre

### Les cafés «viens faire ton tour» : 13 \*

### Repas communautaires : 36 \*

### Partage de vécu en santé mentale : 9 \*

### Mieux dans son corps, mieux dans sa tête: 10 \*

### Art-entraide: 7 \*

### Femmes de cœur : 9 \*



# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ



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. **Un total de 58 activités/ateliers en 2021-2022!**

## 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. Les participants cuisinent ensemble et repartent avec leurs recettes et les denrées offertes par Moisson-Québec.



**9 cuisines collectives**  
ont eu lieu avec 2  
**groupes de 6**  
**participants** en  
alternance.

## Alternative santé

Alternative Santé offre une série d'ateliers se concentrant sur les différentes alternatives favorisant une bonne santé mentale et physique. La connaissance de soi, estime et confiance soi y sont renforcés pour que les participants puissent reprendre le pouvoir sur leur vie et puissent y travailler une saine communication.

*Je poursuis ma  
démarche accompagné et  
je me sens sécurisé.  
J'ai repris mon pouvoir  
sur ma vie.*

Cette année, **6 ateliers** ont été donnés en avril et en mai.



**Alternative Santé**



# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ

## Programmes d'Autogestion

Les programmes Autogestion de Relief sont implantés dans notre ressource depuis quelques années. 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.

En 2021-2022  
1 cohorte d'autogestion  
de l'anxiété et  
1 cohorte estime de soi

En 2021-2022 nous avons  
rejoint **28 participants**  
avec les ateliers  
d'Autogestion.

### Ateliers d'autogestion:

Ces séries de 10 ateliers permettent d'acquérir des connaissances et des compétences pour jouer un rôle actif dans le rétablissement de son anxiété ou de son estime de soi, ainsi que dans le maintien d'une bonne santé mentale à long terme. Cela dit, différents outils facilitant la réappropriation du pouvoir sont exposés au groupe.

Une cohorte **Autogestion de l'anxiété** de 8 personnes a débuté en septembre 2021 et nous avons terminé une autre cohorte en avril 2021, en concluant le programme avec 2 rencontres.

Nous avons aussi débuté une cohorte **Autogestion de l'estime** de soi de 12 personnes en mars 2022.





# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ



## ABC Lotinière:

ABC Lotbinière s'est déplacé **4 fois** dans nos locaux, afin d'améliorer les compétences de lecture et d'écriture des participants. Cette année, nous nous sommes davantage intéressés à l'utilisation de la tablette électronique.

## BibliOasis

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



## Journal

Afin de garder le contact avec l'ensemble des membres, tant pour les membres actifs que pour les membres sympathisants. On a pu compter **2 envois du journal en couleur**.

## Marchand de lunette

Le Marchand de lunettes offre la possibilité à toute personne d'obtenir des lunettes à faible coût, ce service est accessible à tous quel que soit le revenu. **11 cliniques dans l'année!**

### **À l'équipe formidable de L'Oasis.**

*Il y a bientôt un an, je passais un appel marquant. Un appel qui changea beaucoup de choses... Une voix douce, rassurante, empreinte d'empathie m'a dirigée vers une équipe extraordinaire qui m'a permis de trouver la lumière au bout du tunnel. Vous m'avez outillée afin de rendre mon quotidien plus agréable. Pour cette année où j'ai pu m'approprier, je vous en suis plus que reconnaissante! Merci, vous faites une différence dans nos vies!*

**Sabrina**



# VOLET INTÉGRATION AU TRAVAIL

## INTÉGRATION SOCIALE



En raison de la pandémie, l'intégration sociale a vécu un ralentissement d'avril à décembre 2021. Dès février 2022, une nouvelle formule est proposée afin de d'encourager l'implication volontaire de nos membres : Les Moi, je m'implique !

### Une formule réinventée pour favoriser l'intégration sociale

Afin de mieux répondre aux besoins de chacun, nous intégrons maintenant les personnes ayant des heures de travaux communautaires et des membres actifs dans notre projet nichoirs ou différentes tâches dans le cadre de notre activité hebdomadaire du lundi *Moi, je m'implique*. Nous avons aussi créer des postes spécifiques pour des personnes désirant s'impliquer par le biais d'un programme de Services Québec ou de stages, soit un poste profil "touche-à-tout", manuel ou administratif.

