

RAPPORT ANNUEL
2025 - 2026

Au
coeur



Entraide
AHUNTSIC-NORD
Célébrez l'Entraide

des
aînés
jour après jour

Table des matières

Une mission de cœur	3
Au cœur du bien-être des personnes âgées, jour après jour	4
Priorités de cœur 2025-2026	5
Présents dans le cœur, mais aussi dans l'assiette	8
L'action bénévole: avoir le cœur sur la main	11
Vie active et inclusion sociale	14
Au cœur de l'intervention de milieu	19
Mettre du cœur à l'ouvrage	21
Le conseil d'administration: au cœur de l'action	22
Des concertations et des collaborations significatives	23
À cœur battant: Le grand tableau	24
Aides financières	
Merci du fond du cœur!	25
Les membres et usagers de nos services	
Le profil des bénévoles	26
Le portrait des membres qui utilisent nos services	27



Une mission de cœur

Roxanne Hamel, directrice générale

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 résidentes et 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. Selon notre capacité, certaines activités peuvent être réalisées sur l'ensemble du territoire d'Ahuntsic lorsqu'elles ne sont offertes par aucun autre organisme communautaire.

Des valeurs essentielles

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.



LES BONNES PRATIQUES

Le CA suit l'application des nouvelles normes définies dans les lois 25 et 27 sur la protection de la vie privée et des renseignements personnels ainsi que sur la modernisation du régime de santé et de sécurité au travail.

LES PRIORITÉS 2026-2027

- Trouver de nouvelles sources de financement
- Soutenir le vieillissement en santé
- Rechercher de nouveaux locaux
- Créer un environnement de travail dynamique, stimulant et inclusif

Entraide Ahuntsic-Nord : au cœur du bien-être des personnes âgées, jour après jour

Lorsqu'elle a pris sa retraite après une longue carrière dans l'enseignement, mademoiselle Jolicoeur a quitté la Gaspésie pour venir partager un beau grand logement à Montréal avec sa sœur. Cette dernière étant décédée en juillet dernier, elle se retrouve maintenant seule dans un environnement qu'elle ne connaît pas très bien. Elle dit souvent: « Les voisins sont gentils, mais ce sont de jeunes familles et je me sens souvent isolée et déprimée. »

Sexagénaire et veuf depuis 18 mois, monsieur Francoeur ne quitterait pour rien au monde son logement. Sa fille lui rend visite chaque semaine pour s'assurer qu'il va bien, mais elle s'inquiète, car il commence à manifester des pertes cognitives. Elle estime qu'il aura de plus en plus besoin d'assistance pour maintenir une vie autonome et sécuritaire. « Des fois, j'oublie de prendre une pilule, mais j'en prends deux la fois suivante », dit-il avec un petit sourire en coin.

Madame Vadeboncoeur va bientôt célébrer son 76^e anniversaire de naissance. Elle a de plus en plus de difficulté à accomplir ses activités de la vie quotidienne. Elle ne possède ni la souplesse ni l'endurance qu'elle avait quand elle était plus jeune et qu'elle devait s'occuper de ses six enfants. « J'ai encore toute ma tête, mais on dirait que mon corps ne veut plus suivre », confie-t-elle avec tristesse.

Puisque ces trois personnes habitent dans la section nord du quartier Ahuntsic, elles peuvent donc, selon leurs besoins respectifs, compter sur le soutien d'Entraide Ahuntsic-Nord. C'est un organisme communautaire dont la mission consiste à favoriser le plus possible l'autonomie des personnes âgées du secteur, tout en les aidant à maintenir des liens féconds avec les autres membres de leur communauté.

Chaque jour, les employées d'Entraide Ahuntsic-Nord ont à cœur de favoriser le mieux-être des personnes âgées de notre quartier. Elles le font entre autres en proposant une distribution quotidienne de la popote roulante. Il s'agit d'un service qui offre des repas chauds, sains et nutritifs,

et ce, à un coût très abordable. Elles fournissent en outre une aide pour le magasinage, que ce soit collectivement ou d'une manière plus personnalisée. Elles portent même assistance pour effectuer de menus travaux à domicile (poser un rideau, monter un lit, changer une ampoule ou une pile de détecteur de fumée...).

