

Rapport d'activités 2019-2020



Le Tournesol de la Rive-Nord

*Merci pour cette belle
année de reconnaissance!*



Médaille du lieutenant-gouverneur du Québec
L'honorable J. Michel Doyon
pour mérite exceptionnel
MMXX-0001

Prix Carole-Baril

*Créé en 2016 pour reconnaître
annuellement une travailleuse ou un
travailleur du communautaire s'étant
démarré dans la MRC de
L'Assomption.
Gabrielle Allard a reçu ce prix cette
année.*



ASSOCIATION DES
MÉDECINS PSYCHIATRES
DU QUÉBEC

Récipiendaire du don annuel de
L'association des médecins psychiatres
du Québec remis à un organisme qui
contribue à la santé mentale des
québécois.



En nomination 2019-2020

Organisme communautaire et associatif de l'année

- > Les Amis de la déficience intellectuelle Rive-Nord
- > Fin à la faim...
- > Le Tournesol de la Rive-Nord



Table des matières

Avis de convocation	3
Proposition de l'ordre du jour	4
Mot de la présidente	5
Les membres du conseil d'administration	6
Mot du directeur	7
L'équipe du Tournesol de la Rive-Nord	8
Il était une fois...	9
Bilan des activités 2019 - 2020	10-11
Formations offertes aux membres	12
Conférences et sensibilisation / La gestion du Tournesol	13
Formations reçues	14
Activités grand public	15
Représentations extérieures / La vie associative	16
L'implication dans le milieu	17-18
La promotion du Tournesol	19
Les stagiaires / Commanditaires	20
Les bénévoles / Programme d'aide et d'accompagnement sociale	21
Bilan des réalisations en regard des priorités 2019-2020	22
Priorités pour l'année 2020-2021	23
Prévisions budgétaires 2020-2021	23
Dossier de presse	24
Moments croqués sur le vif	25-26
Sigles et Acronymes	27



Le Tournesol
de la Rive-Nord

Repentigny le 3 septembre 2020

Avis de convocation à l'assemblée générale annuelle

Le conseil d'administration et l'équipe de travail vous invitent chaleureusement à notre 28^e assemblée générale annuelle qui se tiendra:

Lundi 5 octobre 2020 à 13h30
au Centre à Nous, salle Jacques-Parent, Pavillon Richelieu
du 50 rue Thouin à Repentigny

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté que nous vous présenterons les réalisations de l'année 2019-2020 ainsi que les perspectives à venir pour l'année en cours.

Compte tenu de la pandémie actuelle, nous avons la possibilité de vous accueillir de deux façons différentes, par votre présence sur les lieux (25 personnes maximum), le couvre-visage sera obligatoire à l'arrivée et dans tous les déplacements, la distanciation sociale y sera respectée. Pour les personnes habiles avec la technologie, nous serons également disponible par visioconférence Zoom.

Veuillez svp confirmer votre présence ou votre intérêt à y participer par Zoom **avant le mercredi 30 septembre 2020**, au 450-657-1608 ou par courriel à info@letournesoldelarivenord.com. Ceux qui voudront y assister par Zoom, recevront le lien en matinée du 5 octobre.

Pour les personnes inscrites, nous vous ferons parvenir par courriel le procès-verbal de la dernière assemblée générale annuelle. Nous vous demandons d'en faire la lecture avant la rencontre.

Au plaisir de partager ce moment avec vous,

Cynthia Charbonneau

Cynthia Charbonneau
Présidente du conseil d'administration

Richard Miron

Richard Miron
Directeur



Vingt-huitième assemblée générale annuelle

Lundi 5 octobre 2020 à 13h30
au Centre à Nous, salle Jacques-Parent, Pavillon Richelieu
du 50 rue Thouin à Repentigny
Ou par visioconférence Zoom

PROPOSITION DE L'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Nomination d'un.e président.e et d'un.e secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 17 juin 2019
5. Présentation et dépôt du rapport d'activités 2019-2020
6. Présentation et dépôt du rapport d'audit externe 2019-2020
7. Présentation des prévisions budgétaires 2020-2021
8. Présentation des priorités 2020-2021
9. Nomination d'un auditeur externe pour l'exercice financier 2020-2021
10. Nomination d'un.e président.e et d'un.e secrétaire d'élection
11. Élection des membres du conseil d'administration
12. Souhaits de l'assemblée
13. Levée de l'assemblée



Mot de la présidente

Bonjour à tous,

Bienvenue à cette 28^e Assemblée générale.

C'est encore un plaisir pour moi cette année d'être la présidente du conseil d'administration. Le Tournesol de la Rive-Nord, un organisme en santé mentale qui m'apporte toujours autant de bien dans ma vie. Le conseil d'administration s'est réuni 8 fois cette année (dont 1 réunion en conférence téléphonique à cause de la pandémie) et s'est penché sur les différents dossiers que nous avons, pour améliorer l'avenir de notre organisme. Nous avons aussi fait de nos priorités pour la dernière année, un travail constant pour poursuivre à bien notre mission. Je tiens d'ailleurs à remercier l'implication de chacun d'entre vous, soit: Rosaire Lamothe en tant que vice-président qui vient aux réunions toujours avec sa bonne humeur, Manon Frappier qui, malgré sa santé, s'implique beaucoup en plus d'être la secrétaire de nos réunions, Annie Tardif qui, avec toutes ses compétences professionnelles nous aide grandement, Francine Denis qui nous fait souvent réfléchir grâce à son bagage de vie intéressant qu'elle veut bien nous partager, Nicole Cloutier qui est signataire des chèques pour le Tournesol arrive toujours avec son sourire, ainsi que Marcel Robidoux qui s'implique grandement pour la cause.

Nous avons eu la chance de rencontrer le directeur général de la Ville de Repentigny, suite à nos démarches de relocalisation. Nous sommes toujours à poursuivre nos démarches en ce sens. Nous avons également mis en candidature Gabrielle Allard pour le Prix Carole Baril pour son dévouement au sein de l'organisme et ce prix lui a été remis le 24 septembre dernier. Nous avons aussi eu l'honneur de recevoir La Médaille du Lieutenant-Gouverneur pour mérite exceptionnel en tant qu'organisme, le 28 janvier dernier grâce à l'initiative d'une de nos membres. Merci à Sylvie Chartrand!

