

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2025-2026





LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Francine Lefebvre

L'année que nous venons de vivre à Projet Changement s'est déroulée sous le signe de l'engagement social et de l'entraide. D'abord, avec la populaire et nécessaire Cellule Techno, née du désir de soutenir nos membres et usagers face aux barrières technologiques. Ensuite, avec le foisonnement de nouvelles initiatives et de projets portés par nos membres, qui ont eu envie de les partager et de les faire vivre ici, dans leur centre communautaire pour aînés.

Par ailleurs, derrière ces réussites, une autre réalité est toujours présente : de nombreuses personnes aînées font face à des défis de plus en plus importants, qu'il s'agisse de l'isolement, de la fracture numérique, de la précarité ou encore des problèmes liés au logement. Plus que jamais, l'action de Projet Changement est essentielle. Par son expertise, son accueil et ses nombreux services, le centre demeure un lieu d'ancrage et de soutien, où chaque personne peut reprendre du pouvoir sur sa vie.

Au fil de la lecture de ce rapport, vous ressentirez toute la chaleur humaine, l'ouverture et l'ingéniosité mises au service de chaque personne aînée. Pour cela, je remercie sincèrement les formidables et généreux bénévoles, ainsi que l'équipe des employées « du tonnerre » qui se donnent avec ardeur. Bonne lecture !

Au cours de l'année 2025-2026, Projet Changement a poursuivi sa mission avec conviction : favoriser l'autonomie des aînés, contrer leur isolement et offrir un soutien concret aux personnes aînées qui font face à une situation difficile. Grâce à l'engagement de nos employées, de nos bénévoles, de nos partenaires et de notre communauté, nous avons pu accompagner de nombreuses personnes dans leur quotidien, tout en créant des occasions précieuses de rencontre et de partage.

Je remercie chaleureusement toutes les personnes qui contribuent à faire vivre cette mission essentielle et à améliorer le bien-être des personnes aînées. Ma reconnaissance va particulièrement à notre très compétente directrice générale, à notre équipe permanente dédiée, à nos nombreux bénévoles dévoués et à mes collègues très impliquées du conseil d'administration.

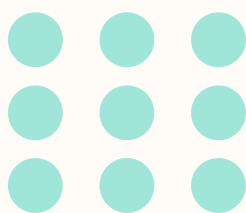
Cette année, en plus d'assurer un suivi rigoureux du budget et du plan d'action, le conseil d'administration a adopté une nouvelle « Politique de tolérance zéro contre la violence et le harcèlement », en accord avec la loi 27 de la CNESST.

Enfin, grâce à un généreux don de la Fondation Mirella et Lino Saputo, nous soulignerons en 2026-2027 le 55e anniversaire de Projet Changement. Ce jalon, inédit pour un centre communautaire pour aînés au Québec, sera célébré avec vous, chères et chers membres, bénévoles, partenaires et donateurs.

Que les préparatifs commencent! Et... longue vie à Projet Changement !

LE PRÉSIDENT

Lionel Poulin



Sommaire

Ouvert du lundi au vendredi
8h30 à 16h30

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

*Fermé 2 semaines en été et
2 semaines dans la période
des fêtes

- 03** Qu'est-ce que Projet Changement?
- 04** Actions visibles, actions de profondeur (analogie de l'iceberg)
- 05** Équité, diversité, inclusion
- 06** Mieux vaut prévenir que guérir...
- 07** Pour un vieillissement en santé
- 08** Adhérer à Projet Changement
- 09** Le Café Boisjoly, carrefour social et espace citoyen
- 11** L'implication au cœur de Projet Changement
- 12** Gouvernance
- 13** Relève et action communautaire
- 13** L'équipe de Projet Changement
- 14** Les aînés et la fracture numérique
- 15** La Cellule Techno : un service essentiel
- 16** Les services d'entraide
- 20** Le soutien communautaire en logement social
- 26** Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- 27** Activités du temps des Fêtes
- 28** 55 ans d'existence, ça se célèbre!
- 29** Implication et concertation
- 30** Partenaires et collaborateurs
- 33** Merci

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

Graphisme et mise en page : Merci à Sergey Sokolovsky (23pixels.ca) pour son travail consciencieux, son originalité et sa fiabilité.

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. Il y a bientôt 55 ans, un groupe d'étudiants et de jeunes adultes choqués par l'indigence et l'isolement dans lesquels vivaient les personnes aînées a créé l'organisme à but non lucratif.

C'est en 1988 que 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 ont cédé à un regroupement d'organismes communautaires du quartier, qui offrent des services directs à la population.

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 - soient accueillies, incluses et traitées équitablement au sein d'une organisation.

VALEURS

Inclusion

Entraide

Respect

Diversité

Équité

PROJET CHANGEMENT: DES ACTIONS VISIBLES ET D'AUTRES... DE PROFONDEUR

801
Membres
participants

ACTIVITÉS

physiques, intellectuelles,
artistiques, ludiques

PARTICIPATION CITOYENNE

comité 55e anniversaire,
comité vivre au 21e siècle, etc.

BÉNÉVOLAT : 138 personnes impliquées

SERVICES D'ENTRAIDE ET INTERVENTION DE MILIEU

- Activités collectives en HLM et interventions individuelles
- Sécurité alimentaire en HLM (paniers de fruits et légumes, paniers de denrées)
- Projet intergénérationnel « Au plaisir de vous lire »
- Soutien à l'inclusion numérique des aînés - Cellule Techno
- Cliniques de vaccination en HLM
- Réseaux d'entraide
- Soutien individuel (intervention)
- Cafétéria communautaire: le Café Boisjoly
- Repérage d'aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)
- Conférences (information, sensibilisation)
- Clinique de soins de pieds
- Références, accompagnement
- Le Bonjour Quotidien
- Clinique d'impôt

1970*
Usagers
desservis par
nos services

*L'absence prolongée d'une intervenante de milieu ITMAV explique la diminution du nombre d'usagers par rapport aux autres années



Équité - Diversité - Inclusion

Depuis 1971, 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. Nous parlons aujourd'hui d'équité, de diversité et d'inclusion. Ici, 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:

Programme de "Bourses Papillon"

Soucieux que tous les membres aient accès aux activités payantes, Projet Changement offre depuis plus de 20 ans un programme de bourses à l'intention des aînés en situation de plus faible revenu. Le montant octroyé pourra défrayer (au choix du bénéficiaire) soit le coût d'une activité, d'un soin de pieds donné par une infirmière ou des repas dans notre cafétéria communautaire. Cette année, 28 bourses de 125 \$ chacune ont été octroyées.

