



# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2022 - 2023

## PROJET CHANGEMENT

CENTRE  
COMMUNAUTAIRE  
POUR AÎNÉS



# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Francine Lefebvre

L'année 2022-2023 marque le retour en force de centaines d'aînés qu'on n'avait pas pu voir pendant la pandémie; des retrouvailles émouvantes de part et d'autre, assorties de quelques timides accolades après la grande froideur, la grande solitude.

C'est aussi le retour en force de tous les services, de toutes les activités, de tous les bénévoles... Enfin, la vie a repris son cours! Il a fallu se réhabituer au rythme effréné du quotidien dans les murs du centre communautaire et s'adapter encore une fois à certains changements. Je tiens à saluer le dynamisme et le courage de chaque membre du personnel : Annie, Chantal, Luisa, Louisa, Nathalie, Nuria et Suzy, sans oublier Sandra qui était avec nous en 2022. Vous êtes formidables!

Nous avons aussi le privilège d'être bien soutenues par vous, chères et chers bénévoles. Vous nous inspirez, vous nous surprenez, vous amenez un vent de nouveauté avec vos idées originales et vous comptez tellement pour les aînés. Merci!

Ce vent de nouveauté a aussi circulé entre les murs de la cafétéria et de la salle Saint-Hubert, toutes deux repeintes et embellies (et ce n'est pas terminé!), ainsi qu'à travers le service d'impôt, qui a été complètement réorganisé et amélioré.

Oui, ce vent de nouveauté continue son voyage. Un voyage qui donnera la parole aux membres, aux usagers, aux bénévoles, aux membres du conseil, afin d'entendre toutes les voix concernées par la mission de Projet Changement et les projets futurs qui feront sens pour les aînés. Cette fameuse démarche de planification stratégique... vous y serez invités !

D'ici là, prenez soin de vous, demeurez actifs et profitez des plaisirs de l'été.



## MOT DU PRÉSIDENT

Serge Perrault

À quelques jours de la fin de mon mandat sur le conseil d'administration de Projet Changement, c'est avec gratitude et reconnaissance que je tiens à remercier tous ceux et celles qui m'ont accordé leur confiance.

C'est aussi avec le sentiment du devoir accompli que je remercie mes collègues du conseil d'administration pour le formidable travail d'équipe que nous avons réalisé ensemble. Avoir vécu et géré une pandémie ensemble, dans un esprit de collaboration et pour le bien des personnes aînées que nous desservons, c'est un immense défi que nous avons relevé avec brio.

Projet Changement est un organisme solide, impliqué dans sa communauté, ouvert et inclusif; je suis enthousiaste devant la relève compétente et engagée qui s'apprête à s'impliquer sur le conseil d'administration.

Enfin, je veux remercier personnellement la directrice générale Francine Lefebvre, pour la qualité de son travail et son excellente collaboration avec le conseil d'administration. Elle et chaque membre de son équipe sont passionnées et totalement dédiées à la cause des aînés.

Je vous souhaite bonne lecture et bonne assemblée générale annuelle!

## Qu'est-ce que Projet Changement?

03

Cet organisme communautaire dédié aux aînés possède plus de facettes que vous ne l'imaginiez!

## Objectif « épanouissement »

05

Des dizaines d'activités par semaine, toutes de bonnes raisons de sortir de chez soi pour s'épanouir.

## Le membership

07

C'est l'amélioration de notre vie sociale et communautaire que l'on vise en devenant membre de Projet Changement.

## L'incontournable Café des aînés

08

De grandes tables, des milliers de repas et des gens qui sont heureux de se rencontrer.

## L'implication bénévole

09

Voyez comment le bénévolat est absolument indispensable au fonctionnement de notre organisme.

## La gouvernance

11

La bonne gestion de Projet Changement est garantie par l'implication des membres du conseil d'administration

## Projet Changement est une bouée

13

Quand les aînés rencontrent des difficultés, Projet Changement est là.



Lundi au Vendredi  
8h30 à 16h30



4450, rue Saint-Hubert  
Bureau 130  
Montréal H2J 2W9

## Les services d'entraide

15

Un important volet pour améliorer la qualité de vie des aînés, leur redonner leur pouvoir d'agir, resserrer le filet social autour d'eux!

## Le soutien communautaire en logement social

19

Nos intervenantes se déplacent dans les milieux de vie pour offrir: informations, soutien, discussions, activités.

## Nos lieux d'implication et de concertation

22

Nous collaborons avec d'autres organismes pour apporter la voix des aînés là où ça compte.

## Nos partenaires

23

Plusieurs organismes nous offrent des services qui contribuent à la réussite de notre mission.

## Merci

27

Le soutien octroyé par ces organismes de bienfaisance et services publics nous permet de fonctionner

Aide à la rédaction : merci à Lucie Dumoulin pour sa plume agile.

Graphisme & Mise en pages : merci à Sergey Sokolovsky (23pixels.com) pour son travail consciencieux et sa créativité.



\* Le masculin est utilisé sans discrimination, aux seules fins d'alléger le texte.



# QU'EST-CE QUE PROJET CHANGEMENT?

**C'EST LE TOUT  
PREMIER CENTRE  
COMMUNAUTAIRE  
POUR AÎNÉS À  
VOIR LE JOUR AU  
QUÉBEC!**

Projet changement est un centre communautaire pour personnes de 50 ans et plus, situé dans l'arrondissement du Plateau Mont-Royal. À partir d'une initiative d'étudiants et de jeunes adultes scandalisés par la misère des personnes âgées démunies, l'organisme à but non lucratif a été légalement constitué en 1974 sous la direction de Terry Kaufman.

En 1988, nous nous sommes installés dans les locaux actuels, au Centre de services communautaires du Monastère, rue Saint-Hubert, dans un bâtiment que les Pères du Très-Saint-Sacrement cédaient, à ce moment-là, à un regroupement d'organismes du quartier.

