



**Bénévolat**  
**ST-SACREMENT**

**Rapport annuel**  
**2018-2019**



# Table des matières

<b>Mot du conseil d'administration</b> .....	4-5
<b>Présentation de Bénévolat St-Sacrement</b> .....	6-7
Historique .....	6
Mission et objectifs .....	6-7
Valeurs .....	7
<b>Le conseil d'administration</b> .....	7-8
<b>Équipe de travail</b> .....	8-9
<b>Les services</b> .....	9-15
Popote roulante .....	9-11
Livraison de repas congelés pour la période des Fêtes .....	11-12
Partenariat avec l'Entraide du Faubourg .....	12
Les bénévoles de la popote roulante .....	12-13
Livraison de paniers alimentaires .....	13-15
<b>Bénévoles, recrutement et reconnaissance</b> .....	15-16
<b>Tables de concertations et engagements</b> .....	16
<b>Remerciements</b> .....	17

## **Mot du conseil d'administration**

L'année 2018-2019 s'inscrit dans la première phase de déploiement du plan stratégique de Bénévolat St-Sacrement inc. qui s'étend jusqu'en 2021. Rappelons que notre organisme concentre ses activités sur les services alimentaires, notamment par la distribution de repas équilibrés à domicile. Par nos services, nous favorisons le maintien à domicile le plus longtemps possible des personnes malades ou âgées. Enfin, nous réalisons notre mission en complémentarité des services de soutien à domicile offerts par d'autres organismes dans la Haute-Ville de Québec.

La principale activité de Bénévolat St-Sacrement inc. est la livraison du lundi au vendredi, en toute saison, de plus de 10 600 repas chauds et équilibrés à notre clientèle. Nous le faisons avec le soutien d'une équipe formidable d'une trentaine de bénévoles fidèles auxquels se joignent de nouvelles recrues. Non seulement cette équipe distribue des repas mais elle offre une présence quotidienne réconfortante auprès de nos membres bénéficiaires et de leurs proches aidants qui continuent à nous faire confiance. Nous remercions nos bénévoles de leur engagement.

Depuis deux ans, nous avons ajouté deux activités, soit la livraison des paniers alimentaires distribués le mardi par la Société de Saint-Vincent-de-Paul de Québec (église Saint-Sacrement) et la livraison de repas congelés pour la période des Fêtes, deux services très appréciés. Nous poursuivons l'évaluation de la prise en charge de nouveaux services alimentaires. Il faut le faire en tenant compte des avantages, des contraintes et des possibilités de prise en charge de nouvelles activités.

Les bénévoles ainsi que les membres du conseil d'administration de Bénévolat St-Sacrement inc. peuvent compter sur le soutien et le dévouement des membres du personnel, Claudia Lagacé et Nathalie Perron. Celles-ci ont maintenant une connaissance

très fine de notre organisme et sont en mesure de nous aider à réaliser nos actions quotidiennes et à développer l'expansion de nos activités.

Nous ne pouvons oublier dans nos remerciements nos partenaires qui nous aident à remplir notre mission : les cuisines de l'hôpital du Saint-Sacrement, les Loisirs St-Sacrement et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSCN).

Les membres du conseil d'administration de Bénévolat St-Sacrement inc. sont en premier lieu des bénévoles qui livrent des repas et offrent d'autres services de gestion à notre organisme. Comme administrateur, ils assurent la gouvernance de Bénévolat St-Sacrement inc. tout en maintenant le cap sur le développement et la pérennité de notre organisme.

À l'automne 2019, nous soulignerons les 40 ans d'existence de Bénévolat St-Sacrement inc. Cette étape importante nous invite à insuffler à notre organisme un élan pour répondre aux défis d'une clientèle qui change et qui a des besoins diversifiés. Cela tout en maintenant nos services de base avec une équipe de bénévoles motivée, fidèle et accueillante pour les nouvelles recrues. Nous avons souligné lorsque nous avons présenté le nouveau plan stratégique 2018-2021 que Bénévolat St-Sacrement inc. sera un organisme *innovant en services alimentaires* pour les aînés autonomes et non autonomes, pour les personnes malades et en situation d'incapacité temporaire ou permanente dans Saint-Sacrement, Montcalm et Haute-Ville. Nous profiterons de notre 40<sup>e</sup> anniversaire pour réaliser cette vision.

Gilles Émond

Au nom du conseil d'administration de Bénévolat St-Sacrement inc.