L'autonomie des personnes âgées demeure vraiment au cœur de toutes les préoccupations de notre organisme. On n'a qu'à penser aux ateliers mis sur pied pour nos membres afin qu'ils puissent se familiariser avec les outils numériques et mieux utiliser ces ressources modernes et incontournables (ordinateur, tablette, imprimante, téléphone cellulaire...). Notre organisme fournit aussi de l'aide pour permettre à ceux qui le désirent de remplir eux-mêmes leur déclaration de revenus.

Le personnel d'Entraide Ahuntsic-Nord met véritablement tout son cœur dans l'accompagnement des personnes âgées de notre communauté pour briser l'isolement qui afflige plusieurs d'entre elles. Par exemple, il organise des groupes de socialisation dans nos locaux, des ateliers culinaires pour partager ses compétences, une visite à la cabane à sucre ou encore de multiples jumelages pour permettre des appels ou des visites d'amitié.

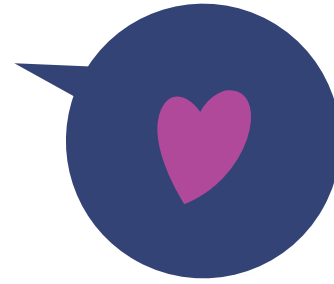
Si on se rappelle qu'en plus, toutes ces belles choses sont réalisées grâce à l'énergie d'une armée de bénévoles dévoués et chaleureux, alors on peut sans l'ombre d'un doute affirmer qu'Entraide Ahuntsic-Nord est au cœur du bien-être des personnes âgées, jour après jour.



Michel Gignac,
bénévole et
président du conseil
d'administration

Priorités de cœur 2025-2026

Roxanne Hamel, directrice générale



Les menaces d'éviction par le Centre de services scolaire de Montréal (CSSDM) étant écartées pour le moment, l'équipe a pu se concentrer sur les services aux membres et l'organisation des activités. Toutefois, les défis sont de plus en plus grands. Les besoins des personnes âgées explosent dans notre quartier, une situation accentuée par une grande proportion de membres âgés de 80 ans et plus (54 %) et un taux élevé de personnes vivant seules (81 %). Si on ajoute à cela la pénurie de ressources humaines, cette situation exerce une pression sur notre capacité à répondre à la demande et sur l'équipe, car nous n'avons pas l'habitude de dire non et c'est très peinant de le faire.

1. Soutenir le vieillissement en santé

À votre menu! À votre santé!
À votre bien-être!

Comme nous le disions plus tôt, nous avons obtenu de l'Arrondissement Ahuntsic-Cartierville une nouvelle subvention dans le cadre du Fonds québécois d'initiatives sociales. Les actions financées devaient débuter en juin 2025.

En résumé, le projet consiste à offrir des ateliers culinaires, collectifs et à domicile et des activités d'animation en HLM, ainsi qu'à explorer la mise en place d'un service de menus travaux. Le but est de réduire la pauvreté et l'exclusion sociale, d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées et de favoriser le bien-vieillir chez soi.

Réalisations

Nous avons financé les ateliers culinaires collectifs et les animations en HLM durant deux mois jusqu'au démarrage du projet en juin. En tout, nous avons

réalisé 23 ateliers culinaires collectifs sur les 27 prévus et avons dépassé les attentes avec 48 animations en HLM sur les 30 prévus. Nous avons aussi répondu à 9 demandes de menus travaux, ce qui nous a permis de récolter des données sur le type de besoins, la durée des services et leur coût.

Compte tenu des ressources humaines limitées, nous n'avons pas réussi à faire les ateliers culinaires à domicile, le sondage de besoins ainsi que la recherche de bonnes pratiques concernant le service de menus travaux. Ces activités seront effectuées cet été avec l'apport des employés temporaires et des agents de soutien. Le défi sera de maintenir le tout lorsque les classes reprendront à l'automne.