**25 personnes se sont impliquées dans les divers projets de l'intégration sociale dont :**

- 21 membres actifs
- 2 personnes en travaux communautaires
- 2 personnes sur une mesure PAAS-Action (Services Qc)

j

**15 Moi, je m'implique ont eu lieu en 2021-2022**

dans un environnement favorisant l'entraide, le plaisir, et ce, dans un cadre souple !



« Ça m'a permis de dépasser mes limites et de sortir de ma zone de confort. C'est une façon de connaître des personnes qui ont les mêmes intérêts que moi et de rendre heureuses celles qui pourront voir des oiseaux sur le terrain. » Johanne C.



« J'ai ressenti beaucoup de fierté à faire ces nichoirs, car en faisant cela, j'ai retrouvé ma confiance en moi. » Normande



Municipalités	2021	2020	2019	2018	Total
Dosquet	6	1	2	5	14
Issoudun	6	-	15	6	27
Joly	7	-	7	7	21
Laurier-Station	23	1	6	3	33
Leclercville	13	-	5	6	24
Lotbinière	2	4	23	12	41
St-Agapit	10	21	29	20	80
St-Agathe	27	11	34	10	82
St-Antoine	21	26	12	8	67
St-Apollinaire	10	6	21	60	97
Ste-Croix	8	-	12	6	26
St-Édouard	-	8	7	5	20
St-Flavien	9	16	6	9	40
St-Gilles	1	-	11	0	12
St-Narcisse	-	-	3	6	9
St-Patrice	-	-	11	21	32
St-Sylvestre	-	-	0	6	6
Val-Alain	23	4	11	15	53
<b>TOTAL MRC</b>	<b>166</b>	<b>100</b>	<b>215</b>	<b>205</b>	<b>686</b>
<b>HORS MRC</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>46</b>
<b>GRAND TOTAL</b>	<b>168</b>	<b>126</b>	<b>233</b>	<b>205</b>	<b>732</b>

« Un gros merci à vous et à votre équipe. Je suis vraiment contente des nichoirs que je suis allée chercher à L'Oasis. Rarement vu une belle petite boîte fait avec autant d'humanité. Je vous félicite pour cette initiative et bravo encore à votre organisme. »  
 Une résidente de la MRC

Merci à notre partenaire !



## Des nichoirs adaptés à ces espèces



**L'HIRONDELLE BICOLORE** apprécie les habitats ouverts, autant en ville qu'à la campagne, où elle peut facilement capturer des insectes en vol au-dessus de l'eau ou du sol. Elle niche de mai à juillet et pond de 2 à 8 œufs couvés par la femelle pendant 11 à 19 jours. Les oisillons feront leur premier vol environ 18 à 22 jours après leur éclosion. L'hirondelle bicolore aime les baies et les graines et elle sera attirée par des arbres et arbustes fruitiers. Elle utilise des plumes et des brindilles pour faire son nid, dont la construction prend quelques jours.



**LE MERLEBLEU DE L'EST** est un petit oiseau magnifique. Son plumage bleu et sa poitrine rousse en font un visiteur très prisé des amateurs d'oiseaux. Les populations de merlebleu ont subi un déclin important au milieu du siècle en partie à cause de la perte d'habitat et de la compétition avec le moineau domestique et l'étourneau sansonnet. Il apprécie les milieux agricoles, ouverts avec de petits arbustes, les pâturages, les champs en friche et les vergers. Le merlebleu niche d'avril à août et pond de 3 à 5 œufs couvés par la femelle pendant 12 à 14 jours. Les oisillons feront leur premier vol environ 17 à 18 jours après leur éclosion. Le merlebleu consomme principalement des insectes, mais apprécie également les baies.

