



Centre communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil



RAPPORT ANNUEL

2024-2025



PAR, POUR et AVEC
LES AÎNÉS

LE CCAAL, LE LIEU
OÙ L'ON SE SENT
CHEZ SOI.





TABLE DES MATIÈRES

Notre Centre.....	1
L'action communautaire autonome.....	4
Mot de la présidente.....	6
Conseil d'administration.....	9
Mot de la direction.....	8
Équipe 2024-2025.....	9
Formation et participation.....	11
Concertation et comités.....	12
Membres.....	13
Bénévoles.....	15
Activités.....	19
Services.....	38
Interventions.....	41
Rencontres cliniques.....	43
Plan stratégique.....	44
Remerciements.....	44

NOTRE CENTRE

Bien ancré dans sa communauté, le Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil (CCAAL) joue un rôle majeur parmi les organismes communautaires de Longueuil qui œuvrent auprès de la clientèle aînée. Avec son offre de 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 environnement 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 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.



LES BUTS DE NOTRE 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.



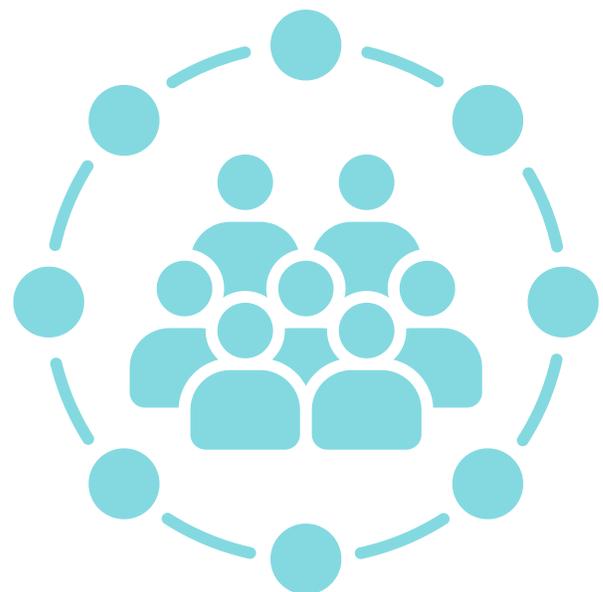
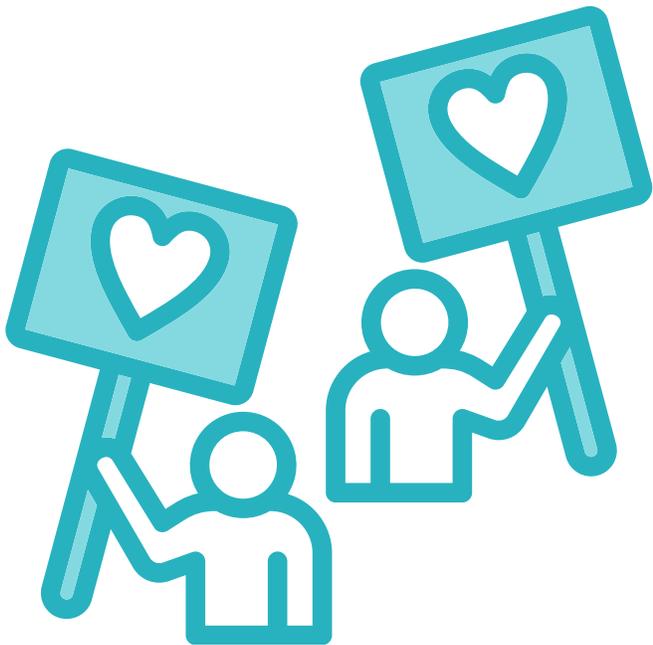


L'action communautaire autonome, notre fondement et notre fierté

L'action communautaire autonome (ACA) repose sur la conviction que les citoyens peuvent s'organiser collectivement pour répondre à leurs besoins, faire valoir leurs droits et contribuer à l'amélioration de leur milieu de vie. Fidèle à cette approche, le CCAAL agit auprès des aînés selon une mission définie **PAR, POUR et AVEC**, dans un esprit de gouvernance démocratique, de solidarité et d'engagement envers la justice sociale.

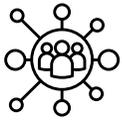
Depuis sa création, le CCAAL s'inscrit pleinement dans cette tradition vivante de l'ACA. Bien au-delà d'un cadre de référence, il s'agit pour nous d'une manière de faire, de penser et de transformer notre communauté, jour après jour.

Voici comment nous mettons en action, concrètement, les principes qui fondent cette approche.





L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



Être un organisme à but non lucratif

Le CCAAL est constitué en tant qu'organisme à but non lucratif et réinvestit l'ensemble de ses ressources dans la poursuite de sa mission sociale. Aucun objectif lucratif ne guide nos actions : tout est mis en œuvre pour servir la communauté.



Être enraciné dans la communauté

Nous sommes nés de la volonté de répondre à des besoins bien réels dans Longueuil, et c'est toujours avec cette communauté que nous agissons. Nos services sont pensés avec et pour les gens du milieu, en dialogue constant avec les autres acteurs communautaires.



Entretenir un vie associative et démocratique vivante

Notre assemblée générale annuelle est un moment clé où nos membres prennent part aux décisions importantes. Notre conseil d'administration, composé de personnes élues démocratiquement, veille à représenter la diversité et les intérêts de la communauté.



Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques

et ses orientations : Le CCAAL détermine lui-même sa mission, ses approches et ses priorités. Cette autonomie est précieuse : elle nous permet de rester souples, créatifs et toujours en phase avec les besoins réels du terrain.



L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



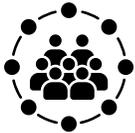
Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté :

Notre organisme a vu le jour grâce à l'initiative de citoyens qui voulaient faire une différence. Cet esprit d'engagement local continue d'inspirer tout ce que nous faisons aujourd'hui.



Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale :

Au-delà du soutien individuel, notre travail vise à transformer les conditions sociales qui créent l'exclusion ou la vulnérabilité. Nous croyons que chacun a droit à la dignité, à la justice et à un réel pouvoir d'agir.



Avoir des pratiques citoyennes et une approche globale:

Nos interventions tiennent compte de l'ensemble des réalités vécues par les personnes. Nous valorisons leur participation active et cherchons toujours à renforcer leur autonomie et leur capacité à s'impliquer dans la vie collective.



Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public :

Notre conseil d'administration est entièrement composé de membres de la communauté, sans ingérence des instances gouvernementales. Cette indépendance nous permet de garder le cap sur notre mission, sans compromis.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres,

C'est la fin de notre année fiscale et l'approche de notre AGA. Mais parler d'argent n'a jamais été mon fort. Je préfère vous parler de l'humain et cette dimension humaine de l'année qui vient de s'écouler me donne bien des choses à vous raconter.

Je vous ai dit que je ne parlerais pas de finances, mais voici trois petits mots pour vous dire que tout va bien et pour être honnête avec vous, il n'y a pas vraiment de raison que ça change.

Vous avez bien sûr noté que l'équipe a connu quelques changements, telle que l'entrée en poste de Stéphanie Hartmann à la direction générale du Centre, rôle qu'elle endosse avec sérieux et fantaisie. Clara continue de s'occuper des activités avec le dynamisme qu'on lui connaît, tout en y ajoutant de petites nouveautés pour piquer notre curiosité. Quant à Julie, bien qu'elle soit en âge d'être notre fille, c'est elle la maman des bénévoles, en particulier de celles de l'accueil. Nos deux travailleuses de milieu, Noémy et Véronique, sont toujours prêtes à soutenir les aînés - membres du Centre ou pas - dans leurs défis quotidiens. Quant à Claude, le petit dernier, sa bonne humeur et son énergie se complètent bien pour animer une conférence et les dîners amicaux. Belle équipe, vous ne trouvez pas?

C'est avec certitude que la prochaine année sera à la fois productive et remplie de surprise. Je ne pouvais terminer ce traditionnel bilan annuel sans vous dire quelques mots de notre CA, toujours impliqué et prêt à soutenir la direction et les employés dans leurs visions afin que notre Centre réponde le mieux à vos attentes et vos besoins. C'est notre vœu et notre souhait pour cette prochaine année. C'est un rendez-vous!

Jacqueline Foubert



*« Soyons reconnaissants envers les gens qui nous rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir notre âme. »
- Marcel Proust*

*« Un seul moment de joie chasse cent moments de tristesse. »
- Proverbe chinois*



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre conseil d'administration 2024-2025 :

Jacqueline Joubert, Présidente

Marie-Louise Tabard, Vice-présidente

Yolande Dumais, Secrétaire

Janick Laroche, Trésorier et représentant des membres affinitaires

Réjeanne Baril, Administratrice

Hélène Paquette, Administratrice

Charles Larocque, Administrateur

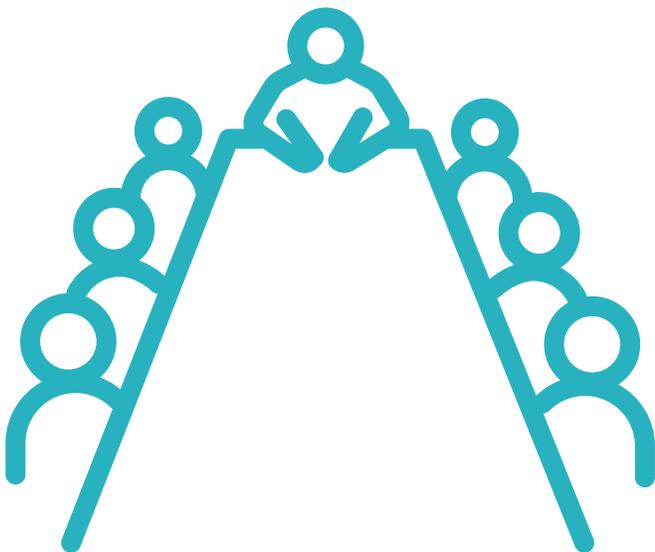


Rencontres du Conseil :

