

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2024-2025





# Mot de...



## LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

*Francine  
Lefebvre*

L'année 2024-2025, comme toutes celles qui ont précédé, a été très bien remplie et 95% des objectifs prévus au plan d'action ont été atteints. S'il fallait nommer un seul coup de coeur, je choiserais la transition numérique qui s'est opérée à Projet Changement, avec succès.

Il nous a fallu composer avec la hâte des uns et l'angoisse des autres, avant d'arriver à trouver une formule gagnante. Nous ne pouvions et ne voulions laisser aucune personne aînée en plan. C'est ainsi que la Cellule Techno a vu le jour, afin de soutenir nos membres et usagers les moins habitués aux technologies, par un système de jumelage entre pairs. De l'entraide à l'état pur!

Nous sommes fiers de cette réalisation et de bien d'autres que vous découvrirez en parcourant ce rapport, car elles sont caractérisées par l'entraide, une valeur inscrite dans l'ADN de l'organisme. L'entraide nous invite à faire un petit pas de côté, à ralentir, pour permettre à "l'autre" d'emboîter le pas avec nous.

C'est ainsi que Projet Changement a offert ses services et ses activités à plus de 3300 personnes aînées du Plateau Mont-Royal et des environs et qu'il continuera de le faire... en ne laissant personne derrière.

Je tiens à remercier tous les bénévoles qui enrichissent Projet Changement et nous permettent de réaliser sa mission. Je tiens aussi à souligner l'excellent travail des membres de l'équipe, qui ont fait preuve d'ouverture face aux nouveautés.

Bonne lecture!

Toujours fidèle à sa mission qui est de contribuer à briser l'isolement des personnes aînées de tous horizons et de soutenir concrètement celles en situation de vulnérabilité, Projet Changement, centre communautaire pour aînés, a une de année de plus démontré que ses interventions et activités sont en concordance.

Projet Changement demeure un organisme essentiel aux aînés, surtout les plus vulnérables du Plateau Mont-Royal. Les défis auxquels ils font face ne s'amenuisent pas et ils continuent d'être majeurs; la pauvreté, l'accès parfois difficile aux soins de santé, les difficultés à se loger à coût abordable et l'exclusion numérique (pour ne nommer que ceux-là), accentuent leur anxiété et nous sommes là pour les soutenir et les accompagner dans de multiples démarches.

Si l'impact de l'organisme est si important sur sa communauté, c'est qu'il provient d'une synergie entre une équipe composée d'éléments d'expérience et créatifs, une direction générale qui sait s'entourer de partenaires pertinents, des bénévoles engagés et passionnés et un conseil d'administration consciencieux et bien en selle

Étant à mon 3e mandat au conseil d'administration, dont un dernier comme présidente, je puis vous assurer que je cède ma place, en toute confiance, à des administrateurs aux réflexes aiguisés. Être présidente du conseil d'administration d'un organisme aussi dynamique et en santé que Projet Changement, centre communautaire pour aînés, fut un réel privilège.

Je remercie chaque personne qui a contribué au rayonnement de Projet Changement, principalement en 2024-2025.

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».



## LA PRÉSIDENTE

*Suzanne  
Cholette*



# Sommaire

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

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

**04** Une image vaut mille mots

**05** Équité, diversité, inclusion

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

**06** Bourses Papillon

**08** Membership

**09** Le Café des aînés devient...

**10** L'implication bénévole

**11** Gouvernance et vie associative

**12** Je suis membre je participe à....

**12** L'équipe de Projet Changement

**13** Galerie Photos

**14** Transition numérique

**16** Services d'entraide

**20** Soutien communautaire en  
logement social

**23** Repérage d'aînés en situation  
de vulnérabilité (ITMAV)

**23** Activités du temps des Fêtes

**24** Implication et concertation

**25** Partenaires et collaborateurs

**28** Merci

\*La responsable de la protection des  
renseignements personnels est Francine  
Lefebvre, directrice générale de l'organisme

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 aînés 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 aînées, 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.

## Mission

Projet Changement, centre communautaire pour aînés, 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 aînées 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 aînés.

### **\*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.

## VALEURS

Inclusion

Entraide

Respect

Diversité

Équité

**ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS  
RESSOURCES HUMAINES ATTRIBUÉES  
ET PERSONNES DESSERVIES EN 2024-2025**

**1 responsable  
"développement social  
et communautaire"**

**COURS, ATELIERS, SORTIES**

(volets physique, intellectuel,  
artistique, ludique)

**788**  
membres  
53% résidant  
sur le Plateau

**IMPLICATION BÉNÉVOLE : 134 PERSONNES**

**1 responsable  
"membership  
et bénévolat"**

**SERVICES D'ENTRAIDE ET INTERVENTION DE MILIEU**

- Interventions individuelles avec ou sans rendez-vous
- Sécurité alimentaire en HLM (paniers de fruits et légumes)
- Correspondance intergénérationnelle "Au plaisir de vous lire"
- Activités collectives en HLM (ou "intervention de milieu") et interventions individuelles
- Soutien à l'inclusion numérique des aînés avec la nouvelle Cellule Techno
- Cafétéria communautaire: le Café Boisjoly
- Repérage d'aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- Clinique d'impôts
- Cliniques de vaccination en HLM
- Conférences (information, sensibilisation)
- Références et accompagnement

**4 intervenantes  
dont  
1 "responsable des  
services d'entraide"**

**2518**  
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!**



# Équité - Diversité - Inclusion

Depuis 1971, année de sa création, les décisions et actions de Projet Changement ont été guidées par ses principes fondateurs de recherche de justice sociale, d'égalité et d'ouverture à la différence. Sans en renier le sens, au fil 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 de genre, 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.