## NOTRE MISSION

- Briser l'isolement des personnes âgées
- Favoriser leur autonomie et leur épanouissement
- Contribuer au développement de leur pouvoir d'agir individuel et collectif
- Promouvoir leur contribution essentielle à la vie citoyenne

Pour atteindre ces objectifs, Projet Changement compte sur une équipe d'employées – petite mais déterminée – ainsi que sur plus d'une centaine de bénévoles, très majoritairement des aînés, également usagers de nos services. Les bénévoles sont des personnes audacieuses et généreuses qui savent qu'elles font une différence dans la vie de quelqu'un. Et, bien sûr, dans la leur.

## NOS VALEURS

Engagement

Convivialité

Respect

Entraide

Ouverture

# RÉPARTITION DES SERVICES ET ACTIVITÉS, DES MEMBRES ET USAGERS DESSERVIS DANS CHAQUE VOLET ET DES RESSOURCES HUMAINES ATTRIBUÉES

1 employée responsable du volet « développement social et communautaire »

COURS,  
ATELIERS,  
CONFÉRENCES

733  
membres

(dont 52%  
résidant sur le  
Plateau)

(volets physique, artistique, intellectuel et ludique)

1 employée responsable du membership et du bénévolat,  
1 employée adjointe administrative, la direction générale et 116 bénévoles

## SERVICES D'ENTRAIDE ET INTERVENTION DE MILIEU

- Interventions « Services d'entraide »
- Clinique d'impôts
- Intervention de milieu « Soutien communautaire en logement social »
- Cafétéria communautaire
- Intervention de milieu ITMAV
- Appels de sécurité du Bonjour Quotidien
- Sécurité alimentaire en HLM (vente de repas)
- Appels d'anniversaire
- Clinique de soins des pieds
- Groupes de soutien
- Appels d'amitié
- 2 Cliniques de vaccination dans 1 HLM

3 employées  
intervenantes de  
milieu

1 employée  
responsable des  
services d'entraide

2487  
usagers

95% résident  
sur le Plateau

Pour le visiteur qui ne fait que passer, seule la pointe de l'iceberg risque d'être visible. Pourtant, derrière le visible se trouve tout un monde à découvrir!

Et les deux parties sont reliées et indissociables : des activités pour s'épanouir, des services de soutien pour mieux vivre certaines étapes.

# OBJECTIF « ÉPANOUISSEMENT »

## DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

C'est la partie la plus visible de notre action, puisqu'en moyenne 125 membres circulent dans nos locaux chaque jour; ils vont et viennent d'une salle à l'autre soit avec un tapis de yoga sous le bras ou un cahier à dessin. Tantôt ils portent le survêtement de sport, tantôt le tablier. Plus que du loisir, c'est une vie sociale et communautaire que l'on trouve en s'inscrivant à une activité à Projet Changement. C'est la voie toute indiquée pour s'épanouir tant sur le plan physique, artistique, intellectuel que ludique.

La programmation que nous avons élaborée au fil des ans comprend maintenant près de 200 activités variées, animées par des formateurs sympathiques et compétents et dont environ la moitié sont bénévoles. Tous sont grandement appréciés de leur public – en fait foi une grande fidélité de part et d'autre, comme les formateurs en poste depuis 12, 15 ou même 30 ans! Et les participants qui n'hésitent pas à faire la file tôt le matin, le jour de l'inscription, pour s'assurer d'une place à leur atelier préféré.

La grande variété de cette offre permet de proposer à beaucoup de gens au moins une bonne raison de venir dans les locaux de Projet Changement! D'autant plus que les coûts sont modestes et parfois minimes et que certains ateliers sont offerts gratuitement par des organismes partenaires, comme La Puce ressource communautaire en informatique. Sans oublier le programme de bourses (voir plus bas).

Toutes ces activités ont pour but d'assurer l'essentiel : éviter l'isolement des personnes âgées en favorisant l'intégration dans un réseau social. Mieux, faire en sorte qu'elles demeurent actives, en mesure de retarder le déclin physique et cognitif – et même retrouver des passions et découvrir des talents. Une fois que les aînés ont mis pied chez nous, l'effet d'entraînement tourne à plein et les connexions se multiplient – grâce notamment au **Café des aînés** (voir page 9) où peuvent se retrouver une cinquantaine de personnes chaque midi.

## DES BOURSES COUP DE POUCE

Soucieux que tous les membres de Projet Changement qui le désirent puissent participer aux activités qui leur font du bien, quelle que soit leur situation financière, nous avons un programme de bourses dans notre manche. Les montants accordés varient de 50\$ à 75\$. C'est un coup de pouce qui est mis à bon usage! Le programme s'adresse aux personnes dont le revenu annuel se situe sous la barre des 24 000\$.



# LES GRANDS SUCCÈS DE L'ANNÉE 2022-2023

Printemps 2022 / Été 2022 / Automne 2022 / Temps des Fêtes 2022 / Hiver 2023



Activités  
intellectuelles

38

Activités

352

Inscriptions

1884

Présences



Activités  
artistiques

41

Activités

571

Inscriptions

3454

Présences



Activités  
physiques

65

Activités

663

Inscriptions

3825

Présences



Activités  
divertissantes

14

Activités

163

Inscriptions

717

Présences



Activités  
des Fêtes

7

Activités

222

Inscriptions

222

Présences



- 5 sorties culturelles en petits groupes
- 2 vernissages
- 4 journées d'inscription
- 1 journée « portes ouvertes »
- 2 sorties adaptées pour participants à mobilité réduite\*

\* L'activité est encore au stade de projet pilote.

Dessin, étirements, histoire de l'art, marche, scrabble, zumba, chorale, espagnol, gymnastique holistique, club de lecture, taï chi, tricot créatif, pétanque, apprivoisement du numérique, peinture, musculation, yoga sur chaise, création poétique, et plus encore!