La Cellule Techno

Une équipe spéciale consacrée à la transition numérique réunit des bénévoles très à l'aise avec les nouvelles technologies. Ces bénévoles sont jumelés avec des personnes aînées qui en sont à leurs débuts avec une tablette ou un téléphone intelligent. Ce service de jumelage gratuit favorise les apprentissages dans un climat de confiance et une ambiance conviviale. Il nourrit le sentiment de compétence et contribue à prévenir l'exclusion sociale causée par la fracture numérique.

Groupe de conversation française pour non francophones

À l'initiative d'un bénévole, un groupe de discussion a été créé et se réunit chaque semaine. Une dizaine de participants de différentes nationalités pratiquent le français à partir de mises en situation de la vie quotidienne, tout en découvrant les particularités de la culture québécoise. Un grand succès !

Mieux vaut prévenir que guérir : la clé...

Les cours et ateliers à Projet Changement représentent la partie la plus visible de notre action, puisqu'en moyenne 125 personnes circulent dans nos locaux chaque jour. Il faut devenir membre au coût de 15 \$ par année pour pouvoir s'inscrire aux activités offertes à chaque saison.

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.

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

Enfin, l'un des bienfaits les plus souvent cités par nos membres est le fait de **« ne plus se sentir seul et d'avoir intégré un réseau social stimulant »**.

Plus que du loisir, c'est une vie sociale et communautaire que l'on trouve en s'inscrivant aux activités à Projet Changement et c'est la voie toute indiquée pour s'épanouir sur tous les plans!

✓ Apprivoisement du numérique

✓ Histoire de l'art

✓ Marche sur le Mont-Royal

✓ Dessin

✓ Scrabble

✓ Zumba

✓ Chorale

✓ Italien, espagnol

✓ Gymnastique holistique

✓ Club de lecture

✓ Taï-chi

✓ Pétanque

✓ Peinture

✓ Musculation

✓ Étirements musculaires

✓ Yoga sur chaise

✓ Écriture

✓ Et plus encore!



... pour un vieillissement en santé!



Printemps 2025 / Été 2025 / Automne 2025 / Temps des Fêtes 2025 / Hiver 2026

Activités intellectuelles	Activités artistiques	Activités physiques	Activités divertissantes	Activités des Fêtes	Développement personnel	Soutien à l'adaptation numérique
51 Activités	50 Activités	70 Activités	20 Activités	13 Activités	2 Activités	12 Activités
505 Inscriptions	540 Inscriptions	804 Inscriptions	266 Inscriptions	284 Inscriptions	14 Inscriptions	359 Inscriptions
2579 Présences	3190 Présences	4689 Présences	1488 Présences	288 Présences	57 Présences	492 Présences

Cette année, les activités de « soutien à l'adaptation numérique » ont triplé par rapport à l'an dernier, afin de soutenir et d'outiller les membres moins familiers avec les technologies.



- 5 spectacles (chorale, En chansons, poésie)
- 7 sorties (musées, pique-nique)
- 1 fête de la rentrée
- 2 vernissages
- 3 matchs d'impro
- 7 activités « découvertes »



Adhérer à Projet Changement

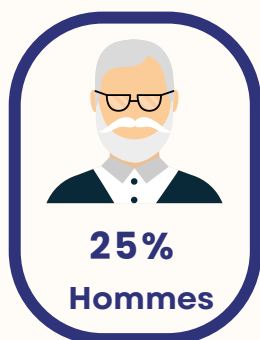
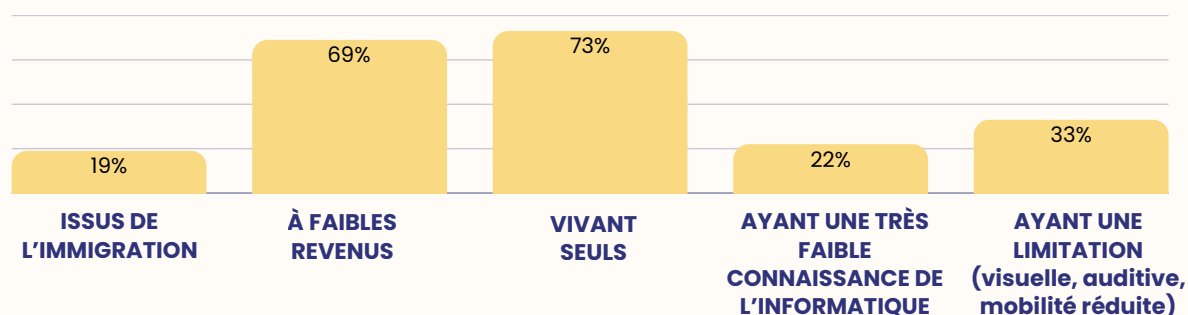
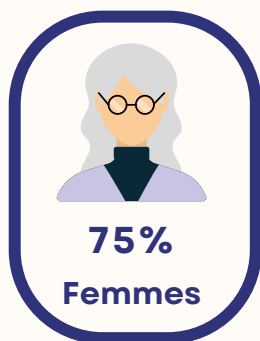
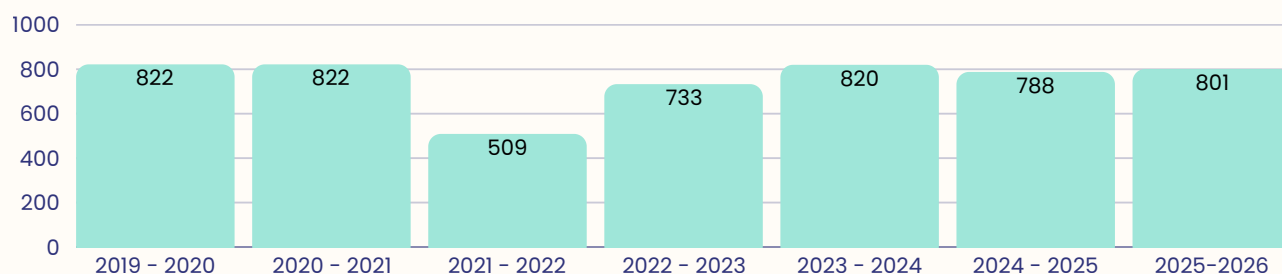
Devenir membre de Projet Changement c'est adhérer à ses valeurs et à sa mission. C'est pouvoir s'inscrire à une multitude de cours, d'ateliers, d'activités ou de sorties et poursuivre son développement.

801
Membres cette année

Être membre comporte plusieurs autres avantages :

- Réception du bulletin mensuel « PC express », qui informe sur des thèmes touchant les aînés et sur ce qui se passe à Projet Changement.
- Participation à la vie démocratique et aux consultations, ainsi que droit de vote aux assemblées générales.
- Invitations à de nombreux événements en cours d'année.
- Un tremplin pour se créer un réseau, se faire des amis, mettre à profit ses compétences et ses expériences et s'impliquer.