Toutes les personnes de 50 ans et plus sont les bienvenues à Projet Changement et il arrive souvent que des membres de longue date prennent sous leur aile les nouveaux membres, ce qui favorise leur intégration.

Les critères d'éligibilité au programme de "Bourses Papillon" de Projet Changement permettent de soutenir ceux et celles qui en ont le plus besoin. La bourse défraie le coût des cours et activités de leur choix, ou le coût des repas, ou encore celui d'un soin de pieds offert par une infirmière spécialisée.

L'ampleur du phénomène des personnes âgées en situation d'itinérance touche aussi le Café Boisjoly. 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 à moindre coût. Bien que certains de nos membres trouvent la situation surprenante, ils font preuve d'ouverture et de compassion.

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

La clinique d'impôt et le service d'intervention individuelle ont rejoint 24 % de personnes issues de l'immigration.



## 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 (régulières et ponctuelles, variées, animées par des formateurs compétents et dont environ un tiers sont bénévoles.

Quelques nouveautés ont fait leur apparition; pensons à l'activité très populaire "Cerveaux actifs" qui permet de mieux comprendre et stimuler la mémoire.

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!



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

Soucieux que tous les membres de Projet Changement puissent profiter de ce que l'organisme a à offrir, nous avons un programme de bourses à l'intention des aînés en situation de faible revenu.

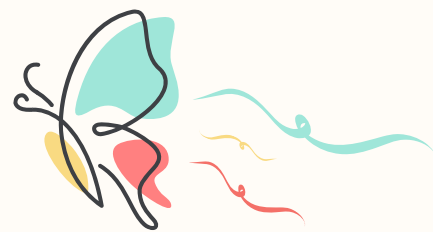
Le montant octroyé peut servir à défrayer (au choix du bénéficiaire): soit le coût d'une activité, d'un soin de pieds ou de repas à notre cafétéria communautaire.

Une bourse papillon... parce qu'elle permet à la personne qui la reçoit de mieux prendre son envol!

**En 2024-2025**

**21 bourses  
Papillon de 125\$  
ont été  
octroyées**

# ...d'épanouissement à tous les niveaux!



Printemps 2024 / Été 2024 / Automne 2024 / Temps des Fêtes 2024 / Hiver 2025



## Activités intellectuelles

40

Activités

428

Inscriptions

2264

Présences



## Activités artistiques

48

Activités

698

Inscriptions

3742

Présences



## Activités physiques

76

Activités

848

Inscriptions

5329

Présences



## Activités divertissantes

18

Activités

214

Inscriptions

1385

Présences



## Activités des Fêtes

12

Activités

230

Inscriptions

310

Présences



## Développement personnel

2

Activités

8

Inscriptions

42

Présences



## Support à l'adaptation numérique

4

Activités

32

Inscriptions

199

Présences



- 5 spectacles (chorale, groupe En chansons)
- 1 journée de la poésie sur Marie Uguay
- 6 sorties (musées, pique-nique)
- 1 journée portes ouvertes
- 2 vernissages
- 2 matchs d'impro
- 5 activités "découvertes"



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

# Le membership

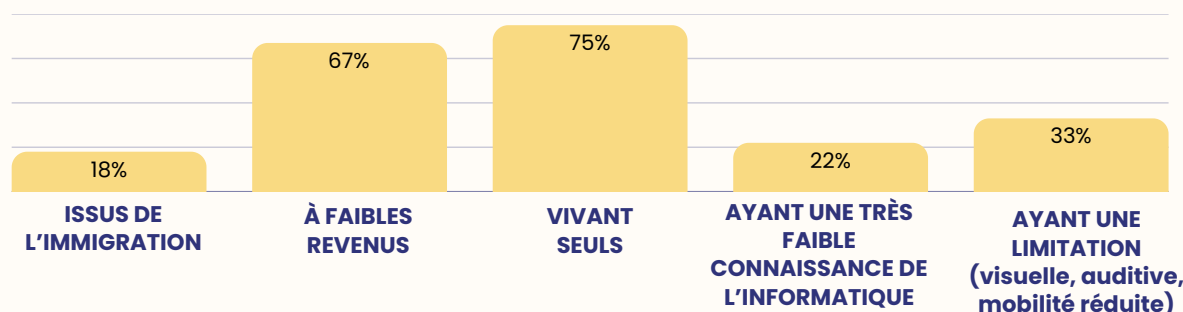
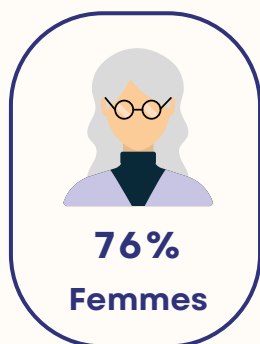
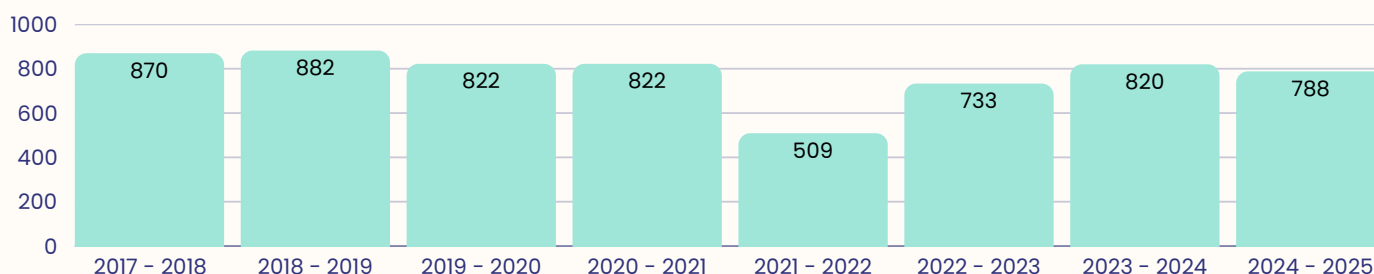
Pour participer aux activités offertes par Projet Changement (cours, ateliers, sorties culturelles) les usagers sont invités à devenir membres de l'organisme au coût de 15\$ par année