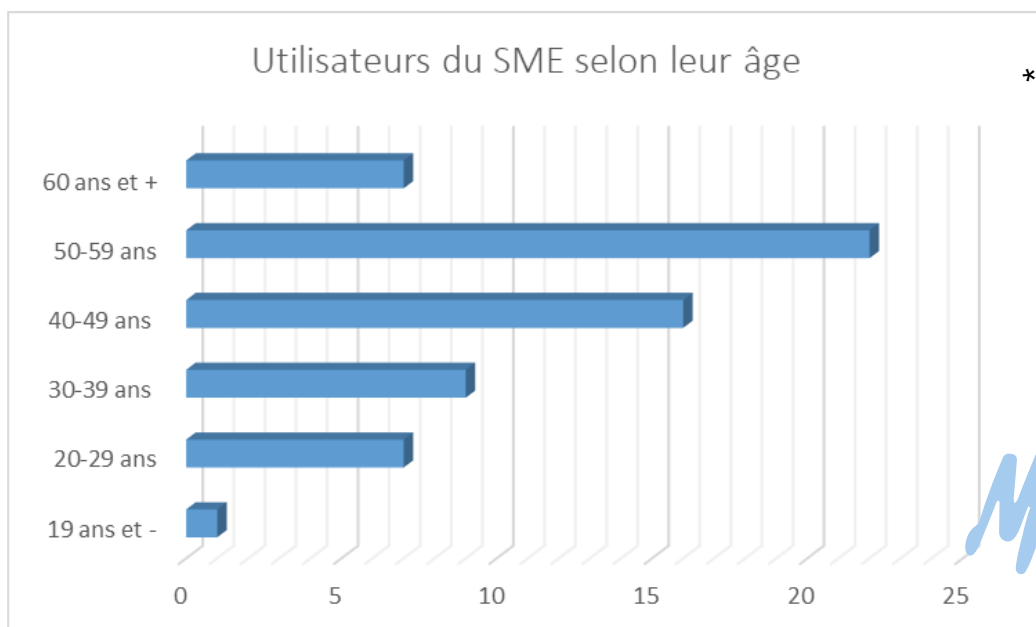




## SERVICE DE SUIVI, MAINTIEN ET INTÉGRATION À L'EMPLOI

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.

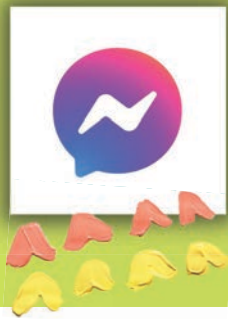
En 2021-2022, 62 personnes différentes ont utilisées le service, dont 17 nouvelles personnes. Au total, 15 personnes non membres ont reçu des services. Les services ont été alloués à des personnes à l'emploi ou sans emploi, en arrêt de travail, en évaluation des besoins, références ou en recherche d'emploi.



\*Il s'agit d'une augmentation de 72% de diversification de milieux de travail comparer 7 l'an dernier!

23 hommes  
39 femmes





## Saviez-vous que ?

En 2022 nous avons accru notre accessibilité au service de maintien en emploi...

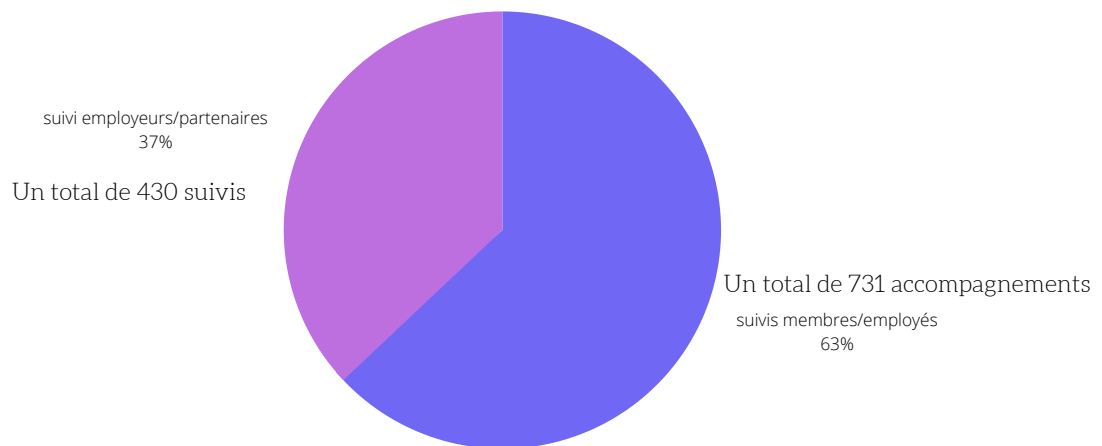
Afin d'accommoder certains travailleurs en milieu régulier, il est possible d'obtenir des rencontres par viséoconférences, un soir par semaine. Également, une page Facebook, Marie-Josée Oasis-SME est aussi disponible par Messenger pour les travailleurs.

