

# PC express

Octobre 2025

## 1<sup>er</sup> octobre Journée Internationale des personnes âgées

Cette journée a pour objectif de reconnaître les contributions des personnes âgées à la société et sensibiliser le public à leurs défis. Le thème « **Aînés, piliers de nos communautés** » souligne leur rôle essentiel dans l'histoire, la culture et la vie collective, ainsi que leur participation active à la vie communautaire.

Merci à nos piliers à nous : les bénévoles, les membres et les usagers qui, par leur présence, leur participation et leur dévouement, font de Projet Changement un lieu d'épanouissement pour les aîné.es du quartier et des alentours.

## Marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés » à l'occasion de la Journée internationale des aînés le 1<sup>er</sup> octobre

Cet événement, organisé par *Un et un font mille* et la *Fondation ÂGES*, continue de sensibiliser les citoyens, les organismes, ainsi que les membres de la sphère politique aux actions de celles et ceux qui œuvrent chaque jour pour le mieux-être des aînés. Le parcours est de 3 kilomètres.

Trop souvent, le vieillissement est abordé sous l'angle sombre des difficultés et des manques. Trop souvent aussi, un portrait déprimant, voire déresponsabilisant de la vieillesse est dressé. La marche « *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés* » propose de renverser cette perspective et de raconter le vieillissement et la vieillesse sous un tout autre angle! Cette année, les forces qui habitent les aînés sont mises de l'avant, tout autant que les intervenants et organismes qui travaillent auprès d'eux.

Le point de rencontre à Montréal est adjacent au café Robin des Bois, par l'entrée au coin de l'avenue du Parc Lafontaine et de la rue Napoléon; **départ à 9 h 15**. Pour en savoir plus :

<https://drive.google.com/drive/folders/15bdcVF2fOPIrmxtRgy1t82mwkm-N2vIb>

## Date de fermeture en octobre

Projet Changement sera fermé le lundi 13 octobre en raison du congé férié de l'Action de grâce.



## Conférences du mardi au mois d'octobre

### **Salle Chateaubriand, gratuit**

7 octobre, 13h15

#### **La retraite des femmes**

Samantha H. Sanon, avocate, conseillère budgétaire et juridique à Option consommateurs.

14 octobre, 13h15

#### **Cybersécurité : Connaître les dangers d'internet et comment se protéger**

Théo Pierre, La Puce Ressource informatique

21 octobre, 13h15

Documentaire TV5 Monde : **À la vie, à la terre - Sénégal, terre de sel**

### Des arnaqueurs qui jouent avec nos bonnes intentions!

Avez-vous entendu parler de ce type d'arnaque qui prend ses victimes par le sentiment d'urgence? Plusieurs membres ou employées ont été confrontés à cette arnaque.

Cela arrive par un courriel de la part de quelqu'un avec qui nous avons déjà eu des échanges. Le compte de cette personne est **piraté** et est utilisé pour envoyer des messages à tous ses contacts. Voici un exemple du message en question:



*« ... pour tout dire, ce n'est pas la joie en ce moment, depuis une semaine, on m'a découvert un cancer colorectal stade 4 avancé et je n'ai voulu en parler à personne. Je souhaite que tu gardes cette nouvelle pour toi. Actuellement, je suis à l'hôpital pour divers examens et analyses plus poussées avec un spécialiste qui m'a fait 2 examens et j'attends encore l'écho, j'ai besoin que tu me rendes un tout petit service, répond moi ici s'il te plaît car je suis en salle d'observation pour d'autres examens et les téléphones ne sont pas autorisés, je reste connecté sur ma tablette en attendant de tes nouvelles. »*

Si on se laisse impressionner et qu'on répond, arrive l'appât : on nous demande d'aller acheter des cartes prépayées et de les apporter à l'endroit où supposément un ami viendra les récupérer.

Avant de faire des achats pour autrui, avant d'agir dans l'urgence, prenons le temps de vérifier auprès de la personne de notre connaissance, en lui téléphonant au numéro que nous avons d'elle. Est-elle vraiment malade et à l'hôpital?

Passons le mot aux gens de notre entourage au sujet de ce type d'arnaque!

## La capsule de la Cellule Techno

### Apprendre à s'inscrire en ligne... pour gagner en autonomie!

Projet Changement s'est adapté à une société toujours en mouvement, comme il le fait depuis bientôt 55 ans: l'organisme est ainsi passé aux inscriptions en ligne en janvier 2025. Il a aussi offert un soutien aux aînés moins familiers avec les technologies, afin que personne ne soit pénalisé.