## 788

Membres au 31 mars 2025

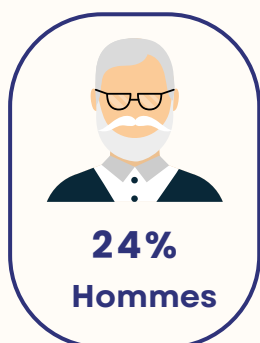
Être membre comporte plusieurs autres avantages;

- 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 et aux consultations, droit de vote aux assemblées générales
- Invitations à participer à de nombreux événements, découvertes, etc.
- Possibilité de se créer un réseau, se faire des amis, mettre à profit ses compétences et ses expériences



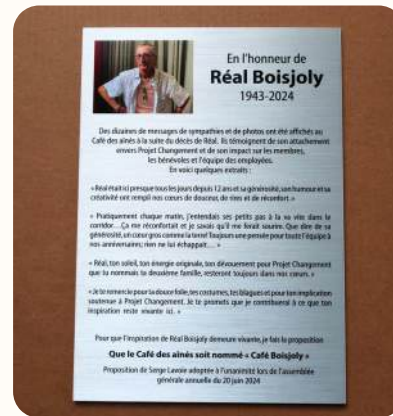
## Quelques faits....

- En 2024-2025 la moyenne d'âge des membres est de 73 ans.
- La majorité sont devenus membres pour pouvoir participer aux activités offertes et bon nombre viennent pour fréquenter le Café Boisjoly (notre cafétéria communautaire), afin de rencontrer des gens, discuter et manger en bonne compagnie, plutôt que seul chez soi.
- 12% de nos membres ont une autre langue maternelle que le français.
- 75% de nos membres vivent seuls.
- 10% de nos membres sont proches aidants.



# Le Café des aînés devient... le Café Boisjoly!

De 2012 à 2024, année de son décès, Réal Boisjoly s'est particulièrement investi au Café des aînés. Il y venait chaque jour et accueillait les membres avec le sourire. Son positivisme, son humour et ses taquineries répandaient une bonne humeur contagieuse. Il décorait la cafétéria à chaque fête et chaque évènement spécial. Tout le monde appréciait ce bénévole qui clamait haut et fort que Projet Changement était sa deuxième maison.



Lors de l'assemblée générale annuelle de juin 2024, un membre de longue date, Serge Lavoie, a proposé que le Café des aînés soit renommé Café Boisjoly, en l'honneur de Réal et de la marque qu'il a laissée. La proposition a été adoptée à l'unanimité.

Nous ne t'oublierons jamais Réal!

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

**205 jours  
de service**

**32 bénévoles  
qui se relaient**

**8258  
repas  
servis**

Le Café Boisjoly, 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 évènements et fêtes, avec les décorations de circonstances!

**Activités qui se sont tenues au Café Boisjoly cette année:**

**Mai:** sensibilisation contre l'homophobie et la transphobie.

**Avril:** activité du jour de la Terre.

**Mai - juin:** promotion de la vie démocratique, invitation à l'AGA, Journée contre la maltraitance envers les aînés.

**Octobre:** Journée internationale des aînés, Halloween.

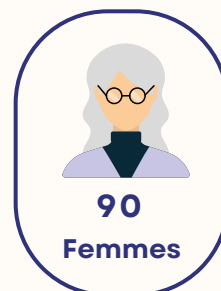
**Décembre:** décoration du sapin par les membres qui ont participé à l'atelier de décoration de Noël, Journée internationale du bénévolat.

**Février et mars:** décoration du sapin par les membres qui ont participé à l'atelier de décoration de Noël et Journée internationale du bénévolat.

## L'implication bénévole: un engagement qui vient du coeur!

Dans la majorité des cas, les bénévoles étaient d'abord des gens actifs à l'intérieur de l'organisme. Ils le connaissent, 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 et trouve sa 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!**



3432  
heures

**Développement  
social et  
communautaire**

Cours, ateliers,  
sorties, etc.

999  
heures

**Soutien aux  
opérations  
courantes**

Accueil,  
inscriptions,  
corvées, menus  
travaux, etc.

2250  
heures

**Administration  
et gestion**

Conseil  
d'administration,  
entrées de  
données, etc.

