

Intergénérationnel Intergenerational

Parole de démographes, la population vieillit. Selon l'Institut de la statistique du Québec, un Québécois sur quatre (soit 24,4%) sera âgé de 65 ans et plus dans vingt ans. Une estimation sidérante, si l'on considère que cette proportion était d'une personne sur sept (14,1%), en 2006. C'est dire l'importance, à la fois de la kyrielle de services offerts aux aînés, mais également de l'effort de milliers de bénévoles qui s'engagent à assurer une présence et un soutien à ces derniers. Tantôt en apportant un repas chaud, tantôt en accompagnant un aîné faire ses courses, ils leur permettent de garder ce qu'ils ont de plus précieux: leur autonomie.

Demographers tell us that the population is aging. According to the Institut de la statistique du Québec (Quebec Statistics Institute), one Quebecer out of four (24.4%) will be 65 and over in twenty years, a staggering estimate, when compared with the ratio of one person out of seven (14.1%) in 2006. This increase points up the importance of services offered to the elderly, as well as of the thousands of volunteers who provide elder care and support. Whether this assistance means bringing someone a hot meal or accompanying them on errands, these volunteers safeguard that treasure so threatened by age: one's autonomy.

Animer des ateliers d'écriture autobiographique Coordinating memoir-writing workshops

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

8365, boulevard Maurice Duplessis
Rivière-des-Prairies
514-648-2323

www.cabrdp.cam.org

S'atteler à la rédaction de son autobiographie n'est certainement pas une tâche facile! Voilà pourquoi on fait appel à des bénévoles qui se chargent de soutenir et d'aider les auteurs. Rédacteurs et bénévoles se rencontrent une fois par semaine, aussi longtemps que dure la rédaction de l'ouvrage. Au cours des premières rencontres, il y a un partage verbal et écriture. Puis, au cours des dix rencontres suivantes, l'écriture se fait par thèmes et avec l'aide d'une professionnelle de l'écriture. Pour finir, ce sont des bénévoles aux études en art qui aident les auteurs à la mise en page. Les échanges se font dans un contexte très multiculturel puisque le quartier de Rivière-des-Prairies est fréquenté par des gens venus du monde entier.

Writing one's autobiography is a major undertaking, which is why there is a

call out to volunteers to assist authors with the task. Writers and volunteers meet once a week, for as long as the writing process takes. During the first few meetings, stories are shared orally and in writing. Then, over the next ten meetings, the writing follows certain themes, supported by a professional writer. To complete the task, volunteers with an art background help the authors with layout. These exchanges take place in a multicultural setting, since the population of Rivière-des-Prairies is made up of people from around the world.

Cuisiner et livrer des repas

Cooking and delivering meals

POPOTE ROULANTE MEALS-ON-WHEELS

Montréal-Centre et Est de Montréal
514-842-3351, ou www.cabm.net
Ouest-de-l'Île (West Island) : 514-457-5445, ou www.volunteerwestisland.org

Popote roulante: service tout à fait spécial qui permet aux personnes en perte d'autonomie de vivre dans leur demeure plus longtemps et avec dignité. Comment? En leur apportant un repas chaud et nourrissant, le tout accompagné d'un sourire et d'une

« mini-visite ». C'est grâce à la contribution de milliers de bénévoles engagés que la Popote rend service aux Québécois depuis 1966. Avec le vieillissement de la population, le besoin de citoyens engagés se fait grandement sentir. Les implications bénévoles? Les dizaines de popotes roulantes de Montréal sont constamment à la recherche de chefs de groupe, de cuisiniers, d'aide-cuisiniers, d'acheteurs, de chauffeurs, de livreurs, d'aide administrative et cléricale. C'est le bénévole qui détermine son temps d'implication.