Évolution du nombre de membres de 2019 à 2026



Autres faits saillants

- En 2025-2026, la moyenne d'âge des membres est de **70 ans**.
- La majorité est devenue membre pour pouvoir participer aux activités offertes ou fréquenter le Café Boisjoly.
- **12%** de nos membres ont une autre langue maternelle que le français.
- **11%** de nos membres sont proches aidants.

Le Café Boisjoly, aussi carrefour social et espace citoyen

C'est un lieu vibrant, vivant, du matin jusqu'à la fermeture: on y vient pour manger, pour se rencontrer, ou simplement savourer un moment de convivialité!

Le service des repas est assuré par 32 bénévoles qui se partagent les tâches et se relaient. Leur dynamisme et leur accueil ont contribué à l'appropriation des lieux par les membres, qui ont initié de nouvelles activités.



32 bénévoles

7818 repas servis

211 jours de service



Le comité « Vivre au 21e siècle »

Qu'arrive-t-il lorsque cinq personnes dynamiques et déterminées unissent leurs forces ? Un nouveau comité voit le jour !

Ces bénévoles proposent des espaces de réflexion et de discussion sur des enjeux qui préoccupent les aînés : nouvelles technologies, santé, autonomie, aide médicale à mourir ou place des aînés dans la société. La formule du "café-rencontre" est très appréciée et a réuni une vingtaine de membres chaque fois.

Repair Café

Dans une démarche de durabilité, nous avons accueilli un atelier de réparation d'objets du quotidien. Huit bénévoles experts de l'organisme Repair Café ont réalisé un total de 52 réparations. Ces « patentoux » de talent ont redonné vie à des objets chers à nos membres et aux citoyens du quartier; ces objets étaient autrement destinés au rebut.





Le Café Boisjoly, là où les initiatives des membres prennent vie!



Bonhomme Bonheur, en collaboration avec le CHUM :

Une initiative solidaire animée par une bénévole, où des participantes de Projet Changement prêtent leur talent et donnent de leur temps pour crocheter des figurines qui seront offertes aux patients du CHUM. Un doux réconfort lors de moments difficiles!



Diamond Painting :

Une bénévole voulait partager sa découverte et le plaisir qu'elle éprouve en pratiquant le Diamond Painting. Un groupe se réunit maintenant chaque jeudi, et cette activité allie détente et minutie. Elle permet de développer la dextérité, de renforcer les liens sociaux et de réaliser de jolis tableaux.



Vieux Jeu :

Deux fois par semaine, les amateurs de jeux de société se réunissent au Café Boisjoly pour stimuler leur mémoire et leur sens de la stratégie, tout en socialisant. Une activité désormais solidement ancrée dans notre programmation et, elle aussi, initiée par un bénévole.



L'implication au cœur de Projet Changement



BÉNÉVOLAT?

Définition : Le bénévolat est une action signifiante résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération. On retrouve toujours au cœur du bénévolat les notions de gratuité, de liberté et d'engagement social. (...) En effet, le bénévole s'engage selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité afin de combler des besoins du milieu (...) [1]



PARTICIPATION CITOYENNE?

Définition : La participation citoyenne est « (...) une implication du citoyen dans les processus décisionnels le concernant au niveau local, régional et national, et dans une forme plus individuelle, avec l'insertion de la personne dans les projets communautaires (...) » [2]



ENGAGEMENT SOCIAL?

Définition : l'engagement social est un (...) « ensemble de gestes volontaires et actifs par lequel une personne, un groupe ou une organisation consacre, entre autres choses, une partie de son temps, son expertise, son argent, ses biens matériels ou sa notoriété à une cause en accord avec ses valeurs et aspirations, afin de participer au mieux-être de ses semblables, d'une communauté ou plus généralement de l'humanité. » [3]

Toutes ces définitions s'appliquent dans notre centre communautaire. En effet, la diversité des membres crée une diversité d'implications et d'initiatives au sein de tous les volets de Projet Changement.



Merci!

Sans vous, il n'y aurait pas de Projet Changement!



138
bénévoles
94 femmes
44 hommes



Cette année
9231
heures
d'engagement



Développement social et communautaire

2759
heures

Animation de cours, sorties, etc.



Soutien aux opérations courantes

850
heures

Inscriptions, manutention, menus travaux, etc.



Administration et gestion

2000
heures

Conseil d'administration, réception, etc.



Services d'entraide

1085
heures

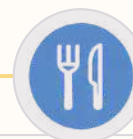
Clinique d'impôt, conférences, Bonjour quotidien, clinique de soins des pieds



Soutien communautaire en logement social (HLM)

216
heures

Préparation de la salle, soutien aux activités collectives



Café Boisjoly

2001
heures

Service du repas, caisse, accueil

1. Source : FCABQ (2026), <https://www.fcabq.org/l-action-benevole/le-benevolat>

2. Source : Consortium de développement social Mauricie (2026), <https://consortium-mauricie.org/enjeux/participation-citoyenne>, texte inspiré à l'origine du « Rapport du directeur de la santé publique sur les inégalités sociales de santé en Mauricie et au Centre-du-Québec » (mai 2012) et du rapport « Participation citoyenne et développement des communautés au Québec : enjeux, défis et conditions d'actualisation » (janvier 2009).

3. Source : Praxis (2026), https://praxis.encommun.io/def/engagement-social/#def_45

Gouvernance



Le Conseil d'administration

Tous les membres élus au conseil d'administration étaient déjà engagés dans l'organisme, soit dans un autre rôle bénévole, soit comme participants aux activités.

Le CA a tenu **7 réunions régulières** au cours de l'année 2025-2026, 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.

Il a également :

- ✓ participé à une formation sur le rôle et les responsabilités d'un conseil d'administration;
- ✓ adopté une nouvelle politique de tolérance zéro contre la violence et le harcèlement;
- ✓ procédé à l'évaluation annuelle de la direction générale;
- ✓ participé à une journée remémoratives en vue du 55e anniversaire de l'organisme.



Conseil d'administration
256 heures de bénévolat



Membres du conseil d'administration 2025-2026

Rangée du haut:

Lionel Poulin, président
Anne Bourgeois, secrétaire
Nicole Germain, administratrice
Anne-Louise Guay, trésorière

Rangée du bas:

Micheline Sanche, administratrice
Martine Croze, vice-présidente



L'Assemblée générale annuelle et l'assemblée générale extraordinaire



Le 12 juin 2025 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 2024-2025 et d'élire le conseil d'administration, les membres ont posé leurs questions et partagé leurs commentaires. Ils ont par la suite assisté au dévoilement de la plaque portant le nouveau nom de notre cafétéria communautaire, le Café Boisjoly. C'est d'ailleurs l'assemblée générale des membres qui avait voté ce nouveau nom l'an dernier.



