

RAPPORT

ANNUUEL

2023 - 2024



Centre communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil

*« Le CCAAL est l'endroit parfait pour apprendre, rire,
s'entraider, rencontrer des amis et se tenir en forme.
Bref, c'est là où on peut vieillir en toute jeunesse ! »*

André





Table des matières

Table des matières	3
Notre organisme	5
Mot de la présidente	7
Conseil d'administration	8
Mot de la direction	9
Équipe	10
Les membres	13
Les bénévoles	15
Activités	18
Activités ponctuelles	23
Programme « Un peu de nous chez vous ! »	31
Interventions	32
Programme « ITMAV »	33
Soins podologiques	34
Remerciements	35



« On se sent vraiment chez nous. Participer aux activités encourage les rapports chaleureux, l'entraide, la joie de vivre et surtout, elles nous permettent de garder notre cœur d'enfant. »

Pauline

Notre organisme



Historique

Le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil (CCAAL) existe grâce à l'initiative de citoyennes et de citoyens de Longueuil soucieux d'offrir des services et du soutien aux aînés de leur communauté. Pour leur donner 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 Centre a vu le jour et depuis, il grandit d'année en année, PAR, POUR et AVEC les aînés.



La mission du CCAAL

Le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil est un organisme à but non lucratif intervenant auprès des personnes de 50 ans et plus, les plus vulnérables, sans exclusion des autres aînés.

Le CCAAL vise à maintenir et à améliorer la qualité de vie des aînés qui résident à Longueuil.

Le CCAAL 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.



Notre organisme

Les buts de la corporation tels que définis dans la charte

- 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 sociale 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, 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 harmonieusement 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.
- Susciter et favoriser, « Par, Pour et Avec » la participation et l'implication des aînés à l'organisation, au fonctionnement et à la vie démocratique du Centre communautaire.



Mot de la présidente

Chers membres,

C'est le moment de faire le bilan de cette année écoulée. J'ai relu les textes que je vous ai adressés histoire de ne pas trop me répéter, mais force m'est donnée de constater que je vous écris toujours dans le même état d'esprit.

Que voulez-vous, ce Centre je l'aime énormément, il est présent dans une grande partie de ma vie et je suis fière pour bien des raisons. Sa santé financière pour commencer, toujours florissante et d'une solidité à toute épreuve et le rapport financier de la firme comptable en est la preuve, les résultats parlent d'eux même, ce n'est jamais un problème de financier, de nouveaux projets ou de nouvelles activités.

La direction et les employés toujours généreux de leur temps et leurs idées, à l'écoute des désirs et des besoins des membres, sont prêts à mobiliser leurs compétences complémentaires pour faire de notre Centre un endroit à la fois convivial et utile.

« C'est fou ce qu'on peut accomplir quand on ne se soucie pas d'être reconnu pour ce qu'on fait »

*Harry CRUMAN
Président des États-Unis*

« Il faut vivre sa vie et non attendre sa mort »

*Jean-Pierre FERLAND
Auteur-compositeur*

Quant au CA, cette solidarité financière permet d'appuyer la direction dans sa vision et ses ambitions de toujours améliorer nos services. Ces services sont de plus en plus nombreux et divers, parce que vous, chers membres, vous êtes de plus en plus impliqués, curieux et prêts à vous impliquer. Nous avons à la fois des idées et des volontaires pour les faire avancer. C'est pourquoi je puis vous assurer que cette nouvelle année qui commence pour nous sera aussi belle et productive que celle-ci et que tout se fera POUR, PAR et AVEC les aînés de Longueuil.

Jacqueline Joubert



Conseil d'administration

Notre conseil d'administration en 2023 – 2024

JACQUELINE JOUBERT, Présidente

CARMEN TROTTIER, Vice-présidente

HÉLÈNE PAQUETTE, Secrétaire-trésorière

RÉJEANNE BARIL, Administratrice

ROBERT HARVEY, Administrateur

MARIE-LOUISE TABARD, Administratrice

JANICK LAROCHE, Administrateur, représentant les membres affinitaires

Rencontres du conseil

- 12 h Comité éthique
- 35 h Comité RH
- 340 h CA – 8 rencontres
- 28 h AGA

415
heures

Un code d'éthique a été développé, tant pour les membres que pour guider les actions des bénévoles, des membres du CA et de l'équipe. Le comité RH a pour sa part évalué la direction, revu les grilles salariales et mis à jour les conditions de travail.



Mot de la direction

Une nouvelle année financière tire sa révérence. Période de réflexion obligée, pour prendre le temps de renouer avec toutes les actions réalisées. 12 mois se sont écoulés, quatre saisons, le temps d'un éclair.

En avril dernier, un grand remous nous a secoués ! Le Centre fait des rénovations afin d'être à la page et d'avoir des bureaux adéquatement éclairés et meublés pour mieux répondre aux besoins grandissants de l'équipe. Pendant trois mois, nous avons vécu dans les boîtes et offert nos activités ailleurs. Ce n'était pas pareil... on le sait bien! Mais c'était pour le mieux. Au retour, nous avons été fiers de vous accueillir dans nos locaux frais peints et joliment décorés. L'équipe a traversé cette période haut la main, en gardant le focus sur les activités à réaliser et le service aux membres.

En parallèle, nous avons poursuivi nos participations à diverses concertations et à plusieurs comités afin de veiller à ce que les besoins actuels et futurs des aînés soient bien portés dans les réflexions. Beaucoup d'enjeux sont d'actualité et il est impératif de veiller à s'assurer que ceux-ci soient bien pris en compte dans les planifications. Par exemple, tout le monde s'entend pour avoir envie de vieillir à la maison, mais encore faut-il que les services soient accessibles!