## Suivis/interventions aux employeurs: 84 en 2021-2022

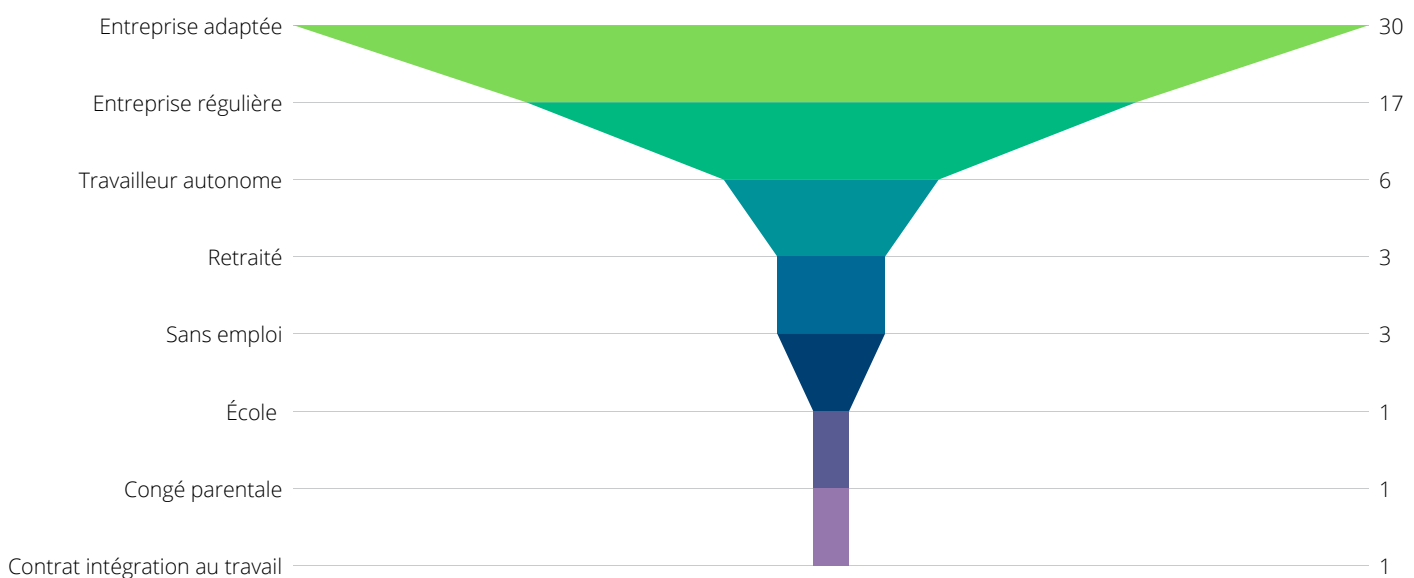
Chaque personne recevant ce service a préalablement établi une entente particulière avec l'intervenante en lien avec son dossier employé. Avant toutes actions posées, la personne a été consultée et tous les gestes posés sont faits dans le respect de la confidentialité, ainsi que pour l'intérêt de la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

## Suivis/interventions avec les partenaires : 346 en 2021-2022

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. 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.