J'ai eu la chance de participer à une formation avec Manon Durocher et Josée Richard : *Gérer les situations difficiles et bâtir la résilience* offerte pour les bénévoles à la réception, à l'accueil de notre organisme. J'ai aussi participé à *Tous Pour un mieux-être collectif* offert par le Service Correctionnel du Canada en compagnie de Richard. Ce furent 2 formations très enrichissantes pour moi.

J'aimerais remercier chacun de nos bénévoles et nos donateurs qui nous aident grandement ainsi que nos attachés politiques qui donnent de leur temps pour la cause, c'est fort apprécié. Chacun de nos membres continuent de participer en grand nombre aux nombreuses activités variées, c'est d'ailleurs pour eux que nous nous impliquons autant. Mon souhait est de poursuivre nos efforts pour démystifier la santé mentale et de continuer d'offrir un endroit agréable où se retrouver en tant que groupe d'entraide tout en ayant les subventions nécessaires. Et qui sait peut-être dans de nouveaux locaux.

Merci à tous!

**Le corps se guérit par l'amusement, faites ce qui vous fait plaisir. Le mental se guérit avec le rire, dédramatisez votre vie. L'âme se guérit avec la joie, voyez la beauté en toute chose.* Anonyme*



Cynthia Charbonneau

Cynthia Charbonneau
Présidente



Les membres du conseil d'administration



De gauche à droite

Richard Miron, directeur (siège d'office aux rencontres du c.a.)

Cynthia Charbonneau, présidente

Francine Denis, administratrice

Rosaire Lamothe, vice-président

Annie Tardif, trésorière

Nicole Cloutier, administratrice

Marcel Robidoux, administrateur

Centre avant

Manon Frappier, secrétaire

* Nous avons 5 membres utilisateurs de services
et 2 membres issus de la communauté.



Mot du directeur

C'est pour moi un réel plaisir de vous revoir après cette crise sans précédent qui nous a tous frappé de plein fouet. L'important c'est que nous soyons là aujourd'hui afin de participer à la vie démocratique qu'est notre assemblée générale annuelle. Nous ne pouvions faire autrement que de nous voir en personne car cette réunion est l'une des plus importantes de toutes nos activités de l'année. Il y a pleins de technologies qui font en sorte de se voir, de se parler à distance, via des conférences téléphoniques, visioconférences, et c'est ainsi que nous pouvons avoir des gens comme vous qui sont à l'écoute et qui participent malgré la distance. Pour certains membres chanceux, ils sont ici pour se rencontrer et « vivre » ces moments importants. C'est aussi ça un groupe d'entraide.

Ce travail quotidien est toujours fait en collaboration avec des collègues fantastiques et des bénévoles hors pairs, sans vous *Le Tournesol de la Rive-Nord* ne serait rien.

À la suite des recommandations du CISSSL, nous avons apporté des modifications à notre rapport d'activités afin de le rendre conforme aux exigences de notre principal bailleur de fond, en voilà le résultat final. Et comme toujours nous sommes fiers de tout ce qui a été réalisé durant l'année. Nous avons obtenu du financement depuis les 2 dernières années du gouvernement et nous en sommes très heureux. Je profite de l'occasion pour remercier les députés Lise Lavallée et François Legault, à leurs adjoints de comté, avec qui nous sommes constamment en contact pour le suivi de nos différents dossiers. Nous poursuivons avec eux la quête d'un meilleur financement et ainsi être reconnu à notre juste valeur.

À la lecture de ce rapport, vous constaterez encore une fois, tout le travail accompli et ce avec toujours une petite équipe mais d'un GRAND cœur, qui nous fait dire que nous faisons la différence dans la vie des membres et des citoyens de notre MRC. J'entends souvent dire « une chance que le Tournesol est là pour nous » et bien souvent cela « fait ma journée » d'entendre ces mots et je me dis qu'après 25 ans, je suis toujours à la bonne place, avec ma gang.

Depuis les 4 dernières années, je vous parle d'un important défi, celui de notre relocalisation. Nous avons beaucoup travaillé avec les membres du conseil d'administration sur cet important dossier et il reste encore quelques ficelles à attacher pour la finalité de cet important dossier. Je termine en remerciant tous ceux et celles qui sont présents physiquement et par visioconférences aujourd'hui et je vous souhaite une très belle assemblée générale.

« Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie ».
Carl Gustave Jung



Handwritten signature of Richard Miron in black ink.

Richard Miron, directeur



L'équipe du Tournesol de la Rive-Nord



Richard Miron, directeur

Véronique Mayer, animatrice/intervenante (fin 20 août 2019)

Éric Roy, animateur/intervenant (contractuel septembre à mars 2020)

Gabrielle Allard, intervenante et adjointe administrative



IL ÉTAIT UNE FOIS...

Le 7 octobre 1992

Le Tournesol de la Rive-Nord a reçu ses lettres patentes par L'Inspecteur général des institutions financières. Ce n'est ni plus ni moins que l'acte de naissance de l'organisme. Il a alors pu offrir ses premières activités à la population de la MRC de L'Assomption dans les locaux du CLSC Le Méandre à Le Gardeur. La petite histoire veut qu'un dénommé Richard Miron, alors président du conseil d'administration du CLSC Le Méandre, ait demandé à l'organisatrice communautaire Andréane Beaudry de réunir des citoyens afin de voir à la possibilité de mettre sur pied un organisme communautaire en santé mentale dans la MRC de L'Assomption étant la plus peuplée à cette époque de la région de Lanaudière. Il faut savoir que dans toutes les MRC du Québec, il existait un organisme en santé mentale mais pas dans notre MRC. Trois administrateurs ont formé le conseil d'administration provisoire. Il s'agissait de Louise Boissonneau infirmière, Pierre Lépine journalier et Andréane Beaudry travailleuse sociale.

Puis lentement après avoir tenu 2 puis 3 activités par semaine dans les locaux du CLSC, il a fallu penser à se trouver « *un chez soi* », une maison pouvant accueillir des personnes afin de poursuivre sa mission première; celle de briser l'isolement des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. À l'automne 1993, une maison, située au 17 rue Adrien à Repentigny, propriété de Claude Prud'homme fut louée afin d'offrir un lieu d'échange et de partage aux membres de l'organisme.

