



Une autre  
année de  
bal masqué



Centre Communautaire  
des aînés et aînées  
de Longueuil

RAPPORT  
ANNUEL  
2021-2022



# TABLE DES MATIÈRES



CCAAL .....	3
Mot de la présidente .....	5
Conseil d'administration .....	6
Mot de la direction .....	7
Équipe 2021-2022 .....	8
Membres .....	9
Bénévoles .....	9
Activités .....	11
Projets .....	14
Services .....	16
Interventions .....	18
ITMAV - Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité .....	19
Implications .....	21
Partenaires .....	22
Remerciements .....	23

## NOTRE CENTRE

Bien ancré dans sa communauté, le CCAAL joue un rôle majeur parmi les organismes communautaires de Longueuil qui œuvrent auprès de la clientèle âgée. Avec son offre de services, qui allie agréments et services, il représente une ressource précieuse pour les aînés de Longueuil.

## HISTORIQUE

Le CCAAL existe grâce à l'initiative de citoyens soucieux d'offrir des services et du soutien aux aînés de leur communauté. Pour leur offrir un milieu de vie convivial où ils pourraient recevoir des services, participer à des activités et s'engager dans la vie de l'organisme, ils ont fondé le CCAAL.

C'est en 1996 que le CCAAL a vu le jour et depuis, il grandit d'année en année, **PAR, POUR, et AVEC** les aînés de Longueuil.



## NOTRE MISSION

Le CCAAL est un organisme à but non lucratif intervenant auprès des personnes de 50 ans et plus, les plus vulnérables, sans exclusion des autres aînés. L'organisme vise à maintenir et à améliorer la qualité de vie des aînés qui

résident à Longueuil. Il privilégie la prise en main personnelle et collective des aînés. Il valorise le potentiel de chacun et encourage leur participation active au sein de la société, tout en respectant leurs limites personnelles.



## NOS BUTS

- Regrouper et venir en aide aux aînés de Longueuil en favorisant leur prise en charge personnelle en vue de l'amélioration de leurs conditions de vie;
- Offrir un milieu de vie accueillant et chaleureux qui favorise le développement d'un sentiment d'appartenance;
- Offrir des services de tout ordre selon les besoins identifiés et en complémentarité avec ce qui existe déjà;
- Développer et consolider les interventions auprès des aînés les plus vulnérables sans exclusion des autres clientèles d'aînés;
- Fournir aux aînés des informations et des références sur les services, les ressources et activités disponibles;
- Favoriser le maintien des aînés dans leur milieu de vie naturel le plus longtemps possible en leur offrant le soutien nécessaire à cette fin et aussi des moyens de s'intégrer à la communauté;
- Sensibiliser la communauté à la réalité vécue par les aînés et à leur intégration sociale;
- Organiser et favoriser la tenue d'activités intergénérationnelles.

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le cœur c'est la chose la plus importante que l'on doit écouter quand on décide de s'impliquer dans le bénévolat, et surtout, quand il s'agit des aîné(e)s! De nos jours, plus que jamais, cette partie de la population a besoin de plus en plus de chaleur et de compréhension.

Il y a une chose de certaine c'est qu'au Centre communautaire des aînés et aînées (CCAAL), c'est une chose qui zest très importante aussi bien chez les employé(é)s que chez les bénévoles dans n'importe quel domaine où ils s'impliquent.

Ceux que je côtoie le plus ce sont les membres du CA dont certains sont là depuis fort longtemps, toujours fidèles au poste. Cette année, deux de ces personnes nous quittent non par désintérêt, mais parce que la voie les appelle ailleurs. Merci de tout cœur à Huguette Trottier et à Jean-Louis Noreau pour leur apport. Nous les remercions de leur implication et de leur fidélité à notre Centre. Alors, si cela vous questionne et que vous avez envie de faire une différence et faire avancer les choses, vous êtes les bienvenus et nous accueillerons votre candidature avec intérêt. Avis aux amateurs qui veulent faire changer les choses!

Un petit mot sur ces personnes qui sont le cœur et l'âme du CCAAL. Le personnel et notre directrice ont toujours continué à avancer pendant cette période, disons-le, assez pénible et démoralisante que nous venons de vivre. Pourtant, eux, ils n'ont jamais lâché et ont toujours essayé de trouver des solutions pour rester en contact avec les plus vulnérables et isolés de nos membres, cherchant toujours à faire plaisir malgré le manque de contact. Alors, inutile de vous dire que depuis qu'on a repris un semblant de vie normale, tout ce petit monde s'en donne à cœur joie dans les projets d'activités pour les mois à venir. C'est certain que la pandémie ne nous a pas aidés à garder tous nos employé(e)s à pied d'œuvre, mais soyez certains que ceux qui sont en poste travaillent de tout leur cœur et l'équipe devrait retrouver tous ses postes occupés sous peu.

En conclusion, sachez que tout le monde, personnel et bénévoles, est heureux de vous retrouver enfin et de reprendre nos activités, nos cours, nos sorties, nos conférences, nos jeux, en espérant que vous serez toujours plus nombreux et satisfaits de revenir parmi nous.