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

Relève et action communautaire - Stage de l'UQAM

Pendant 14 semaines, nous avons accueilli quatre stagiaires en travail social de l'UQAM : Lauriane, Frédérique, Lauralie et Félix-Olivier. Présents chaque mercredi au Café Boisjoly, ils ont plongé au cœur de notre action pour prendre le pouls de l'organisme.



L'accueil de stagiaires est une stratégie mutuellement bénéfique : elle nous apporte la fraîcheur des idées académiques tout en sensibilisant les futurs professionnels aux réalités du milieu communautaire. C'est un maillon essentiel pour assurer la relève et démontrer que notre secteur offre des carrières épanouissantes.

Dans le cadre de leur projet, ils ont interrogé les membres et les usagers de l'organisme sur leurs besoins, par le biais de sondages, d'entrevues informels et de l'animation d'un café-rencontre.

L'équipe de Projet Changement



Rangée du haut de gauche à droite :

Francine Lefebvre, directrice générale

Annie Landry, responsable des services d'entraide

Luisa Olaya, responsable du membership et du bénévolat

Nathalie Clermont, responsable du développement social et communautaire

Chantal Lévesque, adjointe administrative

Absente sur la photo : Suzy Tremblay

Louisa Chotard, intervenante de milieu

Valérie Pednault-Audette, intervenante de milieu

Marie-Pierrette Nestor, préposée à l'entretien

Rangée du bas :

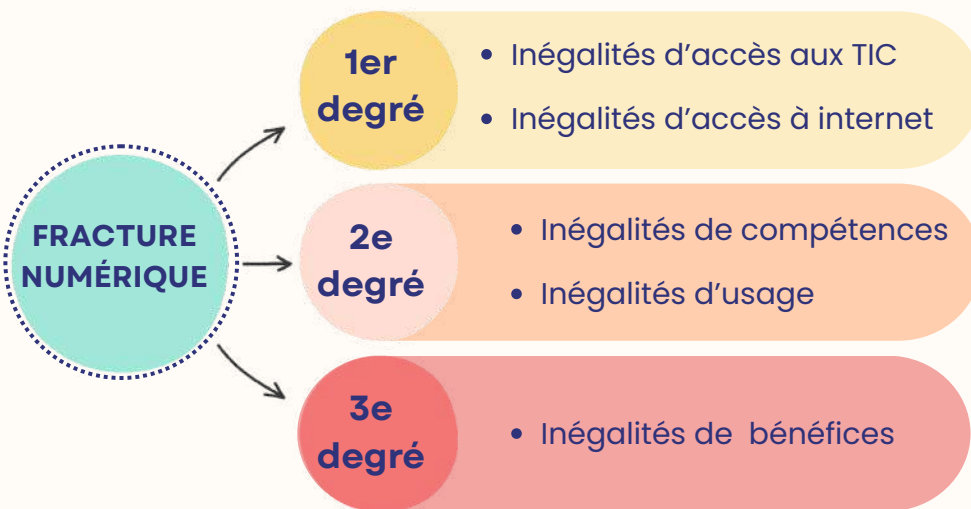
Mathilde Bourgeois, chargée de projet du 55e anniversaire

Les aînés et la fracture numérique

? Qu'est-ce que c'est, au juste?

La fracture numérique c'est l'écart entre ceux qui peuvent réellement utiliser les technologies de l'information et de la communication (TIC) et en retirer des bénéfices, et ceux qui restent à côté, faute d'accès, de compétence ou d'accompagnement. Ce n'est pas seulement une question de connexion internet: c'est une question d'égalité et d'inclusion sociale.

📁 Trois niveaux de fracture



👥 L'inclusion numérique

La notion d'inclusion numérique propose de repositionner l'enjeu dans le cadre d'une réflexion sur l'inclusion sociale. Elle met l'accent sur l'importance d'assurer l'accessibilité des services publics. C'est le service qui doit être adapté aux individus et non l'inverse.

Cette vision élargie implique de favoriser l'usage et le développement des compétences numériques, mais aussi de demander la mise en place de services publics numériques et de moyens de communication inclusifs.



De plus, il est important de revendiquer du soutien pour les organismes communautaires, qui, en plus d'être susceptibles de vivre eux-mêmes la fracture numérique, sont souvent appelés à soutenir la population à ce niveau.



VULNÉRABILITÉ NUMÉRIQUE

7 facteurs principaux:



L'ÂGE



LA SITUATION GÉOGRAPHIQUE



LES COMPÉTENCES NUMÉRIQUES



LE REVENU



LE NIVEAU D'ÉDUCATION



LE FAIT DE VIVRE SEUL



LE STATUT D'IMMIGRANT



Le contenu de cette page est tiré d'une fiche synthèse intitulée « Fractures numériques – document synthèse » de la Table de quartier du Plateau Mont-Royal, rédigée par Justine Bouvier. Source : INRS (2024), La fracture numérique : contexte québécois, pistes d'action et perspectives internationales.



La Cellule Techno: un service essentiel

Après une première année d'existence, la Cellule Techno s'affirme comme un service essentiel. Grâce à la collaboration des bénévoles, nous avons créé un espace d'apprentissage « hors de la boîte » où l'humain reste au cœur de la technologie. Le service se distingue par sa capacité à transformer l'insécurité numérique en fierté et en autonomie. Il s'agit d'un jumelage entre une personne bénévole à l'aise avec les appareils numériques et une personne aînée qui en est à ses débuts ou qui a des questions.

La force du service réside dans la relation entre bénévoles et participants :



Réduction de l'isolement :

Les rencontres brisent la solitude, renforcent le sentiment d'appartenance et répondent au besoin des personnes accompagnées de se sentir compétentes.



Accessibilité :

Utilisation de solutions innovantes, par exemple les commandes vocales d'Alexa, pour pallier les enjeux de dextérité fine.



Reconnaissance mutuelle :

Les bénévoles soulignent la « lueur dans les yeux » des participants, tandis que ces derniers louent la patience et l'écoute de leurs accompagnateurs.



Qualités les plus citées :

Écoute, patience, compétence, capacité à transmettre le savoir, disponibilité et aptitude à mettre les participants en confiance.



117

personnes différentes accompagnées de manière individuelle



318

participations



95

femmes



22

hommes



28

80 ans et plus



89

Entre 65 et 79 ans



« Pour moi, la Cellule Techno est bien davantage que l'acquisition de connaissances en numérique. Elle est un service essentiel qui permet à des personnes aînées de demeurer en contact avec leurs proches, de reprendre du pouvoir sur leur vie et de demeurer pleinement actives dans une société numérique. La Cellule Techno augmente l'estime de soi et le sentiment de compétence des participants, tout en contribuant à lutter contre leur exclusion. »

« J'étais démunie... j'ai reçu des explications précises. »

« Le bénévole m'a permis de me sentir à l'aise avec les manipulations »

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. Ce service est accessible et souple afin de soutenir les aînés, de les orienter et, au besoin, de les accompagner vers les ressources du milieu les mieux adaptées à leur situation. L'établissement et le maintien du lien de confiance sont prioritaires pour les personnes qui se retrouvent en situation de plus grande vulnérabilité. Cela leur permet d'être écoutées, de diminuer leur anxiété et de renforcer leur capacité d'agir afin d'améliorer, de régler ou de changer une situation difficile.



