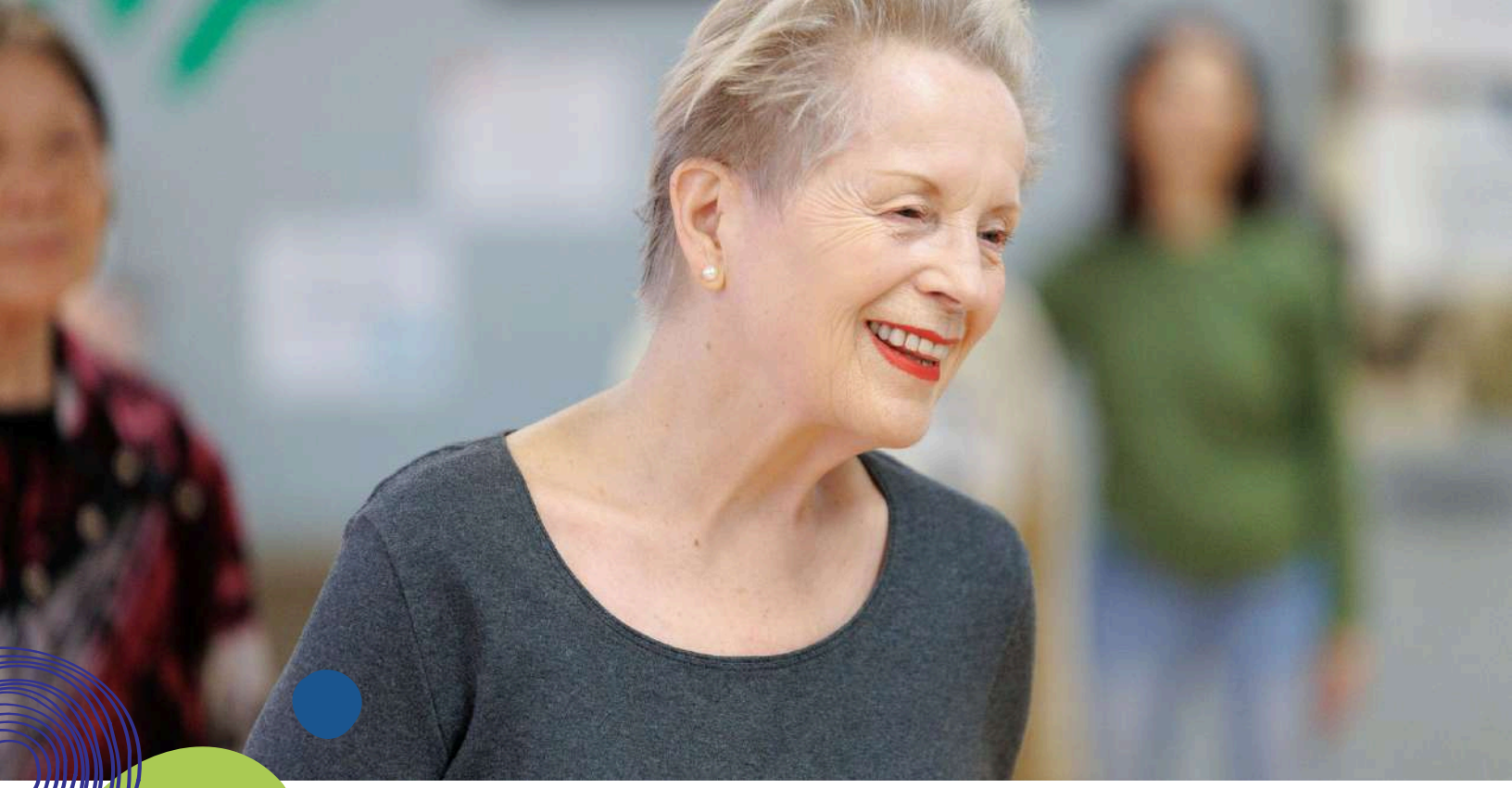


Action Centre-Ville

Action Centre-Ville

RAPPORT ANNUEL

2024 – 2025

Centre communautaire pour les personnes de 50 ans et plus

TABLE DES MATIÈRES

Notre mission....p.1

Nos valeurs....p.2

.

Mot du président....p.3

Mot de la codirection....p.4

Retour sur nos priorités pour l'année 2024-2025....p.6

Retour sur notre planification stratégique....p.7

La vie démocratique à Action Centre-Ville....p.9

Les comités permanents....p.10

Les ressources humaines....p.11

Le membership, l'action bénévole et les services d'entraide....p.12

L'action bénévole....p.14

Les services d'entraide....p.18

Le développement social et communautaire....p.20

L'intervention de milieu....p.27

La cuisine d'Action Centre-Ville....p.33

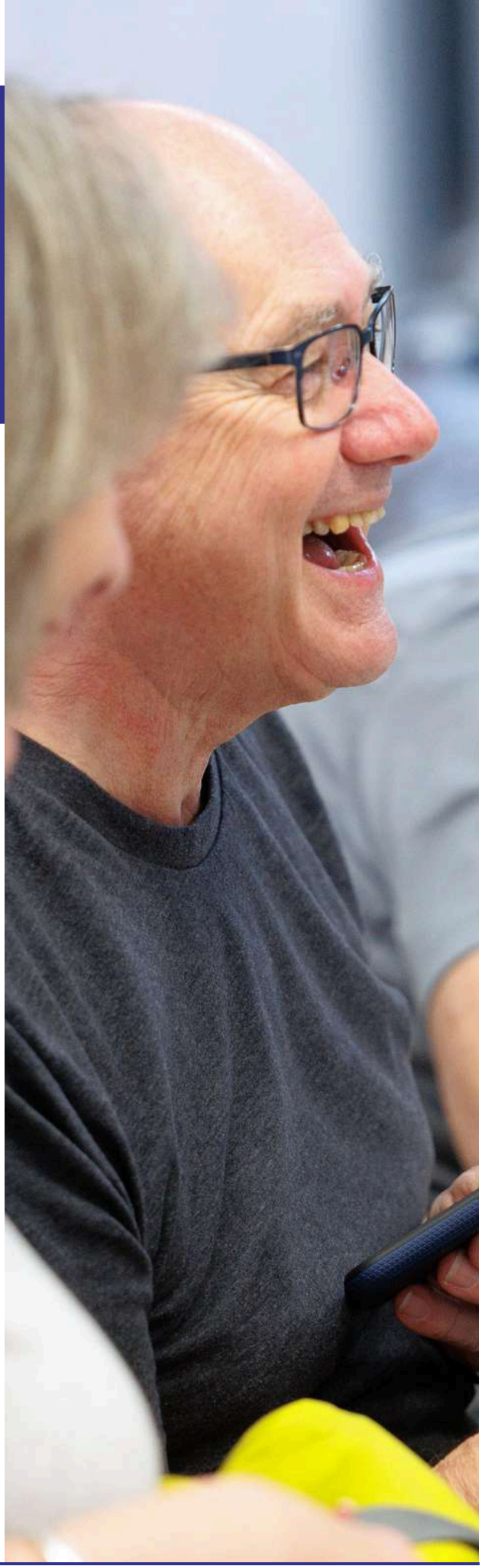
Nos partenaires....p.37

Merci à nos bailleurs de fonds et à nos donateurs....p.38

Notre mission

Action Centre-Ville est un organisme communautaire qui vise à rejoindre les personnes de 50 ans et plus résidant principalement au Centre-Ville de Montréal.

Il offre un éventail d'activités et de services sociocommunautaires axé sur le bien-être et la santé globale tout en favorisant l'entraide et la solidarité sociale.



Nos valeurs

Respect

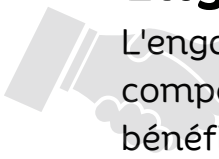
Cette valeur fait référence à la considération que toute personne mérite au sein de notre organisme. Les relations entre les personnes doivent être empreintes d'égards et susciter la dignité.

Intégrité

L'intégrité est un sens élevé des valeurs concernant les normes et les façons de faire de l'organisme dans l'exercice de ses activités. Elle fait référence aux attitudes franches, honnêtes, loyales et dévouées.

Liberté

La liberté fait référence au pouvoir que toute personne a de choisir d'accomplir des rôles sociaux en interrelation avec son milieu. Cette valeur est primordiale et ne devrait jamais être ignorée.



Engagement

L'engagement se traduit par des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de la mission de l'organisme au bénéfice des personnes qui ont recours aux services.

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour chers membres, amis, partenaires et collègues !

En regardant ce que nous avons réalisé cette année, nous pouvons dire que nous sommes un rouage important de l'écosystème social qui entoure les aînés. La planification stratégique, que nous avons entreprise à l'automne 2024, nous a révélé l'importance d'être à l'écoute des besoins des aînés et d'être en mesure de porter leur voix dans la sphère publique. Cette vision sur laquelle nous avons travaillé s'inscrit comme le prochain chapitre de notre merveilleuse histoire.

La vision d'Action Centre-Ville repose sur la volonté d'être un milieu de vie où l'on peut socialiser, s'occuper et apprendre sur soi afin de s'accomplir et d'avoir une vraie place dans la société.

L'accessibilité et la diversité de nos activités le démontrent et cela sans oublier la socialisation et la convivialité entre les membres. En un mot : le bien-vivre est notre raison d'être !

Je ne voudrais pas passer sous silence tous les bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie pour nous permettre de nous accomplir et de nous épanouir. Nous sommes, comme je me plais à le redire, une grande famille.

Je tiens à saluer les employés qui se dévouent continuellement pour nous offrir tous les services, qu'il s'agisse des activités de loisir, des services alimentaires ou de l'intervention de milieu.

Permettez-moi de souligner le travail et le dévouement sans relâche de tous les membres du conseil d'administration et particulièrement de Monsieur Charles Bocti, qui termine son mandat après 6 années d'implication.

Plus personnellement, j'ai eu le plaisir d'être nommé bénévole de l'année en 2024 et j'en suis très fier, ce qui m'incite et m'encourage à vous accompagner pour de nombreuses années.

Sincèrement,

Benoit Teasdale
Président du conseil d'administration

MOT DE LA CODIRECTION

Le bilan que nous dressons de l'année 2024-2025 est plus que positif ! Nous avons encore atteint un record au niveau du nombre de membres qui ont adhéré à Action Centre-Ville : 766 membres et 242 nouveaux adhérents ! Depuis quelques années, nous constatons un besoin important, voire viscéral, pour nos membres de socialiser, de se connecter aux autres et d'adopter un mode de vie actif. Fréquenter un centre comme le nôtre est la clé pour avoir une retraite enrichissante et vieillir de façon positive.

Cette année fut aussi marquée par un exercice de planification stratégique qui nous a fait prendre conscience du chemin parcouru afin de pouvoir orienter nos futures actions.