La gamme d'activités et de services au CCAAL a été appréciée de la part des membres, ils nous le disent et sont de plus en plus nombreux à participer, c'est donc dire qu'ils le prouvent !

Merci à toute l'équipe pour votre engagement et au CA de nous soutenir dans la réalisation de nos projets!

Nathalie Charbonneau



Équipe

Chaque jour, l'équipe s'affaire pour assurer la qualité des activités et des services qui seront offerts aux membres qui nous visitent. Ce qui démarque notre équipe est notre manière de concevoir l'offre de services du CCAAL. En effet, ce qui compte pour nous c'est que lorsque les aînés repartent de leur activité, ils aient passé un bon moment, qu'ils soient satisfaits de leur visite et qu'ils aient hâte de revenir. Encore une fois cette année, les résultats d'évaluation des activités le démontrent, mission accomplie la Ribambelle du CCAAL !





Équipe

Présentation de gauche à droite sur les photos, ligne du haut :

Nathalie Charbonneau, directrice générale

Dominick Gosselin, travailleur de milieu ITMAV

Julie Giordano, infirmière en soins de pieds

Olmer Betancourth, intervenant en soutien communautaire

Présentation de gauche à droite sur les photos, ligne du bas :

Stéphanie Hartmann, coordonnatrice des services aux aînés et responsable clinique

Julie Beaupré, responsable administrative de l'accueil et des membres

Clara Mercier, responsable des activités

Lorena G. Garrido, travailleuse de milieu ITMAV

Merci à notre stagiaire : **Véronique Brisson**

« Quelques mots pour le CCAAL... J'ai vécu une période très difficile, et j'aurai à prendre des décisions pas faciles sur la vie à venir. Mais sur ma route de tous les jours, il y a heureusement un super CCAAL avec des personnes accueillantes et souriantes, pleines de gaieté, dynamiques... Un « bonjour » par ici et par là, et surtout, de l'écoute. C'est un endroit qui dégage plein de bonheur.

À vous tous, Nathalie, Dominick, Julie, Stéphanie, Clara, Olmer et Lorena, il fait bon de vivre chez vous. Merci. »

Anonyme





Équipe

Cette année, l'équipe s'est impliquée dans plusieurs comités et à également reçu des formations adaptées à leur pratique. Il est essentiel de favoriser le développement des compétences et le CA est fier d'offrir à l'équipe cette opportunité.

Formations

- Formation « Faire équipe » par Claude Sévigny (Consensus) : 6 heures
- Formation Zoom « Le placard, c'est pour les balais! - Un jeu sérieux pour prévenir et contrer la maltraitance envers les personnes LGBT+ en résidence » offerte par le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville : 1 heure
- Formation par PARSEM « L'accompagnement personnalisé » : 9 heures
- Formation « Simplification des écrits » par la CAL : 2 heures
- Formation « Comment accueillir le dévoilement d'une agression sexuelle? » par le CALACS : 2 heures
- Formation « Vivre en équilibre, animation » par Kim Lestage : 6 heures
- Formation « Utilisation du logiciel SAGE » en ligne, durée au rythme du participant

Concertation et comité

Table Concertation Alliance Aîné.e

- Comité Santé et services sociaux
- Comité Maltraitance
- Comité Bien-être
- Comité Coordination
- Comité Appauvrissement
- Comité de travail Dynamo



Développement social Vieux-Longueuil

- Comité Ressources citoyennes
- Comité Vivre ensemble



AQCCA

- Conseil d'administration



Baladeur René de Longueuil

- Conseil d'administration



Municipalité amie des aînés (MADA)

- Conseil des sages de la ville de Longueuil



Maison de l'accueil

- Assiste aux rencontres



Table de vie de quartier Carillon Saint-Pie-X

Comité de la Journée des aînés et de la semaine des aînés en collaboration avec la Ville de Longueuil



Les membres

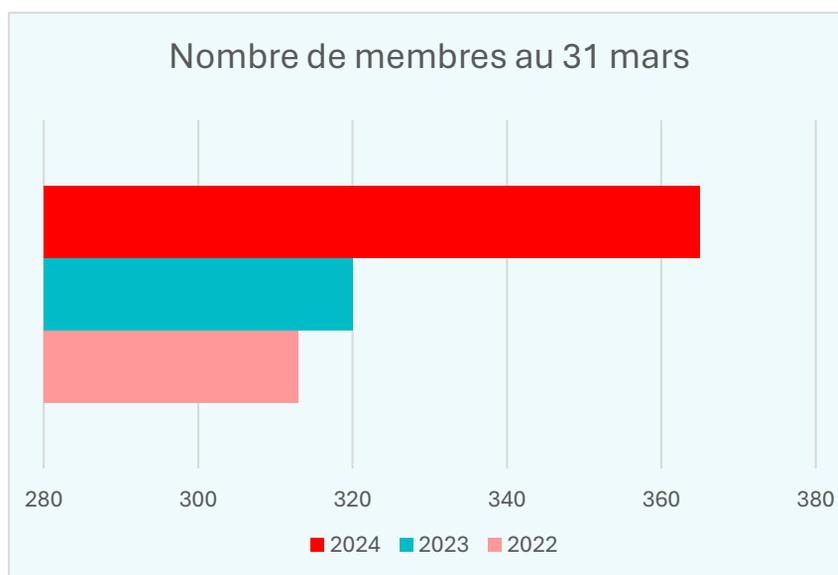
En moyenne nous recevons 225 personnes par semaine !