# **Présentation de Bénévolat St-Sacrement inc.**

## **Historique**

Bénévolat St-Sacrement est un organisme sans but lucratif fondé en 1979. Il est né de la volonté de citoyens qui désiraient offrir du réconfort et des repas équilibrés à domicile aux personnes malades ou âgées.

En février 2015, à la suite de quelques difficultés, le Centre des loisirs Saint-Sacrement est intervenu pour soutenir l'organisme dans sa relance. C'est grâce à son engagement et avec l'aide de bénévoles extraordinaires que, quelques jours seulement après la fermeture, Bénévolat St-Sacrement reprenait du service.

Avec le soutien financier renouvelé du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Capitale-nationale, Bénévolat St-Sacrement poursuit sa mission de manière autonome en offrant d'abord un service de popote roulante aux résidents de la Haute-Ville de Québec en plus de la livraison des paniers alimentaires en complémentarité avec la Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Sacrement.

## **Mission et objectifs**

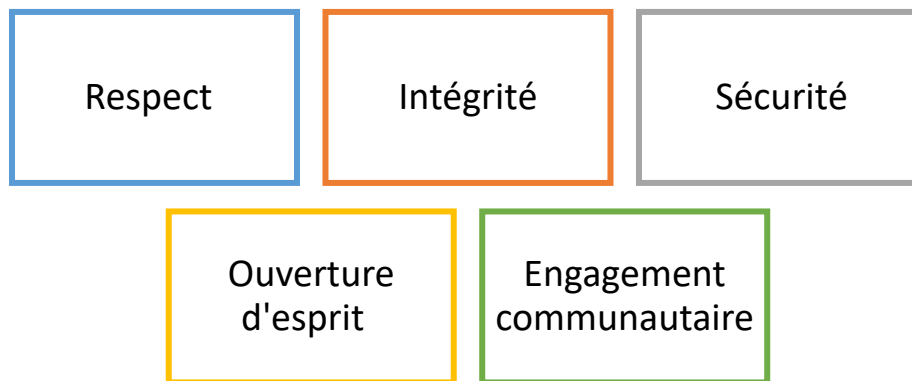
Bénévolat St-Sacrement est un organisme sans but lucratif dont la mission principale est le soutien à domicile par, entre autres, la livraison de repas chauds et équilibrés par des bénévoles.

### **Les objectifs sont :**

- Maintenir le plus longtemps possible les personnes à domicile;
- Contribuer à briser leur isolement;
- Apporter un soutien moral ou physique à domicile aux personnes dans le besoin, comme par exemple, les gens malades, seuls, âgés ou en situation d'incapacité temporaire ou permanente;
- Assurer comme service prioritaire une livraison de repas chauds à domicile (popote roulante);
- Favoriser un climat de sécurité dans la prestation de services;
- Élargir l'offre de service en soutien à domicile;

- Promouvoir l’action bénévole sur le territoire desservi à la Haute-Ville de Québec;
- Assurer la complémentarité des services de soutien à domicile sur son territoire;
- Faire connaître les besoins et collaborer à la qualité de vie des aînés desservis;
- Conscientiser la collectivité au bien-être des aînés.

## Valeurs



## Le conseil d’administration

Cette année, le conseil d’administration de Bénévolat St-Sacrement a accompagné les employées à travers plusieurs dossiers. Ses membres ont offert beaucoup de leur temps pour permettre la réalisation de la mission et des activités de l’organisation.

Voici, en quelques chiffres, l’engagement des bénévoles du C.A.

- **Sept postes** d’administrateurs bénévoles;
- **11 réunions** du conseil d’administration;
- **Plus de 35 heures** de travail lors des réunions;
- Plus de **200 heures de travail** bénévole pour divers projets, activités et comités;
- La mise sur pied de **deux comités de travail** (Noël et 40<sup>e</sup> anniversaire);
- Un soutien constant pour l’équipe de travail.

### Le conseil d’administration 2018-2019 était composé de :

Gilles Émond, président

Huguette Dubé, vice-présidente et secrétaire, cooptée en juillet 2018

Lucie Bouffard, trésorière  
France Gadbois, administratrice  
Marie-Josée St-Germain, administratrice  
Hélène Boudreault, administratrice  
Normand Thibault, administrateur coopté en juillet 2018

Nous tenons aussi à remercier :

Gilles Desaulniers, départ en juin 2018  
Rénald Falardeau, départ en juillet 2018  
Donald Fournier, départ en juillet 2018

L'équipe de travail tient à remercier tous les bénévoles qui se sont engagés au conseil d'administration durant l'année. Leur apport à Bénévolat St-Sacrement permet de mener à bien la mission et d'offrir les meilleurs services possibles aux bénéficiaires.

## L'équipe de travail

L'équipe de Bénévolat St-Sacrement est composée de deux employées permanentes soient, **Claudia Lagacé, coordonnatrice**, et **Nathalie Perron, coordonnatrice adjointe**.

Au quotidien, elles voient au maintien des services et au roulement de l'organisme, à l'encadrement, l'accompagnement et l'accueil des bénévoles. De plus, elles participent activement au développement, au rayonnement et au recrutement. Plusieurs projets sont aussi mis en place pour le bien-être des bénéficiaires et des bénévoles.

Encore cette année, l'organisme a pu bénéficier de l'aide financière du programme Emploi-été Canada. Ce programme a permis l'embauche de **Maude Lepage**, étudiante au baccalauréat en science infirmière. Durant ses 10 semaines de travail, Mme Lepage a contribué au maintien des services durant l'été. De plus, elle a travaillé à la réalisation de plusieurs nouveaux documents et à l'élaboration d'activités pour les bénévoles.

Nouveauté cette année, Bénévolat St-Sacrement a accueilli **Natanaël Gagnon**, étudiant au Cégep de Sainte-Foy en technique de l'informatique – programmation de jeux vidéo, pour un stage d'une durée de 300 heures. Durant cette période, M. Gagnon a développé plusieurs outils de travail permettant une saisie des données plus rapide. De plus, il a créé une base de données des bénévoles et un site internet.

Étant ouvert du lundi au vendredi entre 9 et 15 heures, l'organisation a offert plus de **1 460 heures de présence** pour les bénéficiaires. Ce nombre totalise **243 jours**



**d'ouverture.** L'équipe de travail, quant à elle, a conjointement réalisé plus de **3 730 heures** de travail.

## Les services



### Popote roulante

La popote roulante est un service de livraison de repas chauds à domicile effectué du **lundi au vendredi** entre **11 h et 13 h**.

Les repas sont livrés par une équipe de bénévoles : un chauffeur et un baladeur.

Le service s'adresse aux :

- Personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie;
- Personnes en convalescence;
- Personnes qui ont une incapacité temporaire ou permanente à cuisiner;
- Proches aidants.



Chaque plateau-repas distribué **coûte 7 \$ aux bénéficiaires** et comprend une soupe, un mets principal (pâtes, viande ou poisson, avec légumes et féculent) ainsi qu'un dessert.



En début d'année, Bénévolat St-Sacrement avait des contrats de services avec les hôpitaux Jeffery-Hale et du Saint-Sacrement pour la préparation de la nourriture livrée par la popote roulante. Les hôpitaux ont l'avantage d'offrir des repas équilibrés et variés, conçus par des nutritionnistes. Ils répondent aux particularités des usagers en respectant

certaines diètes alimentaires, comme celles sans gras, sans sel ou sans sucre ou, encore, en tenant compte de certaines intolérances alimentaires.

**Comparatif du nombre de repas livrés durant les dernières années**

	Hôpital Jeffery Hale			Hôpital du Saint-Sacrement		
	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2016-2017	2017-2018	2018-2019
<b>Moyenne de repas par mois</b>	419 repas	338 repas	<b>236</b> repas	525 repas	604 repas	<b>710</b> repas
<b>Total de repas pour l'année</b>	5 023 repas	4 038 repas	<b>2 121</b> repas	6 296 repas	7 217 repas	<b>8 519</b> repas

En cours d'année, l'organisme a pris la décision de mettre fin au contrat le liant à l'hôpital Jeffery-Hale pour des raisons d'appréciation des repas. Il va de soi que Bénévolat St-Sacrement souhaite en tout temps offrir le meilleur service possible à ses bénéficiaires et malheureusement, le service offert par l'hôpital Jeffery-Hale ne répondait plus aux attentes. L'hôpital du Saint-Sacrement est donc depuis la fin décembre 2018 le seul fournisseur de repas pour le service de popote roulante.

**Nombre total de repas livrés**

2016-2017	2017-2018	2018-2019
11 319 repas	11 255 repas	<b>10 640 repas</b>

**Nombre total de bénéficiaires qui ont commandé des repas**

2016-2017	2017-2018	2018-2019
135 bénéficiaires	159 bénéficiaires	<b>176 bénéficiaires</b>

L'année 2018-2019 est marquée par une baisse de commandes de repas. Par contre, il y a **augmentation du nombre de bénéficiaires**. Notre service de popote roulante se démarque par sa flexibilité. Les bénéficiaires ont la possibilité de choisir le nombre de repas qu'ils souhaitent recevoir par semaine et peuvent même le faire sur appel. Cela leur permet de continuer certaines de leurs occupations, d'aller à leurs rendez-vous et de mieux gérer leur budget.

Avec les années, davantage de défis se présentent lors des ouvertures de dossiers. Les bénéficiaires sont plus âgés, ayant en **moyenne 82 ans**. Ils vivent de plus grandes problématiques, leur santé est moins bonne et les démarches sont souvent plus difficiles. Il est toujours aidant d'être en contact avec les membres des familles ou les intervenants.

Chaque nouvelle ouverture de dossier est adaptée aux besoins des bénéficiaires et se fait directement au téléphone, ce qui permet un **début du service en moins de 24 heures** pour le nouvel usager.

Cette année, les bénéficiaires qui ont fait appel au service de popote roulante ont principalement été référés par une connaissance, un membre de leur famille, un travailleur social ou un autre organisme.

2016-2017	2017-2018	2018-2019
83 ouvertures	112 ouvertures	<b>106 ouvertures</b>

Les gens utilisent le service pour plusieurs raisons, certains sortent de l'hôpital et ont besoin d'aide le temps de leur convalescence, d'autres sont des proches aidants, ou d'autres n'ont simplement plus l'énergie de cuisiner des repas équilibrés. Pour les bénéficiaires, recevoir la popote roulante est souvent plus qu'un simple repas. C'est une visite sécurisante, un moment d'échange et un contact humain chaleureux avec nos bénévoles.

Avec le service de popote roulante, Bénévolat St-Sacrement dessert le territoire de la Haute-Ville de Québec, plus précisément les quartiers Saint-Sacrement et Montcalm. En partenariat avec l'Entraide du Faubourg, Bénévolat St-Sacrement offre également ses services à quelques bénéficiaires habitant le quartier Saint-Jean-Baptiste.

Le territoire est divisé en **cinq routes de livraison**. Pour faciliter la tâche des bénévoles, les livraisons sont réparties selon les adresses et dans le souci de prévoir un nombre équivalent d'arrêts ou de repas à livrer. Durant l'année, les routes peuvent varier selon la provenance des bénéficiaires et le nombre de bénévoles disponibles.

## **Livraison de repas congelés pour la période des fêtes**

Pour une deuxième année, nous avons offert aux bénéficiaires la possibilité de commander des repas congelés provenant des Repas Desjardins de Lévis pour couvrir la

fermeture du temps des fêtes. Ce service est apprécié des utilisateurs de la popote roulante car il répond à un besoin.

2017-2018	2018-2019
21 personnes ont commandé	20 personnes ont commandé
210 articles différents commandés	175 articles différents commandés

## Partenariat avec l'Entraide du Faubourg

Durant quatre semaines l'été, l'Entraide du Faubourg cesse ses activités. En partenariat avec elle, Bénévolat St-Sacrement a offert, à raison de trois jours par semaine, la popote roulante à 12 bénéficiaires. Nous remercions l'Entraide du Faubourg pour leur confiance.

## Les bénévoles de la popote roulante

**Le chauffeur**, comme son nom l'indique, est le conducteur du véhicule. Le bénévole doit utiliser sa propre voiture et veiller à ce qu'elle soit sécuritaire et en bon état. Tous les chauffeurs se voient offrir une compensation financière pour les frais d'essence et d'usure normale du véhicule. Comme notre livraison se déroule dans certains quartiers où le stationnement est souvent interdit ou difficile à trouver, le bénévole doit rester près de sa voiture et s'assurer de la déplacer au besoin.

**Le baladeur** est le bénévole qui entre en contact direct avec les usagers. C'est lui qui apporte les repas aux domiciles des bénéficiaires. Il doit faire preuve d'empathie, de courtoisie et de patience. Le rôle du baladeur est aussi de veiller à la sécurité des gens et à leur bien-être. Il est une vigile et il détient la responsabilité de communiquer avec les personnes-ressources en cas de situations d'urgence ou d'imprévus.

En 2018-2019, ce sont **99 bénévoles** qui ont donné au minimum une disponibilité pour la livraison de popote roulante.

Le portrait des personnes bénévoles est le suivant :

- 47** Bénévoles réguliers, inscrits et rencontrés par la direction;
- 25** Bénévoles étudiants au programme d'éducation internationale (PEI) de l'école secondaire de Rochebelle ;
- 14** Petits bénévoles (enfants ou petits-enfants des bénévoles réguliers ou employées);

- 3 Jeunes adolescents (entre 12 ans et 15 ans) du Camp d'été Ados des Loisirs Saint-Sacrement;
- 3 Stagiaires (deux provenant de Université Laval en pharmacie et en stage aux Loisirs Saint-Sacrement et un provenant du Cégep Garneau en techniques policières qui accompagnait le travailleur de milieu de Saint-Sacrement);
- 3 Amis ou conjoints de bénévoles réguliers;
- 1 Jeune du secondaire pour un projet d'école (12 ans);
- 1 Grand-maman accompagnante pour le projet d'école;
- 1 Politicien;
- 1 Travailleur de milieu de Saint-Sacrement.

*Les bénévoles en quelques chiffres...*

2016-2017	2017-2018	2018-2019
4 routes de livraison	5 routes de livraison	5 routes de livraison
6 postes bénévoles à combler par jour	8 postes bénévoles à combler par jour	8 postes bénévoles à combler par jour
63 bénévoles	60 bénévoles	47 bénévoles
22 nouveaux bénévoles	22 nouveaux bénévoles	16 nouveaux bénévoles
3 300 heures de bénévolat dans l'année	3 726 heures de bénévolat dans l'année	4 960 heures de bénévolat dans l'année



## **Livraison de paniers alimentaires**

Le service de livraison de paniers alimentaires est né d'un constat fait par des responsables des activités d'entraide du quartier et de la Saint-Vincent-de-Paul de Québec. De plus en plus de personnes à mobilité réduite, par exemple, se limitaient dans leurs choix de denrées au comptoir alimentaire afin de ne pas se surcharger sur le chemin du retour à la maison. Une grande majorité de ces personnes sont à revenus limités et les aliments du comptoir, qui sont gratuits, leur permettent de combler leurs besoins.

Depuis avril 2017, nous sommes présents, **les mardis**, au sous-sol de l'église Saint-Sacrement, pour le comptoir alimentaire de la St-Vincent-de-Paul. Entre **13 h et 15 h**, des bénévoles accueillent les bénéficiaires, préparent la distribution et vont livrer, à domicile, des paniers alimentaires.



Voici quelques statistiques qui démontrent l'évolution et l'importance de ce service depuis sa création.

	2017-2018	2018-2019
Nombre de présences pour la livraison	36 présences	44 présences
Nombre de personnes qui ont utilisé le service	28 personnes différentes	36 personnes différentes
Nombres de réguliers qui utilisent le service toutes les semaines	Entre 8 et 12 personnes	Entre 15 et 20 personnes
Nombres totaux de paniers alimentaires transportés	Plus de 700 paniers	Plus de 1 200 paniers

Depuis un an, des bénévoles aident **12 personnes** malades et à mobilité réduite qui ne peuvent se déplacer au comptoir en préparant pour eux leur panier alimentaire. Ceci est possible grâce au travail extraordinaire de **Denis Jean**, du Centre des Loisirs Saint-Sacrement, et de **Marie-Josée St-Germain**, bénévole au comptoir alimentaire, qui ont donné plus de **50 heures** de travail pour ce service. C'est plus **de 314 sacs** qui ont été préparés durant la dernière année afin que des personnes puissent recevoir à chaque semaine des denrées alimentaires.

La livraison des paniers est possible grâce à une petite équipe de bénévoles qui ont énormément donné de leur temps cette année. Chaque semaine, toujours en équipe de deux, un chauffeur et un accompagnateur bénévoles se rendent au comptoir alimentaire rencontrer les bénéficiaires et récupérer leurs paniers remplis des aliments qu'ils ont choisis. Une fois que tous les sacs sont déposés dans le camion, les bénévoles quittent et vont livrer les paniers au domicile des utilisateurs.

2017-2018	2018-2019
79 présences de bénévoles	95 présences de bénévoles
3 bénévoles se sont majoritairement séparé le travail Équivaut à 53 présences	3 bénévoles se sont majoritairement séparé le travail Équivaut à 60 présences
5 stagiaires fournis par les Loisirs Saint-Sacrement Équivaut à 11 présences	7 stagiaires fournis par les Loisirs Saint-Sacrement Équivaut à 10 présences
10 présences des employées	20 présences des employées
5 présences autres (intervenant de milieu, réinsertion professionnelle, etc.)	5 présences autres
72 heures de bénévolat	86 heures de bénévolat

## Bénévoles, recrutement et reconnaissance

Comme son nom l'indique, Bénévolat St-Sacrement fonctionne grâce à une banque de précieux bénévoles grandement engagés dans la vie de l'organisme. Tous les services sont offerts aux bénéficiaires par les bénévoles. Leur engagement représente plus de **5 135 heures**. Sans eux, nous ne pourrions aider un si grand nombre de personnes.

En plus des services précités, on peut compter sur eux pour des **besoins sporadiques** : aide au bureau, appels téléphoniques, publicité, préparation de douceurs pour les bénéficiaires et plus encore. Tout ceci équivaut à **plus de 30 heures** de temps donné par **une dizaine de personnes**.



## **Recrutement et reconnaissance**

Étant donné le grand besoin en heures de bénévolat, il s'avère essentiel de maintenir à jour les annonces et les demandes, tout en restant à l'affût de nouvelles méthodes de recrutement. Tous les bénévoles désirant s'engager dans l'organisme passent par un processus d'accueil et de filtrage qui consiste en une rencontre d'une trentaine de minutes et où des documents doivent être complétés. Pour chaque personne, une demande d'empêchements judiciaires est faite auprès du Service de police de la Ville de Québec.

Afin de remercier les bénévoles pour le précieux temps qu'ils accordent, Bénévolat St-Sacrement offre chaque jour café et douceurs à leur arrivée au local. De plus, durant l'année quelques moments d'échanges, de partages et de divertissements sont proposés aux bénévoles.

- Dîner lors de l'Assemblée générale annuelle en juin;
- Épluchette de blé d'inde en septembre;
- Soirée de reconnaissance des bénévoles de l'arrondissement de La Cité-Limoilou en novembre (spectacle au Grand Théâtre de Québec);
- 5 à 7 avant la soirée de reconnaissance de novembre;
- Souper de Noël en décembre;
- Déjeuner brunch pour la semaine des popotes roulantes en mars.

## **Tables de concertation et engagements**

Bénévolat St-Sacrement fait partie et s'engage dans les comités suivants :

- Le consortium en soutien à domicile de la région 03;
- Le comité sécurité alimentaire de la Haute-Ville et le projet Salsa;
- La table de concertation régionale sur la proche aidance d'ânés de la Capitale-nationale (TCRPAACN);
- La table des organismes communautaires SAPA, Québec métropolitain;
- Le réseau Entraide St-Sacrement;
- Le regroupement des popotes roulantes (PRASAB);
- Mobilisation Haute-Ville;
- L'Association des gens d'affaires du quartier Saint-Sacrement.



## Remerciements

Bénévolat St-Sacrement remercie toutes les personnes permettant la réalisation de sa mission. Pour fonctionner aussi bien, il a besoin de gens qui s'engagent, qui croient en cet organisme et sa mission.

Merci aux bailleurs de fonds, au CIUSSSCN, aux hôpitaux du Saint-Sacrement et Jeffery-Hale. Merci aussi aux partenaires du quartier : le Centre des Loisirs Saint-Sacrement, l'Entraide du Faubourg, le Réseau Entraide Saint-Sacrement, les Retraités flyés ainsi que les autres organismes communautaires qui travaillent, tout comme Bénévolat St-Sacrement, à offrir les meilleurs services possibles en soutien à domicile.

Merci aux 99 bénévoles qui ont donné de leur temps cette année. Merci de leur générosité et de leur engagement qui va au-delà de la livraison de repas chauds. Merci aux membres du conseil d'administration de croire autant en Bénévolat St-Sacrement et d'y avoir apporté tout au long de l'année.

Merci aux employées, Claudia Lagacé et Nathalie Perron, pour tout le travail accompli, le dévouement et la passion. Merci à Maude Lepage, pour le bel été et tout le travail accompli. Merci aussi à Natanaël Gagnon d'avoir choisi Bénévolat St-Sacrement pour son stage et d'y avoir apporté son aide pour le fonctionnement.

Finalement, merci aux bénéficiaires et à leurs familles. Merci d'avoir choisi les services, de leur faire confiance et de parler de Bénévolat St-Sacrement autour de d'eux.

MERCI !