À l'automne 2001, avec l'achat du 17 rue Adrien, par le Groupe Maurice, il nous a fallu trouver un nouvel endroit afin de poursuivre nos activités et offrir différents services à la population. C'est au 222 rue Notre-Dame toujours à Repentigny que monsieur J.Roland Comtois nous a servi d'intermédiaire et nous a aidé à convaincre monsieur Frank Lima de nous vendre la maison de la rue Notre-Dame. Ce ne fut pas une tâche facile, car pour ceux qui ont connu monsieur Lima, c'était un homme d'affaire rusé, ayant un sacré caractère. Il aura finalement cédé aux nombreux arguments et Le Tournesol s'installe donc sur cette artère commerciale.

Depuis 2001, nous sommes devenus propriétaires de cette belle petite maison jaune et bleu au couleur de la Provence. Il s'est tenu de nombreuses activités toutes aussi diversifiées les unes des autres. Nous comptons à ce jour plus de mille activités et autant de personnes pour un nombre d'environ 5 000 participations.

Les buts et objectifs que nous poursuivons sont les mêmes depuis le début; il s'agit de soutenir des personnes en santé mentale qui sont isolées afin qu'elles puissent reprendre du pouvoir sur leur vie et acquérir une plus grande autonomie.

Notre slogan « *La personne avant tout* » résume toujours notre philosophie. C'est une personne que nous accueillons et non son diagnostic. Nous croyons en la capacité de la personne à se relever. Nos interventions se concentrent sur les forces de la personne de sorte qu'elle demeure au cœur de ses démarches. Nous respectons le rythme de la personne, ses besoins, ses valeurs et ses croyances.

Nous reconnaissons qu'elle fait ses propres choix de façon libre et éclairée. Le fondement même de l'approche alternative.



Bilan des activités 2019-2020

Conforme à sa mission « Regrouper avant tout des personnes qui ont eu ou qui ont présentement des problèmes de santé mentale afin d'établir et développer un groupe d'entraide dans la MRC de L'Assomption » et « Organiser tous genres de services pour les personnes confrontées à une problématique de santé mentale », voici ce que nous avons offert:

210 activités pour un nombre de **3 631 présences**

Volet politique et social

- ✧ Le mouvement des personnes utilisatrices (IMPACT)
- ✧ Le Tournesol entre nous
- ✧ Les différentes mobilisations (Signatures de pétitions et manifestations)

Volet sortie

- ✧ Divers restaurants
- ✧ Cabane à sucre
- ✧ Crèmerie
- ✧ Pique-nique dans divers parcs
- ✧ Cueillette de pommes
- ✧ Party de Noël
- ✧ Mini-putt

Volet croissance personnelle

- ✧ Différentes formations
- ✧ La méditation «Pleine conscience»
- ✧ Ateliers de croissance personnelle
- ✧ Espace alternatif

Volet activité physique

- ✧ Marches extérieures
- ✧ Danse expressive
- ✧ On bouge au Tournesol

Volet échange

- ✧ Café rencontre
- ✧ Programmation
- ✧ Brin de jasette
- ✧ Rencontre de l'IMPACT
- ✧ Discussion-partage
- ✧ Le Tournesol entre nous

Volet loisir/événement

- ✧ Bingo
- ✧ Cinéma
- ✧ Quilles
- ✧ Dîner champêtre
- ✧ DVD popcorn
- ✧ Activités libres
- ✧ Fêtes : Halloween, Noël, St-Valentin, St-Jean-Baptiste
- ✧ Épluchette de blé d'Inde
- ✧ Jeux de société
- ✧ Ateliers de créativité
- ✧ Jeux expressifs
- ✧ Zoothérapie
- ✧ Le Tournesol en chanson
- ✧ La chorale du Tournesol
- ✧ Havre familial



Le Chœur du Tournesol

Cette activité hebdomadaire permet aux participants de retrouver l'harmonie dans leur corps et leur esprit en développant le souffle par des exercices de respiration, de posture et de la voix. Chaque mardi matin, nous avons le plaisir de se retrouver tous ensemble dans une ambiance détendue pour s'ancrer dans le moment présent. De plus, au mois d'août, nous avons fait une prestation au Rock Fest pour la santé mentale à L'Épiphanie avec François Babin, auteur, compositeur et guitariste ainsi que de Véronique à la guitare et Rosane au tam tam. Nous avons choisi trois chansons dont celle écrite et composée par les membres de la chorale dont le titre est « *La maison de l'espoir* ». Certes avec le départ de Véronique, nous avons dû faire une pause afin de trouver un nouveau chef d'orchestre. Nous avons trouvé une bénévole par l'entremise d'un membre de la chorale. Bienvenue à Nadia Landry qui comble maintenant ce poste à la joie de tout les participants depuis la mi-décembre.



Je suis unique!

Nous avons pigé au hasard, cinq femmes et un homme qui fréquentent le Tournesol de la Rive-Nord et qui vivent une problématique de santé mentale. Nous voulons leur permettre de rehausser leur estime de soi en leur offrant une journée beauté (coiffure, maquillage, habillement) et une séance de photographie.

Nous voulons par le fait même démystifier la santé mentale en démontrant par les photos que ce n'est pas visible. Même si on ne les voit pas, les maladies mentales existent et plusieurs personnes peuvent en souffrir. Et oui, personne n'est à l'abri. Selon L'OMS, une personne sur cinq vivra au cours de sa vie un problème de santé mentale.

Un grand merci aux 4 conspirateurs et professionnels pour la réussite de ce projet.

Monsieur Shan Tremblay, L'Aubainerie

Madame Nathalie Roy, coiffeuse et propriétaire, Arme et charme

Madame Catherine Lavoie, maquilleuse, Pharmacie Jean-Coutu

Madame Annie Garofano, Studio Annie Garofano photographe



Par vos talents, vous avez aidé à rehausser la confiance en soi des participants et les avez aidé à s'aimer davantage. Grâce à vous, nous avons fait la promotion de la santé mentale sur les réseaux sociaux et ainsi aidé à réduire les préjugés.



