



Projet  
**CHANGEMENT**  
CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS

2023 - 2024



Rapport d'activités

## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

*Francine Lefebvre*

L'année que nous venons de vivre ensemble a été particulièrement riche, grâce à la démarche de planification stratégique, où membres, bénévoles, équipe, conseil d'administration, partenaires et usagers ont pris la parole pour exprimer leur point de vue sur tous les aspects de la vie à Projet Changement. Je les remercie pour leur confiance envers l'organisme, mais surtout pour leur sincère attachement, la qualité de leur implication et la pertinence de leurs idées et propositions.

L'année 2023-2024 a également été très satisfaisante parce que la grande majorité des autres actions prévues ont aussi été réalisées; que l'on pense à la refonte de règlements généraux, la nouvelle identité visuelle de l'organisme ou même les travaux de peinture dans tout le centre! Oui, à tous les niveaux, nous pouvons affirmer que ça bouge à Projet Changement!

Le symbole du papillon qui prend son envol continue de bien représenter les aînés qui, une fois sortis de leur isolement et intégrés dans un réseau social et d'entraide prennent un nouvel envol et poursuivent leur épanouissement. Voilà bien le cœur et le sens de l'action à Projet Changement: un milieu solidaire et accueillant, des programmes et des services adaptés aux réalités vécues par les aînés, tout pour leur donner des ailes. Oui, car les aînés continuent de rêver et d'avoir des projets...les aînés pensent à leur avenir! Et toute l'équipe de Projet Changement est là pour vous accompagner.



## MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Suzanne Cholette*

Fidèle à sa mission, Projet Changement, centre communautaire pour aînés, continue à briser l'isolement des personnes âgées, à favoriser leur épanouissement et à soutenir les aînés en situation de vulnérabilité depuis 53 ans. Malgré une gentrification du Plateau Mont-Royal qui tend à invisibiliser ces derniers, le rapport d'activités 2023-2024 démontre les liens que nous avons tissés avec eux et la pertinence de nos actions. Les services et activités offerts font état de l'adaptabilité de l'organisme qui répond aux besoins actuels de cette population.

Pour parvenir à présenter un rapport aussi dense, une direction générale expérimentée, une équipe dédiée et créatrice et des bénévoles dont l'engagement nous est vital ont été essentiels. En tant que présidente et porte-parole de mes confrères et consœurs du conseil d'administration, je les remercie pour le dynamisme et la couleur qu'ils donnent à Projet Changement, centre communautaire pour aînés, organisme inclusif.

Enfin, il m'importe de souligner le travail des membres avisés du conseil d'administration qui se sont impliqués dans l'élaboration du plan d'action qui pavera l'avenir. Ensemble, en plus de l'agenda courant, nous avons aussi revu le programme de bourses, actualisé la mission, les statuts de constitution et les règlements généraux ainsi que doté l'organisme d'une politique de protection des renseignements personnels et la mesure des défis inhérents à une société de plus en plus numérique et productrice de données.

Sans plus tarder, je vous invite à plonger dans notre riche année 2023-2024 par la lecture de notre rapport d'activités.



# SOMMAIRE

**03** Qu'est-ce que Projet  
Changement?

**04** Une image vaut mille  
mots (iceberg)

**05** Demeurer actif, un  
gage de...

**05** Les Bourses Papillon

**07** Équité, diversité,  
inclusion

**08** Membership

**09** Café des aînés

**10** Indispensables  
bénévoles!

**11** La gouvernance

**12** Planification  
stratégique

**12** L'équipe de Projet  
Changement

**13** Les services  
d'entraide

**17** Soutien communautaire  
en logement social

**20** ITMAV

**20** Activités du temps  
des Fêtes

**21** Galerie photos

**22** Implication et  
concertation

**23** Partenaires et  
collaborateurs

**26** Merci

Lundi au Vendredi  
8h30 à 16h30

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

\*Fermé deux semaines en été et deux  
semaines dans la période des fêtes



Graphisme & Mise en pages : Merci à Sergey Sokolovsky (23pixels.com)  
pour son travail consciencieux, sa fiabilité et sa fantaisie.

# QU'EST-CE QUE PROJET CHANGEMENT?

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

Projet Changement est un centre communautaire pour les 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 choqués par l'indigence et l'isolement dans lesquels vivaient les personnes âgées, l'organisme à but non lucratif a été légalement constitué en 1974 sous la direction de Terry Kaufman.

En 1988, l'organisme s'installe au Centre de services communautaires du Monastère sur la 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

Projet Changement, centre communautaire pour âgés, est un organisme communautaire sans but lucratif qui souscrit aux principes de diversité, d'équité et d'inclusion\*.