L'histoire d'Action Centre-Ville : une quête pour le bien-être des aînés

Notre organisme a passé par plusieurs phases depuis sa création, en 1976, bien avant l'ère des CSSS et des CIUSSS. À l'époque, les intervenants sociaux remarquèrent plusieurs problématiques sur leur territoire: isolement social, vie de quartier inexistante, absence de loisirs et de services de proximité. C'est pour essayer de corriger cette situation que le Local Saint-Louis, ancêtre d'Action Centre-Ville, a été créé. Au fil des années, la clientèle de l'organisme s'est précisée en rejoignant majoritairement des chambreurs et une clientèle aînée. C'est ainsi que la mission fut officiellement dédiée aux aînés.

En 2009, plusieurs années après le déménagement dans nos locaux actuels, Action Centre-Ville amorça sa croissance.

En 2009, plusieurs années après le déménagement dans nos locaux actuels, Action Centre-Ville amorça sa croissance. Heureuse de pouvoir répondre à des besoins importants comme la socialisation et la sécurité alimentaire, l'équipe permanente entreprit un travail pour développer l'organisation : programmation de nouvelles activités variées correspondant aux intérêts des membres, création d'un poste de cuisinier pour préparer les repas directement à Action Centre-Ville, agrandissements de la cuisine, recrutement d'une 3e intervenante de milieu qui maîtrise le mandarin, développement des services tels que les soins des pieds, les cliniques d'impôts, le service de couture, création d'un poste à l'entretien pour assurer la logistique des salles de cours et, plus récemment, création d'un nouveau poste d'aide-cuisinier et coordonnateur de la livraison de repas.

Il est intéressant de constater qu'à travers ces années et malgré le développement exponentiel de notre organisme, nous sommes restés fidèles à notre mission : être un milieu de vie où chaque aîné est le bienvenu pour y vivre une retraite épanouie, s'impliquer, se réaliser et briser son isolement. Plus que jamais nous voyons que notre raison d'être répond à un besoin essentiel des aînés et ce rapport témoignera de l'impact que nous avons dans leur vie quotidienne.

Mais qu'est-ce qui fait d'Action Centre-Ville un milieu de vie si particulier ? La recette est simple : prenez une poignée d'employés dévoués qui ont à cœur la mission et ses valeurs, ajoutez des aînés issus de cultures et de milieux socio-économiques

différents, des membres qui sont impliqués et désireux d'apprendre, saupoudrez le tout d'inclusivité, d'accessibilité et d'amitié…et laissez la magie faire son œuvre !

Nous profitons de l'occasion pour remercier l'équipe permanente pour l'ensemble de son travail ainsi que les membres du conseil d'administration pour leur implication et leur soutien.
Nous avons une pensée particulière pour Monsieur Charles Bocti, qui termine 3 mandats consécutifs, au poste de trésorier. Nous te remercions, cher Charles, pour ton soutien et ta rigueur. Te côtoyer pendant ces années a été un plaisir. En terminant, nous remercions tous nos bénévoles qui sont présents quotidiennement dans toutes les sphères de l'organisme.

Nous pouvons être fiers du travail accompli, mais nous sommes conscients que le vieillissement de la population est un enjeu qui teintera les prochaines années. Les défis seront nombreux, mais les opportunités également.

Alors, tous ensemble, travaillons sur le prochain chapitre d'Action Centre-Ville afin de poursuivre cette belle histoire.

Solidairement,
Nadia Hébert et Hélène Laviolette
Codirectrices générales d'Action Centre-Ville

RETOUR SUR NOS PRIORITÉS POUR L'ANNÉE 2024-2025

Poursuivre le déploiement de notre action en sécurité alimentaire

Action Centre-Ville a développé un nouveau partenariat avec l'organisme Aînés retraités de la communauté gaie (ARCG) afin de mettre en place un nouveau point de chute de vente des plats congelés.

Le comité de suivi pour le projet de l'épicerie solidaire, le CERF-Volant, piloté par le CERF, s'est réuni à deux reprises pour évaluer la possibilité de vendre des plats congelés préparés par Action Centre-Ville pour bonifier l'offre alimentaire. Le projet a eu la confirmation d'un financement pour sa poursuite en 2025.

Soutenir le développement de l'intervention pour les aînés issus des communautés culturelles

Les intervenantes de milieu ont travaillé à la rédaction de deux bottins de ressources en espagnol et en mandarin pour les aînés allophones.

Évaluer la possibilité de développer un nouveau service à la communauté aînée du quartier

Il y a un consensus au sein de nos partenaires communautaires et institutionnels : l'accompagnement médical est un service qui n'est pas offert sur notre territoire. Nous avons déposé une demande de soutien financier au programme QADA pour l'accompagnement médical qui n'a malheureusement pas été retenu. Toutefois, nous poursuivrons nos recherches de financement auprès d'autres bailleurs de fonds pour qu'enfin ce service soit présent dans le territoire.

Planifier la mise en place du prochain plan d'action triennal pour 2025-2028

Nous avons entrepris un processus de planification stratégique en octobre 2024 avec le soutien de la firme Dynamo.

RETOUR SUR NOTRE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Soucieux de demeurer un milieu de vie agréable pour tous, Action Centre-Ville a entrepris un processus de planification stratégique pour mieux orienter ses actions en fonction des besoins de ses membres. Pour ce faire, plusieurs initiatives ont été réalisées pour récolter les avis et les suggestions de nos membres : 11 rencontres individuelles avec de nouveaux et anciens membres, 2 groupes de discussion (dont un avec des aînés de la communauté chinoise) et un sondage qui a été envoyé aux partenaires. Au total, nous avons sondé 48 personnes.

Photo de l'équipe participant à la session de planification stratégique.

Ces rencontres ont été très fructueuses et nous ont permis de confirmer les forces d'Action Centre-Ville. Les membres rencontrés ont mentionné ces points précis :

- **L'accessibilité et l'abordabilité des services** ont été soulignées comme des éléments exceptionnels. Cela se traduit par une grande mixité socio-économique dans la composition des membres. On mentionne aussi l'accessibilité au sens large : elle englobe également l'accessibilité au personnel et de l'information.

- **L'accueil** est indéniablement une force d'Action Centre-Ville. Que l'on parle de l'équipe de travail, des bénévoles ou des membres, on se sent toujours accueilli de manière chaleureuse et conviviale.

- **La diversité** est un des piliers d'Action Centre-Ville et elle se décline dans plusieurs sens : la grande diversité culturelle parmi les membres et au sein de l'équipe, la diversité des activités et services et la diversité des approches offertes dans le soutien aux membres.

- **L'entraide** : Les activités d'Action Centre-Ville, le soutien offert par l'équipe et par les professionnels, mais également par les pairs sont une des forces de l'organisme.

- **La socialisation et la convivialité** : la programmation et les activités offertes permettent aux membres de se créer un réseau social, de créer de nouvelles amitiés. On a le sentiment d'être en famille lorsqu'on est à Action Centre-Ville. Ce tissu social leur permet de sortir de l'isolement. Parmi les clés de succès, on identifie les repas, les fêtes et la facilité à se faire des amis comme éléments rassembleurs.

- **L'équipe de travail** : La clé du succès et de la magie d'Action Centre-Ville semble résider dans la force et la stabilité de l'équipe de travail. Que ce soit par une codirection harmonieuse et complémentaire, une équipe à l'écoute des besoins ou des intervenants experts, on se sent entendu, vu, compris et bien accompagné.

Nous avons mis en place un comité de suivi composé de Yamina Bessar (CA), Vivian Gonçalves (employée), Nadia Hébert et Hélène Laviolette (Codirection) et qui s'est rencontré à 4 reprises au courant de l'année. Deux journées de réflexion ont eu lieu en avril 2025 réunissant 11 membres, l'équipe permanente et le conseil d'administration. C'est dans une grande convivialité que nous avons travaillé à élaborer la vision d'Action Centre-Ville ainsi que les grandes orientations pour les trois prochaines années.

LA VIE DÉMOCRATIQUE À ACTION CENTRE-VILLE

L'assemblée générale

L'année dernière, l'assemblée générale a réuni 73 personnes, dont 59 membres. Il s'agit d'un moment important pour la vie démocratique du Centre et c'est aussi l'occasion pour les membres et partenaires de constater ce qui a été réalisé dans l'année 2023-2024.

Le conseil d'administration

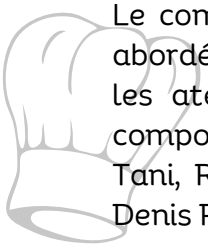
Le conseil d'administration a tenu 8 réunions régulières pendant l'année 2024-2025. Les sujets abordés ont, entre autres, porté sur la recherche de financement, le développement de projets, la campagne de levée de fonds, la planification stratégique, les activités et services, la recherche de locaux, les dossiers de représentation (carrefour communautaire, CCFSL). Le conseil d'administration est composé de sept personnes.

De gauche à droite
Charles Bocti, *trésorier* ; René Paquin, *vice-président* ; Christine Lachance, *administratrice* ; Yamina Bessar, *administratrice* ; Benoit Teasdale, *président* ; Jeannine Deshaies, *administratrice* ; Chantal Isabelle, *secrétaire*

LES COMITÉS PERMANENTS

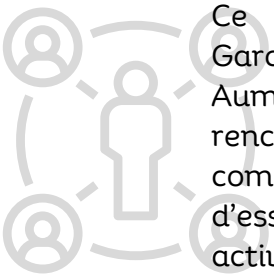
Le rôle des comités permanents est d'apporter un soutien aux employés responsables de chaque secteur, en posant une réflexion sur les activités actuelles et à venir, sur les orientations possibles et fait des suggestions pour améliorer la vie du Centre. Les comités représentent les membres et reflètent leurs besoins, attentes et opinions. Leur rôle est consultatif.
Chaque comité est constitué de l'employé responsable du secteur d'activité, d'un représentant du conseil d'administration et de deux à trois membres usagers de l'organisme et actifs dans chacun des secteurs respectifs.

Comité cuisine



Le comité s'est rencontré 2 fois et a abordé les dîners spéciaux, les menus, les ateliers culinaires. Les membres composant ce comité sont : Angélique Tani, René Paquin, Claire Laforest et Denis Pilon.

Comité sociocommunautaire

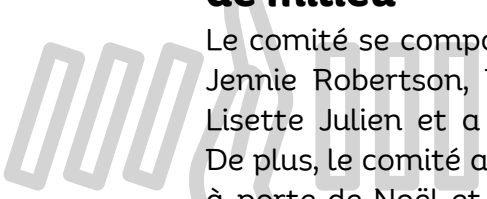


Ce comité, composé de Eduardo Garcia, Christine Lachance, Jocelyne Aumont et Johanne Limoge, s'est rencontré 2 fois. Les membres du comité ont participé aux journées d'essai des activités, ont suggéré des activités, des sorties et des voyages et ont participé à Journée des 50 ans et plus de Ville-Marie.

Comité membership et bénévolat

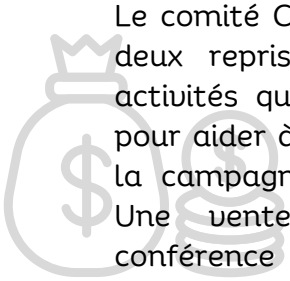
Le comité bénévolat s'est réuni à 2 reprises pour élaborer un sondage destiné aux bénévoles ainsi que planifier et organiser les différentes activités de reconnaissance destinées aux bénévoles. Ce comité est composé de Jeannine Deshaies, Céline Boucher et André Lemieux.

Comité intervention de milieu



Le comité se compose de Nicole Pépin, Jennie Robertson, Benoit Teasdale et Lisette Julien et a tenu 3 rencontres. De plus, le comité a participé au porte-à-porte de Noël et au brunch qui s'est déroulé aux Habitations Jeanne-Mance et a contribué à la semaine de l'intervention de milieu.

Comité Centraide



Le comité Centraide s'est rencontré à deux reprises afin de planifier les activités qui ont été mises en place pour aider à la collecte de fonds pour la campagne annuelle de Centraide. Une vente de gâteaux et une conférence ont été organisées. Notre directeur de campagne a, de nouveau cette année, été Benoit Teasdale.

LES RESSOURCES HUMAINES

L'équipe permanente d'Action Centre-Ville est composée de 11 employés qui ont à cœur la mission d'Action Centre-Ville.

Nadia Hébert,
Codirectrice générale

Hélène Laviolette,
Codirectrice générale

Shaharhea Islam,
Responsable des bénévoles et des services aux membres

Caroline Drexel,
Responsable du développement social et des communications

Martine Chagnon,
Intervenante de milieu

Vivian Gonçalves,
Intervenante de milieu

Jin Lin,
Intervenante de milieu

Linda Payette,
Préposée à l'entretien ménager

Fatima Camara,
Aide-cuisinière

Sean Wilson,
Chef cuisinier

Alexandre Turcotte,
Aide-cuisinier et responsable à la livraison des repas

LE MEMBERSHIP, L'ACTION BÉNÉVOLE ET LES SERVICES D'ENTRAIDE

L'année 2024-2025 restera marquée dans l'histoire d'Action Centre-Ville comme une période de croissance et de dynamisme sans précédent. Ce rapport annuel témoigne d'un véritable engagement collectif, où l'implication de nos membres, bénévoles et partenaires a fait rayonner notre mission plus que jamais.

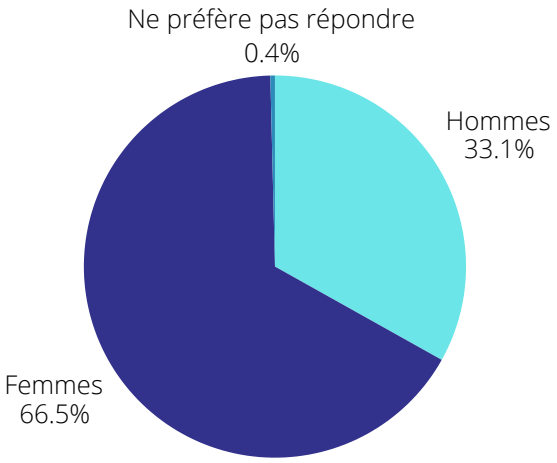
Jamais nous n'avions observé une telle montée de la participation citoyenne, ni une vie communautaire aussi vibrante, inclusive et engagée. Ce rapport est bien plus qu'un simple bilan : il est le reflet d'une communauté vivante, solidaire et en pleine transformation.
Le profil de nos membres, incluant les nouveaux inscrits, est présenté ci-dessous afin d'illustrer leurs caractéristiques démographiques ainsi que la croissance remarquable observée au cours de l'année 2024-2025.

Portraits des 776 membres d'Action Centre-Ville

Nous enregistrons une fois de plus une augmentation du nombre de membres cette année, atteignant un nombre record de 776 membres. Parmi eux, 516 sont des femmes (66 %), 257 des hommes (33 %), tandis que 3 personnes (moins de 1 %) ont préféré ne pas répondre à la question sur le genre.

Cette croissance témoigne non seulement de l'attrait grandissant de notre centre communautaire, mais aussi de notre capacité à répondre à la diversité des besoins exprimés par les personnes qui s'y joignent.

RÉPARTITION DES MEMBRES SELON LEUR SEXE

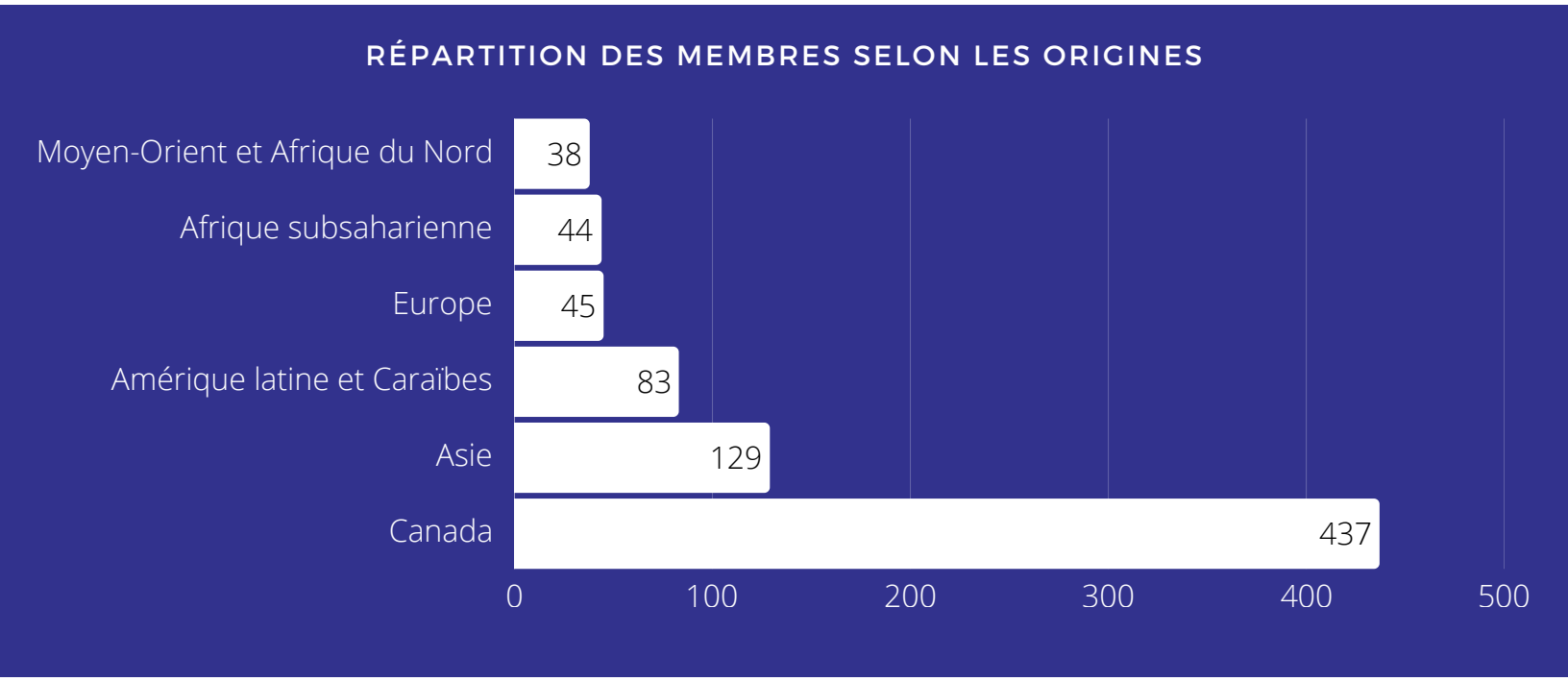


Répartition des membres selon les origines ethnoculturelles

La richesse culturelle de notre communauté est l'un de ses plus grands atouts. Nos membres proviennent de tous les horizons, reflétant la diversité du quartier et la mission inclusive de notre centre.

Dîner du lancement de la campagne de financement

> **Un milieu inclusif où on peut socialiser. La diversité des cultures et des membres, c'est enrichissant.**



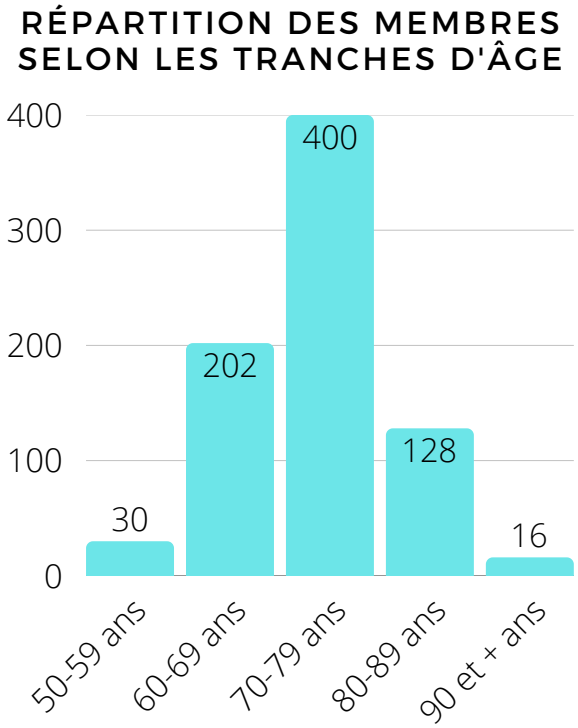
Cette diversité témoigne du rôle central que joue Action Centre-Ville comme espace d'accueil, de rencontre et de solidarité entre les cultures.

Répartition des membres selon les tranches d'âge

La croissance de notre membership reflète notre engagement constant à répondre aux besoins évolutifs de notre communauté. L'analyse de la répartition des membres par tranche d'âge met en lumière la diversité des membres que nous rejoignons, ainsi que l'ampleur et la variété de leurs besoins.

Les membres âgés de 70 à 79 ans demeurent les plus représentés, avec 400 personnes, soit 52 % de nos membres actifs.

Une hausse de participation a été observée dans toutes les catégories d'âge par rapport à l'an dernier, à l'exception de celle des 50 à 59 ans, qui affiche une légère baisse.



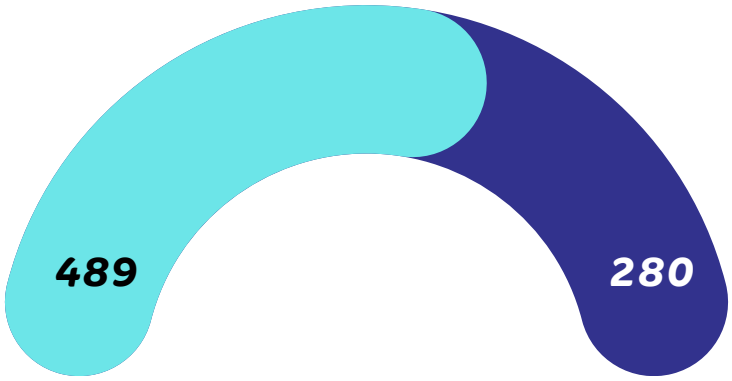
Répartition selon leur mode de vie

Certains membres résident avec un proche, un membre de la famille ou un aidant naturel, ce qui leur offre un soutien quotidien important. Toutefois, cette présence à domicile ne remplace pas le besoin de socialisation, de participation à des activités significatives ou de développement personnel.

Quel que soit leur milieu de vie, Action Centre-Ville demeure un lieu d'ancrage essentiel. Notre mission est de favoriser l'inclusion, de briser l'isolement et d'enrichir la qualité de vie de tous nos membres. Parmi nos membres, 489 vivent seuls, tandis que 287 résidents avec un proche, en famille, en colocation ou avec un conjoint. Ce chiffre élevé de personnes vivant seules attire l'attention sur une réalité préoccupante, souvent associée à la solitude et à une diminution des interactions sociales.

Cependant, il est très encourageant de voir que ces 489 membres vivant seuls ont choisi de s'engager activement dans notre centre communautaire. Plusieurs de ces personnes trouvent en Action Centre-Ville un espace accueillant, un lieu pour socialiser, participer à des activités enrichissantes, prendre un repas chaud, ou tout simplement saluer l'équipe et croiser des visages familiers. Cela montre à quel point notre mission contribue concrètement à briser l'isolement, souvent de façon discrète mais profondément significative.

RÉPARTITION DES MEMBRES SELON LE MODE DE VIE



63% habitent seuls

37% habitent avec quelqu'un

Répartition des nouveaux membres

Action Centre-Ville a connu une croissance remarquable dans la communauté, avec l'arrivée de 242 nouveaux membres, soit 31 % de l'ensemble de nos membres. Cette augmentation significative témoigne de la pertinence de nos services dans un contexte marqué par des besoins accrus, notamment en lien avec l'isolement social, les conditions hivernales difficiles et les réalités économiques.

Parmi ces nouveaux membres, on compte 146 femmes, 94 hommes, ainsi que 2 personnes préférant ne pas s'identifier. Le bouche-à-oreille demeure l'un des facteurs principaux de cette croissance, tout comme la distribution de dépliants, les référencements par le CLSC, les référencements venant d'autres centres communautaires comme Projet Changement, et notre collaboration avec des intervenants du CLSC et de l'Hôpital Notre-Dame.

Ces partenariats jouent un rôle essentiel, notamment pour orienter vers nous des personnes ayant besoin de soins de pieds, de repas à domicile, ou d'aide administrative comme la déclaration des impôts.

L'action bénévole

L'action bénévole, c'est bien plus qu'un simple don de temps : c'est un engagement humain, libre et volontaire. À Action Centre-Ville, cette forme d'engagement prend vie chaque jour grâce à des personnes de tous âges qui consacrent temps, énergie et cœur.

Nos bénévoles incarnent une véritable force collective. Que ce soit à travers la livraison de repas à domicile, l'animation d'activités, les soins des pieds ou la simple présence chaleureuse à l'accueil, ils contribuent à briser l'isolement et à renforcer les liens humains.
Leur dévouement fait vivre l'esprit de solidarité intergénérationnelle et démontre que le bénévolat est, aujourd'hui plus que jamais, un moteur essentiel d'inclusion et de dignité pour les membres.

Dans un monde où les liens sociaux se fragilisent, ces bénévoles tissent chaque jour un réseau d'entraide fondé sur le respect, la bienveillance et la reconnaissance mutuelle. Grâce à eux, notre communauté continue de grandir sur des bases solides : celles de la solidarité, du respect et du vivre-ensemble.

> **« Briser l'isolement permet de rendre service et de s'impliquer, se sentir utile, être active, faire des rencontres. »**

Profil des bénévoles

En 2024-2025, 135 bénévoles ont contribué à la vie du Centre, dont 56 étudiants du Cégep du Vieux-Montréal, grâce à un partenariat dynamique. Ce nombre marque une augmentation significative par rapport aux 84 bénévoles engagés en 2023-2024. Le nombre d'heures de bénévolat est de 4491,55 heures cette année.

Les secteurs ayant accumulé le plus d'heures de bénévolat sont à l'accueil, à la livraison de repas à domicile, et à l'animation de cours. Ces postes clés illustrent l'importance du rôle des bénévoles dans le bon fonctionnement du Centre et dans le maintien d'un lien humain fort avec nos membres.

L'équipe de cuisine assistée par des bénévoles.

> **M'impliquer dans une activité me permet d'oublier mes tracas et donc, d'être moins stressé. En plus de me permettre d'avoir une activité physique et sociale. C'est pour toutes ces raisons que je suis bénévole.**

5 participants au Programme d'aide et accompagnement social (PAAS)

Les programmes de réinsertion socioprofessionnelle et d'accompagnement offrent de réels bénéfices, tant pour les participants que pour l'organisme. En leur offrant un environnement bienveillant et structurant, nous contribuons non seulement à leur développement de compétences pratiques, mais aussi à leur estime de soi, leur autonomie et leur sentiment d'appartenance.

L'implication dans la vie du Centre illustre l'importance de ce soutien individualisé : chaque heure investie est aussi un pas vers une vie plus stable, plus confiante et plus valorisante.

Avec un total de 1697 heures réalisées en cuisine, à la plonge et à l'entretien ménager, notre Centre a poursuivi son engagement à soutenir les personnes faisant face à des défis d'intégration dans le marché du travail.

Travaux compensatoires : un impact communautaire en croissance

Le programme de travaux compensatoires offre une alternative constructive aux personnes confrontées à des amendes ou à des infractions. En accomplissant des tâches utiles à la collectivité, en soutien à nos services et à l'entretien du Centre, ces participants réinvestissent leur temps de façon positive, tout en contribuant concrètement à la vie communautaire.

Cette année, 11 personnes ont participé au programme de travaux compensatoires, cumulant un total de 898 heures de service. Il s'agit d'une augmentation significative comparativement à l'an dernier, où 5 personnes avaient réalisé 219 heures.

Cette progression témoigne non seulement d'un besoin, mais aussi de l'efficacité de notre collaboration avec le YMCA, partenaire essentiel de ce programme.

L’implication des milieux d’enseignement

Cette année, trois stagiaires issus de milieux d’enseignement ont apporté un soutien précieux à Action Centre-Ville, totalisant 650 heures d’implication. Deux étudiantes en travail social ont contribué activement à l'accompagnement des membres, à l'organisation d’activités et à l'écoute individuelle, renforçant ainsi notre mission sociale auprès des aînés. Une stagiaire en bureautique a soutenu nos opérations administratives, facilitant la gestion quotidienne du Centre.

Ces expériences en milieu communautaire offrent non seulement un cadre d’apprentissage concret aux étudiants, mais témoignent également de la richesse des partenariats entre notre organisme et les établissements d’enseignement.

Collaboration avec Desjardins

Le 2 décembre 2024, nous avons eu le plaisir d’accueillir une équipe d’employés de Desjardins venue appuyer nos bénévoles réguliers lors d’une journée de tri alimentaire. Cette collaboration ponctuelle illustre bien la force du travail d’équipe entre partenaires corporatifs et communauté locale.

Tri alimentaire avec Desjardins

Un bénévole et un étudiant à la livraison

Partenariat avec le Cégep du Vieux-Montréal

Nous sommes fiers de notre partenariat avec le département de psychologie du Cégep du Vieux-Montréal, qui permet à des étudiants de s'impliquer activement dans notre Centre. Grâce à ce projet, 56 étudiants ont offert de leur temps cette année pour participer à des activités essentielles comme la livraison de repas à domicile et l’aide informatique.

En plus de répondre à des besoins concrets dans notre communauté, cette initiative crée des ponts entre les générations, enrichit les expériences de chacun et permet aux étudiants de découvrir une autre réalité sociale. Pour plusieurs, ce bénévolat devient une expérience marquante, élargissant leur compréhension du vieillissement, de la solidarité et de l’importance du lien communautaire.

Reconnaissance des bénévoles

Chaque année, la Semaine de l’action bénévole en avril est l’occasion idéale pour mettre en lumière le travail exceptionnel de nos bénévoles. Pour souligner leur engagement, nous organisons une soirée festive conçue par et pour les bénévoles, avec l’appui du comité bénévolat.

Cette soirée conviviale, animée de jeux et de bouchées, vise non seulement à remercier toutes celles et ceux qui donnent de leur temps, mais aussi à renforcer les liens entre les bénévoles, à favoriser la cohésion de groupe et à créer un esprit de communauté.

C’est notre façon sincère de leur dire merci et de célébrer leur contribution à la vie du Centre. Nous avons profité de l’occasion pour faire le lancement du programme Bénévole de l’année et le premier bénévole nommé a été Benoit Teasdale en remerciement de son implication diversifiée durant l’année.

De plus, nous avons fait le lancement à l’automne de notre première infolettre pour les bénévoles, soulignant leurs contributions, partageant des informations importantes et annonçant les événements à venir. Cette nouvelle initiative renforce le lien entre le Centre et ses bénévoles, tout en valorisant leur rôle essentiel dans notre mission.

Notre bénévole de l’année 2024.

Deux bénévoles au Thé des bénévoles

Journée internationale du bénévolat - 5 décembre 2024

À l’occasion de la Journée internationale du bénévolat, célébrée le 5 décembre, nous avons tenu à exprimer notre reconnaissance envers nos bénévoles en organisant des moments spéciaux en leur honneur. Un thé d’après-midi convivial a permis à plusieurs d’entre eux de se retrouver dans une ambiance chaleureuse et propice aux échanges. Le 6 décembre, nous avons eu le plaisir d’offrir une sortie culturelle au spectacle AURA à la Basilique Notre-Dame, une expérience lumineuse et immersive qui a émerveillé les participants.

Représentation du bénévolat à l’externe

Action Centre-Ville a accru sa visibilité et son rayonnement dans la communauté en participant à plusieurs événements publics. Nous avons notamment pris part à la fête du quartier au parc Toussaint-Louverture et à la première édition du Salon des bénévoles, organisé par le ROAF (Regroupement des organismes aînés du Faubourg Saint-Laurent) à l’UQAM.

Ces occasions ont permis de faire connaître nos services, de tisser des liens avec d'autres acteurs communautaires et de promouvoir l'engagement bénévole. Dans le cadre du Salon des bénévoles, des liens ont été créés avec des étudiants du département de communication, afin de répondre à un besoin grandissant d'accompagnement linguistique au sein de notre clientèle. Grâce à ce partenariat, nous avons accueilli trois étudiants bénévoles qui offrent des ateliers de français et d'anglais dans l'organisme.

4@6 des bénévoles

Les services d'entraide

Aide informatique

Avec l'évolution rapide des technologies, l'aide informatique est devenue un service incontournable, particulièrement pour les aînés qui souhaitent demeurer autonomes et connectés. Cette année, nos bénévoles ont offert 128 heures de soutien personnalisé, soit plus du double comparativement à l'an passé, où 54 heures avaient été enregistrées. Ce bond remarquable témoigne de l'intérêt croissant des membres et de l'importance de ce service dans leur quotidien.

Grâce à des rencontres individuelles, nos bénévoles ont accompagné les membres dans la découverte et l'utilisation d'appareils électroniques, de logiciels et de plateformes numériques souvent perçus comme complexes ou intimidants. Leur écoute, leur patience et leur expertise permettent aux aînés de gagner en confiance, de développer leurs compétences numériques et de rester en contact avec leurs proches.

L'aide informatique joue ainsi un rôle clé dans l'inclusion sociale et informatique des membres, en leur ouvrant les portes d'un monde technologique en constante évolution.

Bénévoles en aide informatique

Clinique d'impôts

Chaque année, la période des impôts représente une source de stress pour plusieurs personnes, notamment celles vivant avec un revenu modeste ou rencontrant des difficultés à naviguer dans les démarches fiscales. Conscients de cet enjeu, nous avons mis en place, en collaboration avec Revenu Québec et l'Agence du revenu du Canada, une clinique d'impôts communautaire qui offre un accompagnement personnalisé et une accessibilité simplifiée.

Cette initiative ne serait pas possible sans l'implication exceptionnelle de Monsieur Claude Pichette, engagé depuis plus de 15 ans, qui a su faire de cette clinique un moment de soutien concret et bienveillant pour nos membres. Accompagné de deux autres bénévoles, M. Pichette a permis cette année la réalisation de 105 déclarations en seulement quelques jours, aidant ainsi de nombreuses personnes à mieux comprendre leurs droits, à accéder à des crédits d'impôt essentiels et à améliorer leur stabilité financière.

Service de couture

Le service de couture d'Action Centre-Ville est possible grâce à l'implication précieuse de Madame Nicole Pépin, couturière bénévole. Avec dévouement et minutie, elle a offert un service abordable et personnalisé à 160 membres.

Ce service, bien au-delà de simples retouches ou réparations, répond à un besoin concret chez les aînés. En permettant à nos membres de prolonger la durée de vie de leurs vêtements ou de les adapter à leur réalité, Mme Pépin contribue à la fois à leur confort et à leur estime de soi et aide à réduire l'empreinte écologique des participants.

Notre couturière bénévole

Soin des pieds

Soin des pieds

L'extension de notre service de soins des pieds pour les aînés reflète l'impact significatif sur la santé et le bien-être de nos bénéficiaires. Face à une demande croissante, nous avons ouvert en moyenne deux à trois cliniques par mois. Durant l'année 2024-2025, nous avons eu l'honneur de prendre en charge 67 aînés, leur offrant des soins essentiels pour leur santé.

Nous tenons à remercier chaleureusement Madame Huguette Audy, généreuse bénévole et membre honorifique, ainsi que Fatiha, infirmière auxiliaire dévouée, qui ont consacré plus de 110 heures à fournir des soins professionnels et attentifs. Grâce à leur engagement, 272 soins ont été réalisés.

DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Il existe une expression populaire qui dit qu'il faut un village entier pour prendre soin d'un enfant. Et si, en tant que société, nous faisions le choix d'appliquer cette philosophie à nos aînés ? À plus petite échelle, c'est ce qu'Action Centre-Ville représente pour plusieurs de ses membres : ce village, cet esprit de communauté nécessaire à un vieillissement actif et en toute dignité. Un point d'encrage accueillant, inclusif et rassurant qui offre douceur et écoute dans ce monde en constante évolution.

Ce sentiment d'appartenance à notre organisme, nous l'avons bâti au gré des années en mettant au centre de nos actions le bien-être global de nos aînés. Quotidiennement, nous sommes témoins de la force et l'importance d'un réseau social pour les aînés. Il s'agit très souvent d'un rempart face au possible déclin physique et cognitif.

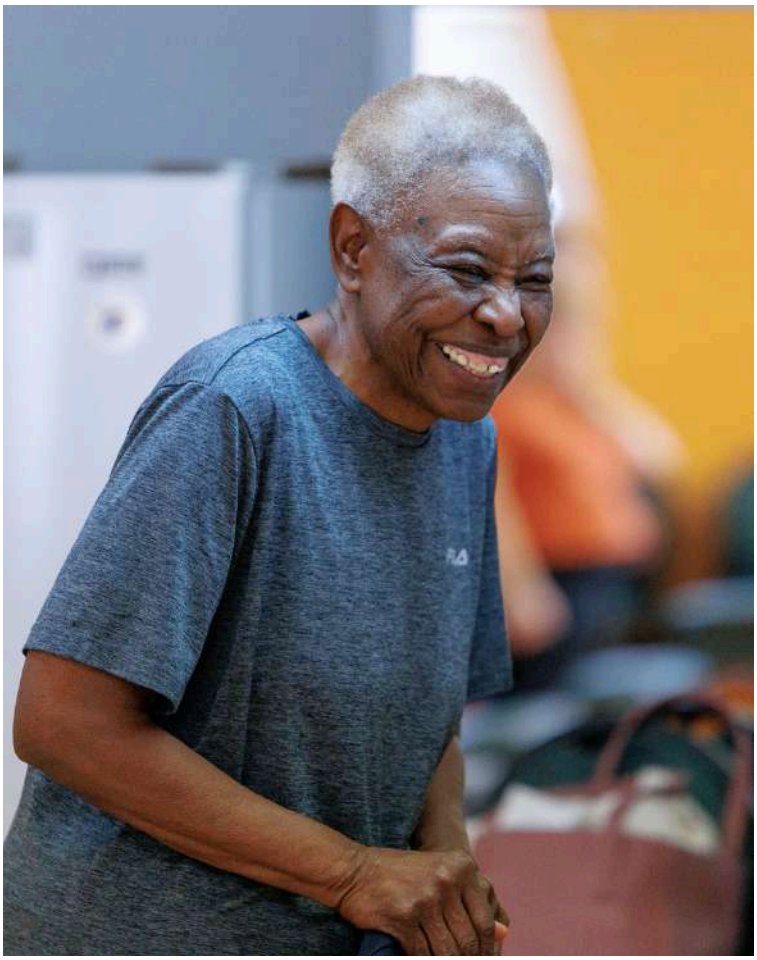
Les activités de loisirs ou sociales que nous offrons permettent d'accomplir notre mission : offrir un lieu accueillant, adapté qui permet à tous les aînés de se réaliser pleinement selon leurs intérêts et de briser leur isolement.

L'année 2024-2025 a été très enrichissante pour nos membres qui ont pu bénéficier d'une offre d'activités des plus variées. La participation des aînés aux activités peut en témoigner. Les programmations offertes reflètent bien notre milieu de vie : elles sont diversifiées, intéressantes et stimulantes. Les activités sont très souvent une porte d'entrée qui permet la découverte d'un milieu de vie unique et un continuum de service essentiel aux divers besoins de nos membres.

L'accessibilité à nos activités

L'accessibilité à nos activités est une façon de permettre à tous les aînés de bénéficier d'activités de qualité à faible coût. Il s'agit d'un levier important qui favorise la participation sociale de nos membres au sein de la communauté.

Plusieurs aînés qui ont des revenus modestes peuvent ainsi s'inscrire à davantage activités et fréquenter le Centre plus souvent, ce qui a un lien direct avec l'épanouissement de nos membres. La retraite est un moment où les aînés devraient pouvoir pratiquer des loisirs divertissants et pour certains avoir la possibilité de se découvrir de nouvelles passions. Difficile de le faire lorsque les cours sont coûteux et le budget limité.

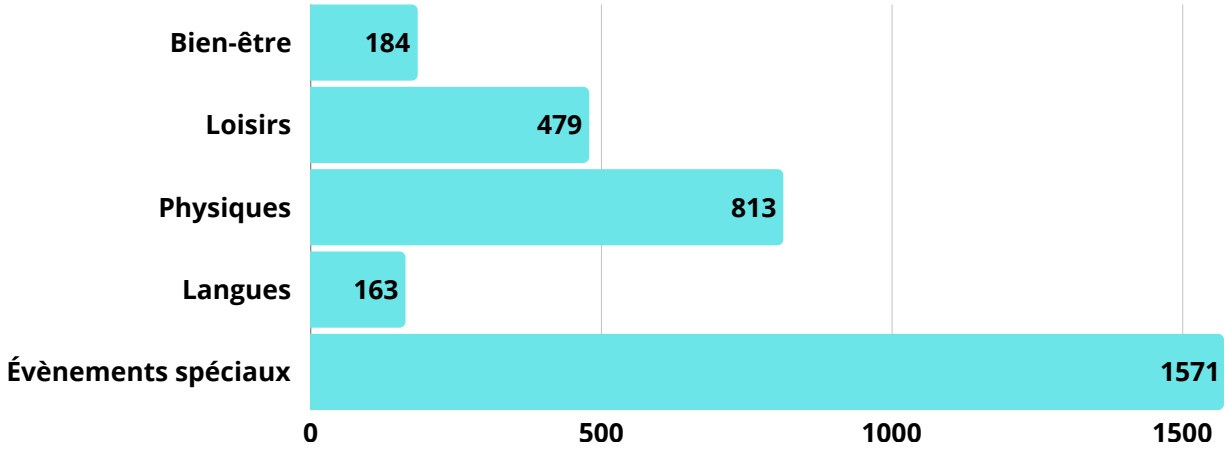


La pratique du loisir est un outil important dans le maintien des acquis des aînés. Cette accessibilité financière est un choix que notre organisme a fait afin de rester inclusif et conserver cette mixité sociale qui nous caractérise. Nous avons travaillé fort pour obtenir du financement et maintenir cette abordabilité. Les activités que nous avons offertes ont été majoritairement subventionnées grâce à de généreux bailleurs de fonds tels que l'Arrondissement Ville-Marie qui soutient les activités de loisir ainsi que le programme ponctuel Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement fédéral destiné à lutter contre le déconditionnement physique.

Cela nous a permis, entre autres, de recruter un kinésiologue pour bâtir des activités adaptées aux aînés comme Action Cardio, Renforcement musculaire, Mobilité et récupération ou encore Marche active. Comme nous pouvons le voir, les activités physiques sont très populaires chez nos membres, suivis de près par les activités culturelles et sociales. Nous terminons l'année avec 3 210 inscriptions pour 11 159 présences.

> **Pendant les cours de dessin, d'aquarelle, yoga, zumba, défi santé, je me sens libre.**

RÉPARTITION DES INSCRIPTIONS SELON LES GENRES D'ACTIVITÉS



Rencontres avec le kinésiologue : un outil de prévention qui a fait ses preuves

Action Centre-Ville a innové en proposant un nouveau service pour ses membres : des rencontres personnalisées avec un kinésiologue. Les études ont clairement établi qu'il est possible de réduire la fragilité qui va de pair avec le vieillissement grâce à l'activité physique. À la fin de cette rencontre, l'aîné a reçu un programme d'activités physiques adapté à sa condition afin de limiter le risque de blessure et est rassuré quant à la pratique ou la reprise de son activité. 17 aînés ont pu bénéficier de ces rencontres personnalisées d'une heure.

> **J'ai eu une heure avec Julien que je qualifie d'extraordinaire, rien de moins : connaissance, compétence le tout enveloppé de gentillesse. J'ai appris des choses importantes, sinon primordiales, sur mon corps, ses capacités et ses besoins que personne d'autre (physio, médecin, ostéo) ne m'avait appris. En fait ce type de rendez-vous "vaut la peine d'écrire à mère"! Donc, je remercie sincèrement Action Centre-Ville de m'avoir DONNÉ cela!**

Des sorties et séjours pour tous les goûts !

L'accessibilité s'est aussi reflétée dans l'offre de sorties que nous avons déployée cette année. Ces sorties ou séjours ont tous été subventionnés par Action Centre-Ville.

- Nous avons pu offrir un très beau séjour de 2 jours à Québec l'automne dernier. Accompagnés de deux employés, 51 aînés ont pu visiter la ville de Québec et ses attractions, comme le Musée des beaux-arts.

- Une sortie chez Constantin pour un délicieux buffet Méchoui a réuni 40 aînés.

- Notre traditionnelle visite à la cabane à sucre a, une fois de plus, été très appréciée par nos membres. Cette activité annuelle a réuni 100 participants, et grâce aux subventions, nous avons pu maintenir un tarif réduit, rendant l'expérience accessible à un plus grand nombre de membres.

- Une excursion dans les Cantons-de-l'Est d'une journée a été riche en découvertes. Le programme comprenait une visite du musée Bombardier, un dîner au bord du lac et une dégustation dans une fromagerie renommée, le tout dans un confort optimal grâce à un autobus de luxe. Ce voyage a réuni 44 membres, tous ravis de cette expérience enrichissante à un prix abordable. Ce type de sortie permet aux participants de briser leur routine habituelle, de s'évader et d'apprécier des moments de convivialité en dehors du Centre.

Ces sorties ont un impact profond sur la vie de nos aînés. Elles leur permettent non seulement de changer d'air, mais aussi de découvrir de nouveaux lieux et d'enrichir leur quotidien avec des expériences nouvelles. Ces moments partagés favorisent également les échanges et les rencontres, rompent l'isolement et ont un effet direct et positif sur leur bien-être physique et psychologique.

Voyage à Québec

Sortie chez Constantin buffet Méchoui

Sortie dans les Cantons-de-l'Est

Sortie à la cabane à sucre

Camp de vacances : une initiative toujours aussi pertinente

De nouveau cette année, nous avons eu la chance de pouvoir compter sur la générosité de la Fondation Carmand Normand ainsi que sur la Corporation des habitations Jeanne-Mance pour offrir un séjour de 4 jours et 3 nuits qui a été subventionné afin de favoriser la participation des aînés à faible revenu. Accompagnés de deux employés, 42 aînés ont eu la possibilité de fuir la chaleur étouffante de la métropole pour profiter du grand air au Camp de l'Avenir situé dans les Laurentides. Canot, pédalo, feu de camp en soirée, randonnée dans le boisé et animation : tous les ingrédients étaient réunis pour favoriser un esprit de camaraderie entre les participants. Les possibilités de voyager lorsque notre réseau social est restreint peuvent être limitées pour diverses raisons. Pour la majorité des participants, nous rendons cette expérience accessible à plusieurs niveaux.

Photos du camp de vacances

> **Au camp de l'été passé, autour du feu, tout le monde chantait, jasait, se passait les bâtons pour faire griller des guimauves. C'est une occasion où tout le monde se mêlait, riait.**

En somme, ces activités sont bien plus que de simples sorties : elles constituent des occasions de renforcer le lien social, de stimuler la curiosité et d'offrir un sentiment de bien-être et de valorisation à nos membres. Ces moments de convivialité et de découverte jouent un rôle clé dans le maintien de leur qualité de vie.

Les conférences : des espaces de diffusion de l'information

Cette année, de nombreuses conférences gratuites ont été proposées, dont certaines offertes par nos membres. Trop souvent, les aînés ont une méconnaissance des services et de leurs droits. Le monde évolue rapidement et il est important de pouvoir leur donner accès à des informations fiables afin qu'ils puissent savoir où s'adresser en cas de fraude notamment.

Conférence sur l'art donnée par une de nos bénévoles

Plusieurs professionnels sont venus informer les aînés sur différents enjeux importants tels que :

- Le nouveau régime dentaire canadien offert par le gouvernement fédéral
- Le droit du logement, offert par le programme Visez Droit du Barreau de Montréal
- Les droits des consommateurs et les pratiques commerciales illégales, expliqués par une avocate d'Option consommateurs
- Comment lire et bien comprendre les étiquettes nutritionnelles par une nutritionniste du CIUSSS.
- La prévention des fraudes offerte par la FADOQ et Option consommateurs

Visibilité dans le quartier : 1re édition de la Journée des 50 ans et plus

Soucieux de pouvoir rejoindre différents aînés dans le quartier, Action Centre-Ville a grandement contribué à la réalisation de la première édition de la Journée des 50 ans et plus qui s'est déroulée le 2 octobre 2024, au Centre Jean-Claude Malépart, en participant au comité organisateur. Cet évènement fut un succès sur toute la ligne : plus de 300 visiteurs sont venus pour découvrir les services des organismes et des institutions de l'Arrondissement Ville-Marie. Au programme : des kiosques de divers exposants, des conférences sur l'art québécois, la sécurité financière et la prévention des fraudes, sans oublier une prestation de notre troupe de théâtre qui a présenté la pièce Les Bleus du cœur qui sensibilise à l'enjeu de la maltraitance.

Première édition de la Journée des 50 ans et plus

Journée d'essais des activités

De nouveau cette année, nous avons organisé, avec la collaboration du comité sociocommunautaire, des journées d'essais des activités au mois d'août pour permettre aux aînés de rencontrer les animateurs des activités de la session à venir. Une formule gagnante qui a rejoint une centaine d'aînés du quartier et de l'extérieur.

En conclusion, nous pouvons affirmer que l'isolement social est une spirale insidieuse qui peut avoir une incidence concrète sur la qualité de vie de nos membres. Nous avons réussi, de nouveau cette année, à mettre en place des conditions gagnantes pour que ceux-ci puissent rester actifs, échanger et tisser des liens. Il ne faut jamais sous-estimer l'impact positif de moments de rires, de solidarité, d'amitié et d'entraide car très souvent…cela peut changer une vie !

Activités à Action Centre-Ville

L'INTERVENTION DE MILIEU

Toujours vouées au soutien des personnes vulnérables qui résident dans l'arrondissement Ville-Marie, les intervenantes de milieu sont à l'écoute des personnes en situation de vulnérabilité (qu'elles soient membres ou non). Informer, résoudre des problématiques ou diriger vers les ressources appropriées, tels sont les grands axes de ce service à la communauté qui se veut en accord avec les grandes problématiques auxquelles font face les aînés du centre-ville de Montréal.

Soutien en logement social

Cette année, Action Centre-Ville a été approché pour développer l'intervention de milieu dans un nouveau milieu de vie, plus précisément aux Appartement du Vieux-Port, un OBNL d'habitation pour les personnes aînées. C'est donc avec enthousiasme que nous avons accepté de relever ce défi.

C'est en mai 2024 que nous avons intégré ce nouveau milieu situé dans le Vieux-Montréal. Forte de l'expertise accumulée depuis 20 ans, l'intervention de milieu a été adaptée pour cette résidence spécifique de 66 appartements. En étant présente sur place deux jours par semaine, l'intervenante a amorcé un travail de repérage pour comprendre les enjeux de cohabitation et les problématiques vécues par les résidents.
En plus du soutien psychosocial individuel, des cafés-rencontres ont aussi été organisés. La présence de l'intervenante a permis aux résidents d'acquérir une meilleure connaissance des ressources et services disponibles pour les aînés, d'obtenir des informations sur leurs droits et de se sentir davantage en confiance. L'approche choisie a favorisé une cohabitation plus harmonieuse entre les résidents. Nous avons rejoint 68 personnes.

L'intervention de milieu ne serait pas ce qu'elle est sans le partenariat solide que nous chérissons depuis des années avec la Corporation d'habitation Jeanne-Mance (CHJM), le plus grand complexe de HLM au Québec. Le travail est colossal avec autant de logements aînés et nous avons la chance d'avoir la confiance de la CHJM pour parvenir à rejoindre les résidents.

Nous avons aussi la possibilité de rejoindre d'autres aînés habitant dans différents milieux de vie subventionnés de par notre travail sur le terrain avec les partenaires. Une grande richesse dans la réalisation de notre rôle d'intervenant de première ligne.

Intervention de groupe

Des cafés-rencontres, une douzaine en tout, se sont tenus à Action Centre-ville et tous ont eu un franc succès. Voici quelques-uns des sujets abordés : les deuils (de la vie), la mémoire, la colère, le syndrome de Diogène, la maltraitance institutionnelle, les démences et l'anxiété. Nous comptons 265 participations pour 149 personnes. Ces rencontres offrent de l'information accessible et ciblée, en plus d'être un espace d'échange et d'écoute. Nous avons aussi tenu à ce que les textes paraissent dans l'infolettre d'Action Centre-Ville afin de transmettre les informations et ressources à l'ensemble des membres.

Café-rencontre

Intervention individuelle

Parallèlement aux interventions collectives, les droits et les recours (252 interventions), ainsi que les problématiques d'autonomie fonctionnelle (249 interventions) ont été au cœur de nos interventions individuelles. Ces problématiques se recoupent, et elles témoignent du besoin de soutien accru des personnes dans de multiples facettes de leur vie quotidienne. Le soutien à ces niveaux permet de prolonger la vie à domicile. Aussi, nous avons constaté que les interventions sont de plus en plus longues et que les pertes cognitives sont significatives. La solitude (80 interventions) est le troisième aspect qui caractérise les pertes d'autonomie. On peut le jumeler au besoin de parler (127), un aspect important de la fragilisation des aînés. Les événements fragilisants comme tels (127) en plus des (84) interventions concernant l'écoute active témoignent du grand isolement des personnes, et de leur soif de socialisation qui peine à trouver son expression.

Les enjeux de santé physique (121) sont évidemment bien présents et nous amènent en particulier à aider les personnes à manœuvrer dans un système dont ils et elles sont violemment exclus. Le porte-à-porte, quant à lui, permet de présenter l'intervention de milieu et d'offrir un sentiment de sécurité, même si aucun besoin n'est criant au moment du contact. Ainsi, 231 personnes ont été approchées dans ce cadre qui inclut aussi les visites de prévention (63 interventions). Dans les situations de méconnaissance des ressources (81 interventions) les interventions concernent en particulier l'OMHM, le SAPA, le transport adapté, l'Aide Juridique et le Tribunal administratif du logement. Évidemment, à travers toutes ces interventions, il y a aussi beaucoup de contacts établis et nécessaires avec les différents paliers gouvernementaux.

Nos intervenantes de milieu

> **Nous venons tout juste d'emménager dans cette communauté. Tout est nouveau pour nous, et nous étions un peu perdus, ne sachant pas trop par où commencer. Je ne m'attendais pas à te rencontrer – ce fut une merveilleuse surprise qui a vraiment illuminé notre arrivée!**

Les enjeux rencontrés

Dans l'axe de sécurité alimentaire, nous avons collaboré avec le CERF pour l'attribution de paniers de Noël, suivi la formation Plaidoyer pour la sécurité alimentaire (qui est une initiative en cours) et participé à des inscriptions pour du dépannage alimentaire avec plusieurs partenaires comme la Société Saint-Vincent de Paul et l'Épicerie solidaire. Nous participons au projet Espace cuisine pour la sécurité alimentaire, porté par l'équipe de coordination du Conseil du système alimentaire montréalais.

En ce qui a trait aux questions brûlantes concernant le logement, nous avons été en lien étroit avec les comités logement Plateau et Centre-sud. Ils ont été des partenaires importants dans cette période de crise

du logement qui a affecté le bien-être des ainés. De plus, nous faisons partie du Comité provincial de sensibilisation pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées d'expression anglaise et des communautés culturelles. Notre intervenante, Jin Lin, est aussi la personne-ressource représentant la communauté chinoise pour la Ligne aide maltraitance adultes aînés. Les codes culturels peuvent influencer la perception de la maltraitance, d'où l'importance d'une approche adaptée et sensible à la diversité culturelle. Il s'agit une reconnaissance importante de l'expertise du travail accompli par notre organisme auprès des communautés culturelles.

Encore cette année, dans le but de rejoindre les personnes âgées en situation de vulnérabilité ou à risque de maltraitance, une intervenante a participé à l'opération « Visiter une personne aînée isolée », codirigée par le SPVM et le département régional de santé publique du CIUSSS. Accompagnée d'agents sociocommunautaires, elle a échangé avec les aînés, les sensibilisant à la lutte contre la maltraitance, la fraude et le vol ainsi qu'aux dangers auxquels ils pourraient être exposés.

Pour finir, tout au long de l'année, nous avons pu constater que la fracture numérique isole encore, sinon plus, les personnes les moins nanties et les plus âgées (qui sont souvent les mêmes). L'analphabétisme aggrave aussi le sentiment d'isolement et la mise à l'écart des personnes âgées.

Des activités festives qui permettent de tisser des liens

Cette année, notre porte-à-porte de Noël se voulait, selon la tradition, une distribution de vœux et une invitation personnelle à notre événement du temps des fêtes. Accompagnées de collègues et de de bénévoles du comité Intervention de milieu, nous avons frappé à toutes les portes des tours de la Corporation des habitations Jeanne-Mance et nous avons pris le temps de bien parler aux gens. Nous profitons ici de l'occasion pour signaler l'exceptionnelle participation des bénévoles du comité Intervention de milieu qui s'impliquent à nos côtés, dans toutes nos activités et ce, tout au long de l'année.

Porte-à-porte de Noël aux HJM

Pour faire suite à ce porte-à-porte, un buffet de Noël pour les résidents de la Corporation des habitations Jeanne-Mance, qui s'est déroulé à Action Centre-Ville, a permis de réunir 70 nouveaux et anciens résidents dans une ambiance festive et de déguster un délicieux repas de Noël avec un groupe de musique live et une caricaturiste qui a eu un franc succès !

Nous avons souligné des moments importants par des activités thématiques :

- Le Nouvel An chinois a été célébré par une sortie au restaurant. Il s'agit d'un moment privilégié pour faire découvrir la culture et les traditions de plusieurs membres d'origine chinoise d'Action Centre-Ville, brisant ainsi les préjugés.

- La projection du film *Les figures de l'ombre*, pour souligner le 8 mars et le mois de l'histoire des Noirs, a permis d'aborder la notion d'intersectionnalité.

Brunch des HJM

Dîner du Nouvel An Chinois au restaurant

Des activités de visibilité pour faire connaître l'intervention de milieu

En plus du porte-à-porte, le repérage est un moyen dynamique de rencontrer des gens et d'informer les personnes qui auraient potentiellement besoin d'un de nos multiples services ou activités. 1 243 personnes ont été rejointes et informées par ce moyen. Pour accroitre notre visibilité, nous avons distribué des affiches et des cartons dans des commerces et des coopératives. Nous avons rencontré des gens à la BAnQ, dans le métro, à la Place Dupuis, au Complexe Desjardins, dans des cafés et des parcs, des tours d'Habitation, des centres commerciaux, des restaurants de restauration rapide et dans certains commerces. Toujours pour repérer des personnes âgées isolées, nous avons également visité des organismes et des centres de jour.

Semaine de l'intervention de milieu

À l'automne, nous avons de nouveau consacré une semaine entière à l'intervention de milieu à Action Centre-Ville. Au cours de cette semaine de visibilité, nous avons fait des apparitions surprises dans les cours donnés à Action Centre-Ville pour nous présenter et présenter nos services aux membres et nous avons préparé (avec l'équipe de la cuisine) un repas pour les membres pendant la semaine. Pour mieux faire comprendre notre travail au quotidien et de quelle façon nous pouvons intervenir dans la vie d'un aîné, nous avons créé une installation sonore où l'on pouvait entendre une personne (fictive) laisser des messages téléphoniques à une intervenante (tout aussi fictive).

La concertation : des opportunités d'échanges

Sur le modèle de l'écodéveloppement professionnel, les rencontres de soutien clinique, supervisées par une travailleuse sociale du CLSC des Faubourgs, ont permis aux intervenants de milieu d'échanger, d'apprendre entre pairs, et de demander de l'aide clinique de manière structurée. En partageant nos expériences nous reprenons courage et nous apprenons de nouvelles idées et astuces pour surmonter nos difficultés.

Selon les situations, nous collaborons aussi avec les intervenants des autres centres communautaires du centre-ville de Montréal. Toujours dans le but de mieux connaître les ressources et les programmes présents sur le territoire, nous avons participé aux Café- réseautage au CLSC des Faubourgs, car tisser des liens entre intervenants améliore le référencement et les suivis.

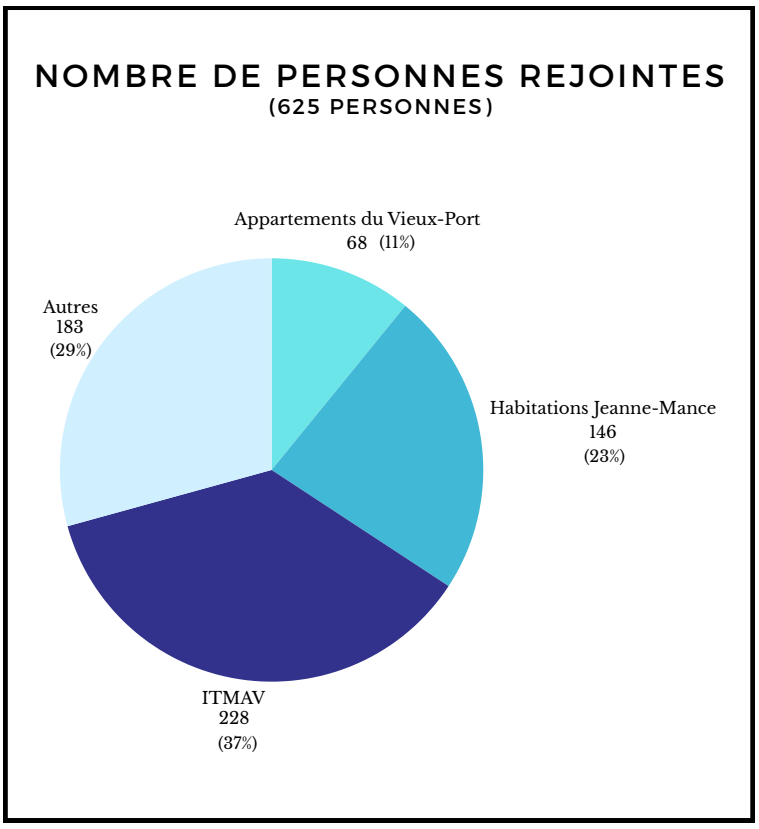
Le partenariat entre la Corporation d'habitation Jeanne-Mance et Action Centre-Ville est un pilier de notre organisation depuis des années. Cette collaboration a permis l'atteinte de nombreux objectifs communs.

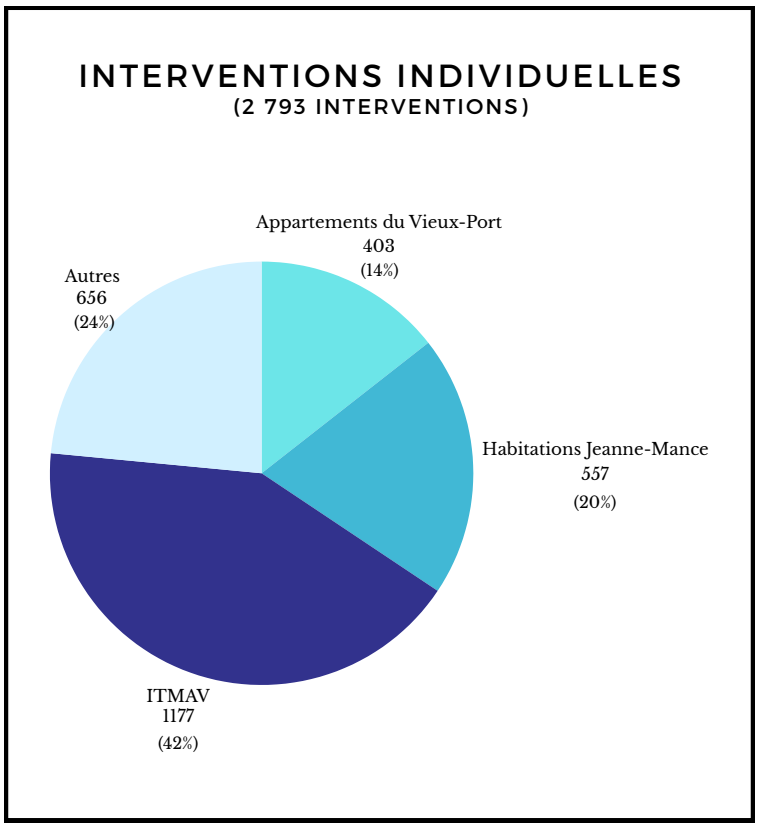
Les échanges fructueux ont toujours été à la base de notre succès. Cette année marque la reprise des rencontres mensuelles avec les nouveaux intervenants de la Corporation, le CRII (Collectif de réflexion et d'intervention sur l'isolement des aînés). Ces rencontres réunissent le nouvel agent de relation à la clientèle de la Corporation d'habitation Jeanne-Mance, les intervenants (pivots, T.S., ergothérapeutes, infirmières, etc.) du CLSC des Faubourgs et nous. Nous discutons des différents enjeux reliés aux Habitations, de situations spécifiques concernant des résidents à risque et nous essayons de coordonner nos interventions dans les situations spécifiques qui nous impliquent toutes afin d'optimiser les efforts et les démarches tout en évitant les doublons.

La formation

La situation des aînés évolue rapidement et il est nécessaire que les intervenantes puissent maintenir des compétences à jour et adapter leurs pratiques aux besoins complexes de notre clientèle. Quelques exemples de formation : La bientraitance : outil et cadre de référence, Détecter et intervenir en situation d'anxiété chez les personnes aînées, Le ramassage des seringues et l'intervention sur la crise des surdoses, L'encombrement et l'accumulation à l'intérieur du domicile de personnes aînées : accompagner tout en prenant soin de soi, Les personnalités particulières, Favoriser la bientraitance envers toute personne aînée, dans tous les milieux et tous les contextes (donné par le gouvernement du Québec), et pour finir, le lancement de l'outil de gestion des situations de maltraitance en contexte de cohabitation.

Par ailleurs, Action Centre-Ville accueille des stagiaires depuis plusieurs années afin de favoriser une connaissance de la réalité du milieu communautaire. Cette année n'a pas fait exception et une étudiante de troisième année en travail social de l'Université de Montréal a fait son stage annuel avec nous.





En conclusion, nous pouvons affirmer sans aucun doute que les besoins de la population aînée sont en augmentation et les interventions que nous réalisons se complexifient davantage en raison du vieillissement de la population. La lenteur du système de santé nous impose d'être créatifs afin de pouvoir mettre en place un filet de sécurité adéquat de sorte que la personne concernée puisse rester à domicile en sécurité mais aussi en toute dignité. Nos actions sont constamment réalisées dans un seul et unique but : le bien-être des aînés et cela fait toujours LA différence.

LA CUISINE D'ACTION CENTRE-VILLE

893 personnes rejointes !

Cuisine dynamique, active et accueillante! Durant la dernière année, nous avons eu la chance de compter sur ces différents qualificatifs pour décrire le travail acharné de l'équipe de la cuisine. Des plats qui répondent aux besoins des membres et des aînés du quartier, un endroit chaleureux et inclusif, des gens sympathiques et en quête du même bien-être ; c'est ce que nous retrouvons à Action Centre-Ville.

> **Je suis une personne très timide et venir dîner à Action Centre-Ville m'aide à socialiser et ça me fait du bien.**

Année après année, nous réussissons le pari d'offrir des repas équilibrés, variés et de qualité aux aînés du quartier mais aussi du Grand Montréal. Au-delà de l'expérience culinaire, les repas communautaires d'Action Centre-Ville permettent de socialiser, de créer de belles amitiés et de faire différents apprentissages à travers les activités culinaires proposées à la programmation !

10 557 repas servis au Centre

La variété des aliments et des plats proposés, la qualité des aliments utilisés et l'utilisation d'aliments sains permettent de rejoindre encore plus de membres et de résidents du quartier. La cuisine fourmille de projets, d'activités spéciales et d'opportunités d'échange et ainsi suscite l'intérêt de davantage d'aînés. Le défi est de taille : réussir à offrir une qualité et une quantité tout en conservant des repas à très faible coût. Avec les prix des aliments qui ne cessent d'augmenter, nous pouvons être fiers de réaliser ce défi année après année.

3 998 repas livrés à domicile

La livraison de repas auprès des aînés en perte d'autonomie dans le quartier demeure un service nécessaire et nous le constatons par l'augmentation de la demande. Avec ce service, nous assurons notre rôle en sécurité alimentaire auprès de ces personnes. Nous avons la chance de pouvoir compter sur la participation de bénévoles extraordinaires qui viennent beau temps mauvais temps s'assurer que les bénéficiaires mangent au moins un repas complet par jour et respectent leur budget.

> **J'aime assez ça commander des plats congelés ! Tu ne sais pas à quel point ça me dépanne le soir et les weekends !**

2 986 plats congelés

La vente de plats congelés répond à un besoin important en sécurité alimentaire. En offrant des repas communautaires sur place, nous sommes capables de répondre au besoin en sécurité alimentaire des aînés du quartier mais en offrant des plats congelés, notre action se répercute en dehors des murs de l'organisme. Facilitant la vie des aînés rejoints par ce service, l'achat de plats congelés permet d'assurer une alimentation saine et équilibrée à la maison.

9 891 plats préparés pour le service traiteur

La sécurité alimentaire à grande échelle permet d'assurer une alimentation saine et de qualité auprès des aînés d'autres arrondissements. La préparation des plats congelés et la livraison de ces plats en partenariat avec le Centre ABC St-Laurent nous aura permis de réaliser cet objectif.
Après un partenariat de plusieurs années, le contrat avec le Centre ABC St-Laurent s'est terminé le 25 mars 2025. Ce fut un beau projet, permettant de mener nos actions en sécurité alimentaire en dehors de notre quartier.

Dîner de Noël 2024

Activités de décembre

Un dîner de Noël a été offert aux membres de l'organisme en décembre 2024. Les 85 billets se sont envolés en quelques jours, du jamais vu ! Ce dîner leur permet de s'offrir des plats hors du commun, de rencontrer de nouvelles personnes ou encore de retrouver des amis et de se laisser gâter. Nous tenons à faire de cette activité un succès année après année.

Activités spéciales à la cuisine

Dîner des fêtés : chaque mois nous invitons les membres fêtés du mois à venir prendre un dîner festif. Le dîner leur est offert ainsi qu'un cocktail non alcoolisé et nous terminons le repas avec un gâteau d'anniversaire et une distribution de cadeaux. Ce dîner est un succès chaque mois, comptant plus de 70 personnes chaque fois. Les membres courent cet évènement et ont une grande déception lorsqu'ils ne peuvent y assister par manque de place. Certains dîners ont des thématiques : dîner des fêtés d'Halloween, brunch des fêtés de décembre, etc.

Ateliers culinaires : nous proposons chaque mois des ateliers culinaires. Ces ateliers ont pour but de parfaire les connaissances en techniques de préparation ou encore de découvrir de nouveaux aliments. Nous cuisinons selon plusieurs thématiques, en voici quelques-unes : les sauces de base, les délicieux desserts, les légumes racines d'Afrique, les bases de soupe, les canapés de Noël.

Des membres lors d'un atelier culinaire

Dîner des fêtés d'avril 2024

Journée internationale des droits des femmes : trois hommes membres d'Action Centre-Ville ont voulu souligner l'évènement en préparant un buffet, aidés de l'équipe de la cuisine. Nous avons reçu 60 convives pour ce délicieux dîner. Parce que c'est aussi ça les repas communautaires d'Action Centre-Ville : souligner des moments importants dans l'histoire.

Dîner de la Journée des femmes 2024

Journée internationale des personnes âgées : un repas gastronomique accompagné d'un verre de vin a été offert aux personnes présentes à ce dîner. Le dîner a été accompagné d'une animation spéciale. Un moment unique pour souligner l'impact que les aînés ont eu, ont et auront dans la société.

Moisson Montréal

Notre partenariat avec Moisson Montréal, qui nous fournit des denrées alimentaires, est essentiel à la réalisation de la mission en sécurité alimentaire que nous nous sommes donnée. Nous recevons produits secs, produits laitiers, viandes, fruits et légumes, ce qui nous permet de diminuer énormément nos dépenses en aliments et donc, d'offrir des repas à très faible coût.

Cette année, leur aide correspond à 10 606,70 kilogrammes de nourriture, représentant une valeur monétaire de 83 686,92$, un montant jamais atteint auparavant !

En conclusion

La nourriture permet de rassembler les gens autour d'un bon repas pour se connaître, de rejoindre les cultures, de se régaler de repas frais, de qualité et équilibrés et d'en apprendre sur les techniques de cuisine. La nourriture favorise une bonne santé et permet aux aînés de reprendre le pouvoir de choisir. Voilà donc la nécessité de continuer nos actions en sécurité alimentaire.

Action Centre-Ville a rejoint 1215 personnes durant l'année 2024-2025.

NOS PARTENAIRES

Agence de revenu du Canada et Revenu Québec - Service d'aide en impôt, programme des bénévoles

Appartements du Vieux-Port

AQCCA (Association québécoise des centres communautaires pour aînés)

Association Les Chemins du soleil, Magasin Partage

Arrondissement Ville-Marie

CABM (Centre d'action bénévole de Montréal)

CCFSL (Centre communautaire du Faubourg Saint-Laurent)

CERF (Centre d'entraide et de ralliement familial)

COMACO (Coalition des organismes pour le maintien dans la communauté)

CHJM (Corporation d'habitation Jeanne-Mance)

CRII (Collectif de réflexion et d'intervention sur l'isolement des aînés résidant aux Habitations Jeanne-Mance)

CIUSSS (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de l'île- de Montréal)

Carrefour Saint-Eusèbe

Go Jeunesse

Groupe Harmonie (gérontoxicomanie)

Moisson Montréal

OBNL de développement du carrefour communautaire

RAANM (Regroupement des aidants et aidantes naturels de Montréal)

Regroupement des popotes roulantes du Québec

RIOCM (Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal)

TCFSL (Table de concertation du Faubourg Saint-Laurent)

YMCA Centre-Ville, programme des travaux compensatoires

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET À NOS DONATEURS

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Centraide du Grand Montréal

Fondation Marcelle et Jean Coutu

Fondation J-A Desève

Secrétariat aux aînés

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Corporation d'Habitation Jeanne-Mance

Arrondissement Ville-Marie

Emploi-Québec

Députée de Sainte-Marie-Saint-Jacques

Fondation Carmand Normand

LIBERTE

NOTES

NOTES

Coordonnées

Action Centre-Ville

105 rue Ontario Est, Montréal, QC, H2X 1G9

514-878-0847

www.acv-montreal.com

info@acv-montreal.com