



Communiqué express

Janvier 2022



Bonjour chères et chers membres de Projet Changement,

En ce début d'année 2022, malgré la situation sanitaire qui nous affecte tous, nous tenons à vous offrir nos meilleures pensées et nos meilleurs vœux: puissiez-vous conserver la santé, vous sentir entourés et continuer de nourrir la flamme de l'espoir et de la joie! Encore et toujours, tout le personnel ainsi que les bénévoles de Projet Changement sont là, avec vous et pour vous et c'est ensemble que nous vivons les hauts et les bas de ce long marathon.

Comme vous vous en doutez, la rentrée de ce mois de janvier est affectée par les récentes consignes sanitaires mises en place en raison de la propagation d'Omicron... et pour la protection de tous.

Ainsi, les activités et les inscriptions de la programmation Hiver-2022 sont, pour le moment et jusqu'à nouvel ordre, suspendues.

Cependant, voici quelques activités offertes par videoconférence (ZOOM) et auxquelles vous pouvez vous inscrire dès mardi 11 janvier, 9 h en téléphonant à la réception au 514 521-5145:

Club des artistes libres 25 \$ / 10 semaines
animé par Emmanuel Charpentier

Pour nous revoir et retravailler ensemble, nous apprivoisons une nouvelle technologie qui nous permettra de partager nos oeuvres et nos progrès. Tous les médiums sont bienvenus (collage, dessin, peinture, sculpture, etc.).

Horaire : lundi, 13 h à 15 h
Début : 24 janvier via ZOOM



Let's talk english, Conversation anglaise 15 \$ / 10 rencontres
animé par Rosalie Acutt, Claire Booth et Janet Boeckh

Avez-vous envie d'améliorer votre conversation en anglais? Cette série de discussions vise des gens ayant une connaissance de base de l'anglais. Tout en pratiquant l'anglais, vous aurez l'occasion d'aborder certains aspects de la vie et de la culture des anglophones du Québec.

En collaboration avec McGill Community for Lifelong Learning (MCLL)

Horaire : jeudi, 12 h à 14 h
Début : 27 janvier via ZOOM

Jumelage français-anglais gratuit / 10 rencontres
avec la collaboration de Michèle Dupont et de MCLL

Avez-vous envie d'accompagner un.e anglophone qui aimerait améliorer sa pratique du français? Un jumelage est possible avec un participant de MCLL. Si vous avez vous aussi envie de parler anglais, voilà une belle occasion d'échanger. Les modalités de votre participation seront à décider avec votre partenaire. Il vous est demandé de participer une fois par semaine pendant 10 semaines. En collaboration avec McGill Community for Lifelong Learning.

Pour cette activité de jumelage, l'horaire et le lieu seront à déterminer par les participants.

Services offerts actuellement:

Annie, Louisa, Nuria et Sandra
des intervenantes qui sont là pour vous!
Un seul numéro:
514 521-5145

Service de soutien, d'information, d'orientation et de référence

- Information;
- Aide pour compléter un formulaire;
- Suivi individuel pour vous orienter et prendre des décisions éclairées;
- Références vers diverses ressources;
- Services communautaires et/ou gouvernementaux.



Clinique de soins des pieds

Pour des pieds en santé, des soins de **base** sont offerts par une infirmière spécialisée. Pour tarifs et rendez-vous, téléphonez-nous!

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

Vous avez aperçu notre intervenante de milieu dans un parc du Plateau ou sur la rue Mont-Royal? C'est normal! Elle va à la rencontre des aînés du quartier et elle prend le temps de les écouter et de leur transmettre des informations ou des références selon la situation vécue. N'hésitez pas à aller vers elle la prochaine fois que vous la croiserez... elle est là pour ça.



Elle se nomme Sandra Valade.



Bonjour quotidien

Le *Bonjour Quotidien* est un service téléphonique pour les aînés résidant sur le territoire du Grand Plateau. Ce service est offert gratuitement.

Des bénévoles vous téléphonent du lundi au vendredi, en matinée, pour vérifier si vous êtes en sécurité ou simplement pour prendre de vos nouvelles. Quand un simple *Bonjour* devient un gage de sécurité...

Vous pouvez vous inscrire en communiquant avec Annie.



Appels d'amitié

On vous appelle régulièrement pour prendre de vos nouvelles!

Pour vous inscrire, communiquez avec Louisa Chotard.

Bien vivre le confinement: groupes de soutien

Nous avons organisé de petits groupes de parole afin de diminuer l'impact du confinement et des mesures sanitaires sur la santé mentale des aînés. Il s'agit d'un espace de soutien, d'échange et de partage de stratégies pour mieux vivre la situation actuelle.

Pour plus d'informations, communiquez avec Nuria.

Bénévolat

Une expérience enrichissante vous attend!

Vous avez envie de vous impliquer, de mettre à profit vos talents dans un milieu dynamique? Joignez-vous à une équipe de bénévoles enthousiastes. Nous avons besoin de vous!

Pour plus d'informations, communiquez avec Luisa Olaya.

Projet Changement

*Une présence réconfortante pour les aînés,
au cœur du Plateau depuis 50 ans!*

514 521-5145

4450, rue St-Hubert, bureau 130

Métro Mont-Royal

Tél.: 514 521-5145

www.projetchangement.com

Sur rendez-vous seulement, en temps de pandémie