Les formations offertes aux membres

Conforme à sa mission « *Promouvoir la formation et l'information chez les membres afin de favoriser leurs mieux-être* », voici ce que nous avons offert :

Depuis plusieurs années, le Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière (CISSSL) accorde un budget pour des formations aux différents organismes en santé mentale. Le Tournesol présente des projets de formations. Ces formations sont issues des besoins et des préoccupations des membres.

Responsabilité et pouvoir personnel, Lyne Turgeon

Cette formation a pour but de faire prendre conscience aux participants du pouvoir qu'ils ont dans leur vie et qu'ils donnent parfois inconsciemment aux autres.

La réflexologie coréenne et fractale, Daniel Allard

Le corps est un objet fractal et dans chacune de ses parties, se répète son entièreté. Comment en trouver les interrupteurs? Faire découvrir les possibilités pour gérer les problèmes quotidiens au niveau des malaises physiques.

Zoothérapie, ÉquiRelation, Yanick Robert

Le cheval me parle, l'écoutes-tu ? La proie. Le pouvoir. Le plaisir de la liberté. L'activité vise à réaliser le pouvoir qu'une personne a sur sa propre vie.

Radiesthésie, Daniel Allard

Cette formation permet d'apprendre et d'aiguiser leurs perceptions du système sensitif énergétique à l'aide d'un pendule afin d'améliorer leur instinct décisionnel dans la vie.

Ho'Oponopono : Marie-Claude Pelletier

Outil d'évolution personnelle, Ho'Oponopono est un art ancestral hawaïen qui permet de vous libérer des mémoires du passé et de l'impact qu'elles ont dans votre vie actuelle.

Médecine énergétique chinoise : Daniel Allard

Formation des pratiques shiatsu et explications théoriques des énergies Yin Yang au quotidien.

Formation "découverte de soi-même" : Marie-Claude Rioux

Décoder les styles de personnalité - Mieux comprendre votre fonctionnement et celui des autres - Accéder à votre plein potentiel et Clés de réussite pour se faire des amis pour la vie »

Vous apprendrez à vous adapter pour mieux communiquer et éviter les conflits inutiles.

Yoga du rire

Réduire le stress, la douleur. Agis sur les émotions. Diminue les tensions. Améliore le sommeil. Meilleure humeur. Oxygène le sang. Actions qui stimulent le rire, la respiration et les articulations. Une expérience multi sensorielle.



Conférences et sensibilisation

Conforme à sa mission « *Collaborer étroitement avec les organismes et partenaires dans la réalisation des objectifs du Tournesol de la Rive-Nord* ».

Cette année, nous sommes allés à la rencontre des policiers de L'Assomption/St-Sulpice ainsi que ceux de Repentigny.

Le but étant de faire connaître l'organisme. Richard Miron a parlé de la mission, des services et de son emplacement. Manon Durocher a raconté comment une personne en crise peut se sentir face à l'arrivée des policiers, de l'uniforme et de l'attitude qui peut parfois faire peur.

Suite à ces premières rencontres, un dépliant a été créé afin d'outiller les policiers. Nous en avons profité pour remettre ces dépliants format « carnet » servant à remettre aux personnes venant de vivre un moment souffrant et difficile. Le carnet est flanqué de nos coordonnées, notre approche et notre mission.

Tu viens de vivre
une situation difficile ?
Tu peux communiquer
avec nous, nous sommes
là pour t'aider.



Le Tournesol de la Rive-Nord
Organisme communautaire
et alternatif en santé mentale
La personne avant tout...

Nos heures d'ouverture
Du lundi au vendredi
8h30 à 17h00

450-657-1608
222 rue Notre-Dame
Repentigny, J6A 2R2

 Le Tournesol de la Rive-Nord
www.letournesoldelarivenord.com

La gestion du Tournesol

Le conseil d'administration s'est réuni à 5 occasions et ont assisté à 3 conférences téléphoniques durant l'année. Différents dossiers ont été étudiés et de nombreuses décisions ont été prises par les administrateurs. Nous voulons, une fois de plus, souligner le soutien et la contribution remarquable des membres du conseil dans l'exercice de leurs fonctions.



Formations reçues par les membres et le personnel

Conforme à sa mission « *Promouvoir la formation et l'information chez les membres afin de favoriser leurs mieux-être* », voici ce que nous avons offert :

Mythes et réalités entourant le TDA/H	9 octobre 2019, au Centre à Nous,
Synergologie	3-10-17 et 24 avril 2019, au Tournesol
Décoder les styles de personnalité	6-13 mai 2019, Centre Laurent-Venne
Atelier du rire	14 novembre 2019, au Tournesol
Viser la transformation sociale	16 septembre 2019
Les difficultés anxieuses : Mieux comprendre pour mieux intervenir	5 décembre 2019, Club de Golf Montcalm
La réduction du stress par la Méditation pleine conscience	Janvier à mars 2020, Université de Montréal
Curateur public	15 membres, 25 avril 2020 au TRN
Consultation Citoyenne	10 membres, 24 février 2020 au TRN

Synergologie : Marie-Claude Rioux

Le corps vous parle, apprenez à détecter les signes

A) La main dans les cheveux, un geste qui en dit long!

B) Les micro démangeaisons dans la zone du visage

C) L'utilisation des mains dans la communication

D) Les gestes de préhension





Activités

Conforme à sa mission « Collaborer étroitement avec les organismes et partenaires dans la réalisations des objectifs du Tournesol de la Rive-Nord »

Ces activités ont pour but de rejoindre la population. Vous serez à même de constater la participation des membres du Tournesol de la Rive-Nord ainsi que du personnel au grand nombre d'activités grand public. Notons toute l'importance de cette visibilité afin d'aider la population à mieux comprendre les tabous reliés à la santé mentale.

- 11 août 2019 Kiosque au Rock Fest pour la santé mentale, 30 personnes
- 11 août 2019 Prestation de la chorale «Le CHŒUR du Tournesol», au Rock Fest, 150 personnes
- 12 septembre 2019 Pique nique de la Rentrée de la TROCL, île Lebel, 60 personnes
- Août 2019 Article du Tournesol de la Rive-Nord parue dans la revue de L'association des médecins psychiatres du Québec.



