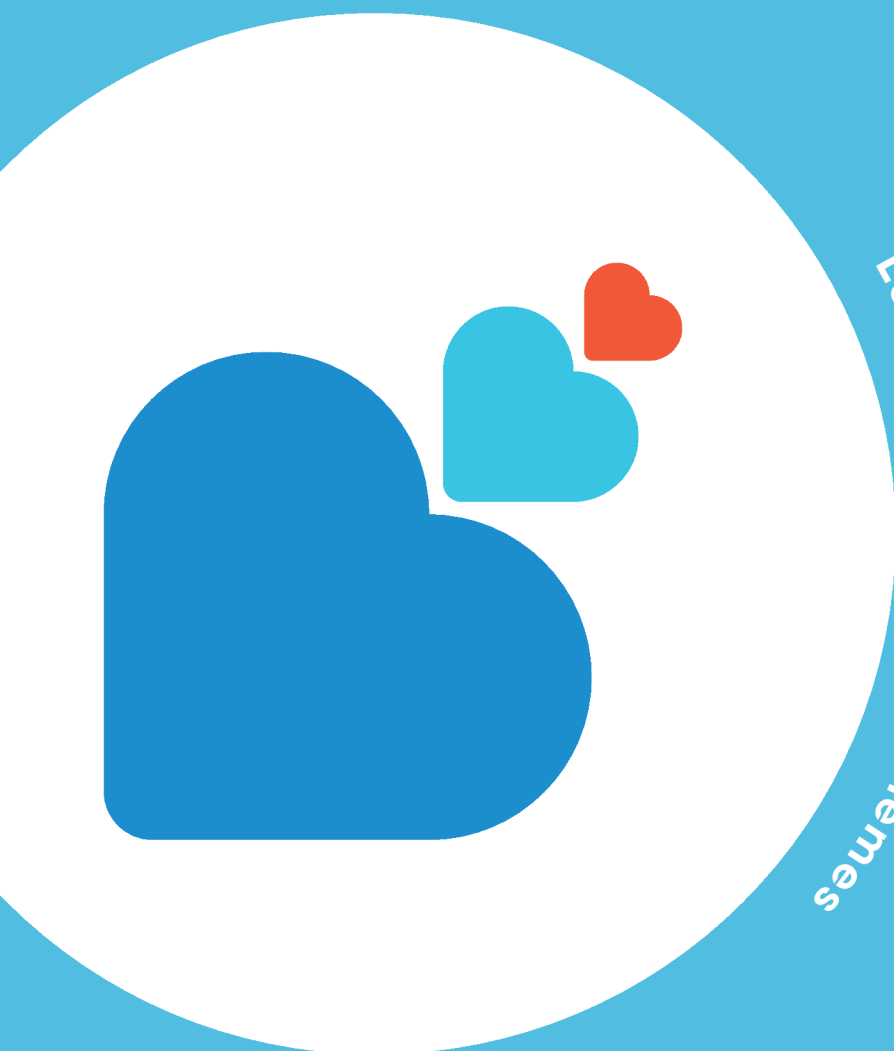




**CENTRE
D'ACTION
BÉNÉVOLE
DES MOULINS**



Le meilleur de nous-mêmes

**RAPPORT
D'ACTIVITÉS
2025 -2026**

Le meilleur de nous-mêmes



Table des matières

04

Mot de la présidence

05

Mot de la direction

07

Mission

08

Organigramme et c.a.

08

Équipe

10

Historique

11

Champs d'action

12

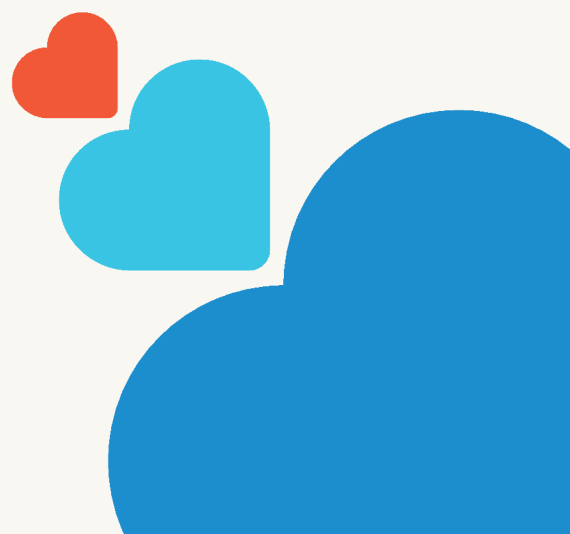
Champ 1
Développement
et promotion

18

Champ 2
Soutien à la
communauté

33

Champ 3
Gouvernance et
vie associative





MOT DE LA PRÉSIDENCE



Chers bénévoles, membres du personnel
et collègues du CA,

Une autre année qui a filé à la vitesse de l'éclair. Depuis près de 5 ans que j'œuvre comme bénévole au CAB et deux ans au conseil d'administration, je ressens toujours autant de satisfaction à partager du temps avec les personnes que j'accompagne à leurs rendez-vous médicaux et à faire partie de l'équipe du CAB.

L'année 2025-2026 a marqué le retour à la direction générale de Mme Claire Desbiens après une retraite de quelques mois. Celle-ci a repris son rôle avec toute la détermination et l'enthousiasme que l'on lui connaît.

Au conseil d'administration cette année, l'énergie a été mise de l'avant pour réaliser les priorités 2025-2026 et poursuivre les différentes activités auprès de nos bénéficiaires.

Plusieurs nouveaux bénévoles se sont joints au CAB dans les derniers mois. Une équipe forte de ses bénévoles contribue au rayonnement de notre organisme et au mieux-être de nos bénéficiaires.

Merci à mes collègues du conseil d'administration, Mesdames Line Baillargeon, Marielle Lebreux, Sylvie Lévesque, Ariane Larissa Noumodje, Huguette Ouimet et Charlotte Tourchot pour leur implication et qui, tout comme moi, souhaitent voir briller et croître le CAB.

Merci à l'ensemble de l'équipe du CAB et notre directrice générale pour leur travail. Ensemble nous pouvons faire la différence. Merci également à nos partenaires, les municipalités et la MRC pour leur soutien. Enfin, un MERCI particulier à tous les bénévoles pour votre dévouement et bienveillance. Vous êtes l'âme et le cœur de notre organisme.

Jacynthe Genesse
Présidente du Conseil d'administration





MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



Chers bénévoles, collègues et partenaires,

Une autre année vient de s'écouler et avec elle son lot de défis, de changements et de belles réalisations.

L'an dernier, dans ces mêmes pages, je vous annonçais mon départ à la retraite. Plusieurs croyaient alors que cette étape marquait la fin de mon parcours au sein du Centre d'action bénévole. Pourtant, comme vous avez pu le constater, je suis toujours là.

À la suite de changements importants au sein de l'organisme, j'ai choisi de revenir à la direction du CAB. Une décision prise avec réflexion, mais surtout avec le cœur. Finalement, ce retour ne m'aura pas déçu, bien au contraire. La retraite attendra encore un peu ! J'aimerais remercier les membres du conseil d'administration pour leur confiance.



Cette année aura été riche en émotions, en bouleversements et en nouveautés. Une année qui nous aura aussi permis d'évoluer, de nous questionner et d'avancer autrement. Les périodes de transition ne sont jamais simples, mais elles apportent souvent avec elles de nouvelles perspectives et une occasion de se réinventer.



Parmi les changements importants de cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir Francine Bernier à titre de responsable des communications et du développement. Forte d'une trentaine d'années d'expérience dans le domaine des communications, Francine apporte avec elle une expertise précieuse, une vision rassembleuse ainsi qu'une grande richesse professionnelle et humaine. Son dynamisme, sa créativité et son engagement constituent déjà un apport significatif pour l'organisme et pour le rayonnement de notre mission.





MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE



(suite)

Malgré les défis rencontrés, notre mission est demeurée plus importante que jamais. Chaque jour, grâce à l'engagement remarquable de notre équipe, de nos bénévoles, de notre conseil d'administration et de nos précieux partenaires, nous avons continué d'être présents pour les personnes qui comptent sur nous.

Je tiens d'ailleurs à adresser une mention toute spéciale à mon équipe de travail pour leur engagement, leur présence et leur travail quotidien qui sont d'une grande importance. Leur contribution mérite d'être soulignée avec toute la reconnaissance qu'elle mérite.

Dans tous ces changements, une chose demeure profondément intacte : la force du lien humain. Cette bienveillance, cette solidarité et cette générosité qui animent notre Centre d'action bénévole et qui donnent tout son sens à notre travail.

Je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes qui, de près ou de loin, contribuent à faire vivre notre mission. Votre confiance et votre implication permettent à notre organisme de continuer à grandir et à rayonner.

L'avenir nous réserve encore de beaux défis, mais également de belles possibilités. Et c'est avec énergie, confiance et conviction que nous poursuivrons cette route ensemble.

Ensemble, continuons à donner le meilleur de nous-mêmes !

Claire Desbiens
Directrice générale



MISSION DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE



Le Centre d'action bénévole des Moulins, carrefour de l'action bénévole et de l'entraide communautaire est un organisme sans but lucratif qui coordonne les activités de nombreux bénévoles qui travaillent au mieux-être des membres de leur communauté. Sa mission se résume ainsi : Promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux (sociocommunautaire-humanitaire) qui concernent la population de son territoire.

TERRITOIRE COUVERT

- MRC Les Moulins
- Terrebonne
- Mascouche

CLIENTÈLES DESSERVIES

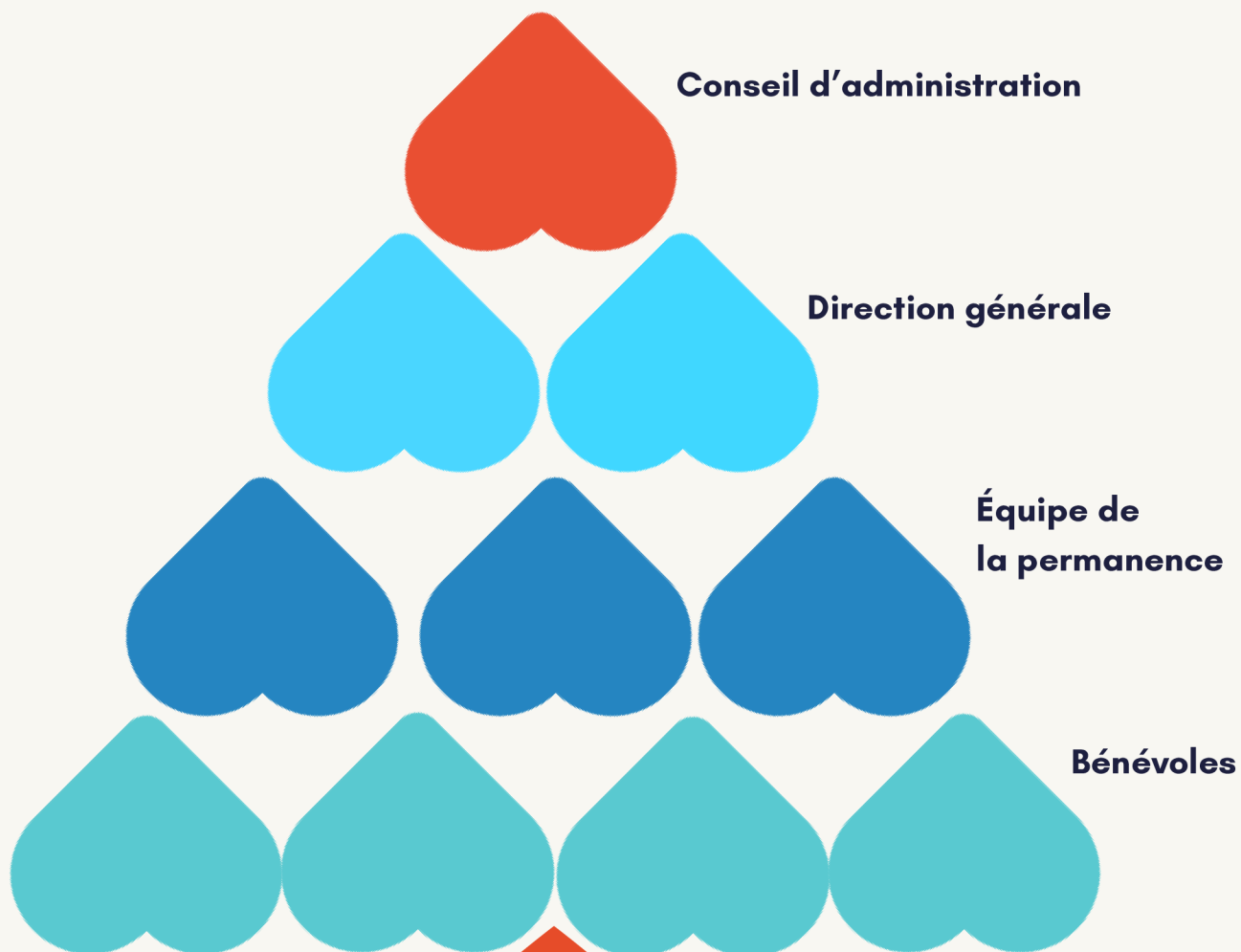
- Clientèles multiples
- Organismes communautaires

OBJECTIFS

- Promouvoir le développement de l'action bénévole et communautaire dans la MRC Les Moulins ;
- Favoriser le développement et l'exécution des programmes de services donnés par des bénévoles pour répondre aux besoins de la communauté ;
- Sensibiliser les membres aux besoins du milieu et promouvoir des programmes d'intérêt commun aux membres de la corporation ;
- Collaborer, soutenir et se concerter avec les organismes bénévoles et communautaires du milieu ;
- Donner un support aux personnes désireuses de s'impliquer dans l'action bénévole ;
- Favoriser le développement personnel des membres.



ORGANIGRAMME



**Conseil d'administration
2025 -2026**

Jacynthe Genesse, présidente
Marielle Lebreux, vice-présidente
Charlotte Turchot, trésorière
Ariane Larissa Noumodje, secrétaire
Huguette Ouimet, administratrice
Line Baillargeon, administratrice
Sylvie Lévesque, administratrice

