



TROC 02

Table régionale des
organismes communautaires
du Saguenay–Lac-Saint-Jean



Rapport d'activité
2022–2023



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	4
Mot de la directrice	5
L'année en chiffres, mission et objectifs	6
Nos membres	8
Conseil d'administration et gestion interne	10
Faits saillants 2022-2023	12
Comités TROC/CIUSSS	13
Vie démocratique	15
Vie associative	16
Soutien individuel et collectif	17
Équipe de soutien communautaire	18
Comité mobilisation et représentations	20
Réponse apportée aux besoins du milieu	22
Promotion et soutien de la communauté	24
Perspectives 2023-2024	25

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

J'ai beaucoup de fierté de vous avoir représenté ces dernières années. Je me suis sentie privilégiée de travailler pour les organismes communautaires.

Je suis très contente de voir l'évolution de la TROC, d'avoir eu la chance de côtoyer les personnes qui y travaillent et d'avoir fait ma petite part afin de faire avancer la cause des organismes communautaires. Comme vous le savez sûrement, le poste de présidente n'est pas une mince affaire. Ce poste demande énormément de temps, mais, ce que ça demande de plus, c'est une conviction profonde que tous les organismes communautaires œuvrent de façon extraordinaire et qu'ils ont besoin d'être reconnus à leur juste valeur pour ce qu'ils accomplissent.

Plusieurs fois, j'ai eu des discussions avec la directrice et celle-ci me rappelait constamment que nous ne sommes pas seulement des distributeurs de services, mais des acteurs de changements. Il est primordial qu'il en soit ainsi, car nous apportons un éclairage nouveau avec nos valeurs de respect et d'inclusion. **Nous sommes la porte d'entrée des gens qui ont de grands besoins**, nous devons continuer de collaborer afin de faire changer les cultures, les vieilles idées.

Je souhaite que le commun des mortels saisisse que les organismes communautaires sont des lieux professionnels et qu'ils ont besoin pour cela d'avoir du personnel formé et que ce personnel ait des conditions de travail et des salaires adéquats afin de conserver sa spécialité. Pour cela, ça prend des sous répartis le plus équitablement possible, cela fut aussi une partie de mon engagement.

Ce fut un grand honneur pour moi de défendre vos intérêts et ce fut aussi une belle aventure de voir grandir la TROC, de voir que le membership augmente d'année en année, ce qui signifie pour moi que les organismes nous font de plus en plus confiance et comprennent que nous travaillons pour eux.

Je veux vous remercier en premier, chers membres, d'avoir été présents à tout moment quand nous avons des rencontres de secteur, quand nous avons des rencontres spécifiques sur des dossiers importants. Je veux remercier aussi la directrice générale en qui j'ai toute confiance en son objectivité pour travailler les dossiers des organismes communautaires. C'est une personne dévouée et nous sommes chanceux de l'avoir. J'espère qu'elle sera longtemps capitaine de ce beau bateau qu'est la TROC.

Je veux remercier aussi Manon qui, par sa gentillesse, son professionnalisme, est d'une aide précieuse pour l'organisme. Je tiens à remercier aussi Hugues qui est, à tous égards, un bon communicateur, qui a à cœur ses dossiers et qui sait les mener à bien. Je remercie aussi les nouvelles personnes qui se sont jointes à l'équipe, Alain Pearson et Nancy Lamontagne.

Je veux aussi remercier tous mes collègues du conseil d'administration, tous ceux qui se sont au fil des années impliqués dans les comités et les consultants qui forment un super belle gang d'experts.

Je pense que nous aurons pour les années qui s'en viennent les plus beaux moments du monde communautaire.

En vous remerciant de la confiance que vous m'avez portée pendant toutes ces années.




GUYLAINE LABERGE
Présidente

MOT DE LA DIRECTRICE

Chers membres,



2023, a été une année remplie de défis... avec de nouvelles ressources et de nouveaux outils orientés par une perspective d'innovation, d'affirmation de nos valeurs et de développement de nos pratiques collectives en action communautaire autonome. **« Un renforcement dans un esprit bienveillant et positif ».**

En parcourant notre rapport d'activités 2022-2023, vous constaterez à nouveau, que votre participation et votre implication sont toujours au rendez-vous, autant au niveau quantitatif que qualitatif. Nous avons trouvé un équilibre dans l'utilisation des rencontres en présentiel et en virtuel.

De plus, les résultats de cette année démontrent bien que les membres du conseil d'administration sont très présents dans nos délégations (TROC-CIUSSS), ainsi que dans nos processus démocratiques. Ceux-ci participent aux discussions et consultations avec rigueur et altruisme, en priorisant l'équité, l'entraide et la transparence.

Les statistiques recueillies sur les réalisations de l'équipe de soutien démontrent sa pertinence, son importance et l'urgence de poursuivre son développement en fonction des besoins et des valeurs de notre mouvement d'ACA. Cette année, 108 mandats pour 72 organismes accompagnés, 39 formations et 208 rencontres... Les besoins sont là et nous sommes en mesure d'y répondre... WOW.

Dans le cadre de notre rôle d'interlocuteur et de notre participation au comité de liaison avec le CIUSSS, nous poursuivons notre mandat de renforcer nos liens, de consolider et de structurer davantage nos processus ainsi que de mettre à jour et d'actualiser un plan d'action commun. Nous maintenons un climat de travail respectueux et favorable aux échanges afin d'accomplir notre mission et d'assurer l'équité pour l'ensemble des organismes financés en PSOC. Nous sommes bien enracinés dans notre rôle de gardien de l'action communautaire autonome et de l'application de notre cadre de référence régional; les défis demeurent nombreux.

Nos actions régionales ont été influencées par les faits suivants :

- L'imposition d'un cadre normatif non négocié : Le 1er avril dernier, un fait sans précédent le MSSS appliquait un cadre normatif sans qu'il ait été négocié et avalisé par les deux interlocutrices nationales des organismes communautaires autonomes en santé et services sociaux. C'était du jamais vu en presque 30 ans d'histoire du PSOC. Évidemment, la CTROC ne pouvait passer cela sous silence;
- Le projet loi 15, l'analyse sur les enjeux et les impacts pour notre région.