Au 31 mars 2024, le Centre compte **365 membres actifs**, chacun possédant une carte de membre. Cela représente une **augmentation de 16,6 %** par rapport à l'année précédente. Les membres viennent au CCAAL pour diverses raisons : recevoir des services, participer à des activités ou simplement socialiser et élargir leur réseau social.

Parmi les membres, **85 % sont des femmes et 15 % sont des hommes**. Cette répartition entre hommes et femmes est restée pratiquement la même qu'en 2022-2023.

Nous avons également offert différents services à des personnes non-membres, soit **127 personnes âgées** rejointes par nos travailleurs de milieu ITMAV.

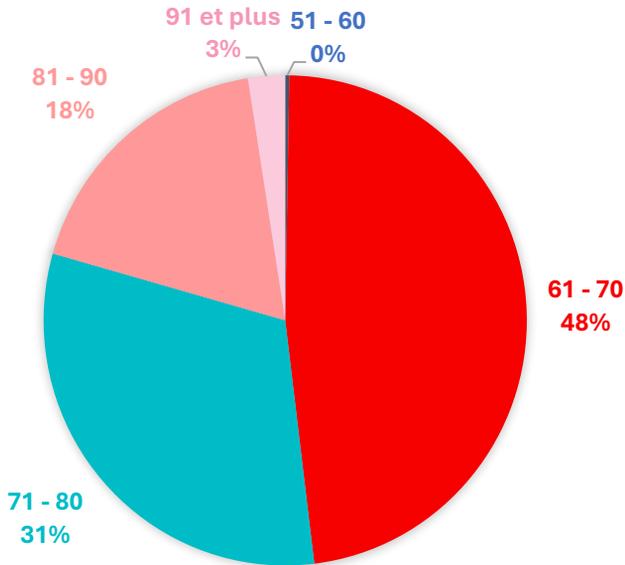
C'est donc un total de **492 aînés** qui ont bénéficié de nos services en 2023-2024!



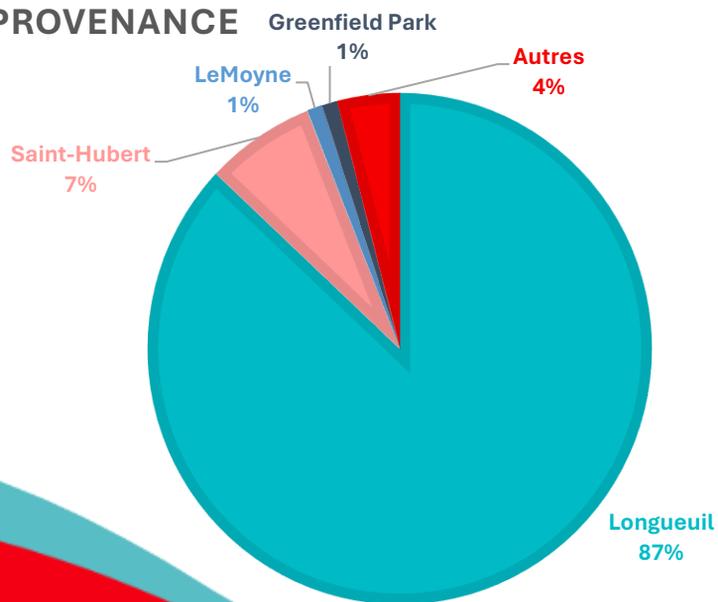


Les membres

ÂGES DES MEMBRES



PROVENANCE

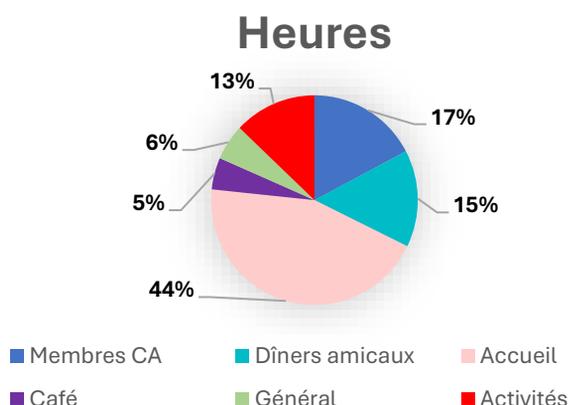




Les bénévoles

Les bénévoles jouent un rôle crucial dans toutes les sphères de notre organisme. Que ce soit au CA, dans les activités, les services, les comités, au tricot, à l'accueil ou pour nous soutenir dans nos différentes tâches, ces personnes nous permettent de nous concentrer à servir la clientèle du Centre et allègent nos journées. Elles mettent également du bonheur dans le cœur des personnes qui nous visitent et, sans aucun doute, dans ceux de notre équipe! Accueil Les bénévoles à l'accueil font partie intégrante du bon fonctionnement du CCAAL.

	Heures
Membres CA	415
Dîners amicaux	360
Accueil	1066
Café	118
Général	133
Activités	310



Accueil

Tout au long de l'année, un bénévole est présent à l'accueil de chaque demi-journée de la semaine. Leur contribution est précieuse, car ils accueillent les visiteurs, répondent à leurs questions sur les activités et services du Centre, et soutiennent l'équipe en réalisant diverses tâches comme la gestion des photocopies, la correction de textes, le classement, la transmission de messages, et le maintien de la propreté des lieux.