ÉQUIPE DE LA PERMANENCE

Claire Desbiens
Directrice générale



Nancy Bélanger
Cordonnatrice,
services d'amitié



Rénine Bien-Aimé
Coordonnatrice,
accompagnement
transport médical



Marie Christella Isaac
Adjointe à la direction
et comptabilité



Diane Lagacé
Adjointe aux
services d'amitié



Francine Bernier
Responsable,
communications et
développement



Stéphanie Blondeau
Agente de bureau
et réception



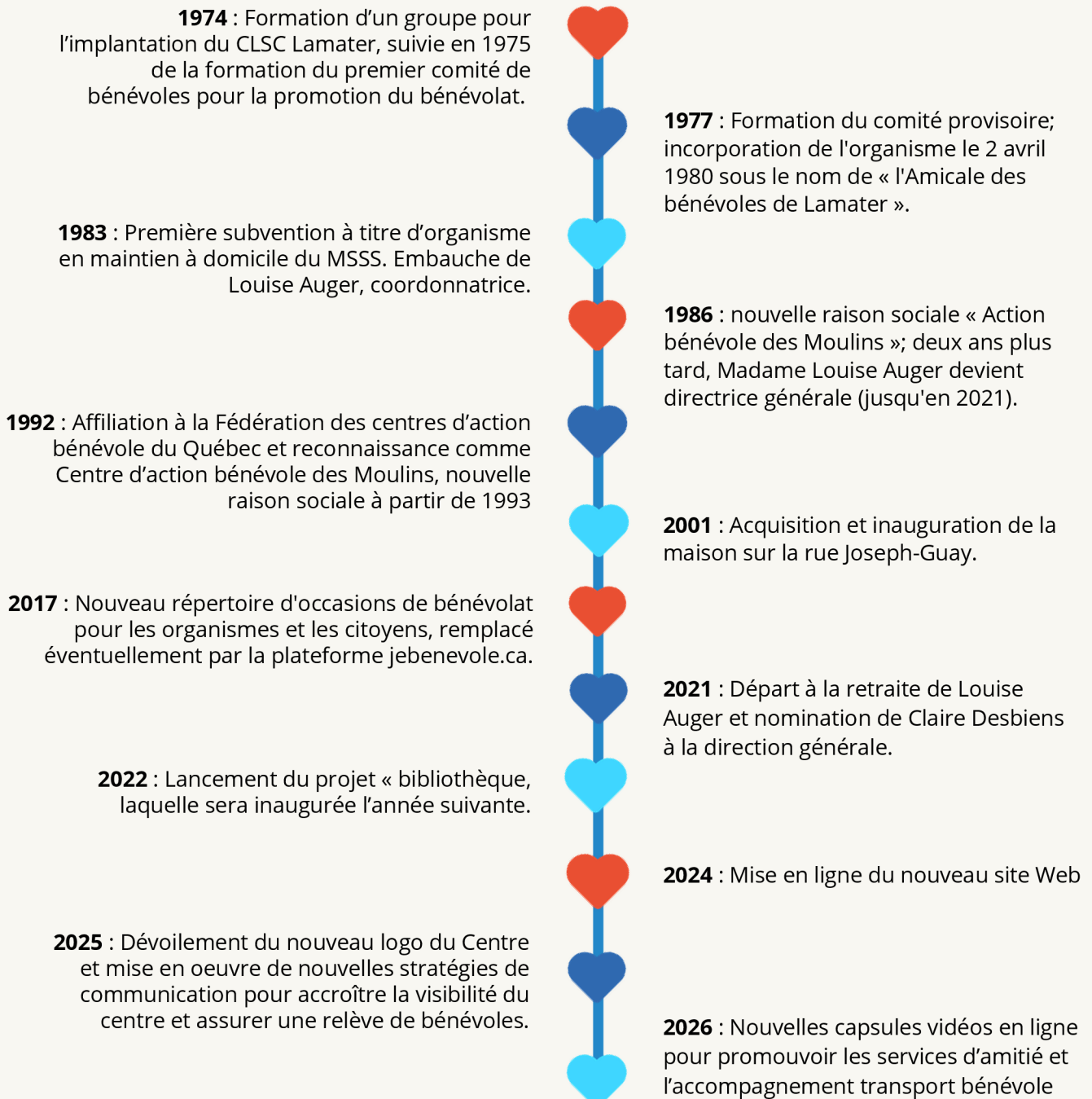
Madonne Bouchard
Intervenante ITMAV





HISTORIQUE

Au fil des ans, de nombreux projets et programmes ont vu le jour. Ces activités et la passion qui anime tous nos bénévoles ont fait du Centre d'action bénévole des Moulins une référence dans son milieu, apprécié notamment pour son ambiance chaleureuse et conviviale.






CHAMPS D'ACTION DU CADRE DE RÉFÉRENCE

5 décembre
Journée
internationale
des bénévoles

Nous tenons à saluer l'immense contribution de tous les bénévoles qui donnent le meilleur d'eux-mêmes à des milliers de personnes âgées dans notre région.

Votre don en est un rempli d'amour et de bienveillance, une véritable source d'inspiration pour toute notre communauté. Notre monde est meilleur grâce à vous.

Du fond du cœur, nous vous disons
MERCI.

 Centre d'action bénévole des Moulins
Le meilleur de nous-mêmes
298, rue Joseph-Guay, Terrebonne
T. (450) 964-9898

Préambule

Notre cadre de référence comporte trois champs d'action bien définis : le **développement de l'action bénévole**, comprenant toutes les actions visant à promouvoir le bénévolat et à soutenir les bénévoles dans le cadre de leur engagement; le **soutien à la communauté**, lequel englobe toutes les actions visant à offrir des services aux individus ainsi que du soutien aux organismes de notre communauté; et la **gouvernance et la vie associative**, par lesquelles le Centre d'action bénévole des Moulins se présente comme un modèle de comportement éthique et de gestion démocratique, issu des meilleures pratiques du milieu.

CHAMP 1 :

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Le bénévolat, une activité gratuite et non rémunérée, librement et volontairement choisie, est le moyen par excellence qui permet de favoriser le développement personnel et collectif, en vue d'accroître la présence d'une conscience sociale pour la prise en charge du milieu par le milieu. Ainsi lorsque le bénévole agit, il induit des impacts positifs tant pour lui-même que pour sa collectivité.



IMPACTS INDIVIDUELS

La singularité du geste bénévole vient d'une volonté individuelle, portée par l'entraide envers autrui, ce qui procure au bénévole un puissant sentiment de satisfaction. Le bénévole s'engage pour une cause en laquelle il croit, parce qu'avant tout, celle-ci fait vibrer en lui une corde sensible et trouve écho à ses valeurs, à ses attentes et à ses besoins. C'est pourquoi l'action bénévole est une réalisation personnelle qui a plusieurs retombées positives pour le bénévole engagé. Ainsi, l'action bénévole :

- procure au bénévole un sentiment de bien-être et de valorisation ainsi qu'une meilleure qualité de vie;
- permet à chaque citoyen de jouer un rôle dans sa communauté et d'en être un acteur à part entière;
- améliore la santé globale du bénévole par la réduction du taux de dépression et des maladies cardiovasculaires tout en réduisant le stress et l'anxiété;
- permet au bénévole de développer ses compétences personnelles, d'acquérir de nouvelles expériences de travail, de partager ses différentes expertises et d'assumer de nouvelles responsabilités;
- contribue à briser l'isolement des bénévoles en favorisant leur intégration et leur inclusion au sein de la communauté.



CHAMP 1 :

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE



IMPACTS COLLECTIFS

Chaque geste effectué par les millions de bénévoles actifs au Québec constitue un nombre de plusieurs milliers d'heures d'engagement et un mouvement qui produit des externalités qui bénéficient à l'ensemble de la collectivité. L'action bénévole est un puissant moteur d'innovation sociale et de changements sociaux. Elle contribue inéluctablement à :

- développer nos communautés;
- renforcer le tissu social par la cohésion des groupes;
- mettre en place des mouvements sociaux tels que les OBNL et les coopératives qui offrent une gamme inestimable de services pour répondre aux besoins de la population ;
- réunir des forces et des idées mobilisatrices pour défendre des causes et des valeurs communes qui améliorent la qualité de vie des personnes.

Le meilleur de nous-mêmes



CHAMP 1 :

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE



1.1 PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE



Semaine de l'action bénévole

La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) a organisé la 51e édition de la Semaine de l'action bénévole, du 27 avril au 3 mai 2025, sous le thème « En route vers le bénévolat ». La Fédération souhaitait mettre de l'avant le chemin collaboratif et engagé que trace le bénévolat au Québec. Peu importe où nous nous situons, nous sommes tous et toutes invités à se rejoindre sur la route du bénévolat. Plus nous sommes un grand nombre à cheminer ensemble, plus nous contribuons à rendre le voyage riche de nos expériences, solidifié par la force de la collectivité.

Bénévolat, c'est enrichir son parcours en prenant la route pour aller à la rencontre des autres. C'est mettre de l'avant ses forces et sortir des sentiers battus. On en ressort grandi, uni et on fait du chemin sans revenir en arrière. Comme dans chaque aventure, on y gagne autant que l'on donne.

Réseau de l'action bénévole (RABQ)

C'est sous le thème : « Merci d'avoir pris la route du bénévolat » que le RABQ souhaite souligner la Journée internationale des bénévoles qui s'est tenue le 5 décembre 2025.

La campagne aspire aussi à souligner que les bénévoles sont fortement ancrés dans leur communauté.



CHAMP 1 :

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE



1.1 PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Journée internationale des bénévoles (Noël)

Activité locale

Afin de souligner la 24^e édition de la Journée internationale des bénévoles, notre souper annuel du temps des fêtes s'est tenu le 5 décembre 2025. Une soirée festive avec buffet traditionnel du temps des Fêtes, animation, jeux, musique, cabine photographique (photobooth), chansons et danse étaient de la partie. Que du gros plaisir !



Activité régionale

Dans le cadre de la Journée internationale des bénévoles du 5 décembre, la Table de promotion du bénévolat de Lanaudière (TPBL) a organisé le brunch et la conférence : Le Bonheur même quand la vie nous surprend ! Tout près de 300 personnes étaient présentes pour l'événement. Un vrai succès !

Nous tenons à remercier chaleureusement Josée Boudreault et son conjoint, Louis-Philippe Rivard, qui ont su captiver l'auditoire avec cette conférence drôle et motivante.

Prix Hommage bénévolat-Québec

Remis par le gouvernement du Québec, les prix Hommage bénévolat-Québec soulignent l'engagement bénévole exceptionnel de femmes et d'hommes de toutes les régions du Québec. L'événement permet également de mettre en lumière la contribution d'organismes qui ont su, grâce à leurs bonnes pratiques, éveiller l'intérêt des bénévoles, soutenir leurs activités et s'assurer qu'ils sont reconnus.



CHAMP 1 :

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE



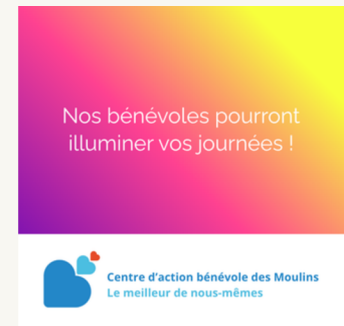
1.1 PROMOTION DE L'ACTION BÉNÉVOLE

NOUVELLES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

Notoriété et visibilité

Bien qu'il soit une référence auprès des acteurs du milieu, le CAB des Moulins ne jouit pas encore d'une notoriété publique suffisante pour assurer une relève à sa cohorte vieillissante de bénévoles. Pour changer cette tendance, plusieurs tactiques de communication ont été utilisées. Une série de messages, centrés sur le slogan *Le meilleur de nous-mêmes*, visait à donner un sens concret au slogan et à la mission du Centre, dans un style décontracté. Ces messages (capsules vidéos, photos, articles, etc.) ont été diffusés principalement sur Facebook et dans des groupes dédiés à diverses activités dans la MRC Les Moulins.

Cette tactique a porté fruit : de septembre 2025 à la fin mars 2026, on a obtenu 19 667 vues et 5 333 visiteurs dont 72,7 % ne sont pas des abonnés ('fans'). À souligner : 54,6 % d'entre eux ont entre 35 et 54 ans, 55,1 % habitent à Terrebonne et 21,4 %, à Mascouche.



Campagnes ciblées

Devant les besoins du Centre en matière de recrutement de bénévoles, entre autres, une campagne mix média a été diffusée de manière à cibler des segments précis de la population (adolescents, parents, familles, bénéficiaires, etc.) avec des messages adaptés à chacun.

Chaque message a été conçu pour attirer un segment précis de la population et diffusé dans le média approprié - par exemple, une courte capsule d'information destinée aux ados et aux parents sur la possibilité de bénévolater à distance, sur un téléphone intelligent.

CHAMP 1 :

DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION BÉNÉVOLE



1.2 SOUTIEN AUX BÉNÉVOLES

Accueil

Le Centre d'action bénévole des Moulins encourage le bénévolat comme une réponse à certains besoins de la communauté. Il se doit de faire respecter les limites de responsabilité du bénévole au niveau de sa disponibilité, ses intérêts et ses compétences afin d'éviter une démobilitation ou un effritement de cette ressource indispensable à l'amélioration de la qualité de vie de la communauté. La MRC Les Moulins étant un territoire-dortoir, le recrutement et la rétention des bénévoles posent toujours un défi : les gens vivent ici, mais travaillent à Montréal ou Laval et connaissent peu les services de notre Centre.

Recrutement

Le recrutement de nos bénévoles se fait de diverses façons :

- via le site jebenevole.ca et notre site Web;
- par les rencontres avec les organismes lors des différentes tables de concertation;
- lors de salons dédiés au bénévolat;
- par la publicité dans les journaux locaux;
- par la distribution de dépliants;
- lors des sessions de formation;
- par les bénévoles, le bouche-à-oreille et via Facebook.



Orientation

L'orientation des bénévoles vers les organismes du milieu se fait selon leur motivation, leurs intérêts et leur potentiel, et ce, par téléphone, via des références et informations sur les organismes de la MRC, via notre site internet et la plateforme jebenevole.ca, par courriel et par le biais de notre page Facebook.

Suivi et encadrement

Le suivi et l'encadrement des bénévoles se font en plusieurs étapes. Dans un premier temps, tous les bénévoles intéressés passent une entrevue individuelle. Ensuite, ils doivent se soumettre à la politique de filtrage et à la vérification des antécédents judiciaires. Selon le service choisi, ils doivent adhérer aux politiques de fonctionnement de l'accompagnement transport bénévole et des services d'amitié. Une fois acceptés, ils doivent signer un formulaire de code d'éthique et d'engagement à la confidentialité. Par la suite, les nouveaux bénévoles sont assignés au service qu'ils ont choisi. La supervision et le suivi se font par des réunions ou des appels téléphoniques réguliers. En cas de problème, la direction en rencontre certains pour une évaluation.

CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS

Accueil - références - information - appels téléphoniques

Chaque année le Centre reçoit plus ou moins 20 000 appels. Notre équipe est en mesure d'accueillir les personnes chaleureusement et avec courtoisie. Nous prenons le temps d'écouter les gens pour les sécuriser et leur laisser la possibilité de ventiler lorsque le besoin se fait sentir. Nous leur donnons l'information pertinente et les référons aux bons endroits selon le besoin exprimé ou le service demandé.



Accompagnement-transport-bénévole

Afin que ce service soit le plus efficace possible, différentes tâches y sont rattachées : recevoir, évaluer, répartir, entrer les demandes, compiler les fiches, assurer le suivi, recruter et rencontrer les bénévoles, évaluer la pertinence des ententes de services, faire de l'écoute et de la référence. Nous offrons nos services d'accompagnement-transport-bénévole à la population de façon sécuritaire afin de sécuriser notre clientèle et nos bénévoles. Par rapport à nos effectifs, il est intéressant de constater que nous avons recruté de nouveaux bénévoles qui se sont joints à notre équipe.

C'est ça, le service
Accompagnement
transport bénévole !



En termes de statistiques pour l'année 2025-2026, nous avons constaté une diminution importante de 349 services rendus en accompagnement transport bénévole pour les rendez-vous médicaux, et ce, malgré que ce service soit de plus en plus en demande



Encore une fois cette année, nous tenons à remercier grandement tous nos bénévoles qui, par leur patience, leur engagement, leur dévouement et leur générosité, ont bien accommodé nos gens et ce, pour le bon fonctionnement de notre organisme. Nous leur sommes très reconnaissants.

CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS

Cette diminution est attribuable, entre autres, aux nombreuses annulations de rendez-vous médicaux, mais aussi aux réalités liées au vieillissement de notre clientèle incluant certains décès. Encore une fois cette année, beaucoup de rendez-vous ont été reportés ou annulés, mais malheureusement, nous ne pouvons aller à l'encontre du système de santé actuel. Le service est offert à diverses clientèles :



Clientèle en soutien à domicile

Personnes en perte d'autonomie, temporaire ou permanente qui demeurent dans leur milieu de vie naturel. Ces clientèles de soutien à domicile sont les personnes âgées de 65 ans et plus, Nous comptons aussi des personnes plus jeunes ayant un profil gériatrique. Comme à chaque année, nous avons dû référer certaines demandes d'accompagnement au transport adapté en raison de leur profil un peu plus lourd.

Clientèle vulnérable

Cette entente vise toute personne habitant la MRC Les Moulins qui est non couverte en matière de transport, pour l'accès au réseau de la santé et des services sociaux, publics et communautaires reconnu par le CISSS de Lanaudière (CISSSL).



Nous constatons que cette année 959 accompagnements ont été faits. Ce service permet à une clientèle en traitement d'oncologie, qui est dans l'incapacité de payer, de pouvoir se déplacer vers les hôpitaux. Certains accompagnements se font sur une période de cinq jours par semaine pour une durée de 5 à 6 semaines vers des hôpitaux de Montréal ou de la région.

Clientèle avec ententes de services

En 2025-2026 pour l'ensemble de nos ententes nous avons diminué à deux le nombre de personnes desservies. Nous comptons une diminution de 19 services rendus par rapport à l'année dernière.



CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS

Clientèle en santé mentale

Depuis 2021-2022, nous n'enregistrons aucun cas d'accompagnement médical en santé mentale étant donné la remise des subventions en santé mentale au groupe d'entraide le Vaisseau D'OR en mars 2019.

Finalement, nous sommes heureux de constater, malgré ces dernières années plus difficiles en termes d'accompagnement-transport-bénévole, que nous avons une excellente équipe de bénévoles. Certains d'entre eux sont avec nous depuis plusieurs années et neuf nouveaux se sont intégrés aisément à l'équipe actuelle. Bref, anciens et nouveaux bénévoles forment une équipe formidable pour notre Centre. Sans eux, nous ne pourrions accomplir notre mandat et c'est notre clientèle qui en bénéficie.

Le meilleur de nous-mêmes



CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

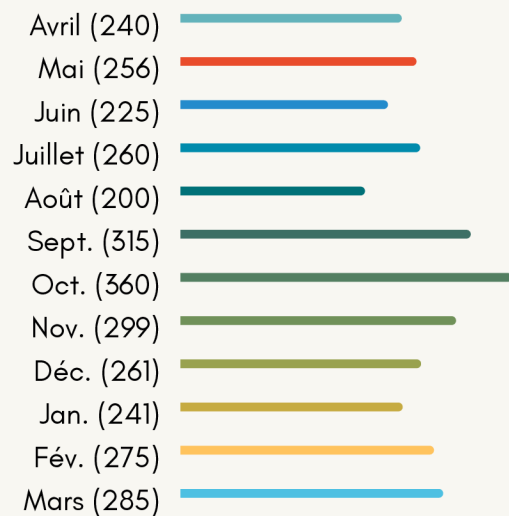


2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Tableau mensuel

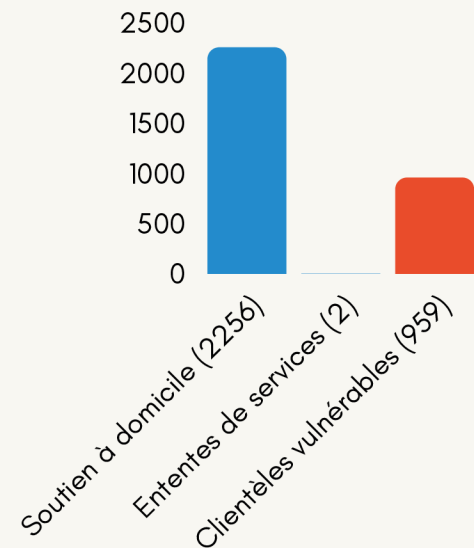
Nombre de services rendus



SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Soutien à domicile et multi-clientèle

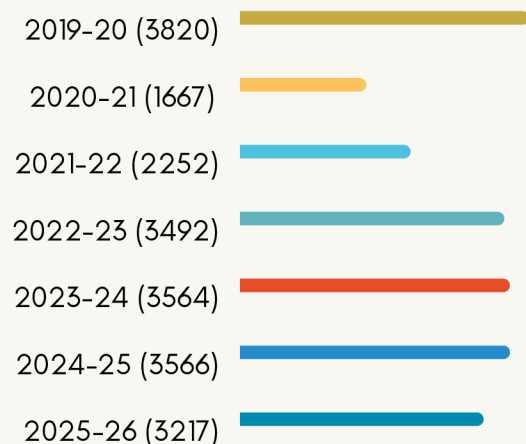
Nombre de personnes desservies



SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Tableau comparatif 2020 à 2026

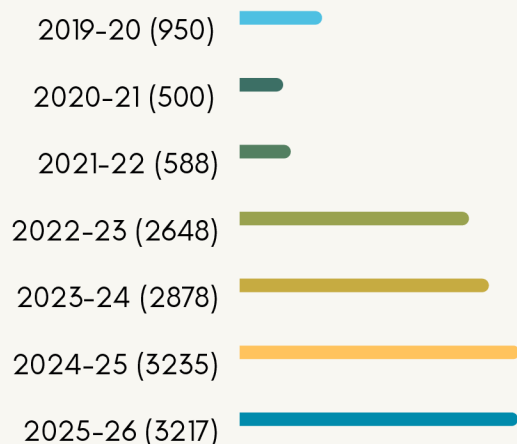
Nombre de services rendus



SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Tableau comparatif 2020 à 2026

Nombre de personnes desservies



CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS



SERVICES D'AMITIÉ

Notre mission : briser la solitude et l'isolement des personnes âgées en légère perte d'autonomie ou non

Quand la magie opère entre bénévole et bénéficiaire

Il arrive parfois, dans le monde de l'action bénévole, que quelque chose de précieux se produise dès les premières rencontres. Un courant qui passe, une connexion inexplicquée mais bien réelle. C'est le moment où le jumelage entre une personne âgée et le bénévole dépasse la simple visite pour devenir une rencontre humaine. Le don de soi des bénévoles se manifeste dans leur présence attentive, leur écoute, leur disponibilité. La personne âgée offre en retour sa sagesse et sa gratitude sincère — cette reconnaissance qui touche droit au cœur et rappelle pourquoi l'engagement bénévole a tant de sens.

Nous constatons avec les statistiques qu'il y a une augmentation de nos services. Les chiffres démontrent la vitalité du programme et l'importance du rôle joué par les bénévoles auprès des personnes âgées et vulnérables. Comparativement à l'année dernière, on observe une hausse du nombre de visites. Les bénéficiaires privilégient les sorties au restaurant et dans les magasins plutôt que les appels téléphoniques.

Afin de bien cibler les besoins de nos bénévoles et de continuer à bien servir nos bénéficiaires, nous avons réalisé un sondage auprès de nos bénévoles. Les résultats ont servi de base à l'élaboration de la programmation des activités prévues pour 2026 en souhaitant maximiser le taux de participation aux diverses activités.