Représentations extérieures

Conforme à sa mission «*Promouvoir le maintien de la santé mentale au quotidien*» Le Tournesol de la Rive-Nord s'est impliqué dans ces différentes rencontres.

AGA de la TROCL à St-Liguori, 23 mai 2019,

AGA et lancement de la saison de la Chambre de commerce MRC de L'Assomption,

Chapiteau de L'Île Lebel, 24 septembre 2019,

Gala reconnaissance des bénévoles de la ville de Repentigny, 19 octobre 2019,

Rencontre des Organismes communautaires autonomes Lanaudois TROCL

Club de Golf de Montcalm, 14 novembre 2019,

Ouverture du bureau, Amyot Gélinas, comptables, Repentigny, 10 décembre 2019,

29e Rencontre régionale de l'IMPACT, Joliette, 16 janvier 2020.

La vie associative

- ✧ 1 bénévole pour la livraison des denrées alimentaires hebdomadaires
- ✧ 1 membre participe au conseil d'administration de Pleins Droits de Lanaudière
- ✧ 2 membres font l'achat des prix de bingo et emballage des cadeaux de Noël
- ✧ Souper de Noël des membres du conseil d'administration et du personnel
- ✧ Co-animer des activités, covoiturage et transport
- ✧ Fabrication de mobiliers urbains et de jeux extérieurs
- ✧ Consultation citoyenne (Pacte de la MRC de L'Assomption)
- ✧ Reconnaissance pour les Hommes de Cœur (2 membres en 2019)

Encore une fois, merci aux membres de votre volonté de maintenir le «**PAR et POUR**» qui est toujours aussi présent au sein de votre organisme.



L'implication dans le milieu



Conforme à sa mission « *Collaborer étroitement avec les organismes et partenaires dans la réalisation des objectifs du Tournesol de la Rive-Nord* »

L'implication dans le milieu d'un organisme communautaire est un élément essentiel pour assurer sa visibilité et favoriser la concertation auprès des différents partenaires du milieu.

Les efforts poursuivis constituent un moyen efficace qui vise l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de notre territoire. C'est aussi pour répondre à ce mandat que nous sommes impliqués sur différents comités tant locaux, régionaux et nationaux, afin d'y faire connaître les opinions et les préoccupations des membres. C'est pour toutes ces raisons que nous participons activement à différentes rencontres toutes aussi importantes les unes que les autres. Voici une liste des instances auxquelles nous avons participé:

AU NIVEAU LOCAL

Corporation de développement communautaire MRC de L'Assomption (CDC)

Chambre de commerce de la MRC de L'Assomption (CCMLA)

AU NIVEAU RÉGIONAL

Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de Lanaudière (ROCASML)

Table régionale des organismes communautaires autonome de Lanaudière (TROCL)

Table régionale de concertation en santé mentale adulte de Lanaudière

- Membre du comité de coordination de la Table
- Membre du comité fluidité

Table Lanaudoise en Santé et Bien-Être des Hommes (TLSBEH)

AU NIVEAU NATIONAL

Mouvement jeunes et santé mentale du Québec

Regroupement provincial de la santé et bien-être des hommes (RPSBEH)



SOUTIEN DANS LE MILIEU

Le Tournesol de la Rive-Nord a participé à plusieurs campagnes d'appui, de sensibilisation, de mobilisation et de pétitions en informant et sensibilisant ses membres sur de nombreux sujets comme: la pauvreté, la santé mentale, les logements à prix modiques et plusieurs autres revendications pour la jeunesse et l'aide médicale à mourir.

LE TOURNESOL DE LA RIVE-NORD EST ÉGALEMENT MEMBRE DE:

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), filiale de Montréal

L'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière (ACEF)

Centre de Prévention du Suicide de Lanaudière (CPSL)

Centre de Ressources pour Hommes du sud de Lanaudière (CRHSL)

Centre régional de formation de Lanaudière (CRFL)

Les employés sont aussi membres à titre personnel de :

Univers des mots

Services de crise de Lanaudière

Au cœur de l'il



La promotion du Tournesol

Conforme à sa mission « *Promouvoir le maintien de la santé mentale au quotidien* »

Chaque année, nous poursuivons les moyens entrepris afin de faire connaître les services du Tournesol de la Rive-Nord à la population de la MRC de L'Assomption et ainsi rejoindre un plus grand nombre de personnes. Voici les moyens utilisés en cours d'année:

- ☒ Mise à jour de notre page Facebook et mise à jour du site internet
- ☒ Envoi hebdomadaire de communiqués annonçant nos services
- ☒ Production de la programmation des activités mensuelles
- ☒ Envoi de notre programmation des activités à toutes les équipes du CISSSL et à plusieurs partenaires du milieu
- ☒ Brochure Loisirs-culture de la ville de Repentigny
- ☒ Dépliants dans les organismes communautaires, les cliniques externes, pharmacies et cliniques médicales de la MRC de L'Assomption
- ☒ Dépliants remis aux policiers de L'Assomption/St-Sulpice et Repentigny
- ☒ Collaboration étroite avec les attachés politiques de Lise Lavallée et François Legault
- ☒ Rallye des organismes communautaires organisé par le CISSSL, 4 visites, 3 personnes.

De plus, afin de faire la promotion d'une saine intervention avec les gens qui ont des problèmes de santé mentale, Manon Durocher et Richard Miron ont rencontré les policiers pour les sensibiliser à la personne qui se trouve devant eux en situation de crise.

- Les policiers de L'Assomption/St-Sulpice, 5 rencontres et plus de 23 policiers.
- Les policiers de Repentigny, 5 rencontres et 68 policiers.