En début d'année, les bénévoles de l'accueil ont reçu une formation pour mieux comprendre le fonctionnement de l'accueil des membres. Leur rôle essentiel dans nos activités est à souligner.

Au cours de l'année écoulée, les **13 bénévoles à l'accueil** ont consacré **plus de 1 066 heures** à soutenir notre organisation. Malgré une légère baisse due à la fermeture de l'accueil pour rénovation entre mi-avril et début juillet 2023, leur engagement reste remarquable.



Les bénévoles

Le Gala des bénévoles JEANNINE-GARCIA

Pendant la Semaine de l'Action bénévole, le CCAAL a rendu hommage à tous les bénévoles qui ont contribué à la mission de l'organisme. Plusieurs initiatives ont été prises pour exprimer notre gratitude, notamment lors du Gala des Bénévoles, qui s'est tenu le jeudi 20 avril au restaurant L'Ancêtre. Nous avons eu le plaisir d'accueillir **63 Bénévoles** pour cet événement spécial. De plus, nous avons eu l'honneur de recevoir la visite de Yolande Balma, conseillère municipale de Longueuil.



Reconnaissance des bénévoles 2023

Cette reconnaissance est organisée par le député de Taillon, M. Lionel Carmant, afin de célébrer les bénévoles exceptionnels de sa circonscription. Nous sommes particulièrement fiers de voir **Mme Jacqueline Joubert** être honorée, elle qui s'investit à plusieurs niveaux au sein du CCAAL. En tant que présidente du conseil d'administration, ainsi qu'en tant que bénévole à l'accueil chaque semaine, elle incarne l'engagement et la dévotion envers notre cause. Mme Joubert a été récompensée par un certificat honorifique de l'Assemblée nationale, une juste reconnaissance de ses accomplissements remarquables.





Les bénévoles

Tricoteuses bénévoles

Nous comptons sur l'engagement de **32 bénévoles tricoteuses** tout au long de l'année. Les tricoteuses bénévoles se sont **réunies à 33 reprises** et ont consacré plus de **5772 heures** à confectionner divers articles, apportant ainsi une contribution très appréciée. En plus des ventes de tricot à l'accueil du Centre, elles ont organisé deux événements : une vente au kiosque du Marché de Noël de Longueuil, les 1^{er}, 2 et 3 décembre, et une exposition au Centre le 5 mars 2024. Ces activités ont permis de récolter **plus de 3 400 \$**. Merci à toutes pour votre précieux soutien et votre présence qui sont très appréciés.



« Cette activité apporte une panoplie de bons sentiments tels que la solidarité, l'amitié, l'acquisition de nouvelles connaissances et le plaisir d'apprendre, une raison saine de socialiser, une fierté dans nos réalisations... et le bonheur de venir en aide à autrui! »

Marie-Louise (au nom des tricoteuses bénévoles)



Activités

Le début de l'année a été marqué par les rénovations du Centre, débutées en avril et terminées en juin. Pendant les sessions du printemps et de l'été, nous avons temporairement déplacé nos locaux au 1 Curé-Poirier en raison des travaux. Ces perturbations ont souligné l'importance du "milieu de vie" que représente le CCAAL, apprécié pour son ambiance chaleureuse, ses coûts abordables et l'écoute des employés, comme en témoignent nos membres participants. Nous remercions la Ville de Longueuil de nous avoir logés temporairement pour assurer la continuité de nos activités.

Avec l'arrivée de la session d'automne, nous avons accueilli le retour de Clara Mercier au poste de responsable des activités, et les activités ont repris dans leurs salles habituelles, désormais ornées des nouvelles couleurs de l'organisme.

L'enthousiasme était palpable, avec **plus de 200 membres et nouveaux membres** lors de la première journée d'inscription. Certaines activités telles que le yoga sur chaise, le jeu de connaissances et le cours « Inspirer le mouvement » ont rencontré un tel succès que nous avons dû ouvrir un deuxième groupe pour chacune d'entre elles.

940 personnes aux activités !

« Ces rencontres avec des personnes intéressantes et soucieuses d'une vie meilleure me donnent l'espoir d'arriver à de vrais changements. Sincèrement, un comité qui me fait du bien. »

Louise, comité vert

**En moyenne
nous recevons
225 personnes
par semaine !**

Activités



En matière d'activités pour tous les goûts à budget raisonnable, la réputation du Centre n'est plus à faire. Nous sommes sans contredit le rendez-vous actif des aînés de Longueuil !

Statistiques activités 2023-2024

Activité	Nombre total de participants	Nombre de participation totale
Active tes méninges	45	330
Atelier d'art libre	59	317
Vivre en équilibre	14	106
Cartes et scrabble	59	275
Chante-la ta chanson	84	82
Club de lecture	11	45
Cours de tricot	25	185
Danse en ligne	31	261
Dictée et jeux linguistiques	24	24
Pétanque	17	74
Inspirer le mouvement	50	356
Jeu de connaissances/Grand quiz	41	126
Mandalas	51	222
Marche au parc	115	434
Partage de nos chemins de vie	13	31
Qi Gong	45	261
Scrabble duplicate	63	381
Yoga doux sur chaise	70	442
Yoga dynamique sur chaise	72	500
Zumba	51	313

940

4 765

* Un participant inscrit à plus d'une session est comptabilisé à chaque session à laquelle il s'est inscrit



Activités

Dîners amicaux

Les dîners amicaux sont un service conçu pour répondre aux besoins des aînés souvent isolés. Pour certains, ces repas représentent leur seule sortie de la semaine. Participer à ces rencontres offre une multitude de bienfaits, tant sur le plan physique que mental. En plus de rompre l'isolement, les dîners amicaux favorisent le tissage de liens sociaux précieux. Les activités proposées après le repas stimulent la santé mentale en engageant les participants dans des discussions et des jeux qui préviennent le déclin cognitif. Sur le plan physique, les jeux renforcent l'équilibre et la coordination.

