



Bouger et Vivre



Rapport annuel 2022



Sommaire

Mission et valeurs	3
Mot de la présidente	4
Historique	5
Activités 2022	6
Gouvernance	9
Plan d'action	10
États des résultats et annexe	11

Adresse postale :
698 Boul. Desmarchais,
Montréal, QC, H4H 1S6

(438) 836 1559

bouger.vivre@gmail.com

www.facebook.com/BougerEtVivre/

<https://bougeretvivre.weebly.com/>

Lieu de service

Centre Marcel-Giroux

4501, ave Bannantyne, H4G 1E3



Ce rapport reflète les activités de Bouger et Vivre, organisme communautaire à but non-lucratif, constitué en vertu de la partie 3 de la Loi sur les compagnies, pour la période allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2022.

Le genre masculin est utilisé aux seules fins d'alléger le texte et ne témoigne aucunement de la prédominance d'un genre sur l'autre.



Les personnes âgées ont elles aussi besoin de faire de l'exercice !

En effet, l'activité physique peut augmenter la longévité, prévenir des problèmes de santé comme les maladies du cœur, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux, préserver la santé mentale et l'autonomie et permettre de bénéficier **d'une bonne qualité de vie.**

Source: MediResource Inc. 1996 – 2021.



Notre mission

Améliorer la qualité de vie, l'estime de soi, l'inclusion sociale et la condition physique

de personnes ayant une déficience physique, mentale ou encore des limitations fonctionnelles, en mettant à la disposition de ce groupe un centre inclusif et communautaire offrant :

- Des services d'éducation et de sensibilisation aux saines habitudes de vie;
- Des programmes d'activités physiques et d'entraînements adaptés dans un cadre sécuritaire, sous la supervision et les services d'un personnel qualifié;
- Un service d'accueil et de référence par le biais d'intervenants formés;
- Des ressources conseils, visant à encourager la participation sociale et la sensibilisation de la communauté à l'inclusion d'activités accessibles universellement;
- Un espace d'échange et de partage pour briser l'isolement et favoriser un sentiment d'appartenance à un groupe.



Nos valeurs

Le respect

de soi et des autres passe par une communication sincère et respectueuse de la clientèle. Être à l'écoute des besoins et accueillir chacune des personnes de façon personnalisée.

L'intégrité

mettre tout en œuvre pour respecter nos engagements et maintenir des services professionnels, accessibles à faible coût.

L'inclusion

permettre aux participants de faire partie d'un groupe et de s'intégrer à une activité tout en profitant des autres services disponibles. Briser l'isolement et s'intégrer à la vie dans la communauté.



Mot de la présidente du Conseil



Cher/es membres,

Bouger et Vivre a de plus en plus de membres actifs, motivés et qui manifestent leur plaisir de s'entraîner au local. Si vous saviez le bonheur ressenti lorsque j'entends les salutations réciproques dans notre salle animée ! Depuis bientôt 10 ans, notre organisme ne cesse d'évoluer tant dans l'élaboration de ses activités que dans la consolidation de sa gouvernance. Bravo !

L'année 2022 se termine avec de bonnes nouvelles, notamment, l'inscription de 120 membres actifs, le contrat d'un kinésologue toujours apprécié et un espace de plus en plus adapté à nos besoins.

Il importe toutefois de mentionner que *Bouger et Vivre* a été affecté, à l'instar des autres organismes, par la pandémie de la Covid-19 et par les rénovations au Centre Marcel Giroux. Malgré ces obstacles, nous sommes fiers d'avoir embauché notre kinésologue, M. Thibaut Penin, vers le mois de mars et d'avoir pu procéder à la réouverture du local au mois de mai.

M. Penin a été d'un incroyable soutien depuis son arrivée. Il s'est rapidement imprégné de la mission de *Bouger et Vivre* et a contribué de belle façon aux communications et aux demandes de financement. Plusieurs membres se sont d'ailleurs investis pour rédiger des demandes de subvention, le nerf de la guerre pour la continuité de notre organisme. Je remercie toutes celles et tous ceux qui s'impliquent car sans eux, sans vous, *Bouger et Vivre* n'existerait tout simplement pas. Je vous félicite pour l'esprit d'entraide qui se développe et vous remercie de vos suggestions tout au long de l'année.

Si le succès de notre fête de Noël de 2022 est gage de la prochaine année, je crois qu'elle sera très réussie!

Monique Trudel, Grande Verdunoise
Présidente du Conseil



Historique en bref

2010 : Cinq personnes ayant diverses limitations physiques s'unissent afin de briser leur isolement quant à leur besoin commun d'améliorer leur santé, en pratiquant de l'activité physique.