*Jacqueline Joubert*

Jacqueline Joubert  
Présidente du Conseil d'administration



**On ne voit bien qu'avec le cœur  
L'essentiel est invisible pour les yeux  
- Saint-Exupéry (Le Petit Prince)**

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

## PRÉSENTATION DU CA

Jacqueline Joubert, *présidente*

Carmen Trottier, *vice-présidente*

Huguette Trottier, *secrétaire - trésorière*

Josette Laplante, *administratrice*

Jean-Louis Noreau, *administrateur*

Hélène Paquette, *administratrice*

Lucie Béchard, *administratrice*  
(a démissionné en novembre 2021)

8 CA  
1 CA  
extraordinaire

## COMITÉS DU CA EN 2020-2021

- Ressources humaines, révision des grilles salariales
- Relocalisation – rénovations
- Baladeur René de Longueuil – Partenariat
- Règlements généraux  
Révision des règlements généraux

**Merci de votre implication et de votre précieux support pour l'équipe. Vous avez eu à faire preuve de beaucoup d'adaptation cette année, et l'année qui vient sera pleine de défis!**



484 HEURES  
DE BÉNÉVOLAT



## MOT DE LA DIRECTION

Chères et chers membres, par où commencer... Cette année s'est déroulée tellement vite, avec tellement de rebondissements, d'ajustements et de surprises que je ne suis pas certaine d'être capable d'en faire un résumé. Il y aurait tant à dire!

Commençons par régler le cas de la pandémie de la COVID-19. Celle-ci a eu des effets constants sur nos actions : nous avons dû reporter, repenser, annuler, recommencer, et j'en passe. Je ne souhaite pas trop m'y attarder, mais elle a eu des conséquences sur toutes nos décisions. Elle a des conséquences sur toute notre société et cela sera vrai pour quelques années encore. Pensons globalement à la crise du logement, aux augmentations faramineuses de tout ce dont nous avons besoin et à la pénurie de main-d'œuvre. Ceci dit, toutes ces réalités ont ralenti nos plans, mais cela ne nous a pas arrêtés et ne nous arrêtera pas. Cependant, il faut prendre le temps de faire le bilan, d'analyser et de se doter de moyens facilitant la résilience pour les prochaines années.

Ainsi, notre équipe a bougé, elle se reconstruit. Le conseil d'administration a fait preuve de beaucoup d'ouverture et a soutenu les employés de tous les moyens possibles. Nos

bénévoles ont continué de travailler avec nous pour maintenir l'offre de services. Des employés sont passés, certains sont restés, mais plus que tout, le cœur est toujours là. Ce désir de maintenir un lieu pour tous, d'offrir des services et des activités répondant aux besoins de chacun et d'être disponibles ne s'est pas terni. Nous n'avons pu atteindre tous les objectifs fixés en début d'année, mais nous avons créé sans relâche, nous avons inventé en cours de route et nous avons des idées pour la suite.

Nous remercions tous nos partenaires, nos bailleurs de fonds, nos collaborateurs, nos bénévoles et nos membres, vous êtes tous encore au rendez-vous et vous avez contribué, chacun à votre façon, pour faire de cette année de bal masqué une année bien remplie et somme toute très satisfaisante.

Merci aux employés, vous êtes des personnes de cœur, vaillantes et persévérantes. C'est un bonheur de vous entendre rire dans les couloirs et de vous voir prendre soin des personnes qui nous visitent. Vous êtes restés ouverts, avez fait ce qu'il y avait à faire, toujours dans la bonne humeur et l'entraide. Les membres sont demeurés au centre de chacune de vos actions. Vous êtes des perles rares.

**Bravo et mille mercis.**

Nathalie Charbonneau  
Directrice générale



## ÉQUIPE 2021-2022

### MEMBRES DE L'ÉQUIPE AU 31 MARS 2021

Olmer Betancourth, *intervenant en soutien communautaire*

Nathalie Charbonneau, *directrice générale*

Dominick Gosselin,  
*ITMAV Travailleur de milieu*

Stéphanie Hartmann, *coordonnatrice des services et responsable clinique*

Sylvie Mailloux, *coordonnatrice des activités*

### COLLABORATION PRÉCIEUSE AVEC LE CENTRE

Julie Giordano,  
*infirmière en soins podologiques*

Anick Briand, *comptabilité*

### ONT QUITTÉ EN COURS D'ANNÉE :

Andrée-Anne Bourgouin,  
*adjointe à la direction*

Clara Mercier, *coordonnatrice des activités*

Carole Plante, *coordonnatrice des bénévoles*

Nadia Trépanier,  
*ITMAV Travailleuse de milieu*

Merci à chacun et chacune de vous pour votre travail au CCAAL, vous avez fait la différence dans la vie des aînés, vous restez gravés dans leur cœur!

## RÉSUMÉ DE L'ANNÉE DES EMPLOYÉS

Nous avons travaillé très fort cette année pour adapter notre Centre aux besoins générés par la pandémie. Nous avons su faire preuve d'imagination pour réussir à revoir nos membres et à les garder actifs au sein de notre organisme. Nous pouvons dire : mission accomplie! Nous avons eu une belle année, pleine de fous rires et de beaux moments.

Tout au long de l'année, nous avons fait des rencontres pour nous ajuster au gré des changements. Nous avons tenu une vingtaine de réunions sans compter celles non planifiées

pour s'ajuster, souvent suite aux points de presse des ministres. Ce qui nous a manqué... c'est de pouvoir faire nos événements associatifs. Mais on va se reprendre, soyez sans crainte.