## Milieu de travail et occupation des personnes accompagnées



# TRAVAIL DE PROXIMITÉ ET DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL



Ce service a pour but de d'améliorer la qualité de vie des locataires en logement social de la MRC de Lotbinière, par du soutien personnalisé, de l'accompagnement et de l'information. Nous travaillons avec les forces et les aspirations de la personne, en favorisant la reprise du pouvoir d'agir et l'implication dans la communauté.



En 2021-2022, 54 **personnes** différentes ont bénéficié de ce service. Au total, ce sont **400 rencontres de suivi individuel** qui ont eu lieu dans les différentes tenures de logement sociaux de la MRC de Lotbinière ( HLM, Coopérative, OBNL). 32 locataires ont été rejoints pour le territoire NORD de la MRC, pour un total de 238 rencontres. Dans la partie SUD, ce sont 162 rencontres qui ont été effectuées, pour un total de 22 locataires rejoints. La grande majorité des rencontres ont eu lieu en présence, au domicile des gens, et quelques fois par téléphone, selon les besoins. De l'intervention via texto est aussi possible et de plus en plus appréciée des locataires. Au plus fort de la pandémie, les rencontres à domicile ont été maintenues, en respectant les mesures sanitaires en vigueur. Nous collaborons avec différents partenaires de façon régulière dans le but d'assurer une continuité des services et une cohérence dans le suivi des locataires. Que ce soit la coopérative de services à domicile, le CPAL, le CISSS-CA, les OMH, différentes instances gouvernementales, etc. Le tout en ayant la qualité de vie des locataires au centre de nos préoccupations et de nos actions.



## L'Espace Lafleur

L'Espace Lafleur est un local communautaire chapeauté par une coordonnatrice, l'Espace Lafleur se veut un lieu de rencontre par et pour les locataires. L'intervenante de proximité de l'Oasis y anime des cafés-jasette thématiques à raison d'une fois par mois.

**Ce sont donc 12 cafés-jasettes qui ont eu lieu, et 2 cafés-jasette parents/enfants, pour un total de 13 locataires rejoints.**

**Équipe de proximité :** composée du CLSC, coordonnatrice Espace Lafleur, CPAL et agente covid se rencontre aux 6 semaines pour l'échange d'information et s'assurer d'une bonne cohérence dans le milieu.

*"Je peux vous dire que mon intervenante, mon Émilie, m'a vraiment aidé à passer au travers de plusieurs étapes difficiles. Si ce service n'avait pas été là, je ne serais peut-être plus là. Merci et félicitation pour toute l'aide apportée!" Claude*

# RÉALISATIONS ET IMPLICATIONS

## ACTIVITÉS DE PROMOTION



### Vidéos

Nous avons réalisé quatre vidéos promotionnels pour chacun de nos volets d'activités. Ils sont sur notre site internet.

### Site internet

Notre site est bien achalandé avec ses **2381 visites** dans la dernière année. Le site est mis à jour à tous les mois et on y retrouve beaucoup d'informations sur nos activités et l'organisme.

### Page Facebook

**990 personnes** suivent notre page Facebook « L'Oasis de Lotbinière ». Nous sommes très actif sur ce réseau page en publiant du contenu au moins 3 fois par semaine.



### Conférence dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale

Nous avons eu le plaisir d'accueillir M. Patrice Coquereau dans le cadre d'une conférence virtuelle. Nous avons rejoint **150 personnes**. L'activité était organisée en collaboration avec le Centre-Femmes, le RPAL et le Contrevent.



### Atelier sensibilisation

Cette année, **2 ateliers de sensibilisation** à la santé mentale, ont été donnés. 1 atelier en novembre aux jeunes du Carrefour emploi Lotbinière et un autre en décembre au club FADOQ de Laurier-Station. Nous avons rejoint une cinquantaine de personnes.

# RÉALISATIONS ET IMPLICATIONS

## CONCENTRATION, 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.

### 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.

L'année a été particulièrement chargée en raison des Mesures 11 et 13 du PAGIEPS et des différents projets qui en découle. En plus de travailler avec les partenaires du GRAP pour le déploiement du *Travail de proximité et de soutien communautaire en logement social dans la MRC*, les autres projets ont été travaillé par le biais de différents comités, dont le détail suit. Les 4 priorités du GRAP sont le logement, le transport, la sécurité alimentaire et la lutte aux préjugés. 6 rencontres en GRAP.

La directrice générale de L'Oasis a consacré **73 heures en représentation seulement** au GRAP pour ses comités, ses projets et les différentes activités en 2021-2022.

#### Soupe au caillou

Le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté de Lotbinière (GRAP) a souligné la Journée pour l'élimination de la pauvreté, de façon virtuelle, le 7 octobre, sous le thème : « Du plomb dans les ailes », 50 personnes étaient présentes. Nous avons travaillé à l'organisation de l'évènement par le biais de 3 rencontres en sous-comité.





## Comité Incroyables comestibles : Aide alimentaire porteur du projet

Comité: Centre-Femmes, Aide alimentaire Lotbinière (porteur du projet), CLSC Laurier-Station, MRC de Lotbinière et Oasis

Le comité s'est rencontré à 5 reprises pour le déploiement des Incroyables comestibles dans notre MRC. Nous avons travaillé à répartir le Mouvement pour le printemps 2021. Une conférence virtuelle avec Marthe Laverdière a rejoint 80 personnes en avril dernier. Nous pouvons dire mission accomplie, car plus de 20 organisations, dont L'Oasis, ont fait partie du Mouvement à l'été 2021!



## Concertation logement Lotbinière

Comité: Carrefour Emploi Lotbinière, CLSC Laurier-Station, MRC de Lotbinière et Oasis

Nous sommes activement impliqués pour le déploiement de la concertation sur le logement dans notre MRC "Bâtir Lotbinière Ensemble". Dans la dernière année nous avons travaillé à sensibiliser les élus, en travaillant en collaboration avec la MRC. Ainsi, nous avons travaillé à la rédaction d'un document résumant le portrait de notre région en expliquant ce qu'est le logement social et quels sont les besoins dans le milieu. Le 17 mars dernier, nous avons fait une présentation à l'ensemble des maires lors d'un forum. Le comité s'est rencontré à 8 reprises dans l'année.



## Comité transport

Comité: Carrefour Emploi Lotbinière, CDC Lotbinière, CLSC Laurier-Station, Carrefour des personnes âgées, Transport collectif Lotbinière, MRC de Lotbinière et Oasis

Nous avons travaillé à la poursuite des coupons-transport (rabais de 3\$ pour Express taxi) pour les personnes ayant des difficultés de transport dans la région. Nous avons également évalué des pistes d'actions pour améliorer le transport collectif dans notre région. Le comité s'est rencontré à 4 reprises dans l'année.

## Comité de suivi portrait de l'offre alimentaire du Centre-Femmes

Comité: Carrefour Emploi Lotbinière, CLSC Laurier-Station, Carrefour des personnes âgées, Transport collectif Lotbinière, MRC de Lotbinière et Oasis

Nous avons contribué au déploiement du Portrait, le comité avait un mandat de validation et de consultation. Il s'est rencontré à 6 reprises dans l'année, mais nous avons été présents à 3 rencontres.



## Espace Lafleur : comité pilotage

Partenaires : Entraide Ste-Croix, Carrefour des aînés Lotbinière, OMH Nord et Coordonnatrice de L'Espace, CLSC et Oasis

L'Oasis a participé à l'élaboration de L'Espace Lafleur à Ste-Croix par son implication au grand comité et au comité de pilotage. En plus, d'y animer des activités (voir page 30), nous participons au comité de suivi pour s'assurer du bon déroulement dans l'espace pour les locataires. 4 rencontres ont eu lieu cette année.

## CDC Lotbinière

L'Oasis a participé à deux rencontres des membres et à l'AGA de la CDC. Nous avons aussi participé à la Table de Concertation et Développement Communautaire de Lotbinière (TCDCL) où les différents acteurs de la région se rassemblent. Nous avons aussi contribué au comité de mobilisation dans le cadre de la campagne "Engagez-vous pour le communautaire. Plus de 20 heures de participation aux activités de la CDC.