1236  
heures

**Services  
d'entraide**

Clinique d'impôt,  
bonjour  
quotidien, etc.

200  
heures

**Soutien  
communautaire  
en logement  
social**

2649  
heures

**Cafétéria  
communautaire**

**TOTAL DE  
10766  
HEURES**

*Merci!*

**chères et chers bénévoles pour votre soutien  
et votre implication!**



## Membres du conseil d'administration 2024-2025

De gauche à droite:

**Anne-Louise Guay**, trésorière

**Lionel Poulin**, administrateur

**Micheline Sanche**, vice-présidente

**Anne Bourgeois**, secrétaire

**Suzanne Cholette**, présidente

**Richard Léveillé**, administrateur

**Martine Croze**, administratrice

## Conseil d'administration

Tous les membres élus au conseil d'administration étaient déjà participants dans l'organisme, que ce soit dans un autre poste bénévole ou parce qu'ils étaient inscrits à des activités.

Ensemble, ils ont tenu **10** réunions régulières au cours de l'année 2024-2025, afin de veiller au respect des orientations de l'organisme, à la bonne gestion financière, ainsi qu'à l'élaboration et au suivi du plan d'action.

Ils ont de plus participé à une formation sur le rôle et les responsabilités d'un conseil d'administration, au comité plan d'action triennal et ont aussi élaboré ou actualisé les mandats de certains comités : comité 55 ième anniversaire (à créer en 2025) et comité Cellule Techno (déjà actif).

## Le CA:

**355 heures de bénévolat**

## Assemblée générale annuelle et assemblée générale extraordinaire

Le 20 juin 2024 se tenait l'assemblée générale annuelle des membres.

**54 membres et 1 observatrice étaient présents, ainsi que tout le personnel**

En plus de prendre connaissance du rapport d'activités, des états financiers audités pour l'année 2023-2024 et d'élire le conseil d'administration, les membres ont adopté les nouveaux règlements généraux de l'organisme. Comme des modifications ont été apportées au texte de la mission et à certains objets (ex: le nombre d'administrateurs), une assemblée générale extraordinaire avait aussi été convoquée à cet effet. C'est là que les membres ont proposé que l'organisme demande de nouvelles lettres patentes auprès du Registraire des entreprises du Québec (REQ), conformément à Loi III des compagnies.

**Merci à chacune et chacun pour votre  
intérêt envers VOTRE centre  
communautaire pour aînés!**

# Je suis membre, je participe à la vie associative et démocratique!

Je suis allée rencontrer la responsable de la programmation pour lui proposer d'offrir bénévolement un nouvel atelier: je suis maintenant animatrice à Projet Changement. C'est tellement satisfaisant de pouvoir transmettre mes connaissances et ma passion!

J'ai participé à la consultation organisée par les 4 stagiaires de l'UQAM au printemps, et je suis content que notre idée de nouveau comité ait fait son chemin. J'embarque l'automne prochain!

Je donne mon opinion et j'exprime mes demandes en les déposant dans la boîte à suggestion à l'entrée du Café Boisjoly.

À la fin de chaque session, je remplis le questionnaire qui m'est remis, afin de transmettre mon évaluation de l'activité, mon degré de satisfaction, mon avis sur le formateur ou la formatrice et mes suggestions.

## 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

Les aînées rencontrent les étudiantes du CEGEP  
Saint-Laurent – Projet “Au plaisir de vous lire”



Vernissage au Café Boisjoly

20  
25



Réunion des membres  
Table Alliances 3e âge  
Grand Plateau



Un comité de  
résidents qui  
embellissent  
leur  
environnement  
HLM Sainte-  
Véronique



Activité collective en HLM



Prestation du  
groupe En  
chansons



Fête des bénévoles à  
la cabane à sucre

# La transition numérique à Projet Changement...



**Depuis plus d'un an, Projet Changement se préparait à un virage numérique très attendu par les uns, mais craint par les autres. Nous avons le devoir de franchir cette étape incontournable, mais cherchions des moyens de ne laisser aucun aîné de côté. Et pour cause: 22% de nos membres se sont identifiés comme ayant une très faible connaissance de l'informatique.**

Fruit d'un besoin ciblé autant par le conseil d'administration que le personnel et confirmé lors des consultations de la démarche de planification stratégique 2024-2027, **la Cellule Techno a vu le jour** en octobre 2024 en vue de soutenir les aînés avec la transition numérique. Elle est composée d'une douzaine de bénévoles qui ont répondu à l'appel. Ils sont très à l'aise avec les nouvelles technologies et ont un grand désir de transmettre leurs connaissances à leurs pairs.

Pour mener à bien la mise sur pied de la **Cellule Techno**, nous avons travaillé avec nos partenaires de longue date que sont La Puce ressource informatique et Communautique.

4 formations ont été offertes aux bénévoles, afin de s'assurer qu'ils soient tous au diapason:

- Utilisation des différents modèles de cellulaires et tablettes (Androïde, iPad);
- Fichiers partagés, pièces jointes, Google Drive;
- Médias sociaux;
- Sécurité Internet, sécurité des données personnelles, prévention de la fraude.

La première intervention de la Cellule Techno a eu lieu le 9 janvier 2025, pour donner un coup de pouce aux aînés qui en avaient besoin pour s'inscrire aux activités par Internet.