Finalement, l'équipe a bougé, des personnes sont venues et reparties. Cela a mis de la pression sur les personnes en place, mais, tout au long de l'année, le sourire et la bonne humeur sont restés. Nous débutons 2022-2023 avec de nouvelles têtes et les forces de chacun sauront assurément être un apport pour nos aînés.

Au nom des membres, merci à toute l'équipe.

## LES MEMBRES

Au mois d'août, le Conseil d'administration a décidé de relancer le membership officiel avec l'émission de cartes. Cela avait été mis de côté durant la pandémie pour permettre au plus grand nombre de bénéficier des activités réduites que nous pouvions offrir. Les personnes désireuses de participer ont donc, à compter de septembre, renouvelé leur participation en tant que membres. Cela paraît moins que les années passées, mais ce que cela nous permet de constater, c'est que toutes ces personnes sont des membres actifs, puisque les personnes qui deviennent membres le font généralement pour participer à l'une ou l'autre de nos activités, c'est donc plus de 300 aînés qui fréquentent nos murs!

1<sup>er</sup> avril 2022 :

**313**

**85 %** Femmes

**15 %** Homme

Moyenne d'âge de  
nos membres 76 ans

## LES BÉNÉVOLES

Les activités du CCAAL sont soutenues par les bénévoles. Leur présence au cœur de nos actions est indispensable et inestimable. Que ce soit à l'accueil, au sein du conseil d'administration, lors des différentes activités, en offrant des services, dans les comités ou pour faire des tricots qui apportent un soutien financier, ces personnes font un travail extraordinaire pour assurer la vitalité et la viabilité du Centre.

La COVID-19 a freiné les visites d'amitié, ce qui a une incidence sur le nombre de bénévoles actifs. Aussi, certaines personnes n'ont pas participé à titre de bénévoles cette année pour diverses raisons, dont leur santé. Avec ce virus, pas question de mettre les personnes à risque. Mais comme toujours, nous avons pu compter sur des personnes engagées, solidaires et remplies de bonne volonté pour nous soutenir au fil des mois.

Encore cette année, nous n'avons pu organiser leur activité de reconnaissance en avril dernier, mais ce n'est que partie remise. De même, compte tenu des restrictions en lien avec la pandémie, le nombre d'heures effectué par nos bénévoles cette année s'est encore retrouvé diminué.

Mais les bénévoles répondent toujours présents lorsque nous avons besoin d'eux, c'est une richesse pour nous et les membres qui fréquentent le Centre, ils apportent autant dans les activités quotidiennes qu'en nous insufflant des idées et en nous partageant leur savoir. Les bénévoles prennent à cœur leur implication auprès de nous et sans eux, nous ne pourrions offrir autant.

Merci du fond du cœur!

## TRICOTEUSES - BÉNÉVOLES

C'est durant l'été que nous avons eu le plaisir d'accueillir à nouveau nos 29 tricoteuses bénévoles dans nos locaux. Encore une fois, nous avons dû diviser le groupe pour respecter les consignes. Mais elles y ont mis du cœur, comme toujours. Elles ont travaillé comme de petites fourmis durant la période où nos activités étaient en suspens. Nous avons donc beaucoup d'items à vendre. Le Marché de Noël et des traditions de Longueuil fut une belle occasion pour leur vente qui nous a permis de récolter 2 500 \$. Elles ont ensuite procédé à l'inventaire et ont fait des sacs de dons de tricot remis à des organismes de la région, notamment à la Maison de la Famille le Cavalier et à l'Abri de la Rive-Sud.

De plus, au mois de décembre, nos tricoteuses ont participé à un nouveau projet intitulé « Mission pantoufles » en collaboration avec l'école du quartier, Carillon. Dans le cadre de ce projet, elles ont confectionné des pantoufles pour les élèves des classes « relation ». Ces pantoufles seront utilisées lors des visites des élèves à la salle « snoezelen ». Cette salle est adaptée pour permettre aux enfants à besoins particuliers de se ressourcer et de prendre un temps d'arrêt.

Nous profitons de ces quelques lignes pour les remercier chaleureusement de leur dévouement à fabriquer de si beaux vêtements et articles utilitaires, et ce, depuis de très nombreuses années. Elles sont pour nous de précieuses collaboratrices et de grandes amies.



Mission pantoufles



## ACTIVITÉS 2021-2022

L'année 2021-2022 fut marquée par l'arrivée de nouvelles activités et des allers-retours entre présentiel et virtuel. Ainsi, la programmation du printemps 2021 a offert l'intégralité de ses activités en mode virtuel. Toutefois, l'arrivée de l'été a eu le bénéfice de nous permettre d'offrir certaines activités – nouvelles pour la plupart – en présentiel : le club de marche, l'atelier de photographie et l'atelier « Active tes méninges ».

Par ailleurs, soucieux de mettre de l'avant le leitmotiv du CCAAL « par, pour et avec les aînés », nous avons mis sur pied un « groupe de réflexion ». Ce groupe fut composé de membres participants volontaires. Par la création de celui-ci, nous souhaitons connaître et comprendre mieux les intérêts de nos membres, et ce, afin d'offrir une programmation d'activités qui réponde davantage à leurs besoins et leurs intérêts. Nous les avons rencontrés à deux reprises afin de réfléchir avec eux.