Principales problématiques vécues par les aînés rencontrés

Droits/recours/démarches:
formulaire, démarches auprès
des ministères, impôt, demande
de pension, logement,
pauvreté, fracture numérique

42% des demandes

Écoute : besoin de parler/
encouragements/
isolement/santé mentale

11% des demandes

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

14% des demandes

Méconnaissance des ressources
5% des demandes

Les aînés à risque d'itinérance

Certains événements fragilisent les personnes aînées et les exposent à un risque d'itinérance, par exemple une perte de revenus, une éviction, un problème cognitif, la perte d'un logement en raison de son insalubrité ou une longue hospitalisation. Cette dernière peut entraîner un effet domino : oubli de produire ses déclarations de revenus, interruption du supplément de revenu garanti, retards de loyer, etc.

De nombreuses démarches doivent être effectuées pour récupérer des montants et ainsi éviter le pire.

223

**Aînés
desservis
cette année**

545

**Nombre
d'interventions**



53
Aînés
desservis



6
Bénévoles



8869
Appels



Bonjour quotidien

En grande majorité, les aînés souhaitent vivre le plus longtemps possible chez eux. Ainsi, une cinquantaine d'aînés peuvent compter sur de précieux bénévoles qui les appellent cinq jours par semaine par mesure de sécurité. Un suivi est assuré en cas de non-réponse.



Visites à domicile

Encore cette année, une bénévole qui effectue les appels du Bonjour quotidien a offert son temps pour aller visiter quelques personnes à domicile. Elle a effectué 11 visites et la réponse des aînés est très positive. Cette visite amicale fait chaud au cœur; elle contribue à rompre le sentiment de solitude, à maintenir un contact avec le monde extérieur et à favoriser une certaine vie sociale.

Le bonjour quotidien permet :

- ✓ 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 d'orienter la personne vers celles-ci au besoin.
- ✓ D'assurer, au besoin, un suivi avec la famille et le CLSC.
- ✓ D'augmenter le sentiment de sécurité.
- ✓ D'aider la personne à se situer dans le temps.

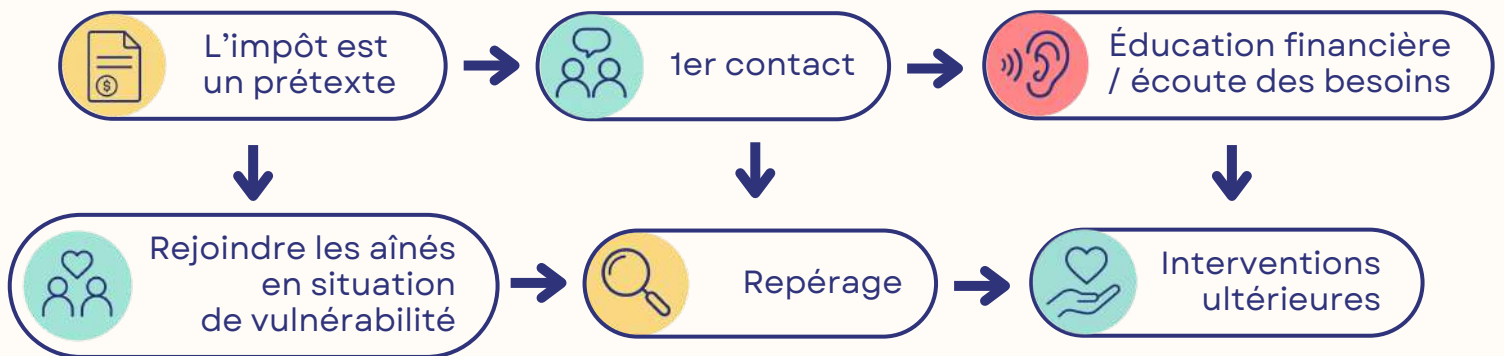
Le service d'impôt... plus que des déclarations!



Ce service s'adresse aux personnes âgées à faible revenu et leur permet de recevoir tous les crédits auxquels elles 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 correspondant à leurs besoins. Nous profitons de la clinique d'impôt pour les informer des crédits d'impôt disponibles et, par le fait même, miser sur l'éducation financière. De plus, nous nous rendons à domicile auprès de 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'impôt.
- ✓ 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.

398

Aînés desservis

35

Pochettes de documents collectées à domicile par les intervenantes

12

Bénévoles



La clinique de soins des pieds

Une infirmière qualifiée fournit des soins de base à un coût raisonnable aux aînés qui éprouvent certaines difficultés de mobilité, notamment lorsqu'ils sont incapables de se pencher, ou qui ont des problèmes de santé comme l'arthrite, le diabète ou des troubles visuels.

Avec le vieillissement de la population, la demande pour 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 afin de maximiser le nombre de places disponibles. Nous poursuivrons ce service essentiel avec le souci de répondre aux besoins du plus grand nombre de personnes possible, et ce, à faible coût.

54

Aînés desservis – pour 130 présences

24

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.



16

Conférences



243

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.

Quelques-unes des conférences présentées cette année :

- ✓ La transition numérique – Communautaire
- ✓ Éducation financière – Caisse Desjardins Plateau Mont-Royal
- ✓ Faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal
- ✓ La retraite des femmes – Option consommateurs
- ✓ La saine alimentation – FADOQ projet Part'Âge
- ✓ La cybersécurité – La Puce, ressource informatique
- ✓ Intelligence artificielle - La Puce, ressource informatique
- ✓ La prévention des chutes - FADOQ
- ✓ 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 l'être.



Les trois habitations où nous offrons des activités collectives hebdomadaires, de l'intervention individuelle, des 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, alimentons 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 une présence rassurante auprès des locataires dans trois HLM du Plateau Mont-Royal. 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 les sensibiliser et à leur transmettre 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'information avec invités, jeux de société ou jeux de type remue-ménages, repas communautaires, etc.