2011 à 2014 : *Bouger et Vivre* se développe dans un espace partagé avec un autre organisme de Verdun qui exploite un gymnase.

2014 : *Bouger et Vivre* tient son assemblée de fondation devenant un organisme à but non-lucratif qui s'incorpore le **3 octobre 2014**.

2014 à 2016 : En plus des sessions de travail consacrées à la rédaction des documents officiels, *Bouger et Vivre* tient des assemblées mensuelles du conseil d'administration. L'organisme devient membre d'**ALTERGO** et s'installe au **Centre Marcel-Giroux**.

2017 : C'est un départ ! L'organisme, de façon autonome, conclut une entente avec l'arrondissement de Verdun pour maintenir l'utilisation régulière de son local au Centre communautaire Marcel-Giroux le **23 octobre**. Une employée à temps partiel offre des services adaptés afin d'améliorer la santé des personnes qui ont le désir de bouger.

2018 : *Bouger et Vivre* est accrédité à titre d'**organisme de bienfaisance**. Ceci permet une avancée importante afin de solliciter un soutien financier de différents partenaires, entreprises et individus en leur remettant des reçus pour fins d'impôts. Les activités se poursuivent durant toute l'année et l'organisme obtient un soutien financier pour engager une employée pendant 12 semaines grâce au financement d'Emploi Été Canada.

2019 : *Bouger et Vivre* a l'opportunité de déménager ses activités dans un local plus grand, permettant l'acquisition de nouveaux équipements et d'intensifier ses services à temps complet. L'inauguration du nouveau local est réalisée avec l'aide des membres du conseil d'administration, de bénévoles et de

généreux donateurs. Plusieurs personnalités sont présentes dont des représentants de l'arrondissement de Verdun ainsi que des élus et des représentants des gouvernements fédéral et provincial.

2020 : Après 3 mois d'activités dans le local de *Bouger et Vivre*, la crise sanitaire Covid-19 frappe et toutes les activités en regroupement physique doivent être annulées. Différents partenariats avec des organisations communautaires du sud-ouest et du Grand Montréal ont été développés pour relever les défis de l'isolement, du déconditionnement cognitif et physique accéléré par le confinement. Ceci permettant une offre de services plus adaptée aux circonstances et de contrer la fracture numérique chez ses membres par des rencontres virtuelles. Considérant l'ampleur du travail, *Bouger et Vivre* a pris la décision d'ouvrir un poste de direction en novembre 2020.

2021 : Une autre année sous le signe de la pandémie, l'adaptation des activités virtuelles et beaucoup d'aide, d'écoute et de soutien à distance aux membres. Le déconditionnement vécu par les membres s'est grandement fait ressentir, tant au niveau physique, cognitif que social. Face au départ de sa direction, retournée travailler dans le réseau avec des conditions salariales avantageuses, le Conseil est resté fort et actif, maintenant le cap sur ses objectifs.





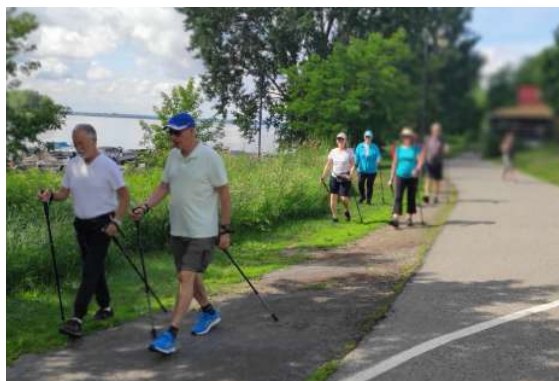
Rapport d'activités 2022

Au début de 2022, l'isolement sanitaire a été maintenu jusqu'au printemps. Au cours de l'exercice, *Bouger et Vivre* a reçu une subvention de 7300\$ de Services Québec pour financer le mandat d'une boîte de recrutement (Flexia Conseil) pour aider l'organisme dans le processus d'embauche du directeur général Michel Robert, qui n'est resté en poste qu'à peine un mois.

En mars, on procédait à l'embauche de Thibaut Penin au poste de kinésologue à temps plein (Subvention d'emploi Québec à hauteur de 50% du salaire brut, pendant 6 mois). De mars à mai, il y a eu reprise des sessions sur zoom : renforcement musculaire et cardio 2 fois par semaine avec une moyenne de 7 participants par session.

Toujours à compter de mars, le Projet Ensemble avec le CLSC Verdun a financé 7 séances de Danse avec les mamies immigrantes, un OBNL, en collaboration avec un kinésologue du CIUSSS. En raison du succès de l'activité nous avons décidé de prolonger pour 2 sessions de 10 cours supplémentaires. L'activité s'est terminée en novembre et doit reprendre au printemps 2023.

L'Assemblée Générale annuelle a été tenue en avril en visioconférence. Le mois de mai a vu la réouverture du local de *Bouger et Vivre*, et en juillet, août et septembre, reprise de marches extérieures le long du fleuve.



En septembre Francine Dallaire a rejoint les rangs du Conseil en tant qu'observatrice. Aussi l'instauration d'une nouvelle activité de septembre à décembre, la boxe adaptée. De nouveaux équipements nous ont été livrés grâce à la subvention de l'AQLPH : vélo stationnaire, support pour installation de 2 poulies, tapis d'exercices, élastiques, poids.

D'octobre à décembre, *Bouger et Vivre* est intervenu en résidence pour aînés grâce à la subvention **Ça bouge sur l'île** et en décembre une fête de Noël très réussie regroupant plus de 60 personnes a été organisée par des membres bénévoles formés en comité.

120 Membres à la fin de l'année 2022
Moyenne d'âge de 69 ans

Dons de bénévoles au cours de l'exercice :
Création de l'affiche «Réveil articulaire» financée par un membre, housse pour le plan bobath, cousue par un membre et miroirs offerts par un membre.



Projets en 2022

Projet «Allo allo je bouge»

Matériel offert aux membres : sac à dos contenant du matériel pour pratiquer l'activité physique dans de meilleures conditions, ballon, bande élastique, chandail. Prêt de tablettes aux membres afin de maintenir liens et activités en ligne.

Projet Marche nordique

Initiation en petits groupes de cette activité reconnue pour ses multiples bienfaits pour le système cardio-vasculaire, l'amplitude pulmonaire, et prévient l'ostéoporose.

Projet «On bouge après l'été»

Intervention de *Bouger et Vivre* au sein de 3 résidences de Verdun. 10 séances d'une heure d'activité physique adapté avec du renforcement musculaire, cardio, boxe, danse... Financé par l'OBNL Sport et Loisir de l'île de Montréal.

Projet boxe anglaise adaptée

Cette activité fût offerte aux membres d'octobre à décembre 2022 et reprendra partir de février 2023.

Projet Ensemble

Activité de danse avec les Mamies Immigrantes en collaboration avec un kinésologue du CIUSS. Devant le succès de l'activité, deux sessions supplémentaires ont eu lieu, d'avril à Novembre 2022. L'activité reprendra en Avril 2023.



Présence dans le milieu

- Participation à des instances de concertation
- Concertation des ressources pour aînés de Verdun (TCRAV)
- Concertation en développement social de Verdun (CDSV)
- Projet Ensemble à travers tout pour la vie : Mémoire, Deuil, Soutien, Solidarité (CLSC)
- Regroupement des organismes pour aîné(e)s du sud-ouest de Montréal (ROPASOM)
- Accessibilité Universelle (AU)



Demandes de soutien financier

- Emploi-Québec (Programme IPOP)
- Population active (AQLPH)
- Ça bouge sur l'île de Montréal (SLIM)
- Fondation Saputo (En projet)



Rapport d'activités 2022



En images





Gouvernance

L'assemblée générale de la corporation procède à l'élection du Conseil d'administration.

Le Conseil d'administration a le devoir et la responsabilité d'établir un mode de gestion et de fonctionnement qui permet l'atteinte des résultats escomptés de façon participative avec son équipe. Il est redevable devant l'assemblée et la Loi.

Le **Conseil** s'assure de la gestion des choses courantes, des éléments financiers, des communications, des liens avec les administrations publiques et communautaires, et détermine les objectifs annuels.

Une dizaine de sessions régulières du **Conseil** sont tenues chaque année. Ceci exclut le travail hors-session pour la préparation de documents, de demandes de fonds, de promotion de *Bouger et Vivre*, de relations avec les partenaires communautaires et les activités spéciales. Il est imputable de sa bonne gestion financière et en fait état aux membres lors de l'assemblée générale annuelle.

En tant qu'organisme de bienfaisance, *Bouger et Vivre* émet des reçus aux fins d'impôts pour les dons charitables.

*Au 31 décembre 2022
les administrateurs étaient:*

Monique Trudel, présidente, membre fondatrice et utilisatrice.

Francine Thibault, vice-présidente et membre représentante du milieu.

Hector Giraldo, secrétaire

Jocelyn Vigneux, trésorier.

Geneviève Prévost, administratrice et membre représentante de milieu.

Francine Dallaire, observatrice.

Équipe au cours de l'exercice 2022

Michel Robert, directeur en mai et juin.

Thibaut Penin, Kinésologue, depuis mars.





Plan d'action 2023

Faire connaître les services de Bouger et Vivre pour rejoindre plus de personnes isolées et confrontées au déconditionnement.

(enjeux post pandémie importants et prioritaires)

Augmenter l'offre de services et d'activités au local et dans la communauté.

Augmenter les heures d'ouverture, possiblement en soirée et samedis.

Augmenter la présence de personnel qualifiés correspondant aux heures d'ouverture.

Accroître le nombre de membres utilisateurs des services et de bénévoles.

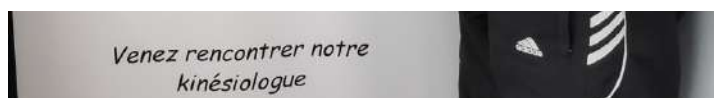
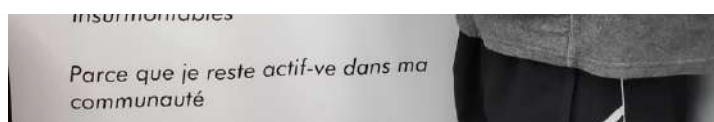
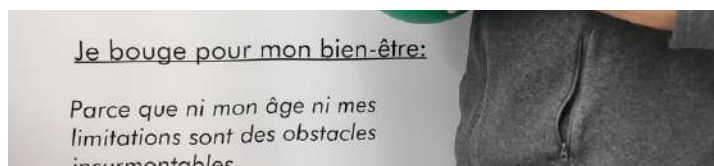
Augmenter les revenus afin de permettre l'embauche de personnel qualifié stable.

Améliorer nos pratiques de gouvernance.

Augmenter la participation d'usagers au CA.

Élaborer un plan d'action sur 3 ans.

Mettre en place des politiques et pratiques de saine gestion administrative et financière.



Partenariats

ALTERGO : Bouger et Vivre est membre d'ALTERGO : support de développement..

Arrondissement de Verdun – Ville de Montréal : accueille *Bouger et Vivre* dans un local du centre communautaire Marcel-Giroux.

CIUSSS Centre-Sud-de-L'île-de-Montréal : soutien organisationnel.

Le CLSC Verdun : référence d'utilisateurs.

Hôpital de Verdun : invitation des patients MPOC à participer aux activités de *Bouger et Vivre* pour faciliter la transition à la vie à domicile.

MADA (municipalité amie des aînés) : instance d'appui.

Mamies immigrantes : services de *Bouger et Vivre* à l'occasion de plusieurs sessions de danse.

Sport et Loisirs de l'île de Montréal : OBNL qui a subventionné *Bouger et Vivre* pour le projet «On bouge après l'été».

OMHM : L'office municipal d'habitation de Montréal, appui au projet « On bouge après l'été ».

AQLPH : *Bouger et Vivre* est membre de l'Association Québécoise de Loisir des Personnes Handicapées.



Résultats financiers

au 31 décembre 2022

REVENUS

Dons	<u>11 320</u>
-------------	---------------

Subventions

Subv. Québec	6 806
AQLPH	7 072
Desjardins	250
Emploi Québec	16 614
	<u>30 742</u>

Contributions des membres

Cotisations annuelles	2 246
Activités	8 483
	<u>10 729</u>

Vente de chandails	<u>60</u>
---------------------------	-----------

Revenus divers

Activités sociales	368
Placements	161
Revenus divers	421
	<u>949</u>

Ventes	<u>240</u>
---------------	------------

Total des revenus	<u>54 040 \$</u>
--------------------------	------------------

DÉPENSES

Frais d'opération

Cotisations et permis	196
Entretien/réparations	217
Hon. kinésiologue	(5 960)
Activités sociales	541
	<u>(5 006)</u>

Frais administratifs

Hon. Professionnels	21 428
Frais de bureau	215
Assurances	421
Frais informatiques	503
Télécommunications	266
Service de paie	711
Banque frais, intérêts	174
Amortissement	3 425
Formation employés	818
	<u>27 961</u>

Masse salariale

Salaires brut	36 695
Part de l'employeur	5 558
	<u>42 152</u>

Total des dépenses	<u>65 107 \$</u>
---------------------------	------------------

Les nombres sont arrondis
au dollar le plus près.

Excédent des dépenses sur les revenus	<u>(11 067 \$)</u>
--	--------------------

Bouger et Vivre



(438) 836 1559

bouger.vivre@gmail.com

www.facebook.com/BougerEtVivre/

<https://bougevivre.weebly.com/>