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.

L'atelier autonome du vendredi

D'autre part, comme décrit précédemment, nous avons concocté une série d'activités autonomes que les personnes âgées ont pu explorer sans encadrement. Elles ont eu accès à des bacs de tricot, de bricolage, de coloriage, de peinture sur verre et sur bois, ainsi que de perles pour confectionner des colliers. Les participants ont pu lire des romans et divers magazines offerts par d'autres membres et par la Grande Bibliothèque de Montréal. Qu'ils viennent prendre un café entre amis, lire ou bricoler, une dizaine de membres se sont installés confortablement dans nos locaux lors des 24 rencontres du vendredi.

Autoévaluation

Nous possédons un outil d'évaluation pour toutes nos activités. Cet outil participatif permet à notre clientèle aînée et à nos bénévoles d'être consultés pour déterminer si les activités atteignent leurs objectifs. Nous avons reporté à l'année prochaine l'évaluation participative de l'ensemble de nos activités.

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 différentes approches que nous retrouvons à Entraide Ahuntsic-Nord.

Collaboration et communication: nos employées ont participé à 15 réunions d'équipe, soit 5 de plus que l'an dernier, pour favoriser la communication, l'échange d'idées et le travail d'équipe. Toutefois, malgré cet espace, les employées permanentes ont vécu des irritants et beaucoup de stress causé par les absences de dernière minute, l'accroissement des demandes et la diminution des ressources humaines. Deux comités émanant du CA ont été mis sur pied en mars 2026 pour revoir les critères d'admissibilité à certains services, et évaluer notre réponse aux demandes en fonction de nos capacités financières et de nos ressources humaines.

Créativité et innovation: malgré tout, lorsque l'heure est à la fête, les employées ont toujours de belles idées créatives pour agrémenter les moments festifs et les occasions de reconnaissance ainsi que pour rendre l'assemblée générale annuelle plus intéressante. D'ailleurs, l'idée de créer une activité de socialisation additionnelle, entièrement autonome, sans ajouter de salariés, est venue des employées et non de la direction.

Culture d'apprentissage continu: grâce aux plateformes virtuelles, les formations sont nettement plus accessibles et facilement intégrables à la routine quotidienne. Ainsi, les employées et les agents de soutien ont l'occasion de développer leurs compétences et de rester à jour avec les nouvelles tendances. Selon leurs champs d'intérêt, ils et elles ont assisté à 22 formations et conférences sur des sujets variés: Portrait

des bénévoles, Être solide sans s'épuiser, Cultiver la motivation aux changements, Perdre son permis de conduire, Mobilité hivernale des aînés et solitude, Trucs et astuces pour communiquer avec des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, Douleur chronique et insomnie, La perte auditive: une ombre sur la communication, RCR et secourisme, et bien plus.

Reconnaissance et valorisation: nous sommes privilégiés d'avoir une équipe de permanentes, qui cumulent plusieurs années d'ancienneté, et nous tentons de le démontrer de différentes façons. Encore cette année, nous avons pu offrir une prime de fin d'année à tous les employés, incluant ceux à temps partiel. Et chaque année, les salaires des permanentes sont indexés selon l'indice des prix à la consommation (IPC). Nous avons également célébré les cinq années de service d'Alicia Cantin – un beau moment partagé avec les bénévoles, où nous lui avons en plus souhaité un bon congé de maternité.

La rétention et la reconnaissance des bénévoles: la responsable des bénévoles a à cœur d'offrir à chacun et chacune une expérience significative. Elle est toujours à l'écoute de leurs observations et de leur niveau de satisfaction. Elle prend la peine de les appeler personnellement pour leur souhaiter joyeux anniversaire. De plus, elle a animé six cafés des bénévoles, un lieu de rencontre, d'échange et de formation fort apprécié.