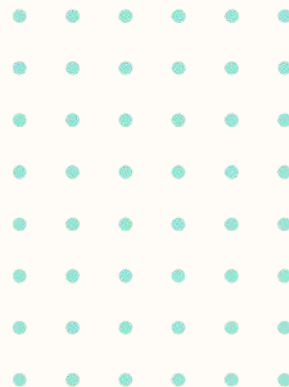
Plusieurs partenariats sont venus bonifier l'offre de services. Le YMCA a encore une fois offert des cours de conditionnement physique et de yoga sur chaise dans le cadre du programme « Aînés en action ». Deux habitations ont bénéficié de deux séries de cours. En matière de sécurité alimentaire, le Centre du Plateau et la Salade mobile de la CDC du Plateau-Mont-Royal ont poursuivi la livraison de paniers de légumes subventionnés à Sainte-Véronique toutes les deux semaines. À cela s'ajoutent des paniers solidaires, une initiative de la CDC du Plateau-Mont-Royal et de trois organismes ayant des volets en sécurité alimentaire. Les intervenantes collaborent directement avec le Centre du Plateau pour coordonner les paniers dans les HLM Sainte-Croix et Sainte-Véronique. Resto Plateau en assure la livraison.



Aux partenariats s'ajoutent des collaborations. La FADOQ est venue présenter deux ateliers, l'un sur la prévention des chutes à Sainte-Croix et l'autre sur l'alimentation à Sainte-Véronique. Le Fil – Suivi communautaire a offert l'atelier « Parlons bonne santé mentale » dans deux HLM. De plus, les trois HLM ont bénéficié de trois conférences intitulées « Pour mieux décider », créées par la Communauté compatissante. Les locataires ont pu approfondir leurs connaissances sur les mesures à prévoir en cas d'inaptitude, les préarrangements funéraires et la rédaction d'un testament. À l'issue des ateliers, ils ont reçu de la documentation pour les guider dans leurs démarches.



À **Sainte-Croix**, la participation et l'implication des locataires ont augmenté significativement durant l'année, que ce soit pour les activités de groupe ou la gestion des espaces communs. Le soutien apporté par l'intervenante dans des interventions avec l'OMHM a permis aux locataires de renforcer leur pouvoir d'agir. Les locataires ont participé à une des quatre consultations sur les rues piétonnes dans le cadre du plan d'action de l'arrondissement du Plateau Mont-Royal pour l'accessibilité universelle et la lutte contre le capacitisme. Ainsi, ils ont eu l'opportunité de s'exprimer, de se faire entendre et d'être acteurs de leur communauté. Ces consultations ont permis à l'arrondissement d'améliorer les services pour atténuer les impacts des piétonnisations pour les aînés : bonification du service de vélo-tripoteurs, amélioration de la communication, ajout d'une navette électrique et ajout d'ombrage.



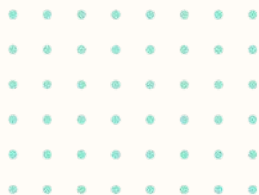


À Émile-Nelligan,

Les locataires ont de nouveau bénéficié du programme « Bouche à oreilles » des Bibliothèques de Montréal. Celui-ci a été très populaire auprès d’eux. Les résidents ont pu en apprendre davantage sur différents sujets d’intérêt commun présentés par une conteuse hors pair. Les cafés-rencontres ludiques renforcent les liens entre les locataires, et l’entraide se poursuit au-delà de la présence de l’intervenante. Un esprit de bienveillance règne dans ce groupe.

À Sainte-Véronique,

Les locataires s’impliquent toujours autant dans leur milieu de vie. Une pétition lancée l’année précédente a porté ses fruits. L’OMHM a mis en place des mesures afin de résoudre le problème soulevé. Deux représentantes de l’OMHM sont également venues les rencontrer une deuxième fois pour faire un bilan. Cette année, les résidents ont de nouveau pu rencontrer le directeur de l’habitation afin de discuter des enjeux liés aux aires communes. Ces moments de partage permettent aux locataires de s’exprimer et de développer leur pouvoir d’agir. Le groupe a été sensibilisé aux différentes fraudes qui ciblent les aînés. Après la présentation d’un roman-photo de l’organisme Les Accordailles sur ce sujet et une discussion préparatoire, l’agente sociocommunautaire du poste de quartier 38 est venue répondre aux inquiétudes des participants et leur fournir des outils.



Activités réalisées

VIE ASSOCIATIVE ET CULTURELLE

- ✓ 59 cafés-rencontres réguliers, 3 HLM - 78 personnes
- ✓ 3 dîners au temps des Fêtes, 3 HLM - 56 personnes
- ✓ Distribution de petites douceurs à Noël, 5 HLM - 425 baluchons
- ✓ 1 activité de jardinage à Sainte-Véronique - 9 personnes
- ✓ 1 repas communautaire pour l'Action de grâce - 15 personnes
- ✓ 1 dîner communautaire « Chacun apporte son lunch » à la Saint-Valentin - 9 personnes
- ✓ 10 activités « Bouche à oreilles » avec les Bibliothèques de Montréal, 1 HLM - 12 personnes
- ✓ 1 activité de décoration des espaces communs pour Noël, 1 HLM - 10 personnes
- ✓ 3 fêtes de la rentrée « Pizza party », 3 HLM - 36 personnes
- ✓ 1 dîner pizza pour Pâques, 1 HLM - 17 personnes
- ✓ 3 activités « Valise de médiation » avec l'Écomusée du fier monde, 3 HLM - 26 personnes



SANTÉ ET SÉCURITÉ

- ✓ 2 sessions d'ateliers de conditionnement physique (20 séances) avec le YMCA, 1 HLM - 8 personnes
- ✓ 2 sessions de yoga sur chaise (20 séances) avec le YMCA, 1 HLM - 13 personnes
- ✓ 1 rencontre sur la fraude avec le SPVM, 1 HLM - 13 personnes
- ✓ 1 atelier sur l'alimentation avec la FADOQ, 1 HLM - 12 personnes
- ✓ 1 atelier « Prévention des chutes » avec la FADOQ, 1 HLM - 10 personnes
- ✓ 1 atelier sur la nutrition avec le CLSC Saint-Louis du Parc, 1 HLM - 13 personnes
- ✓ 2 conférences « Parlons bonne santé mentale » avec Le Fil - Suivi communautaire, 2 HLM - 22 personnes
- ✓ 9 conférences « Pour mieux décider » avec la Communauté compatissante, 3 HLM - 47 personnes
- ✓ 2 présentations des services en CLSC et en hôpital pour les adultes et les aînés résidant sur le Plateau par l'organisatrice communautaire du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2 HLM - 27 personnes

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



- 2 rencontres d'organisation, d'inscription et de distribution de paniers de légumes – 16 personnes
- Paniers de légumes subventionnés avec Le Centre du Plateau – 14 personnes pour 268 paniers
- Paniers de denrées avec le Centre du Plateau – 18 personnes pour 21 paniers

PARTICIPATION CITOYENNE



- 1 consultation sur la piétonnisation par l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal avec Tina Tran, conseillère en développement communautaire, 1 HLM – 8 personnes
- 1 rencontre avec la conseillère municipale du district De Lorimier, Laurence Parent, 1 HLM – 13 personnes
- 1 rencontre avec deux représentantes de Projet Montréal pour parler des élections municipales, 1 HLM – 11 personnes