Cette année, nous avons multiplié les occasions de rassemblement, favorisant les échanges, la convivialité et le sentiment d'appartenance. Afin de répondre aux besoins variés de notre communauté, nous avons travaillé à proposer une programmation diversifiée, tant sur le plan culturel et social ainsi que de la santé mentale.

Le défi auquel nous faisons face concerne le recrutement des personnes âgées comme bénéficiaires, nous souhaitons dans la prochaine année investir du temps et prendre des actions concrètes afin de promouvoir nos services d'amitié auprès des personnes âgées qui pourraient en profiter grandement.

Nancy Bélanger, coordonnatrice aux Services d'amitié

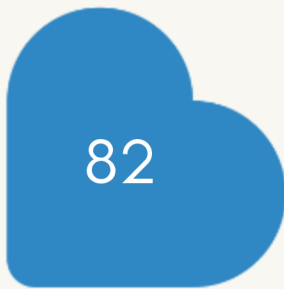
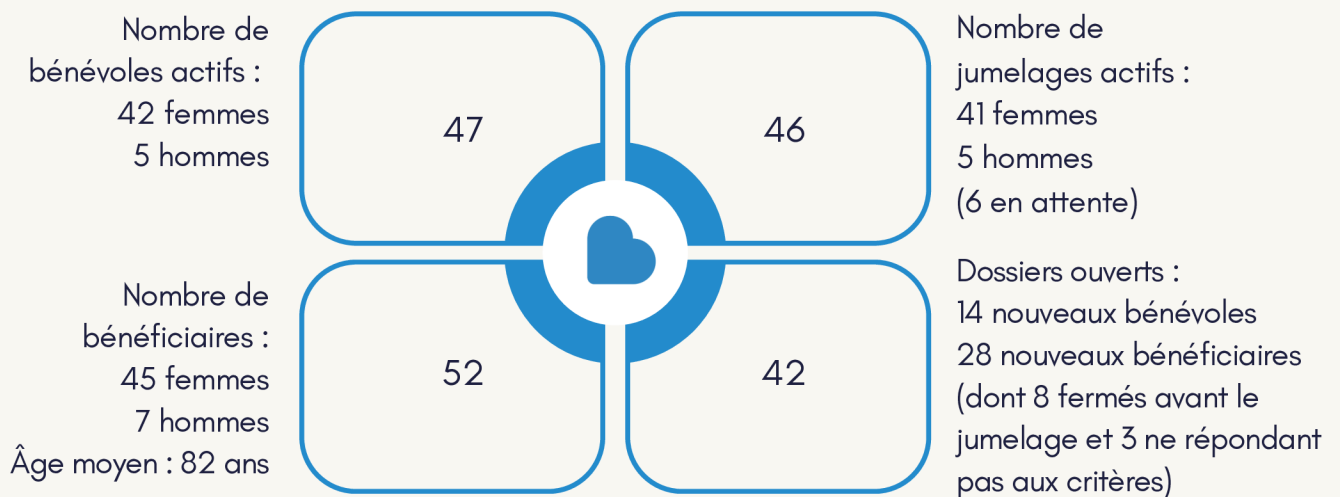
CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



SERVICES D'AMITIÉ : DONNÉES 2025-2026

L'année 2025-2026 témoigne d'une participation soutenue et d'un engagement continu de la part de nos bénévoles et bénéficiaires.



Âge moyen des bénéficiaires

Attrition et fin de services

Comme chaque année, certains jumelages ont pris fin pour des raisons indépendantes de notre volonté. Causes :

- Maladies : 4
- Décès : 7
- Déménagements : 3
- Autres raisons : 3

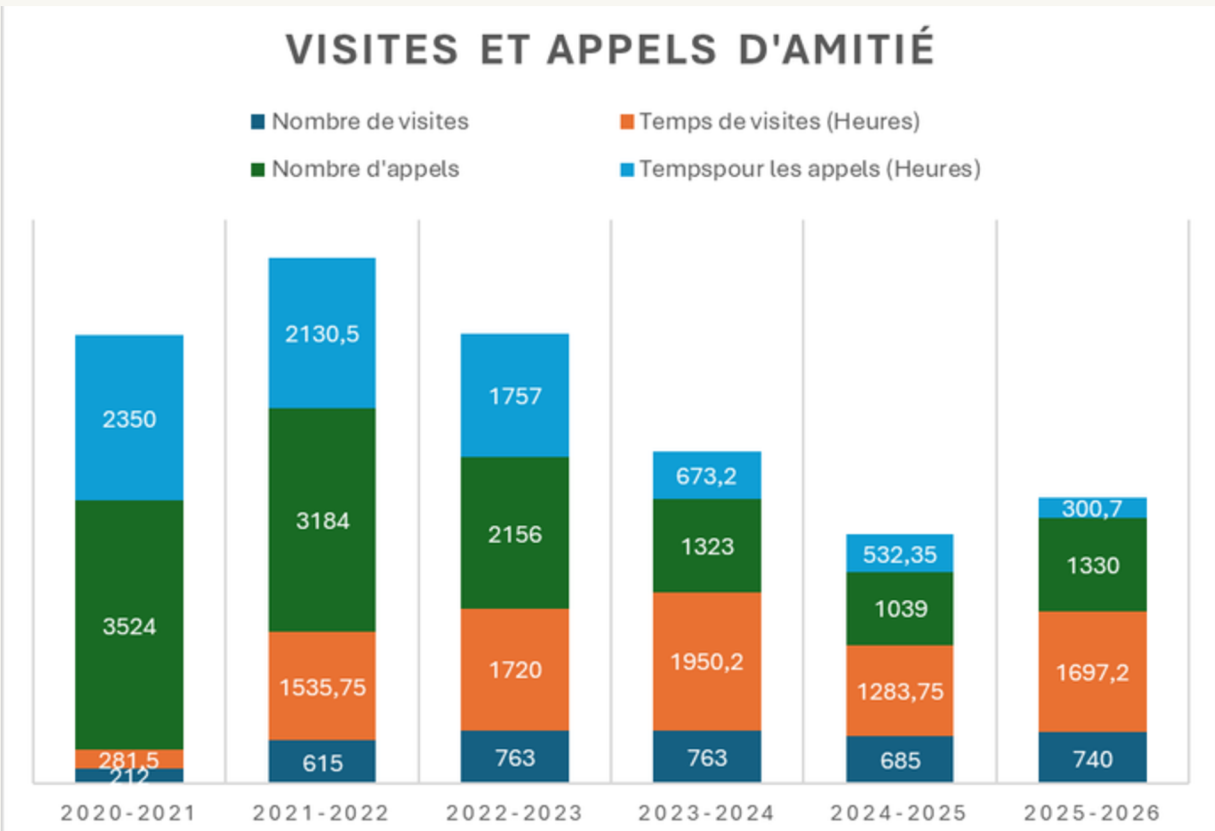
CHAMP 2 : SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



SERVICES D'AMITIÉ : DONNÉES 2025-2026

Bilan des activités

Au cours de l'année, les services d'amitié ont poursuivi leur mission en mettant résolument l'accent sur l'animation, l'information et la formation. Cette orientation a guidé l'ensemble de nos actions et a permis d'offrir aux participants un environnement stimulant et enrichissant.