L'automne a quant à lui été marqué par le retour complet des activités dans nos locaux. Notre programmation fut donc marquée par la tenue de plusieurs activités de l'été (club de marche, cours de photographie, atelier « Active tes méninges » et atelier d'écriture), par l'offre de deux nouvelles activités (un cours de dessin et un cours d'informatique sur la tablette numérique en partenariat avec l'organisme Alphabétisation IOTA), ainsi que par le retour tant attendu de nos « incontournables » : cartes et scrabble, scrabble duplicate, mandalas, danse en ligne, yoga sur chaise, etc. Le tout en mode réduit, afin de respecter la distanciation recommandée selon les directives ministérielles. Nous avons également offert la traditionnelle dictée de M. Héroux!

Au début de la session d'hiver, nos activités physiques ont dû être reportées en raison de la 5<sup>e</sup> vague de COVID-19. Elles ont repris graduellement à partir de la mi-février dans le respect des consignes sanitaires. Nous avons dû ajuster en créant certaines activités en double, tel que la Zumba afin de respecter les limites de nos salles. Les membres accueillirent avec joie le retour d'un centre communautaire tel qu'ils le connaissent. Soulignons que pour nous tous, ce fut également une grande joie de vous retrouver, vous êtes notre raison d'être!

Malgré les inconvénients, les masques, les annulations, les reports et les ajustements, c'est un total de 505 membres qui ont pu participer à 395 périodes d'activités!



Club de photos



Club de marche

ACTIVITÉS	NBRE DE RENCONTRES	NBRE DE PARTICIPANTS	NBRE DE PARTICIPATIONS
Club de lecture	14	29	80
Peinture et créativité	37	47	216
Yoga sur chaise	65	111	504
Atelier de photographie	11	14	61
Club de marche	31	104	428
Active tes méninges	24	40	211
Atelier d'écriture	24	24	121
Mandala	24	18	129
Cartes et jeux de société	14	49	192
Cours de tricot	23	14	121
Cours de dessin	8	7	39
Cours d'informatique	15	23	122
Scrabble duplicate	23	22	197
Zumba	36	30	212
Danse en ligne	32	34	236
Taï-chi	6	6	27
Partage de nos chemins de vies	1	9	9
<b>TOTAL</b>	<b>395</b>	<b>505</b>	<b>2 609</b>

## CAMP FAMILIAL SAINT-URBAIN

Nous avons eu la chance d'obtenir une subvention de Centraide afin d'organiser un camp pour nos aînés, une première pour nous. C'est donc le 7 septembre 2021 que 3 hommes et 12 femmes âgés entre 53 ans et 92 ans sont montés à bord du Baladeur René en direction du camp familial Saint-Urbain à Chertsey.

Nos chers campeurs ont eu droit à un séjour lumineux pendant lequel ils purent s'adonner au tir à l'arc, au pédalo, à la pétanque, à la randonnée en forêt tout en jouissant d'excellents repas. Chaque soir, ils ont eu l'occasion de déguster des guimauves autour d'un magnifique feu de camp. Ces moments de partage et de bonheur

resteront à tout jamais gravés dans la mémoire des deux intervenantes qui ont eu le privilège d'accompagner le groupe. Le séjour s'est conclu le 9 septembre et le retour s'est bien déroulé à bord du Baladeur René de Longueuil, notre précieux collaborateur.



## FÊTE DE LA RENTRÉE

Afin de célébrer le retour des activités en présentiel, le CCAAL a organisé la Fête de la Rentrée. Enfin, un party! Un moment de vie associative de pur bonheur! Pour respecter les règles sanitaires en vigueur, l'événement a limité la participation à 50 membres qui se sont délectés d'un délicieux méchoui préparé sur place par le traiteur Le Braisé. Ils ont pu également se déhancher sur la musique d'Elvis interprétée par le chanteur Scotty Davis – ambassadeur d'Elvis au Québec – et de son acolyte Joey Didodo.



Enfin, un party!

## FESTIN DE NOËL

Cette année, nous avons grand espoir d'offrir à nos membres un festin de Noël. Ce dernier devait avoir lieu à l'hôtel Holiday Inn de Longueuil avec chorale et magicien. Notre festin s'est plutôt transformé en bal masqué désert tandis que nous avons dû annuler notre événement à la toute dernière minute, vu la flambée des cas de COVID-19.

Afin de ne pas perdre les repas, nous avons décidé d'en faire profiter les plus démunis. N'ayant pas les installations nécessaires pour en assurer la conservation, nous avons contacté les organismes de Longueuil en mesure de prendre en charge la distribution aux personnes. Ainsi, l'hôtel a accepté de nous les emballer en portions individuelles. Nous remercions chaleureusement les employés et la direction pour ce revirement spectaculaire. Ces portions de repas individuels ont été distribuées à l'Entraide chez nous, à la maison Chez Lise et à l'Abri de la Rive-Sud.