La fête de Noël organisée en leur honneur, avec le jeu d'adresse, a remporté un grand succès. Chaque bénévole est reparti avec un sac à dos à l'emblème de notre organisme, avec à l'intérieur un pot tout-en-un contenant les ingrédients et la recette pour cuisiner de bons biscuits au chocolat, dont l'assemblage a été réalisé par les membres aînés.

Nous avons encore ajusté le taux de remboursement du kilométrage selon la grille gouvernementale 2026, passant de 0,72 \$ à 0,73 \$ le kilomètre pour les personnes qui utilisent leur véhicule.

4. Rechercher de nouveaux locaux : une année de sursis

Le Centre de services scolaire de Montréal (CSSDM) a perdu en novembre 2024 et en mai 2025 les deux audiences visant à recueillir des loyers augmentés de 200 % et à nous expulser du centre communautaire. Dans son jugement, la juge a souligné que cette cause qui concerne deux entités aux missions tout aussi honorables ne devrait pas être résolue dans une cour de justice. Elle a conclu que le CSSDM n'avait pas été en mesure de prouver la raison pour laquelle il devait reprendre immédiatement le bâtiment et justifier l'expulsion de 13 organismes communautaires. Elle ramène donc le plaignant, le CSSDM, à attendre le procès sur le fond.

C'est en janvier dernier que nous avons appris que le procès aura lieu du 7 au 15 septembre 2027, durant 6 jours. Le CSSDM ne peut donc plus nous expulser et nous pouvons demeurer dans nos locaux jusqu'à la résolution du procès. Cela nous donne une année de sursis à payer un loyer raisonnable.

Visite de locaux avec l'agence immobilière

Dans les circonstances actuelles, nous avons mis la recherche de locaux sur pause. Il n'y a plus d'urgence à trouver immédiatement de nouveaux locaux et à payer un loyer exorbitant. Ultimement, il nous faudra quitter le centre, car il y a une forte probabilité que nous perdions le procès. Des bureaux nous sont réservés dans le projet d'écoquartier Louvain, mais l'espace est plus petit que ce que nous avons. De plus, il y aurait des espaces partagés avec les autres organismes et il est situé au sud de notre territoire; finalement, la construction ne sera pas terminée avant 2028.

Nous avons visité plusieurs locaux dans des édifices commerciaux situés sur notre territoire, qui répondaient en partie à nos besoins : bureaux, stationnement, entrée universelle, cuisine, espace pour les groupes, etc. Nous payons actuellement 26 000 \$ par année; les loyers des locaux visités étaient beaucoup plus coûteux, allant de 45 000 \$ à 60 000 \$ par année. Il faudrait réduire considérablement la surface occupée pour payer un loyer qui correspond à nos moyens.

Nous vivons une période d'accalmie, mais le problème du loyer va se représenter à l'automne. Nous rêvons d'une résolution hors cour et d'un gouvernement plus à l'écoute après les élections...



Présents dans le cœur, mais aussi dans l'assiette

Katherine Bourassa, agente administrative
et responsable de la popote roulante

15 671 repas chauds complets, 245 repas congelés
106 personnes âgées

Une présence quotidienne essentielle

La popote roulante demeure un service essentiel au cœur du quotidien de nombreuses personnes âgées. Chaque repas livré comprend une soupe, un plat principal et un dessert. Du lundi au vendredi, les bénéficiaires reçoivent leurs repas de bénévoles et de salariés bienveillants qui les écoutent et sont attentifs à leurs besoins. Malgré l'augmentation du coût des denrées et des frais d'exploitation, le prix du repas est resté accessible, passant de 7 \$ à 7,50 \$ en janvier 2026.

Des défis qui influencent le nombre de repas livrés

Cette année, 15 671 repas chauds ont été livrés, comparativement à 17 628 l'an dernier; à cela s'ajoutent 351 soupes et desserts additionnels et 245 repas congelés. Les défis liés aux ressources humaines ont une grande incidence sur notre capacité à répondre à la demande. En fait, nous avons davantage de repas à livrer et moins de bénévoles, que nous devons remplacer par des employés rémunérés et dont le roulement est aussi important. Résultat: pour la première fois, nous avons une liste d'attente de 60 personnes depuis l'automne. Cette situation, ajoutée aux absences de dernière minute, occasionne un stress important pour toute l'équipe qui s'investit jour après jour et demeure engagée à bien servir les aînés vulnérables.