En résumé, les dîners amicaux ne sont pas seulement une activité agréable, mais aussi une manière efficace de favoriser le bien-être physique, mental et émotionnel des aînés, tout en renforçant les liens sociaux indispensables pour une vie épanouie.

Merci à la COOP-AIDE Rive-sud et à son équipe en cuisine pour la préparation des repas,

80 dîners

1113 repas

111 participants

360 heures de bénévolat





Activités

Café Amical

Cette année, nos cafés amicaux ont été le théâtre de rencontres enrichissantes au CCAAL. Ces moments privilégiés ont favorisé le tissage de liens au sein de notre communauté. Chaque semaine, le groupe s'est agrandi, rassemblant une diversité de participants, y compris un nombre croissant de messieurs. Ces rendez-vous réguliers sont devenus un véritable lieu de partage et de connexion, offrant aux aînés l'occasion précieuse de se retrouver, de nouer des amitiés et de renforcer leur sentiment d'appartenance au CCAAL.

37 cafés

29 participants différents

118 heures de bénévolat

Et des litres de café ☺

Conférences et Ateliers

Au cours de la dernière année, **sept ateliers et conférences** ont été proposés au Centre, ayant pour mission la prévention, l'information et la sensibilisation. Ces rendez-vous mensuels offrent à nos aînés l'opportunité de briser l'isolement, de développer de nouvelles compétences et de s'exprimer sur des enjeux qui les concernent directement.

- Atelier de Baladi (15 participants)
- La philosophie du Qi Gong (18 participants)
- Conférence de SMQRS sur les « 7 astuces pour se recharger » (14 Participants)
- Atelier sur les herbes salées (avec la SAUL) (7 participants)
- Atelier de confection de bougies en cire d'abeille (avec la SAUL) (5 participants)
- Café discussion sur la prévention et traitement de la sarcopénie et l'ostéoporose (20 Participants)
- Atelier de généalogie (5 Participants)

35 participants

84 participants





Activités

Cinéma Discussion

Les cinémas-discussions sont des moments d'échange et de découverte très appréciés de nos membres. Animés par un intervenant, ils permettent de discuter de thèmes abordés dans des films, favorisant ainsi la discussion et le partage d'opinions.

Pour inaugurer l'année, nous avons projeté un court métrage de Benoit Brière, "Mourir en vie", en présence du réalisateur lui-même devant **45 membres** du CCAAL. Une séance de questions-réponses a suivi, offrant un aperçu des coulisses de la réalisation du film et des réflexions sur son contenu, qui explore le parcours émotionnel d'un pédiatre à la retraite confronté à sa propre fin de vie.

Par la suite, nous avons présenté huit films :

- Noémie dit oui, le 18 juillet (17 participants)
- Champions, le 15 août (13 participants)
- La baleine, le 25 septembre (11 participants)
- Les nageuses, le 30 octobre (9 participants)
- Reportage sur la militante Françoise David, le 20 novembre (8 participants)
- Le son de la liberté, le 29 janvier (11 Participants)
- Lignes de fuite, le 19 février (12 Participants)
- Plus tard, j'attendrai les étoiles, le 11 mars (8 participants)

40 participants

134 participations



Activités ponctuelles



Fête de la rentrée

Le 7 septembre dernier, nous avons accueilli près de 60 membres à la Fête de la rentrée, qui s'est déroulée dans la salle à manger des Habitations Paul-Pratt. Un dîner spaghetti a été offert par la coop Aide-Chez-Soi Rive-Sud. Un photobooth était disponible dès l'entrée pour que les participants puissent se prendre en photo avec des accessoires festifs. Après le dîner, la troupe « Les Danseurs », spécialisée en danse traditionnelle québécoise, a animé l'événement avec musique et danse, sous la direction d'un "calleur". Les membres ont eu l'occasion de danser et chanter tout l'après-midi.



Chante-la ta chanson 2.0

La session d'automne a marqué le retour de l'activité musicale "Chante-la ta chanson", avec une nouvelle formule. Stéphanie et Clara ont animé cette version 2.0 en introduisant une piste de danse pour accompagner les chansons. Cette activité a rencontré un grand succès auprès des membres et a été proposée deux fois pendant la session d'automne, ainsi que pendant la session d'hiver.



Activités ponctuelles



Camp Saint-Urbain

Pour la troisième année consécutive, 18 aînés ont profité du magnifique Camp familial Saint-Urbain (CFSU). Nous avons bénéficié d'une subvention récurrente de Centraide pour financer une partie de ce séjour, et le Baladeur René de Longueuil nous a aidés pour le transport. Cette sortie a été une rare occasion pour les participants de se retrouver en pleine nature, loin du bruit urbain, et de profiter du calme ressourçant de la campagne. Ils ont tissé des liens et savouré l'instant présent.

Au programme, ils ont pu pratiquer le Rabaska, le tir à l'arc, la randonnée en forêt, un rallye photo, un tournoi de pétanque, et ont apprécié le feu de camp traditionnel. Le point fort du séjour a été une soirée dansante avec jeux de lumière et machine à fumée, créant une ambiance festive mémorable. Ces moments précieux resteront gravés dans la mémoire des participants et de l'équipe du CCAAL.