La TROC 02 reconnaît, dans l'ensemble de son déploiement, l'importance de la collaboration dans le respect des différences et l'affirmation de ses valeurs dans l'accomplissement de sa mission. C'est à partir de cette posture que notre structure (unique au Québec) tient compte des nouvelles réalités.

L'équipe de la TROC 02 est composée maintenant de 4 personnes permanentes, 3 personnes contractuelles ainsi que de 15 personnes-ressources consultantes permettant de desservir tous les besoins de tous les organismes de la région et même plus... Les membres de cette équipe sont très impliqués et contribuent à la construction de nouveaux paradigmes collectifs en participant aux rencontres de co-développement ainsi qu'à notre programme de formation continue.

J'ai le grand bonheur et même le privilège de faire partie d'une équipe exceptionnelle; dévouée, passionnée, dynamique, accueillante, ouverte aux changements, sensibles aux autres et empathiques. Les actions de notre équipe naissent d'une focalisation infaillible, soit d'être à l'écoute de vos besoins et créatif dans la recherche de solution.

Pour cette 12^e année, je vous réitère que ce fut un réel plaisir et un honneur de vous côtoyer tous les jours. Je vous remercie sincèrement de votre confiance ainsi que de me permettre de me réaliser à vos côtés, en partageant mutuellement nos expériences et nos compétences. Je vous assure que je continuerai avec la même énergie à vous accompagner dans l'accomplissement de vos missions, et ce, dans le plus grand respect de vos différences et particularités.

Chaleureusement,



NANCY BOUCHARD
Directrice générale

L'ANNÉE EN CHIFFRE

- Beaucoup de changements ont eu lieu au sein de l'équipe de la TROC en 2022-2023. Bien que le nombre de rencontres soit sensiblement le même que l'année dernière, nous constatons que le nombre de personnes impliquées a beaucoup augmenté ainsi que les heures investies pour accomplir la mission de la TROC. L'intensité et la durée des rencontres ont nécessité davantage d'heures de préparation, des recherches, des consultations externes ainsi que des suivis qui n'ont pas été tous comptabilisés.

	2014 2015	2015 2016	2016 2017	2017 2018	2018 2019	2019 2020	2020 2021	2021 2022	2022 2023
						PANDÉMIE			
Vie associative et démocratique	97	118	132	135	173	146	283	286	280
Représentations nationales – CTROC	33	60	33	25	39	93	132	57	48
Représentations régionales et comité de liaison	65	76	84	111	93	121	195	173	183
Services aux membres	197	556	823	895	1212	1543	1994	1697	2010

280

Vie associative et démocratique

48

Représentations nationales – CTROC

183

Représentations régionales et comités de liaison

2010

Services aux membres

MISSION

- Représenter, promouvoir, défendre les intérêts et les droits de l'ensemble des organismes communautaires de la région 02 qui interviennent dans le domaine de la santé et des services sociaux;
- Soutenir nos membres auprès des différents acteurs dans le réseau de la santé et des services sociaux;
- Favoriser la concertation;
- Diffuser l'information et assurer le suivi dans les dossiers prioritaires;
- Offrir de la formation sur des sujets reliés au champ d'intervention de la TROC 02;
- Maintenir des liens avec les personnes représentantes, déléguées et mandatées sur différents comités, et les soutenir dans leur mandat.

OBJECTIFS

- Être un lieu de concertation, de formation et d'information pour ses membres. Représenter ses membres au niveau des dossiers en santé et services sociaux;
- Être l'interlocutrice privilégiée auprès du CIUSSS pour défendre les droits et les intérêts des organismes communautaires de la région selon les mandats donnés par l'assemblée générale;
- Se faire connaître comme structure consultative;
- Soutenir ses membres auprès des différents acteurs dans le réseau de la santé et des services sociaux.

COORDONNÉES



605, rue Saint-Paul
2e étage
Chicoutimi QC
G7J 3Z4



418 973-3895
1-866-444-0469



info@troc02.org



www.troc02.org
[@troc02](https://www.instagram.com/troc02)



Territoire

Les services et activités de la TROC 02 couvrent l'ensemble du territoire de la région 02, soit le Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Le regroupement d'organismes est toutefois impliqué également au niveau national, par son implication à la Coalition des TROCs/ROCs du Québec, la CTROC.



Clientèle

Le travail de la TROC 02 bénéficie à l'ensemble des organismes communautaires de la région. Elle est l'interface entre l'ensemble des organismes communautaires autonomes du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui œuvrent dans divers champs d'activités (multisectoriels) et les acteurs du milieu. Son travail s'effectue avec les autres acteurs sociaux, économiques et politiques notamment par la représentation, le partenariat et le développement de projets régionaux collectifs.



Horaire

Les services sont offerts du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

Il est toutefois possible pour nos membres de prendre rendez-vous pour une rencontre en dehors des heures normales de bureau.

Plusieurs formations sont offertes le soir.



NOS 178 MEMBRES

La TROC c'est vous!



- Accès conditions de vie Alma
 - Accès Entraide Famille
Lac-Saint-Jean Est
 - Action bénévole Entre-deux Saint-André
 - Aide-Parents Plus
 - Anorexie Boulimie Saguenay
 - Les Amis des aînés de Normandin
 - Association de la Fibromyalgie
Saguenay-Lac-Saint-Jean
 - Association des Arthritiques
Saguenay-Lac-Saint-Jean
 - Association des parents d'ados du Fjord
(APAF)
 - Association des personnes handicapées
visuelles (APHV) de la région 02
 - Association du Québec pour enfants avec
problèmes auditifs du Saguenay (AQEPA)
 - Association jeannoise pour l'intégration
sociale (AJIS) (Maison Les amis d'Hugo)
 - Association PANDA
Saguenay-Lac-Saint-Jean
 - Association pour la promotion des droits
des personnes handicapées (APDPH)
 - Association pour le développement de la
personne handicapée intellectuelle
(ADHIS)
 - Association pour les personnes
handicapées ABCS
 - Association pour personnes handicapées
« Le Goéland »
 - Association québécoise de défense des
droits des personnes retraitées
(AQDR — Alma)
 - Association québécoise de défense des
droits des personnes retraitées
(AQDR — Chicoutimi)
 - Association québécoise de la dysphasie
 - Association Renaissance des personnes
traumatisées crâniennes (APRTC)
 - Auberge de l'amitié Roberval
 - Autisme Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Comité de Bénévoles
de Saint-Thomas-Didyme
 - CAAP Saguenay-Lac-Saint-Jean
 - Café-Jeunesse de Chicoutimi
- CALACS Entre Elles
 - CALACS du Saguenay
 - Cancer Saguenay
 - Carrefour bénévole Labrecque -
Lamarche
 - Carrefour communautaire Saint-Paul
 - Carrefour jeunesse-emploi (CJE) des
Bleuets
 - Carrefour jeunesse-emploi (CJE)
Saguenay
 - Centre Action Bénévole de Laterrière
 - Centre Alpha de Laterrière
 - Centre communautaire Horizon
Troisième âge Chicoutimi
 - Centre d'action bénévole (CAB) de
Jonquière
 - Centre d'action bénévole (CAB)
Domaine-du-Roy
 - Centre d'action bénévole du Lac (CABL)
 - Centre d'action bénévole du Saguenay
 - Centre de femmes au Quatre-Temps
 - Centre de femmes du Pays
Maria-Chapdelaine
 - Centre de femmes La Source
 - Centre de femmes Mieux-Être
 - Centre de prévention du suicide
(CPS) 02
 - Centre de ressources des familles
militaires (CRFM) de Bagotville
 - Centre de service du Mieux-Vivre
 - Centre des bénévoles Roberval
 - Centre d'intervention familiale (CIF)
Le Transit
 - Centre féminin du Saguenay
 - Centre Le SPOT
 - Centre Plein Vie
 - Centre populaire de Roberval
 - Comité bénévole de Saint-Eugène
d'Argentenay
 - Comité bénévole
Sainte-Élisabeth-de-Proulx
 - Comité de santé de
Saint-Ludger-de-Milot
- Comité des malades d'Albanel
 - Comité des malades de
Saint-Fulgence
 - Comité du travail de rue d'Alma
 - Corporation les Adolescents et la
Vie de Quartier de Chicoutimi
 - Corporation des services aux
personnes handicapées Roberval
« L'Horizon »
- Deuil 02
 - Diabète Saguenay
- Diversité 02
- Éco 02
 - École nationale d'apprentissage
par la marionnette (ÉNAM)
 - Entraide amicale
Saint-François-de-Sales
 - Entraide bénévole de
Notre-Dame-de-Lorette
 - Entre-Êtres
 - Épicerie communautaire
Le Garde-Manger
 - Equitem
- Femmes-Action
 - Foyer d'apprentissage et
d'autonomie sociale d'Alma
(Maison Maurice Tanguay)
- Grands Frères Grandes Sœurs du
Domaine-du-Roy
 - Grands Frères Grandes Sœurs du
Lac-Saint-Jean Nord
 - Groupe Au Seingulier
 - Groupe d'action communautaire de
Falardeau
 - Groupe aide-action Saint-Honoré
 - Groupe Centre-Lac d'Alma
 - Groupe d'actions communautaires
de santé bénévole (GACSB)

- Groupe de Ressources pour le Trouble de Panique (GRTP) et autres troubles anxieux
- Groupe Espoir Dolbeau-Mistassini
- Groupement des organismes des personnes handicapées du Saguenay (GOPHS)
- Habitations partagées du Saguenay
- Havre du Fjord
- Havre du Lac-Saint-Jean
- Information et Référence Région 02
- IntégrAction La Baie
- Interassociation des personnes handicapées du Saguenay
- Joujouthèque
- La Trajectoire parents-jeunes
- Le groupe de soutien St-Nazaire (L'Oasis des Bâtisseurs)
- La Maisonnée d'Évelyne
- La Maison des Soins palliatifs du Saguenay
- Le Maillon
- Les Aînés de Jonquière
- Les bénévoles de Girardville
- Les Butineurs
- Les Grativores du Saguenay
- Les Résidences du Manoir des Lacs
- Local Jeunes Centre-ville Chicoutimi
- L'Organisme Les Apprentis
- Maison d'accueil et d'hébergement La Chambrée
- Maison d'Accueil pour sans-abri de Chicoutimi
- Maison de Campagne & d'Entraide Communautaire du Lac
- Maison de la famille Éveil-Naissance
- Maison de l'Espoir Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Maison des jeunes (MDJ) Alaxion
- Maison des jeunes (MDJ) CAP Accueil Jeunesse
- Maison des jeunes (MDJ) d'Alma
- Maison des jeunes (MDJ) de Jonquière
- Maison des jeunes (MDJ) de La Baie
- Maison des jeunes (MDJ) de La Doré
- Maison des jeunes (MDJ) de Lamarche
- Maison des jeunes (MDJ) de Larouche
- Maison des jeunes (MDJ) de Saint-Bruno
- Maison des jeunes (MDJ) de Saint-Fulgence
- Maison des jeunes (MDJ) de Saint-Honoré
- Maison des jeunes (MDJ) de Sainte-Monique
- Maison des jeunes (MDJ) de Saint-Prime
- Maison des jeunes (MDJ) de St-Augustin
- Maison des jeunes (MDJ) de Shipshaw
- Maison des jeunes (MDJ) du Lac-Bouchette
- Maison des jeunes (MDJ) du Bas-Saguenay
- Maison des jeunes (MDJ) Dynamoss
- Maison des jeunes (MDJ) Escalé Centre-ville
- Maison des jeunes (MDJ) La Zone
- Maison des jeunes (MDJ) L'Entre—Parenthèse
- Maison des jeunes (MDJ) L'Évolution
- Maison des jeunes (MDJ) L'Exode
- Maison des jeunes (MDJ) Le Graffiti
- Maison des jeunes (MDJ) Le Jouvenceau
- Maison des jeunes (MDJ) Le Pentagone
- Maison des jeunes (MDJ) l'Illusion
- Maison des jeunes (MDJ) Laser Roberval
- Maison d'hébergement Le Rivage de La Baie
- Maison d'hébergement Le Séjour
- Maison d'hébergement SOS Jeunesse
- Maison d'intégration Norlac
- Maison d'un Nouvel Élan
- Maison Halte Secours
- MÉPAC Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Moisson d'Alma
- Moisson Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Nourri-Source Saguenay-Lac-Saint-Jean
- O'Partage
- Palli-Aide
- Parenssemble
- Parents-Branchés
- Parkinson Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Patro de Jonquière
- Popote roulante des Cinq-Cantons
- Récif 02
- Service d'Information et d'Intervention en Toxicomanie (SIIT) Unité Domrémy
- Saguenéens et Jeannois pour les droits de la personne
- Santé mentale Québec (SMQ) — Lac-Saint-Jean
- Sclérose en plaques Saguenay
- Sclérose en plaques Canada Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Séjour Marie-Fitzbach
- Service alimentaire La Recette
- Service budgétaire et Centre d'action bénévole Maria-Chapdelaine
- Service budgétaire populaire de La Baie et du Bas-Saguenay
- Service communautaire de consultation individualisée de Chicoutimi
- Service d'accompagnement pour jeunes mères « La Nichée »
- Service de travail de rue de Chicoutimi
- Service et qualité de vie (SQV) La Doré
- Service d'Entraide Robervalois
- Société Alzheimer de la Sagamie Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Soli-Can Lac-Saint-Jean Est
- Tandem Lac-Saint-Jean-Est (Service d'aide à la jeunesse)
- Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Toxic-Actions
- Triolait

Devenir membre



CONSEIL D'ADMINISTRATION



Mme Guylaine Laberge,
présidente (2012)
Le Maillon — Toute provenance



Mme Laury Gilbert,
administratrice (2021)
Maison d'hébergement
SOS Jeunesse –
Secteur régional



M. Éric Audet,
administrateur (2015)
Tandem — Secteur Lac-Saint-Jean Est



Mme Julie Lavoie,
vice-présidente (2021)
Association parents d'ados du Fjord
(APAF) — Secteur La Baie —
Bas Saguenay



Mme Pascale Verreault,
administratrice (2018)
Maison d'hébergement Le Séjour —
Secteur Jonquière



Mme Marie-Ève Sasseville,
administratrice (2022)
Maison des jeunes 'Laser' de
Roberval — secteur Domaine-du-Roy



Mme Karine Bouchard,
secrétaire-trésorière (2021)
La Trajectoire parents-jeunes. —
Secteur Chicoutimi



Mme Gilla Juneau,
administratrice (2022)
Santé mentale Québec
Lac-Saint-Jean — secteur
sous-régional



Mme Isabelle Boissoneault,
administratrice (2015)
Centre de femmes du Pays de
Maria-Chapdelaine —
Secteur Maria-Chapdelaine



AGA 2022



Les membres du CA
se sont réunis **8 fois**
en 2022-2023

L'ensemble des
membres du CA de la
TROC 02 sont issus de la
communauté et
évoluent au sein d'un
organisme
communautaire de la
région

PERSONNEL



Mme Nancy Bouchard,
Directrice générale



Mme Manon Jean,
Agente de liaison



M. Hugues Boily-Maltais,
Agent de mobilisation



Mme Nancy Lamontagne,
Agente à la vie associative,
depuis juin 2023



Mme Annie Jean-Lavoie,
Contractuelle en communications
depuis septembre 2022



Mme Sonia Tremblay,
Conseillère pour l'équipe de
soutien



M. Alain Pearson,
conseiller pour l'équipe de
soutien, depuis avril 2023

GESTION INTERNE DE L'ORGANISME

Préparation de l'AGA : 4 rencontres;
54 rencontres d'équipe et de travail.

Formations du personnel de la TROC 02

CIUSSS :

Formulaire PSOC;

Reddition de comptes.

Formation site Internet

Séance d'information cadre de gestion

Loi-15

Loi-25

Communication

24 rencontres;

Refonte du site Internet;

Consultation auprès des membres;

Plus de 100 heures de recherches sur des sujets divers;

Rédaction de nouveaux matériels de rédaction;

Informations aux membres :

Infolettre (5);

Courriels.

Implication bénévole

32 bénévoles pour 2012 heures de bénévolat

97
rencontres

FAITS SAILLANTS

Services aux membres

L'équipe est constamment en accompagnement auprès des membres.

Équipe de soutien

Nous avons rejoint 72 organismes pour 108 mandats qui ont nécessité 208 rencontres totalisant 2480 heures d'intervention. Cette année les organismes communautaires ont pu bénéficier de l'aide de 15 personnes consultantes et des 3,6 membres de l'équipe de travail et 2,4 conseillers et conseillères. Ces 21 personnes ont participé à 39 formations. La valeur réelle de nos services serait de 372 000 \$ au privé, alors que nous avons facturé près 63 900 \$.



Comité de liaison

Les échanges du comité de liaison TROC/CIUSSS ont été fort nombreux encore cette année; plus de 77 activités et/ou rencontres avec le CIUSSS ont été réalisées.

Les principaux sujets discutés :

- Les montants de rehaussement du financement en soutien à la mission globale;
- Les principes et critères de répartitions des sommes;
- La reddition de comptes des organismes communautaires;
- Les enjeux organisationnels et financiers des groupes.

L'équipe s'agrandit

L'équipe de la TROC 02 s'est agrandie pour répondre aux besoins des groupes. Le poste de Hugues, agent à la mobilisation et vie associative a été scindé en deux pour accueillir Nancy Lamontagne, agente à la vie associative. Ne vous inquiétez pas, Hugues est encore à temps plein pour la TROC avec les mandats de mobilisation et de représentations politiques. Nancy L. aura aussi le mandat de conseillère au niveau de l'équipe de soutien. Une autre personne s'est jointe à l'équipe de soutien en tant que conseiller : Alain Pearson. Pour compléter cette belle équipe, Annie Jean-Lavoie, comme contractuelle en communications. Elle s'occupe à redorer nos communications.

Tournées des membres

La TROC a réalisé 2 tournées de secteurs cette année, pour un total de 12 rencontres tenues, 9 en présentiel et 3 en visioconférence. 124 groupes membres pour un total de 139 participants. Cette nouvelle formule de rencontre éclair a permis de rejoindre de nouveaux participants et participantes. Une formule qui est unanime selon une évaluation auprès des membres. Celle-ci vient bonifier les tournées de secteur.

RÔLE D'INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ AUPRÈS DU CIUSSS

Pour représenter le milieu communautaire...

Le CIUSSS reconnaît, comme l'interlocuteur privilégié, la TROC 02 comme étant le seul regroupement régional multisectoriel représentatif de l'ensemble des organismes communautaires qui ont une mission en santé et services sociaux.

Le CIUSSS reconnaît que la consultation, la concertation et la collaboration avec les organismes communautaires doivent se faire dans le respect des missions de chacune des parties et en toute transparence. Pour atteindre ces objectifs, le CIUSSS convient de mettre en place une instance de liaison permanente, composée de représentants du milieu communautaire et des responsables du PSOC.

Le comité de liaison peut, s'il est jugé nécessaire, créer des comités de travail qui se verraient confier des mandats sur des sujets particuliers. La composition de ces comités de travail est déterminée par les membres du comité de liaison en fonction de spécificités des mandats à réaliser.

COMITÉS TROC/CIUSSS

Mandat :

Lieu formel qui voit au respect des objectifs et balises fixés dans le cadre de référence pour l'application du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Il permet de préciser l'ensemble des modalités entourant la reconnaissance et le financement des organismes communautaires qui contribuent à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population de la région. Il vient également baliser les relations entre le CIUSSS et les organismes communautaires.

Comités de liaison, rencontres préparatoires et sous-comités

Rencontres téléphoniques avec la responsable PSOC

Santé publique autres programmes

Séances d'information CIUSSS



77 rencontres

Plus de 316 heures
d'implication
des membres du CA

Les échanges ont été nombreux, intéressants et ont permis le partage d'information. Pour les représentants de la TROC 02, plusieurs questions soulevées par les organismes sont ramenées à ces rencontres. Les résultats de ces discussions sont retournés aux organismes. Le maintien d'une bonne relation et d'une bonne communication permet d'obtenir des réponses rapidement. De plus, la TROC 02 bénéficie d'un canal efficace et d'un lien favorable à l'écoute et aux échanges, ce qui permet de mieux défendre les dossiers et représenter les membres, en particulier la reprise des rencontres présentiels qui assure une communication régulière et bidirectionnelle.

Les dossiers travaillés cette année :

- Description des processus PSOC;
- Élaboration du cadre financier;
- Santé publique;
- Plan pour contrer la pénurie de main-d'œuvre dans les groupes communautaires;
- Application du cadre régional et ses enjeux;
- Réalisation des processus de distribution financière.

Composition

Mme Nancy Bouchard,
TROC 02

Mme Guylaine Laberge*,
Le Maillon

Mme Pascale Verreault*,
Maison d'hébergement Le Séjour

Mme Karine Bouchard*,
La Trajectoire parents-jeunes

Mme Isabelle Boissonneault*,
Centre de femmes du Pays Maria-Chapdelaine

Mme Nathalie Boucher,
CIUSSS SLSJ — Affaires communautaires/PSOC

Mme Sara Imbeault,
CIUSSS SLSJ

M. Hubert Baril-Boudreault
CIUSSS SLSJ

* Membre CA de la TROC 02

Autres sujets discutés :

- Le PSOC (budget, indexation, développement);
- L'équité dans la représentation des groupes financés;
- Les questionnements sur les processus utilisés pour la distribution des projets et budget spécifique;
- Les ateliers sur le formulaire et la reddition de compte;
- La vision actuelle et future du rôle des organisateurs communautaires;
- La reddition de comptes;
- La présentation et la validation d'outils ou de processus dans l'application du cadre de référence pour la gestion du programme;
- Le portrait des allocations 2022-2023;
- Les communications et les représentations (invitation de non-membres aux rencontres de la TROC 02);
- Les ententes spécifiques et ententes de service;
- Les projets ponctuels et fonds d'urgence;
- La répartition des montants non distribués et versements retenus pour certains organismes.
- Les séances d'information pour les groupes (visites de l'équipe PSOC);
- Collaboration avec la direction des programmes;
- La gestion des situations particulières;
- Le dédoublement des missions/services;
- Les organismes financés qui ne répondent aux exigences du PSOC;
- Questionnement des organismes; discussion sur les enjeux discutés par ceux-ci;
- Tournées des membres de la TROC 02.

VIE DÉMOCRATIQUE

Conseil d'administration

Au sein du conseil d'administration de la TROC 02, la démocratie est une valeur essentielle qui transcende nos actions. Tous les membres y ont leur place et l'avis de chaque administrateur et administratrice est régulièrement sollicité. L'expertise, l'expérience et l'ancrage dans le milieu de nos administrateurs enrichissent nos réflexions. Par leur engagement et leur participation active aux comités, les membres du conseil d'administration assurent le déploiement de nos actions.

Les membres du conseil d'administration sont impliqués sur des comités à la réalisation de notre plan d'action. Ils représentent leur secteur en étant présents aux rencontres de secteurs où ils sont délégués sur une instance de concertation régionale.

8
rencontres
régulières

5
Rencontres de
planification
stratégique,
atelier AGA
et CA

2
Rencontres
d'information
et atelier
consultatif

7
Rencontres
lac-à-l'épaule

Ils ont participé à 109 rencontres
totalisant un total de 739 heures d'implication.



Support administratif, gestion et comités 38 rencontres

Rencontre avec la présidente afin de soutenir la direction dans ses tâches et fonctions. Alimenter les réflexions afin de donner une orientation, et ce, entre les assemblées du conseil d'administration. S'ajoute également la préparation de rencontres et comités ainsi que le Lac-à-l'épaule avec l'ensemble de l'équipe (permanence et équipe de soutien) et les membres du conseil d'administration.



Lac-à-l'épaule

L'équipe de travail, l'équipe de soutien ainsi que les membres du conseil d'administration ont participé à deux jours de réflexion stratégique. Au terme des deux jours : ils ont réalisé un bilan annuel et un plan d'action pour l'année 2022-2023 et préparé l'AGA 2022.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale a eu lieu le 10 novembre 2022, 63 groupes présents.

SERVICES AUX MEMBRES ET VIE ASSOCIATIVE

2 tournées des secteurs

Total de 12 rencontres

Mode de rencontre : présentiel et plateforme Zoom

Total des groupes rencontrés :

101 groupes membres soit 111 personnes

2 rencontres éclair d'information

Total de 4 rencontres

Rencontres éclair d'information



Octobre 2022

84 membres

91 personnes

4 rencontres dont

2 en visioconférence



Mai 2023

89 membres

90 personnes

5 rencontres dont

1 en visioconférence



Février 2023

61 groupes

2 rencontres par

visioconférence



Avril 2023

80 groupes

2 rencontres par

visioconférence

Réalisations liées à notre plan d'action et à notre vie associative

COMITÉ MEMBERSHIP

Mandat :

Révision du processus d'adhésion des membres, dans l'élaboration des outils pour soutenir les nouveaux membres et dans le recrutement.

Nom

Organismes

M. Hugues Boily-Maltais	TROC 02
Mme Nancy Lamontagne	TROC 02
M. Denis Bergeron	Maison des jeunes de La Baie
Mme Diane Tanguay	Service d'accompagnement pour jeunes mères « La Nichée »
Mme Laury Gilbert	Maison d'hébergement SOS Jeunesse

Moyens

Résultats

Maintenir le comité	3 rencontres du comité par ZOOM;
Recrutement	5 nouvelles adhésions;
Recommandations au conseil d'administration	178 membres

SOUTIEN INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Formation pour les conseils d'administration

Animée par l'équipe de soutien de la TROC

Nous allons rencontrer votre conseil d'administration et adaptons la formation à vos réalités, questionnements et besoins.

Contenu :

- Mouvement communautaire;
- Aspects légaux;
- Structure d'un organisme;
- Responsabilités et droits des administrateurs;
- Principes de gouvernance;
- PSOC et application du cadre régional.

Formation politique salariale donnée par l'équipe de soutien

Objectifs :

- Formation et accompagnement individuel des organismes communautaires dans le processus de mise en œuvre de la politique salariale;
- Permettre aux organismes communautaires et aux OBNL de se doter d'outils permettant d'offrir de meilleures conditions de travail et salariales;
- S'approprier la politique salariale, ses principes et son fonctionnement en vue d'une adoption et d'une application dans les organisations.

Séances d'informations aux membres

2 webinaires d'information sur la politique salariale :

- 49 groupes présents
- 66 personnes rencontrées

Ateliers sur la reddition de compte

- 3 formations par visioconférence;
- 59 groupes ont participé, dont 5 non-membres.



20

formations gouvernances
données pour 37 forma-
tions gouvernances et
autres données



Consultations juridiques

- 15 consultations avec un ou des avocats pour des sujets précis de natures juridiques afin de mieux répondre aux besoins de nos membres.

ÉQUIPE DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Équipe spécialisée de consultants et de consultantes, adaptée aux particularités et besoins des organismes communautaires de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Faits saillants :

- Déploiement de la structure de l'équipe de soutien communautaire;
- Définition et harmonisation des processus et de la documentation;
- Mise à niveau du programme de formation en amélioration continue;
- Intégration de nouveaux partenaires.

208 rencontres de coordination, de planification et promotion avec les membres de l'équipe et les partenaires.

- Fin de formation de la troisième cohorte
- Processus de sélection
- Entente avec les partenaires
- Rédaction et mise à jour de nouveaux outils
- Supervision et suivi des membres, rencontres
- Promouvoir, structurer et effectuer la gestion du projet
- Rédaction offre de services, facturation
- Partenaires pour promouvoir et développer les partenariats

Mandats effectués en 2022-2023 :

Soutien et accompagnement des nouvelles personnes responsables d'organismes communautaires ainsi que des conseils d'administration;

Mentoring, coaching et support pour les responsables des organismes communautaires;

Diagnostic organisationnel;

Plan stratégique;

Changement organisationnel;

Politique salariale (formation et accompagnement pour la mise en œuvre);

Formation gouvernance;

Gestion de crise;

Bilan collectif;

Soutien psychosocial.



- 3 rencontres de codéveloppement
- 20 rencontres de comité de vision et équipe de conseillers et conseillères
- 10 rencontres SSPEC
- 18 formations données

1103 heures en intervention auprès des groupes

208 rencontres en intervention auprès des groupes

Plus de 947 heures bénévoles ont été effectuées par les membres de l'équipe de soutien comme contribution au projet

L'équipe de soutien a répondu à 108 demandes d'aide dont
66 mandats ont été réalisés ou en cours
29 en attentes
13 non complétées
72 organismes différents ont été rejoints.



Comité de gestion (de gauche à droite) : Nancy Bouchard, Alain Pearson, Nancy Lamontagne, Isabelle Coulombe, Éric Audet, Sonia Tremblay.

LES CONSULTANTES ET LES CONSULTANTS



Lise Savard



Manon Girard



Caroline Lemieux



Sonia Tremblay



Alain Pearson



Paul Girard



Isabelle Coulombe



Pascale Verreault



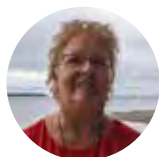
Carole Tremblay



Éric Audet



Martine Bourgeois



Guylaine Laberge
(SSPEC et
service psychosocial)



Nancy Lamontagne



Nathalie Ayotte
(Nord du Québec)



Isabelle Boissonneault
(en formation)

Pour en savoir plus



COMITÉ MOBILISATION

Délégué : Hugues Boily-Maltais

Comité régional rassemblant des organismes communautaires et regroupements, associés à la campagne nationale « Engagez-vous pour le communautaire ». La TROC 02 agit à titre d'antenne régionale, assure le transfert des informations et contribue à la logistique des rencontres et événements.

Faits saillants :

- 2 actions de mobilisation (25 octobre et 24 février)
- 6 rencontres du comité de coordination (COCO) régional;
- 6 rencontres sur la plateforme Zoom avec le national (à titre de pôle régional);
- 9 courriels d'information/convocation aux rencontres (Infolettre);

Couverture médiatique

- 4 couvertures dans les journaux télévisés
- 7 articles dans les médias écrits
- 1 entrevue radio

Page Facebook @Comitémobilisation SLSJ;



814 mentions j'aime



15 publications



3645 personnes rejointes



11 interactions (partage, clics et actions)

Manifestation créative

13 septembre 2022

Dans le cadre de la campagne électorale provinciale, le Comité mobilisation a organisé un rassemblement, où plus d'une centaine de personnes étaient présentes, afin d'exprimer de façon créative leurs revendications. La Place du Citoyen de Chicoutimi a été redécorée de dessins à la craie, d'affiches et de slogans, et le micro ouvert a permis à chacun de s'exprimer. Un dîner hot-dog a été offert aux participants et à la population.



Traversée du désert du communautaire – 20 février 2023

À l'occasion de la Journée mondiale de la justice sociale, nous avons organisé au centre-ville d'Alma une marche ponctuée de témoignages pour illustrer que, malgré les obstacles en financement et en reconnaissance sur le chemin vers la réalisation entière de nos missions, les organismes communautaires ont soif de justice sociale!

L'action a été l'opportunité de remettre un cahier de témoignages récoltés pendant les semaines précédentes, ainsi que des statistiques sur le milieu communautaire régional, aux organismes, mais aussi aux 2 députés provinciaux qui étaient présents.



Manifestation du jour de la terre – 22 avril 2023

À l'appel du MEPAC SLSJ, nous avons contribué à organiser, avec des syndicats et des groupes citoyens, une marche familiale pour le Jour de la Terre dans le centre-ville de Chicoutimi. Nous avons pu y livrer un discours dénonçant les inégalités sociales qui se creusent dans la crise climatique, et la perspective des organismes communautaires dans cette lutte sociale présente et à venir.



REPRÉSENTATIONS

Représentations régionales avec nos partenaires

- 76 rencontres avec les partenaires pour promouvoir et développer des partenariats;
- 1 rencontre Solidarité populaire;
- 3 rencontres avec le CLE;
- 6 rencontre Table des regroupements et/ou comité de coordination (COCO).
- 3 formations auprès des partenaires
- 1 représentation politique
- 4 entrevues médias
- 3 présentations auprès des étudiants et étudiantes au DEC en travail du Cégep de Jonquière

97
rencontres

Délégations provinciales CTROC

Rencontres en présentiel ou par visioconférence. Certaines rencontres nécessitent parfois plus de temps, compte tenu des déplacements interrégionaux.

La préparation aux rencontres exige également un grand investissement en temps.

- 18 rencontres de comités vision;
- 21 rencontres nationales;
- 1 rencontre équipe de travail et membres de la CTROC;
- 2 rencontres CTROC représentation.

48
rencontres

RÉPONSE APPORTÉE AUX BESOINS DU MILIEU



Accessibilité

Services offerts annuellement, du lundi au vendredi;

Formations et rencontres occasionnelles avec les membres les soirs et/ou fins de semaine, pour faciliter la participation des administrateurs des groupes;

Communications par courriel, messagerie vocale, cellulaire et Messenger @troc02.

Outils et activités d'information, de consultation et de sensibilisation

Dépliants et outils d'information à propos de la TROC 02 :

Distribution à nos membres et partenaires;

Envois par courriel;

Documents en version PDF disponibles sur notre site web (sections documentation, documentation CA et documentation membres);

Au bureau de la TROC.

Cartes professionnelles. Distribution aux membres et partenaires;



Infolettre de la TROC 02 (5 publications);

Envoyées par courriel aux membres et partenaires et publiées sur site web www.troc02.org.



Infolettre Comité Mobilisation Saguenay-Lac-Saint-Jean et page Facebook @comitémobilisationslsj;



Publications et affichage d'offre d'emploi des membres;



Site web (refonte de notre site Internet).



Page Facebook @troc02



1419 j'aime



16 publications



2184 personnes rejointes



72 interactions



Veille des pages Facebook des groupes communautaires de la région, membres de la TROC et partenaires. Partage d'informations, actualités, sessions de formation.

Diffusion de communiqués de presse;

Entrevues médias pour sensibiliser à la réalité du milieu communautaire;

Courriels aux membres, non-membres et partenaires : plus de 90 courriels d'information envoyés.



Chaîne YouTube TROC 02 :

Espace Partagé, saison 1;

Agent d'action, saison 1;

Capsules vidéo thématiques (1 min) présentant des Journées mondiales/internationales;

Vidéos À la croisée des chemins (CTROC) et L'action communautaire autonome ACA (Table des regroupements du SLSJ).



COMITÉ DE SURVEILLANCE RÉGIONALE ACA

À l'initiative de la Table des regroupements d'organismes de la région, un comité de surveillance régional a été fondé, avec pour objectif d'assurer une vigie sur les projets portant atteinte à l'autonomie des organismes. Plus largement, cela peut inclure la prépondérance du financement par projet, la place grandissante des fondations philanthropiques ou une mentalité de communautaire sous-traitant du réseau public qui se dégage de certaines initiatives.

Faits saillants :

- Déploiement;
- 2 rencontres du comité;
- Récolte d'information et initiation de plan d'action sur l'implantation d'Aire Ouverte dans le comté Roberval

PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ



Ressources humaines

Partage de ressources professionnelles : les services de l'agente de liaison de la TROC sont partagés avec 5 organismes membres pour un total de 396 heures;

D'autres ressources sont occasionnellement partagées en réponse à des besoins ponctuels de nos membres.



Ressources matérielles

Prêt de locaux et/ou de salle aux organismes membres qui en font la demande;

Prêt d'équipements aux membres (écran de projection, projecteur, tableau à feuilles, haut-parleur);

Emprunts et utilisation d'équipements de nos membres pour la logistique des rencontres de secteurs et formations (tables, chaises, cafetières, projecteur, téléviseurs, câbles, écrans de projection, impressions);

Tenue des formations dédiées aux conseils d'administration dans les locaux des organismes communautaires ou salles partagées avec ces derniers;

Prêt et location à coût moindre de salles dans la communauté pour rencontres et formations. Utilisation de bureaux prêtés;

Publicités gratuites dans un autre réseau;

Documents et sites web de membres, regroupements locaux et régionaux, Table des regroupements 02, CIUSSS SLSJ, CTROC;

Références provenant d'autres organismes;

CTROC, TRPOCB, regroupements locaux et régionaux, CIUSSS SLSJ, membres de la TROC, tables nationales et régionales.



Appui financier du milieu;

CIUSSS;

Cotisations des membres;

Services aux membres et partage de ressources humaines;

Services Québec (Centre local d'emploi);

FORGESCOM.



Collaborateurs et partenaires

Le Centre local d'emploi (CLE);

FORGESCOM;

Centre de formation populaire de Montréal (CFP);

Mme Marie-Claude Verschelden;

Mme Isabelle Coulombe;

Centraide;

ESSOR-02;

Corporation de développement communautaire (CDC) des Deux-Rives

Corporation de développement communautaire (CDC) du Domaine-du-Roy

Corporation de développement communautaire (CDC) du Roc

Corporation de développement communautaire (CDC) Lac-Saint-Jean-Est

Corporation de développement communautaire (CDC) Maria-Chapdelaine

Table des regroupements des organismes communautaires;

Participation aux comités de travail avec la Table des regroupements 02;

Contribution à la campagne Engagez-vous pour le communautaire;

Collaborations avec la CTROC et les autres TROC – ROC du Québec :

Participation à des rencontres et comités de travail TROC/CIUSSS;

Rencontre de groupes locaux sur divers sujets;

Partage de ressources avec plusieurs organismes;

Participation à des activités médiatiques.

PERSPECTIVES

Nos priorités pour 2023-2024



Auprès du CIUSSS de notre région

Maintenir et renforcer la position de la TROC 02 afin d'assurer une représentation adéquate et stratégique dans les processus de consultation qui nous permettra d'influencer les décisions concernant les organismes communautaires (dans le but de défendre les droits et intérêts de l'ensemble de ceux-ci);

- Assurer une veille et influencer les décisions dans les processus d'allocation, de répartition et de distribution des sommes au PSOC, afin de favoriser l'équité entre les groupes;
- Faire respecter et assurer l'application de notre cadre de référence régional de même que participer à l'élaboration d'un cadre financier;
- Faire connaître et respecter notre vision ainsi que nos valeurs en Action Communautaire Autonome (ACA).

Gouvernance

- Révision des règlements généraux.
- Maintien d'un comité gouvernance.
- Réviser nos procédures de mise en candidature pour siéger au conseil d'administration.
- Réflexion sur la représentation au sein du conseil d'administration.



Plan d'action 2023-2026

Mettre en place un comité dont la responsabilité sera de préparer un plan d'action pour la réalisation d'une réflexion stratégique en 2025.

CTROC

- Poursuivre les travaux au MSSS (Cadre de gestion ministériel PSOC, la convention 22-25, cadre normatif, etc.);
- Assurer une vigie sur l'application de la loi -15;
- Participer aux processus de concertation et consultation via la CTROC.



Équipe de soutien communautaire : consultantes-consultants

Considérant l'ampleur des mandats réalisés et ceux envisagés pour le futur; considérant aussi toutes les possibilités de développement de services de cette équipe, le conseil d'administration, en collaboration avec l'équipe de personnes consultantes, procèdera à une réflexion stratégique.

- L'objectif sera d'évaluer toutes les options de structure de gouvernance possible afin d'envisager la possibilité de créer une nouvelle corporation ou de maintenir l'équipe à l'intérieur de la structure de la TROC. Vous serez informé des résultats de cette réflexion.

Soutien individuel et collectif

Consolider davantage les services en accompagnement et en formation en fonction des valeurs, de l'historique et des grands principes de l'Action Communautaire Autonome. De plus, favoriser la transmission des richesses collectives d'une génération à une autre;

Poursuivre et bonifier les services de soutien, d'accompagnement et de formations aux membres par le déploiement de nouvelles ressources adaptées aux besoins du milieu communautaire (équipe de soutien);

Poursuivre la mise en place d'action afin de contrer la pénurie de main-d'œuvre dans les groupes communautaires.



Vie associative et démocratique

Dans le but de maintenir une vie associative et démocratique saine et active :

Optimiser l'utilisation des rencontres de secteurs comme moyen privilégié, permettant de maintenir un lien de communication continu avec nos membres en favorisant le partage d'information, la transparence ainsi que l'application courante de nos processus de réflexion collective et de consultation;

Maintenir un comité de vie associative.

Élaborer une politique de membership et une stratégie de mise en œuvre via le comité membership.



Mobilisation

Maintenir et renforcer notre leadership en mobilisation;

Évaluer en continu nos modes de mobilisation;

Stimuler la réflexion collective sur la mobilisation et faire des liens avec les critères de l'ACA;

Poursuivre l'innovation à la mobilisation.

Rester à l'affût de nouvelles stratégies afin de stimuler le sentiment d'appartenance à la mobilisation; par la veille tout en restant à l'affût.



Communication

Maintenir à jour les autres outils internes et externes.

Baliser les informations de diffusion de nos membres sur la page Facebook et site internet.



CRACA : Colloque régional en action communautaire autonome

Les 16 et 17 octobre 2024

Responsable de l'évènement : PSOC-TROC comité de liaison.

OBJECTIFS :

Se familiariser avec le programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et l'application de notre cadre de référence régional.

Accroître les connaissances et la reconnaissance de l'Action Communautaire Autonome (ACA) au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Identifier les enjeux et défis actuels de notre mouvement puis réfléchir collectivement sur l'avenir de celui-ci dans notre région.

Le comité aura à identifier ainsi qu'à solliciter la participation de plusieurs partenaires de la région. Vous serez informé au fur et à mesure du processus.

COMME LE COMMUNAUTAIRE, LE PISSENLIT...



Est visible dans tous nos paysages • Est bon pour la santé • Est partout • Prend racine très profondément • Est très résistant • A de

nombreux bienfaits méconnus • Fait partie d'une grande famille • A un puissant système racinaire •

Sème le bonheur à tout vent •

Peut parcourir un long chemin •

S'étend et se multiplie • Ferme la

nuit et s'ouvre dès que le jour se

lève • Est l'ami de tous • Tolère de

grandes variations de climat • Est

bien ancré dans son

milieu • Est connu et

reconnu • Pousse

partout, même dans

le béton des villes •

Est à la fois similaire et

très différent de ses pairs •

A de multiples fonctions et

propriétés • S'adapte à beaucoup de milieux • A

des affinités avec plusieurs autres espèces qui

s'apportent un mutuel bénéfice • Permet d'optimiser les

cultures et l'occupation des espaces •, Mais attention :

peut aussi causer des allergies ou le rhume des foins!



Nous joindre



Bureau Chicoutimi
605, rue Saint-Paul
2e étage
Chicoutimi QC
G7J 3Z4



418 973-3895
1-866-444-0469



info@troc02.org



www.troc02.org
[@troc02](https://www.instagram.com/troc02)