Les stagiaires

Conforme à sa mission «*Promouvoir le maintien de la santé mentale au quotidien*» et «*Collaborer étroitement avec les organismes et partenaires dans la réalisation des objectifs du Tournesol de la Rive-Nord*»

Chaque année, Le Tournesol de la Rive-Nord s'implique auprès d'établissements d'enseignement collégial et universitaire afin de recevoir de futurs travailleurs dans le domaine de la santé. Nous souhaitons par ces différents stages faire vivre aux étudiants des expériences enrichissantes dans le cadre de leurs études. Conformément à notre approche alternative et tout en faisant connaître le milieu communautaire, nous voulons donner une chance à ces étudiants de mieux comprendre les problèmes de santé mentale. Nous avons reçu cette année :

- 👍 18 avril 2019 Entrevue avec Lyne Ménard pour un stage à l'automne
- 👍 17 mai 2019 Élisabeth Forest, collège St-Sacrement, sec 3
- 👍 6-12-19 septembre 2019 Lyne Ménard, cégep de Terrebonne
- 👍 16 mars 2020 Frédéric Martin, Cégep de Maisonneuve, Technique policière
- 👍 16 mars 2020 Émile Tremblay, Cégep Maisonneuve, Technique policière

Commanditaires

Conforme à sa mission «*Recueillir par voie de souscription publique ou de toute autre façon les fonds nécessaire à la réalisation de projets approuvés par la corporation*».



Nous aimerions remercier sincèrement Michel et Brigitte Roger d'Imagerie Pixel pour leur générosité à nous fournir **gratuitement** nos photocopies mensuelles et autres documents et ce, toujours avec un chaleureux accueil et un professionnalisme exemplaire.

Merci à Métro Lemay (Iberville et Cherrier)

IGA Crevier du boul. Brien pour leur donation hebdomadaire.



Philippe Rochette opticien, en nous offrant un montant pour chaque paire de lunettes vendues.

Ainsi que tous ceux qui ont contribué à faire de notre party de Noël un succès par leur donation : Rôtisserie Benny, Restaurant Tout en N'œuf, Pharmacie Uniprix Martel, Desmarais et Tremblay . Merci à vous tous de croire en la mission du Tournesol de la Rive-Nord.





Bénévoles : Créateurs de richesses

Conforme à sa mission «*Regrouper les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale afin de développer un groupe d'entraide dans la MRC de L'Assomption*».

Le Tournesol de la Rive-Nord bénéficie de l'aide de ses membres qui agissent comme bénévoles et s'impliquent de façon active et efficace à différents niveaux.

Cette année, il y a eu **23** bénévoles de la communauté pour un total de **3 294** d'heures.

Vous avez toute notre reconnaissance pour ces heures de bénévolat si précieuses que vous donnez à l'organisme.

L'ensemble de nos membres font également de l'entraide, de l'accompagnement, de l'écoute envers d'autres membres dans le respect de leurs limites personnelles. Ces heures ne sont jamais comptabilisées mais elles demeurent essentielles au lien d'appartenance du groupe d'entraide.

Programme d'aide et d'accompagnement sociale

Conforme à sa mission «*Collaborer étroitement avec les organismes et partenaires dans la réalisations des objectifs du Tournesol de la Rive-Nord*»

À notre grand bonheur, le programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS) dont bénéficie Le Tournesol de la Rive-Nord se poursuit cette année.

Nous avons la chance d'avoir deux personnes en support, et ce quotidiennement, qui complètent notre équipe. Sans eux, l'entretien, la réparation, l'accueil, les nombreux appels téléphoniques nous occasionneraient encore plus de travail.

Donc, merci Manon et Alain pour votre excellent travail et votre grand dévouement et ce toujours avec le sourire.



Un remerciement s'adresse à Élyane Lavallée, agente, Service aux entreprises Centre Local d'Emploi (CLE), Repentigny qui nous permet d'avoir ce programme d'aide.



Bilan des réalisations

en regard de nos priorités 2019-2020



Poursuivre la démarche de relocalisation afin de réunir des conditions gagnantes à une meilleure utilisation de nos espaces.

Durant la dernière année, nous avons mis beaucoup de temps et d'énergie en vue de notre relocalisation. Ces démarches sont en cours depuis 2016 et à chaque occasion, avec les députés, les élus municipaux et le CISSS nous ne cessons de parler de nos besoins d'espace, car de plus en plus de personnes participent activement aux nombreuses et différentes activités et nous sommes toujours plus à l'étroit dans nos locaux.

Poursuivre nos efforts afin d'obtenir un meilleur financement à la mission.

Ces efforts commencent à porter «fruits». Depuis 2 ans, nous avons reçu 9 257\$ et cette année 7 813\$ récurrent de notre principal bailleur de fond le CISSS de Lanaudière via le gouvernement, grâce à de nouveaux investissements du MSSS. Nous avons pour 2019-2020 une entente spécifique pour le transport/accompagnement qui sera ajouté pour 2020-2021 à notre financement à la mission global. Ce sont de nouveaux acquis, nous souhaitons obtenir notre autonomie et gérer ce dossier en faisant appel à nos «propres» chauffeurs bénévoles.

Actualiser, bonifier le contenu des formations dispensées depuis le tout début de nos activités.

À partir des anciennes formations, nous avons « survolé » quelques documents afin de débiter les premières transformations. Beaucoup de travail reste à faire afin de bonifier le contenu avec les dernières recherches des auteurs actuels et pour les présenter sous un support informatique. Éventuellement, elles seront adaptées pour les nouvelles technologies.

Permettre aux membres de profiter d'activités au meilleur coût réalisable.

Nous avons durant l'année maintenu le coût des activités aux prix des années antérieures, afin que les membres en aient «plus» pour leur argent. Les sorties et activités spéciales plus dispendieuses, ont été laissées au même coût. Pour aller encore plus loin, toute les activités payantes du mois de février (mois du cœur et de l'amitié) ont été offertes gratuitement! Les membres ont beaucoup apprécié ce geste de notre part.

Le Tournesol de la Rive-Nord a également offert quelques formations dont il a défrayé les coûts afin de les offrir gratuitement à ses membres.