Conseil d'administration : 252 h

Comité : 30 h

AGA : 25 h



♥ 307 heures

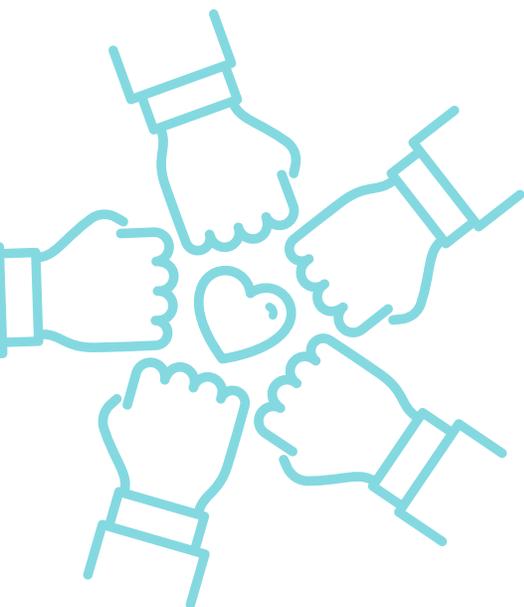


MOT DE LA DIRECTION

Cette année marque pour moi un moment particulier, car j'ai eu l'honneur d'être promu à la direction du Centre en juillet dernier. Nous avons vécu une année intense de travail, d'innovation et de collaboration, mais surtout une année qui a permis de donner un nouveau souffle au CCAAL.

Dès mon arrivée, il m'a semblé essentiel de créer un véritable sentiment d'appartenance au sein de notre équipe. Nous avons misé sur la cohésion, le partage des valeurs et une communication renforcée pour faire en sorte que chaque employé se sente impliqué et valorisé. Grâce à un travail constant, l'équipe s'est stabilisée, et nous avons pu créer un environnement de travail stimulant et accueillant, propice à l'épanouissement de toutes et tous.

Cette année, nous avons apporté un vent de renouveau au sein du Centre. En nous concentrant sur la bonification de nos services et activités et de notre accueil, nous avons créé un environnement dynamique et motivant pour nos membres. Chaque action entreprise a été pensée dans le but d'offrir un Centre encore plus chaleureux et adapté aux besoins grandissants de notre communauté.



Parallèlement à ces efforts internes, nous avons continué à participer activement aux concertations et à plusieurs comités, convaincus de l'importance de travailler en collaboration avec les différents acteurs du milieu pour assurer le bien-être de nos aînés. Nous avons à cœur de promouvoir un vieillissement en toute dignité, en permettant à chacun de vieillir chez soi dans les meilleures conditions possibles. Cette vision passe par un engagement constant auprès des partenaires, afin de nous assurer que les besoins actuels et futurs des aînés soient pris en compte dans les réflexions.

Je suis très heureuse de pouvoir partager avec vous les résultats de cette première année de direction. Ensemble, nous avons réussi à faire de notre Centre un lieu de rencontre, de soutien et de bien-être pour nos membres, et j'ai hâte de voir ce que l'avenir nous réserve.

Merci à toute l'équipe pour son engagement sans faille et à notre Conseil d'administration pour son soutien constant dans la réalisation de nos projets.

Stéphanie Hartmann

L'Engagement de l'Équipe – Une offre complète de qualité

Chaque jour, l'équipe du CCAAL se consacre non seulement à offrir des activités enrichissantes, mais aussi des services psychosociaux essentiels, afin de répondre aux besoins de nos membres. Ce qui nous distingue, c'est notre approche humaine et personnalisée de l'offre de services. Pour nous, l'objectif est d'assurer que chaque personne qui participe à nos activités et bénéficie de nos services reparte avec un sentiment de satisfaction, un souffle de bien-être et l'envie de revenir.

Nous mesurons le succès non seulement à travers la qualité des activités proposées, mais aussi par l'impact positif de nos services psychosociaux qui permettent à nos membres de mieux gérer leurs défis personnels et sociaux. Les retours que nous recevons à travers les évaluations des activités et des services sont clairs : nous avons réussi à répondre aux attentes de nos membres. Mission accomplie pour le Paon bienveillant (c'est le petit nom que l'équipe s'est donné!) du CCAAL!

Cet engagement à offrir des moments agréables et de soutien personnalisé est ce qui fait de notre Centre un lieu de confiance et d'appartenance, où chacun trouve un soutien adapté à ses besoins.

De gauche à droite : Noémy Deragon, Claude Rainville, Véronique Brisson, Julie Beaupré, Clara Mercier et Stéphanie Hartmann.





Présentation de l'équipe :

Stéphanie Hartmann, directrice générale

Julie Beaupré, coordonnatrice administrative

Clara Mercier, responsable des activités et des communications

Claude Rainville, intervenant en soutien communautaire

Noémy Deragon, ITMAV

Véronique Brisson, ITMAV



Ils ont fait partie de la grande famille du CCAAL et ont contribué, chacun à leur manière, à faire vivre nos valeurs au quotidien :

Nathalie Charbonneau

Olmer Bétancourth

Lorena G. Garrido

Emma Huguet

FORMATION ET PARTICIPATION

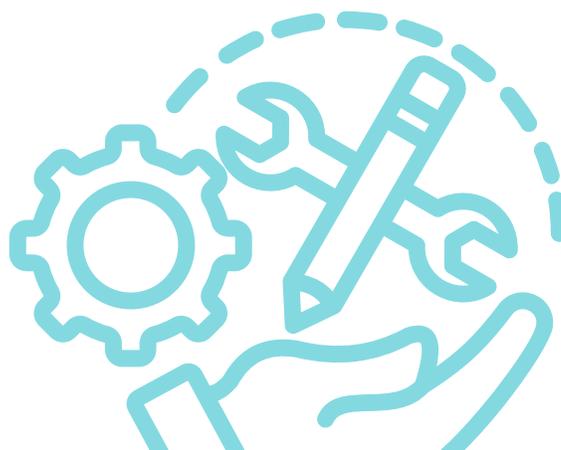
Cette année, l'équipe s'est impliquée dans plusieurs comités et a également reçu des formations adaptées à ses pratiques. Il est essentiel de favoriser le développement des compétences et le CA est fier d'offrir à l'équipe cette opportunité.

Formations :

- Formation « La bienveillance » / Centre St-Pierre / 3 h
- Formation « Sentinelles en gériatrie sociale » / Fondation Âges / 6 h
- Formation « La santé mentale des 50 ans et plus » / Centre St-Pierre / 7 h
- Formation « La violence faite aux femmes » / Carrefour pour elle / 1 h
- Formation « Danser avec la résistance... sur un air de résilience » / 7 h
- Formation « Bien vieillir malgré tout » / avec Guy Vermette / 3 h
- Formation « L'encombrement et l'accumulation à l'intérieur du domicile » / 3 h
- Formation « Vieillir en bonne santé mentale » / 3 h
- Formation « Vivre en équilibre, animation » / Kim Lestage / 6 h
- Formation « Excel »/ Centre communautaire Le trait-d'union / 6 h
- Formation « Rôles et responsabilités d'un CA » / Centre St-Pierre / 6 h
- Formation « Les politiques salariales » / CDC Longueuil / 6 h
- Formation « Le plaisir au travail » / INFRA / 3 h
- Formation « L'intégration de nouveaux membres dans une équipe de travail » / CDC Longueuil / 1 h
- Formation « Ma relation avec le CA en tant que direction générale » / INFRA / 3h
- Formation « Premiers soins »/ Sentinelle/14 h

Participations :

- Panel et communauté de pratique / FOHM / 6 h
- Journée d'échange sur l'accessibilité aux soins de santé en Montérégie / CDC Longueuil et CISSSME
- Lac-à-l'épaule / AQCCA / 2 jours



CONCERTATION ET COMITÉS

Une présence active au cœur de la concertation

La concertation occupe une place centrale dans nos actions, car nous croyons fermement que les enjeux collectifs nécessitent des réponses concertées. Cette année encore, notre organisme a poursuivi son engagement actif au sein de plusieurs tables de concertation, comités locaux et regroupements sectoriels, en lien avec les besoins des aînés et de la communauté de Longueuil.

Que ce soit pour défendre les droits des aînés, contribuer à l'amélioration des services sociaux, participer aux réflexions sur le vieillissement actif ou collaborer à des initiatives en santé communautaire, notre présence autour de ces tables nous permet de faire entendre la voix des aînés et d'agir en cohérence avec les réalités du terrain.

Cette participation constante renforce nos partenariats, nous garde connectés aux enjeux actuels et nous permet d'élargir notre impact à travers des actions collectives. C'est aussi l'occasion de mettre en commun les expertises, d'apprendre les uns des autres, et de bâtir des solutions durables en cohésion avec notre mission et nos valeurs.

La concertation est donc bien plus qu'un volet de notre travail : elle est une force essentielle qui alimente notre action et nous permet de mieux servir la communauté.