## PROJET : LES BRANCHÉES DU CCAAL

Nous avons réalisé ce projet avec brio. Nous avons acquis une douzaine de tablettes pour des formations dans nos locaux, huit tablettes pour faire des prêts incluant des cartes SIM pour que les personnes puissent avoir accès à Internet et mis à jour notre matériel et le système réseau dans les locaux du Centre. Nous avons également eu la chance de collaborer avec Alphabétisation Iota, un organisme d'alphabétisation de LeMoyne, qui est venu former nos membres à l'utilisation de la tablette ou de leur téléphone. Des formations axées sur les besoins des participants en tenant compte de l'outil utilisé et du niveau de connaissance de chacun. Nous les remercions chaleureusement pour ce partenariat, qui se poursuit en 2022-2023. Merci à Nathalie, Mélanie et leurs précieux bénévoles!

Merci à nos partenaires financiers qui ont rendu ce projet possible : Programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada, Centraide du Grand Montréal et la Ville de Longueuil.

## PARTICIPATION AU PROJET : POLICE RESO

Nous avons participé au projet de police RESO du SPAL. Mais qu'est-ce qu'un policier RESO ?

Un policier RESO c'est un policier accessible et à votre écoute, disponible pour vous accompagner vers les bonnes ressources et visible dans votre quartier. Il va sans dire que ce sont pour nous des partenaires précieux. Ils peuvent repérer des personnes ayant besoin de nos services tout comme nos membres peuvent bénéficier de leur support en cas de besoin.

Ainsi, quatre stagiaires policiers sont venus rencontrer nos aînés et nos intervenants afin de mieux comprendre la réalité des aînés. Ces rencontres ont été riches en confidences, les policiers ont beaucoup apprécié les échanges de même que les membres qui ont eu l'opportunité de les rencontrer. Ces stages ont permis aux policiers de mieux connaître la réalité du communautaire et d'en comprendre l'importance.

Depuis l'implantation du projet, nous avons la chance de compter sur la présence de nos policiers RESO au besoin, notamment Marylène et Gabriel, qui viennent nous rendre visite. Lors de ces rencontres, ils en profitent pour échanger avec les personnes présentes et les aînés peuvent librement leur poser des questions tant sur leur métier que pour obtenir des conseils confidentiels. Certains ont même accompagné de nouveaux membres à des activités offertes au Centre.





## Club de marche

### PROJET : ACTIVE-TOI POUR NE PAS TOMBER

Ce projet vise à prévenir les chutes et promouvoir l'activité physique de façon sécuritaire. Gagner en équilibre, pratiquer des exercices adaptés pour avoir une meilleure forme musculaire. Il se soucie également de favoriser la mobilité chez les aînés afin que ceux-ci demeurent autonomes dans leurs déplacements.

Le programme « Active-toi pour ne pas tomber » est animé par une kinésiologue. Il vise à améliorer les capacités fonctionnelles des aînés en travaillant les composantes musculaires, la mobilité articulaire, la mobilité active et l'équilibre par des exercices physiques pour aider les aînés à rester autonomes. Il aborde plusieurs thématiques comme l'importance de conserver une bonne amplitude articulaire et vitesse de marche, maintenir une vie active, etc. en employant des jeux cognitifs et des discussions de groupes. Finalement, pour aider à la confiance et diminuer la peur de tomber, il intègre la pratique d'une technique pour se relever du sol de façon autonome. Une session à 12 semaines et comprend 2 cours par semaine qui sont donnés dans les locaux de l'organisme.

Dans la continuité du projet, un « Club de marche » a été mis sur pied pour remédier aux manques de services en temps de pandémie et répondre au besoin de socialiser des aînés. L'activité se déroule dans un grand parc de la Ville et un service de navette est offert. L'activité permet de rejoindre entre 10 et 30 membres à chaque séance. L'objectif du club de marche est de permettre aux aînés de sortir et venir se dégourdir les jambes en bonne compagnie. Il est animé par la coordonnatrice des activités avec l'aide d'un bénévole 1 fois/semaine.

Ce projet est développé en collaboration de Kim Lestage, kinésiologue et conseillère en promotion de la santé au CISSS de la Montérégie Est, ainsi que de la D<sup>re</sup> Suzanne Laberge, chercheuse de l'Université de Montréal, en collaboration avec les étudiants au programme de kinésiologie de l'UdeM. Nous avons également reçu un soutien hors pair d'une stagiaire, Velizara Garkova, qui est venue au fil des semaines faire travailler les participants.

C'est une première étape dans ce projet à long terme, nous avons encore beaucoup à faire pour qu'il soit complété.

### VISITES D'AMITIÉ ET APPELS BIENVEILLANTS

L'année fut difficile pour les visites d'amitié et les appels d'amitié. Les bénévoles se faisant plus rares et les mesures sanitaires plus restreignantes, nous avons dû les suspendre. Celles encore actives se sont transformées en appels bienveillants. Nous remercions les bénévoles qui ont poursuivi leurs appels tout au long de l'année pour mettre un peu de soleil dans la vie des bénéficiaires de ce service. Nous aurons beaucoup d'amour à donner à ce service au courant de la prochaine année.

Ce sera pour nous un défi de trouver des solutions originales et proactives pour assurer la continuité du soutien au cours des prochaines années. Nous sommes conscients que ce service est d'autant plus essentiel avec ce que nous avons traversé depuis mars 2020. Les personnes en situation d'isolement doivent pouvoir compter sur des services adaptés et résilients en tout temps, mais particulièrement en période de crise.