Un nouveau partenaire

Pour nous aider, nous avons conclu une entente avec le Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC) pour les demandes de plats congelés et dépanner les personnes en attente de notre service qui sont capables de réchauffer le repas. L'offre du SNAC est abordable et inclut la livraison, et les membres apprécient le choix de mets. Popotes Montréal reste le fournisseur de repas chauds qui nous livre cinq jours par semaine des plats équilibrés et savoureux. Nous les remercions pour leur fidélité et leur capacité à s'adapter à nos besoins.

Avec les personnes âgées d'aujourd'hui et de demain

Le portrait de notre clientèle reflète le vieillissement de la population. En effet, 61,3 % des usagers étaient âgés de 81 à 100 ans, comparativement à 55,6 % l'année précédente. De 38,7 %, la moyenne des 61 à 80 ans a diminué à 32 %, alors que les 41 à 60 ans représentent maintenant 6,6 % de notre clientèle.

Le pourcentage de personnes non autonomes, en perte cognitive ou à mobilité réduite continue de croître, passant de 31 % à 35 %. Les personnes âgées vivent plus longtemps et préfèrent rester à domicile. La clientèle demeure majoritairement féminine, avec 69,8 % de femmes. Bien que l'écart s'amenuise, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, se retrouvent seules à un âge avancé et ont recours aux services de soutien à domicile. En outre, plus de la moitié des inscrits ont reçu la popote roulante cinq jours par semaine.



Une chaîne humaine au cœur du service

À Entraide Ahuntsic-Nord, les bénévoles et les salariés sont des personnes au grand cœur. Ce service est plus qu'une livraison: il apporte un sentiment de sécurité et un grand réconfort aux personnes âgées qui en bénéficient. Il nécessite toute une force de travail. Chaque matin, Popotes Montréal nous apporte les sacs de repas entre 10 h 30 et 11 h 15. Puis, les bénévoles et les employés préparent leur route – est, ouest, piétonne ou cardio. Nous livrons de 50 à 75 repas par jour, répartis sur quatre à cinq routes. Cela requiert de 5 à 8 personnes, pour un total de 30 à 40 bénévoles ou agents de soutien par semaine. En tout, on comptabilise 60 bénévoles différents qui ont effectué 5 384 heures bénévoles et 7 employés qui ont travaillé 1 155 heures.



NOUVEAU!

23 activités, 18 participants

Nous avons un nouveau bailleur de fonds qui succède à la Fondation Jeanne-Esther pour financer les ateliers culinaires. Il s'agit de l'Arrondissement Ahuntsic-Cartierville et de l'aide financière accordée dans le cadre de l'entente Ville-MESS. Le projet, intitulé *À votre menu! À votre santé! À votre bien-être!*, couvre différents volets, dont la sécurité alimentaire. Grâce à lui, nous visons un meilleur accès à une alimentation saine et nutritive. Notre objectif est de redonner le goût de manger et de cuisiner aux aînés qui en ont la capacité, tout en permettant l'acquisition et l'échange de connaissances sur l'alimentation après 60 ans que les personnes âgées pourront appliquer dans des recettes abordables.

Les ateliers culinaires se déroulent dans la cuisine du centre communautaire. L'animatrice est dynamique et passionnée par le bien-manger. Elle déborde d'idées et trouve des recettes simples et goûteuses tout en respectant les bonnes habitudes alimentaires, au grand plaisir des dames – et maintenant de quelques hommes! – qui y participent. Leur présence est assidue, car il est agréable de cuisiner et de découvrir de nouvelles recettes en compagnie des autres et de rapporter son plat à la maison.