Table Concertation Alliance Aîné.e.s

Comité Services publiques
Comité Bientraitance
Comité Coordination
Comité Communication
Comité Bien-être



AQCCA

Conseil d'administration (jusqu'en juin 2024)



Baladeur René de Longueuil

Conseil d'administration



Maison de l'accueil

Assistance 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

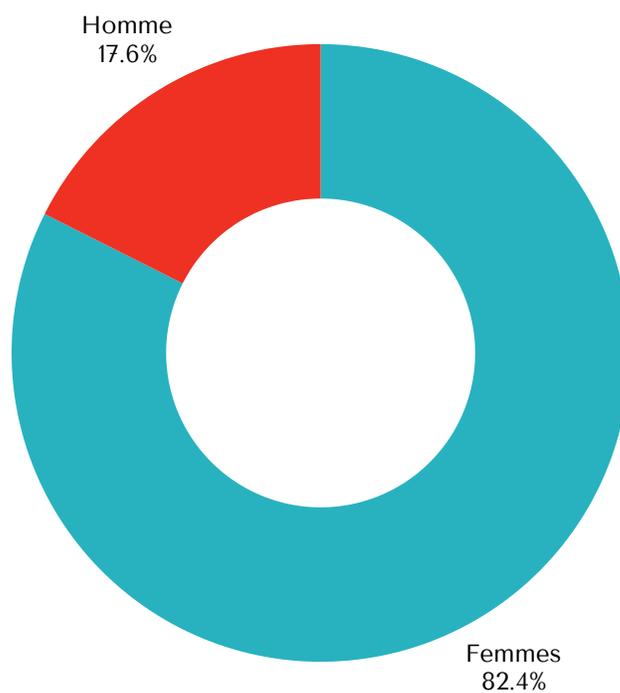
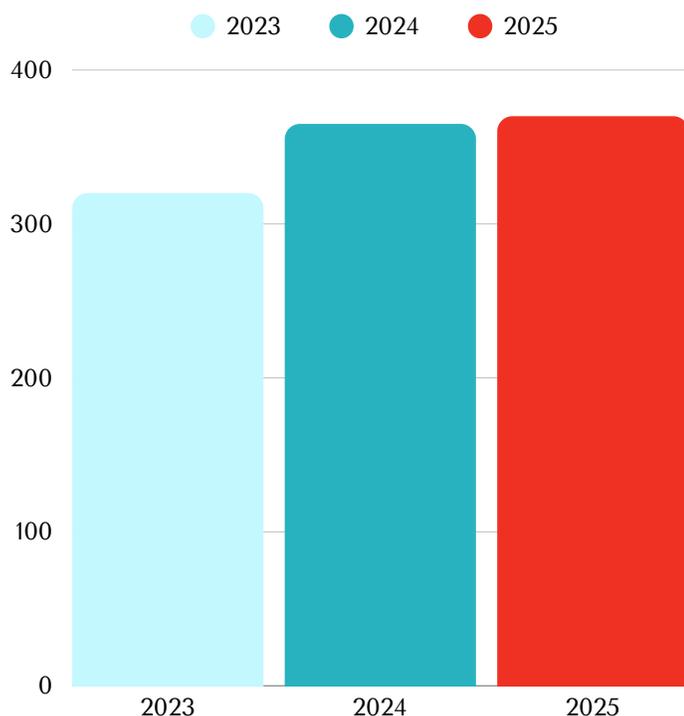
LES MEMBRES



Au 31 mars 2025, **370 membres actifs** faisaient partie de notre grande famille du CCAAL, chacun détenant fièrement sa carte de membre. Ce chiffre représente une légère hausse par rapport à l'année précédente, avec 4 membres de plus et une augmentation d'environ 1 % de notre effectif, témoignant d'une fidélité constante et d'un attachement réel envers notre Centre.

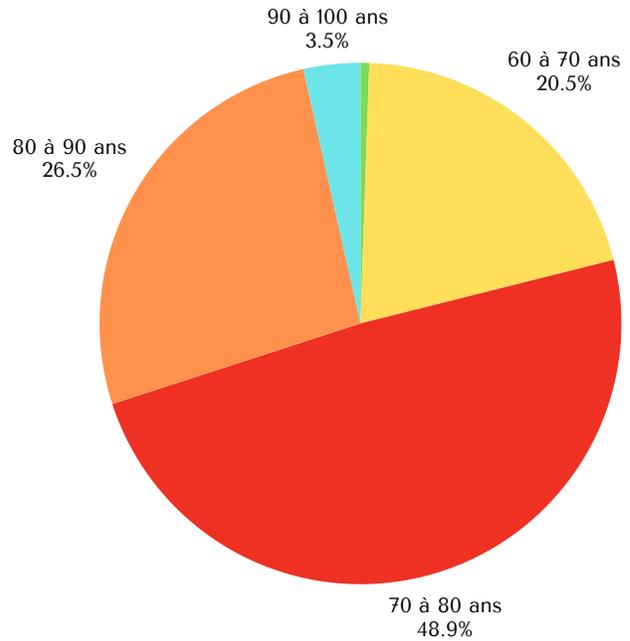
Grâce à leur carte, les membres bénéficient d'un accès privilégié à une vaste gamme d'activités et de services. Mais au-delà des avantages concrets, c'est surtout l'occasion de créer des liens durables, de rompre l'isolement et de nourrir un sentiment d'appartenance vivant qui donne toute sa valeur à leur engagement.

La répartition entre les femmes et les hommes est restée relativement stable cette année, avec 305 femmes (82 %) et 65 hommes (18 %). Cette diversité contribue à la richesse humaine de notre milieu, où chacun trouve sa place et participe à faire du CCAAL un espace accueillant, dynamique et chaleureux.

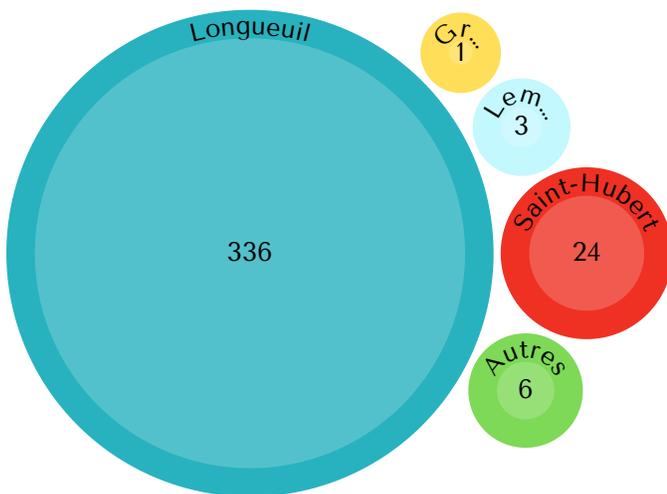


LES MEMBRES

Statistiques selon l'âge des membres



Statistiques selon la provenance des membres :



- Longueuil
- Greenfield Park
- Le Moyne
- Saint-Hubert
- Autres

LES BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont au cœur de notre organisme et jouent un rôle essentiel dans toutes ses sphères. Que ce soit au sein du Conseil d'administration, des activités, des services, des comités, du tricot, à l'accueil ou dans l'accomplissement de diverses tâches, leur fidèle présence nous permet de nous concentrer pleinement sur notre mission auprès de la clientèle du Centre, tout en allégeant nos journées. Leur engagement et leur générosité insufflent aussi de la joie aux membres comme aux employés.

Nos bénévoles sont bien plus qu'un soutien : ils forment une partie intégrante de la grande famille du CCAAL et contribuent directement à son dynamisme et à son bon fonctionnement.



Heures :

Membres du CA : **307**

Dîners amicaux : **900**

Accueil : **1170**

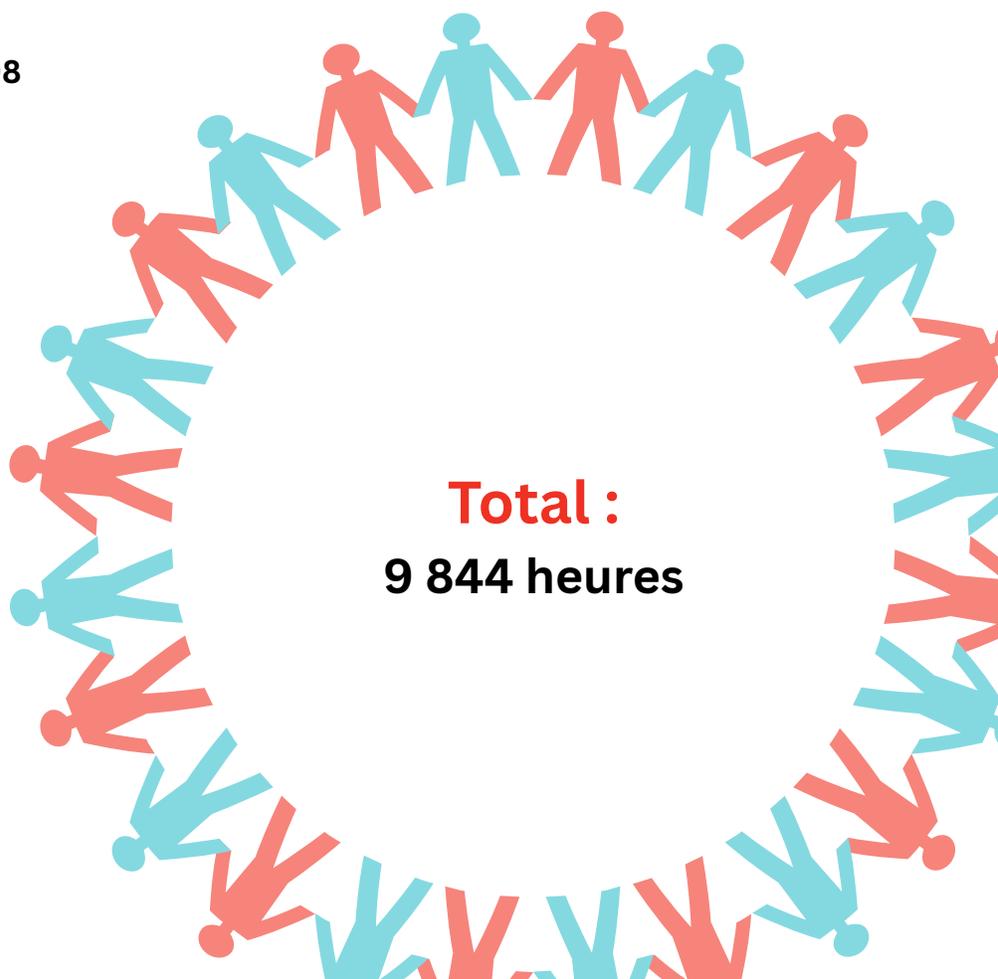
Café : **108**

Général : **122**

Activités : **163**

Comité vert : **98**

Tricot : **6 976**





LES BÉNÉVOLES

ACCUEIL



Les bénévoles à l'accueil occupent une place précieuse et indispensable au sein de la grande famille du CCAAL. Tout au long de l'année, leur présence régulière à chaque demi-journée assure un accueil chaleureux et rassurant à notre clientèle. Ces bénévoles sont souvent le premier visage que croisent nos membres, répondant avec attention à leurs questions sur nos activités et services.