### DÎNERS AMICAUX

Les Dîners amicaux sont nés avec le Centre, il y a 25 ans. En fait, il serait plus juste de dire que notre organisme doit en partie sa création aux Dîners amicaux. D'abord pensés et organisés par le CLSC Longueuil-Ouest et la Table de concertation des aînés de Longueuil (ACVL), les Dîners amicaux ont réellement pris vie lorsque le Centre communautaire des aînés s'est incorporé, en prenant sous son aile ce service, en collaboration avec son partenaire Le Baladeur René de Longueuil. Les dîners ne sont pas seulement un repas, c'est un moment de partage, un lieu d'échange et de rencontres, parfois la seule activité de la semaine pour quelques personnes.

Durant l'été nous avons poursuivi nos rencontres par Zoom 2 fois par semaine. Les participants ont beaucoup aimé cette formule, mais ils avaient très hâte de se voir en chair et en os!

C'est au mois de septembre que nous avons pu recommencer nos dîners en présentiel. Au gré des annonces du gouvernement, les groupes ont pu passer de 8 participants à des groupes pleins. Et dès la rentrée, nous avons accueilli Olmer parmi nous, en tant que nouvel intervenant et co-responsable des dîners. Une panoplie d'activités ont été proposées au fil des semaines pour agrémenter ces moments de regroupement.

Les Dîners amicaux sont une activité phare du Centre, cela permet à beaucoup d'aînés de briser l'isolement et de passer un moment de qualité en groupe. Des amitiés y naissent, des échanges enrichissants s'y offrent et des souvenirs se créent par cette activité de socialisation populaire. Nous sommes très fiers de voir nos dîneurs régulièrement.

### DÎNERS AMICAUX

Zoom d'avril à août 2021	26 DA avec environ 276 participations
--------------------------	---------------------------------------

---

Présentiel de sept 2021 à avril 2022	51 DA en présentiel 696 participations
--------------------------------------	--

## ATELIERS-CONFÉRENCES

Plusieurs conférences ont eu lieu cette année. Le but de ces conférences est d'informer les membres sur différents sujets, de faire de la prévention et de leur faire connaître certaines ressources. Nous avons offert, quelques conférences en virtuel en attendant leur retour en présentiel qui a été possible à partir du mois de septembre 2021.

Voici celles qui ont été offertes :

- Démystifier le domaine funéraire, offert par la Maison Darce le 12 avril 2021 via Zoom
- Sécurité des aînés, offert par le SPAL diffusé le 28 juin 2021 via Zoom
- Arnaque à l'amour, offert par le CCAAL le 24 novembre 2021 en présentiel
- Atelier Résilience et adaptation face aux changements, offert par Résilience Rive-Sud les 8 et 10 mars 2022
- Atelier de semis, offert par le Saule le 30 mars 2022

De plus, le 30 novembre, nous avons accueilli quatre organismes qui sont venus nous présenter leurs différentes spécialités. Nous avons développé cette formule afin de présenter à tous les aînés une variété de services auxquels ils peuvent avoir accès. Le mandat du CCAAL est de veiller à ce que tous puissent avoir accès à ce dont ils ont besoin. Cette collaboration avec les partenaires du milieu est très appréciée par tous. Les organismes suivants étaient nos premiers invités : Equijustice de Longueuil, Santé Mentale Québec Rive-Sud (SMQRS), l'ACEF Rive-Sud et Coop Aide Rive-Sud, cette série se poursuivra dans la prochaine année.

## CINÉMA DISCUSSION

Le cinéma discussion est une activité très appréciée au CCAAL, elle vise à favoriser l'échange et le partage d'opinions et de valeurs entre les membres. Les cinémas discussion contribuent à créer un sentiment d'appartenance au Centre en plus de briser l'isolement des participants.

La reprise des activités en septembre 2021 a marqué leur grand retour! Nous ne pensions pas avoir un grand public avec la COVID qui nous jouait des tours, mais surprise, nos diffusions furent un succès.

Nous avons diffusé 3 films :

- Le Boréal Express, diffusé le 6 décembre 2021, nous avons eu 6 participants
- Les Intouchables, diffusé les 22 et 24 février 2022, nous avons eu 15 participants
- Le dîner de cons, diffusé le 21 mars 2022, nous avons eu 6 participants

C'est assurément une activité qui fera partie de notre prochaine programmation pour le grand plaisir de tous.

# INTERVENTIONS

Le CCAAL offre à tous les aînés, membres ou non membres, la possibilité de rencontrer individuellement un ou une intervenant.e si le besoin se fait sentir. En toute confidentialité ces intervenants sont disponibles pour accompagner les aînés dans leurs démarches ou leur cheminement, afin de les aider à trouver des solutions pour améliorer leurs conditions de vie. La démarche s'effectue selon les besoins, dans le respect et au rythme de chacun. Nos valeurs d'intervention guident chacune de nos actions, ici on travaille en BÉRET.

**B**IENVEILLANCE

**É**COUTE

**R**ESPECT

**E**MPOWERMENT

**T**RANSARENCE

La plupart des gens prennent rendez-vous au Centre pour rencontrer les intervenants, mais plusieurs interventions ont été effectuées de manière impromptue à la suite de rencontre dans les couloirs du Centre. C'est toujours un plaisir de recevoir les aînés et de discuter avec eux, quelle qu'en soit la raison. Notre porte vous est toute grande ouverte.