Meals-on-Wheels is a very special service which allows people experiencing a loss of autonomy to live with dignity, in their own homes, as long as possible. How? Simply by bringing them a nourishing hot meal served up with a "mini-visit" and a smile. Thanks to the generosity of thousands of volunteers, Meals-on-Wheels has been serving Quebecers since 1966. Our ageing population requires more and more friends and neighbours to show they care by supporting Meals-on-Wheels. There are many ways to help: group leaders, cooks, kitchen helpers, shoppers, drivers, delivery people and administrative and clerical help are always needed. The volunteers decide how much time they will give.

Faire des appels téléphoniques Making telephone calls

CENTRE DE BÉNÉVOLAT CÔTE-DES-NEIGES

4945, chemin Côte-des-Neiges, app. 6
Côte-des-Neiges
514-340-1072

La ligne téléphonique « Bonjour, ça va », créée par le centre de bénévolat Côte-des-Neiges a fait des petits, en raison de sa grande utilité: plusieurs autres centres communautaires l'ont imitée. Chaque matin, du lundi au vendredi, entre 9h et 11h, un bénévole se charge d'appeler soixante aînés pour vérifier qu'ils se portent bien. En cas d'absence de réponse à l'appel, le bénévole contacte une personne proche de l'aîné (famille, voisin, gardien, etc.) qui ira vérifier que rien de grave n'est arrivé. Des vies ont été sauvées grâce à ce service téléphonique. Le centre de bénévolat Côte-des-Neiges propose également des services plus

classiques comme l'accompagnement aux rendez-vous médicaux ou à l'épicerie ainsi que les visites amicales.

The helpline « Bonjour, ça va? » ("Hi, how are you?") established by the Centre bénévole Côte-des-Neiges has proven so useful that it has given birth to other helplines in other community centres. Every morning, Monday to Friday, between 9 and 11, a volunteer calls sixty seniors to check in on them and see how they're doing. If there is no answer, the volunteer contacts someone close to the senior, such as a family member, neighbour, caregiver, etc., who will check to see if there's a problem. Lives have been saved thanks to this telephone service. The Centre bénévole Côte-des-Neiges also offers the usual services, such as escorts to medical appointments or to go grocery shopping, as well as friendly visits.

Appeler le bingo, cuisiner et servir les repas Bingo calling, cooking and serving meals

LES ACCORDAILLES

465, rue Gifford, Bureau 101
Plateau-Mont Royal
514-282-1553
www.lesaccordailles.com

Calleur de bingo, cuisinier et serveur bénévoles sont les bienvenus dans ce centre communautaire qui existe depuis 25 ans. Tous les mardis midis, les bénévoles se chargent de cuisiner et de servir un repas pour une quarantaine de personnes. Ensuite, le bingo commence! Le centre tente de renouveler ses activités mais face au succès du bingo, que faire? L'ambiance du repas a attiré les résidents du HLM adjacent à venir faire du bénévolat pour les Accordailles. Preuve que ça doit être sympathique! Volunteer bingo callers, cooks and servers are very welcome in this 25-year-old community centre. Every Tuesday morning, volunteers cook and serve a meal for forty people. Then the bingo starts! The centre is trying to renew its activities, but what can it do to compete with the success of bingo? The ambience of the meal has drawn residents from the HLM next door to volunteer for the Accordailles, which just goes to show how much fun it is.

Harry Young

ANCIEN PRÉSIDENT DE LA
POPOTE ROULANTE
SAINT-LAURENT NO. 1

Âge : 86 ans

Profession : entrepreneur retraité

Durée du bénévolat : 22 ans

Fréquence du bénévolat : quelques heures par jour,
tous les jours

Quelle est la mission de la Popote roulante Saint-Laurent no 1 ?

On cuisine puis on livre des repas chauds deux fois par semaine aux personnes malades qui ne souhaitent pas être placées dans un centre d'hébergement.

Quelle était votre mission ?

En tant que président, on fait un peu de tout : comptabilité, conduite afin d'amener la serveuse qui livre les repas, mise au point des emplois du temps de chacun, envoi de lettres de remerciement aux donateurs, etc. Et, quand un des autres bénévoles n'arrivaient pas, j'étais toujours là pour le remplacer. Je veillais à ce que tout aille bien. Je n'ai jamais passé une journée, en 22 ans, sans consacrer de temps à la popote.