En plus de leur rôle d'accueil, les bénévoles à l'accueil soutiennent activement l'équipe en prenant en charge de nombreuses tâches essentielles : réception des appels, inscriptions aux activités et conférences, saisie de données, mise à jour de documents, et bien plus encore.

Dès le début de l'année, ces bénévoles engagé(e)s ont participé à une formation spécifique pour mieux comprendre l'organisation et les particularités de l'accueil au Centre, preuve de leur volonté de bien faire et de s'investir pleinement.

Par leur engagement, leur dévouement et leur présence, ils et elles contribuent directement à la vitalité et au bon fonctionnement du CCAAL. Ces bénévoles sont une force vive sur laquelle nous pouvons compter et un moteur précieux de nos réussites collectives.

Durant la dernière année, nos **14 bénévoles** ont consacré plus de **1170 heures** à soutenir notre cause. Leur engagement est remarquable.



LES TRICOTEUSES

Elles sont **34 bénévoles** à travailler très fort tout au long de l'année. Nos tricoteuses bénévoles ont mis plus de **6976 heures** dans la confection d'items en tout genre, pour notre plus grand plaisir. En plus des ventes de tricot à l'accueil du Centre, nos bénévoles ont tenu un kiosque au Marché de Noël et des traditions de Longueuil les 29 et 30 novembre ainsi que le 1er décembre, en plus de deux tirages au courant de l'année et des ventes en salle. Cette année, elles ont amassé plus de **5148 \$**.

Merci chères petites abeilles pour votre précieux apport au Centre. Votre travail et votre présence sont très précieux!

GALA DE RECONNAISSANCE

Pour l'occasion de 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 reconnaissance, notamment lors du Gala des bénévoles qui s'est tenu le jeudi 9 mai 2024 au restaurant L'Ancêtre. Nous avons eu le plaisir d'accueillir 64 bénévoles pour cet événement spécial. La reconnaissance des bénévoles fut un moment magique, soulignant toute la valeur de leur engagement et leur précieuse contribution. L'engagement des bénévoles est non seulement remarquable, mais profondément inspirant. De plus, nous avons eu l'honneur de recevoir la visite de Rolande Balma, conseillère municipale de Longueuil, et de monsieur Sylvain Joly, conseiller municipal pour le comité des aînés Longueuil de l'arrondissement Greenfield Park.



COMITÉ VERT



En mars 2024 naissait le comité vert du CCAAL, formé de **6 membres**, qui se dotait de la mission suivante :

« Le comité vert est composé de membres du CCAAL volontaires et engagés dans la cause écologique, pour un monde plus respectueux de l'environnement. Il se donne pour mission d'informer, sensibiliser, encourager et impliquer les membres et les employés du Centre communautaire au sujet de différents enjeux relatifs à la protection de l'environnement et dans l'adoption d'habitudes écoresponsables, dans le but que ces actions rayonnent dans la communauté.

Le comité valorise le respect, l'entraide, la solidarité, les prises de décisions démocratiques et le partage des connaissances. »

Depuis sa création, le comité a été actif sur plusieurs plans :

- La tenue de deux conférences sur le recyclage
- La visite guidée du sentier des arbres au Parc Michel-Chartrand pour informer et sensibiliser sur l'écosystème du parc
- La rédaction de chroniques express à saveur écologique pour l'infolettre mensuelle et des publications Facebook
- Le retour du bac de récupération dans les salles d'activités
- La confirmation de la tenue d'un kiosque prévue pour l'occasion du Salon des organismes lors de la Semaine des aînés 2025
- Une collaboration à venir avec le Mouvement Zéro Déchet Longueuil (MZDL)

Nous pouvons être fiers d'avoir un comité vert formé de membres bénévoles engagés dans la cause socio-écologique. Depuis sa création, le comité a vu deux membres le quitter ainsi que deux se joindre à lui. Nous entrevoyons avec enthousiasme la suite des choses!



18 rencontres
98 heures

L'année est été marquée par de la nouveauté dans le contenu de la programmation d'activité set de services : l'ajout de nouvelles activités, la création des « bulletins express » sur nos réseaux sociaux, l'ouverture du « Café L'entre-nous », le retour du journal des membres sous un nouveau nom – *L'entre-nous* – ainsi que l'augmentation de l'offre de conférences, d'ateliers et de cinéma discussions.

Au niveau des activités, la dernière année a vu l'arrivée d'un atelier de théâtre. Les 24 et 31 mai 2024 avait lieu un atelier pilote qui a accueilli près d'une vingtaine de participants. Sans trop savoir le type de succès dont cette nouveauté serait l'objet, c'est avec joie que nous avons récolté des commentaires enthousiastes de la part des participants qui ont formulé le souhait d'un atelier de théâtre récurrent lors de la prochaine session d'activités. Nous avons donc répondu à la demande. À l'automne 2024, nous avons offert une série de six ateliers, et à l'hiver 2025, une série de huit ateliers. Les commentaires les plus populaires au sujet de cette activité témoignent du plaisir, de la dimension « ludique » des exercices, de la sortie de sa zone de confort, en plus de faire l'éloge de la professeure.

Par ailleurs, à l'hiver 2025, nous avons offert deux nouvelles activités physiques : de la mise en forme et du pilates. Étant donné le succès de cet hiver, ces deux activités reviendront lors de la session du printemps.

Finalement, pour dynamiser nos réseaux sociaux – et pour se faire plaisir – nous avons créé le fameux « bulletin express » du mois, qui accompagne la publication de l'infolettre mensuelle. En effet, cette petite vidéo à saveur de « télé-journal » présente les activités du mois à venir. La publication du bulletin express sur notre page Facebook apporte bien des sourires chez nos membres – et chez les employés! Depuis sa première publication, la formule du bulletin express a évolué, s'est précisée, et elle intègre peu à peu l'ensemble de l'équipe d'employés et les membres qui y font de jolis « caméos ». Mais ce qui ne varie pas, c'est la présence réconfortante du fameux rouleau adhésif qui fait office de microphone!



 **1 073 personnes participent à nos activités.**

ACTIVITÉS	NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS	NOMBRE TOTAL DE PARTICIPATIONS
Active tes méninges	46	382
Atelier d'art libre	78	445
Atelier de théâtre	68	192
Atelier photo	7	24
Cartes et scrabble	69	315
Chante-la ta chanson	107	107
Club de lecture	19	64
Cours de tricot	35	227
Danse en ligne	7	42
Grand QUIZ	65	144
Inspirer le mouvement	60	402
Mandalas	46	206
Marche au parc	144	417
Mise en forme	12	96
Partage de nos chemins de vie	11	26
Pétanque	10	30
Pilates	12	55
P'tits bonheurs	5	40
Qi Gong	16	95
Scrabble duplicate	62	389
Yoga classique sur chaise	45	344
Yoga doux sur chaise	66	470
Yoga dynamique sur chaise	63	441
Zumba	44	308
	1073	5261

NB - Un participant inscrit à plus d'une session est comptabilisé à chaque session à laquelle il s'est inscrit.

**CAFÉ AMICAL****Les Cafés Amicaux – Un lieu vivant de rencontres et d'échanges**

Tout au long de l'année, les Cafés Amicaux ont su maintenir leur place centrale dans la vie de notre Centre communautaire, en offrant un espace de rencontres chaleureux et rassembleur. À travers **36 rencontres** conviviales, nous avons vu s'épanouir des sourires, des discussions animées et des liens sincères, portés par la simplicité d'un moment partagé autour d'une tasse de café.

L'enthousiasme autour des Cafés Amicaux ne se dément pas. La fréquentation est en croissance constante, confirmant à quel point ces rendez-vous répondent à un besoin réel de briser l'isolement et de favoriser l'inclusion. Les Cafés deviennent pour beaucoup un point d'ancrage dans leur semaine, un endroit où l'on sait que l'on sera accueilli, écouté et reconnu.

Fait notable, **18 hommes participent** régulièrement aux Cafés Amicaux, ce qui représente le plus haut taux de participation masculine parmi toutes nos activités. Ce succès souligne l'importance de proposer des espaces accessibles, inclusifs et valorisants pour tous, et il démontre le besoin de connexions humaines.

Bien plus qu'un simple café, ces rencontres sont de véritables catalyseurs de lien social, où l'amitié, la solidarité et le plaisir d'être ensemble prennent toute leur place. Les Cafés Amicaux sont aujourd'hui un pilier essentiel du bien-être et du sentiment d'appartenance au sein de notre Centre.