« L'automne dernier, j'ai eu la chance de vivre un séjour inoubliable avec un groupe de personnes formidables. Pour moi, ce fut beaucoup de premières fois : premier camp de vacances, première navigation en rabaska et première fois au tir à l'arc. Et le clou du séjour, gros party de danse pour ma fête avec jeux de lumière et boucane! Merci au CCAAL de nous faire vivre ceci. »

Yolande



Activités ponctuelles



Fête des Semis

Pour la troisième année consécutive, nous avons participé à la fête des semis et des récoltes du jardin communautaire du quartier Carillon. Cinq bénévoles du CCAAL ont contribué à la réussite de l'événement en aidant à la cuisson des hot-dogs et en animant un kiosque de mandalas. Cette occasion nous permet de collaborer avec d'autres organismes du quartier, de rencontrer les résidents locaux et de promouvoir les services du Centre. Nous prévoyons poursuivre ce partenariat fructueux avec la Table de vie de quartier.



Halloween

Encore cette année, nous avons accueilli avec joie les enfants des classes de maternelle de l'école Carillon, déguisés en petits monstres, superhéros et sorcières. Nos membres et employés ont distribué des bonbons, créant un moment magique et rafraîchissant d'échange intergénérationnel.



Activités ponctuelles



Projet de médiation culturelle

En partenariat avec l'école Carillon et la Ville de Longueuil, six aînés du CCAAL ont pris part à un projet artistique étalé sur plusieurs semaines, impliquant des jeunes du primaire. Ce projet s'est centré sur les lieux et les personnages de trois contes de Simon Boulerice. Chaque aîné a été associé à trois élèves de cinquième année de l'école primaire Carillon. Sous la direction de Monique Rioux et Alain Rouillier, le projet a exploré différents aspects du théâtre, incluant l'écriture, le jeu théâtral non verbal, ainsi que la création de maquettes. Les participants ont vraiment apprécié découvrir les écrits de M. Boulerice et très fiers de leurs créations avec les enfants ! Un beau projet de collaboration qui laissera de doux souvenirs.



Stagiaire

Cette année, nous avons eu le privilège d'accueillir Véronique Bisson en tant que stagiaire en éducation spécialisée. Sa présence parmi nous a été une véritable source d'enrichissement. Grâce à son implication dans l'organisation d'ateliers variés, nos aînés ont pu bénéficier d'activités adaptées et enrichissantes, contribuant ainsi à leur bien-être. Les interactions régulières avec Véronique ont également favorisé le développement de liens précieux, renforçant le sentiment d'appartenance et de communauté au sein du Centre. Merci de ton implication !



Activités ponctuelles

Sorties

Nos sorties estivales sont désormais des événements incontournables au CCAAL ! Nos membres étaient enchantés lorsqu'ils ont embarqué à bord de la navette fluviale en direction du Vieux-Montréal. Là-bas, ils ont exploré les rues, les boutiques et ont savouré un délicieux repas, renforçant leur bonne humeur. Le retour à Longueuil s'est fait avec le cœur léger après cette journée mémorable.

Notre deuxième escapade nous a menés au Biodôme de Montréal, une expérience enrichissante où nos membres ont découvert différents écosystèmes fascinants. Nous avons ensuite fait une pause au marché Maisonneuve pour reprendre des forces après une matinée remplie de découvertes passionnantes.

Enfin, notre dernière escapade estivale nous a conduits aux Jardins A. Seguin à Saint-Hyacinthe, où la beauté des espaces et la variété de plantes ont émerveillé nos membres. Un pique-nique dans ce cadre enchanteur a permis à chacun de partager ses impressions sur ce lieu magnifique.

Ces sorties ont été rendues possibles grâce à notre fidèle partenaire, le Baladeur René, qui a assuré le transport de nos membres.

Merci Baladeur René !

Vieux-Montréal : 20 participants

Biodôme : 28 participants

Jardins A. Seguin : 24 participants



Activités ponctuelles



Comité vert

Au cours de la session d'hiver, un comité vert a été créé en réponse aux préoccupations exprimées par des membres concernant l'environnement, et suite aux préoccupations personnelles de Clara, la responsable des activités.



Ce comité, constitué de membres volontaires du CCAAL engagés dans la cause écologique, vise à informer, sensibiliser, encourager et impliquer les membres et les employés du Centre dans des initiatives écoresponsables. Son objectif est que ces actions influencent positivement la communauté. Le comité valorise le respect, l'entraide, la solidarité, les décisions démocratiques et le partage des connaissances.

Cette initiative s'aligne avec la mission du CCAAL en encourageant la participation active des aînés dans la vie de l'organisme et de la société, favorisant ainsi un sentiment d'appartenance et incarnant la devise "Par, Pour et Avec" la participation et l'implication des aînés dans le fonctionnement démocratique du Centre communautaire.

Ateliers cellulaires

Les ateliers individuels sur les appareils mobiles visent à aider nos membres à acquérir de nouvelles compétences, à résoudre des problèmes spécifiques ou simplement à améliorer leur utilisation de leurs téléphones. Au fil du temps, ces ateliers ont évolué pour inclure également les tablettes et ordinateurs, répondant ainsi aux besoins variés de nos membres. De novembre 2023 à mars 2024, nous avons assisté **21 membres**, les rendant ainsi plus autonomes et leur permettant d'économiser sur les frais de technicien.