Moment mémorable à Projet Changement: 9 janvier 2025, 9h30. Les bénévoles de la Cellule Techno sont prêts à accueillir les membres qui ont besoin d'un coup de pouce pour s'inscrire par Internet.

Ce jour-là, 80% des membres se sont inscrits dans le confort de leur foyer et 20% ont pu compter sur le soutien de leurs pairs. Un beau succès!

Merci à notre technicienne informatique Sylvie Dufour, qui nous a accompagnés dans la transition numérique.

## Dès février, le jumelage avec les pairs commence. Comment ça fonctionne?

Très simplement! Les aînés contactent la réception, ils nomment leur besoin, posent leurs questions, précisent le type d'appareil qu'ils utilisent et un rendez-vous leur est proposé. Ils rencontrent le ou la bénévole de la Cellule Techno dans le Café Boisjoly, dans une ambiance conviviale et propice aux échanges et aux apprentissages. Ils peuvent y rester jusqu'à un maximum de 2 heures. Et si nécessaire, un second et un troisième rendez-vous peut être octroyé.

# ...l'inclusion de tous les aînés par l'entraide!

## Exemples de demandes exprimées aux bénévoles de la Cellule Techno:

« Je ne sais pas comment faire pour répondre à un courriel... »

« Je voudrais ajouter le nom et le numéro de téléphone de ma fille dans mon téléphone. Je voudrais savoir comment le faire. Pouvez-vous aussi m'aider à mettre une belle couleur de fond pour son nom? »

« Toute ma famille est à l'étranger, est-ce possible de faire une réunion sur Internet? Quel est le nombre de personnes que je peux inviter gratuitement? »

« J'ai acheté un cours par Internet mais on me fait payer à tous les mois. J'ai peur d'être facturé à vie. Je ne sais pas où vérifier mon achat sur leur site ? Pouvez-vous m'aider à me retrouver avec cela? »



## Après seulement 2 mois de fonctionnement la Cellule Techno c'est :

- 33 jumelages entre un bénévole et un aîné
- 13 bénévoles impliqués
- 22 fiches d'évaluation remplies
- 4 références faites vers des ressources extérieures spécialisées

## Quelques témoignages écrits sur les fiches d'évaluation suite à la question: "Selon vous, quel est le côté le plus positif de l'accompagnement" :

- Ce n'est pas stressant, ça donne un petit regain!
- Explications détaillées, patience, écoute, suggestions fort appropriées
- Bonne humeur et simplicité
- Patience à me laisser le temps de comprendre pour trouver la solution
- Aborder les problèmes techniques en accompagnement, plutôt que seul
- Générosité dans la transmission de savoirs



**Le besoin d'être membre d'une société à part entière ne diminue pas avec l'âge et le soutien de la Cellule Techno permet de prendre ou reprendre du pouvoir sur sa vie, de conserver un sentiment de compétence et d'éviter l'exclusion sociale.**



# 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 visent principalement l'autonomie, le maintien à domicile, la sécurité et le pouvoir d'agir des aînés.

## L'intervention individuelle

Ici, pas de longue liste d'attente et aucune référence nécessaire pour rencontrer une intervenante, avec ou sans rendez-vous. Ce service est accessible et souple afin de soutenir, de référer et/ou d'accompagner au besoin les aînés vers les ressources du milieu les mieux adaptées à leur situation. L'établissement et le maintien du lien de confiance sont prioritaires avec ceux qui se retrouvent en situation de plus grande vulnérabilité. Ceci leur permet d'être écoutés, de diminuer leur anxiété et de soutenir leur capacité d'agir pour améliorer, régler ou changer une situation pénible.

## Principales problématiques vécues par les aînés rencontrés

Droits/recours/démarches:  
formulaires, démarches auprès  
des ministères, impôt, demande  
de pension, logement,  
pauvreté, fracture numérique  
**33% des demandes**

Autonomie fonctionnelle : transport/déplacement, problème  
de mobilité, hospitalisation, risque de chutes, pertes cognitives,  
santé mentale, etc.  
**14 % des demandes**

Écoute : besoin de parler/ encouragements/  
isolement/santé mentale  
**20% 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.

**15% des demandes**

Événements fragilisants : deuil, perte d'autonomie,  
maladie, départ d'un proche aidant  
**14% des demandes**

Méconnaissance des ressources  
**4% des demandes**

**188**  
Aînés  
desservis  
cette année

**529**  
Nombre  
d'interventions

24% d'entre eux sont issus de l'immigration

## Exemples de demandes reçues

« J'ai perdu mes prestations de retraite et je dois me présenter au tribunal administratif du logement pour non-paiement de loyer. Pouvez-vous m'aider ? Je ne sais pas quoi faire. »

« J'ai des réparations à effectuer dans mon logement et la propriétaire ne répond pas à mes appels. Je ne sais pas quoi faire ? C'est une question de sécurité pour moi. »

« Je dois prendre un rendez-vous pour des prises de sang. Je n'ai pas d'ordinateur et par téléphone je n'y arrive pas. Pouvez-vous m'aider? »

## 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.



## Nouveau: visites à domicile

Récemment, une des bénévoles qui effectuent les appels du bonjour quotidien a émis le souhait d'aller visiter les aînés à domicile. Elle a effectué 13 visites et la réponse des aînés est très positive! Cette visite amicale joue un rôle important car elle permet de rompre le sentiment de solitude, de maintenir un contact avec le monde extérieur et favorise une certaine vie sociale. Pour la prochaine année, nous allons maintenir ce nouveau service.