MAINTIEN À DOMICILE

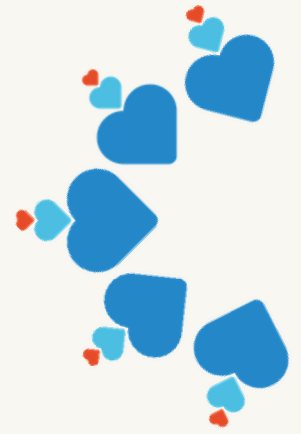
Urgence bienveillante :
20 services



Accompagnement à l'épicerie :
93 services



CHAMP 2 : SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS

Vie communautaire

Les Services d'amitié ont poursuivi cette année leur engagement à offrir des moments favorisant la réflexion, le partage et la participation active. Les causeries, organisées autour de thèmes variés liés à la vie quotidienne, ont permis aux participants d'échanger sur leurs expériences et leur vécu de bénévoles. Plus d'une dizaine de causeries ont été tenues. Nous avons également offert quatre conférences portant sur des sujets d'intérêt tels que *Patrimoine de l'UNESCO*, le lâcher-prise, la démystification de l'anxiété et *Au volant de ma santé* (SAAQ). De plus, une journée complète de formation fut consacrée à la *Communication et affirmation de soi*.

Enfin, nous avons eu la chance d'accueillir un atelier de journal créatif, offert gracieusement par une étudiante formée auprès de la réputée Anne-Marie Jobin.

Rencontres d'échanges entre bénévoles

Dans un souci constant d'amélioration, une rencontre de mise à niveau a été organisée pour les bénévoles. Cette séance a permis de partager les réalités vécues sur le terrain et de renforcer les liens entre les bénévoles expérimentés et les nouveaux membres.



CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS



Déjeuner en l'honneur de nos aîné.e.s

Merci de nous avoir donné le meilleur de vous-mêmes !



Moments rassembleurs

Plusieurs activités sociales ont ponctué l'année, favorisant les rapprochements et la convivialité.

En juin, 27 bénévoles et bénéficiaires se sont réunis pour partager un pique-nique enjoué.

Journée internationale des aînés : en octobre, bénévoles et bénéficiaires ont été invités à un déjeuner au restaurant afin de souligner cette journée importante.

En mars 2026, 26 bénévoles se sont rassemblés pour un déjeuner collectif.

Formation Sentinelle

Cette année, nous avons offert la formation Sentinelle, en collaboration avec le Centre de prévention du suicide et le Centre de formation de Lanaudière. Cette formation vise à outiller les participants afin qu'ils puissent intervenir de manière précoce auprès de personnes présentant des signes de détresse.

Le réseau Sentinelles repose sur un principe fondamental : plus il y a de personnes formées et attentives dans un milieu, plus le filet de sécurité autour des personnes vulnérables est solide. En augmentant le nombre d'individus capables d'agir rapidement, on réduit les risques associés à la détresse psychologique. Notre Centre compte six bénévoles et deux employés actifs comme sentinelles.



CHAMP 2 : SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.1 SERVICES AUX INDIVIDUS

FORMATIONS OFFERTES

Formations du CAB

Les formations du Centre d'action bénévole des Moulins sont offertes aux bénévoles du Centre, à ceux et celles des organismes du milieu et à la population en général.

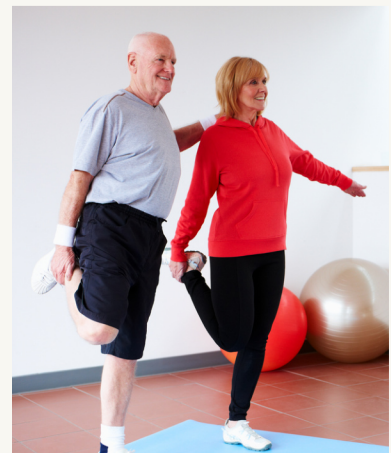
Formation du CISSSL

Des formations, en collaboration avec le Centre Intégré de Santé Services Sociaux de Lanaudière (CISSSL), sont offertes gratuitement aux bénévoles d'organismes en soutien à domicile.

Programme P.I.E.D.

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.) vise à prévenir les chutes et les fractures chez les personnes âgées autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupées par le risque de chute ou par leur équilibre. Ce programme a été conçu pour avoir l'intensité des interventions cliniques tout en étant accessible à un grand nombre de personnes âgées vivant à domicile. Ce programme est financé par la Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière.

En 2025-2026 Nous avons offert 2 sessions à l'automne 2025 et à l'hiver 2026. Ces sessions sont d'une durée de 12 semaines à raison de deux rencontres par semaine, et sont animées par des professionnels de la santé, formés et qualifiés.



CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



PROGRAMME ITMAV DU SECRÉTARIAT AUX ÂÎNÉS

INITIATIVES DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ

L'objectif de ce programme du Secrétariat aux aînés est de repérer, accompagner et référer les aînés de la MRC Les Moulins vers les ressources pertinentes à leur situation à Terrebonne et Mascouche. Le programme vise à briser l'isolement des aînés en situation de vulnérabilité, mais aussi à favoriser leur autonomie, leur intégration sociale et, bien sûr, leur maintien en milieu naturel de vie, selon leurs capacités et leurs besoins.



Les aînés que je rencontre sont souvent seuls, ont peu ou pas de filet social et ne sont pas connus du milieu de la santé. Ils ne sont pas toujours en mesure de demander de l'aide, soit par non-reconnaissance de leurs besoins ou encore, par déconditionnement. C'est à ce moment que j'interviens auprès d'eux en créant d'abord un lien essentiel à la suite des choses. Pour ce faire, je les rencontre à leur domicile, leur offre un moment pour se déposer et se raconter, et les réfère vers les organismes partenaires qui peuvent leur venir en aide selon leur champ d'activité.

Selon la complexité des dossiers, nous pouvons faire des rencontres tripartites afin d'assurer la prise en charge adéquate de la personne aînée. J'ai ainsi participé à de telles rencontres avec des intervenants de l'Office municipal d'habitation de Lanaudière Sud ainsi qu'avec les intervenants de l'équipe mixte du Service de police de Terrebonne.

En 2025-2026, j'ai repéré plus de 235 personnes aînées, dont 230 ont été accompagnées. Le nombre d'interventions qui ont été faites, majoritairement en présentiel, est de 391 rencontres. Sur ces 230 personnes accompagnées, 151 étaient des femmes et 67, des hommes; 5 % d'entre elles étaient âgées de moins de 65 ans, 25 % de 65 à 74 ans, 43 % de 75 à 84 ans, et 27 % de 85 ans et plus.

Les demandes concernaient l'accompagnement vers les services de soutien à domicile (SAD), la proche aidance, la santé mentale, le deuil, le besoin de briser l'isolement et recherches de services dans la communauté.

Madone Bouchard, intervenante de milieu ITMAV

CHAMP 2 : SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.2 SOUTIEN AUX ORGANISMES

Participation à des concertations

Niveau Local - MRC Les Moulins Table soutien à domicile des Moulins

En 2025-2026, les Tables de soutien à domicile de la MRC Les Moulins et de la MRC l'Assomption ont fusionné. Le but de ces Tables est de favoriser l'accessibilité et la continuité des services à la clientèle pour les personnes en perte d'autonomie et celles en quête d'autonomie des MRC Les Moulins et l'Assomption.

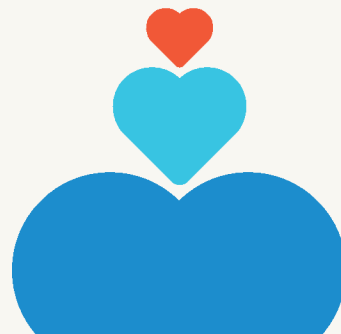
La Table de Soutien à Domicile des Moulins a été mise sur pied en octobre 1987. Le CAB des Moulins en est l'instigateur. Les deux Tables comptent aujourd'hui une soixantaine de membres, tant du milieu communautaire que du réseau public ainsi que certains attachés politiques. Le CAB est membre actif de ces deux Tables.

