



# L'Oasis

DE LOTBINIÈRE

GRUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE



Rapport annuel 2022-2023

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 2021-2022.....	11
Nos bons coups .....	13
<b>Statistiques et faits saillants.....</b>	<b>15</b>
<b>Nos services et activités</b>	
<b><i>Groupe d'entraide</i></b>	
Milieu de vie.....	16
Implication et vie associative.....	20
Connaissance de soi et vers la communauté.....	21
<b><i>Volet intégration au travail</i></b>	
Programmes d'intégration sociale.....	24
Service de suivi, maintien et intégration à l'emploi.....	26
<b><i>Travail de proximité en logement social</i></b> .....	<b>28</b>
<b>Réalisations et implications</b>	
Activités de promotion.....	29
Concertation, collaboration et représentation.....	30
<b>Priorités 2023-2024.....</b>	<b>34</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>35</b>

# MOT DU PRÉSIDENT

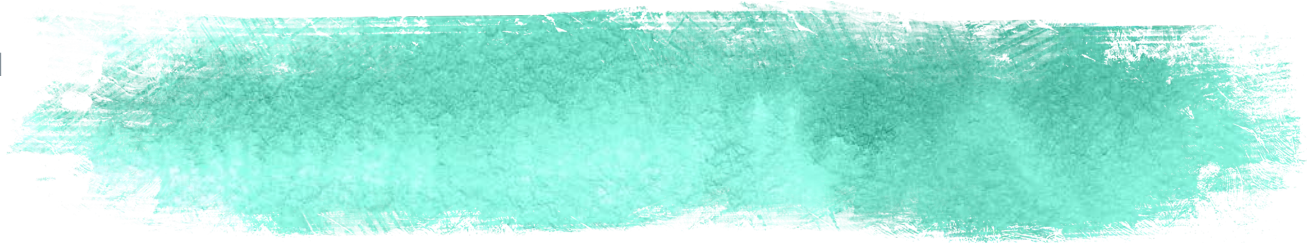
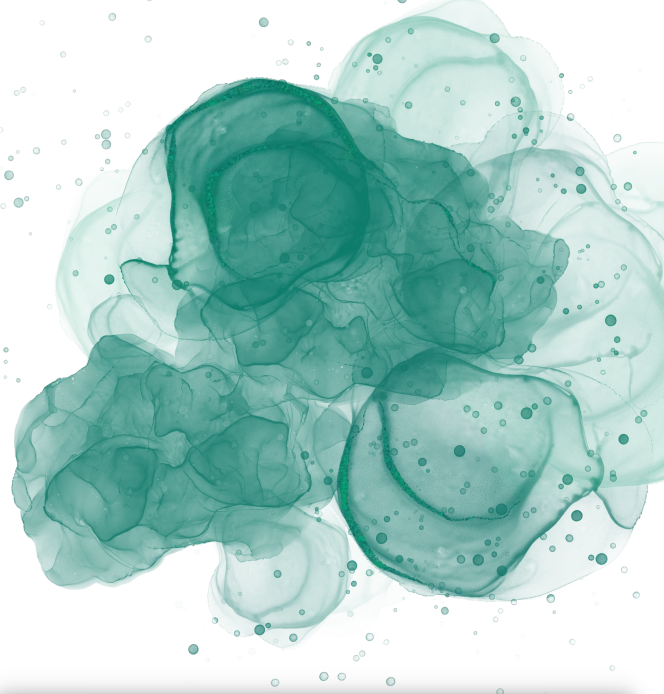
## GABRIEL DEMERS

Chaque année, la période du rapport annuel nous rappelle qu'on en fait des choses à l'Oasis! Cette année marquait ma 5e année sur le CA et ma 3e année comme président. Avec la pandémie derrière nous, j'ai enfin pu mieux comprendre comment les activités se déroulaient à l'Oasis et j'ai eu la chance de vous côtoyer un petit peu plus.

J'aimerais premièrement remercier Édith. Les mots me manquent pour souligner l'excellent travail que tu fais pour l'Oasis. Les membres, les intervenantes et le CA sont chanceux de t'avoir comme directrice générale. Un merci tout spécial à l'équipe d'intervenantes qui font la différence dans la vie de nos membres.

Je termine toujours mon mot en m'adressant aux membres, car c'est pour vous qu'on fait tout ça. C'est lorsque je passe à l'Oasis et que je vous vois au groupe, lors des rencontres pour préparer le 30e de l'Oasis ou lorsque je passe dans le garage où vous travaillez sur les nichoirs 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



# MOT DE LA DIRECTRICE

## EDITH LAMBERT

**Une année à saveur de tarte aux  
pommes**



Par une belle journée de septembre, j'ai vécu une extraordinaire histoire de tarte aux pommes. Ce petit et modeste récit décrit bien l'alternative en santé mentale vécue dans notre ressource tout au long de l'année!

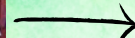
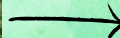
Cette tarte n'était pas ordinaire, car en plus d'avoir été faite avec amour, elle avait généré plein d'entraide, elle avait brisé l'isolement de plusieurs personnes, elle avait aussi permis à une membre de se surpasser et sortir de sa zone de confort. Dernière cette tarte se cachait également un énorme travail d'une super équipe de feu, qui travaillait avec passion et cœur pour que chaque personne puisse trouver sa place et amener sa couleur dans l'organisme! Cette tarte était à saveur communautaire, celle de L'Oasis. Je peux vous dire que jamais aucune autre tarte n'avait suscité de tels émotions en moi!