Nombre de café amicaux dans l'année : **36**

Près d'une cinquantaine (**50**) de participants

Nombre de présence de participants total aux cafés amicaux dans l'année : **495**

ATELIERS CULINAIRES**Les Ateliers Culinaires – Découvrir, apprendre et savourer ensemble**

Cette année, les ateliers culinaires ont ajouté une touche savoureuse et créative à la vie de notre centre communautaire. Chaque rencontre gourmande est devenue un espace de découverte, de partage et de convivialité, où l'on apprend autant qu'on savoure.

À travers des thématiques variées – célébrant tantôt les saisons, tantôt des aliments méconnus – les participants explorent de nouvelles saveurs tout en acquérant des compétences culinaires précieuses. Guidés par notre animateur, ils mettent la main à la pâte, transforment des ingrédients simples en plats savoureux et partagent le plaisir de déguster ensemble le fruit de leur travail. Ce moment de dégustation sur place, tout comme la possibilité d'emporter une portion à la maison, vient prolonger le plaisir de cuisiner et de partager.

Au-delà des recettes, les ateliers culinaires visent à outiller nos membres pour qu'ils puissent facilement reproduire les plats chez eux. Chaque session est enrichie de conseils pratiques, d'astuces accessibles et d'échanges animés, contribuant à renforcer l'autonomie, la confiance et la fierté des participants en cuisine.

Bien plus qu'une activité gourmande, les ateliers culinaires sont devenus un lieu vivant d'apprentissage, de valorisation de soi et de plaisir partagé – un autre maillon fort du sentiment d'appartenance à notre communauté.

**Ateliers culinaires en 2024-2025 :**

- Novembre : Potage à la courge musquée (3 participants)
- Décembre : Dahl aux lentilles (8 participants)
- Février : Creton au poulet (9 participants)
- Mars : Salade colorée pour contrer la morosité de l'hiver (10 participants)
- Mars : Potage vert pour la St-Patrick (10 participants)

**➔ 5 ateliers culinaires
40 participations**



Les Cafés Discussions – Oser parler, écouter et réfléchir ensemble

Cette année, nous avons eu le plaisir d'introduire une nouvelle initiative au sein du Centre : les Cafés Discussions.

Ces rencontres sont nées d'un constat important : le besoin d'un espace dédié où nos membres peuvent échanger librement sur des sujets plus délicats ou complexes, dans un cadre sécuritaire, respectueux et bienveillant.

Les Cafés Discussions offrent un moment privilégié pour aborder des thématiques de fond, stimuler la réflexion, exprimer des opinions divergentes et développer une meilleure compréhension des réalités diverses qui nous entourent. C'est un véritable espace de liberté de parole où chacun peut grandir, questionner, apprendre et s'enrichir au contact des autres. À travers des sujets choisis avec soin, de la politique internationale aux enjeux sociaux comme les droits des femmes, les Cafés Discussions renforcent l'esprit critique, encouragent l'écoute active et cultivent la richesse du débat éclairé. Ces rencontres viennent répondre à un besoin fondamental : celui de sentir que son point de vue compte, que les échanges, même sensibles, peuvent être constructifs et respectueux.

En créant cet espace d'expression et d'échanges profonds, nous réaffirmons notre engagement à favoriser la participation citoyenne et l'autonomie de pensée de nos membres, tout en renforçant leur sentiment d'appartenance à une communauté ouverte et vivante.



Cafés Discussions en 2024-2025 :

- Octobre : La politique américaine
- Janvier : Comprendre les outils de l'épargne
- Février (remis en mars) : Féminisme et droits des femmes



3 Cafés Discussions

16 participations

CAFÉ L'ENTRE-NOUS

Dans le but de renforcer le sentiment d'appartenance que nous promovons au CCAAL, mais aussi en réponse à quelques suggestions et besoins de membres, nous avons créé le Café « L'entre-nous » . L'ouverture officielle a eu lieu le 3 février 2025. Le Café « L'entre-nous » est un espace réservé aux membres du CCAAL pour se rencontrer, se reposer, siroter un café et se sentir chez soi. Situé dans le salon bleu, il est ouvert trois jours par semaine : le lundi entre 10 h et 13 h, et le mercredi et le vendredi entre 13 h 30 et 15 h 30. Jusqu'à maintenant, le Café accueille surtout des membres résidents des Habitations-Paul Pratt, ainsi que des membres qui viennent y prendre un café avant ou à la suite de leur activité.



ATELIERS



Cette année encore, la richesse et la diversité de nos ateliers ont illustré notre engagement envers l'apprentissage et le développement personnel de nos membres. En explorant des domaines variés – des arts à l'horticulture, en passant par le rire thérapeutique et l'intelligence artificielle – nous avons offert des expériences stimulantes et accessibles à tous. Plus qu'un lieu d'apprentissage, ces ateliers deviennent des espaces de rencontre, d'échange et de plaisir partagé, où chacun peut s'épanouir, nourrir ses passions et renforcer son sentiment d'appartenance à une communauté vivante et engagée.



Ateliers en 2024-2025 :

- Avril – atelier sur les plantes
- Mai – atelier de Confection de tableaux laine
- Octobre – décoration de citrouilles
- Février – atelier sur les bienfaits du rire, animé par notre stagiaire Anne-Sophie
- Février – atelier de fabrication de bombes de bain
- Mars – atelier de création artistique, offert par Stéphanie Ross, étudiante à l'UQAM en art
- Mars – décoration de bougeoirs pour souligner la Journée de la femme
- Mars – atelier sur l'intelligence artificielle



8 ateliers
74 participations

CONFÉRENCES

Les conférences ont une fois de plus enrichi la programmation de notre centre communautaire cette année, offrant à nos membres de précieuses opportunités d'apprentissage et de découverte. Notre approche dans la sélection des sujets repose sur un équilibre délicat entre la valorisation des connaissances et des intérêts établis de nos aînés, et l'ouverture à des thématiques contemporaines et novatrices, conçues pour élargir leurs horizons.

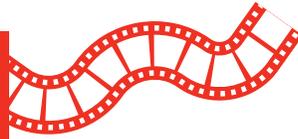
Nous nous efforçons ainsi de proposer un éventail de conférences qui résonnent avec les expériences et les savoirs de nos membres, tout en introduisant des sujets d'actualité susceptibles de susciter leur curiosité et d'enrichir leur perspective sur le monde. Cette démarche vise à créer un espace intellectuellement stimulant, où chacun peut à la fois retrouver des thèmes familiers et explorer de nouvelles avenues de réflexion. Les conférences sont donc un vecteur essentiel de transmission de connaissances et d'ouverture sur le monde, contribuant à l'épanouissement continu de notre communauté.

**Conférences en 2024-2025 :**

- Juin – La dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Octobre – La grossophobie
- Octobre – « Ça va où? », une conférence portant sur la récupération
- Novembre – L'arthrite, en collaboration avec Arthrite Rive-Sud
- Novembre – Les orientations sexuelles et de genre, en collaboration avec Gris Montréal
- Novembre – La nutrition, avec Hélène Laurendeau, offert par les Habitations Paul-Pratt
- Novembre – La cohabitation sociale et l'itinérance, offert par La brigade de cohabitation sociale
- Janvier – « Le sens à donner au 3e tiers de sa vie », par Guy Vermette
- Février – Le domaine funéraire, offert par Alexandra Boivin, conseillère en planification funéraire
- Février – « Optimisez votre santé », offert par deux pharmaciens
- Mars – La nutrition, avec Louise Lambert-Lagacé, offerte par les Habitations Paul-Pratt
- Mars – « Planifiez votre avenir en toute sérénité », avec le notaire Michel McNulty
- Mars – « Astuces pour bien récupérer », une conférence sur la gestion de la récupération et du recyclage au Québec, offert par Karel Ménard (directeur général du FCQGED)

 **13 conférences****196 participations**

CINÉMA DISCUSSION



Nos séances de Cinéma Discussions demeurent un moment phare de notre programmation, alliant plaisir du cinéma et richesse des échanges. Chaque projection devient une porte ouverte sur des univers touchants et pertinents, choisis avec soin pour faire écho aux réalités, aux intérêts et à la sensibilité de nos membres. En mettant en lumière des protagonistes aînés et des récits porteurs de sens, ces séances favorisent l'identification, ravivent les souvenirs et suscitent des réflexions profondes.

L'implication active de nos membres dans la sélection des films, à l'image du coup de cœur *Donne-moi des ailes*, proposé par notre comité vert, témoigne de leur engagement et renforce le caractère collectif de ces rendez-vous. En abordant aussi des enjeux actuels, comme avec le documentaire *Le monde selon Amazon* ou la projection marquante de *L'ombre des corbeaux* pour la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, les Cinémas Discussions deviennent des espaces vivants de dialogue, de mémoire et de conscience.

Au-delà de l'écran, ces rencontres nourrissent le lien social, stimulent la réflexion et renforcent le sentiment d'appartenance à une communauté attentive, curieuse et solidaire.



Films en 2024-2025 :

- Mai, *L'arracheuse de temps* 5
- Juin, *Now here* 11
- Juillet, *The bucket list* 11
- Juillet, *L'affaire Rachel Dolezal* 7
- Septembre, *L'ombre des corbeaux* 13
- Octobre, *La passion d'Augustine* 11
- Novembre, *Donne-moi des ailes* 10
- Décembre, *Polytechnique* 3
- Janvier, *Le vieil âge et l'espérance* 10
- Février, *Thelma* 9
- Mars, *Le monde selon Amazon* 9

ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Un cœur à deux âges : une rencontre intergénérationnelle pleine de tendresse

En février, une initiative empreinte de chaleur humaine est venue illuminer l'hiver du CCAAL : « Un cœur à deux âges », une activité intergénérationnelle née de l'engagement touchant de Delphine, une élève du secondaire déjà bénévole à l'école Carillon. Dans le cadre d'un projet scolaire, Delphine a imaginé et organisé une rencontre unique entre les enfants de son école et les membres de notre Centre.