OMHM



- 1 rencontre avec le directeur de l'habitation pour parler des enjeux collectifs, 1 HLM – 10 personnes
- 2 rencontres sur les enjeux du milieu de vie avec l'organisatrice communautaire, 2 HLM – 14 personnes
- 2 rencontres avec le service de salubrité à la suite d'une pétition, 1 HLM – 16 personnes
- 1 rencontre sur les comités de locataires avec l'organisatrice communautaire et deux bénévoles, 1 HLM – 16 personnes



SOUTIEN ADMINISTRATIF

- Déclaration de revenus sous enveloppe – 24 personnes





Impacts du soutien communautaire en logement social

Les présences hebdomadaires sont un véritable point d'ancrage pour les locataires. Même les personnes qui ne participent pas aux activités peuvent bénéficier de la présence de l'intervenante. Cette constance constitue un filet de sécurité de première ligne essentiel. La présence de l'intervenante permet de repérer certaines situations avant qu'il ne soit trop tard et de guider les personnes dans leurs démarches. La fracture numérique et les changements auxquels elles sont confrontées complexifient leur réalité.

On remarque aussi que les activités collectives augmentent considérablement la tolérance et l'inclusivité au sein des groupes. Les gens apprennent à se connaître et les participants témoignent du sentiment d'acceptation qu'ils ressentent. L'implication des participants augmente et on peut sentir un élan de générosité (matériel pour les activités, collations, temps donné à l'extérieur des activités, etc.). Tout cela offre le terreau parfait pour des initiatives communautaires (création de comités, activités sociales ou d'embellissement, etc.).

L'implication des résidents... un autre impact positif !



Qu'il s'agisse de bénévoles attirés ou d'un effort collectif spontané, les résidents décorent les salles communautaires, placent les tables, préparent le café, aident à ranger, affichent les activités et encouragent leurs voisins à faire appel aux intervenantes en cas de besoin. Leur soutien bonifie le travail des intervenantes. Pour Noël, des locataires sont même venus à Projet Changement préparer les baluchons de douceurs qui ont ensuite été accrochés aux portes de cinq HLM. **MERCI !**



L'intervention individuelle en logement social

Au cours de l'année, 273 aînés ont fait appel aux intervenantes de milieu. Un total de 1 525 interventions et suivis ont été réalisés, soit en personne, soit par téléphone.



60%
Femmes



40%
Hommes



29%
Nés hors du
Canada



Perspectives

L'évolution rapide de l'utilisation du numérique dans la société actuelle peut amener les aînés à se sentir en décalage. Ce qui était simple auparavant devient soudainement compliqué ou inaccessible, notamment la prise d'un rendez-vous pour une prise de sang, le renouvellement de l'inscription au Régime canadien de soins dentaires, le recensement ou l'accès à un interlocuteur par téléphone. Leur façon de s'orienter dans le monde devient moins adaptée, malgré leur grande expérience et leurs compétences.

L'année prochaine, les intervenantes tenteront d'élaborer des stratégies avec les aînés afin de les outiller et de renforcer leurs habiletés numériques.



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



L'un des objectifs de ce programme, financé par le gouvernement du Québec, est de joindre et de soutenir les personnes aînées en situation de vulnérabilité qui ne connaissent pas les ressources disponibles. Projet Changement compte dans son équipe une intervenante de milieu consacrée au repérage et à l'accompagnement de ces aînés. Elle pratique l'écoute active et établit des liens de confiance. Elle oriente les personnes vers les ressources institutionnelles ou communautaires spécialisées susceptibles de répondre à leurs besoins.



Qu'est-ce que le soutien de l'intervenante ITMAV apporte aux aînés du quartier ?

La possibilité d'une meilleure qualité de vie ! En effet, un grand nombre d'aînés n'ont plus de famille ni de proches pour les soutenir; ils sont anxieux face à leur vieillissement, se sentent incompris et s'isolent. Qu'il s'agisse de prendre un rendez-vous médical, d'effectuer des démarches administratives, de s'adapter aux changements numériques de la société, d'obtenir de l'aide à domicile pour l'alimentation ou l'entretien ménager, de préserver leur habitation ou de connaître les activités du quartier, l'ITMAV les guide vers les ressources qui offrent ces services. Cet accompagnement soutient les aînés et les motive à entreprendre des démarches afin d'apaiser leur désarroi et d'améliorer leur mieux-être.



Actions de repérage :

Plusieurs actions de repérage sont menées avec des partenaires de longue date, notamment le porte-à-porte avec les agents du SPVM et une présence bimensuelle à la résidence Le Rigaud. L'ITMAV développe également de nouvelles collaborations en étant présente une fois par mois à la Caisse populaire du Plateau-Mont-Royal ainsi qu'à la Grande Bibliothèque de BANQ.

437
personnes
aînées
rejointes

196
personnes
aînées
accompagnées

281
interventions





Activités du temps des Fêtes



Grâce au fidèle soutien de la
Fondation Marcelle et Jean Coutu, plusieurs festivités
ont eu lieu, rendant ce moment de l'année joyeux et chaleureux !



Dans nos locaux

Une programmation spéciale a été élaborée, proposant plusieurs activités divertissantes et festives : Zumba de Noël, projection de films, danse en ligne, confection de cartes de vœux et de décorations pour le sapin, etc.

Une soirée « repas des fêtes, animation, musique et danse » s'est tenue dans nos locaux, avec prix de présence et gâteries, dans une ambiance des plus chaleureuses ! Les participants ont pris possession du plancher de danse et ne se sont arrêtés qu'au départ de l'animateur !



En HLM

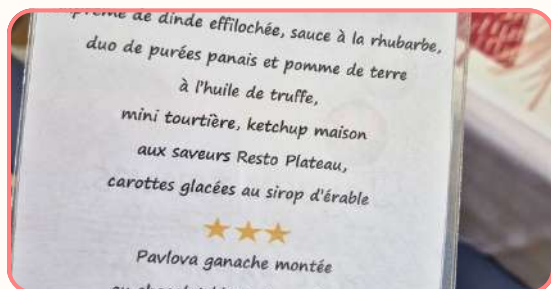
Aux habitations Émile-Nelligan, Sainte-Véronique et Sainte-Croix, les résidents ont été conviés à une fête dans leur salle communautaire, avec un menu spécial du temps des fêtes (repas chaud), musique, danse, animations diverses et cadeaux. Le soutien de plusieurs bénévoles a contribué au succès de ces rassemblements.

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**.



425

**Baluchons
accrochés aux
portes de 5 HLM**



55 ans

d'existence, ça se célèbre!



Merci!



Grâce à la générosité de la Fondation Mirrella et Lino Saputo, Projet Changement prévoit célébrer son 55e anniversaire lors de plusieurs activités qui s'échelonneront tout au long de l'année **2026-2027**.