En 2025–2026, nous avons assisté à quatre rencontres.

Le comité de bientraitance pour contrer les abus envers les aînés

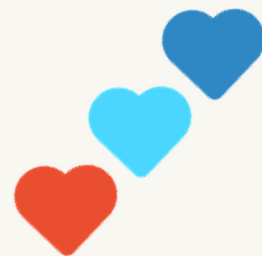
Le comité pour contrer les abus envers les aînés de la MRC Les Moulins alors appelé « Comité violence faite aux aînés » existe depuis 1989. À travers les années, par la concertation et la collaboration, les partenaires ont développé et pris connaissance d'outils (prévention, sensibilisation, dépistage, animation, discussion clinique, etc.), ont mis sur pied des projets (dépliant, programme PAIR, colloque, journées de sensibilisation, pièce de théâtre), et sont intervenus de façon concertée pour contrer les abus envers les personnes aînées.

En 2025-2026, nous avons assisté à cinq rencontres.



CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.2 SOUTIEN AUX ORGANISMES

NIVEAUX PROVINCIAL ET RÉGIONAL



Regroupement des Centres d'action bénévole affiliés de Lanaudière (RCABAL)

En 2025–2026, les membres ont travaillé sur différents dossiers communs et se sont rencontrés à 9 reprises :

- la Journée internationale des bénévoles
- La Semaine de l'action bénévole
- Le service d'accompagnement-transport, incluant les nouvelles bases de données
- l'Association québécoise des popotes roulantes
- La FCABQ : Comité transport provincial
- La vérification des antécédents judiciaires
- Plateforme jebénévole.ca et le recrutement de bénévoles
- Proposition des seuils planchers régionaux

Le Regroupement est né à l'automne 1992 et s'est incorporé en juillet 1996. Ce regroupement est composé des directions générales des CAB affiliés de Lanaudière et qui se réunissent à une fréquence d'une réunion par mois ou plus au besoin. Les rencontres favorisent l'échange d'informations et une meilleure connaissance des dossiers. Elles permettent aussi de défendre des dossiers communs, de mener des actions pour nos revendications. C'est aussi un lieu de développement de la solidarité et du partage des forces.

Fédération des centres d'action bénévole du Québec



Fédération des
centres d'action bénévole
du Québec

Le Centre d'action bénévole des Moulins est membre de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) depuis mai 1992. Chaque année le CAB assiste au colloque et à l'assemblée générale annuelle de la fédération. En 2025-2026, la Fédération a tenu son colloque annuel à Saint-Sauveur dans la région des Laurentides.

CHAMP 2 :

SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ



2.2 SOUTIEN AUX ORGANISMES

NIVEAUX PROVINCIAL ET RÉGIONAL

Table de promotion du bénévolat de Lanaudière (TPBL)

Cette table a été formée pour promouvoir la Charte du bénévolat et la plateforme jebénévole.ca et son objectif principal est de valoriser et promouvoir l'action bénévole.

Promouvoir la charte du bénévolat et la plateforme Jebénévole.ca et une saine gestion des bénévoles :

- Évaluer l'impact de l'action bénévole
- Diffuser des capsules dans les lieux publics
- Présentation auprès de divers partenaires
- Conférence de presse
- Outiller les organismes sans but lucratif
- Offrir des formations



TPBL

Table de Promotion du
Bénévolat Lanaudière

Ensemble pour rayonner

En 2025–2026, le comité a tenu 10 réunions, incluant le comité événement.



Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins (CCIM)

Cette année, nous avons renouvelé notre adhésion à la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins, une très belle occasion de réseauter avec des partenaires tant du secteur privé que du milieu communautaire.

Stagiaires

Dans le cadre du cours d'insertion professionnelle du Centre l'Avenir, le printemps dernier, nous avons accueilli trois stagiaires qui ont pu vivre une expérience enrichissante et formatrice.

Jeunes bénévoles

Comme à chaque année, des jeunes de l'école l'Impact ont eu l'occasion de vivre une belle expérience de bénévolat en participant à l'entretien du terrain à raison de six matinées sur six semaines, au printemps et à l'automne. Ils ont pu s'impliquer concrètement dans leur milieu tout en partageant des moments rassembleurs et stimulants. Soleil, plaisir et bonne humeur étaient au rendez-vous. Une expérience positive à renouveler !





L'AMITIÉ SAUVE DES VIES

Si la solitude ou l'isolement vous pèsent trop, nos bénévoles sauront ensoleiller vos journées.

Pour bénéficier de nos services d'amitié, offerts gratuitement aux personnes âgées, appelez-nous.

Centre d'action bénévole des Moulins
298, rue Joseph-Guay, Terrebonne
T. 450-964-9898, poste 223



AIMER, C'EST
donner le meilleur de soi



CET AUTOMNE

Nous vous proposons une série de rencontres enrichissantes et bienfaitantes.

En route vers le BÉNÉVOLAT!

51^e ÉDITION
Semaine de l'action bénévole
27 avril au 3 mai 2025



CHAMP 3 :

GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE



ACTIVITÉS DE GESTION

Le meilleur de nous-mêmes

Le Centre d'action bénévole des Moulins est un organisme qui dispense plusieurs services. En plus de sa mission première, le Centre d'action bénévole offre d'autres activités qui se sont greffées au noyau de base au fil des ans. Naturellement, de nombreuses activités de gestion se tiennent au cours d'une année. Qu'il s'agisse de la tenue des rencontres du Conseil d'administration, de l'assemblée générale annuelle, de la formation de comités pour l'organisation d'activités, ainsi que de la gestion des ressources humaines et financières, de nombreux dossiers retiennent notre attention.

Cette année, le Conseil d'administration composé de sept personnes qui proviennent de citoyens qui sont bénévoles au sein de notre organisation, s'est réuni. Les membres se sont réunis à raison de 10 rencontres régulières.

L'assemblée générale annuelle s'est tenue en présentiel le 2 juin 2025 et 20 personnes étaient présentes.

Notre membrariat est composé de nos bénévoles. Au 31 mars 2026, nous comptons 86 bénévoles.



CHAMP 3 :

GOVERNANCE ET VIE ASSOCIATIVE



ACTIVITÉS DE GESTION

Principaux dossiers

- Entretien du bâtiment intérieur et extérieur
- Recrutement de nouveaux bénévoles
- Nouvelles façons de faire pour les services
- Organisation d'une activité pour la Journée internationale des aînés
- Organisation d'une activité pour la Journée internationale des bénévoles
- Organisation de la Semaine de l'action bénévole 2026
- Service d'accompagnement-transport-bénévole et services d'amitié
- Le Regroupement des Centres d'action bénévole affiliés de Lanaudière (RCABAL)
- Table de promotion du bénévolat de Lanaudière (TPBL)
- Comité régional de valorisation de l'action bénévole
- La Table de soutien à domicile des Moulins et de la MRC l'Assomption (TSAD)
- Démarche territoriale Moulinoise
- La Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ)
- Le comité « Bientraitance »



Journée internationale des droits des femmes

Le 8 mars, pour souligner cette journée importante, le CAB des Moulins a publié dans le journal La Revue et les réseaux sociaux un message à l'intention de toutes les femmes qui donnent le meilleur d'elles-mêmes aux personnes les plus vulnérables de notre communauté.

**Centre d'action
bénévole des Moulins
298, rue Joseph-Guay
Terrebonne QC J6W 4S3**

**T. 450.964.9898
C : info@cabdesmoulins.org
www.cabdesmoulins.org**

**Lundi, mardi, mercredi, jeudi :
8 h 30 - 17 h**

**Vendredi :
8 h 30 - 12 h**

Le meilleur de nous-mêmes



Le meilleur de nous-mêmes