« Beaux cours de téléphone cellulaire gratuits... beaux apprentissages personnalisés qui donnent le goût d'acquérir de nouvelles connaissances tout en s'amusant. »

Michèle



Activités ponctuelles

Visite d'Amitié

Le service de visites d'amitié pour les aînés, mis en veilleuse en raison de la pandémie de COVID-19 et du manque de bénévoles, a été relancé avec succès en 2023. Ce service vise à briser l'isolement des aînés en leur offrant une interaction sociale et un soutien émotionnel. Depuis janvier 2024, le service a progressé avec l'engagement de **6 bénévoles** et la réalisation de **4 jumelages**, avec d'autres, prévus pour l'avenir.

Vivre en Équilibre

Nous sommes fiers d'avoir été le premier organisme en Montérégie à offrir le programme "Vivre en Équilibre" de l'Université de Montréal, conçu pour prévenir les chutes et encourager une activité physique sécurisée. Ce programme en 10 cours a réuni **14 membres** pour un total de **106 participations**, démontrant l'engagement de notre communauté envers la santé et le bien-être. Bravo à l'Université de Montréal et à tous les participants pour cette initiative remarquable. Un merci particulier à Kim Lestage pour son engagement envers le bien-être des personnes âgées.

Ensemble contre la Maltraitance

Le 15 juin dernier, nous avons participé à la deuxième édition de la Marche de solidarité contre la maltraitance, organisée par le comité maltraitance de la Table de concertation alliance aînés.es. Plus de **16 organismes**, près de **300 participants** dont une dizaine des membres du CCAAL ont pris part à cet événement au Parc de la Cité. En plus de participer à la marche, nous avons tenu deux kiosques pour sensibiliser à la maltraitance envers les aînés et promouvoir les activités et services du Centre. Nous avons l'intention de participer activement à la prochaine édition et remercions également le Baladeur René pour son aide à mobiliser nos membres pour cet événement.

Nous avons également tenu un kiosque à l'extérieur du Centre et au Parc Michel-Chartrand afin de sensibiliser la population à agir contre la maltraitance envers les personnes âgées.



Activités ponctuelles

Fête de Noël

Le 19 décembre dernier, près de **80 membres** se sont réunis au Holiday Inn de Longueuil pour notre festin de Noël annuel. Nous avons été chaleureusement accueillis par l'équipe de l'hôtel. Cette année, l'événement a été animé de manière spéciale impliquant à la fois les employés du Centre et certains membres. Des numéros de danse et de chant préparés secrètement ont été présentés, ajoutant une touche de surprise et d'émotion à la soirée. Un discours émouvant a également été prononcé pour exprimer notre amour et notre reconnaissance envers nos employés et membres. La soirée s'est conclue sur une piste de danse animée, où la danse en ligne, le disco, le merengue et les slows ont fait vibrer l'ambiance !



« Je salue l'initiative des intervenantes du CCAAL d'avoir réussi à rassembler et transformer une vingtaine d'aînés en trois groupes de danseurs, en vue d'agrémenter notre souper de Noël 2023. Bien entendu il nous a fallu quelques répétitions pour que nos dynamiques intervenantes parviennent à nous transmettre, sous des airs pop bien connus, des chorégraphies bien amusantes et personnalisées à chacun des groupes. Hautement applaudis par les invités, ces moments de 'scène' resteront mémorables pour nous tous. »

Josette



Programme « Un peu de nous chez vous ! »

Le programme "Un peu de nous, chez vous!" est né d'un besoin non comblé chez les aînés vivant à domicile, celui d'avoir accès à des services tels que l'intervention individuelle, des conférences, des activités ou des services de loisirs dans leur environnement quotidien. L'année précédente, ce programme a été mis en place en tant que projet pilote, avec pour objectif de consolider notre partenariat avec l'Office d'habitation de Longueuil (OHL) et de continuer à recruter d'autres milieux potentiels répondant aux critères du projet, tout en mettant à disposition les ressources environnantes destinées aux aînés du Vieux-Longueuil.

Les actions du projet se sont principalement déroulées dans un seul milieu. Bien que trois ententes de service aient été signées en début d'année, un seul endroit a sollicité le projet, un milieu HLM. Le deuxième milieu a été confronté à une infestation de punaises de lit, tandis que le troisième, des aînés bénéficiant du Programme de supplément au loyer (PSL), n'a pas formulé de demande de service.

En mai dernier, nous avons présenté les grandes lignes du projet pilote aux locataires du milieu HLM. Bien que cette présentation ait suscité un grand intérêt, avec la participation d'une vingtaine de personnes, les rencontres suivantes, impliquant ceux désirant s'impliquer dans l'organisation de la vie associative, ont accueilli moins de participants, allant de deux à cinq personnes.

Nous avons été heureux d'encourager et d'accompagner les locataires du HLM dans l'organisation de plusieurs événements dans leur milieu de vie : un barbecue, un tournoi de jeu de poches, un dîner de Noël et la mise en place d'un café hebdomadaire dans la salle communautaire. De plus, une collaboration renforcée avec l'intervenante de ce milieu s'est développée, notamment dans l'organisation d'ateliers et la présentation d'organismes du secteur. Ces succès démontrent que ce projet a un impact significatif sur la vie associative des résidents, soulignant l'importance de stimuler et d'encourager cette dynamique pour améliorer le quotidien et créer un filet social naturel entre les résidents.





Interventions

Cette année a démontré l'importance cruciale de l'accompagnement psychosocial offert aux membres au Centre. Ce soutien joue un rôle essentiel dans leur bien-être mental et émotionnel en leur offrant un espace sûr pour s'exprimer. Les aînés peuvent partager leurs préoccupations, leurs peurs et leurs joies, se sentant ainsi moins seuls et plus compris.

Nos intervenants les accompagnent dans le respect de leur choix et limites, dans une approche de développement des compétences du pouvoir d'agir (empowerment). Cela renforce leur estime de soi et leur résilience, contribuant à améliorer leur qualité de vie et à favoriser un vieillissement épanoui et équilibré.

Nous sommes engagés plus que jamais à soutenir le bien-être psychosocial des aînés et à trouver continuellement des moyens innovants pour répondre à leurs besoins.

Les besoins sont variables, certaines personnes demandent un accompagnement pour des démarches, de l'écoute et des références vers divers services.

Merci à tous pour votre confiance et bravo pour votre résilience.

103 personnes rencontrées

345 interventions réalisées

90 % de femmes, 10 % d'hommes



Programme « ITMAV »

Le programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables, subventionné par le gouvernement québécois, soutient les aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation. À travers tout le Québec, 132 organismes mettent en œuvre 154 projets visant à accompagner ces aînés, les aider à trouver des ressources communautaires pertinentes, briser leur isolement, et promouvoir leur bien-être, autonomie et intégration dans la communauté.

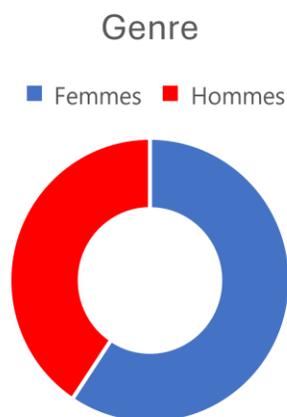
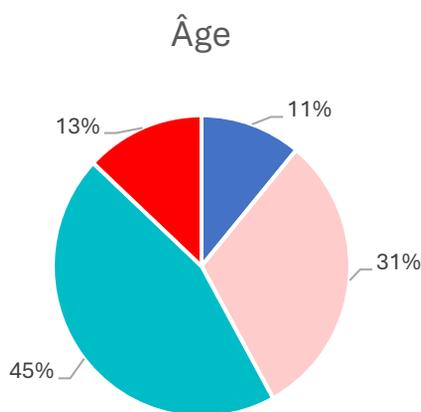
Pendant une bonne période de l'année, nous avons travaillé avec deux travailleurs de milieu. Ainsi, au cours de l'année écoulée, **91 aînés** ont été assistés avec **682 interventions**, contribuant ainsi à améliorer leur qualité de vie et à restaurer leur capacité d'action au sein de la communauté.

Les demandes les plus fréquentes sont en lien avec :

- Besoin de parler / se confier
- Habitation
- Isolement

Les principales actions réalisées auprès des aînés par les travailleurs de milieu :

- Écouter
- Diriger / accompagner vers les ressources



■ Moins de 65 ans ■ 65 à 74 ans ■ 75 à 84 ans ■ 85 ans et plus

Soins podologiques



Durant la période du 1er avril 2023 au 31 mars 2024, **460 consultations** ont été offertes à la clinique de soins podologiques du Centre communautaire des aîné(e)s de Longueuil. Les tarifs de consultation ont été de 65.00 \$ pour les membres et 75.00 \$ pour les non-membres en 2023. Le tarif a été augmenté en janvier 2024 à 70.00\$ pour les membres et 80.00 \$ pour les non-membres. À chaque consultation, un montant de 5.00 \$ est versé au Centre, à titre de compensation pour l'utilisation du local. Un total de 2 300 \$ a donc été versé au Centre durant cette année.

La clientèle est composée de **127 personnes** et, sur ce nombre, on compte 9 nouveaux clients et 20 qui habitent à la Résidence Paul Pratt. Durant l'année, les services à la Clinique de soins podologiques du CCAAL ont été offerts par une infirmière en soins podologiques à raison de deux jours par semaine, les mardis et mercredis.

Les statistiques présentées dans ce rapport intègrent les données de l'ensemble des services offerts à la clinique durant cette dernière année. Je remercie les membres du conseil d'administration ainsi que la direction du CCAAL pour leur collaboration et aussi pour le soutien accordé afin de faciliter l'intégration et le développement de la clinique de soins podologiques. Soyez assurés de mon engagement à promouvoir la qualité de vie des aîné(e)s, à contribuer à l'amélioration de leur santé et aussi à agir en complémentarité avec les activités du Centre.



Julie Giordano, inf., B.Sc.inf.

Infirmière en soins podologiques

30 avril 2024



Remerciements

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

PARTENAIRES FINANCIERS

Centraide du Grand Montréal

Gouvernement du Québec, PSOC – Programme de soutien aux organismes communautaires

Gouvernement du Québec, ministère de la Famille – Programme ITMAV

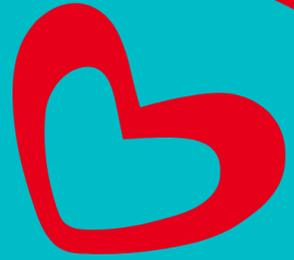
Merci !

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



Avec la participation de :





RAPPORT ANNUEL

2023 - 2024

Par, pour et avec vous !



**Centre communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil**

300, rue Lamarre, local 122
Longueuil, QC, J4J 0A1

450 677-6677