*À votre menu!
À votre santé!
À votre bien-être!*

ATELIERS CULINAIRES

Année 2025-2026 Statistiques

Nombre d'activités	23
Nombre de participants différents (16 femmes, 2 hommes)	18
Nombre de participations	184
Nombre de recettes	50
Nombre de thèmes	23

QUELQUES THÈMES ABORDÉS

L'importance des protéines

La consommation des fruits et légumes après 60 ans

Les desserts sans cuisson et la substitution du sucre

Les entrées faciles et rapides

L'importance du petit-déjeuner

Les potages simples et faciles

Démystification des féculents

Comment rendre son environnement de cuisine convivial

Comment être fin avec soi quand on a une petite faim

Courge mus... quoi?

La PVT (protéine végétale texturée), c'est quoi?



L'action bénévole : avoir le cœur sur la main

Héloïse Véronneau, en remplacement d'Alicia Cantin
Agente sociocommunautaire et responsable des bénévoles

Nos efforts pour accroître notre visibilité par des activités de représentation et des annonces en ligne ont porté fruit: nous avons reçu 73 offres de bénévolat! En tout, 29 de ces bénévoles, comparativement à 20 l'an dernier, se sont joints à notre équipe pour distribuer des repas chauds, visiter les membres âgés et parfois même s'impliquer dans plus d'une tâche! Bien que nous contactions rapidement les candidats à la suite de leur offre, plusieurs ne retournent pas les appels et les courriels ou ne se présentent pas à l'entrevue planifiée. Certains ont aussi trouvé d'autres occasions de bénévolat.



Recrutement de bénévoles

Sources de recrutement	Offres de bénévolat en 2024-2025	Offres de bénévolat en 2025-2026
Site Web	16	14
Bouche-à-oreille	12	20
Organismes: Accès bénévolat, CLSC, SNAC, CABM	1	19
Activités de représentation	1	4
Internet: Facebook, Arrondissement.com, Kijiji	2	14
Publication: Journal des voisins	0	2
Total:	32	73

Le cœur au ventre : la fête de Noël des bénévoles

34 participants

Nous avons eu le bonheur de célébrer nos fidèles bénévoles lors de la fête de Noël. Nous avons reçu 34 bénévoles au centre communautaire pour un après-midi festif. Les rires fusaient alors que les bénévoles dégustaient un bon repas. Ce dernier fut suivi d'une partie effrénée de « Passe-moi le cadeau » : les participants étaient mis au défi d'ouvrir en quelques secondes trois cadeaux bien emballés contenant un bloc-notes et une tuque. Les bénévoles sont partis le ventre plein, avec un joli sac à dos brodé de la phrase « En route vers Entraide Ahuntsic-Nord », dans lequel se trouvait un pot de confection de biscuits assemblé avec égard par nos membres.



Jeunes de cœur: nos stagiaires

24 bénéficiaires, 7 stagiaires, 750 heures

Nous avons accueilli sept stagiaires cette année, soit trois de plus que l'an dernier. Addition de valeur à notre équipe, les stagiaires sont porteurs d'une nouveauté rafraîchissante auprès de nos membres aînés. Nous avons la chance de travailler avec des étudiants de différents niveaux scolaires et de différentes disciplines : deux nous venaient de la Faculté de pharmacie de l'Université Laval, l'une étudiait en Techniques de travail social au Cégep du Vieux Montréal, alors que les deux autres s'impliquaient dans le cadre de l'AEC Intervention en travail social du Cégep de Thetford.

Un stage chez Entraide Ahuntsic-Nord est une occasion d'apprendre, mais aussi de se plonger dans le monde du travail. En partenariat avec AccèsCible, nous avons reçu deux stagiaires qui ont réapprivoisé le travail au sein d'une équipe chaleureuse.

Tous ces stagiaires, encadrés par l'agente de milieu et l'agente sociocommunautaire, ont activement pris part au quotidien d'EAN, offrant à notre organisme et à nos membres 750 heures de bénévolat!