Priorités 2020-2021

- * Former un comité pour entretenir une vitalité interne (vie associative)
 - * Poursuivre les démarches de relocalisation de l'organisme
- * Améliorer, faciliter la communication avec et envers les membres
 - * Continuer nos actions vers un meilleur financement
 - * Réduire le coût des activités

Prévisions budgétaires 2020-2021

	2020-2021
REVENUS	
	2,20%
Subvention PSOC-CISSSL	191 541 \$
Dons et dons de justice	15 000 \$
Programme Centre Local d'Emploi (2 participants)	3 600 \$
Auto-Cartes membres, activités, transport, divers	1 625 \$
Revenus location	5 520 \$
Revenus de formation **	7 241 \$
Revenus projets	9 183 \$
Revenus autres	2 300 \$
Revenus d'intérêts	300 \$
Revenus transport	0 \$
Total	236 310 \$
DÉPENSES	
Salaires/avantages sociaux (Régimes d'assurances)	165 200 \$
Transport	1 000 \$
Activités	2 000 \$
Formation	500 \$
Colloque	250 \$
Assurances	2 850 \$
Documentation	175 \$
Déplacements	500 \$
Frais de représentations	400 \$
Vie associative	750 \$
Électricité/chauffage	5 300 \$
Télécommunication	4 000 \$
Entretien Maison	3 500 \$
Entretien d'équipement	3 000 \$
Fournitures de bureau	1 500 \$
Poste	250 \$
Cotisation	600 \$
Honoraires professionnels	5 075 \$
Taxes et permis	567 \$
Frais de banque, paie et intérêts Hyp.	2 300 \$
Promotion / Publicité	2 500 \$
Fond d'urgence	4 000 \$
Amortissement	3 500 \$
Dépenses de formation **	7 241 \$
Hypothèque	6 900 \$
Déménagement *	12 000 \$
Total	235 858 \$
Excédent des dépenses prévues (déficit)	452 \$



DOSSIER DE PRESSE 2019

24 septembre 2019



ACTUALITÉS BÉNÉVOLAT
Pierre Chartier // pchartier@lexismedia.ca

La ville de Repentigny récompense ses bénévoles

DÉVOILE DES FINALISTES

Encore une fois cette année, la Ville de Repentigny a sélectionné des organismes et des bénévoles s'étant démarqués au cours de la dernière année. Ces derniers seront honorés, le 19 octobre prochain, dans le cadre du Gala reconnaissance des bénévoles.

Organisme de loisirs récréatifs, socio-éducatifs ou scientifiques de l'année

L'édition 2019 du Gala reconnaissance des bénévoles sera présentée le 19 octobre prochain au Complexe sportif Gilles-Tremblay.

LES FINALISTES 2019

- Organisme d'art et de culture de l'année
- Arts, Culture et Sociétés
 - L'Atelier d'histoire de Repentigny
 - Le Chœur Entre Amis de Repentigny
- Organisme communautaire et associatif de l'année
- Les Amis de la déficience intellectuelle Rive-Nord
 - Fin à la faim...
 - Le Tournesol de la Rive-Nord



Prix Carole-Baril 2019
Gabrielle Allard
Le Tournesol de la rive nord

ACTIVITÉS BIBLIOTHÈQUES – PRINTEMPS-ÉTÉ

ACTIVITÉS GRATUITES

INSCRIPTIONS : Procédure à la page 7 – Incriptions aux activités
Pour informations, communiquez avec le Réseau des bibliothèques de Repentigny 450 470-3420

BIBLIOTHÈQUE À LIVRES OUVERTS

OFFERT PAR LE TOURNESOL DE LA RIVE-NORD

L'originalité de concept tient au fait que les livres sont des livres vivants. Ce sont en fait, des personnes disposées à partager un chapitre de leur vie avec un abonné qui les « emprunte » pour un court moment.

Cible	Adulte
Horaires	Jeudi 26 mars à 15 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Inscriptions	Inscriptions sur place la journée même ou par téléphone

BIBLIOTHÈQUE À LIVRES OUVERTS

OFFERT PAR LE TOURNESOL DE LA RIVE-NORD

L'originalité du concept tient au fait que les livres sont en fait des personnes, des livres vivants, disposés à partager une page ou un chapitre de leur vie avec un lecteur qui les « emprunte » pour un court laps de temps.

Cible	Adulte
Horaires	Jeudi 26 mars à 15 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coûts	Gratuit
Inscriptions	Inscriptions sur place la journée même ou par téléphone au 450 470-3345
Informations	Réseau des bibliothèques de Repentigny 450 470-3420

Repentigny

LE TOURNESOL DE LA RIVE-NORD

Connaissez-vous Le Tournesol de la Rive-Nord? Depuis 27 ans, cet organisme de Repentigny offre un lieu d'échange et de partage aux personnes vivant un problème de santé mentale. Venez rencontrer Richard, Gabrielle ou Éric qui sauront vous écouter et vous accompagner vers un mieux-être. Info: 450 657-1808

28 janvier 2020



6^e édition SEMAINE QUÉBÉCOISE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

LANAUDIÈRE

Repentigny

Réflexologie

Le Tournesol de la Rive-Nord

19/11/2019
13 h 30

Gratuit

Faire découvrir aux participants les différentes possibilités pour gérer les problèmes quotidiens au niveau des maux physiques. Lors de cette activité, nous profiterons de l'occasion pour célébrer 2 hommes de cœur de l'organisme.

Lieu: Au Tournesol de la Rive-Nord
222 rue Notre-Dame
Repentigny J6A 2R2



Nous désirons féliciter l'organisme Le Tournesol de la Rive-Nord et son directeur, monsieur Richard Miron, qui ont reçu le 28 janvier dernier la Médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour mérite exceptionnel. L'organisme communautaire et alternatif en santé mentale existe depuis 1992 et son objectif principal est d'offrir un lieu d'échange et de partage aux personnes vivant un problème de santé mentale. Le Tournesol est un partenaire important de notre organisation qui fait un travail exceptionnel auprès de la clientèle.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Gabrielle Allard – Travailleuse communautaire de l'année !

Repentigny le 24 septembre 2019 – Madame Gabrielle Allard, animatrice-intervenante et adjointe administrative de l'organisme Le Tournesol de la rive nord, a reçu le Prix Carole-Baril 2019.

Cette reconnaissance, soulignant une travailleuse ou un travailleur du mouvement communautaire s'étant démarqué(e) par son travail auprès de la population, lui a été remise le 24 septembre dernier par la Corporation de développement communautaire (CDC) MRC de l'Assomption en collaboration avec la Caisse Desjardins Pierre-Le Gardeur.