Avec enthousiasme et créativité, elle a animé deux ateliers de bricolage auprès des enfants, les guidant dans la confection de cartes de Saint-Valentin, remplies de tendresse et de couleurs. Le fruit de ces ateliers a pris tout son sens le 4 février, jour de la visite des enfants au CCAAL. Ils sont venus à la rencontre de nos membres, porteurs de leurs cartes et de leur joie contagieuse.

Des jeux simples et ludiques ont permis à tous, jeunes et aînés, de se découvrir, de rire et de partager un moment hors du temps. Cette activité, qui a rassemblé **10 participants**, a été bien plus qu'un échange entre générations : elle a permis de créer des liens sincères, de valoriser la transmission et de raviver, chez chacun, un sentiment d'unité, de reconnaissance et d'appartenance à une communauté bienveillante.

Ce projet est un magnifique exemple de la richesse que peut offrir le dialogue entre les générations, un cœur à deux âges, battant au rythme de l'écoute, du partage et de la joie d'être ensemble.





ACTIVITÉS – COLLABORATIONS

RENCONTRES INTERCULTURELLES

Quand les cultures se rencontrent : un partenariat porteur avec l'école de francisation du Cégep Édouard-Montpetit

Parmi les belles collaborations de l'année, celle menée avec l'école de francisation du Cégep Édouard-Montpetit s'est révélée particulièrement inspirante. Grâce à l'implication de deux enseignants dévoués, des groupes d'étudiants – sélectionnés selon leur niveau de français – ont eu l'occasion de participer à des échanges conviviaux avec nos membres du CCAAL.

Cette initiative se trouve à la croisée entre l'intergénérationnel et de l'interculturel. Pour les étudiants – dans la plupart des cas, nouvellement arrivés au Québec –, ces rencontres représentent une occasion précieuse de pratiquer la langue française dans un cadre vivant, accueillant et rassurant. Ils y trouvent des interlocuteurs attentifs, curieux et bienveillants, qui les encouragent dans leur apprentissage avec patience et chaleur.

Pour nos membres, ces échanges sont bien plus qu'un simple exercice linguistique : ils sont une ouverture sur le monde, une invitation à découvrir d'autres réalités culturelles, d'autres histoires de vie. Nombreux sont ceux qui expriment combien ces conversations nourrissent leur curiosité, les amènent à élargir leurs horizons et leur procurent un réel sentiment d'utilité. Le fait de pouvoir contribuer, à leur manière, à l'intégration de ces étudiants les touche profondément.

Ces moments de partage authentique renforcent la cohésion sociale, célèbrent la diversité culturelle et rappellent que la richesse humaine naît de la rencontre. Ils participent activement à faire du CCAAL un lieu où se tisse un sentiment d'appartenance fort, inclusif et résolument tourné vers l'autre.



Octobre: 7
Janvier: 6
Mars: 9



3 rencontres
22 participations totales



ACTIVITÉS – COLLABORATIONS

MÉDIATION CULTURELLE



Au mois d'août dernier, nous avons participé à un projet de médiation culturelle. Dans le cadre d'un projet spécial entourant la création d'un nouveau spectacle intitulé *Joséphine et les grandes personnes*, la compagnie de théâtre Le Carrousel était à la recherche de quatre aînées intéressées à participer à une médiation culturelle animée par Monique Rioux, avec qui nous avons collaboré l'année précédente dans le cadre d'une médiation culturelle autour de l'œuvre de Simon Boulerice. Le projet portant sur *Joséphine et les grandes personnes* réunissait quatre aînées et quatre fillettes de 11 à 12 ans. Les ateliers étaient composés de jeux, de bricolages et d'échanges au sujet du rapport des enfants aux adultes, à la famille et aux émotions. Ces ateliers menés par Monique Rioux et Alain Rouillier ont été filmés et ont été publiés sur le site Internet, la page Facebook et dans les documents corporatifs et promotionnels du Carrousel pour des fins pédagogiques.





ACTIVITÉS – COLLABORATIONS



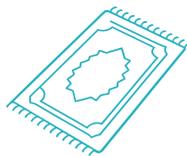
PROJET MABIDA

Cet hiver, un groupe de 11 participants s'est porté volontaire pour participer au deuxième volet du projet de recherche Marcher pour se déplacer : bienfaits et défis pour les aînés (MABIDA). Ce projet de recherche de l'institut de Gériatrie de Montréal et de l'UQAM a pour objectif d'approfondir les connaissances sur la mise en place de programmes favorisant la mobilité active et leurs effets sur la santé physique (prévention des chutes, maintien à domicile, etc.). Plus concrètement, le participant s'engageait à participer à 12 sorties, en raison d'une marche par semaine, accompagné d'une kinésologue, à suivre une formation de deux heures abordant les notions de la pratique de la marche sécuritaire en hiver, ainsi que de réaliser une évaluation au début et à la fin du projet.

COLLABORATION AVEC

L'ORGANISME MÉTIERS & TRADITIONS

Cette année, nous avons collaboré avec l'organisme Métiers & Traditions dans le cadre d'un projet rendu possible grâce au programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Ce dernier a financé la tenue de huit ateliers autour des arts textiles : broderie, tricot, tapis crocheté et crochet. Les **huit ateliers**, qui se sont déroulés de juin à septembre, ont réuni **un total de 66 participantes**.



SORTIES

Le 28 juin dernier, **13 participants** se sont embarqués à bord de la navette fluviale pour passer une partie de l'avant-midi et de l'après-midi dans le **Vieux-Port de Montréal**. Le soleil, la bonne humeur et les petites péripéties qu'il fait bon de raconter furent de la partie. Nos membres participants se sont promenés dans les petites rues du Vieux-Montréal, y ont fait du lèche-vitrine, y ont savouré un bon dîner et y ont fait le plein de soleil! Le retour s'est fait à bord de la navette fluviale. Un grand merci au Baladeur René pour le transport pour se rendre au lieu d'embarquement, soit le Port de plaisance de Longueuil!

Notre deuxième escapade nous a conduits à la **Ferme Guyon! 13 participants** sont montés à bord du Baladeur René pour visiter la papillonnerie, la ferme pédagogique, pour assister à une présentation des oiseaux de proie ainsi que pour dîner sous le préau voisin de la papillonnerie. Cette sortie s'est conclue dans l'immense marché fermier riche en produits locaux qui valorisent les produits de notre terroir.

Notre dernière escapade nous a conduits au **Vergers de la Savane** à Saint-Hubert pour une cueillette de pommes et un pique-nique mémorables. En effet, si la chaleur ne fut pas au rendez-vous, les rires et la bonne humeur nous ont tenu au « chaud ». Nous ne pouvons omettre de mentionner le court intermède musical et dansant – autre moyen de se tenir au chaud – en attendant notre fidèle Baladeur René vers la fin de l'activité qui a abouti dans la petite boutique du Vergers. Merci à nos **6 participants** pour cette belle sortie!



 **3 sorties**
32 participations



ENSEMBLE CONTRE LA MALTRAITANCE

Le 13 juin dernier, nous avons eu l'opportunité de participer à la deuxième édition de la Marche de Solidarité contre la Maltraitance, un événement organisé par le Comité Maltraitance de la Table de Concertation Alliance Aîné.es. Cette initiative, qui s'est tenue au Parc de la Cité, a réuni plus de 250 participants, représentant une vingtaine d'organismes. Parmi eux, **une dizaine de membres du CCAAL** ont pris part à cette mobilisation. En plus de marcher aux côtés des autres participants, nous avons installé un kiosque pour informer et sensibiliser le public à la maltraitance envers les aînés, tout en mettant en avant les services et activités du Centre.

L'impact de ce type d'initiative sur la communauté est considérable. Elle permet de renforcer les liens sociaux, de promouvoir la solidarité intergénérationnelle et de rappeler à chacun l'importance de se mobiliser contre toutes les formes de maltraitance. Cet événement offre également un espace d'écoute et de soutien, où les aînés peuvent se sentir entendus et valorisés dans la défense de leur dignité.

Nous remercions particulièrement le Baladeur René pour son rôle essentiel dans le transport des aînés pour cet événement.

SEMAINE DES AÎNÉS



Dans le cadre de la Semaine des aînés, nous avons tenu, pour une deuxième année consécutive, un kiosque de présentation du Centre lors du salon des organismes. Cet événement fut une belle occasion de faire connaître davantage notre Centre à la communauté locale, en plus de renforcer nos liens avec les divers organismes présents.

La présence de plusieurs intervenants des CISSS (Centres intégrés de santé et de services sociaux) a été particulièrement significative. Étant des partenaires clés dans le réseau de la santé et des services sociaux, il est essentiel qu'ils aient une bonne connaissance des services que nous offrons afin de pouvoir orienter adéquatement les personnes qui pourraient bénéficier de notre accompagnement. Ces échanges nous ont permis non seulement de présenter en détail nos activités, mais aussi de mieux comprendre les besoins sur le terrain dans le but d'éventuellement créer de nouveaux services répondant davantage aux besoins des aînés.

Faire connaître nos services au sein du réseau et auprès de la population est une priorité, car cela permet de rejoindre un plus grand nombre de personnes, en particulier les aînés, qui pourraient en tirer des bénéfices importants. C'est en développant ces ponts avec les intervenants et les autres organismes que nous contribuons à bâtir un réseau d'entraide plus fort et plus accessible pour tous.