Répartition des bénévoles recrutés par service

Services	Bénévoles recrutés en 2024-2025	Bénévoles recrutés en 2025-2026
Visites et appels d'amitié	8	11
Chauffeurs de la popote roulante	2	6
Baladeurs de la popote roulante	8	9
Piétons de la popote roulante	1	6
Accueil	1	0
Épicerie	0	0

Le cœur battant: café bénévole

6 rencontres, 23 participants

Les cafés bénévoles, en plus d'être des moments de joyeuse socialisation et de petite gourmandise, sont une occasion de développer des outils pour mieux cheminer avec les membres aînés. Toujours à l'écoute, la responsable des bénévoles planifie ces discussions dans le but de répondre aux interrogations des bénévoles et de bonifier nos services.

Les bénévoles étant le cœur battant d'Entraide Ahuntsic-Nord, la responsable prend grand soin de cultiver une relation durable et valorisante avec chacun d'entre eux. Durant ces cafés, elle anime des discussions favorisant l'échange qui permettent aux bénévoles d'explorer leurs défis et de célébrer leurs réussites. Ces moments de partage servent à rappeler aux bénévoles qu'ils font partie d'une communauté et d'un organisme qui sont là pour les écouter, les soutenir et les encourager.

Les dames de cœur: l'accueil

3 bénévoles, 1403 messages, 5058 appels

Trois bénévoles assurent un accueil chaleureux aux membres aînés au téléphone et en personne. Chaque matin, l'une d'elles est présente pour prendre les nombreux appels. Bienveillantes, méticuleuses et connaissant les services de l'organisme sur le bout des doigts, elles dirigent les appels et les fréquents visiteurs impromptus vers l'employé concerné, présentent nos services et, grâce à leur connaissance des services communautaires de Montréal, elles dirigent les appelants vers les organismes appropriés. Grâce à elles, nos employées ont reçu 1 403 messages et nous avons répondu à 5 058 appels.

Leur présence à nos bureaux égaye la matinée de nos bénévoles à la popote roulante, qui discutent avec elles en attendant la livraison des repas. Dès leur arrivée aux ateliers culinaires ou aux groupes de socialisation, les membres croisent avec bonheur Lise, Julie ou Madeleine.

Ces trois bénévoles font partie intégrante du fonctionnement du bureau; en plus de leur accueil, elles accomplissent plusieurs tâches administratives, telles que l'entrée de données, le déchetage et les appels de confirmation pour les activités. Elles apportent à notre organisme une présence essentielle.



Vie active et inclusion sociale

Projet À votre menu! À votre santé! À votre bien-être! – Nouveau Sarah-Lai Nadeau, agente de milieu et de liaison

Comme nous le mentionnions plus tôt, nous avons obtenu une nouvelle aide financière dans le cadre de l'Entente Ville-MESS. Le but est de réduire la pauvreté et l'exclusion sociale, d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées et de favoriser le bien-vieillir chez soi. Dans cette section, nous traitons des actions liées à ce projet, soit des activités collectives en HLM, du soutien de la communauté par différents dons et de l'exploration de la mise sur pied d'un service de menus travaux.

Groupes de socialisation dans les HLM: créer des milieux vivants et accueillants

4 habitations, 48 activités, 74 participants

Nous avons poursuivi l'animation d'activités collectives en HLM en les associant à des activités d'information, de sensibilisation et de divertissement. Notre intervenante se spécialise dans l'organisation d'activités pour dynamiser la vie communautaire dans quatre HLM. Ces activités de socialisation ont créé des occasions précieuses de rencontres, de plaisir et de participation pour les résidents. Voici quelques exemples des activités réalisées: porte-à-porte de sensibilisation à la fraude et aux abus, plantation de fleurs et de légumes au balcon, activité intergénérationnelle, jeux de société, célébration des fêtes de l'Halloween, de Noël, de la Saint-Valentin et de Pâques. Parmi les moments marquants de l'année, la sortie printanière à la cabane à sucre Chez Constantin a réuni 49 participants provenant des quatre HLM.