Comme intervenante, Mme Allard côtoie, accompagne et encadre des citoyens et citoyennes de la MRC de l'Assomption vivant avec des défis en santé mentale. Son écoute active, l'art de mettre les gens à l'aise, son empathie et sa grande disponibilité font en sorte de rassurer calmement les personnes et d'intervenir pour et avec elles. Elle a une vivacité d'esprit d'aider les personnes à trouver leurs propres solutions face aux défis, de sorte que la personne soit au centre de ses décisions, comme le veut la philosophie de l'approche alternative. Tout ça, en poursuivant des études en soirée pour parfaire ses connaissances en intervention psychosociale.

Monsieur Richard Miron, coordonnateur de l'organisme, présente la personnalité débordante de Gabrielle : « Elle est une machine à idées ! Ni plus, ni moins une boule d'énergie, un volcan en ébullition. Sa batterie intérieure se recharge presque instantanément, et ce, sans fil d'alimentation. Elle cherche continuellement à améliorer son savoir et son savoir-être. C'est une personne d'une belle sensibilité, d'un grand... »

Madame Carole Baril a elle-même portant son nom, créé en 2016 l'Assomption. « Peu importe la distance, elle a cette capacité d'aller à la rencontre de la personne. »

Pour plus de renseignements
Sébastien Guermont, directeur général
450-333-0228
info@cdcmrcassomption.org

La Corporation de développement communautaire autonome et sans but lucratif ou de rentabilité pour le développement communautaire et des divers acteurs.

Pleins feux sur le Tournesol de la Rive-Nord

MÉDAILLE DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR DU QUÉBEC

On peut compter sur les doigts de la main les organismes du secteur et même de la province qui ont reçu le prestigieuse distinction, soit la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec. Pour le Tournesol de la Rive-Nord, organisme qui travaille en santé mentale, c'est désormais chose faite et de belle façon.

du Québec, l'invité M. Michel Doyon, à l'hôtel de ville de Repentigny, en présence des maires de son Québec, de son groupe d'entraide et de soutien. La médaille de Repentigny, Chantal Deschamps, était aussi présente ainsi que plusieurs élus municipaux.

Pour Chantal Deschamps, tout le privilège de cette remise revient à l'organisme : « Le tournesol de la Rive-Nord est dévoué au cours des 27 dernières années. C'est une réussite pour Lanaudière et c'est avec un plaisir que j'accueille cette nouvelle... »



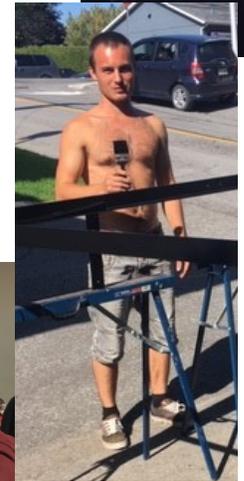
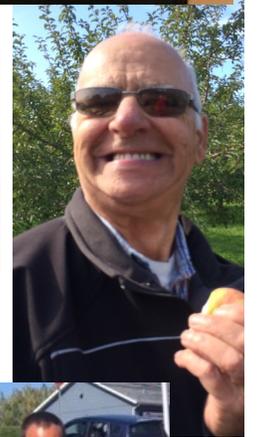
De passage au Tournesol de la Rive-Nord pour féliciter l'équipe qui s'est vu décerner la Médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour mérite exceptionnel.



Le directeur général de l'organisme, Richard Miron, en compagnie de la présidente de l'organisme, Cynthia Charbonneau, de l'honorable M. Michel Doyon et de la mairesse, Chantal Deschamps, pour le Tournesol de la Rive-Nord - Pierre-Charles

Moments croqués sur le vif





Sigles et Acronymes

ACEF	Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière	
AGA	Assemblée générale annuelle	
CA	Conseil d'administration	
CDC	Corporation de développement communautaire	
CPSL	Centre de prévention du suicide de Lanaudière	
CRFL	Centre régional de formation de Lanaudière	
CISSSL	Centre intégré en santé et services sociaux de Lanaudière	
CRHSL	Centre de Ressources pour Hommes du Sud de Lanaudière	
CTROC	Coalition des tables régionales d'organismes communautaires	
MÉPAL	Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière	
MRC	Municipalité régional de comté	
MESS	Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale	
MSSS	Ministère de la santé et des services sociaux	
OBNL	Organisme à but non lucratif	
OCA	Organismes communautaires autonomes	
OMS	Organisation mondiale de la santé	
PASM	Plan d'action en santé mentale	
PSOC	Programme de soutien aux organismes communautaires	
ROCASML	Regroupement des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale de Lanaudière	
RPSBEH	Regroupement Provincial en Santé et Bien-Être des Hommes	
RQ-ACA	Réseau québécois de l'action communautaire autonome	
SCL	Services de crise de Lanaudière	
SIME	Suivi intensif dans le milieu en équipe	
SIV	Soutien d'intensité variable	
SVACA	Semaine de la visibilité de l'action communautaire autonome	
TLSBEH	Table Lanaudoise en Santé et Bien-Être des Hommes	
TPDSL	Table des partenaires du développement social de Lanaudière	
TRCSMAL	Table Régionale de Concertation en Santé Mentale Adulte de Lanaudière	
TRESL	Table régionale d'économie sociale de Lanaudière	
TROCL	Table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière	



Organisme communautaire et alternatif en santé mentale



Durant l'année en cours, nous avons atteints 500 fans
qui nous suivent régulièrement sur notre page Facebook!

Merci à vous tous.

Nos forces:

Accueil orienté vers vos besoins

Milieu convivial et confidentiel

Respect du rythme de chacun

Réappropriation du pouvoir par la personne

Activités permettant de briser l'isolement

**Nos heures d'accueil : 8h30 à 17h00,
du lundi au vendredi.**

**Nous sommes fermés 3 semaines durant la
période estivale**

et entre Noël et le jour de l'an.

Au 31 mars 2020,

il y avait 116 membres inscrits.

222, rue Notre-Dame, Repentigny, J6A 2R2

450.657.1608

Courriel: info@letournesoldelarivenord.com

Site internet: www.letournesoldelarivenord.com

<https://www.facebook.com/Tournesoldelarivenord>