Les bénévoles du « Comité du 55e anniversaire » se sont déjà réunis à **6** reprises depuis novembre.

Mon mandat : travailler avec le comité du 55e anniversaire afin de coordonner et de mettre en œuvre une année mémorable, riche en célébrations et en nouveautés !



La programmation des activités spéciales du 55e sera dévoilée à l'automne 2026 et aura pour thèmes principaux « la mémoire vivante », « la célébration » et « le regard vers l'avenir ».

Mathilde Bourgeois
Chargée de projet



la
mémoire
vivante



la
célébration



le regard
vers l'avenir

Nos lieux d'implication et de concertation



Alliances 3e âge du Grand Plateau

Table de concertation sectorielle « aînés » : un lieu d'échange d'informations et de création de projets collectifs pour améliorer la qualité de vie des aînés du Plateau. Projet Changement en est un membre actif. De plus :

- Nous sommes le fiduciaire du projet collectif « Menus travaux pour les aînés ». Ce service de menus travaux permet aux aînés de vivre dans leur logement en toute sécurité et pour le plus longtemps possible (gratuit et sur référence);
- Nous assurons l'accueil et l'encadrement de l'homme à tout faire du projet Menus travaux pour les aînés;
- Nous siégeons au 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.

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 2025-2026.

Communauté d'apprentissage ITMAV

Cette communauté permet aux intervenants de milieu de partager des expériences et de développer des connaissances sur les problématiques vécues par les aînés en situation de grande vulnérabilité. Elle permet aussi de mener et approfondir une réflexion collective sur les défis inhérents à la pratique sur le terrain.

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL)

Cette fédération constitue une importante source d'inspiration, de formation et de soutien pour notre centre, en plus de nous inviter à participer à des projets collectifs.

Nos partenaires et collaborateurs



Accès Bénévolat

Organisme montréalais qui nous soutient dans la recherche de bénévoles et qui offre des formations aux responsables des bénévoles.

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

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

Cabinet de la mairie du Plateau-Mont-Royal

Rencontres au HLM Sainte-Véronique. La première avec Laurence Parent, conseillère d'arrondissement pour le district De Lorimier afin d'échanger avec les aînés sur leurs préoccupations et leur appréciation du quartier. La seconde, aussi avec Laurence Parent accompagnée de Maeva Vilain, conseillère d'arrondissement pour le district Jeanne Mance, dans le cadre des élections 2025.

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 du Plateau

Collaboration permettant aux résidents de deux HLM où nous intervenons, d'avoir accès à des paniers de fruits et légumes et des paniers de denrées à prix abordables.

CHUM

Un groupe de bénévoles de Projet Changement s'associe au CHUM pour un projet qui vise à reconforter les gens qui y sont hospitalisés. Ces bénévoles tricotent des « Bonhomme Bonheur », qui sont offerts aux personnes malades.

Collège Jean-Eudes

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

Communauté compatissante Montréal :

Série d'ateliers « pour mieux décider » financés par la Chambre des notaires du Québec. Les trois ateliers ont été présentés dans les trois HLM où nous intervenons.

Danse Carpe Diem

Offre des ateliers « Promenades intérieures » à nos participants.

Emploi-Québec

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

FADOQ

Présentations et conférences variées dans nos locaux sur différents sujets qui touchent les aînés.

La Puce, ressource informatique.

Offre à nos membres et bénévoles des ateliers visant à mieux comprendre et utiliser les différents outils informatiques, ainsi que des conférences variées. Soutient les bénévoles de notre Cellule Techno dans leurs apprentissages.

Le FIL suivi communautaire

Partage son expertise en santé mentale à travers la présentation de l'atelier « Parlons bonne santé mentale » et soutient notre équipe d'intervention en HLM.

L'Hirondelle

Offre un service d'accueil et d'intégration aux personnes immigrantes et collabore avec nous à travers un stage social au Café Boisjoly.

Maison de la Culture du Plateau Mont-Royal

Invite et accueille nos membres à sa présentation d'ateliers « Se rencontrer autrement ».

McGill Community for Lifelong Learning

Activité hebdomadaire de jumelage de nos membres avec les leurs, pour la pratique de l'anglais et du français, en plus d'offrir différents niveaux d'anglais dans nos locaux.

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.

Québec Cinéma

Offre des gratuités pour les participants allophones, dans le cadre des Rendez-vous Québec-Cinéma.

Resto Plateau

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

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 : rencontre sur la fraude dans 1 HLM.

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 et de yoga sur chaise 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 les 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;
- Programme PIED

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 occasions d'informer et de soutenir les résidents.
- Collaboration de différents acteurs ou représentants au sein de l'OMHM, dans le cadre d'interventions individuelles ou collectives.

!!!
Merci!



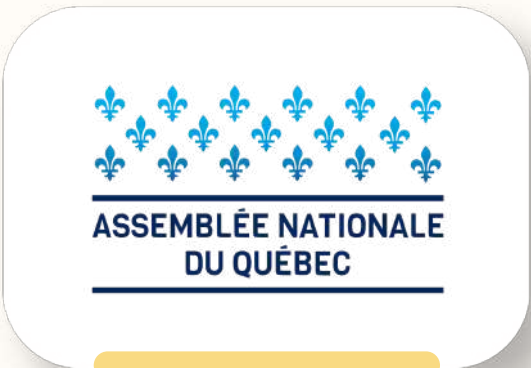
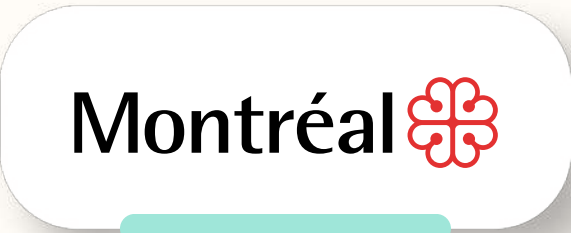
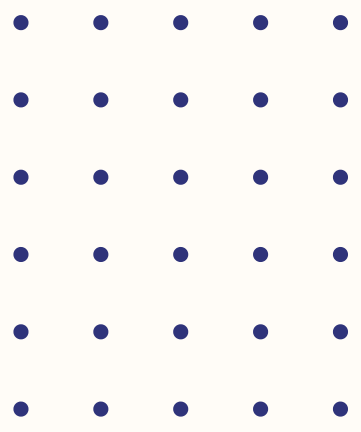
à nos partenaires,
donateurs et bailleurs de
fonds pour votre fidèle et
précieux soutien!

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

Québec



**Centraide
du Grand Montréal**



Bienvenue!



Projet
CHANGEMENT
CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS



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



aines@projetchangement.com



www.projetchangement.com



514 521-5145



Des activités
enrichissantes et
des services
gratuits
dans une
ambiance
chaleureuse
et **bienveillante.**