188

Activités

2170

Inscriptions

10403

Présences

# LE MEMBERSHIP

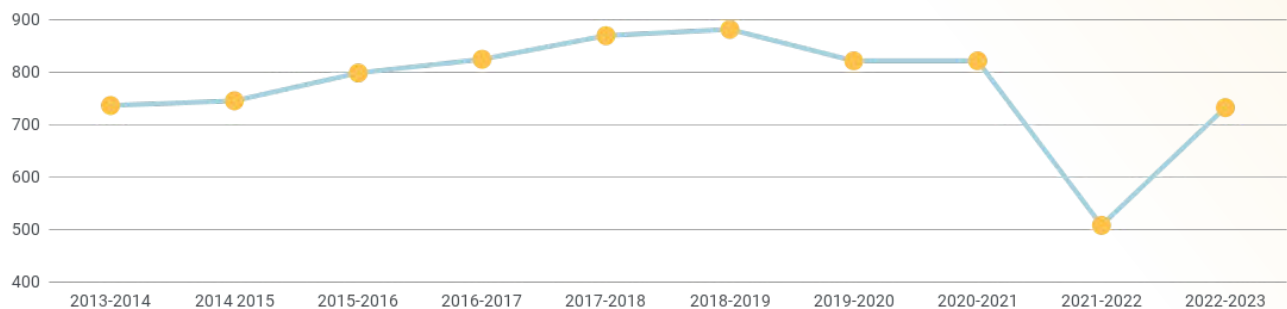
Pour s'inscrire et participer aux activités offertes par Projet Changement (cours, ateliers, sorties culturelles, vie démocratique, etc.), les usagers sont invités à devenir membre de l'organisme à but non lucratif, au coût de 15\$ par année.

# 733

**Membres au  
31 mars 2023**

Être membre comporte plusieurs autres avantages;

- Réception du bulletin mensuel « PC express », qui informe sur des thèmes touchant les aînés et sur ce qui passe à Projet Changement
- Droit de vote à l'assemblée générale annuelle
- Invitations à participer à de nombreux événements ou consultations
- Possibilité de se créer un réseau, se faire des amis, mettre à profit ses compétences et ses expériences



70%

Femmes



30%

Hommes

26%

ISSUS DE  
L'IMMIGRATION

54%

À FAIBLES  
REVENUS

25%

ONT UNE TRÈS  
FAIBLE  
CONNAISSANCE  
DE  
L'INFORMATIQUE

75%

VIVANT  
SEULS

27%

ONT UNE  
LIMITATION  
(visuelle, auditive,  
mobilité réduite)

## L'ÂGE

En fréquentant les locaux de Projet Changement, n'importe qui serait étonné d'apprendre que 42% de nos membres ont 75 ans et plus! Un grand nombre d'entre eux viennent pour participer à des activités — que ce soit le yoga sur chaise, le bridge ou la musculation —, mais certains viennent surtout pour des services comme les impôts (préparation de la déclaration de revenus), les soins de pieds, etc. Et il y a ceux qui viennent d'abord pour le Café, pour rencontrer des gens, pour parler.

Nous qui y travaillons tous les jours savons à quel point les aînés ont des choses à exprimer, des expériences et des compétences à partager. Et nous sommes heureux qu'ils puissent y trouver réponse ici. Chaque jour, quelqu'un s'approche pour remercier une employée ou un bénévole, pour ce que Projet Changement fait pour lui ou elle. Chaque jour.



# L'INCONTOURNABLE CAFÉ DES AÎNÉS

Bien que tous ne s'y arrêtent pas, tous y passent, parce que la configuration de nos locaux fait que les salles de cours sont situées de part et d'autre! Oui, le Café des aînés est, pour nous, le **centre vital** de Projet Changement. C'est dire que sa fermeture imposée par les mesures sanitaires a provoqué un grand vide et une grande tristesse. Le café est réouvert depuis le lundi 11 avril 2022 et grouille de vie depuis ce jour.

Endroit lumineux, le Café des aînés est situé dans le réfectoire de l'ancien noviciat du monastère des Pères du Très-Saint-Sacrement. Comme autrefois, ça bouge ici!

En 2022-2023, on y a servi un total de **6009** repas. Alors que la nourriture est cuisinée par Resto Plateau (entreprise de réinsertion sociale et service traiteur logé dans le même bâtiment), l'accueil, le service des repas, ainsi que la tenue de la caisse sont assurés par une équipe de **18 bénévoles** (voir p. 10) – généralement aînés, mais pas que – pour des périodes de trois heures chacun.

Le Café des aînés, c'est aussi un **espace de partage**: on y expose les œuvres des participants aux ateliers artistiques, on y fait de la sensibilisation sur des thèmes tels que la prévention de la maltraitance envers les aînés, l'ouverture à la différence, le Jour de la terre, etc. C'est aussi là qu'on célèbre certains événements et certaines fêtes, souvent avec les décorations de circonstances. En décembre, par exemple, on y a tenu un 5 à 7 PIZZA pour les bénévoles et un souper du temps des Fêtes. Toutes les occasions sont bonnes pour réunir, inviter, souligner, célébrer!

## ET... PARCE QUE TOUT EST RELIÉ!

Chaque midi, en plus d'une équipe de bénévoles, un membre du personnel assure une présence au café afin de tenir compagnie aux personnes qui en manifestent le désir, et surtout de leur tendre une oreille bienveillante. Si un nouveau ou une nouvelle franchit la porte puis hésite à s'asseoir, quelqu'un ira à sa rencontre. Et si une personne se sent dépourvue face à une difficulté et a besoin de soutien ou de références, on fera le lien avec un de nos services d'entraide (voir page 15). Parce qu'à Projet Changement, tout est inter-relié. Ici, on pratique la non-étanchéité! "Car c'est pas vrai qu'on va laisser quelqu'un tout seul dans son coin".

## ICI, C'EST PERMIS DE FLÂNER!



# L'IMPLICATION BÉNÉVOLE... UN TRAVAIL DE CŒUR!

## Qui sont-ils?

Dans la plupart des cas, ce sont d'abord des gens actifs à l'intérieur de Projet Changement. Ils connaissent l'organisme, y sont attachés et sont en mesure d'apprécier le travail de quelques bénévoles qu'ils peuvent observer. Parfois, ils remarquent une affiche signalant un besoin pressant : une personne au service des repas les mardis, svp, ou corvée d'entretien ce vendredi après-midi, par exemple. Le bouche à oreille est aussi très efficace. Il contribue à assurer un engagement enthousiaste et durable.