ACTIVITÉS PONCTUELLES



CAMP ST-URBAIN



Pour une quatrième année consécutive, **17 aînés** ont pu profiter du cadre enchanteur du Camp familial Saint-Urbain (CFSU). Pour financer en partie ce magnifique séjour, nous avons bénéficié d'une subvention récurrente de Centraide, et pour s'y rendre, des services de notre fidèle partenaire, le Baladeur René de Longueuil. Ce séjour constitue pour certains participants une rare occasion de se retrouver en nature, loin des bruits de la ville et près du silence ressourçant de la campagne. Cette proximité particulière entre les participants est propice aux développements de liens significatifs et de souvenirs inoubliables.

CHANTE-LA TA CHANSON



L'activité musicale mythique du CCAAL a accueilli un peu plus de **107 participations** lors de ses **trois événements** du 5 avril, 17 mai et 15 novembre derniers. Depuis deux ans, cet événement incontournable est animé par Stéphanie Hartmann, directrice générale du CCAAL, et Clara Mercier, responsable des activités et des communications. La formule est simple, mais efficace : des chansons, des paroles projetées sur la télévision, et une aire de danse! L'événement agit comme une douche qui revigore l'esprit et le corps!



FÊTE DE LA RENTRÉE

La traditionnelle Fête de la rentrée du CCAAL constitue un événement attendu par tous. C'est à ce moment qu'on se retrouve, membres et employés, après un été plus tranquille. Le 29 août dernier, nous avons accueilli près de **70 membres**. L'événement a eu lieu au Centre communautaire, en collaboration avec les Habitations Paul-Pratt. Un magnifique dîner fut offert par la coop Aide Chez Soi Rive-Sud. La thématique de cette édition suivait celle d'un « lancement de saison ». Ainsi, les animateurs et les professeurs des activités de la session d'automne sont venus partager le repas avec les membres et les employés, avant de monter sur scène pour présenter leur activité respective. Ce lancement officiel s'est soldé par une édition spéciale de *Chante-la ta chanson*, animée par Stéphanie et Clara. Quelle merveilleuse façon de clore un événement – et de lancer une saison!



FÊTE DES SEMIS ET DES RÉCOLTES

Pour une quatrième année, nous avons participé à la fête des semis (31 mai) et à la fête des récoltes (27 septembre) du jardin communautaire du quartier Carillon, en partenariat avec la Table de vie de quartier. **Quatre à sept bénévoles du CCAAL** ont mis la main à la pâte lors de ces deux fêtes, que ce soit pour la cuisson des hot-dogs ou pour l'animation d'un kiosque de tricot lors de la fête des récoltes. Ces événements nous permettent de travailler de concert avec les autres organismes du secteur tout en constituant une occasion de rencontrer les citoyens du quartier et de promouvoir les services du Centre. Nous avons l'intention de poursuivre ce partenariat avec la Table de vie de quartier!



HALLOWEEN

Cette année encore, nous avons accueilli dans nos corridors les enfants des classes de maternelle de l'école Carillon qui nous ont offert un défilé haut en couleurs. Membres et employés et résidents des Habitations Paul-Pratt se sont prêtés au jeu afin de recevoir comme il se doit ces petits monstres, superhéros et sorcières pour leur récolte de bonbons. Cette rencontre entre deux générations est toujours un moment magique et rafraîchissant pour toutes les parties prenantes.

ACTIVITÉS PONCTUELLES



FÊTE DE NOËL

Le 18 décembre dernier, nous avons reçu **près de 110 membres** à la salle Raymond-Guay du Centre communautaire « Le Trait d'Union »

pour notre party de Noël annuel dont le souper fut offert par le traiteur Alexandre. L'année dernière, la fête de Noël fut bien spéciale puisque l'animation de l'événement avait sollicité et réuni non seulement les employés du Centre, mais également quelques-uns de ses membres participants. Cette année nous avons poursuivi cette nouvelle tradition « **PAR, POUR et AVEC** » les membres ».

Au cours de l'automne, des numéros de danse et de chant ont été organisés dans le plus grand secret, en collaboration avec des collègues et des membres complices. De plus, le comité organisateur de l'événement a innové en produisant une vidéo d'ouverture mettant en scène l'équipe des employés du Centre en séance de *brainstorming* au sujet de l'animation de la fête. Le clou de la soirée fut nul autre que Scotty Elvis Davis, l'ambassadeur officiel d'Elvis au Québec! Son arrivée sur scène a provoqué toute une surprise chez les membres de l'assistance qui se sont déhanchés tout le reste de la soirée sur la piste de danse!



DINERS AMICAUX



Tout au long de l'année, les Dîners Amicaux ont continué de jouer un rôle central dans la vie du CCAAL. Offerts deux fois par semaine, les mercredi et vendredi, ces rendez-vous sont devenus bien plus que de simples repas : ils sont un moteur de lien social, de plaisir partagé et d'appartenance au Centre.

Chaque mercredi et vendredi, nous offrons aux participants bien plus qu'un repas : nous leur offrons un espace pour se retrouver, partager et tisser des liens authentiques. En 2024-2025, **75 dîners ont été organisés**, permettant de servir **1480 repas** et d'accueillir **1184 participations**. Ces rencontres régulières créent un environnement chaleureux où les relations se nouent, les amitiés naissent et où chacun se sent reconnu et soutenu. Au-delà du plaisir de manger ensemble, chaque dîner est enrichi d'activités légères qui servent avant tout de prétexte au dialogue, à la complicité et à la convivialité. L'approche privilégie l'inclusion et la collaboration, renforçant la solidarité naturelle entre les participants.

De plus, à quelques reprises, nous avons eu le plaisir de recevoir la visite d'étudiants, de policiers et de jeunes de notre milieu qui ont enrichi ces moments, illustrant la diversité et la solidarité qui animent notre centre.



L'importance inestimable de nos bénévoles

Nos bénévoles jouent un rôle fondamental dans la réussite des Dîners Amicaux. Grâce à leur présence — **135 présences bénévoles en 2024-2025** —, ils contribuent non seulement à l'accueil des participants et au service des repas, mais surtout à créer une ambiance chaleureuse, accueillante et respectueuse. Leur sourire, leur écoute et leur dévouement font toute la différence : ils incarnent l'esprit même de notre communauté, et leur engagement est une source d'inspiration pour nous tous.



Un transport sécuritaire et bienveillant grâce au Baladeur René de Longueuil

Pour plusieurs membres, la possibilité de participer aux Dîners Amicaux dépend aussi d'un transport fiable et sécuritaire. C'est pourquoi nous sommes reconnaissants de pouvoir compter sur notre fidèle complice, le Baladeur René de Longueuil, qui assure les déplacements avec attention, bienveillance et bonne humeur. La présence rassurante et professionnelle des bénévoles du Baladeur René permettent à de nombreux participants d'accéder à certaines nos activités en toute tranquillité, renforçant ainsi leur sentiment d'inclusion et leur qualité de vie.



ATELIER CELLULAIRE ET TABLETTE

Dans un monde où le numérique occupe une place centrale, il est devenu essentiel de pouvoir utiliser aisément les outils technologiques du quotidien. Conscients des défis que cela représente pour plusieurs de nos membres, nous avons poursuivi avec succès nos ateliers d'aide personnalisée, rendus possibles grâce à l'engagement généreux de bénévoles issus de notre propre communauté.

Ces membres compétents et passionnés par les technologies mobiles ont répondu présents avec enthousiasme, offrant un accompagnement à la fois patient, respectueux et adapté aux besoins de chacun. Qu'il s'agisse de comprendre le fonctionnement d'un téléphone intelligent, de se familiariser avec une application ou de résoudre un problème technique, leur soutien permet à chacun de progresser à son rythme et en toute confiance.

Jusqu'à trois bénévoles ont contribué activement cette année, incarnant l'esprit d'entraide et de partage qui fait la force du CCAAL. Grâce à eux, plusieurs membres ont pu gagner en autonomie, maintenir le lien avec leurs proches et découvrir tout un monde de possibilités numériques. Ces ateliers sont bien plus que de simples moments d'apprentissage : ils renforcent les liens intergénérationnels, valorisent les savoirs de chacun et illustrent tout le potentiel d'une communauté qui avance ensemble.



 **Nombre d'atelier au cours de l'année : 50**
Nombre de participants à ces ateliers : 31
Nombre de bénévoles : 3

VISITES D'AMITIÉ

En octobre dernier, nous avons pris la décision difficile de mettre fin au programme de visites d'amitié, en raison d'un manque de bénévoles pour soutenir cette initiative. Ce programme avait pour objectif d'offrir des visites régulières aux aînés et de briser l'isolement, un besoin essentiel. Le nombre insuffisant de bénévoles n'a pas permis de maintenir les visites de manière régulière et pérenne.

Nous réfléchissons actuellement à de nouvelles façons de répondre à ce besoin toujours présent. Il est possible que ce programme renaisse sous une forme différente, afin de mieux s'adapter aux réalités et aux ressources disponibles. Nous restons ouverts à l'idée de réactiver cette initiative à l'avenir, en fonction des besoins des aînés et des ressources humaines que nous pourrions mobiliser. Nous sommes convaincus que la lutte contre l'isolement des aînés reste une priorité, et nous mettons tout en œuvre pour explorer des solutions alternatives pour y répondre.

PROGRAMME UN PEU DE NOUS CHEZ VOUS



Cette année, nous avons poursuivi les actions entamées l'an dernier en cherchant à élargir notre portée et à recruter de nouveaux milieux.

Bien que le programme ait eu un impact positif sur la vie associative des résidents, nous avons dû interrompre nos actions en raison des restrictions budgétaires. Néanmoins, les résultats obtenus au sein du milieu HLM ont démontré l'importance de stimuler et d'encourager la dynamique communautaire pour améliorer le quotidien des aînés et créer un filet social naturel entre les résidents.