Pourquoi avoir décidé d'arrêter ?

Parce que je commence à me faire vieux ! Mon médecin m'a ordonné d'arrêter car le stress nuit à ma santé. Les liens avec les cuisines, serveurs et bénéficiaires vont me manquer.

Construire une amitié Building friendships

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

4624, rue Garnier
Plateau Mont-Royal
514-527-8653
www.petitsfreres.ca

Les petits frères des Pauvres luttent contre l'exclusion et la solitude des personnes âgées seules de 75 ans et plus en les accueillant, en les accompagnant et en recréant autour d'elles une famille. Ils assurent à leurs Vieux Amis, dans une relation individuelle et personnalisée, l'affection dont tout être humain a besoin, la sécurité et le réconfort nécessaire à leur état de vulnérabilité. C'est grâce à l'engagement des bénévoles que les petits frères peuvent offrir



FORMER PRESIDENT OF MEALS-ON-WHEELS ST. LAURENT #1

Age : 86

Profession : retired business person

Volunteering : for 22 years

Frequency : a few hours a day, every day

What is the mission of Meals-on-Wheels St. Laurent #1 ?

We prepare and then deliver hot meals twice a week to people who are ill but who don't wish to be placed in a residence.

What was your mission ?

As president, you kind of do everything : accounting, driving the server who delivers the meals, keeping track of how everyone spends their time, sending thank-you letters to donors, etc. And, when a volunteer doesn't show up, I was always there as a replacement. I made sure everything ran smoothly. I did not spend one day, in twenty-two years, away from the program.

Why did you decide to stop ?

Because I'm getting old ! My doctor ordered me to stop because the stress was affecting my health. I am going to miss the kitchens, servers and clients very much.

cet accompagnement. Le jumelage d'un bénévole et d'un Vieil Ami qui développeront une véritable relation de personne à personne est la façon privilégiée pour assurer la réussite de mission.

The petits frères des Pauvres work to overcome the exclusion and solitude experienced by seniors aged seventy-five and over who live alone by keeping them in contact and creating a family around them. The organization is able to support this population through the efforts of its volunteers, who offer their Old Friends the friendship and affection everyone needs, as well as the security and comfort necessary to minimize their vulnerability. The success of the mission

depends on the successful matching of a volunteer with an Old Friend, so that a real friendship blossoms and grows.

Participer à des activités intergénérationnelles Participating in intergenerational activities

CARREFOUR COMMUNAUTAIRE MONTROSE

5350, rue Lafond

Rosemont

514-521-7757

Ce centre communautaire œuvre dans le quartier de Rosemont depuis vingt ans, dans le but de combattre la solitude, d'encourager l'autonomie et d'inciter la participation sociale des aînés. Il recrute des bénévoles pour ses nombreuses activités : appels quotidiens, transport et accompagnement, cuisines collectives, fêtes communautaires. Le centre a aussi développé des activités intergénérationnelles, qui se renouvellent fréquemment. C'est le cas par exemple d'une pièce de théâtre jouée par des personnes âgées qui a été représentée dans des écoles.

Based in Rosemont, this community centre has been combatting loneliness,



Éric Dufréne, coordonnateur de projets du Bas St-Laurent. KATIMAVIK

encouraging autonomy, and motivating the social participation of the elderly for twenty years. The centre recruits volunteers for its many activities : daily phone calls, transport and accompaniment, collective kitchens, community celebrations. The centre has also developed intergenerational activities, which occur frequently, such as a play starring seniors which was presented to schools.

Le saviez-vous ? Did you know ?

... IL EST POSSIBLE DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT VIRTUEL ?