C'est avec des moments comme ceux-ci, que je suis donc ben fière de mes collègues, qui se dévouent pour accompagner chacun.e et pour mettre leurs forces et talents en lumière et bien les outiller. Merci à Émilie, Émy, Mélanie, Marie-Josée, Marianne et notre super dernière recrue Maggy! Nos stagiaires sont également bien précieuses, car elles donnent aussi beaucoup tout au long de leur parcours. Et vous chers.ères membres, de la cueillette des pommes jusqu'à la tarte, vous avez tous contribué à ce succès et fait vivre nos valeurs d'accueil, d'entraide et de solidarité. Vous êtes la raison d'être de L'Oasis, continuez à mettre votre belle couleur dans toutes les activités de la ressource!

Enfin, il faut souligner l'apport important des membres du conseil d'administration, qui n'ont pas fait la tarte en tant que tel, mais ils s'assurent que tous les ingrédients Oasisiens soient là pour le bien-être de l'organisme et des membres. 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 et à l'écoute. Merci d'être là pour L'Oasis!

La séquence de cette FAMEUSE tarte aux pommes !

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 et vie associative S'ENTRAIDER et S'IMPLIQUER

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:

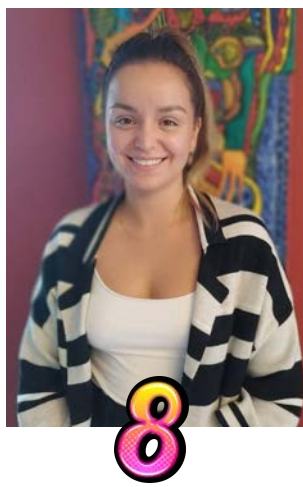
- Développer des compétences de travail ou un projet de vie
- Intégrer le marché du travail
  - Maintenir leur emploi
- Avoir de l'aide et du support pour leur démarche d'emploi
- En offrant de la formation et un soutien aux employeurs

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

Ce 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- Maggy Bédard, intervenante en santé mentale responsable de l'intégration sociale, de l'implication et de la vie associative des membres.
- 7- Monique Lebossé, stagiaire expérience de travail en soutien administratif
- 8- Marianne Vézina, remplacement d'avril à juillet 2022 (tournée de pique-niques)
- 9- Maude Badeau, Étudiante d'été
- 10- Gabrielle Fiset, stagiaire en travail social (Cégep Lévis)
- 11- Kelina Shink, stagiaire en éducation spécialisée (Centre d'études collégiales Lotbinière)





# CONSEIL D'ADMINISTRATION

2022-2023

- Gabriel Demers, Président
- Christian Richard, Vice-président
- Sabrina Bédard, Secrétaire
- Claude Boucher, Trésorier
- Johanne Duguay, Administratrice, suite au départ d'Émilie René
- Georgé Richard, Administrateur
- Francine L'Heureux, Administratrice

8 réunions  
régulières  
1 CA spécial

## Formations

1 novembre  
La saine gouvernance  
1 mars  
Gestion participative

## Comités et représentations

- Achat du terrain
- Évaluation de la dg
- Souper des Lions en novembre

## AGA de L'Oasis

9 juin 2022

33 membres présents  
8 non-membres, dont 5  
partenaires  
Total de 41 personnes

## Quelques constats des administrateurs-trices :

*Les membres du conseil considèrent que la dernière année a été une période de réajustement post-pandémique, mais qu'enfin nous sommes à un retour à la normale. Ayant à cœur de toujours avoir le pouls des membres, un point a été ajouté à l'ordre du jour des CA, afin que les membres actifs ramènent des échos positifs des activités et de la vie dans la ressource. Le CA a bien apprécié la formation sur la gestion participative qui a eu lieu avec l'équipe de travail en mars dernier.*

Souper de Noel du CA

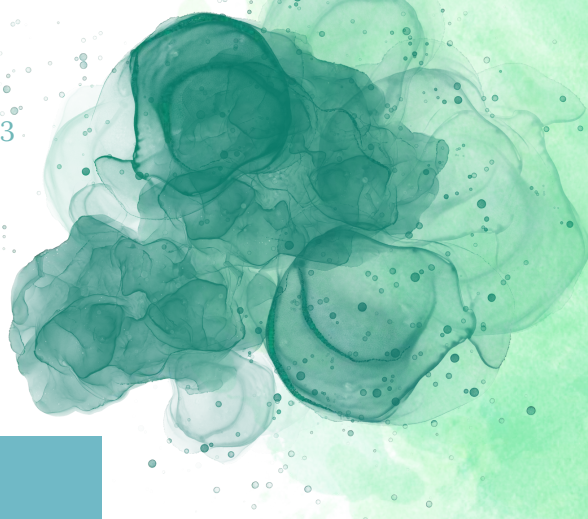


Formation du CA et de l'équipe sur la gestion participative



# 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.

**171 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.

**27 membres**

**Un total de 199 membres**



# BILAN DES PRIORITÉS 2022-2023

## Finaliser les aménagements pour l'embellissement du terrain

Le processus avait débuté à l'été 2021 et nous y avons découvert une mauvaise surprise concernant le terrain qui nous s'avérait beaucoup plus petit que ce que l'on pensait. En effet, suite à cette découverte, nous avons débuté des démarches pour acheter une parcelle de terrain additionnelle, afin que nous disposions d'un terrain adéquat pour y poursuivre nos activités extérieures. Les démarches sont longues et complexes, ce qui expliquent le retard. Voici la liste des démarches réalisées au cours de 22-23 :

- Démarches auprès de la famille (succession), qui vendra le terrain à un nouveau propriétaire.
- Démarches avec un arpenteur.
- Démarches auprès du nouveau propriétaire et nous devons attendre qu'il acquiert le terrain avant de procéder à l'achat.
- Démarches pour le cadastre.
- Achat de terrain chez le notaire.
- Demande de dérogations mineures pour déplacer le cabanon près du garage.
- Déplacement du cabanon.