Tout est mis en œuvre pour que chaque bénévole se sente accueilli dans son unicité. Ainsi, afin d'assurer un match « gagnant-gagnant », plusieurs mesures sont mises en place: la rencontre en entrevue, le questionnaire, le jumelage avec un « ancien » pour la formation, le soutien pendant l'intégration, les réunions de comités, et bien sûr, la reconnaissance!



81

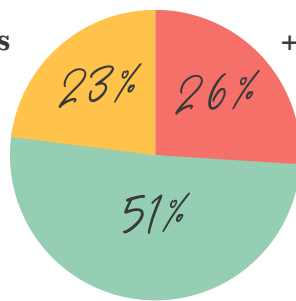
Femmes



35

Hommes

-65 ans



66 - 74 ans

116  
Bénévoles

# Merci

AUX 116 BÉNÉVOLES POUR VOTRE SOUTIEN ET VOTRE IMPLICATION!

# IN-DIS-PEN-SA-BLES!

2559 heures

Développement social et communautaire

Cours, ateliers, sorties, etc.

399 heures

Soutien aux opérations courantes

Accueil, inscriptions, corvées, menus travaux, etc.

2171 heures

Administration et gestion

Conseil d'administration, entrées de données, etc.

1485 heures

Services d'entraide

Clinique d'impôt, bonjour quotidien, etc.

220 heures

Soutien communautaire en logement social

2529 heures

Cafétéria communautaire

Total des heures: 9363 heures  
Ce qui équivaut à 3 employés à temps plein pendant 14 mois

## Comment je suis arrivée à...

« À la retraite depuis quelques années déjà, je n'arrivais pas à choisir un organisme avec qui faire du bénévolat, bien que certaine que je voulais en faire! Comme j'habite sur le Plateau, j'étais déjà membre de Projet Changement, où, pour mon plus grand plaisir, je suivais divers cours et ateliers. Toutefois, lors de mes passages, les seuls bénévoles que je pouvais identifier comme tels se trouvaient au comptoir alimentaire du Café des aînés. Et je savais que ce n'était pas ma place.

Entretemps, dans un cours de conditionnement physique, j'ai sympathisé avec une femme souriante et énergique. Mais quand j'ai su son âge – pas mal supérieur au mien – j'ai vu combien elle « pétait le feu »! « Oh! Elle mène une bonne vie! », me suis-je dit.

Mais oui! Elle était, et est toujours, bénévole à la réception de Projet Changement – c'est-à-dire qu'elle y assure une présence une demi-journée par semaine. Elle m'a raconté comment ça se déroulait et combien cette fonction était agréable. Intriguée, je suis allée lui faire une petite visite au moment de son « quart de travail ».

Aujourd'hui, j'ai moi aussi un quart de travail à la réception et j'en suis très contente. Je réponds aux gens, les écoute, les renseigne, prends leur inscription et toutes sortes de petites choses simples. Après une carrière épuisante dans la gérance de bureau, je ne pouvais trouver mieux comme implication bénévole!







## LA GOUVERNANCE

Les personnes qui s'impliquent sur un conseil d'administration le font souvent parce qu'elles adhèrent aux valeurs prônées par l'organisme, qu'elles apprécient la qualité des services offerts ou qu'elles ont envie de contribuer à la cause. Cette année encore, tous les membres du conseil étaient déjà impliqués dans l'organisme, que ce soit dans un autre poste bénévole ou en tant que participant ou usager.

Ils ont tenu six réunions en chair et en os au cours de l'année afin de veiller à la bonne gestion de la corporation et au respect de ses orientations. Voici les principaux sujets sur lesquels ils se sont penchés en 2022-2023: le retour des services et des activités sans restrictions sanitaires, les demandes de subventions pour de nouveaux projets, l'implantation d'une nouvelle base de données, les ajustements salariaux, la saine gestion des finances et les suivis budgétaires réguliers.

*Les membres du conseil d'administration, dans l'ordre habituel:*

**Anne-Louise Tremblay**, administratrice  
**Suzanne Cholette**, secrétaire  
**Khalil Antoniadès**, administrateur  
**Lorraine Valois**, administratrice  
**Dominique Vincent**, administrateur  
**Serge Perrault**, président  
**Suzanne Thibault**, trésorière

*Absentes sur la photo:*

**Nicole Ross**, vice-présidente  
**Micheline Sanche**, administratrice.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Enfin, après deux ans de pandémie, il a été possible de tenir l'assemblée générale annuelle en juin 2022. 68 membres étaient présents pour cette assemblée « 3 pour 1 ». En effet, il y a eu présentation des rapports d'activités et des rapports financiers des années 2019-2020, 2020-2021 et 2021-2022. Le tout s'est vécu dans l'enthousiasme et la joie de pouvoir se rassembler. De nombreux membres ont exprimé leur appréciation de tout ce qui a été fait par l'organisme pour garder le contact avec eux pendant toute la durée de la pandémie.



## PERSPECTIVES 2023-2024

L'après-pandémie nous a réservé une surprise qui a eu un impact sur l'ambitieux plan d'action qui avait été prévu, de telle sorte que plusieurs objectifs et projets sont de nouveau à l'agenda, puisqu'ils viennent d'être entamés! De quelles surprises parlons-nous? La pénurie de main d'œuvre, la difficulté de trouver des contractuels ou des consultants disponibles, aussi bien pour des travaux manuels qu'en audio-visuel, ou d'accompagnement organisationnel.

**Ainsi, voici les perspectives pour le nouvel exercice :**

- Compléter la démarche de planification stratégique amorcée avec le soutien de l'organisme PAIR
- S'outiller afin de mieux démontrer les impacts de nos activités et services
- Moderniser l'image de l'organisme
- Réviser les règlements généraux pour l'assemblée générale de juin 2024
- Préparer la relève en documentant un processus de transfert des connaissances
- Maintenir, par l'évaluation continue, la qualité des services et des programmations
- Consolider le soutien aux personnes âgées issues de l'immigration
- Poursuivre notre action auprès des aînés en situation de vulnérabilité
- Améliorer les usages de nos locaux par des travaux d'entretien et de peinture.

**Rangée du bas :**

**Louisa Chotard**,  
intervenante de milieu  
**Chantal Lévesque**,  
adjoïnte administrative

## L'équipe de Projet Changement



**Rangée du haut :**

**Annie Landry**, responsable des services d'entraide

**Nuria Cionti**, intervenante de milieu

**Nathalie Clermont**, responsable développement social et communautaire

**Luisa Olaya**, responsable membership et bénévolat

**Suzy Tremblay**, intervenante de milieu ITMAV

**Francine Lefebvre**, directrice générale

La pandémie a laissé des traces chez les aînés; une anxiété exacerbée, un très grand besoin de parler et d'être rassurés. À travers les échanges, voici ce qu'ils nous ont souvent exprimé en cours d'année...

**J'ai  
peur  
de....**

Me  
retrouver  
tout seul

Tomber

Perdre  
la tête

Devenir un  
poids pour  
mon entourage

Être obligé de déménager

Perdre mon supplément de revenu

Perdre mon logement





Mourir seul et qu'on me trouve  
une semaine plus tard

Être obligé d'aller en CHSLD

Déranger les autres

Être amené à l'hôpital

Ne plus rien  
comprendre au monde

Ils peuvent compter sur Projet Changement pour  
trouver écoute, support et un accompagnement qui  
leur permet de retrouver leur pouvoir d'agir sur les  
décisions qui les concernent.

# LES SERVICES D'ENTRAIDE

À Projet Changement, nous travaillons à tisser des liens de confiance avec les aînés et à promouvoir et valoriser l'entraide, afin de resserrer le filet social autour d'eux, surtout s'ils sont en situation de vulnérabilité. Les services d'entraide comprennent l'intervention individuelle (avec ou sans rendez-vous), le bonjour quotidien (appels de sécurité), le service d'impôt, la clinique de soins des pieds, les groupes d'entraide, les appels d'amitié et les conférences du mardi.

## INTERVENTION INDIVIDUELLE – INFORMATION, ORIENTATION ET RÉFÉRENCES

Ici, pas de longue liste d'attente et aucune référence nécessaire pour rencontrer une de nos intervenantes, avec ou sans rendez-vous. Elles sont là pour soutenir les aînés qui rencontrent des difficultés et qui ont besoin d'être écoutés, informés et guidés.

### Voici, par ordre d'importance, les principales problématiques pour lesquelles les aînés sont venus rencontrer une intervenante :

**Droits/recours/démarches :** formulaires, démarches auprès des ministères, impôt, demande de pension, logement, risque d'itinérance, pauvreté, fracture numérique, etc.

**Écoute :** besoin de parler/ encouragements/ isolement

**Références vers** d'autres ressources

**Autonomie fonctionnelle :** transport/déplacement, problème de mobilité, hospitalisation, risque de chutes, problème aux pieds, pertes cognitives, santé mentale, etc.

**Événements fragilisants :** deuil, perte d'autonomie, maladie, départ d'un proche aidant

235

Aînés desservis  
cette année

753

Nombre  
d'interventions



## BONJOUR QUOTIDIEN

En grande majorité, les aînés souhaitent vivre le plus longtemps possible chez eux. Ainsi, près de 70 aînés peuvent compter sur de précieux bénévoles qui les appellent cinq jours par semaine par mesure de sécurité. La personne la plus âgée d'entre elles a 99 ans!

68

Aînés desservis

7

Bénévoles

10 991

Appels

### LE BONJOUR QUOTIDIEN PERMET :

- D'augmenter le sentiment de sécurité
- De se sentir écouté et compris
- D'aider la personne à se situer dans le temps
- De diminuer l'anxiété
- De briser l'isolement grâce aux liens significatifs avec les bénévoles
- De faire connaître les ressources et référer au besoin
- De recevoir du réconfort, du soutien moral
- D'assurer, au besoin, un suivi avec la famille et le CLSC

## GROUPES D'ENTRAIDE

Le retour à une programmation complète de cours et d'activités ayant permis à plusieurs aînés de réanimer leur vie sociale, les groupes d'entraide formés à l'automne 2020 devenaient moins cruciaux. Nous avons donc proposé au printemps une **activité de clôture** pour ces groupes. **Neuf participants** de différents groupes se sont réunis. Des échanges, des jeux, des rires et un goûter étaient au rendez-vous. Ce fut une activité chaleureuse, émotive et de reconnaissance mutuelle.



## LE SERVICE D'IMPÔT

Ce service s'adresse aux personnes âgées à faible revenu avec qui la confiance est déjà établie, souvent depuis plusieurs années. Ils reçoivent un service personnalisé de la part des intervenantes et des bénévoles. La prise de contact et le temps alloué à chaque personne permet d'identifier les aînés en situation de plus grande vulnérabilité et de les orienter vers les ressources et les services selon les besoins identifiés.

Depuis la pandémie, ce service a fait l'objet d'une évaluation et d'une importante réorganisation : réaménagement de l'espace pour les bénévoles, augmentation du nombre d'intervenantes et de bénévoles pour accueillir et rencontrer chaque aîné à son rendez-vous, changements à la gestion des allers-retours des documents. Toutes ces modifications ont augmenté l'efficacité des opérations et, surtout, permis une présence et un soutien accru aux personnes âgées.

Comme de nombreux aînés ont de la difficulté à rassembler les documents nécessaires à la production de leur déclaration de revenus – on l'a constaté encore et encore – nous avons offert à chacun une pochette de rangement bien identifiée pour leur simplifier la tâche. À quelques aînés en perte d'autonomie et dans l'incapacité de venir déposer leurs documents à Projet Changement, nous offrons le ramassage.

### LE SERVICE D'IMPÔT PERMET AUX AÎNÉS :

- De recevoir les crédits auxquels ils ont droit
- De vivre moins d'anxiété
- D'éviter de tomber dans la spirale de la pauvreté
- D'avoir des réponses à leurs questions
- De mieux comprendre la mécanique des crédits d'impôts
- De se sentir rassurés et en confiance
- De se sentir écoutés
- De se faire présenter d'autres ressources au besoin



368

Aînés desservis

29

Pochettes de documents collectées à domicile par les intervenantes

16

Bénévoles

## LA CLINIQUE DE SOINS DES PIEDS

Une infirmière qualifiée fournit des soins de base à coût raisonnable aux aînés qui éprouvent certaines difficultés de mobilité (incapables de se pencher) ou des problèmes de santé, comme l'arthrite, le diabète ou les troubles visuels. Ces soins permettent de réduire la douleur et favorise la mobilité fonctionnelle. Encore cette année les demandes n'ont cessé d'augmenter.

68

Journées de clinique

80

Aînés desservis –  
pour 192 présences

2

Bénévoles

### LES IMPACTS SUR LES PERSONNES DESSERVIES :

- Meilleure mobilité
- Diminution du risque de chute
- Conseils de l'infirmière
- Prévention de problèmes plus graves

## LES APPELS D'AMITIÉ

L'impact positif des appels d'amitié pour briser l'isolement, service né du confinement, nous a convaincu de continuer à l'offrir aux aînés se sentant isolés.

Les appels d'amitié ajoutent un filet de sécurité à des aînés qui ont un réseau social restreint ou inexistant. Le lien avec un bénévole bienveillant permet aux participants d'aborder, sans censure, tous les sujets. Cette année, **8 bénévoles** ont effectué **532 appels** auprès de **21 personnes**, ce qui représente **225 heures de bénévolat**.

## LES CONFÉRENCES DU MARDI

Ce sont des rencontres tantôt éducatives, abordant des thèmes variés qui portent sur des sujets d'intérêt pour les aînés, tantôt ludiques, afin de rêver un peu!

### CONFÉRENCES PRÉSENTÉES CETTE ANNÉE :

- Sur les chemins de Compostelle – Association du Québec à Compostelle
- Mon bien-être et mes loisirs – Pleins Pouvoirs
- Sécurité et déplacement – Pleins Pouvoirs
- Sécurité relationnelle – Pleins Pouvoirs

9

Conférences

193

Aînés participants

1

Bénévole

- Visez droit : testament – Barreau de Montréal
- Introduction aux fausses nouvelles – CQÉMI  
Le Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information
- Gestion et trucs pour économiser – Option consommateur
- Montréal fondation 1642 jusqu'à 1700 – bénévoles du Carrefour Marguerite-Bourgeys
- Découverte de Terre-Neuve – bénévoles de Projet Changement

78

# LE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL

Grâce à une entente spécifique avec le PSOC (programme de soutien aux organismes communautaires) et grâce à Centraide du Grand Montréal, des montants substantiels nous ont été octroyés cette année encore. Ainsi, deux intervenantes de milieu se déplacent afin d'offrir des interventions individuelles et collectives dans plusieurs habitations à loyer modique (HLM) du Plateau Mont-Royal, où vivent de nombreux aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de le devenir.

**Les 3 habitations où nous offrons des activités collectives hebdomadaires, l'intervention individuelle, les repas des fêtes, etc. :**

81	65	80
logements	logements	logements
Habitations Sainte-Véronique	Habitations Sainte-Croix	Habitations Nelligan

**Les deux autres habitations où nous soulignons Noël, approvisionnons un babillard d'information ciblée et offrons de l'intervention individuelle :**

110	50
logements	logements
Habitations Mentana	Habitations Sainte-Agnès

Après les deux années de restrictions sociales, 2022-2023 a été une bouffée d'oxygène. L'intervention collective dans les salles communautaires des trois habitations a pu reprendre. Une fois par semaine, les intervenantes proposent des activités aux résidents en s'adaptant à leurs besoins et envies : prévention, sensibilisation, informations, discussions, activités ludiques... Tout en brisant leur isolement, les aînés peuvent ainsi créer des liens avec leurs voisins et participer à la vie communautaire de leur habitation.

Plusieurs partenariats sont venus soutenir cette reprise. Une rencontre avec l'agente socio-communautaire du SPVM ainsi qu'une consultation avec la table de quartier du Plateau Mont-Royal ont permis aux locataires de s'exprimer, partager leur vision de leur environnement, leurs inquiétudes, de tisser un lien avec les acteurs du quartier, bref de participer à la vie citoyenne. Le YMCA a offert des cours de conditionnement physique dans deux habitations. Les bienfaits sont multiples : les participantes ont développé des liens, élargi leur réseau, se sont entraïdées. Sans oublier les bienfaits sur la santé mentale et physique.

Les résidents ont aussi été très actifs sur divers comités tels que : accueil des nouveaux locataires, décoration de la salle communautaire et embellissement des abords du HLM par le jardinage, avec le soutien de Sentier Urbain.

## L'IMPLICATION DES BÉNÉVOLES EN HLM TOTALISE 220 HEURES DE BÉNÉVOLAT!



# ACTIVITÉS RÉALISÉES



## VIE ASSOCIATIVE ET COMMUNAUTAIRE

- 78 rencontres hebdomadaires, 3 HLM
- 3 repas du Temps des Fêtes, 3 HLM
- Distribution de baluchons de douceurs à Noël, 5 HLM
- Projet embellissement/jardinage à Sainte-Véronique

## SANTÉ ET SÉCURITÉ

- 3 séries d'ateliers de conditionnement physique, 2 HLM
- 3 rencontres avec la SPVM, 3 HLM
- 2 cliniques de vaccination
- 84 présences régulières, 3 HLM



## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Vente de repas congelés, 5 HLM
- Paniers de légumes subventionnés

## PARTICIPATION CITOYENNE

- 2 consultations par la CDC-Plateau-Mont-Royal, 2 HLM



## IMPACTS DU SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL

Nos présences régulières favorisent le maintien du lien de confiance avec les locataires. Ils se sentent rassurés de nous savoir disponibles et de pouvoir faire appel à nous sur le plan individuel. Quant à elles, les activités collectives favorisent la création de liens entre les résidents, font naître l'entraide, offrent le terreau parfait pour des initiatives communautaires (création de comités, activités sociales ou d'embellissement, etc.).

## L'INTERVENTION INDIVIDUELLE EN LOGEMENT SOCIAL

Au cours de l'année **182 aînés** ont fait appel aux intervenantes de milieu. Un total de **1197 interventions** et suivis ont été réalisés, soit en personne ou par téléphone.

182 Aînés

71% Femmes

29% Hommes

38% Sont nés hors du Canada

Les différents soutiens apportés ont permis à plusieurs aînés, à titre d'exemples, d'éviter des coupures de téléphone et des retards dans les déclarations d'impôt (par le fait même, dans les versements du supplément de revenu garanti), une diminution de l'anxiété face aux démarches de renouvellement de bail ou d'autres procédures, etc.

Les principales problématiques rencontrées sont : l'isolement, le besoin de parler, la méconnaissance des ressources, le renouvellement de bail, l'ajustement de loyer, la salubrité, les démarches auprès de l'OMHM, les problèmes de santé physique et d'autonomie fonctionnelle, des questions de droits et recours (demandes de pension, allocation survivant, impôts, etc.) et enfin, la sécurité alimentaire.

## INITIATIVES DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ - PROGRAMME ITMAV

Un des objectifs principaux de ce programme - financé par le Gouvernement du Québec – est de rejoindre et soutenir les personnes âgées en situation de vulnérabilité, qui ne connaissent pas les ressources qui pourraient répondre à leurs besoins. Projet Changement compte donc dans son équipe une intervenante de milieu dédiée au repérage et à l'accompagnement de ces aînés.

Elle va dans les lieux qu'ils fréquentent tels les parcs, l'avenue Mont-Royal, la caisse populaire et elle entre en contact avec eux. Ceci se fait avec la collaboration des commerçants, des pharmaciens, du personnel de la caisse populaire, qui n'hésitent pas à aviser l'intervenante de milieu lorsqu'ils sont inquiets pour une personne aînée.

Cette année, deux opérations « porte-à-porte » ont été réalisées avec les agents du SPVM, en forme de repérage mais aussi pour offrir un bottin de ressources. Une des opérations s'est faite à la Résidence Le Rigaud, suite à l'inquiétude d'un groupe de résidents qui n'avaient pas vus leurs voisins depuis la fin de la pandémie. Tous les organismes du Plateau, qui travaillent auprès des aînés y ont participé, dans un grand geste de solidarité.

783 Personnes  
aînées repérées

289 Aînées  
accompagnées

### ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES

Après deux années sans pouvoir se réunir pour célébrer, nous avons enfin pu convier nos membres et usagers à des événements festifs, « comme avant ». Cette période de l'année peut exacerber le sentiment de solitude de bien des aînés, c'est pourquoi Projet Changement offre toujours des activités de réjouissances et de retrouvailles.

Grâce au fidèle soutien de la Fondation Marcelle et Jean Coutu, plusieurs festivités ont eu lieu autant au centre communautaire que dans les habitations à loyer modique que nous desservons.

Ainsi, une soirée « repas des fêtes, musique traditionnelle et danse » s'est tenue dans nos locaux, avec prix de présences et gâteries, dans une ambiance des plus chaleureuses! La prestation du groupe folklorique L'Accroche pied et ses leçons de gigue ont fait danser même les plus récalcitrants.

Aux habitations Sainte-Croix, Nelligan et Sainte-Véronique, les résidents ont été conviés à une fête dans leur salle communautaire avec buffet froid, musique, danse, animations diverses et prix de présence. Le soutien de plusieurs bénévoles a contribué au succès de ces rassemblements.

Enfin, parce que chaque aîné compte, des centaines de petits baluchons de sucreries ont été préparés. Intervenantes et bénévoles sont allées les accrocher à chaque porte de cinq habitations HLM du Plateau Mont-Royal.



433  
Baluchons  
accrochés  
aux portes

# NOS LIEUX D'IMPLICATION ET DE CONCERTATION



## Alliances 3e âge Grand Plateau

Cette table de concertation sectorielle « aînés » est un lieu d'échange d'informations et de création de projets communs pour améliorer la qualité de vie des aînés du quartier. Projet Changement est membre de l'organisme et a participé à :

● « Menus travaux chez vous » pour les aînés : un projet collectif en cours d'élaboration

● « Tisser le Plateau, un quartier pluriel » : une démarche de quartier orchestrée par la Corporation de développement communautaire (CDC) Plateau Mont-Royal

● « Service de soutien-sécurité pour les résidents de la tour d'habitation Le Rigaud » : grâce à un porte-à-porte pour repérer les personnes aînées en situation de vulnérabilité

● Projet Changement est membre du Conseil d'administration

## Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)

L'association est une importante source d'information et de soutien pour notre centre. Nous participons à l'assemblée générale annuelle.

## Centre des services communautaires du Monastère (CSCM)

Le CSCM est un regroupement de 15 organismes qui viennent directement en aide à la population. Projet Changement est membre du conseil d'administration à titre de représentant des organismes locataires.

## Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO)

Avec pour mission de promouvoir le maintien dans la communauté des personnes aînées, la coalition est une source incontournable de soutien et d'information pour les organismes concernés. Projet Changement est membre du conseil d'administration.

## Comité de suivi de l'intervention de milieu en HLM pour aînés (CIMA)

Le comité a pour mandat de développer des stratégies d'intervention pour les enjeux prioritaires dans les différents HLM pour aînés du Grand Plateau (en partenariat avec le CIUSSS, l'OMHM et les acteurs du quartier). Projet Changement a participé à quatre réunions de travail, de planification et de bilan en 2022-2023.

## Communauté d'apprentissage ITMAV

En regroupant des intervenants de milieu – dont l'intervenante ITMAV de Projet Changement - cette communauté informelle leur permet de partager des expériences et développer des connaissances sur les problématiques vécues par les aînés en situation de vulnérabilité. Elle permet aussi de mener et approfondir une réflexion collective sur les défis inhérents à la pratique sur le terrain.