Sur pied depuis 5 ans, Alterhéros repose entièrement sur l'engagement bénévole de ses membres. La totalité des services offerts par l'organisme (rédaction d'articles, animation de forums de discussion, intervention auprès de jeunes homosexuels, bisexuels ou transsexuels) s'opère... de façon virtuelle ! Traduction de documents, mise à jour de sites Internet, correspondance amicale par courriel : le bénévolat se fait branché ! Pour plus d'informations : www.alterheros.com

...THERE'S ALSO VIRTUAL VOLUNTEERING ?

In existence for five years, Alterhéros depends entirely on the commitment of its volunteers and members. The complete roster of services, including article writing, moderating discussion forums, supporting young gays, bisexuals, or transsexuals, is offered online ! Translating documents, updating websites, maintaining friendly e-mail correspondence—volunteering has gone high-tech.

For more informations : www.alterheros.com

Andrée-Anne Chagnon BALADEUSE POUR RÉSOLIDAIRE

Âge : 13 ans

Profession : étudiante

Bénévole depuis : 3 ans

Fréquence de bénévolat : jusqu'à trois fois par semaine pendant les vacances d'été

En quoi consiste ton rôle au sein de Résolidaire ?

Je livre les repas aux personnes dans le besoin. J'aide parfois ma mère à préparer les repas car elle est cuisinière à temps plein pour les popotes.

T'es-tu attachée à un aîné en particulier ?

Oui, à un monsieur en chaise roulante très très attachant. Il me demande toujours des nouvelles de ma mère. J'aime beaucoup aller lui livrer des repas

Qu'est-ce qui t'a donné envie de t'engager dans cette popote ?

Au début, mon frère aîné faisait ça. J'ai eu envie de faire comme lui. J'ai toujours aimé le contact avec les gens. Je trouve ça très intéressant : je rencontre plein de monde, des gens différents. J'ai toujours aimé ça aider les autres. On se sent plus heureux après avoir aidé quelqu'un dans sa journée.

Accompagner un aîné dans ses activités du quotidien Accompanying a senior for a day

ENTRAIDE BÉNÉVOLE MÉTRO

1801, de Maisonneuve Ouest. Suite 750 Centre-ville
514-939-9575

www.ebm.cam.org

Entraide Bénévole Métro met les personnes âgées en perte d'autonomie en contact avec des bénévoles qui les accompagnent dans diverses activités. Bénévole et bénéficiaire iront ensemble au centre d'achat, à la banque ou même à des rendez-vous médicaux. Le programme Visit'air consiste en l'accompagnement d'une personne âgée par un bénévole, le temps d'une petite promenade. On peut même se porter bénévole afin d'aider un aîné à remplir son rapport d'impôts. Autre particularité de cet organisme : il sait communiquer très clairement les besoins de ses bénéficiaires. Un exemple véridique : besoin d'un bénévole pour aider une



SERVER FOR RÉSOLIDAIRE

Age : 13

Profession : student

Volunteering : for 3 years

Frequency : up to three times a week during summer vacation

What do you do for Meals-on-Wheels ?

I deliver meals to the people in need. Sometimes I help my mother prepare the meals, because she is a full-time cook for Meals-on-Wheels.

Are you particularly attached to any of the people you visit ?

Yes, to a man in a wheelchair who is so nice. He always asks me about my mother. I really like delivering his meals.

Why did you want to get involved ?

First, my older brother was volunteering. I wanted to be like him. I always liked to be with people. I find it really interesting : I get to meet a lot of people, all kinds of people. I always liked to help others. You feel happier after helping someone during the day.

dame polonaise à classer ses albums photos! Le mérite d'être bien clair! Entraide Bénévole Métro puts elderly people who are experiencing a loss of autonomy in touch with volunteers who accompany them on various errands. The two go shopping, to the bank, and even to medical appointments. The Visit'air program involves a volunteer taking an elderly person on a little walk. Another way to volunteer is to help do a senior's taxes. A distinctive feature of this organization is its way of publicizing the exact needs of its clientele, e.g., "a Polish woman needs a volunteer to organize her photo album". Who can doubt the importance of customized service ?