Cette année, les principales problématiques rapportées par les aînés étaient liées à l'isolement et à la détresse psychologique, notamment dus à la pandémie. Nous travaillons activement à mettre en place un filet social pour tous, en assurant une présence pour les personnes qui en ont besoin. De plus, le CCAAL, par le biais de ses activités (dont plusieurs sont gratuites), est en mesure de favoriser l'épanouissement de tous en créant des liens significatifs avec les autres participants et le personnel.

**72** Nombre de personnes rencontrées

**288** Interventions effectuées

Téléphonique : 35 %

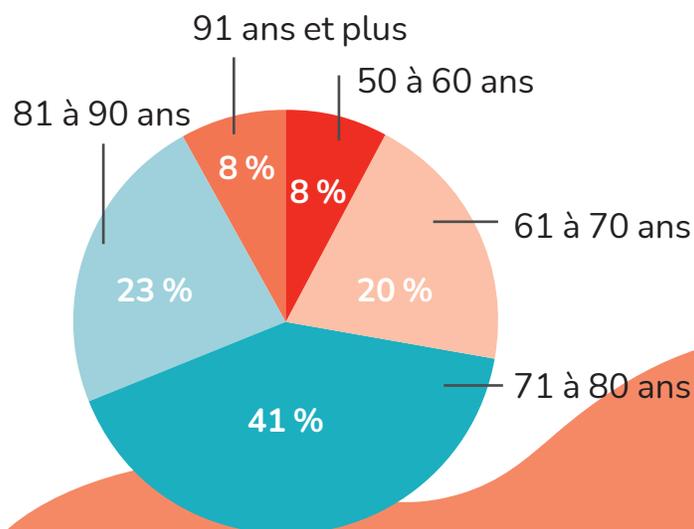
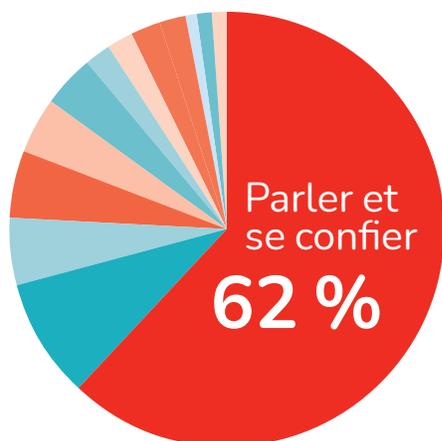
Femmes : 74 %

Hommes : 26 %

Depuis plusieurs années, le programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) permet au CCAAL de mettre en place un service d'intervention de proximité dans la communauté. L'intervenant de milieu Repère, Rejoint et Soutient des aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation pour :

- Favoriser leur accompagnement vers les ressources appropriées;
- Contribuer à briser leur isolement;
- Favoriser leur mieux-être, leur autonomie et leur maintien dans la communauté.

Les accompagnements permettent aux aînés de trouver des solutions qui peuvent favoriser leur autonomie, tout en laissant et en redonnant à la personne aînée le pouvoir de faire ses propres choix. Celle-ci favorise son mieux-être et ensuite ces personnes se sentent mieux outillées pour améliorer leurs situations de vie.



Personnes rejointes : 164  
 Nombres interventions : 458  
 Femme : 84 % Homme : 16 %

## BESOINS

Parler et se confier :	62 %
Méconnaissance des ressources :	9 %
Événement fragilisant (deuil) :	5 %
Habitation :	5 %
Isolement social :	4 %
Santé mentale :	4 %
Autonomie fonctionnelle :	2 %
Maltraitance et abus :	2 %
Santé physique :	2 %
Consommation dépendance :	1 %
Droits recours :	1 %
Transports :	1 %

## LES FAITS SAILLANTS

Le CCAAL s'est impliqué dans La cellule d'urgence aînés qui a été mise en place par Comité Inter-réseaux. Celui-ci avait comme mandat d'instaurer une instance de concertation afin de répondre aux besoins, enjeux et problématiques liés à la Covid-19. Le comité a agi de manière concertée afin d'atténuer, dans la mesure du possible, les conséquences de la pandémie.

Cette cellule était chapeauté par la ville de Longueuil avec des participants de la CDC, du CISSS, du CSS, et des organismes communautaires.

L'intervenant de milieu a travaillé au sein de la cellule d'urgence aînés pour développer un outil de référencement.

Cet outil, offert sous la forme d'un site WEB, souhaite faciliter l'accès aux ressources pour les aînés en créant un site Internet

regroupant tous les services qui sont offerts aux aînés de l'agglomération de Longueuil. Ce site permettra de cibler facilement les organisations offrant des services spécifiques pour ce type de clientèle par une simple recherche par géolocalisation et d'imprimer des cartes des ressources. Il sera accessible à tous et aura une section sécurisée pour les intervenants dans laquelle des informations complémentaires seront offertes. La boussole des aînés de Longueuil sera opérationnelle pour tous dès l'automne 2022.