# NOS PARTENAIRES

Nous travaillons main dans la main avec les organismes suivants dans la réalisation de notre mission

## Accès Bénévolat

Nous aide dans la recherche de bénévoles et la formation de ceux-ci.

## Bureau du député de Laurier-Sainte-Marie

Nous indique des personnes âgées en situation de vulnérabilité.

## Bureau de la députée de Mercier

Nous indique des personnes âgées en situation de vulnérabilité.

## Caisse populaire Desjardins, succursale Plateau Mont-Royal

Soutient les aînés dans l'utilisation des services électroniques, valorise l'intervention et le mieux-être des aînés, reconnaît la mission de Projet Changement.

## Centre d'action bénévole (CABM)

Nous aide dans la recherche de bénévoles et la formation de ceux-ci.

## Cégep Saint-Laurent

Ont co-créé avec nous le projet « Au plaisir de vous lire », une aventure intergénérationnelle de correspondance entre une vingtaine d'étudiants du CEGEP et quinze membres de Projet Changement.

Une merveilleuse rencontre!

## Centre du Plateau

Nous aidons à leur service d'accès aux paniers de fruits et légumes à prix abordables, pour les résidents d'un HLM où nous intervenons.

## Corporation de développement communautaire Plateau Mont-Royal (CDC PMR)

Projet Changement a invité les aînés locataires des HLM où nous intervenons à participer à la consultation dans le cadre de la démarche collective « Tisser le Plateau, un quartier pluriel »

## Communautique

Leur projet PING! offre du soutien informatique aux aînés que nous leur recommandons.

## Dîners St-Louis/Job 18 – 30

Menus travaux réalisés par des jeunes, au domicile des personnes âgées qui nous contactent pour ce service.





## École nationale de Théâtre du Canada

Anime des ateliers de théâtre dans nos locaux.

## Emploi Québec

Offre un soutien financier via le programme d'intégration au travail.

## Espace pour la vie

Nous offre des gratuités pour visites de groupes.

## Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL)

Cet organisme est une importante source d'information, de formation et de soutien pour notre centre. Aussi, grâce à la mesure « Population active » du Ministère de l'éducation du Québec gérée par le FQCCL, Projet Changement s'est joint à l'initiative « Participation, défi Ensemble tout va mieux » en mettant sur pied une nouvelle activité de marche pour les aînés.

## L'hirondelle

Nous avons collaboré lors de l'accueil des réfugiés Ukrainiens en servant des collations aux familles.

## Institut du nouveau monde et Arrondissement du Plateau

Certains de nos membres ont participé à leur groupe de discussion sur la sécurité urbaine.

## La Puce ressource informatique

Offre à nos membres des services de dépannage informatique et les ateliers « Le numérique pour tous ».

## Le Vivier, carrefour de musiques nouvelles

Nous invite à leurs ateliers de découvertes musicales.

## McGill Community for Lifelong Learning

Anime avec nos membres et les leurs une activité hebdomadaire de jumelage pour la pratique de l'anglais et du français : Let's talk english/parlons français.

## Ministère du revenu

Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles; formation aux bénévoles, octroi de codes d'accès permettant d'effectuer les déclarations de revenus, ligne téléphonique d'information dédiée aux bénévoles, etc.

## Musée des Beaux-Arts

Nous offre une gratuité annuelle pour une visite de groupe.

## Resto Plateau

Initiateur du projet « Nourrir le quartier », où Projet Changement a collaboré à la vente de repas congelés auprès des résidents des HLM où nous intervenons.



## SPVM

Conjointement avec nos intervenantes de milieu, des agents socio communautaires ont fait un porte-à-porte pour sensibiliser à la maltraitance envers les aînés et offrir des ressources. Rencontres d'information dans deux HLM.

## Théâtre La Licorne

Offre des billets gratuits aux bénévoles de Projet Changement.



## VOX, centre de l'image contemporaine

Offre de la médiation culturelle à des groupes, dont nos membres.

## YMCA du Parc

Offre des activités de conditionnement physique dans les HLM où nous intervenons, dans le cadre du programme Aînés en Action du Québec.

## Dans le continuum d'intervention auprès des aînés en situation de vulnérabilité :

### Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS)

- Partenariat pour la tenue des cliniques de vaccination dans six (6) HLM du Plateau
- Collaboration avec le guichet d'accès SAPA (Soutien à l'autonomie des personnes aînées)
- Collaboration avec le guichet d'accès accueil psychosocial
- Collaboration avec le guichet d'accès en santé mentale
- Soutien clinique en intervention
- Références

### Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)

- Entente de partenariat avec Projet Changement pour l'intervention de milieu et le soutien communautaire en logement social
- Octroi d'un montant dédié au développement de la vie communautaire et au projet d'embellissement extérieur au HLM Sainte-Véronique
- Club fleurs et jardins de l'OMHM et Sentier Urbain : Ateliers de formation, conseils et activités de plantation au HLM Sainte-Véronique

# MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS POUR LEUR SOUTIEN FIDÈLE ET PRÉCIEUX!

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Montréal 



Travail, Emploi  
et Solidarité sociale

Québec 



FONDATION  
MARCELLE ET JEAN COUTU



Centraide  
du Grand Montréal

MERCI!



Nous n'aurions pas  
pu le faire sans  
votre généreux *soutien*

**MERCI!**

à tous nos  
donateurs et  
bénévoles.

Nous aimerions prendre un moment  
pour exprimer notre profonde  
appréciation et notre gratitude aux  
personnes exceptionnelles qui ont joué  
un rôle déterminant dans la réussite  
des projets mentionnés. Leur  
dévouement inébranlable, leur  
expertise et leurs efforts inlassables ont  
vraiment fait une différence.



aines@projetchangement.com



www.projetchangement.com



4450, rue St-Hubert , H2J 2W9



514 521-5145



**PROJET**

**CHANGEMENT**

Centre communautaire pour aînés