# BILAN DES 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**

Le retour à la normale a enfin permis de réaliser nos activités comme nous le faisons avant la pandémie. Quel soulagement pour tous! Nous avons également fait l'embauche d'une nouvelle intervenante responsable de l'intégration sociale, de la vie associative et de l'implication des membres, notre super Maggy Bédard!

Grâce à son travail, plusieurs comités ont vu le jour dans la dernière année, tels celui pour la journée de l'alternative, qui a été particulièrement dynamique cet année. Notre vie associative est maintenant plus riche et dynamique. Vous trouverez le détail à la page 20 du rapport.



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

Dès octobre un comité organisateur composé de membres actifs a été mis en place pour la préparation des festivités en 2023 et de celui-ci découle des comités de travail et des espaces d'implication (animation, chanson, décoration). De plus, c'est sous le thème : " Au coeur de ma communauté depuis 30 ans" que notre anniversaire sera souligné. Le lancement des activités a eu lieu en le 13 février dernier, plusieurs projets et activités sont prévues pour 2023.



# NOS BONS COUPS



## 5 ans pour le projet nichoirs

Nous sommes particulièrement fiers de ce beau projet, qui ne cesse de faire du chemin dans notre communauté! Pour une cinquième année nous avons maintenu notre production et nous avons même développé un nouveau modèle de nichoir. Tous ceux qui désirent s'impliquer dans le projet ont la possibilité de le faire par le biais de nos "Moi je m'implique". À chaque année, nous soulignons la contribution de tous ceux qui ont participé. Tous les détails se retrouvent à la page 25 du rapport.



## Formations de l'équipe et bienveillance



Formation sur la détection du fentanyl

Avec les années difficiles que nous avons vécues, nous trouvons important d'accorder une attention particulière au bien-être des employées. Ainsi, des formations (une sur l'écoute et l'autre sur la détection du Fentanyl), des activités de bienveillance pour l'équipe et des rencontres mensuelles employées et direction ont été mis en place dans la dernière année. La direction a aussi reçu du support d'Aurélié Dion-Gauthier, consultante professionnelle. Nous avons également fait un exercice d'équipe pour améliorer notre fonctionnement. Bref, une année qui avait à coeur que toutes soient bien!

# NOS BONS COUPS

## Poursuite de la concertation logement Bâtir Lotbinière Ensemble

Nous avons poursuivi notre travail en étroite collaboration avec le Carrefour Emploi Lotbinière, le CLSC de Laurier-Station et la MRC de Lotbinière pour la suite de l'avancement du dossier du logement dans la MRC. La situation devenant de plus en plus préoccupante, nous avons réalisé trois activités de concertation dans notre milieu dans lesquels des acteurs de tous les horizons, interpellés par la question, étaient impliqués; députés, élus municipaux, propriétaires d'immeubles, direction d'OMH, GRT, organismes communautaires, citoyens etc.

Ces trois rencontres ont permis de bien sensibiliser et d'outiller le milieu concernant les enjeux du logement, ainsi que de favoriser l'émergence de projets concrets dans notre MRC, par le réseautage créer entre différents partenaires.



## Tournée de pique-nique avec la Maison de la Famille

**Le 2 juin  
à  
Saint-Patrice**

Pour tous :

- Les mères ou pères à la maison
- Les parents dont les enfants sont grands
- Les personnes en congés ou retraités
- Les enfants
- Les adolescents
- Les grand-parents...

**Vous n'avez qu'à amener votre lunch et une couverture !  
Nous apporterons le dessert et plusieurs jeux pour les enfants.**  
En cas de mauvais temps un local sera disponible pour vous accueillir au local de la Patinoire



C'est avec enthousiasme que nous avons fait la tournée de pique-niques en collaboration de la Maison de la Famille dans les 18 municipalités de la MRC de Lotbinière. Cette tournée nous a permis d'aborder la question de la santé mentale en contexte post-pandémique et de faire connaître L'Oasis aux familles de Lotbinière. Nous avons pu rejoindre 277 personnes, enfants et parents, au cours de l'été 2022!



# STATISTIQUES ET FAITS SAILLANTS

## Les appels téléphoniques

Pour l'année 2022-23, nous avons traité **8958 communications** par le biais de notre système de téléphonie IP. Nous pouvons constater que nous recevons et traitons un volume important d'appels au cours de chaque année. Ces appels se traduisent par des communications avec des membres, des partenaires, des entreprises, des citoyens ou entre les employées.

## Accompagnements individuels

Cette année nous avons offert **36 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 **25 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 **71 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 ou qui se terminera souvent en référence vers d'autres services adaptés à la personne.

## Paniers de dépannage

**28 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 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.

**Cette année, il y a eu 129 activités dans notre milieu de vie. nous avons rejoint 114 membres différentes et avons eu 1402 participations dans le cadre de ces activités!**





## Repas communautaires

42 diners communautaires rejoignant 86 membres différents et un total de 520 diners servis! Ces repas permettent de briser l'isolement et d'offrir des repas sains et équilibrés à nos membres.



## Art-entraide

Par le biais de l'art, les participants ont pu exprimer leurs émotions à partir d'un projet de création d'autoportrait sous forme de marionnettes. 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, afin de diminuer le stress et l'anxiété pour un total de **12 rencontres rejoignant 18 membres.**

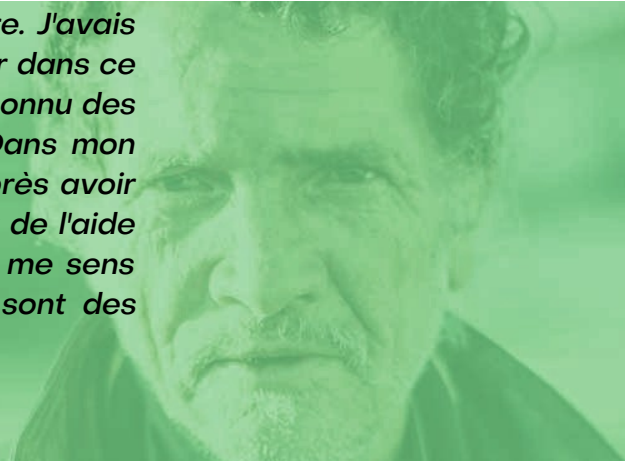


## Activités sociculturelles et sorties

Les membres ont pu reprendre ces activités à partir d'avril 2022. Celles-ci sont fort appréciées et permettent à plusieurs membres de pouvoir faire des activités auxquels, ils n'auraient pas les moyens de participer puisque ceux-ci déboursent 40% du coût réel de l'activité. **9 activités pour 172 membres rejoints!**

*Par une belle journée ensoleillée, j'appelle pour une rencontre. J'avais entendu de belles choses. J'avais beaucoup d'anxiété d'entrer dans ce lieu, mais on m'a accueilli à bras ouverts. J'ai tissé des liens, connu des ressources. J'ai suivi des cours pour mieux me connaître. Dans mon passé, je me sentais comme un déchet sans valeur, mais après avoir rencontré l'Oasis je pouvais rester moi-même. Aller chercher de l'aide m'a beaucoup aidé, maintenant je vais beaucoup mieux. Je me sens comme une belle fleur épanouie. Le personnel de l'Oasis sont des perles, quel bel endroit !*

Etienne G.



## Groupe de soutien en santé mentale

Ce groupe 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. Cette année nous avons surtout abordé la question des accès aux services de soins de santé. **6 rencontres dans l'année et 18 membres rejoints.**



**Femmes de cœur**  
-Hiver 2023-  
Vous avez le goût de rencontrer d'autres femmes, de prendre un temps d'arrêt pour vous.

**30 janvier: Prendre soin de soi, c'est aussi une résolution**  
**27 février: Ressentir et s'accepter**

**13h à 15h à l'Oasis de Lotbinière**  
17, rue des érables St-Flavien G0S 2M0  
avec Audrey du Centre-Femmes et Émilie de l'Oasis

Inscription obligatoire au 418 728-4402 poste 3

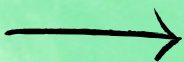


## Femmes de cœur

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 et rejoint 41 femmes différentes pour un total de 116 présences!**

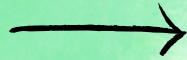
## Mieux dans son corps, mieux dans sa tête et activités sportives

**14 activités, qui a permis à 27 personnes pour un total de 140 participations, ainsi que** de bouger en groupe et d'apprendre sur différents thèmes. Les différents objectifs visés par ces activités 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.



### Activités festives et spéciales

Ce sont nos activités en grand groupe pour célébrer et pour le plaisir d'être ensemble comme notre fête de Noël, l'épluchette de blé d'inde, la cabane à sucre et nos souper BBQ les soir d'été, **5 activités dans l'année, 69 membres différents rejoints pour 150 participations.**



### Activités démocratiques

Ce sont nos activités de consultation pour les activités du mois et les pré-CA qui ont eu lieu dans l'année pour un total de **9 activités.**

### ABC Lotinière:

ABC Lotbinière s'est déplacé **7 fois** dans nos locaux, afin d'améliorer les compétences de lecture et d'écriture des participants. Cette année, les membres ont pu réaliser leur récit de vie avec les atelier qu'ABC proposait.



### Cuisine 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. Nous avons 2 groupes de cuisine regroupant **13 personnes différentes**, nous avons réalisés **18 activités** en lien avec les cuisines collectives dans l'année, incluant nos journées ou nous recevons les denrées de Moisson.



# IMPLICATION ET VIE ASSOCIATIVE DES MEMBRES

## Café viens faire ton tour

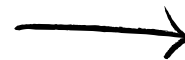
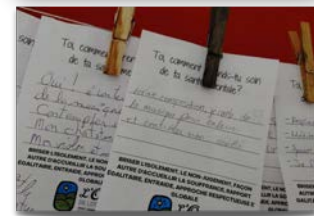
Cafés «Viens faire ton tour» qui a emmené un vent de liberté, de créativité et d'implication chez nos membres. Sans inscription, les gens peuvent venir échanger entre eux dans une ambiance décontractée et amicale. Un membre est responsable des lieux, de l'accueil et du café pour **13 cafés cette année**.

## Comité trentième

Ce comité permet l'implication des membres actifs dans l'organisation de l'événement du 30<sup>e</sup> anniversaire de l'Oasis. Nous nous sommes rencontrés à **6 reprises** et **15 membres différents** y ont participé. Lors de ces rencontres nous avons décidé que l'événement se déroulerait le 9 novembre 2023, au complexe des seigneuries à Saint-Agapit. Nous célébrons la soirée sous le thème " Au coeur de ma communauté depuis 30 ans". Lors de cette soirée nous aurons un souper servi par Le Cube et une animation dynamique majoritairement par les membres impliqués. Nous avons également écrit une chanson représentant l'Oasis qui sera présentée lors de cette soirée. De plus, nous organiserons une sortie au zoo de Granby samedi le 8 juillet, afin de permettre à tous les membres actifs d'y participer.

## Comité de la journée de l'alternative

Le comité de la journée de l'alternative vient informer les membres et la communauté sur ce qu'est une approche alternative. Le comité s'est rencontré à **3 reprises** et a rejoint **17 membres différents**. En effet, lors du comité en septembre dernier, les membres ont confectionné des bandes dessinées avec un témoignage expliquant quelle différence fait la ressource pour eux. Nous avons également fait l'activité «un pas en avant» du RRASMQ, le but de cette activité est de nous rappeler que les conditions personnelles et de vie dont on dispose auront un impact significatif sur notre santé mentale et sur les inégalités dans notre société. Finalement, nous avons eu la chance de visiter les étudiants du Centre d'études collégiales de Lotbinière, avec nos deux membres impliqués lors du kiosque, pour leur faire découvrir ce qu'est l'Alternative en santé mentale et par quels moyens ils/elles prennent soin de leur santé mentale.



## Comité des activités d'été

Le comité d'activités d'été permet aux membres de s'impliquer dans la démarche de l'organisation des sorties. Ce comité a rejoint **13 membres différents**, lors de **2 rencontres**. Il doit appeler afin de prendre des informations et afin de réserver pour le groupe. Par la suite, lors de l'activité les membres du comité effectuent certaines tâches pour le bon déroulement de l'activité. Lors de l'été 2022, les activités choisies par le comité ont été d'aller visiter la mosaïculture, le village Québécois d'Antan, les feux loto Québec et finalement le camping Lac Georges.

## Gardiennage de l'entraide

La gardienne de l'entraide, Hilda Guérard a pour tâche de veiller sur les autres membres de L'Oasis. En effet, elle est en charge d'envoyer des pensées positives aux membres qui vivent une période plus difficile ou afin de les féliciter.



# 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.



## Alternative Santé !

L'objectif est que nos membres puissent apprendre à se connaître et de les aider à transformer ce qu'ils souhaitent. Alternative Santé ce sont des ateliers qui proposent une multitude de thèmes favorisant l'apprentissage en lien avec la santé mentale et le développement personnel. Chaque atelier permet aux membres de ce découvrir et d'offrir toutes les possibilités pour reprendre du pouvoir d'agir dans leurs vies. Une façon de permettre l'évolution dans la bienveillance et l'accompagnement !

### Des commentaires des participants.es :

*Animatrice à l'écoute, elle valide nos émotions au fur et à mesure des sujets. C'est un bel accompagnement sécurisant!*

*Intervenante passionnée, donne des exemples concrets en lien avec les sujets essentiels en santé mentale.*

*Les vendredis après-midi, je me réserve ce temps pour moi il est primordiale. Rien ne m'aurait empêcher d'y assister. J'aime les nombreux thèmes et cela m'aide à mieux comprendre, en ayant des exemples ou des mises en situations. J'Adore Alternative Santé !*

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

*Approche bienveillante envers chacun !*

*J'aime beaucoup Alternative Santé car les termes sont bien expliqués et je me sens comprise dans mes expérience de vie!*

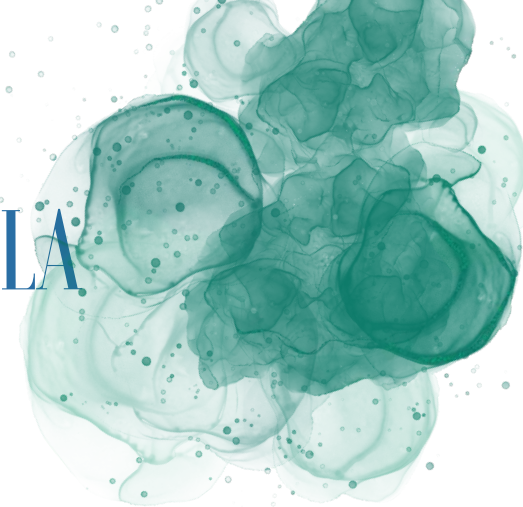


**Voici quelques un des sujets que nous avons vus:**

**Ma personnalité  
Comprendre mes douleurs  
La conscience du soi  
L'intelligence émotionnelle**

Cette année, **14 ateliers** ont été donnés **23 personnes différentes** pour un total de **210 participations**. **45 heures** d'information, d'échange et de partages dans l'accompagnement et le plaisir d'être ensemble!

# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ



## Programmes d'Autogestion Relief

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. Si tu souhaite apporté une différences considérable dans tes démarches personnelle cette atelier est pour toi !

En 2022-2023

**1 cohorte d'autogestion de l'anxiété et 2 cohortes sur l'estime de soi**

**En 2022-2023 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 octobre 2022

Nous avons aussi terminé une cohorte **Autogestion de l'estime** de soi de 12 personnes en mai 2022 (6 ateliers) et débuté une autre en mars 2023 de 10 participants (4 ateliers).



Un très gros MERCI!

*je remercie L'Oasis pour toute l'aide et la compréhension qu'elle nous apporte. Continuer votre beau travail, vous le faites à merveille. Vous êtes des anges sur terre ! Cette année vous m'avez aidé énormément à grandir à l'intérieur de moi et je vous suis reconnaissante pour tout. Je vous souhaite une belle continuité.*

*Céline, participante à estime de soi mai 2022*

# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ

## Atelier de sensibilisation sur l'anxiété

Nous avons donné un atelier aux Chevaliers de Colomb de St-Apollinaire sur l'anxiété.

Quelques commentaires que nous avons eu des participants :

- La conférencière était excellente, elle parlait vraiment de ce que l'on vit aujourd'hui.
- Sujet très constructif
- Belle présentation dynamique !
- Présentation exécutée de façon très intéressante et captivante.
- De beaux échanges avec les participantes.



## 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.

## L'infolettre le P'tit partage de L'Oasis

Afin de garder le contact avec l'ensemble des membres, tant pour les membres actifs que pour les membres sympathisants. On a pu compter 4 envois de l'infolettre 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. **12 cliniques dans l'année!**



# VOLET INTÉGRATION AU TRAVAIL

## 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.

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

- 19 membres actifs
- 2 personnes en travaux communautaires
- 2 personnes sur une mesure PAAS-Action (Services Qc)
- 2 personnes sur le programme Ma réalisation de vie (CEAN)
- 1 personne sur le programme expérience de travail (service QC)



**Nous avons également participé :**

- Fête horticole de St-Apollinaire mai 2022
- Fête des oiseaux et des arbres au Domaine Joly de Lotbinière juin 2022
- Fête des semences en février 2023

**Nous avons rejoint plus de 500 personnes !**



**15 *Moi, je m'implique* ont eu lieu en 2022-2023**

dans un environnement favorisant l'entraide et le plaisir

*Bonjour, je me trouve très chanceux d'avoir participé à construire les nichoirs d'oiseaux pour la mésange et la sitelle à poitrine rousse afin qu'elles puissent se reproduire dans nos belles forêts. Encouragez-nous en grand nombre! Un gros merci pour ce projet à la maison de l'Oasis.*

**Benny**



**Un grand merci à Normande et Sabrina pour tout le travail effectué en 22-23 dans le cadre du PAAS-Action!**





Municipalités	2022	2021	2020	2019	2018	Total
Dosquet	2	6	1	2	5	16
Issoudun	10	6	-	15	6	37
Joly	10	7	-	7	7	31
Laurier-Station	10	13	1	6	3	33
Leclercville	7	13	2	5	6	33
Lotbinière	14	2	4	23	12	55
St-Agapit	33	10	21	29	20	113
St-Agathe	17	27	11	34	10	99
St-Antoine	51	21	26	12	8	118
St-Apollinaire	24	10	6	21	60	121
Ste-Croix	21	8	-	12	6	47
St-Édouard	10	-	8	7	5	30
St-Flavien	6	9	16	6	9	46
St-Gilles	4	1	-	11	0	16
St-Narcisse	5	-	-	3	6	14
St-Patrice	6	-	-	11	21	38
St-Sylvestre	3	-	-	0	6	9
Val-Alain	22	23	4	11	15	75
<b>TOTAL MRC</b>	<b>245</b>	<b>166</b>	<b>100</b>	<b>215</b>	<b>205</b>	<b>931</b>
<b>HORS MRC</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>GRAND TOTAL</b>	<b>259</b>	<b>168</b>	<b>126</b>	<b>233</b>	<b>205</b>	<b>991</b>

Message reçu en juillet 2022

*Les nichoirs sont magnifiques et vraiment bien faits! Grâce au bon travail des personnes qui les ont fabriqués, cette année, j'ai enfin réussi à avoir deux familles de Merlebleus!*

*Je tiens à vous remercier et à vous féliciter pour votre travail!!!*

*Une résidente de Leclercville*

*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

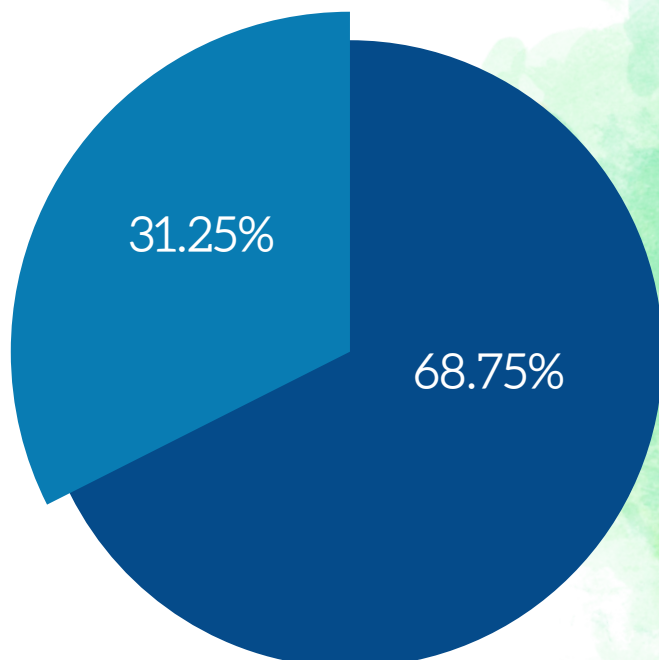
Ce service a pour but d'aider les personnes à cheminer vers le marché du travail et à s'y maintenir afin d'améliorer leur qualité de vie. Nous offrons ce service grâce à l'aide financière que nous avons en entente pour activités spécifiques au PSOC.

En 2022-2023, **48 personnes** différentes ont utilisées nos services, dont **13 nouvelles personnes**. Au total, **9 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.

Au total, **657 suivis/accompagnements**

ont été réalisés auprès des personnes dans

**20 entreprises différentes.**



Nous avons rejoint un total de **15 hommes** et **33 femmes** au cours de la dernière année.

Une **augmentation de 4%** a été constatée au niveau de la **clientèle masculine** comparé à l'année précédente.



### Saviez-vous que ?

Encore cette année, nous avons offerts la possibilité aux personnes de nous rejoindre par l'entremise de Messenger ce qui nous a permis de répondre à plus de 20 individus différents.



Afin d'accommoder le plus de personnes possibles, des **rencontres en visioconférence** sont encore disponibles ainsi que de la disponibilité certains **soirs de semaines**. Cela permet de mieux jongler avec les horaires variables des travailleurs et d'offrir un service flexible à tous.

### Suivis et rencontres avec les employeurs: un total de 72 en 2022-2023

En plus d'accompagner les travailleurs dans leurs différentes réalités, nous offrons également du soutien au employeurs. Dans la dernière année, nous avons rencontrés plus de **15 employeurs différents** pour un total **72 rencontres de suivi**. Ce processus est possible grâce au commun accord de l'employé et de l'employeur pour ne pas brimer **la confidentialité**. Chaque personne recevant ce service a préalablement établi **une entente particulière** avec l'intervenante en lien avec son dossier employé. Nous sommes donc en mesure de **travailler en partenariat** dans le but d'assurer une stabilité à l'emploi.

### Souper des travailleurs : un total de 4 différents soupers en 2022-2023

Afin d'offrir un moment de de quiétude à nos travailleurs, nous avons offerts au cours de l'année 4 soupers. Ceux-ci permettent aux personnes à l'emploi de venir discuter de leur réalité, créer de nouveaux liens ainsi que d'en apprendre davantage sur certains sujets ciblés comme par exemple : **les conflits** aux travail, **les droits** des travailleurs, **leur environnement** de travail et tout ce qui fait un lien avec les relations humaines. **10 personnes différentes** ont été rejoints lors de ces soupers pour un total de **14 personnes** durant l'année 2022-2023.



« Du bon monde, de belles discussion et de la bonne bouffe. Quoi demander de mieux? »

Une travailleuse

# 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 2022-2023



**38 locataires** différents ont utilisé le service provenant d'HLM, de Coopératives ou OBNL d'habitation.



**320 interventions** d'accompagnement auprès des locataires en rencontre à leur domicile, à L'Oasis ou par téléphone.

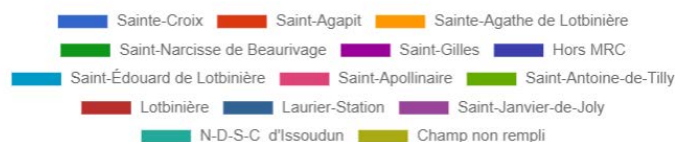


**L'intervention par texto**, une dizaine de personnes ont utilisées ce mode de fonctionnement à un moment ou à un autre durant l'année.



**11 rencontres** multidisciplinaires avec nos partenaires, ont été effectuées

## Municipalité de provenance des locataires rejoints



**Équipe de proximité :** composée du CLSC, de la coordonnatrice de l'Espace Lafleur, de la travailleuse de milieu du CPAL et de l'agente covid. L'équipe se rencontre une fois par mois pour assurer un suivi et une cohérence dans les différents milieux.

ÉQUIPE DE SOUTIEN ET DE PROXIMITÉ EN LOGEMENT SOCIAL



**Ton équipe de proximité**

<p>Annie Fréchette</p> <p>Organisatrice communautaire, responsable de la vie associative et démocratique des AOL et CCR et du développement de projets. 418-728-3435 poste 81244</p>	<p>Anne Marie Vallée</p> <p>Travail de prévention dans le milieu, et la réactivation des milieux de vie. Coordonnatrice de l'Espace Lafleur. 418-526-4046</p>
<p>Emilie Tanguay-Simard</p> <p>Travail de prévention de l'itinérance, soutien en besoins personnels d'accompagnement pour l'accès aux services et en situation de désorganisation. 418-728-3048 poste 2</p>	<p>Marie-Eve Bruzese</p> <p>Travailleuse de milieu auprès des aînés, assure le lien entre le locataire et les ressources de milieu. 418-728-4433 poste 103</p>

Si tu n'es pas certain.e de qui rejoindre  
Anne Marie te dirigera au bon endroit

## Collaboration et partenariat

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 CISSS-CA, les directions d'OMH ou différentes instances gouvernementales, le but de nos actions est que la qualité de vie des locataires soit améliorée.

L'intervenante de l'Oasis a été présente **6 fois** au cours de l'année, pour des disponibilités sans rendez-vous pour de la référence ou de l'écoute.



# RÉALISATIONS ET IMPLICATIONS

## ACTIVITÉS DE PROMOTION



Nos activités de promotion ont rejoint 906 personnes différentes en 22-23, en incluant la tournée de pique-niques et nos représentations dans la communauté.

### Site internet

[www.oasisdelotbiniere.org](http://www.oasisdelotbiniere.org)

Notre site est bien achalandé avec ses **2951 visites** dans la dernière année, c'est 30% de plus que l'an dernier !

### Page Facebook

**1165 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 Mme Paule Lévesque dans le cadre de notre conférence. Nous avons rejoint **200 personnes**. L'activité était organisée en collaboration avec le Centre-Femmes, le RPAL et le Contrevent. Le comité s'est réuni 3 fois dans l'année.



### Atelier sensibilisation

Cette année, **3 ateliers de sensibilisation** à la santé mentale, ont été donnés. 1 atelier à la Maison de la Famille, 1 aux jeunes du Carrefour emploi Lotbinière et 1 autre en décembre au club Chevaliers de Colomb de St-Apo. Nous avons rejoint une quarantaine de personnes différentes.

# 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.

Nous avons poursuivi le travail pour les Mesures 11 et 13 du PAGIEPS et des différents projets qui en découlent. 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 travaillés 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. **7 rencontres régulières en GRAP**

La directrice générale de L'Oasis a consacré **61 heures en représentation seulement** au GRAP pour ses comités, ses projets et les différentes activités en 2022-2023.

#### Soupe au caillou avec Viviane Labrie

Le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté de Lotbinière (GRAP) a souligné la Journée pour l'élimination de la pauvreté, sous le thème : « Nos richesses vers un mieux-être partagé » avec Mme Viviane Labrie, chercheuse autonome et 150 personnes étaient présentes. Nous avons travaillé à l'organisation de l'événement par le biais de 2 rencontres en sous-comité.





## Concertation logement Lotbinière sous-comité GRAP

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

Encore cette année, nous nous sommes activement impliqués pour le déploiement de la concertation sur le logement dans notre MRC "Bâtir Lotbinière Ensemble" en sensibilisant les élus et notre milieu tout en travaillant en collaboration avec la MRC. Ainsi, nous avons fait 7 rencontres de travail en sous-comité pour réaliser 3 rencontres de concertation (mai, novembre et mars) auprès des partenaires de notre milieu. Le 8 mars dernier, nous avons fait une présentation à l'ensemble des maires lors d'un conseil.

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

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 4 reprises dans l'année. Le lancement du portrait a eu lieu en avril 2022.

## Caucus des éclaireurs

Nous sommes la ressource qui a été désignée suite à un vote pour représenter l'ensemble des organismes communautaires. Ce caucus est composé des 4 chefs de programmes du CISSS-CA, d'une oragnisatrice communautaire et de l'agente de promotion en santé mentale du CLSC Laurier-Station. Ces rencontres permettent de faire état de la vigie psychosociale en contexte post-pandémique et de discuter des enjeux permettant l'accès aux services publics. **Nous avons participé à 5 rencontres cette année.**

## Projets des éclaireurs : comité de partenaires

Nous avons participé aux 2 consultations avec l'ensemble des partenaires de la MRC voulant établir quel serait les priorités de projets pour l'année. Comme la priorité était tout ce qui touchait à la santé mentale, nous sommes dans les sous-comités de travail avec la CDC Lotbinière, le Centre-Femmes de Lotbinière et le Carrefour des personnes âgées. Au total, nous avons participé à **4 rencontres** pour préparer les projets pour 23-24.

The poster features a vibrant image of fresh vegetables like zucchini, tomatoes, and eggplants on the left. The main text is in large, bold, white letters on a dark background. It includes the date and time of the event, a note about online participation via Zoom, and a list of topics to be discussed. Logos for the organizing organizations are at the bottom.

**INVITATION**  
L'OFFRE ALIMENTAIRE dans Lotbinière  
Il est temps d'agir!  
**27 AVRIL 2022**  
de 13h30 à 15h30  
EN LIGNE SUR ZOOM  
DÉVOILEMENT DU PORTRAIT DE L'OFFRE ALIMENTAIRE  
CONSTATS • DISCUSSIONS • PISTES D'ACTION  
C'EST GRATUIT!  
Inscription obligatoire  
www.cflotbiniere.org/4015-2  
418-728-4402  
CENTRE FEMMES DE LOTBINIERE  
Grap  
Lotbinière

## 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, 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 une rencontre 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 participé aux diners des intervenants et à une activité en lien avec leur planification stratégique. 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 2022-2023: 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 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 à tous les mois. 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 en relation gouvernementale avec le TACT groupe conseil, en octobre 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.

## 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 2022. Ceci représente 8 rencontres de CA, 2 rencontres de travail en sous-comité, une rencontre nationale et l'AGA.



Les membres du CA RRASMQ 22-23

# PRIORITÉS 2023-2024

*Poursuivre les aménagements du terrain avec l'ajout d'une clôture pour davantage d'intimité.*

*Réaliser les activités du 30<sup>ème</sup> anniversaire de L'Oasis, dont le salon des membres.*

*Consolider le travail de proximité en logement social et en prévention de l'itinérance.*



# 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

Ce sont **29 personnes** différentes qui ont mis leur temps et leur énergie à la disposition de notre organisme en 2022-2023 !

Remercions d'abord tous les **membres du conseil d'administration** qui ne comptent pas les nombreuses heures de réunion et autres comités. C'est **303 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 pour un total de **108 heures, lors de nos 2 journées corvées de bénévoles**. Merci à nos transporteurs de denrées que nous allons chercher à tous les mois à Moisson Qc pour un total de **30h de bénévolat**.

**Un gros merci à vous tous!**



**Nous remercions également chaleureusement tous nos donateurs pour l'année 2022-2023:**





*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**