Cette année, l'accompagnement psychosocial offert au Centre a révélé toute son importance pour le bien-être des membres. Ce soutien représente un pilier fondamental pour leur équilibre mental et émotionnel, leur fournissant un espace sécurisé pour s'exprimer librement. Les aînés y trouvent un lieu où partager leurs préoccupations, leurs angoisses et leurs joies, ce qui les aide à se sentir compris et moins isolés.

Nos intervenants sont attentifs aux besoins individuels de chacun, en respectant leurs choix et leurs limites, tout en mettant l'accent sur le développement de leur autonomie et de leur capacité à agir sur leur propre vie (*empowerment*). Ce processus renforce leur confiance en eux, leur résilience, et participe à l'amélioration de leur qualité de vie, favorisant ainsi un vieillissement harmonieux et serein.

Notre engagement envers le bien-être psychosocial des aînés est plus fort que jamais, et nous cherchons constamment de nouvelles solutions pour répondre à leurs attentes. Les besoins varient : certains recherchent un soutien dans leurs démarches administratives, d'autres ont besoin d'écoute ou d'orientations vers des services spécialisés.

Ces interventions, au-delà de leur utilité pratique, jouent un rôle clé dans le renforcement du sentiment d'appartenance des membres au Centre, en leur offrant un cadre chaleureux où ils se sentent soutenus et valorisés.





Programme ITMAV – Favoriser l'autonomie et la prise en main des aînés

Le programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables (ITMAV), financé par le gouvernement du Québec, incarne pleinement les valeurs de l'action communautaire autonome. Il vise à soutenir les aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, en mettant au cœur de son approche l'autonomie, la dignité et la capacité d'agir de chaque personne.

À travers tout le Québec, 132 organismes déploient 154 projets inspirés d'une même philosophie : permettre aux aînés de reprendre du pouvoir sur leur vie, en les accompagnant de manière respectueuse, bienveillante et proactive. Loin de simplement répondre à des besoins immédiats, l'ITMAV cherche à renforcer les liens sociaux, à promouvoir l'intégration communautaire et à encourager une prise en main personnelle durable.

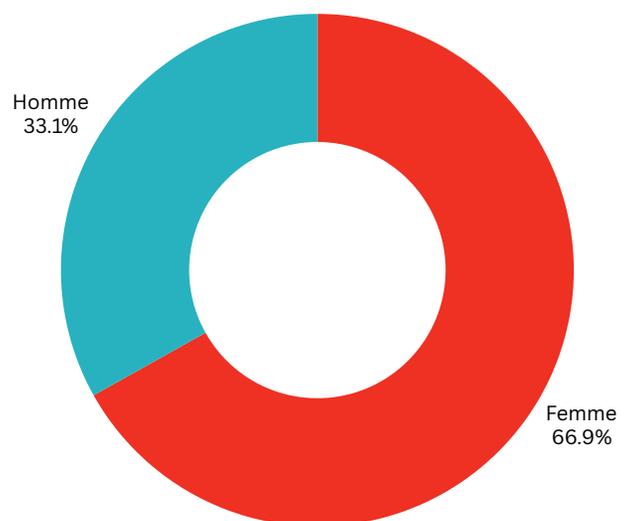
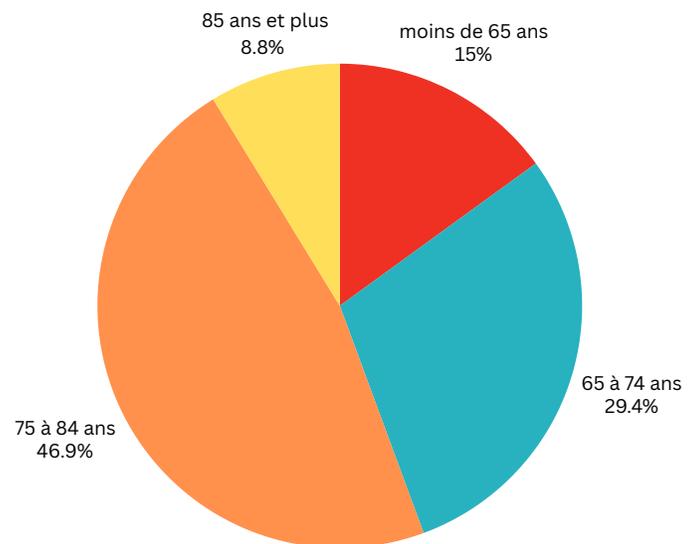
Notre implication locale en est un témoignage vivant. Durant une grande partie de l'année, deux travailleuses de milieu ont œuvré auprès de notre communauté. Grâce à leur approche humaine et leur capacité d'établir des liens de confiance, **160** aînés ont été accompagnés, totalisant **1130 interventions**. Ces actions ont non seulement permis d'améliorer la qualité de vie immédiate des participants, mais aussi de restaurer et développer leur pouvoir d'agir (*empowerment*).

Les principales demandes formulées par les aînés ont porté sur :

- Le besoin de se confier et de trouver une écoute bienveillante (soutien en santé mentale)
- La méconnaissance des ressources disponibles dans la communauté
- Les défis liés à l'habitation
- Le sentiment d'isolement social

Face à ces besoins, nos travailleuses de milieu ont mis en œuvre des interventions respectueuses du rythme et des aspirations de chacun :

- Diriger et accompagner vers les ressources : Non pas faire « à leur place », mais marcher avec eux, en les aidant à découvrir et utiliser les ressources existantes, renforçant ainsi leur sentiment de compétence et leur autonomie.
- Effectuer des démarches et des suivis : Offrir un soutien actif, tout en laissant à l'aîné la place centrale dans les décisions et les actions.
- Écouter : Créer un espace de parole sécuritaire, essentiel pour permettre aux aînés de s'exprimer, de reprendre confiance et de se sentir entendus et valorisés.



Les demandes les plus fréquentes sont en lien avec :

- **Besoin de parler / se confier (Santé mentale)**
- **Méconnaissance des ressources**
- **Habitation**
- **Isolement**

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

- **Diriger et accompagner vers les ressources**
- **Effectuer des démarches et des suivis**
- **Écouter**



RENCONTRES CLINIQUE

Nous avons récemment amorcé un processus de rencontres cliniques avec Johanne, travailleuse sociale d'expérience, dans le but de nourrir notre pratique d'équipe et de renforcer nos liens professionnels. Cette démarche est financée en partie par Centraide, que nous remercions sincèrement pour son appui.

Ces rencontres nous offrent un espace de parole, d'écoute et de réflexion collective. Elles nous permettent de mieux nous comprendre, de partager notre vécu professionnel et de discuter ouvertement des défis que nous rencontrons dans notre quotidien au Centre.

Ensemble, nous réfléchissons à la manière d'aborder certaines problématiques, à nos façons de faire et à la manière dont nous pouvons continuer à évoluer en tant qu'équipe soudée et bienveillante. Ce processus nous aide à renforcer notre sentiment d'appartenance, à améliorer notre communication interne et à enrichir notre posture professionnelle.

C'est un temps précieux que nous nous offrons pour prendre du recul, grandir ensemble, et consolider les fondations humaines de notre travail communautaire.

STAGIAIRES



Cette année, nous avons eu le privilège d'accueillir **trois stagiaires** qui ont contribué à enrichir notre équipe et les activités proposées aux aînés. Véronique, en éducation spécialisée, Noémie et Anne-Sophie, en travail social, ont toutes trois apporté leur enthousiasme à notre organisation.

Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur implication et leur travail auprès de nos membres. Leur présence a été un véritable atout pour notre équipe et pour nos aînés. Nous leur souhaitons beaucoup de succès dans la poursuite de leurs carrières! Petite mention spéciale concernant l'intégration de Véronique dans l'équipe du CCAAL en tant qu'ITMAV!

PLAN STRATÉGIQUE

Nous avons entamé cette année une démarche de planification stratégique, conçue comme un véritable voyage autour du CCAAL, visant à mieux définir notre avenir collectif. Ce processus, rendu possible grâce au soutien financier de Centraide, nous permet de réfléchir en profondeur à notre mission, nos priorités et nos orientations futures.

Pour nous accompagner dans cette aventure, nous sommes heureux d'être guidés par Mariana, conseillère chez Dynamo. Ensemble, nous avançons pas à pas vers un plan structurant et porteur de sens.

Un comité de pilotage a été mis sur pied pour assurer le bon déroulement de la démarche. Il est composé de Clara, Noémy, Stéphanie, ainsi que Jacqueline, membre du conseil d'administration. Ce comité joue un rôle clé dans la réflexion, la coordination et le suivi des étapes du processus.

Le plan stratégique verra le jour en juin 2025. Ce sera une occasion précieuse de revoir nos priorités à la lumière des besoins actuels de la communauté et de doter l'organisme d'une ligne directrice claire pour les années à venir. Ce travail nous permettra de mieux aligner nos actions avec notre mission et de renforcer notre impact dans le milieu.





REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement l'ensemble de nos partenaires et collaborateurs qui, chacun à leur manière, contribuent à faire vivre notre mission. Grâce à leur soutien, leur expertise et leur engagement, nous sommes en mesure d'offrir des services de qualité et adaptés aux aînés de Longueuil. Leur collaboration est essentielle à la vitalité de notre organisme et au bien-être de notre communauté.

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

Grâce à vos précieuses contributions, qui soutiennent à la fois notre mission et la réalisation de nos projets, les aînés de Longueuil peuvent compter, tout au long de l'année, sur un accompagnement constant ainsi que sur des services et activités qui favorisent leur bien-être et leur plein épanouissement.

Merci!



Avec la participation financière de :



Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables