



# DES SAISONS

*pleines de vie*

# Table des matières

Une mission bien vivante	3
Des saisons pleines de vie - Mot du président	4
Priorités 2024-2025 à travers les saisons	5
Des moments d'entraide à la popote roulante	8
L'action bénévole de saison en saison	10
Vie active et inclusion sociale : des saisons bien remplies	13
Les saisons de l'intervention de milieu	18
Au rythme des saisons	20
Notre territoire au nord d'Ahuntsic	21
Le portrait des membres qui utilisent nos services	22
Notre conseil d'administration en toute saison	23
Des saisons de concertations et de collaborations	24
Des saisons riches en relations humaines	26
Les finances, une saison gagnante	27



# Une mission bien vivante

Roxanne Hamel, directrice générale

## Notre mission en toute saison

Peu importe les intempéries, notre mission est de préserver la vie active des personnes âgées en perte d'autonomie, résidant à domicile, en leur offrant des services de soutien dans la communauté et diverses activités susceptibles de briser leur isolement.

## Le territoire d'Ahuntsic-Nord et ses bornes

Nous servons les résidents du territoire compris dans les limites suivantes : au nord, la rivière des Prairies; à l'est, le boulevard Saint-Michel; au sud, la rue Port-Royal; et à l'ouest, le boulevard de l'Acadie.

## Des valeurs fondamentales

**La liberté**, c'est le pouvoir que toute personne a de choisir et d'accomplir ses rôles sociaux, en interrelation avec son milieu, et d'exprimer ses besoins de manière démocratique.

**Le respect** se définit comme la considération qu'une personne mérite au sein d'Entraide Ahuntsic-Nord. C'est aussi la reconnaissance de ses compétences et de ses habiletés, et de son pouvoir d'agir en tant qu'être responsable.

**L'intégrité** se traduit par le profond respect des valeurs concernant les normes et les façons de faire. Elle réfère à des attitudes franches, honnêtes, loyales et dévouées.

**L'engagement** est la mise à profit des compétences, des attitudes et des comportements orientés vers la réalisation de notre mission, au bénéfice des personnes qui ont recours à nos services.



## La bonne gouvernance

Le CA ayant entrepris de revoir les règlements généraux, la nouvelle mouture a fait l'objet de plusieurs réunions du sous-comité mené par le secrétaire du CA. La version définitive a été entièrement révisée par Maryse Chapdelaine, organisatrice communautaire au CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal, et sera soumise à l'AGA de juin 2025 pour adoption.

## Les priorités 2024-2025 reconduites en 2025-2026

- Soutenir le vieillissement en santé
- Renforcer le pouvoir d'agir des membres
- Créer un environnement de travail dynamique, stimulant et inclusif
- Rechercher de nouveaux locaux



# Des saisons pleines de *vie*

Michel Gignac, bénévole et président  
du conseil d'administration

Qu'y a-t-il de plus important à considérer lorsque nous parlons du « vieillissement »? Qu'est-ce qui compte d'abord et avant tout quand nous évoquons ce qu'il est convenu de nommer « la vieillesse »?

Tout d'abord, il importe de toujours se rappeler que, pour une personne, le fait d'avancer en âge ne s'apparente ni à un accident évitable ni à une quelconque maladie. Vieillir est une étape qui s'inscrit dans un processus continu, qui s'appelle « la vie humaine ».

Le bébé, l'enfant, l'adolescent, l'adulte et finalement la personne âgée, voilà autant de passages qui témoignent des liens unissant les membres de la société. Chacun en son temps et à sa manière dépend du soutien des autres membres pour se développer. Corollairement, plus une personne chemine dans ce périple que constitue l'expérience humaine, plus elle est amenée à contribuer au développement ainsi qu'au bonheur de ceux et celles qui l'entourent.

La personne âgée joue un rôle important dans l'équilibre de la société. Même si ce rôle est souvent peu spectaculaire, il n'en est pas moins essentiel pour autant. L'expérience et la sagesse des aînés viennent compenser et compléter la fougue et la vigueur des plus jeunes. Pour paraphraser la poésie du groupe québécois Harmonium, tout se passe comme si nous avions vraiment « besoin d'une cinquième saison »...

En 1940, un psychologue humaniste américain nommé Abraham Maslow a intrigué le monde en développant une taxonomie des motivations et des besoins fondamentaux qui guident l'humain dans sa recherche de l'équilibre et du bonheur. La liste couvre les besoins d'ordre physiologique (se loger, se nourrir, se vêtir...), les besoins de sécurité (santé, accès aux ressources...) et le sentiment d'appartenance (famille, amis, groupe des pairs...), puis se complète par l'estime de soi et la réalisation personnelle. Ses réflexions continuent de nous éclairer et de nous questionner aujourd'hui. En tant que membre à part entière de la société qui l'englobe, la personne âgée n'échappe aucunement à cette quête qui ponctue, oriente et gouverne la vie elle-même.

Alors, en y pensant bien, qu'y a-t-il de plus important à considérer lorsque nous parlons du « vieillissement »? La réponse courte et plutôt simple est la suivante : ce sont ses trois premières lettres.



# Priorités 2024-2025 à travers les *saisons*

Roxanne Hamel, directrice générale



Malgré la menace permanente de notre éviction et les nombreuses réunions que ce dossier a nécessitées, ce rapport annuel est plein de vie et rempli de belles réalisations. L'équipe est restée dynamique, de nouvelles activités ont été organisées, les livraisons de repas de popote ont explosé et les activités de socialisation débordent de participants qui réclament plus d'activités pour briser l'isolement. Les saisons ont un point commun : elles dépendent toutes du Soleil. Bonne lecture! (*Les saisons et le soleil* de Jessica Fries-Gaither)

## I. Soutenir le vieillissement en santé

### Projet Amour de cuisine prolongé

Nouveau projet 2025-2029 :  
À votre menu! À votre santé! À votre bien-être!

En mars 2024, nous avons démarré le projet d'ateliers culinaires Amour de cuisine, dans le but de redonner le goût de manger et de cuisiner aux personnes âgées qui en ont la capacité ainsi que de faciliter l'acquisition et l'échange de connaissances sur l'alimentation après 60 ans.

Ce projet, financé par la Fondation Jeanne-Esther, devait se dérouler de mars à septembre 2024, mais il a été prolongé jusqu'au 31 mars 2025. Une série de 30 ateliers culinaires éducatifs, nutritifs et adaptés aux restrictions alimentaires, ont été réalisés par notre animatrice, Katherine Bourassa, auprès d'une soixantaine de membres d'Entraide et de résidents des Habitations Ahuntsic, Crémazie, D'Auteuil et Des Hirondelles. Les participants sont invités à apporter des recettes qu'ils souhaitent partager avec le groupe.

Les ateliers ont rencontré un tel succès que nous avons rédigé un nouveau projet intitulé À votre menu! À votre santé! À votre bien-être, dans le cadre de l'appel Ville-MESS 2025-2029. Il a pour but d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées, de favoriser le bien vieillir chez soi et de réduire la pauvreté et l'exclusion sociale. Non seulement nous allons poursuivre les ateliers culinaires collectifs dans

nos locaux et en HLM, mais nous offrirons également des ateliers personnalisés à domicile. De plus, ce projet d'une durée de quatre ans va explorer la faisabilité d'un service de menus travaux pour répondre aux nombreuses demandes que nous recevons.

## 2. Renforcer le pouvoir d'agir des membres

Il est essentiel de respecter l'autonomie des membres, de les écouter et de leur offrir des occasions de participation sociale et de maintien de leurs habiletés.

### Nouvelle activité libre

Au cours des derniers mois, nous avons constaté que les participants aux groupes de socialisation arrivent très tôt, soit à 11 h, alors que l'activité commence à 13 h 30. Ces personnes se sentent bien dans nos locaux et souhaitent avoir davantage d'occasions de s'occuper. Nous avons donc concocté une série d'activités autonomes que les personnes âgées pourront prochainement explorer sans encadrement. Elles auront accès à des bacs de tricot, de bricolage, de coloriage, de peinture sur verre et sur bois, ainsi que de perles pour faire des colliers. Les participants pourront aussi écouter des documentaires, lire des romans policiers et divers magazines offerts par d'autres membres, ou tout simplement s'exercer aux jeux d'adresse de poche et aux fléchettes. Cette nouvelle formule d'activités autonomes sera lancée d'ici l'automne 2025.

### Autoévaluation

Nous possédons un outil d'évaluation pour toutes nos activités. Cet outil participatif permet à notre clientèle âgée et à nos bénévoles d'être consultés pour déterminer si les activités atteignent leurs objectifs. Au cours de l'année, le café des bénévoles et les ateliers culinaires ont utilisé l'outil, ce qui a mené à certains ajustements aux activités selon les

observations des membres. Son utilisation sera plus largement déployée au cours de la prochaine année.

### 3. Créer un environnement de travail dynamique, stimulant et inclusif

Dans un milieu de travail dynamique, stimulant et inclusif, les employés, les employées et les bénévoles se sentent écoutés, engagés, motivés, respectés et valorisés. Voici quelques-unes des valeurs que nous retrouvons à Entraide Ahuntsic-Nord.

**Flexibilité :** pour mieux concilier vie privée et vie professionnelle, les employées permanentes profitent de la flexibilité des horaires et du télétravail, et c'est très apprécié.

**Collaboration et communication :** nos employées ont participé à 10 réunions d'équipe, d'une durée moyenne de 90 minutes, pour favoriser la communication, l'échange d'idées et le travail d'équipe. Les permanentes souhaitent qu'il y ait davantage de réunions d'équipe et que les agents de soutien y assistent, lorsque cela s'avère pertinent.

**Créativité et innovation :** nous encourageons l'exploration de nouvelles idées. Vous pouvez observer que les fêtes des membres et des bénévoles de même que les AGA sont toujours remplies de belles idées créatives. Les permanentes ont mis sur pied de nouveaux ateliers et services pour mieux répondre aux besoins des membres.

**Culture d'apprentissage continu :** les employées et les agents de soutien ont l'occasion de développer leurs compétences et de rester à jour avec les nouvelles tendances. Ils et elles ont assisté à plus d'une trentaine de formations et de conférences sur des sujets variés : Mieux comprendre le suicide chez les personnes âgées; Le stress et l'épuisement professionnel; Les troubles neurocognitifs et la gestion de l'anxiété; Accompagner une personne âgée aveugle, et bien plus. C'est deux fois plus que l'année précédente!

**Reconnaissance et valorisation :** nous sommes fiers de l'équipe de permanentes, qui cumulent plusieurs années d'ancienneté, et nous tentons de le démontrer de différentes façons. En décembre, tous les

employés, incluant ceux à temps partiel, ont reçu une prime de fin d'année. Puis, en janvier, nous avons à la fois indexé le salaire des permanentes selon l'Indice des prix à la consommation et revu le montant de base en fonction de leurs responsabilités et des comparables dans le milieu communautaire, pour une augmentation totale de 7 %. Nous avons également célébré les cinq années de service de Sarah-Lai Nadeau, une employée compétente, fiable et loyale, et la reine du multitâche.

### La rétention et la reconnaissance des bénévoles

Alicia, notre responsable des bénévoles, a à cœur d'offrir à chaque bénévole une expérience significative. Ils œuvrent selon leur disponibilité et l'activité bénévole qui les motive. Elle est toujours à l'écoute de leurs observations et de leur niveau de satisfaction. Cette année, elle a organisé huit cafés des bénévoles, un lieu de rencontre, d'échange et de formation fort apprécié qu'elle a adapté en fonction des commentaires récoltés dans leurs formulaires d'évaluation.

La fête de Noël organisée en leur honneur et animée par un violoniste et ses rigodons a remporté un grand succès. Chaque bénévole est reparti avec un bas de Noël chargé de souhaits personnalisés.

D'autre part, nous avons ajusté le taux de remboursement du kilométrage, selon la grille gouvernementale 2025, passant de 0,70 \$ à 0,72 \$ le kilomètre pour les personnes qui utilisent leur véhicule. Nous surveillons de près l'augmentation du nombre de repas livrés à la popote roulante et évaluerons si nous devons revoir le calcul des kilomètres parcourus par route.

### 4. Rechercher de nouveaux locaux, faire face à la tempête

Normand Brunet, secrétaire du conseil d'administration

#### Locaux loquaces

Cette année encore, le dossier des locaux nous a passablement occupés. Disons que le mot « passablement » utilisé ici est un euphémisme. J'aurais dû dire « énormément », et de façon disproportionnée.



Notre mission concerne la préservation de « la vie active des personnes âgées en perte d'autonomie, résidant à domicile, en leur offrant des services de soutien dans la communauté et diverses activités susceptibles de briser leur isolement » — [entraidenord.org/mission](http://entraidenord.org/mission).

Cette mission ne concerne en rien la défense contre des poursuites judiciaires relatives à l'occupation de nos locaux. Mais, puisqu'une telle poursuite nous est tombée dessus sans trop qu'on sache pourquoi, il faut bien se défendre. Nous nous demandons encore pourquoi, en tant que sous-locataires, nous sommes poursuivis dans ce litige.

Malgré tout, temps, efforts, énergie, ressources financières, rien n'a été négligé pour essayer d'avoir gain de cause au bout du compte. Nous avons poursuivi nos efforts de concertation avec la CMTQ (Coalition montréalaise des tables de quartier) et le RIOCM (Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal), en plus de nous intéresser aux projets de l'Initiative immobilière communautaire du grand Montréal.

Entre notre participation aux assemblées générales spéciales de Solidarité Ahuntsic, notre présence lors d'audiences de la Cour supérieure et les réunions extraordinaires du conseil d'administration sur la question des locaux, nous n'avons pas chômé. Il nous a aussi fallu choisir un nouveau cabinet d'avocates et d'avocats pour nous représenter, maintenir la concertation avec les autres organismes évincés du Centre communautaire de la rue Laverdure, signer des pétitions et poursuivre nos démarches médiatiques, politiques et autres.

Notre cause a été entendue à la Cour supérieure le 8 mai. Au moment d'écrire ces lignes, le jugement n'a pas encore été rendu. On ne sait donc pas — comme le chantait Pauline Julien (sur les paroles de Réjean Ducharme et de Robert Charlebois) — si on va « déménager ou rester là ». Il y aurait pourtant mieux à faire pour s'occuper des personnes âgées de notre quartier.

## La recherche de locaux – suite

Roxanne Hamel, directrice générale



### Sélection de l'agence immobilière

Dans les circonstances actuelles, en cas de défaite le 8 mai, nous pourrions être forcés de quitter nos locaux rapidement. Nous avons donc besoin d'un plan B. Nous avons signé un accord de représentation avec l'agence Colliers International inc. (Québec), courtier en immobilier commercial recommandé par notre cabinet d'avocats.

Nous payons actuellement 15 \$ le pied carré, pour des locaux qui font un peu moins de 1 500 pieds carrés, n'incluant pas les espaces communs, pour un loyer annuel de 22 365 \$. Il faut s'attendre à payer plus de 25 \$ le pied carré, et ce, pour 1 700 à 2 000 pieds carrés, qui incluent nécessairement les espaces communs, donc au moins 42 500 \$ par année.

### Étude de marché et visite de locaux

Une étude de marché dans le quartier nous a présenté cinq options disponibles. Nous avons retenu et visité deux options qui nous apparaissaient intéressantes : le 500, boulevard Gouin Est et le 560, boulevard Henri-Bourassa Ouest. En plus de comporter un espace de bureau suffisant pour loger les employées, avec une salle pouvant accueillir 20 personnes, plusieurs éléments sont à considérer : des espaces de stationnement suffisants pour la popote roulante, les bénévoles et les employés possédant une voiture, un accès universel (rampe ou ascenseur) pour notre clientèle à mobilité réduite et une cuisine équipée d'une cuisinière et d'une hotte pour les ateliers culinaires.

Les administrateurs sont aussi d'avis que, peu importe l'issue des procédures en cours, nos locaux sont de plus en plus vétustes et qu'un déménagement dans des locaux plus modernes deviendra souhaitable à moyen terme.

Souhaitons-nous une bonne suite et suffisamment de temps pour trouver des locaux adéquats qui répondent aux besoins des membres et des employés!

# Des moments d'entraide à la *popote roulante*

Katherine Bourassa, agente administrative  
et responsable de la popote roulante

17 268 repas chauds

5 334 plats congelés

188 personnes âgées

## Un service chaleureux

Le service de popote roulante est offert de 11 h à 13 h 30, du lundi au vendredi, sauf les jours fériés. C'est à l'aide de bénévoles dévoués, qui sillonnent les rues pour effectuer les livraisons avec tout leur cœur, que nous pouvons offrir des repas chauds, composés d'une soupe, d'un plat principal et d'un dessert, au coût de 7 \$ chacun. Les bénéficiaires ont la possibilité de demander des livraisons d'une à cinq journées par semaine, à raison d'un repas par personne. Au total, 54 % des personnes âgées choisissent de se prévaloir du service 5 fois par semaine. Ce service, qui est essentiel à notre population âgée, vise à soutenir leur autonomie et à favoriser leur santé et leur bien-être, afin qu'ils puissent continuer de vivre à domicile.

## Des statistiques alarmantes

Cette année encore, la popote a traversé les saisons avec dynamisme et compassion. Grâce aux employés de soutien, qui sont venus prêter main-forte à l'équipe de bénévoles, nous avons livré 17 628 repas chauds à 188 bénéficiaires différents, âgés majoritairement de 81 à 100 ans. De plus, nous avons offert 5 334 plats congelés à ceux et celles qui en avaient besoin pour la période des fêtes ou pour la fin de semaine. Nous avons fracassé tous les records avec un total de 22 962 repas.

La croissance des demandes est telle que nous avons eu et tenons encore une liste d'attente de 20 personnes. C'est très difficile pour nous de ne pouvoir répondre rapidement à leurs besoins, car les personnes qui nous contactent sont très âgées et les proches aidant(e)s nous expriment la détresse que leur cause cette attente. Notre capacité maximale de livraison, avec notre fournisseur et les équipes

bénévoles bonifiées des agents de soutien, est de 80 repas par jour.

Nous croyons fermement que chaque repas est bien plus qu'un simple apport nutritionnel pour les bénéficiaires du service. C'est aussi une occasion de contact humain, un moment positif, un geste rassurant pour des personnes dont l'autonomie physique ou cognitive est souvent diminuée. Environ 31 % des bénéficiaires vivent avec une perte cognitive modérée ou avancée qui nécessite la présence d'un(e) proche aidant(e) au dossier. C'est pour tous ces gens que nous avons redoublé d'efforts, offrant bien plus qu'un repas : un sourire, une oreille attentive et une présence bienveillante.

## Popotes Montréal, une union bienveillante

Grâce à la constance, à l'écoute et au souci de l'équipe de Popotes Montréal de bien répondre aux besoins de notre clientèle âgée, nous sommes en mesure d'offrir des repas sains, équilibrés et savoureux, jour après jour. La flexibilité et le professionnalisme du personnel contribuent directement à la réussite de notre mission et à la satisfaction de nos bénéficiaires. Ensemble, nous formons un partenariat solide, axé sur le bien-être alimentaire des personnes que nous servons. Merci à Huguette, Cédric et Muriel ainsi qu'à toute leur équipe d'employés et de bénévoles!



## Des repas livrés, des liens tissés

Avec générosité et bonne humeur, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille, les bénévoles sont là, fidèles au rendez-vous, pour semer un peu de chaleur et de vie à l'heure du midi. Grâce à leur dévouement, nos membres peuvent non seulement manger sainement, mais aussi ressentir, à travers une simple livraison, le lien vivant qui les unit à leur communauté. Mensuellement, nous avons besoin de 350 à 450 heures afin de distribuer les repas. C'est avec l'aide de 46 bénévoles et de 18 employés, offrant un total de 4 545 heures en livraisons, que nous avons réussi ce périple essentiel.

## Cuisiner pour célébrer la vie

### 30 ateliers culinaires, 60 personnes aînées

En mars 2024, une nouvelle activité a vu le jour : les ateliers culinaires. Ils ont été mis sur pied afin de donner ou de redonner le goût aux personnes aînées de cuisiner, de permettre l'acquisition et l'échange de connaissances sur l'alimentation après 60 ans, de briser l'isolement social et de contribuer à améliorer la qualité de vie des participants. Cette activité, nommée « Un amour de cuisine », a joint plus d'une soixantaine de personnes différentes et s'est déroulée à 30 reprises.

Les ateliers ont été réalisés dans notre milieu de vie, au centre communautaire, de même que dans les quatre HLM que nous servons (les habitations Ahuntsic, Crémazie, d'Auteuil et Des Hirondelles). Qu'il s'agisse de cuisine québécoise ou multiculturelle, nous préparons des repas associés à plusieurs catégories alimentaires, comme les protéines, les fruits et légumes, les féculents, etc. Nous choisissons les recettes les plus économiques et les plus saines possibles. Dans le souffle vivant des saisons, nous avons exploré 12 thématiques culinaires, qui se sont concrétisées en 38 recettes différentes.

Nous remercions tous les participants et participantes qui ont fait de cette nouvelle activité une réussite!



# L'action bénévole, de *saison en saison*

103 bénévoles actifs

20 recrues

Alicia Cantin, agente sociocommunautaire et responsable des bénévoles

Cette année, malgré une baisse du nombre de bénévoles recrutés, l'engagement est resté remarquable. D'avril 2024 à mars 2025, 32 offres de bénévolat ont été reçues, permettant de recruter 20 nouveaux bénévoles, comparativement à 28 l'an dernier. Notons que la page contenant le formulaire de recrutement sur notre site Web a été non fonctionnelle pendant quelques mois avant que nous le remarquions. Comme il s'agit de la meilleure source de recrutement, il est fort possible que nous ayons perdu des offres de bénévolat.



## Répartition des bénévoles recrutés par secteur

Secteurs	2023-2024	2024-2025
Visites et appels d'amitié	9	8
Chauffeurs de la popote	3	2
Baladeurs de la popote	11	8
Piétons de la popote	3	1
Accueil	0	1
Épicerie	1	0
Ciné-discussion	1	0
Total :	28	20

## Fête de Noël des bénévoles pour célébrer l'entraide

### 32 présences

Cette année, tous les bénévoles étaient invités à partager un repas convivial, une occasion parfaite pour se retrouver et simplement savourer le bonheur d'être réunis. Comme chaque année, dans la magie de cette saison, nous avons préparé quelques surprises, car leur engagement, leur temps et leur dévouement méritent d'être célébrés comme il se doit. Fidèles à notre tradition, nous avons remis à chaque bénévole un bas de Noël personnalisé, soigneusement préparé avec une attention toute particulière. À l'intérieur : des douceurs chocolatées et une carte écrite à la main par l'équipe et personnalisée pour chaque bénévole. Des mots venus du cœur, pour leur dire à quel point leur présence compte et combien ils contribuent à améliorer les conditions de vie des personnes âgées, saison après saison. Ce fut un moment touchant, riche en sourires et en émotions. Merci à tous nos bénévoles pour leur présence et leur fidélité, qui font fleurir notre action en toute saison!

## Nos stagiaires, une aide bienvenue

### 4 stagiaires, 256 h

Comme un vent frais qui traverse les saisons, l'arrivée de nos stagiaires a insufflé une belle vitalité à notre organisme cette année. Nous avons eu le plaisir d'accueillir quatre nouveaux stagiaires : deux étudiants en ergothérapie de l'Université de Montréal et deux du programme Accès-cible SMT. Ils se sont bien intégrés et ils ont apporté une agréable énergie à notre équipe!

Leur stage leur permet de se développer comme intervenants, tout en nous appuyant activement dans nos nombreux services : la popote roulante, les groupes de socialisation, l'accompagnement lors du porte-à-porte, les appels et les visites d'amitié, sans oublier leur précieux soutien à Sarah-Lai lors des activités en HLM. En tout, ce sont 256 heures d'implication qui ont dynamisé notre quotidien et enrichi nos actions sur le terrain.

Sources de recrutement	2023-2024	2024-2025
Site Web : <a href="http://www.entraidenedord.org">www.entraidenedord.org</a>	18	16
Bouche-à-oreille	14	12
Organismes : Accès bénévolat, CLSC, SNAC, Maison du monde	0	1
Activités de représentation : vente de trottoir, paniers...	1	1
Internet : Facebook, Arrondissement.com, Kijiji	1	2
Journal : <i>Journal des voisins</i>	4	0
<b>Total :</b>	<b>38 offres</b>	<b>32 offres</b>



### Accueil et réception téléphonique : un service empathique et délicat

**4 811 appels, 4 bénévoles**

Le contact téléphonique demeure la meilleure façon de joindre les personnes âgées et, pour elles, de communiquer avec nous. Au dernier sondage, nous relevions que seulement 42 % de nos membres âgés avaient une adresse courriel ou y avaient accès par l'entremise d'un(e) proche aidant(e), d'où l'importance d'avoir un service d'accueil et de réception téléphonique.

Quatre personnes dévouées, patientes et sympathiques – Julie, Lise, Madeleine et Marie-France – se sont relayées pour occuper 7 plages de réception sur 10. Elles sont bienveillantes, connaissent bien nos services, ont une tonne d'informations sur les ressources du milieu et nous transmettent les appels qu'elles ne peuvent traiter. Elles accueillent également les membres qui participent à nos activités et les visiteurs qui viennent nous rencontrer, et guident gentiment les bénéficiaires des autres organismes du centre. Elles possèdent de nombreuses compétences et exécutent les tâches administratives que nous leur confions avec aisance : classement, comptabilité, entrée de données, déchetage, envois postaux et confirmation des présences ou annulation d'activités. Nous les apprécions beaucoup, leur présence nous aide énormément dans l'accomplissement de notre travail et nous les remercions sincèrement.

### Café des bénévoles : de belles rencontres

**8 rencontres, 33 participants**

Depuis 2023, la responsable des bénévoles a mis un soin particulier à cultiver de bons liens avec les bénévoles, notamment à travers les cafés-rencontres, devenus des moments de partage et de reconnaissance. Ces rencontres ont permis de mieux connaître les bénévoles, de valoriser leur contribution et de partager des nouvelles importantes : activités à venir, statistiques mensuelles et heures de bénévolat accomplies. Ce partage d'informations favorise le sentiment d'appartenance et aide chacun et chacune à mesurer l'impact de leur engagement auprès des membres d'Entraide.

Dans une volonté constante d'amélioration, les bénévoles ont également rempli un petit questionnaire d'appréciation de l'activité afin de nous aider à mieux comprendre ce qu'ils apprécient et ce qui pourrait être bonifié.

Ces moments passés aux côtés des bénévoles ont véritablement été des saisons pleines de vie, de rires, d'échanges sincères et d'un profond désir d'apporter du réconfort à ceux et celles qui en ont besoin.

# Vie active et inclusion sociale : des saisons *bien remplies*

Sarah-Lai Nadeau, agente de milieu et de liaison  
Alicia Cantin, agente sociocommunitaire



## Bien dans mon milieu, bien dans ma communauté et bien dans mon HLM

### Dernières saisons!

Après plus de 13 années, l'aide financière pour le projet Bien dans mon milieu... mon HLM, issue de l'Entente Ville-MESS, tire à sa fin. Ce projet visait à favoriser la présence des personnes âgées dans leur communauté, à renforcer leur pouvoir d'agir et à réduire l'exclusion sociale.

Au fil des années, les activités pour briser l'isolement se sont développées, soit les animations en HLM, les groupes de socialisation, le groupe d'hommes, la grande rencontre à domicile et les visites d'amitié. Les membres ont pris davantage leur place citoyenne en participant au budget participatif, à notre assemblée générale ainsi qu'à plusieurs études et sondages. Nous avons aussi réalisé des rencontres intergénérationnelles et interculturelles avec nos partenaires : le Collège de Bois-de-Boulogne, le Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants et le Collège Mont-Saint-Louis. Certaines des activités du projet seront maintenues grâce à divers financements.

Nous sommes heureux de vous annoncer que nous avons obtenu une nouvelle aide financière sur quatre années pour un nouveau projet intitulé « À votre menu, à votre santé, à votre bien-être ». Nous allons ainsi offrir des ateliers culinaires collectifs et des ateliers personnalisés à domicile, poursuivre nos activités dans les 4 HLM et explorer la faisabilité d'un service de menus travaux.

## Des saisons pleines de vie dans les HLM

### 4 habitations, 58 activités, 92 participants

Cette année encore, les résidences (HLM) pour personnes âgées ont été animées de saisons riches en couleurs, en rencontres et en contacts humains. Grâce au soutien renouvelé de l'Office municipal d'habitation de Montréal, nous avons poursuivi nos actions dans les habitations Ahuntsic, Crémazie, D'Auteuil et Des Hirondelles. Chaque mois, nous avons préparé des causeries, des ateliers culinaires, des conférences, des spectacles musicaux et des activités physiques, pour divertir, mettre en forme, sensibiliser et informer les résidents, sans oublier les repas festifs du temps des fêtes.

Au rythme des saisons, 58 activités ont été organisées et 92 personnes âgées différentes y ont participé, avec 4 à 28 résidents par activité. Pour favoriser l'intégration des nouveaux locataires, nous avons intensifié le porte-à-porte avant chaque activité. Ainsi, nous avons fait un total de 700 rencontres auprès de 165 individus différents. Cela nous a permis de tisser des liens, de favoriser un bon voisinage et de faire de chaque saison une occasion de vivre pleinement.



## Des groupes de socialisation, un lieu où chacun trouve sa place

57 aînés, 47 activités

### Groupe d'échange et de discussion

Tout au long de l'année, notre groupe du mercredi a continué de fleurir, au rythme des saisons, tout le monde apportant sa propre énergie et ses couleurs uniques. En tout, 57 personnes différentes ont pris part à nos rencontres, et 21 d'entre elles ont découvert le groupe pour la toute première fois. Lors de certaines activités, nous avons accueilli jusqu'à 20 personnes. Au fil des rencontres, les échanges ont été aussi variés que les paysages qui changent chaque saison. Les participants ont eu l'occasion de se raconter, d'échanger, de rire et de s'émouvoir dans le cadre des différents sujets abordés. Ils ont parlé de l'effet des saisons sur l'humeur ou de leur premier amour, ont partagé leurs craintes et ont présenté leurs résolutions du Nouvel An. Le désir de plaire, ce qui rend chacun heureux et l'importance de la reconnaissance et de la gratitude dans nos vies ont aussi été abordés.

De plus, nous leur avons offert un programme axé sur l'information et la prévention, en invitant plusieurs organismes à venir partager leur expertise sur des enjeux importants : la FADOQ a présenté une conférence sur la maltraitance et la violence envers les aînés, suscitant une prise de conscience importante; l'ACEF a abordé les thèmes de la fraude et de la gestion du crédit, offrant des outils concrets pour mieux gérer ses finances au quotidien; le PCAC (Prévention du crime Ahuntsic-Cartierville) a animé deux activités : un exposé sur la prévention des fraudes dans la vie courante et une causerie sur le sentiment de sécurité, permettant aux participants d'exprimer leurs préoccupations dans un cadre sécurisant; puis, le SPVM a tenu un atelier de sensibilisation à la prévention du crime, apportant des conseils pratiques et rassurants. Une bonne programmation doublée d'une animation de qualité ainsi que la participation active des membres ont permis de faire de ces groupes de discussion un espace dynamique, évolutif et profondément humain.

### Groupe de jeux libres, 100 % autonome

L'activité de jeux libres est l'occasion pour une douzaine de personnes aînées de se réunir un mercredi sur deux et de partager un moment ludique à l'aide des jeux de société qui sont mis à leur disposition (Scrabble, Skibbo, train mexicain, etc.). Humour et complicité sont au rendez-vous pour ce bel exemple de pouvoir d'agir. Des agents de soutien se joignent aussi régulièrement au groupe pour favoriser les échanges intergénérationnels.

### Célébration de Noël pour les personnes aînées

Nous avons eu le grand plaisir d'organiser un dîner de Noël en l'honneur des membres aînés. L'atmosphère était à la fête grâce à un jeune artiste talentueux qui a charmé tout le monde avec sa performance des classiques de Noël joués au violon et accompagnés de claquettes! Les sourires étaient nombreux et les conversations animées, le tout autour du repas festif de St-Hubert. Pour ajouter à la magie du moment, un tirage de cadeaux a fait bien des heureux, et a permis à chacun et chacune de repartir avec une petite surprise. Ce moment de partage nous a rappelé à quel point ces saisons pleines de vie sont précieuses et riches de liens humains.



## La Grande Rencontre pour nous faire connaître

**142 nouveaux membres contactés  
et 78 personnes visitées**

La Grande Rencontre s'est déployée durant le printemps et la période estivale, comme de douces saisons de découvertes humaines. Nous avons pris le temps de rencontrer nos nouveaux membres aînés directement à leur domicile. Ces visites empreintes d'attention nous ont permis de mieux comprendre leur réalité, leur parcours et leur environnement de vie. Pour agrémenter cette visite, nous leur avons remis un petit carnet de notes et un crayon à l'image de notre organisme.

Nous avons rempli avec eux une fiche de portrait sociodémographique, tout en échangeant sur leurs besoins, leurs champs d'intérêt et les ressources susceptibles de les soutenir. Ce fut de belles rencontres enrichissantes, tant pour eux que pour nous!

## Appels et visites d'amitié : la création de liens humains

**44 aînés, 43 bénévoles, 1 224 appels et visites**

Chaque année, nous observons avec joie un engouement croissant chez les bénévoles pour les visites d'amitié auprès des personnes aînées. À cet égard, le temps consacré aux visites d'amitié a connu une hausse significative de 235 heures, atteignant un total impressionnant de 1 086 heures. La responsable de ce service joue un rôle clé dans cette dynamique : à l'écoute des besoins et des attentes de chacun, elle veille à ce que chaque jumelage repose sur une base solide. Durant l'année, 20 visites d'évaluation ont été effectuées afin de s'assurer de l'admissibilité des demandes. Ensuite, les bénévoles sont accompagnés lors de leur premier contact avec les personnes visitées. Environ 35 heures ont été consacrées à la création de liens humains et significatifs, au cœur même de la mission d'Entraide Ahuntsic-Nord.

## Ciné-discussion : divertissement et bien-être

**18 aînés, 9 visionnements en salle**

Depuis la reprise des activités en septembre 2023, c'est Félix, notre infatigable bénévole, qui fait vibrer le groupe Ciné-discussion en l'animant avec enthousiasme et passion. Félix a consacré 48 heures à son implication cette année et continue d'offrir un véritable espace d'échange et de réflexion, réunissant 18 participants autour de films inspirants et de discussions enrichissantes. Ce qui rend ce groupe encore plus remarquable, c'est l'esprit de solidarité qui y règne. À deux reprises, en l'absence de Félix, un membre a pris l'initiative de rédiger le compte rendu des rencontres. Cette entraide naturelle illustre un réseau humain qui bourgeonne, fleurit et se renforce avec le temps. C'est aussi un bel exemple de pouvoir d'agir. Durant la prochaine année, nous offrirons la possibilité aux membres de participer à une étude portant sur les bienfaits du cinéma pour la population aînée. À suivre...

## Service d'eplettes : un accompagnement personnalisé

**13 aînés, 86 épicerie**

Cette année, davantage de personnes aînées ont fait appel à notre service d'accompagnement à l'épicerie, un signe clair de l'importance que ce coup de pouce représente dans leur quotidien. Ainsi, nous avons effectué 86 sorties à l'épicerie, comparativement à 30 l'année précédente, entre autres grâce à l'implication de 10 agents de soutien. Au total, 182 heures ont été consacrées à ce service, dont 60 heures offertes généreusement par une bénévole et 122 heures assurées par nos employés.

Comme les saisons qui reviennent sans faillir, nos agents se déplacent avec constance et bienveillance, accompagnant les personnes aînées là où elles souhaitent faire leurs courses pour profiter des rabais du printemps dans les circulaires, retrouver la fraîcheur

des fruits d'été, remplir leur panier de produits d'automne ou se préparer aux repas d'hiver réconfortants. Tant que l'épicerie choisie se trouve sur notre territoire, nos agents s'y rendent avec elles, assurant non seulement le transport, mais aussi une présence rassurante, un accompagnement chaleureux et un coup de main jusqu'à la porte de leur maison. Ce service joue un rôle essentiel pour soutenir l'autonomie, le bien-être et le maintien à domicile des personnes âgées.

### Le magasinage : faire ses achats accompagnés

**34 membres, 16 sorties en groupe et 57 sorties personnalisées**

Cette année encore, nos sorties en petits groupes ont permis à plusieurs de nos membres de vivre des moments de plaisir, d'autonomie et de partage. Accompagnés par Lucie Bacon, notre précieuse bénévole, des duos ou des trios de personnes âgées se sont rendus principalement au Carrefour Laval, un lieu animé pour flâner, faire des achats et savourer un repas.

Pour nos membres ayant une mobilité plus restreinte, nous avons mis en place des sorties de magasinage personnalisées et adaptées à leurs besoins spécifiques. Nos employés assurent un accompagnement de proximité : ils vont chercher la personne à son domicile, l'accompagnent dans ses démarches, puis la reconduisent chez elle. Ces escapades sont bien plus que de simples commissions; qu'il s'agisse de la banque, de la pharmacie ou d'un autre commerce, elles sont l'occasion de discuter, de rire et de faire des choix pour soi, dans un environnement sécuritaire et bienveillant. Chaque sortie simple en apparence est vécue comme un moment lumineux dans la routine de nos membres. Les séances de magasinage traduisent notre engagement à accompagner chaque personne là où elle le veut, avec respect et souplesse, tout en demandant une petite compensation financière pour couvrir les frais d'essence.

### Ateliers de formation aux outils numériques – un clic à la fois

**51 membres, 70 ateliers individuels, 9 ateliers collectifs**

Dans une ambiance conviviale et dynamique, nos ateliers numériques ont permis de créer des moments de découvertes et de petites victoires technologiques. Que ce soit à domicile, dans nos locaux ou en résidence, nous avons accompagné 51 personnes âgées dans leur apprentissage du monde numérique, à leur rythme et selon leurs besoins.

Chaque rencontre, qu'elle soit individuelle ou en petit groupe, a été l'occasion d'échanger, de surmonter des blocages et de renforcer la confiance des participants dans l'utilisation des outils technologiques. Nous leur offrons un soutien personnalisé, que ce soit sur téléphone, sur tablette ou sur ordinateur, et nous répondons aux questions concernant les courriels, les achats en ligne, la gestion des applications – aucun sujet n'étant banal ou trop complexe. Nous avons aussi été heureux de répondre aux demandes en provenance du centre de jour Berthiaume-Du Tremblay et de la résidence à Ciel Ouvert en animant des ateliers collectifs pour leurs résidents.



## Les paniers de Noël des Résidences Tournesol : une contribution appréciée!

### 22 paniers et autres dons distribués dans 4 HLM

Nous remercions chaleureusement la communauté des Résidences Tournesol, ainsi que Diane Marquis, leur précieuse coordinatrice aux loisirs, pour ce geste bienveillant. Encore cette année, nous avons eu le privilège de recevoir les paniers de Noël soigneusement préparés par les résidents. Grâce à ces personnes au grand cœur, 22 paniers remplis de douceurs et de produits hygiéniques ont été gaiement distribués dans les habitations Ahuntsic, Crémazie, D'Auteuil et Des Hirondelles, lors de l'activité Bingo retrouvailles, un moment joyeux et rassembleur pour bien amorcer la nouvelle année.

## De la dinde pour Noël – merci aux Jardins Millen!

### 200 repas pour 200 personnes âgées

Le 20 décembre, notre équipe a terminé l'année sur une note généreuse en distribuant avec dévouement 200 repas festifs offerts par la résidence Les Jardins Millen. De 15 h à 19 h, nos employés ont sillonné les quatre HLM Ahuntsic, Crémazie, D'Auteuil et Des Hirondelles pour frapper à chaque porte et remettre personnellement ces plats préparés avec soin. Composé de dinde, de légumes, de purée de pommes de terre et d'un morceau de bûche de Noël, ce mets savoureux a rempli bien plus que les estomacs des bénéficiaires; il leur a rappelé que personne n'était oublié. En plus, des tourtières entières ont été offertes aux résidents les plus engagés et aidants lors de l'organisation des activités dans les salles communautaires, en guise de remerciement pour leur fidélité et leur implication tout au long de l'année.

Nous tenons à remercier chaleureusement Rosalie Lebel, chef des loisirs aux Jardins Millen, et les cuisiniers pour cette généreuse collaboration. Nous espérons que cette contribution à la fête de Noël se poursuivra durant plusieurs années!

## Dons généreux de l'épicerie santé Rachelle Béry

### 2 225 \$ de denrées, 55 paniers du Nouvel An

Dans une ambiance festive et animée, les employés de notre organisme ont assemblé des paniers contenant une variété d'aliments et de produits essentiels, gracieuseté de l'épicerie de quartier Rachelle Béry. Les paniers se composaient d'une dizaine d'articles, tels que gruau, pâtes alimentaires, sauce tomate, conserves de légumes, boîtes de thon, soupes, biscuits, riz, jus de mangue et savon. Notre équipe s'est mobilisée pour livrer les 55 paniers réconfortants aux membres et usagers de nos services.

Un énorme merci à Madame Mélissandra Deschamps, directrice de l'épicerie, pour ce don d'une valeur de 2 225 \$. Ces paniers distribués aux personnes âgées vulnérables au début de janvier leur ont permis de bien démarrer l'année 2025.



# Les saisons de l'intervention de milieu

Roxanne Hamel, directrice générale

I 66 I personnes âgées jointes

Depuis 2013, nous œuvrons à l'amélioration du bien-être des personnes en situation de vulnérabilité, à leur autonomie et à leur maintien dans la communauté, et ce, à l'aide de nos agents de milieux et, plus récemment, de nos agents de soutien. Grâce aux divers financements en provenance du Secrétariat aux aînés, nous menons les actions du Programme d'intervention de milieu auprès des personnes âgées vulnérables (ITMAV).

Nous joignons les aînés vulnérables ou à risque de le devenir dans leurs milieux de vie. Nous les écoutons, les informons de toutes les ressources offertes dans leur communauté, vulgarisons la façon dont ils peuvent en profiter et les accompagnons pour nous assurer qu'ils obtiennent le service, lorsqu'il est offert.

## Le repérage des personnes âgées en situation de vulnérabilité

Le repérage a pu être réalisé lors des activités suivantes :

- **Le porte-à-porte de rue**  
49 activités, 2 782 adresses touchées et 2 406 cartes ITMAV distribuées  
397 personnes âgées rencontrées
- **La tournée des parcs**  
51 cartes ITMAV distribuées  
31 personnes âgées rencontrées
- **Le porte-à-porte en HLM**  
700 portes ouvertes, 318 cartes ITMAV distribuées  
161 personnes âgées rencontrées

## La référence et l'accompagnement vers les ressources du milieu

Toute l'équipe soutient l'agente de milieu, même les bénévoles à l'accueil pour les références. Nous comptabilisons plus de références que l'an dernier. Grâce à notre participation à la Table de concertation des aînés d'Ahuntsic (TCAAA), nous avons de bons contacts avec les représentants des autres organismes du quartier et un retour rapide pour la prise en charge des demandes. C'est toutefois plus difficile pour celles faites à l'entreprise d'économie sociale. L'attente est longue en raison de la pénurie des ressources humaines et des réductions budgétaires au ministère de la Santé et des Services sociaux. Le service d'accompagnement transport pour motif médical aurait été particulièrement affecté par ces compressions. Seules les personnes en grande perte d'autonomie sont maintenant admissibles.

## En 2024-2025, 487 références ont été effectuées vers les ressources suivantes :

- **240 vers les entreprises d'économie sociale;**
- **129 vers des organismes communautaires;**
- **51 vers d'autres services légaux ou gouvernementaux;**
- **48 vers le réseau de la santé et des services sociaux;**
- **19 vers les lignes Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA), 311 et 811.**



**Au total, 1 661 personnes âgées ont été jointes par le programme et 408 interventions individuelles ont été effectuées.**

1. L'accompagnement transport pour motif médical est le premier besoin exprimé, pour lequel les ressources sont nettement insuffisantes dans notre quartier. Une personne âgée qui réussit à obtenir un médecin de famille, puis un rendez-vous médical, mais qui n'arrive pas à s'y rendre, c'est tout simplement désolant.
2. À la suite de la distribution de nos cartes ITMAV, nous recevons des demandes de soutien ou de visite pour briser l'isolement de personnes en grande perte d'autonomie, souvent de la part d'un proche aidant. L'intervenante de milieu se déplace pour rencontrer la personne âgée à domicile, cerner ses besoins et évaluer si un bénévole peut répondre à la demande ou si le besoin relève davantage d'un service de répit.
3. Durant la période des déménagements, nous recevons des demandes pour faire de la recherche de logements ou de résidences et des demandes d'aide pour faire les boîtes. Nous pouvons parfois les aider à rechercher des logements à l'aide de bénévoles ou des agents de soutien, mais c'est difficile, voire impossible de trouver de l'aide pour faire les boîtes. Le CLAC est aidant pour la recherche de logements dans le quartier et l'entreprise Visavie nous appuie dans la recherche de résidences pour aînés.
4. Le besoin de s'alimenter à faible coût est toujours présent. C'est une problématique majeure dans la situation économique actuelle. Les quelques personnes âgées qui jouissent d'une bonne situation

financière rencontrent des limitations physiques pour se rendre à l'épicerie, circuler dans les allées et trouver l'aliment désiré. Nous avons accompagné les personnes selon leurs besoins et la disponibilité des ressources existantes : popote roulante, banques alimentaires avec service de livraison ou épicerie collective. Le besoin d'un service individuel d'accompagnement à l'épicerie est cependant en nette croissance.

5. Nous le répétons d'année en année, la méconnaissance des ressources en général est toujours présente. Nous informons les personnes âgées de l'existence de différentes ressources, plusieurs s'en privant par méconnaissance ou par crainte de la complexité du système qui les fournit. Nous offrons l'annuaire des ressources aux plus autonomes et accompagnons les moins confiants vers les ressources appropriées. Nous avons pu compter sur la collaboration d'une quarantaine d'acteurs du milieu pour combler au mieux les besoins des personnes âgées.

### **Participation, visibilité et réseautage**

Notre agente de milieu a assisté aux assemblées de la Table de quartier Solidarité Ahuntsic et à celles de la TCAAA. Notre présence lors des événements organisés par les différents partenaires est très appréciée. Nos kiosques se démarquent des autres par des articles de promotion pour l'assistance, des jeux et des tirages avec une roue de fortune. Nous avons participé à l'organisation de la Sortie Inter HLM aînés pour les sucres le 11 avril et à la Fête des aînés le 14 juin au parc Ahuntsic. Entraide Ahuntsic-Nord est reconnu comme un acteur important sur l'échiquier des services aux personnes âgées du quartier et est très sollicité à cet effet.

# Au rythme des *saisons*

Services fournis avec le soutien de bénévoles			
Secteurs	Personnes servies Services rendus	Bénévoles requis	Heures de bénévolat Heures de travail
<b>Popote roulante</b> 18 employés ont complété les équipes de bénévoles durant toute l'année	188 bénéficiaires 17 268 repas chauds 5 334 repas congelés 22 962 repas au total	46	3 472 h de bénévolat 1 073 h de travail
<b>Accueil et réception téléphonique</b> Aînés, bénévoles, acteurs du milieu, proches aidants	4 811 appels	4	1 029 h
<b>Visites et appels d'amitié</b>	44 aînés 1 224 appels ou visites	43	1 330 h
<b>Stagiaires</b>	20 aînés	4	256 h
<b>Ciné-discussion</b>	18 aînés participants 9 visionnements en salle	1	48 h de bénévolat 6 h membres aînés
<b>Service d'emplettes</b> 10 employés ont accompagné les membres pour faire leurs emplettes	13 aînés 86 épiceries	1	60 h de bénévolat 122 h de travail
<b>Magasinage</b>	34 aînés 57 services personnalisés 16 sorties collectives	1	64 h de bénévolat 114 h de travail

Services rendus par les employés		
Secteurs	Personnes servies	Service
<b>Projet ITMAV</b> Intervention de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité	1 661 personnes jointes 207 aînés repérés	408 interventions 487 références 49 visites porte-à-porte, de rue, parcs et de commerces
<b>Paniers de Noël, dons de denrées des Résidences Tournesol</b>	22 résidents des 4 HLM	22 paniers
<b>Livraison de repas de Noël</b> <b>Don des Jardins Millen</b>	200 résidents de 4 HLM	200 repas froids
<b>Paniers du Nouvel An</b> – cartes-cadeaux de 2225 \$ de l'épicerie <b>Rachelle Béry</b>	55 aînés	55 paniers gourmands
<b>Groupe de socialisation</b> <b>Cafés-causeries ou jeux libres</b>	57 aînés	47 activités Échanges, discussions et jeux libres
<b>Nouveau!</b> « Un amour de cuisine » Ateliers culinaires EAN + 4 HLM	60 aînés	30 ateliers 38 recettes
<b>Ateliers de formation aux outils numériques</b>	51 aînés	70 ateliers individuels 9 ateliers de groupe
<b>La grande rencontre</b>	142 membres contactés 78 visités	78 visites à domicile
<b>Animations en HLM aux Habitations Ahuntsic, Crémazie, D'Auteuil et Des Hirondelles</b>	92 résidents	58 activités
<b>Cafés des bénévoles</b>	33 participants	8 activités

# Notre territoire au nord d'Ahuntsic

Roxanne Hamel, directrice générale

1468 utilisateurs de nos services

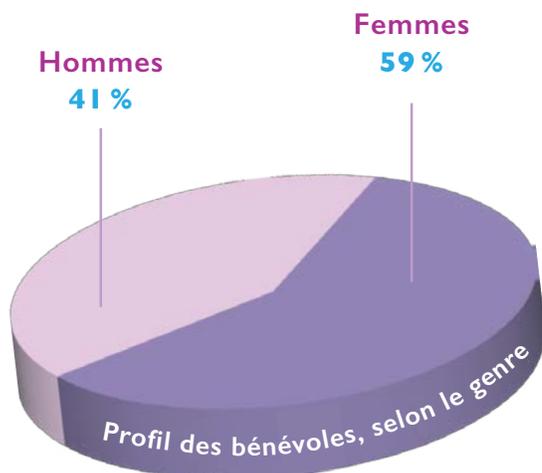
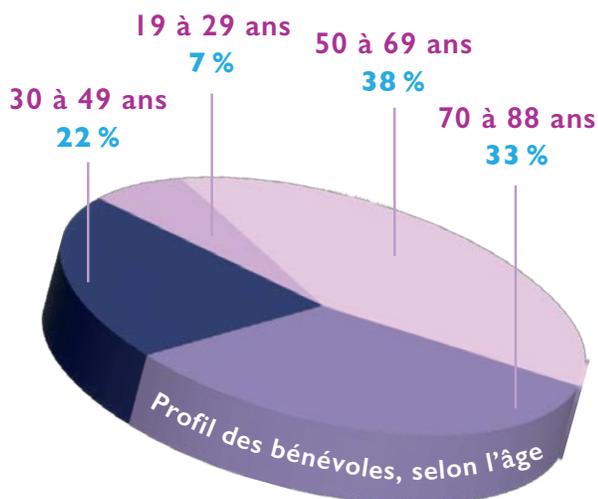
Pour recevoir les services de notre organisme, il faut répondre à trois conditions : avoir 60 ans et plus, habiter sur le territoire du nord d'Ahuntsic et payer la cotisation annuelle de 10 \$. Toutefois, plusieurs activités sont accessibles à des personnes âgées ne possédant pas de carte de membre, comme le porte-à-porte et quelques activités liées à des partenariats, notamment les animations en HLM, dont certaines se déroulent à l'extérieur de notre territoire. Ainsi, 1468 personnes âgées ont eu accès à au moins une action de notre organisme, cette année.

Cette année, 20 nouvelles personnes ont répondu à nos appels de recrutement de bénévoles. Ceux qui nous ont quittés durant l'année l'ont fait parce qu'ils ont déménagé, trouvé un emploi ou pris d'autres engagements qui réduisent leur disponibilité. Nous avons donc fermé 13 dossiers, recruté 20 personnes et comptabilisé 103 bénévoles actifs durant l'année.

## Arrivées et départs selon les saisons

La carte de membre est renouvelée à la date anniversaire de l'inscription. Il y a chaque année un taux de roulement élevé chez les membres âgés, occasionné par les hospitalisations, les décès, les déménagements ou les hébergements en résidence. Durant cet exercice financier, 510 personnes âgées ont détenu une carte de membre.

2024-2025	Aînés	Bénévoles
Adhésions	155	20
Départs	101	13
Membres	510	103



# Le portrait des membres qui utilisent nos services

Roxanne Hamel, directrice générale

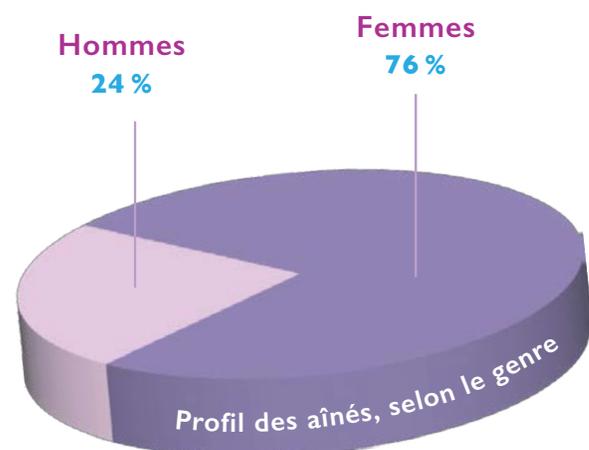
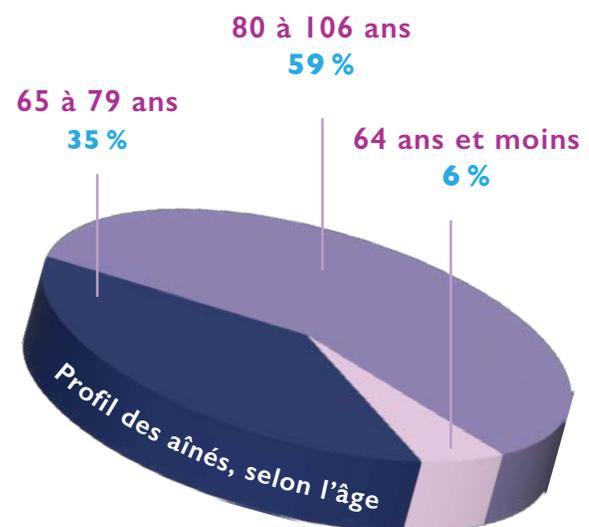
510 personnes âgées membres

Les membres âgés et bénévoles remplissent une fiche sociodémographique nous permettant de recueillir des informations variées les concernant, telles que l'âge, le genre, le réseau de proximité, le statut social, le revenu, la langue, etc. Nous avons aussi noté l'adresse courriel de ceux et celles qui en possèdent une. En 2023, à la suite des multiples pannes d'électricité dans le quartier, nous avons identifié les personnes âgées vulnérables, notamment celles qui n'ont pas accès à un téléphone durant les pannes et celles qui n'ont pas de réseau de soutien.

également qu'une forte proportion présente des indicateurs de vulnérabilité (âge élevé, faible revenu, isolement). Ces données sont aussi disponibles sur notre site Web au [www.entraidennord.org](http://www.entraidennord.org).

- 87 % ont le français comme langue maternelle
- 84 % des répondants sont nés au Canada
- 83 % vivent seuls
- 76 % sont des femmes
- 59 % sont âgés de 80 ans et plus, dont 6 sont centenaires
- 42 % des aînés possèdent une adresse courriel ou celle d'un proche aidant
- 40 % ont un revenu annuel inférieur à 30 000 \$
- 24 % ont recours au transport adapté
- 23 % sont membres d'un autre organisme
- 21 % de nos membres n'ont pas accès à un téléphone lors des pannes de courant
- 16 % de nos membres sont eux-mêmes proches aidants
- 12 % n'ont pas de réseau de soutien

D'année en année, on note que la majorité de nos membres sont âgés de 80 ans et plus. On remarque



# Notre conseil d'administration en toute *saison!*

Jean Karam, administrateur

Le CA émane de l'assemblée générale annuelle (AGA) du mois de juin. Il est l'instance entre les AGA et se compose de neuf membres élus. La directrice générale participe aux réunions. En fait, le CA, c'est le principal conseiller de la directrice générale et il suit tous les dossiers de l'organisme. Il entreprend, en collaboration avec la direction générale et son équipe, des projets qui font en sorte que nos saisons sont pleines de vie!

Le CA a aussi ses réunions pleines de vie, tous les quatrièmes jeudis du mois.

Cette année, en plus de la gestion courante de notre organisme, deux chantiers majeurs nous ont occupés, et surtout préoccupés, durant nos assemblées.

En premier lieu, la révision et la mise à jour des règlements généraux ont nécessité plusieurs réunions en petit comité pour aboutir à un produit final digne d'être adopté par l'AGA et qui régira dorénavant nos façons de fonctionner. Soulignons le travail exceptionnel de notre secrétaire, Normand Brunet, qui a mené ce projet à terme.

Puis, le pénible et compliqué dossier judiciairisé de nos relations avec le locateur du centre communautaire, le Centre de services scolaire de Montréal (CSSDM). Ce dossier, qui a donné lieu à une bonne couverture médiatique, est loin d'être terminé. Quand la justice s'en mêle, ça peut être long et lent (oh! que de conciliabules, d'échanges de textes, de rencontres entre demanderesse et défenderesses). Nous espérons un règlement qui permettra aux organismes d'occuper les lieux encore plusieurs saisons à un loyer raisonnable.

Non, on ne chôme pas aux assemblées du CA!

Gros merci à ceux et celles qui nous quittent et bienvenue à la relève!

9 séances ordinaires

3 assemblées spéciales

6 réunions de comité

# Merci!



**Michel Gignac**  
Président  
Élu, siège depuis 2021



**Sylvain Demers**  
Trésorier  
Élu, siège depuis 2023



**Claude Grillo**  
Administrateur  
Élu, siège depuis 2020



**Francine White**  
Vice-présidente  
Élue, siège depuis 2022



**Renée Boisclair**  
Administratrice  
Élue, siège depuis 2022



**Jean Karam**  
Administrateur  
Élu, siège depuis 2023



**Normand Brunet**  
Secrétaire  
Élu, siège depuis 2020



**Hélène Duranleau**  
Administratrice  
Élue, siège depuis 2015



**Vincent Barbeau**  
Administrateur  
Élu, siège depuis 2024

# Des saisons de concertations et de collaborations

Roxanne Hamel, directrice générale

Qu'il s'agisse de découvrir de nouvelles causes, de fixer des objectifs communs ou de travailler en complémentarité, nous sommes très présents dans les concertations et nous avons participé à plusieurs événements et activités de partenariat.

## Table de concertation et d'action des aînés d'Ahuntsic (TCAAA)

Notre présence est assidue aux assemblées de la Table de concertation et d'action des aînés d'Ahuntsic (TCAAA). Nous avons assisté aux quatre assemblées ordinaires et participé à la réalisation de deux événements spéciaux : la sortie Inter HLM aînés pour les sucres le 11 avril, suivie de la Fête des aînés le 14 juin, au parc Ahuntsic. Le 31 mai, nous avons aussi été présents à la fête du bon voisinage organisée par le Quartier des générations de la Fondation Berthiaume-Du Tremblay et, le 25 juillet, au BBQ Prévention du crime au parc des Hirondelles. Une entente avec la Maison de la culture Ahuntsic a été conclue pour tenir un kiosque d'information et rencontrer le public le 19 novembre, à la fin de la pièce de théâtre Je viendrai moins souvent, qui traite de la démence et des troubles neurocognitifs; deux autres membres de la TCAAA étaient présents avec nous.

## Solidarité Ahuntsic

Nous avons été présents à toutes les assemblées de la table de quartier pilotée par Solidarité Ahuntsic. Nous avons contribué à la journée portes ouvertes du 22 mai en participant au comité organisateur et en tenant un kiosque d'information. Nous avons soutenu les diverses manifestations pour sensibiliser

la population à la cause nous opposant au CSSDM et ainsi éviter l'éviction des 13 organismes du centre communautaire. De plus, Solidarité Ahuntsic offre depuis quelques années une activité d'accueil pour les nouveaux employés, à laquelle ont participé les nouveaux agents de soutien le 20 novembre dernier.

## Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)

Nous avons renforcé notre partenariat avec l'OMHM en animant une cinquantaine d'activités dans quatre HLM du quartier et en effectuant du porte-à-porte auprès des résidents. Le 26 novembre, nous avons participé à la rencontre des agents de milieu de l'Office, qui nous ont présenté le fonctionnement et les services de l'organisme.





### SPVM-PDQ27 Ahuntsic

Nous avons participé à la 5<sup>e</sup> édition de l'opération porte-à-porte avec les agents du SPVM-PDQ27 afin d'effectuer de la prévention, de la sensibilisation et le repérage de personnes âgées en situation de vulnérabilité dans leur milieu de vie. L'activité s'est déroulée à six reprises, de mai à septembre.

### CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Nous avons établi de bons liens avec le CIUSSSNIM au fil des années, ce qui nous permet de diriger nos membres au guichet d'accès aînés ou d'obtenir du financement pour notre service de popote roulante. Cette année, une organisatrice communautaire nous a offert son soutien en révisant notre nouvelle mouture des règlements généraux, qui seront présentés à l'AGA du 19 juin 2025.

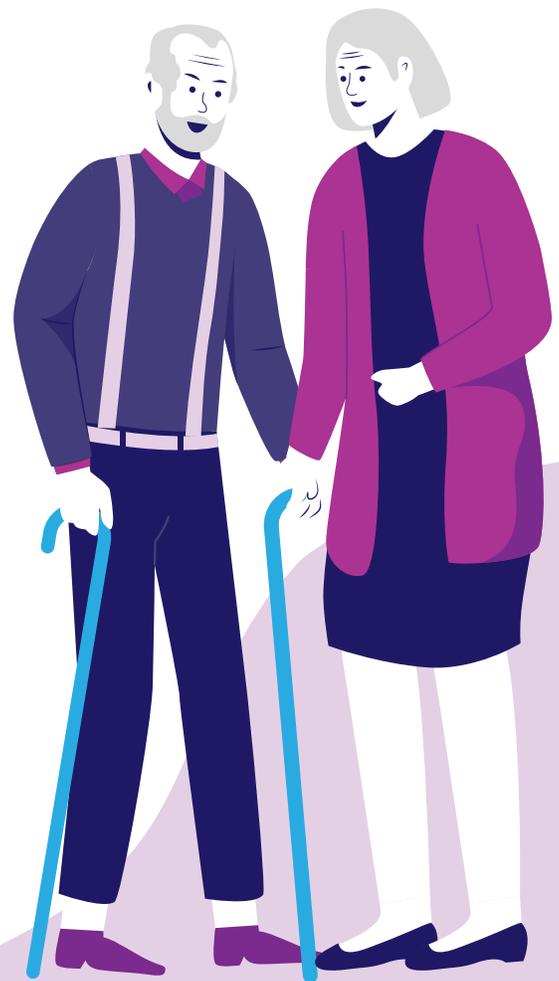
### Coalition pour le maintien dans a communauté (COMACO)

### Association québécoise des centres commu- nautaires pour aînés (AQCCA)

La COMACO est reconnue pour nous représenter auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux et des responsables de son Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Cet organisme est notre guide pour la production des demandes de fonds et des redditions de compte. Nous sommes aussi membres de l'AQCCA, qui nous a offert différentes plateformes de formation et d'échanges sur les enjeux concernant les personnes âgées.

### Prêt de locaux

Entraide Ahuntsic-Nord fait sa contribution communautaire en prêtant gratuitement sa salle de réunion de 10 personnes aux organismes du centre communautaire qui le demandent, lorsqu'elle est disponible. Un service bien apprécié!



# Des saisons riches en relations humaines

Roxanne Hamel, directrice générale

Avoir une bonne équipe d'employés constitue un atout majeur pour tout organisme. En ce qui nous concerne, on peut affirmer qu'Alicia, Katherine et Sarah-Lai font tout ce qui est en leur pouvoir pour satisfaire les besoins des membres aînés et soutenir les bénévoles dans leur implication. Elles nous offrent tout un bagage de compétences techniques et relationnelles, complété par une attitude positive et proactive.

Les administrateurs n'ont que des éloges à leur sujet. Voici leurs témoignages :

« Je les aime bien, elles sont efficaces et agréables, et on est content de les avoir! »

**Normand Brunet**

« C'est une équipe enthousiaste, respectueuse, accueillante, dévouée, très impliquée et réellement intéressée à la cause. Elles travaillent avec cœur! »

**Francine White**

« Elles sont très accueillantes. Discrètes, elles savent laisser les bénévoles socialiser entre eux au bureau. Elles sont prêtes à entendre nos observations sur les bénéficiaires et sont toujours à l'écoute de nos besoins. »

**Renée Boisclair**

« C'est une équipe très soudée et complémentaire. Sarah-Lai a une forme de force tranquille avec les stagiaires et les employés de soutien, pas grand-chose ne lui échappe. Alicia et Katherine se préoccupent des personnes aînées, de leur bien-être et de leurs besoins, de façon sincère et profonde. Elles ont toutes les trois ce souci de respecter les bénéficiaires et ce n'est pas forcé! »

**Michel Gignac**

« On sent beaucoup de dévouement, elles sont très attachées au travail et ce n'est pas uniquement le salaire qui les intéresse. Elles y mettent beaucoup d'elles-mêmes, car elles croient en ce qu'elles font. »

**Vincent Barbeau**

« Elles sont sympathiques et accueillantes, et ont un vrai sentiment d'appartenance à l'organisme. À leur contact, on voit qu'elles aiment ce qu'elles font. Elles ont une belle relation avec le CA, on ne sent pas une distance entre elles et nous. »

**Claude Grillot**



« Les filles, je les adore! Elles sont fines, disponibles, souriantes, et nous sommes toujours très bien accueillis. Tu ne peux pas avoir une meilleure équipe que ça! Elles sont minutieuses, suivent leur dossier, ce n'est pas machinal. Elles s'assurent que les gens soient à l'aise et bien au bureau. C'est une super belle équipe! »

**Jean Karam**

« J'admire que, malgré les réalités des unes et des autres et leurs différences, on sente une unité dynamique. Elles y vont avec leurs forces et se complètent dans leurs faiblesses. On a le meilleur de chacune dans leurs champs de responsabilités, elles ont ce réflexe de toujours penser à la meilleure piste d'approche et à qui y répondra le mieux. C'est une petite équipe bien coordonnée, qui se respecte, et il n'y a pas de compétition. »

**Sylvain Demers**

« Je trouve que c'est une équipe engagée, compétente, travaillante, dévouée, créative et formidable. De plus, elle est en phase avec la clientèle. Donc empathique et à l'écoute de leurs besoins, sincèrement. »

**Hélène Duranleau**

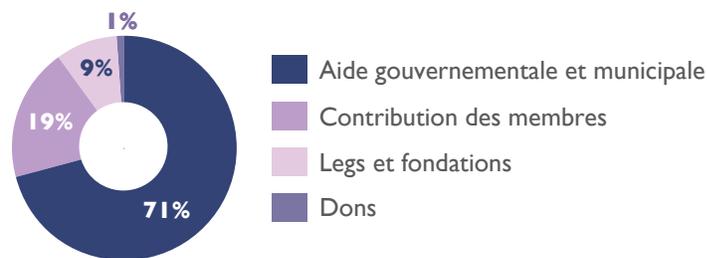
## Les gars, les employés d'été et les agents de soutien

Nous n'aurions pas pu rendre tous les services aux personnes aînées sans l'intégration des agents de soutien et des employés d'été, principalement des étudiants qui nous ont offert du temps partiel et du temps plein durant l'été. Pas moins de huit personnes se sont succédé aux postes depuis avril 2024. Sous la douce férule de Sarah-Lai, qui en assure la coordination, les agents ont été indispensables aux services de popote roulante, d'épicerie personnalisée et de paniers de Noël, aux ateliers numériques, au porte-à-porte, aux visites d'amitié, ainsi que pour faire les courses ou pour aider lors des événements, et j'en passe.

Nous remercions Adlane, Antoine, Fabrice, Mortada, Sékou, Vincent, Vicente et Zacharia pour leur flexibilité et leur belle contribution. Nous avons reçu tout au long de l'année beaucoup de commentaires positifs de la part de nos membres à leur égard.

# Les finances, une saison gagnante

Roxanne Hamel, directrice générale



## Une porte se ferme, une nouvelle s'ouvre

De 2013 à 2024, le projet Bien dans mon milieu a reçu une aide financière liée à l'entente entre la Ville de Montréal et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Les sommes ont varié de 17 000 \$ à 21 000 \$. Durant cette période, cette aide financière a été capitale pour mener à bien les activités visant à briser l'isolement et à contrer l'exclusion sociale, et nous leur en sommes très reconnaissants.

Nous avons déposé un nouveau projet en février et nous avons obtenu la subvention pour développer de nouvelles actions jusqu'en 2029. C'est à suivre. MERCI!

## Une contribution locale qui se poursuit

La période des fêtes ne serait pas la même sans leur générosité. Les occupants des Résidences Tournesol nous ont préparé 22 paniers de Noël, que nous avons remis à des personnes âgées dans le besoin. De son côté, l'épicerie santé Rachelle Béry nous a offert des denrées alimentaires d'une valeur de 2 225 \$ et nous avons confectionné 55 paniers du Nouvel An d'une valeur de 40 \$ chacun. Pour la deuxième année consécutive, la résidence Les Jardins Millen a cuisiné 200 repas de dinde de Noël, que nous avons distribués le 22 décembre dans les 4 HLM que nous animons. Tout un marathon de livraison pour nos agents de soutien au bénéfice des personnes âgées vulnérables! MERCI!

## Le soutien indispensable des fondations privées

Depuis deux ans, nous bénéficions de l'apport de la Fondation Morris et Rosalind Goodman, qui nous a remis en tout 6 500 \$. De plus, l'organisme nous prête deux employés, qui ont livré les repas de la popote roulante lors d'une journée d'automne. Une aide bienvenue. MERCI!

La Fondation Jeanne-Esther, qui nous a remis la somme de 9 000 \$ pour la réalisation des ateliers culinaires, a accepté que le projet soit prolongé de 6 mois, soit jusqu'au 31 mars 2025, et nous apprécions la flexibilité de son équipe. MERCI!

## Emploi Été Canada, une valeur sûre

L'arrivée de l'été, c'est l'annonce d'une nouvelle saison, mais aussi la possibilité d'embaucher un étudiant. Nous bénéficions de l'apport financier de Services Canada depuis plusieurs années et nous l'apprécions beaucoup. L'été dernier, deux travailleurs communautaires, Adlane Oussada et Antoine Bergeron, ont prêté main-forte à l'équipe durant 10 semaines, à raison de 30 heures par semaine. Cette aide financière nous est accordée grâce au soutien de notre députée et ministre fédérale, madame Mélanie Joly, et nous lui en sommes grandement reconnaissants. MERCI!

## Des bailleurs essentiels



Fondation Jeanne-Esther





**Entraide**  
AHUNTSIC-NORD

Célébrez l'Entraide

10 780, rue Laverdure  
Montréal QC H3L 2L9  
[entraidenord.org](http://entraidenord.org)

**514 382-9171**  
Lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 16 h 30

Avec la collaboration de  
Communications Studiogrif – [studiogrif.ca](http://studiogrif.ca)