Savoir s'inscrire en ligne ouvre un mode de possibilités, de la réservation de billets pour le cinéma jusqu'à l'épicerie en ligne et même la prise de rendez-vous. **Saviez-vous que la Cellule Techno de Projet Changement peut vous soutenir dans vos apprentissages, vous aider à vaincre vos peurs et à participer au développement de votre autonomie numérique?** Les bénévoles de la Cellule Techno contribuent à vous faire apprécier votre téléphone intelligent, votre tablette ou votre ordinateur.

Vous rencontrez une difficulté avec votre appareil? Faites appel aux bénévoles de la Cellule Techno en prenant un rendez-vous, ici sur place, à la réception. Tél.: 514-521-5145.

C'est un pas de plus vers votre autonomie numérique!

### Match d'impro

Venez rire et encourager les joueurs d'impro de Projet Changement!

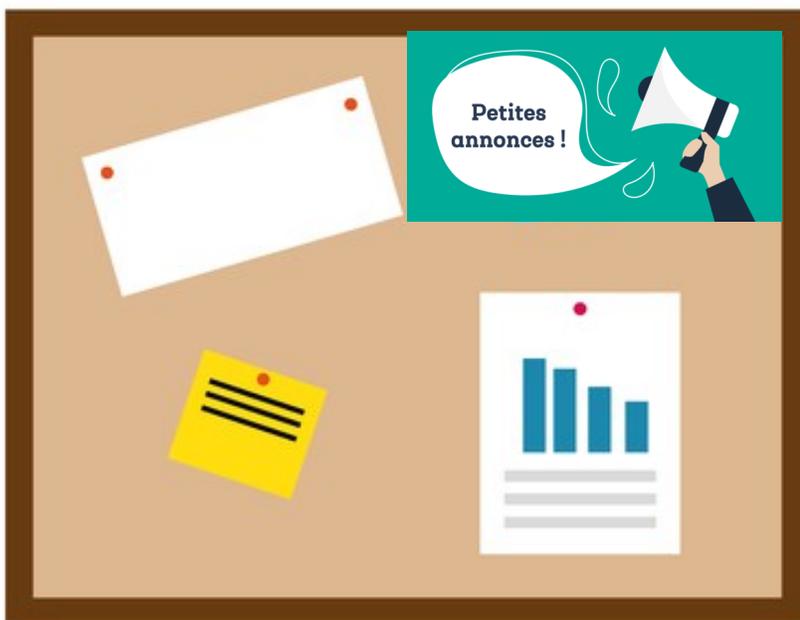
Mardi 28 octobre à 13 h 30. Salle Chateaubriand

Gratuit, inscription à la réception. Places limitées.



### Les petites annonces au babillard du Café Boisjoly

Vous avez quelque chose à vendre, à donner, à échanger? Vous trouverez une nouvelle section « petites annonces » sur le babillard à l'entrée du Café Boisjoly; il s'agit tout simplement d'y mettre la vôtre!



## Le Café Boisjoly

Avec son ambiance conviviale, le Café Boisjoly est un lieu de rencontres par excellence. On y vient pour bien manger, pour discuter, se donner rendez-vous. Le dîner y est servi du lundi au vendredi à prix abordable, grâce à notre partenariat avec Resto Plateau. Chaque jour, deux choix de repas sont offerts (dont un végétarien), servis avec soupe, salade, dessert, café ou thé.

8 h 30 à 16 h : thé, tisanes, café et collation disponibles (prix variés)

Les repas sont servis de 11 h 30 à 13 h

Repas complet : 7, 50 \$

## Pas de service de repas le 31 octobre

Resto Plateau sera fermé vendredi 31 octobre, il n'y aura donc pas de service de repas au Café Boisjoly, ni à Resto Plateau.

## Vieux jeux et musique douce

Les mercredis et vendredis, 13 h à 15 h 30 dès le 15 octobre au Café Boisjoly

Phil Hip, bénévole, vous donne rendez-vous pour un après-midi plein de rires, de découvertes et de douceur. Vous avez gardé votre cœur d'enfant? Vous adorez participer à toutes sortes de jeux : cartes, stratégie, adresse, mots, mémoire, vitesse, hasard, etc?

Que vous aimiez les jeux individuels, les jeux d'équipe ou les jeux coopératifs, vous serez comblés!.

Afin de rester calmes et concentrés, de la musique douce agrémentera vos après-midi. Participer à Vieux jeu, c'est rester jeune de cœur et d'esprit !



## Nouveau au café Boisjoly!

**Croissant tout chaud pour bien débuter la journée! En vente au Café Boisjoly.**



**Projet Changement**

4450, rue Saint-Hubert, bureau 130

Tél.: 514 521-5145

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