## GAISL: Groupe d'action en intégration socioprofessionnelle dans Lotbinière

Partenaires : CISSS (CRDI, CLSC), Cétal, APHL, CEL, SEMO Chaudière-Appalaches et Services Québec

Deux rencontres portant sur les enjeux socioprofessionnels des personnes vivant des limitations sur le territoire. Le comité analyse et discute des différentes réalités 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, L'A-Droit, AFCA, Santé mentale Chaudière-Appalaches et l'utilisateur partenaire

Le comité s'est rencontré à 2 **reprises** au cours de l'année 2021-2022: l'objectif du comité est d'améliorer l'efficacité des services en santé mentale offerts sur le territoire de Lotbinière, en se donnant de l'information, en se concertant sur différents dossiers et en faisant la promotion de la santé mentale. Un total de **6 heures** de représentation par la directrice générale de L'Oasis pour ce comité.

## Régional

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

Nous participons de façon régulière aux rencontres des membres qui ont lieu aux 3 semaines. La TROCASM est un lieu d'échange, d'information, de concertation et de ressourcement pour les organismes actifs en santé mentale. Nous avons également participé à la formation de Guy Chateaufort ayant pour sujet le PAISM, en mars dernier.

### 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 pour **8 heures de représentation** par la directrice générale.

## Provincial

### PROVINCIAL RRASMQ : Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec

Au cours de la dernière année,

L'Oasis s'est impliquée au RRASMQ, en tant qu'administrateur au CA. Nous avons participé à plusieurs activités proposées par le RRASMQ et des formations qui étaient offertes dans l'année.

Enfin, nous avons participé à l'assemblée générale annuelle du RRASMQ, en juin 2021.



# PRIORITÉS 2022-2023

*Consolider les activités et les services en renforçant l'approche alternative et en priorisant notre plan d'action 2021-2024, en augmentant les ressources humaines par la création d'un nouveau poste.*

*Débuter la préparation du 30<sup>ième</sup> anniversaire de L'Oasis avec les membres.*

*Finaliser les aménagements pour l'embellissement du terrain.*



# 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**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

**Centraide** fait partie de nos bailleurs de fonds depuis de nombreuses années.

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



Québec 

Plusieurs de nos activités sont faites en collaboration avec le **Centre d'Éducation aux Adultes des Navigateurs** (CÉAN). Nous souhaitons les remercier de leur soutien, lequel contribue à améliorer notre financement. Nos PAAS-Action sont offerts avec la collaboration de **Services Québec**.

Nous remercions également, la Table régionale des élus municipaux de Chaudière-Appalaches par l'**Alliance pour la Solidarité de Chaudière-Appalaches**, qui a permis le financement pour notre travail de proximité en logement social.



## Merci à nos bénévoles

Remercions d'abord tous les **membres du conseil d'administration** qui ne comptent pas les nombreuses heures de réunion et autres comités. C'est **300 heures** dans le cadre des réunions régulières ou des comités 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 personnes** différentes qui ont mis leur temps et leur énergie à la disposition de notre organisme en 2021-2022 pour un total de **200 heures**. Merci à nos transporteurs de denrées que nous allons chercher à tous les mois à Moisson Qc.

**Un gros merci à vous tous!**



**Nous remercions également chaleureusement tous nos donateurs pour l'année 2021-2022:**

*Michel Beaugard, Irène Dupuis, Michel Sylvain, Johanne Presse, Florence Guay-Picard, Le Marchand de lunettes, Lise Lapointe, René Bisson, Albany Poulin et Stéphane Levac.*





*L'Oasis*

DE LOTBINIÈRE

GRUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE

17, RUE DES ÉRABLES  
ST-FLAVIEN  
G0S 2M0

418-728-2085

INFO@OASISDELOTBINIERE.ORG



Suivez-nous sur  
**facebook**