Le travailleur de milieu prend part également au comité appauvrissement de la Table CAA (Concertation alliance aînés), la nouvelle version de la Table ACVL incluant les différents organismes du grand Longueuil. Cette Table regroupe Vieux-Longueuil, Saint-Hubert, Greenfield Park, Brossard, Ville LeMoine et Saint-Lambert.



### DANS LE MILIEU

Comité et comité de coordination des SAGES - démarche Municipalité Amie des Aînés (MADA) de la Ville de Longueuil

Comité de la Journée des aînés

Siège au Conseil d'administration de l'Association québécoise des Centres communautaires pour aînés (AQCCA)

Table de concertation alliance aînés - CAA (anciennement ACVL)

1. Comité Abus maltraitance intimidation
2. Comité Appauvrissement
3. Comité Santé et services sociaux
4. Comité Bien-être (rétablissement)

Table de vie de quartier Carillon Saint-Pie-X

Développement social  
Vieux-Longueuil – DSVL

1. Comité Vivre ensemble
2. Comité Ressources citoyennes

### NOUS SOMMES MEMBRES

Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie (TROC-M)

Association québécoise des Centres communautaires pour aînés (AQCCA)

Corporation de développement communautaire de l'Agglomération de Longueuil (CDC AL)

Table de concertation alliance aînés - CAA (anciennement ACVL)

Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud

Télévision Rive-Sud (TVRS)

# PARTENAIRES

## NOS PARTENAIRES ET COLLABORATEURS

Alphabétisation Iota

Association québécoise des Centres  
communautaires pour aînés (AQCCA)

Carrefour Le Moutier

Centre de bénévolat de la Rive-Sud (CBRS)

Centre d'écoute de la Montérégie

Centre de Crise l'Accès

Comité Logement Rive-Sud

Coop Aide-Rive-Sud

Centregens

CISSS Montérégie-Est

CISSS Montérégie-Ouest

Corporation de développement  
communautaire, Agglomération Longueuil  
(CDC-AL)

École secondaire Jacques-Rousseau

L'Abri de la Rive-Sud

La Croisée de Longueuil

La Fondation Luc Maurice

La Maison des tournesols

La Maison Le Réveil

La Maison Le Tremplin

Le Baladeur René de Longueuil de  
Longueuil

Le Carrefour Mousseau

L'École secondaire Jacques-Rousseau

L'Entraide Chez-Nous

Le Repas du passant

Le Réseau habitation chez soi

Les Habitations Paul-Pratt

Les Joyeux retraités de Longueuil

Les Petits Frères de Longueuil

Office municipal d'Habitation de Longueuil

Santé mentale Québec - Rive-Sud

Service de police de l'agglomération  
Longueuil (SPAL)

Société Alzheimer Rive-Sud

Ville de Longueuil

Merci à tous nos partenaires et collaborateurs qui  
travaillent avec nous, chacun à leur façon, pour assurer  
des services de qualité aux aînés de Longueuil.

## REMERCIEMENTS

Un grand merci aux organisatrices communautaires (OC), toujours disponibles pour nous soutenir, particulièrement dans nos différents comités : Cathy Chabot, Anne-Marie Dionne, Maryse Lessard et Marie-Lynne Brodeur, ainsi qu'à tous les autres OC.

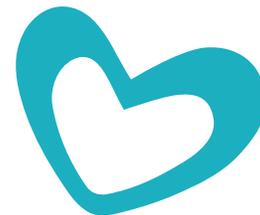
Merci au Centre St-Pierre, pour leur expertise et leur apport dans la révision des règlements généraux. Chapeau à M. Normand Gilbert qui nous a accompagnés dans le processus et a rendu le tout agréable et enrichissant pour tous les membres du comité

Un autre remerciement important est destiné à la Ville de Longueuil et ses employés. Toujours souteneurs, encourageants, super organisés et prêts à nous aider : Raphael Massé, Maryse Lauzier et Sarah Desjardins, vous êtes des collaborateurs hors pair! Nous avons bien hâte de travailler avec les conseillers, dont

Madame Rolande Balma, conseillère dans le secteur de Antoinette-Robidoux et Monsieur Karl Ferraro, conseiller associé responsable de la circulation, de l'entrepreneuriat et des aînés.

Nous n'oublions pas la Fondation du Groupe Maurice, qui, pour une deuxième année, nous a offert de bons repas que nous avons pu distribuer à nos membres pour Noël. MERCI au nom de tous ceux qui ont pu en bénéficier.

Finalement, au nom de nos membres, une grande reconnaissance envers notre partenaire de toujours, le Baladeur René de Longueuil, qui permet à plusieurs personnes à mobilité réduite de profiter de nos activités. Merci à cet organisme entièrement exploité par des bénévoles. Votre contribution à améliorer la vie des aînés de notre ville est très précieuse.



## NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Centraide du Grand Montréal

Gouvernement du Canada, Programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Gouvernement du Québec, Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)

Gouvernement du Québec, ministère de la Famille – Programme ITMAV

Ville de Longueuil

Grâce à vos précieuses contributions, destinés tant au maintien de notre mission que dans la réalisation de nos projets, les aînés de Longueuil bénéficient de soutien tout au long de l'année et ont accès à des services et des activités favorisant leur plein épanouissement



Centre Communautaire  
des aînés et aînées  
de Longueuil

450 677-6677

300 rue Lamarre, suite 102,  
Longueuil (Québec) J4J 0A1

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