Par sa gamme de services et d'activités, il contribue à briser l'isolement des personnes âgées de tous horizons et soutient concrètement celles en situation de vulnérabilité. Il offre un lieu d'implication et d'entraide accueillant et chaleureux, où toute personne de 50 ans et plus peut s'épanouir, se créer un réseau social et prendre du pouvoir sur sa vie. Bien implanté dans son milieu, l'organisme travaille en collaboration et en concertation pour le mieux-être et l'autonomie des âgés.

### **\*Diversité, équité et inclusion**

La diversité, l'équité et l'inclusion sont trois principes reliés qui visent à faire en sorte que toutes les personnes - y compris les membres de groupes historiquement sous-représentés en fonction notamment de critères tels que la race, la religion, l'origine ethnique, une incapacité, le genre et l'orientation sexuelle - sont accueillies, incluses et traitées équitablement au sein d'une organisation.

## NOS VALEURS

Inclusion

Entraide

Respect

Diversité

Équité

# ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS, RESSOURCES HUMAINES ATTRIBUÉES ET PERSONNES DESSERVIES EN 2023-2024

1 responsable  
développement social  
et communautaire

**COURS, ATELIERS, SORTIES**  
(volets physique,  
intellectuel, artistique,  
ludique)

820  
membres

32% résidant sur  
le Plateau

1 responsable membership  
et bénévolat

**IMPLICATION BÉNÉVOLE : 124 PERSONNES**

## SERVICES D'ENTRAIDE ET INTERVENTION DE MILIEU

- Interventions individuelles des services d'entraide
- Appels de sécurité du Bonjour Quotidien
- Correspondance intergénérationnelle "Au plaisir de vous lire"
- Sécurité alimentaire en HLM (paniers de fruits et légumes)
- Intervention de milieu du soutien communautaire en logement social
- Appels d'anniversaire
- Clinique de soins de pieds
- Cafétéria communautaire
- Repérage d'aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- Clinique d'impôts
- Appels d'amitié
- Cliniques de vaccination en HLM
- Conférences (information, sensibilisation)
- Références
- Réseau d'entraide

3 intervenantes de  
milieu

+

1 responsable des  
services d'entraide

2579

**usagers**

93% résidant  
sur le Plateau

1 adjointe administrative

1 direction générale

**Pour le visiteur qui ne fait que passer, seule la  
pointe de l'iceberg risque d'être visible. Il y a  
pourtant tout un éventail de services offerts!**

# DEMEURER ACTIF, UN GAGE ....

Les cours et ateliers offerts à Projet Changement représentent la partie la plus visible de notre action, puisqu'en moyenne 125 membres circulent dans nos locaux chaque jour. Plus que du loisir, c'est une vie sociale et communautaire que l'on trouve en s'inscrivant à une activité à Projet Changement et 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 compétents et dont environ un tiers sont bénévoles.

Cette année, plusieurs nouvelles activités physiques ont été ajoutées afin de pouvoir répondre à divers besoins. À titre d'exemples, les étirements sur chaise et le conditionnement physique sur chaise ou sans exercice au sol, permettent aux aînés en légère perte de mobilité de pratiquer une activité physique qui leur garantira le maintien de leur forme physique et freinera le déclin de leur condition.

## Les bourses Papillon; un coup de pouce pour les personnes qui en ont besoin!

Soucieux que tous les membres de Projet Changement qui le désirent profitent de ce que l'organisme a à offrir, nous avons un programme de bourses adressé aux aînés en situation de faible revenu. Les critères ont été revus cette année par le conseil d'administration, afin d'encore mieux répondre aux besoins.

Ainsi, le montant octroyé peut servir à défrayer (au choix du bénéficiaire): le coût d'une activité, et/ou d'un soin de pieds et/ou de repas à notre cafétéria communautaire. Une bourse **papillon...** parce qu'elle permet à la personne qui la reçoit de mieux prendre son envol!

Toutes les activités offertes à Projet Changement permettent aux participants soit de demeurer actifs et outillés afin de garder la forme, soit de favoriser de nouveaux apprentissages et maintenir une bonne santé cognitive.

Enfin, un des plus grands bienfaits abondamment cité par nos membres eux-mêmes, c'est de ne plus se sentir seul et d'avoir intégré un réseau social stimulant et bienfaisant! En effet, participer régulièrement à une ou plusieurs activités et fréquenter un lieu accueillant et chaleureux, ça fait du bien!

*“Autrement dit, on fait du développement social et communautaire!”*



# ...D'ÉPANOUISSEMENT À TOUS LES NIVEAUX!

Printemps 2023 / Été 2023 / Automne 2023 / Temps des Fêtes 2023 / Hiver 2024



**Activités intellectuelles**

41

**Activités**

432

**Inscriptions**

2237

**Présences**



**Activités artistiques**

45

**Activités**

604

**Inscriptions**

3798

**Présences**



**Activités physiques**

67

**Activités**

799

**Inscriptions**

5089

**Présences**



**Activités divertissantes**

15

**Activités**

182

**Inscriptions**

1070

**Présences**



**Activités des Fêtes**

12

**Activités**

400

**Inscriptions**

333

**Présences**



● 14 sorties culturelles en petits groupes ● 2 vernissages

● 5 journées d'inscription ● 1 journée « portes ouvertes »

● 1 sortie adaptée pour participants à mobilité réduite



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

# ÉQUITÉ - DIVERSITÉ - INCLUSION

Depuis 1971, année de notre création, les décisions et actions de Projet Changement ont été guidés par nos principes fondateurs de recherche de justice sociale, d'égalité et d'ouverture à la différence. Sans en renier le sens, au travers des décennies, des termes plus actuels se sont imposés pour les nommer et les préciser. Nous parlons aujourd'hui d'équité, de diversité et d'inclusion.

À Projet Changement, chaque personne a sa place peu importe son origine, son niveau de scolarité, son identité ou orientation sexuelle, ses croyances, sa condition physique, sa situation financière, son histoire.

L'équité, la diversité et l'inclusion se vivent au quotidien de multiples façons. En voici quelques exemples:

L'inclusion des personnes de divers horizons enrichit la grande famille des bénévoles : retraité.es, nouveaux arrivants, avec beaucoup ou peu de scolarité, jeunes étudiants, etc.

L'ampleur du phénomène des personnes en situation d'itinérance touche aussi le Café des aînés. Des personnes se présentent surtout en matinée pour se réchauffer et pour prendre un café en attendant l'heure d'ouverture de la ressource qui leur offre des repas gratuits. Bien que certains de nos membres trouvent la situation surprenante, ils font preuve d'ouverture et de compassion.

Toutes les personnes de 50 ans et plus sont les bienvenues à Projet Changement et il arrive souvent que les membres de longue date prennent sous leur aile les nouveaux membres, afin de leur partager trucs et entraide.

En mai, dans notre cafétéria communautaire -le Café des aînés- des activités de sensibilisation contre l'homophobie et la transphobie ont permis d'initier des échanges et de faire tomber des préjugés.

Les critères d'éligibilité au programme de bourses de Projet Changement ont été revus par le conseil d'administration, afin de soutenir ceux et celles qui en ont le plus besoin. Ainsi, ils peuvent participer aux cours et activités de leur choix, défrayer le coût de leur repas au café des aînés, ou encore obtenir un soin de pieds par notre infirmière spécialisée.

La clinique d'impôt ainsi que l'intervention individuelle aux services d'entraide ont desservi 22 % de personnes issues de l'immigration.

# LE MEMBERSHIP

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

# 820

Membres au  
31 mars 2024

Être membre comporte plusieurs autres avantages;

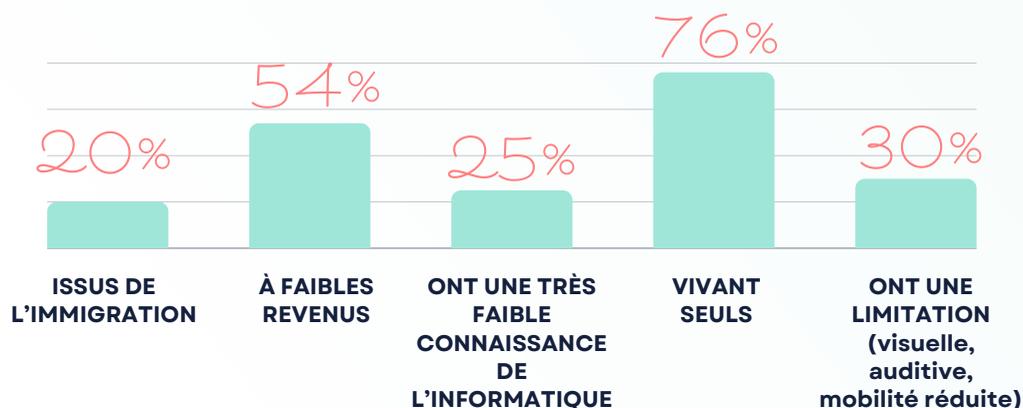
- Réception du bulletin mensuel « PC express », qui informe sur des thèmes touchant les aînés et sur ce qui passe à Projet Changement
- Participation à la vie démocratique, droit de vote à l'assemblée générale annuelle
- Invitations à participer à de nombreux événements ou consultations
- Possibilité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



76%  
Femmes



24%  
Hommes



## Quelques faits....

- En 2023-2024, la moyenne d'âge des membres est de **73 ans**.
- **42%** de nos membres ont 75 ans et plus.
- La majorité d'entre eux viennent pour participer à des activités, mais certains viennent d'abord pour le Café des aînés (notre cafétéria communautaire), afin de rencontrer des gens, discuter et manger en bonne compagnie, plutôt que seul chez soi.
- **76%** de nos membres vivent en effet seuls.
- **10%** des membres sont proches aidants

# L'INCONTOURNABLE CAFÉ DES AÎNÉS

Bien que tous n'y mangent 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 le **centre vital** de Projet Changement, au sens propre comme au sens figuré. Endroit lumineux, il est situé dans le réfectoire de l'ancien noviciat du monastère des Pères du Très-Saint-Sacrement.

Le Café des aînés offre la possibilité de faire des rencontres significatives et de tisser des liens; les gens commencent par s'échanger leurs coordonnées et ensuite, l'entraide éclot.

C'est ainsi que de purs inconnus deviennent après peu de temps, lentement mais sûrement, importants les uns pour les autres. Nous avons été témoins de liens d'entraide, lorsque l'un d'entre eux a dû séjourner à l'hôpital; il a eu de la visite chaque jour. Pour une autre, c'est son animal de compagnie qui a été nourri en son absence. Une nouvelle arrivante s'est fait offrir tous les articles nécessaires pour passer à travers son premier hiver ici, etc.

Le Café des aînés, c'est aussi un **espace de partage et de dialogue**: on y expose les réalisations des participants aux ateliers artistiques, on y fait de la sensibilisation et c'est aussi là qu'on souligne certains événements et fêtes, avec les décorations de circonstances!

## Voici la liste des activités qui se sont tenues au Café des aînés cette année:

- Mars: mois de la nutrition et semaine de la poésie (jeu "dégustation de mots" et partage de poèmes).
- Avril: promotion de la démarche de quartier "Tisser le Plateau", promotion du programme de bourses et activité du Jour de la Terre.
- Mai: sensibilisation contre l'homophobie et la transphobie.
- Promotion de la vie démocratique : en mai et juin, invitation à l'AGA et en septembre et octobre, invitation à participer aux focus groupes dans le cadre de la planification stratégique.
- Mai et juin: activité pour la bienveillance envers les aînés.
- Septembre: la Maison d'Aurore recherche des bénévoles pour l'aide aux devoirs.

## Et... parce que tout est relié!

Chaque midi, en plus d'une équipe de bénévoles, un membre du personnel assure une présence à la cafétéria afin de veiller au bon déroulement du service des repas, mais aussi pour aller vers les personnes seules et leur tendre une oreille attentive. Et si une personne exprime se sentir dépourvue face une difficulté ou a besoin de soutien ou de références, on fera le lien avec un de nos services d'entraide. Parce qu'à Projet Changement, tout est interrelié. « Car c'est pas vrai qu'on va laisser quelqu'un tout seul dans son coin! ».

27  
bénévoles  
qui se  
relaient

204  
jours de  
service

9150  
repas  
servis

- Octobre, activité pour la Journée internationale des aînés et fête de l'Halloween
- Décembre, Journée internationale du bénévolat et décoration du sapin par les membres qui ont participé à l'atelier de déco du Temps des Fêtes.

# 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!



86

Femmes



38

Hommes

124

Bénévoles

Total des  
heures:

9416

IN-DIS-PEN-SA-BLES!

2175 heures

Développement social et  
communautaire

Cours, ateliers, sorties, etc.

723 heures

Soutien aux opérations  
courantes

Accueil, inscriptions, corvées, menus  
travaux, etc.

2193 heures

Administration et gestion

Conseil d'administration, entrées de  
données, etc.

1317 heures

Services d'entraide

Clinique d'impôt, bonjour quotidien, etc.

220 heures

Soutien communautaire en  
logement social

2788 heures

Cafétéria communautaire

# Merci!

CHERS ET CHÈRES BÉNÉVOLES POUR  
VOTRE SOUTIEN ET VOTRE IMPLICATION!



## LA GOUVERNANCE

### LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Tous les membres du conseil d'administration étaient déjà impliqués dans l'organisme, que ce soit dans un autre poste bénévole ou en tant que participant et membre.

Ils ont tenu 6 réunions régulières au cours de l'année afin de veiller à la bonne gestion et au respect des orientations de l'organisme. De plus, ils ont participé au comité aviseur de la planification stratégique, au comité plan d'action triennal, ont revu les critères du programme de bourses, fait la promotion de l'organisme à la radio, ont aussi élaboré une politique de protection des renseignements personnels et enfin, ont actualisé la mission, les objets et les règlements généraux de l'organisme.

De grandes avancées pour le bien commun!

### Les membres du conseil d'administration:

Rangée du haut:

**Anne-Louise Tremblay**, administratrice

**Richard Léveillé**, administrateur

**Anne Bourgeois**, secrétaire

**Anne-Louise Guay**, administratrice

Rangée du bas:

**Micheline Sanche**, vice-présidente

**Suzanne Cholette**, présidente

**Khalil Antoniadès**, trésorier

### L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 15 juin 2023 se tenait l'assemblée générale annuelle des membres de Projet Changement, centre communautaire pour aînés, dans notre grande salle Chateaubriand.

**52 membres et 2 observateurs étaient présents, ainsi que tout le personnel**

En plus de prendre connaissance du rapport d'activités, des états financiers audités et d'élire le conseil d'administration, les membres ont pu poser leurs questions et apporter leurs suggestions pour l'année à venir. Merci à chacun et chacune pour votre intérêt envers VOTRE centre communautaire pour aînés!

# PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2024-2027

Grâce au soutien de **Centraide du Grand Montréal** et à l'accompagnement de **PAIR**, la démarche a pu s'amorcer en juin 2023. Un comité-conseil a été formé, un lac-à-l'épaule a réuni employées et membres du conseil d'administration, et ensuite les membres, usagers, bénévoles et partenaires ont été rencontrés en petits groupes, pour s'exprimer sur tous les aspects de la vie de l'organisme et aussi partager leurs réflexions et apporter leurs propositions.

**Pour 2024-2027, quatre orientations ont émergé de ce processus consultatif et démocratique:**

1. Accompagner les aînés dans la transition numérique, actualiser nos processus et nos pratiques;
2. S'assurer d'avoir les effectifs nécessaires pour répondre à l'augmentation de la population vieillissante ainsi qu'à ses besoins diversifiés;
3. Garantir une relève solide dans tous les secteurs d'activité, afin de maintenir l'excellence de nos services;
4. Améliorer la visibilité de l'organisme pour qu'il soit reconnu pour ses actions et l'ensemble de ses services

*\*Un rapport complet de la démarche a été produit pour le conseil d'administration et les bailleurs de fonds.*

## L'équipe de Projet Changement



**Valérie Pednault-Audette**, intervenante de milieu

**Chantal Lévesque**, adjointe administrative

**Francine Lefebvre**, directrice générale

**Louisa Chotard**, intervenante de milieu

**Luisa Olaya**, responsable membership et bénévolat

**Suzy Tremblay**, intervenante ITMAV

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

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

**\*Absente sur la photo: Nuria Cionti**, intervenante de milieu

# 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 de pieds, les appels d'amitié et les conférences du mardi.

Ici, pas de longue liste d'attente et aucune référence nécessaire pour rencontrer une intervenante, avec ou sans rendez-vous. Elles sont là pour les personnes aînées lorsqu'elles font face à des difficultés et qu'elles ont besoin d'être écoutées, informées, guidées.

## Voici 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.  
**35% des demandes**

**Écoute :** besoin de parler/ encouragements/ isolement  
**18% des demandes**

**Méconnaissance des ressources**  
**9% des demandes**

**Autonomie fonctionnelle :** transport/déplacement, problème de mobilité, hospitalisation, risque de chutes, pertes cognitives, santé mentale, etc.  
**27% des demandes**

**Événements fragilisants :** deuil, perte d'autonomie, maladie, départ d'un proche aidant  
**11% des demandes**

### Les aînés à risque d'itinérance

Certains événements fragilisent les personnes aînées et les mettent à risque d'itinérance par exemple: perte de revenus, éviction, problème cognitif, perte de logement pour cause d'insalubrité, longue hospitalisation ayant un effet domino (oubli de faire ses impôts, ne reçoit plus son supplément de revenu garanti, a des retards de loyers), etc. De nombreuses démarches doivent être effectuées pour récupérer des montants et ainsi éviter le pire.... Cette année, les intervenantes ont soutenu **18 personnes aînées à risque d'itinérance**.

223

**Aînés desservis cette année**

496

**Nombre d'interventions**

**22% d'entre eux sont issus de l'immigration**

# BONJOUR QUOTIDIEN

En grande majorité, les aînés souhaitent vivre le plus longtemps possible chez eux. Ainsi, une soixantaine d'aînés peuvent compter sur de précieux bénévoles qui les appellent cinq jours par semaine par mesure de sécurité. La personne la plus âgée de cette liste d'appel a 100 ans...

61  
Aînés  
desservis

6  
Bénévoles

11344  
Appels

## LE BONJOUR QUOTIDIEN PERMET :

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



## LES APPELS D'AMITIÉ

Les appels d'amitié, effectués par un groupe de bénévoles, avaient été créés pendant la pandémie. Ils ont ajouté un filet de sécurité à des aînés qui avaient un réseau social restreint ou inexistant. Le lien avec un bénévole bienveillant les a aidés à passer au travers cette période difficile. Cette année, ils ont cessé en décembre, tout endouceur... Un immense merci aux **bénévoles de coeur qui ont contribué au mieux-être des aînés isolés!**

## LE SERVICE D'IMPÔT

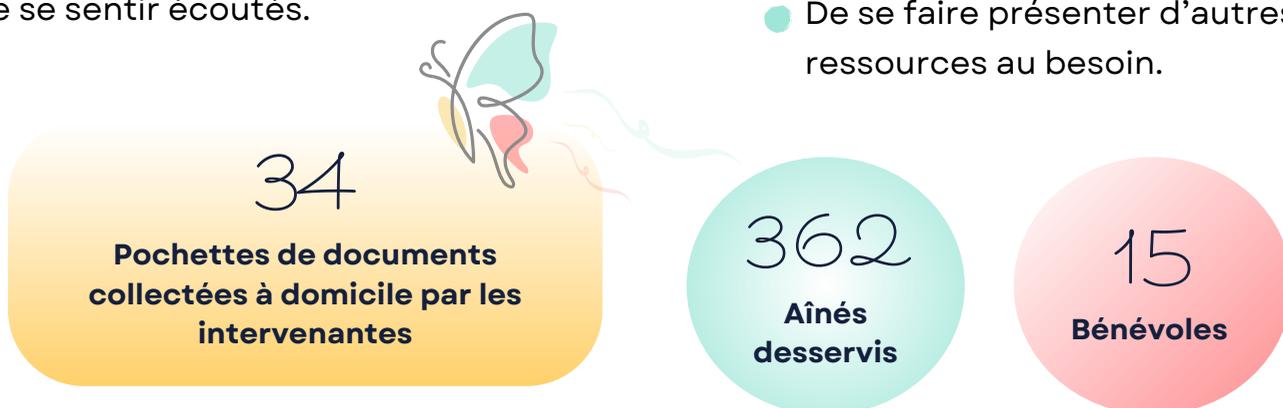
Ce service s'adresse aux personnes âgées à faible revenu. Ils reçoivent un service personnalisé de la part des intervenantes et des bénévoles. La prise de contact et le temps alloué à chaque personne permet de repérer les aînés en situation de plus grande vulnérabilité et de les orienter vers les ressources et les services selon les besoins identifiés.

Comme de nombreux aînés ont de la difficulté à conserver et rassembler les documents nécessaires à la production de leur déclaration de revenus, nous avons offert à chacun une pochette de rangement bien identifiée pour leur simplifier la tâche; mission accomplie! Ils sont venus cette année avec leur pochette, utilisée pour ranger leurs documents et relevés. À quelques aînés en perte d'autonomie et dans l'incapacité de venir déposer leurs documents à Projet Changement (34 personnes), nous avons offert la collecte des documents.

En matière de clinique d'impôt, l'expertise développée au fil des ans est inspirante pour d'autres OBNL. Ainsi, cette année nous avons offert une formation à d'autres intervenantes de groupes communautaires pour aînés, ainsi qu'à une attachée politique du bureau de la députée Ruba Ghazal : huit personnes y ont participé.

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

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



## 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.

44

Journées de  
clinique

57

Aînés  
desservis -  
pour 161  
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.

10

Conférences

385

Aînés  
participants

2

Bénévoles

## 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:

- Les services du CLSC Plateau Mont-Royal - Intervenantes du CLSC
- Découverte de la Croatie - Solange Gagnon et Michel Saint-Arnaud
- Les Églises montréalaises - Bénévoles du carrefour Marguerite-Bourgeoys
- Crédit maintien à domicile - Revenu Québec
- Les droits des locataires - Comité logement du Plateau
- Maître de sa vie et de ses biens - Caisse populaire Desjardins du Plateau Mont-Royal
- Victime de fraude, comment se protéger? - Option consommateur
- L'arthrose du genou - Nicola Hagemeister, ingénieure biomédicale
- La maladie d'Alzheimer-Julie Sigouin, infirmière au CIUSSS Centre-Sud
- Loi sur les mandats de protection - Le collectif juridique

# 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 sont octroyés. 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 trois habitations où nous offrons des activités collectives hebdomadaires, l'intervention individuelle, les repas des fêtes, etc. :**

81  
logements  
Habitation  
Sainte-  
Véronique

65  
logements  
Habitation  
Sainte-  
Croix

80  
logements  
Habitation  
Nelligan

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

110  
logements  
Habitation  
Mentana

50  
logements  
Habitation  
Sainte-  
Agnès

386  
Logements  
au total

Les intervenantes de milieu se déplacent dans les milieux de vie des Habitations à Loyer Modique (HLM). Elles assurent dans trois HLM du Plateau Mont-Royal, une présence rassurante auprès des locataires. Elles sont à l'écoute des problématiques vécues par les résidents et leur apportent le soutien approprié ou les réfèrent vers les bonnes ressources. Elles proposent des activités hebdomadaires qui contribuent à briser l'isolement des aînés, à sensibiliser et obtenir des informations sur des sujets divers. En collaboration avec les locataires, les intervenantes favorisent le développement de leur pouvoir d'agir et la vie communautaire.

Les activités collectives ont lieu une fois par semaine dans la salle communautaire des trois HLM. Elles sont adaptées aux besoins et aux envies du groupe avec entre autres : des discussions, séances d'informations avec des invités, jeux de sociétés ou jeux de type remue-méninges, repas communautaires, etc.

Des collaborations viennent diversifier les activités. Avec le programme « Bouche à oreilles » des bibliothèques de Montréal, les locataires de Nelligan ont pu apprendre sur différents sujets d'intérêts communs présentés par une conteuse hors pair.

À nouveau cette année, le YMCA a offert des cours de conditionnement physique dans le cadre du programme « Aînés en action » dans deux habitations et ce pour deux sessions. Aussi, l'agente sociocommunautaire du poste du quartier 38 est venue parler de la fraude dans une habitation. De leur côté, des élus sont venus informer les locataires des trois habitations sur la gratuité des transports publics pour les 65 ans et plus. Ils en ont profité pour discuter avec eux des enjeux qu'ils vivent sur le Plateau Mont-Royal.

## LE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE EN LOGEMENT SOCIAL

Nous constatons à travers les partages des locataires l'importance de toutes ces activités et de la présence régulière des intervenantes. En effet, ils témoignent leur reconnaissance et les impacts positifs autant sur le plan social, physique et cognitif. Pour certains, ces rencontres sont leur seule opportunité de socialiser et de créer des liens. De plus, elles offrent un lieu d'échange sécuritaire où les résidents peuvent se familiariser les uns avec les autres. Ainsi, les liens tissés vont au-delà des rencontres; des amitiés se créent, les gens s'entraident, les tensions diminuent, etc. Cette bienveillance collective associée aux interventions individuelles favorisent le maintien des aînés dans la communauté.

À Sainte-Croix, la salle communautaire étant en rénovation, les cafés-rencontres hebdomadaires ont dû être mis sur pause à partir de l'automne. La nouvelle intervenante de milieu a profité de l'occasion pour réaliser un porte-à-porte auprès de l'ensemble des locataires. Cela lui a permis de se présenter ainsi que de créer un lien de confiance avec eux. À Émile Nelligan, l'introduction de la nouvelle intervenante s'est fait à travers les cafés-rencontres et un porte-à-porte ciblé.

À Sainte-Véronique, les différents comités informels se pérennisent : comité d'accueil des nouveaux locataires, comité de décoration de salle et jardinage. Nous constatons que les locataires s'impliquent toujours autant dans leur milieu de vie et apprécient prendre part aux décisions qui les concernent. Il se sentent utiles et cela favorise leur pouvoir agir. D'ailleurs ils ont aussi été consultés lors de la planification stratégique de Projet Changement. Ils ont été les porte-paroles des usagers résidant en HLM.



# ACTIVITÉS RÉALISÉES

CHANGEMENT



## VIE ASSOCIATIVE ET COMMUNAUTAIRE

- 53 rencontres hebdomadaires, 3 HLM
- 2 repas du Temps des Fêtes, 2 HLM
- Distribution de baluchons de douceurs à Noël, 5 HLM
- Activité de jardinage à Sainte-Véronique
- 5 dîners communautaires

## SANTÉ ET SÉCURITÉ

- 2 séries d'ateliers de conditionnement physique, 2 HLM
- 1 rencontre avec le SPVM, 1 HLM
- Cliniques de vacc



## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Paniers de fruits et légumes subventionnés , avec le Centre du Plateau

## PARTICIPATION CITOYENNE

- 1 consultation Planification stratégique
- 1 rencontre "Développement communautaire" avec l'OMHM
- 1 rencontre avec des élus municipaux, sur la gratuité du transport public



## 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 **222 aînés** ont fait appel aux intervenantes de milieu. Un total de **725 interventions** et suivis ont été réalisés, soit en personne ou par téléphone.

222  
Aînés

67%  
Femmes

33%  
Hommes

31%  
Sont nés hors du  
Canada

# INITIATIVES DE TRAVAIL DE MILIEU AUPRÈS DES ÂÎNÉS 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 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 (les parcs, l'avenue Mont-Royal, la caisse populaire, etc.) afin d'entrer en contact avec eux.

Plusieurs actions se réalisent avec des partenaires de longue date, comme par exemple:

- L'opération « porte-à-porte » avec les agents du SPVM;
- Une présence régulière à la résidence Le Rigaud, en alternance avec une intervenante de l'organisme Les Accordailles;
- De nombreux repérages lors de la clinique d'impôts de Projet Changement

866 Personnes  
aînées  
repérées

291 Personnes  
aînées  
accompagnées

Les problématiques souvent rencontrées sont: la détresse psychologique, l'isolement, la difficulté à accepter la perte d'autonomie ou le besoin d'une aide extérieure pour l'entretien ménager ou des démarches administratives.

## ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES

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, animation, musique et danse » s'est tenue dans nos locaux, avec prix de présences et gâteries, dans une ambiance des plus chaleureuses! Les participants ont pris possession du plancher de danse et se sont arrêtés au départ de l'animateur! Ils étaient "en feu"!

Aux habitations 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. À Sainte-Croix, le repas a été repoussé au printemps, la cuisine de la salle communautaire étant en rénovation.

Enfin, parce que chaque aîné compte, des centaines de petits baluchons de douceurs ont été préparés; intervenantes et bénévoles sont allés les accrocher à **chaque porte de cinq habitations HLM du Plateau Mont-Royal.**



433

**Baluchons accrochés  
aux portes**

# Galerie photos



Atelier danse Cumbia



Kiosque rentrée communautaire



Rencontres intergénérationnelles



Co-creation avec les bénévoles



Fête de Noël en HLM



Accrochage des toiles au Café des aînés

# 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 et a participé à:

- Comité "Menus travaux chez vous": un projet collectif en devenir, afin d'aider les aînés à demeurer chez eux le plus longtemps possible
- Poursuite du "Service de soutien-sécurité" pour les résidents de la tour d'habitation Le Rigaud.

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

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

## Centre de services communautaires du Monastère (CSCM)

Le CSCM est un regroupement de 15 organismes qui viennent directement en aide à la population, dont Projet Changement fait partie. L'organisme participe aux réunions des locataires, à l'assemblée générale annuelle et à tout événement collectif rassembleur. Le CSCM a une politique de location de salles communes, grâce à laquelle nous pouvons mieux desservir nos membres.

## 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 de soutien et d'information pour les organismes concernés. Projet Changement est membre du conseil d'administration pour une 4e et dernière année.

## 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 trois réunions de travail, de planification et de bilan en 2023-2024.

## 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 ET COLLABORATEURS

## Accès Bénévolat

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

## Bibliothèques de Montréal

Collaboration qui a permis d'offrir les activités "De bouche à oreilles" dans un HLM. Le projet est réalisé grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec et de la Ville de Montréal dans le cadre de l'entente de développement culturel 2021-2024.

## Bureau du député de Laurier-Sainte-Marie

Nous réfère des personnes âgées en situation de vulnérabilité et collabore avec nous pour dénouer des situations complexes vécues par certaines d'entre elles.

## Bureau de la députée de Mercier

Nous réfère des personnes âgées en situation de vulnérabilité et nous soutient grâce au Programme Soutien à l'action bénévole (SAB).

## Centre d'action bénévole (CABM)

Nous soutient dans la recherche de bénévoles et offre de nombreuses formations

## Cégep Saint-Laurent

Depuis l'automne 2022, nous collaborons à la pérennisation du projet « Au plaisir de vous lire », une initiative intergénérationnelle. Cette année, 22 membres de Projet Changement ont entretenu une correspondance avec 22 étudiants. De beaux échanges!

## Centre du Plateau

Nous collaborons à leur service d'accès aux paniers de fruits et légumes à prix abordables, pour les résidents d'un HLM. Nous avons aussi collaboré afin d'offrir un cours d'informatique à plusieurs résidents du HLM Sainte-Véronique. Enfin, grâce à un financement du programme Nouveaux Horizons, deux de nos membres à faible revenu ont pu recevoir un ordinateur.

## 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 des 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. Projet Changement a participé au projet "Balado" en présentant l'initiative "Au plaisir de vous lire". Allez au:

<https://fqccl.org/2024/04/09/bienvenue-dans-milieu-de-vie/>

## 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 (PCBMI); 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 dans le cadre du programme Musée en partage

## PAIR

Ressource incontournable pour les organismes communautaires. Nous a accompagnés tout au long de la démarche de planification stratégique, de laquelle est issu un plan d'action triennal 2024-2027.

## Resto Plateau

Fournisseur de notre service de repas au Café des aînés et soutien mutuel en diverses circonstances (ex: prêt de salle)



## SPVM

Conjointement avec nos intervenantes de milieu, des agents socio-communautaires ont fait un porte-à-porte au printemps, afin de sensibiliser les aînés aux risques de fraude et offrir diverses ressources. Aussi: rencontre d'information dans un 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 2 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

**MERCI À NOS PARTENAIRES,  
DONATEURS ET BAILLEURS DE FONDS  
POUR VOTRE SOUTIEN FIDÈLE ET  
PRÉCIEUX!**

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

**Québec** 



Centre de services  
communautaires

**Travail, Emploi  
et Solidarité sociale**

**Québec** 



*Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir*



FONDATION  
MARCELLE ET JEAN COUTU

**Montréal** 



**ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC**



**Centraide  
du Grand Montréal**



Projet  
CHANGEMENT

CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS



[aines@projetchangement.com](mailto:aines@projetchangement.com)



[www.projetchangement.com](http://www.projetchangement.com)



4450, rue Saint-Hubert , local 130, H2J 2W9



514 521-5145