## 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.



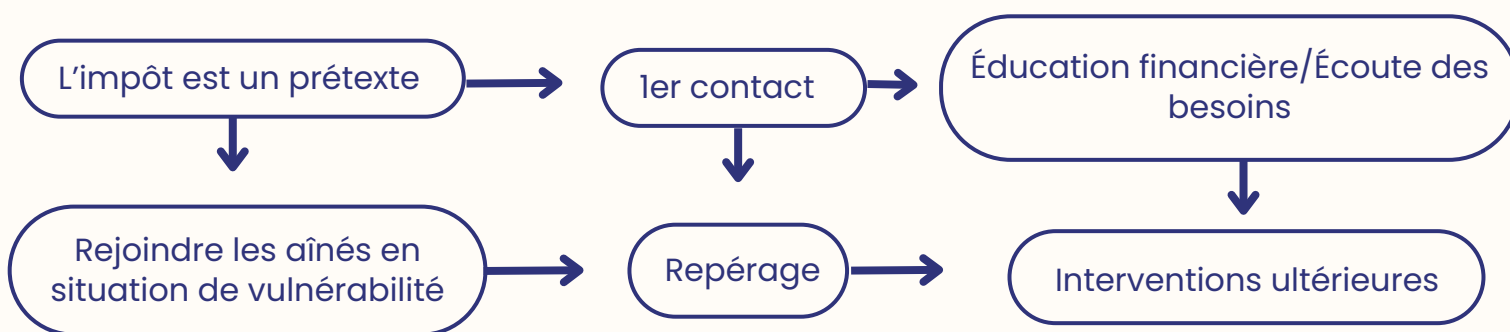
Une bénévole parlant espagnol a accepté de faire le Bonjour Quotidien à un aîné isolé, qui attendait le retour de vacances de sa famille.  
Merci Glayfran!

## Le service d'impôt... plus que des déclarations!

Ce service s'adresse aux personnes âgées à faible revenu et leur permet de recevoir tous les crédits auxquels ils ont droit. Au fil des années, nous avons développé une approche qui mise sur l'intervention. Les aînés reçoivent un service personnalisé de la part de nos intervenantes qui répondent à leurs questions et évaluent leurs besoins.

En plus de développer un lien de confiance, la prise de contact permet d'identifier les aînés en situation de plus grande vulnérabilité, afin de les soutenir ou de les orienter vers les ressources et les services selon les besoins identifiés. Nous profitons de la clinique d'impôt pour les informer sur les crédits d'impôts disponibles et par le fait même miser sur l'éducation financière. De plus, nous allons à domicile pour certaines personnes qui ne sont pas en mesure de se déplacer.

### Modèle d'intervention développé à Projet Changement:



### 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.

36

**Pochettes de documents  
collectées à domicile par les  
intervenantes**

388

**Aînés desservis**

13

**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.

Avec le vieillissement de la population ce service est en forte croissance. Nous ne sommes pas en mesure de répondre à toutes les demandes que nous recevons, mais nous gérons les plages horaires avec rigueur pour maximiser les places disponibles. Les aînés l'apprécient et restent fidèles longtemps. Nous allons poursuivre ce service essentiel avec le souci de répondre au maximum de personnes possible.

58

Aînés  
desservis  
–  
pour 132  
présences

34

Journées de  
clinique

4

Bénévoles

### Impacts sur les personnes desservies :

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

14

Conférences

312

Aînés  
participants

6

Bénévoles

## Les Conférences du mardi

Ce sont des rencontres éducatives et de sensibilisation, abordant des thèmes variés qui portent sur des sujets d'intérêt pour les aînés. L'objectif est de développer une meilleure connaissance des ressources communautaires et publiques susceptibles de contribuer à maintenir l'autonomie et le pouvoir d'agir des aînés.

### Exemples de conférences présentées cette année:

- Parlons bonne santé mentale – Le Fil – suivi communautaire;
- La prévention des chutes – FADOQ;
- La bonne santé auditive – LOBE;
- Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire ? – Association québécoise de la dégénérescence maculaire;
- Gestion financière personnelle – Option consommateur;
- Venez rencontrer une policière communautaire – SPVM;
- L'âgisme – L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS)
- Etc.



## 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. Ces activités dynamisent la vie communautaire et favorisent le développement du pouvoir d'agir des résidents.

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 invités, jeux de sociétés ou jeux de type remue-ménages, repas communautaires, etc.

Un nouveau partenariat avec l'organisme La Porte Jaune a permis d'offrir une belle diversité d'activités dans les habitations Sainte-Croix et ce grâce à leur programme du Roulant Culturel. Les habitations Émile Nelligan ont de nouveau bénéficié du programme « Bouche à oreilles » des bibliothèques de Montréal. Les résidents ont pu apprendre sur différents sujets d'intérêt commun présentés par une conteuse hors pair.

Cette année, le YMCA a de nouveau offert des cours de conditionnement physique dans le cadre du programme « Aînés en action ». Deux habitations ont eu la chance d'avoir une session de cours. Aussi, l'agente sociocommunautaire du poste du quartier 38, a poursuivi les ateliers de sensibilisation sur la fraude et l'intimidation dans les trois habitations.

Aux partenariats, s'ajoutent des collaborations. Par exemple, Alexandre Boulerice, député de Rosemont-La Petite-Patrie et Chef adjoint du NPD est venu présenter le nouveau régime de soins dentaires canadien aux locataires. Les Cuisines Collectives du Grand Plateau ont offert dans deux habitations leur activité « Rendez-vous culinaires » permettant ainsi aux locataires d'en apprendre plus sur comment éviter le gaspillage alimentaire et sur le programme « Vous êtes le Chef », un prêt-à-cuisiner.

À **Sainte-Croix**, les travaux de la salle communautaire étant terminés, les cafés-rencontres ont pu reprendre. Une bonne participation a été constatée dès le départ. Les liens tissés au préalable par l'intervenante de milieu lors de ses présences hebdomadaires dans le hall et les couloirs de l'habitation ont favorisé cette reprise en grand nombre. La réouverture a d'ailleurs été soulignée par un dîner pizza avec animation.

À **Émile-Nelligan**, une collaboration entre l'OMHM et l'organisme Insertech a permis aux locataires d'avoir deux formations en informatique. Les participants nous ont rapporté se sentir plus outillés pour utiliser l'ordinateur de la salle communautaire. Aussi, à la suite de nombreux questionnements relatifs à la mise en place du compostage, l'OMHM a offert un atelier participatif aux résidents. Ceci a permis de répondre à leurs questions et insécurités.

À **Sainte-Véronique**, les locataires continuent à s'impliquer dans leur milieu de vie. Cette année, ils ont pu rencontrer le directeur de l'habitation afin de discuter sur les enjeux reliés aux aires communes. Ce fut une belle rencontre de collaboration. Le partenariat avec le Centre du Plateau se pérennise. Il a permis à 20 résidents de bénéficier de paniers de légumes subventionnés. De plus, des locataires se sont mobilisés pour rédiger une pétition demandant à l'OMHM de régler une situation. L'OMHM a réagi promptement et est venue à la rencontre des locataires la semaine suivant la réception de la pétition.

## L'implication des résidents... un atout gagnant!

Bénévoles attirés ou effort collectif spontané... ils décorent les salles communautaires, placent les tables, préparent le café, aident à ranger, affichent les activités, encouragent leurs voisins à faire appel aux intervenantes en cas de besoin. Pour Noël, des locataires sont même venus à Projet Changement préparer les baluchons de douceurs qui ont ensuite été accrochés aux portes de 5 HLM. **MERCI!**



## VIE ASSOCIATIVE ET CULTURELLE

# Activités réalisées



- 70 rencontres hebdomadaires, 3 HLM – **63 personnes**
- 3 dîners/souper au Temps des Fêtes, 3 HLM – **54 personnes**
- Distribution de petites douceurs à Noël, 5 HLM – **433 personnes**
- Activité de jardinage à Sainte-Véronique – **19 personnes**
- 1 repas communautaire pour l'Action de Grâce – **13 personnes**
- 1 dîner communautaires « Chacun apporte son lunch » à la Saint-Valentin – **12 personnes**
- 3 activités « Bouche à oreilles » avec les Bibliothèques de Montréal, 1 HLM – **7 personnes**
- 1 dîner pizza avec DJ pour souligner la réouverture de la salle communautaire, 1 HLM – **14 personnes**
- 5 activités « Roulant culturel » avec la Porte Jaune, 1 HLM – **15 personnes**

## SANTÉ ET SÉCURITÉ

- 1 séries d'ateliers de conditionnement physique, 2 HLM – **18 personnes**
- 5 rencontres avec le SPVM, 3 HLM – **45 personnes**
- 1 atelier « Prévention des chutes » avec la FADOQ, 1 HLM – **13 personnes**
- 1 conférence « Parlons bonne santé mentale » avec Le Fil – Suivi communautaire, 1 HLM – **9 personnes**

## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- 1 rencontre organisation distribution paniers de légumes – **7 personnes**
- Paniers de légumes subventionnés avec Le Centre du Plateau – **20 personnes pour 206 paniers**
- 2 ateliers « Rendez-vous culinaires » avec les Cuisines Collectives du Grand Plateau, dans 2 HLM – **29 personnes**

## PARTICIPATION CITOYENNE

- 3 Rencontres avec Alexandre Boulerice, député fédéral du NPD pour présenter le nouveau régime Canadien de soins dentaires, 3 HLM – **40 personnes**

## OMHM

- 1 rencontre avec le directeur de l'habitation pour parler des enjeux collectifs, 1 HLM – **15 personnes**
- 1 consultation pour choisir la peinture de la salle communautaire, 1 HLM – **13 personnes**
- 2 rencontres sur la vie communautaire avec l'organisatrice communautaire de l'OMHM, 2 HLM – **28 personnes**
- 1 rencontre sur les aménagements de la cour commune, 1 HLM – **12 personnes**
- 1 rencontre pour réviser les règlements généraux du comité de locataires, 1 HLM – **7 personnes**
- 1 atelier sur le compostage, 1 HLM – **10 personnes**

## SOUTIEN ADMINISTRATIF

- Déclaration de revenus sous enveloppe – **23 personnes**

## 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

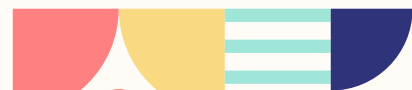
Au cours de l'année **264 aînés** ont fait appel aux intervenantes de milieu. Un total de **1199 interventions** et suivis ont été réalisés, soit en personne ou par téléphone.

**264**  
Aînés

**60%**  
Femmes

**40%**  
Hommes

**29%**  
Nés hors du  
Canada



# Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité - programme ITMAV

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

Plusieurs actions de repérage se font avec des partenaires de longue date, tels que:

- Porte-à-porte » avec les agents du SPVM;
- Présence bimensuelle à la résidence Le Rigaud, en alternance avec une intervenante de l'organisme les Accordailles.

509 Personnes aînées **repérées**

342 Personnes aînées **accompagnées**

**Les situations les plus souvent rencontrées sont:**

- la détresse psychologique
- l'isolement
- la difficulté à accepter la perte d'autonomie
- le risque d'itinérance en raison de multiples problématiques.



## Activités du temps des fêtes

433

Baluchons  
accrochés aux  
portes

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.

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!

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



FONDATION  
MARCELLE ET JEAN COUTU

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.**

# Nos lieux d'implication et de concertation



## Alliances 3e âge Grand Plateau

Table de concertation sectorielle « aînés »: un lieu d'échange d'informations et de création de projets communs pour améliorer la qualité de vie des aînés du Plateau. Projet Changement en est membre et s'implique particulièrement dans:

- Le projet collectif "Menus travaux chez vous": embauche d'un homme à tout faire, afin aider les aînés à demeurer chez eux le plus longtemps possible (service gratuit sur référence d'une intervenante). Nous sommes fiduciaires et accueillons l'homme à tout faire dans nos locaux.
- Le "Service d'intervention" pour les résidents de la tour d'habitation Le Rigaud: une intervenante de Projet Changement y assure une présence bi-mensuelle, en alternance avec une intervenante de l'organisme Les Accordailles.
- Projet Changement siège sur le conseil d'administration, à la présidence

## 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 membres.

## 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 4 réunions de travail, de planification et de bilan en 2024-2025.

## 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.

## **Accordailles (les)**

Partage, avec Projet Changement, d'interventions ponctuelles collectives au HLM Mentana et rédaction d'une lettre pour appuyer les efforts de l'association des locataires auprès de l'OMHM/ Alternance de présence à la résidence Le Rigaud

## **Bibliothèques de Montréal**

Collaboration qui a permis d'offrir les activités "De bouche à oreilles" dans un HLM.

## **Bureaux des députés de Laurier-Sainte-Marie et de Mercier**

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

## **Bureau du député de Rosemont-La Petite Patrie**

Séance d'information en HLM, sur le programme de soins dentaires canadien -par Alexandre Boulerville

## **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 au projet « Au plaisir de vous lire », une initiative intergénérationnelle. Cette année, 25 membres de Projet Changement ont entretenu une correspondance avec 25 étudiants.

## **Centre de l'imagerie contemporaine**

Nous offre des gratuités pour des visites guidées.

## **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. De plus, grâce à un financement du programme Nouveaux Horizons, un de nos membres a pu recevoir un ordinateur.

## **Collège Jean Eudes**

Avec le Service social étudiant, des activités intergénérationnelles prennent place dans nos locaux.

## **Communautique**

Soutien informatique aux aînés que nous leur référons (projet PING!). Formation sur mesure aux bénévoles de notre Cellule Techno

## **Cuisines collectives du Grand Plateau**

Programme "Rendez-vous culinaires" offert dans 2 HLM et offre de boîtes à cuisiner "Vous êtes le chef".

## 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.

## FADOQ

Présentation en HLM d'un atelier sur la prévention des chutes

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

Cet organisme est une importante source d'information, de formation et de soutien pour notre centre, en plus de nous inviter à des projets collectifs tout au long de l'année.

## Le FIL suivi communautaire

Présentation de l'atelier "Parlons bonne santé mentale, dans nos locaux et en HLM

## 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

## Porte Jaune

Cinq activités de son programme "Roulant culturel" offertes dans un HLM

## Resto Plateau

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

## Société d'histoire du Plateau Mont-Royal

Implication de la SHPMR auprès de nos participants des ateliers de dessin et de peinture: conférence, partage de connaissances et d'archives, présence et kiosque lors du vernissage. Les 26 exposants devaient mettre en valeur lieux, personnages et événements se rapportant au Plateau Mont-Royal. Une belle réussite!



## SPVM

Avec les intervenantes de milieu de plusieurs organismes du Plateau, les agents sociocommunautaires ont fait un porte-à-porte au printemps, afin de sensibiliser les aînés aux risques de fraude, faire du repérage et offrir diverses ressources. Aussi: rencontres d'information dans 5 HLM, ainsi que dans nos locaux.

## UQAM

Accueil de 4 stagiaires en travail social à l'hiver 2025.

## 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 3 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, qui génère de nombreuses opportunités d'informer et soutenir les résidents.
- Collaboration de différents acteurs ou représentants au sein de l'OMHM, dans le cadre d'interventions individuelles ou collectives.



# Merci!

à nos partenaires,  
donateurs et bailleurs de  
fonds pour votre fidèle et  
précieux soutien!

---



*Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir*



F O N D A T I O N  
MARCELLE ET JEAN COUTU

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

**Québec**



**Montréal** 



**Centraide  
du Grand Montréal**

Merci



Projet  
CHANGEMENT

CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS



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

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

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

514 521-5145