Au total, 48 activités ont été offertes dans les Habitations Ahuntsic, Crémazie, des Hironnelles et d'Auteuil, en plus de deux sorties rassembleuses. Les activités ont permis de rejoindre 74 résidents, parfois simplement venus partager une collation. Afin de favoriser la participation, notre équipe effectue du porte-à-porte avant certaines activités pour inviter personnellement les résidents à descendre dans la salle communautaire, pour faire connaître les services

et les ressources du quartier aux nouveaux locataires et les inviter à prendre part aux activités. De plus, des résidents bienveillants ont interpellé notre intervenante pour venir en aide à des personnes âgées plus vulnérables confinées à leur logement.

Dons et générosité de la communauté: une solidarité qui rayonne

200 personnes âgées

Cette année encore, plusieurs partenaires et donateurs ont permis d'offrir de précieux moments de réconfort et de générosité aux personnes âgées d'Ahuntsic. Grâce à leur contribution, nous avons pu distribuer des laissez-passer, des paniers alimentaires, des repas de Noël et différentes denrées à de nombreux membres et aux résidents des quatre habitations que nous servons.



Parmi les donataires, nous remercions chaleureusement:

- Espace pour la vie, qui nous a remis 50 laissez-passer pour le Jardin botanique;
- L'Épicerie Rachelle Béry, pour la carte cadeau de \$ 1500 offerte grâce à leur guignolée du temps des fêtes;
- Diane Marquis, responsable loisir de la Résidence Tournesol, pour les 14 paniers de Noël concoctés par les résidents et les 15 gâteaux aux fruits;
- Rosalie Lebel, des Jardins Millen, pour la préparation de 200 repas de dinde que nous avons distribués dans les différents HLM, aux groupes de socialisation et à nos bénévoles;
- La Résidence Hélène-Desportes ainsi que les bénévoles Pierre Desrosiers et Marie Godin, pour leur don de plus de 105 denrées.

Ces gestes de solidarité rappellent combien la communauté peut se mobiliser pour prendre soin des personnes âgées de notre quartier et leur offrir des moments de chaleur humaine, de réconfort et de dignité.

Menus travaux: de petits gestes qui changent le quotidien

6 membres, 9 travaux

Cette année, nous avons commencé directement l'expérimentation en répondant à neuf demandes pour aider six personnes avec de petites tâches devenues difficiles à réaliser seules. Montage de mobilier, installation de rideaux ou de climatiseurs, changement d'une ampoule, petites réparations et ajustements ont contribué à améliorer la sécurité et le confort des membres dans leur milieu de vie. Nous amassons ainsi des données sur le type de demande, la durée du service et le coût des agents de soutien. Au cours de la prochaine année, nous ferons un sondage auprès des personnes âgées pour connaître leurs besoins.

Une présence humaine qui change tout

Sarah-Lai Nadeau, agente de milieu et de liaison

Grande Rencontre: aller à domicile pour mieux connaître les besoins

344 appels, 77 membres intéressés, 34 personnes visitées

Durant la période estivale, la Grande Rencontre a permis de développer une approche bienveillante et personnalisée auprès des membres. À travers des appels et des visites à domicile, nous avons pris le temps d'aller à leur rencontre afin de mieux connaître leur réalité, de présenter nos services et de répondre à leurs besoins.

Au total, 344 appels ont été effectués afin de sonder l'intérêt des membres pour une visite. Parmi eux, 77 personnes ont démontré un intérêt et 34 visites à domicile ont pu être réalisées, malgré les ressources humaines limitées. Chaque membre visité a reçu, comme petit cadeau symbolique, un porte-feuille-collier de sécurité personnalisé aux couleurs de l'organisme.



Accompagnement numérique: comprendre, apprendre et rester connecté

35 membres, 75 ateliers individuels

La technologie occupe aujourd'hui une place essentielle dans la vie quotidienne, mais elle représente aussi un défi important pour plusieurs personnes âgées. Cette année encore, nos ateliers de formation aux outils numériques ont permis à de nombreux membres d'être accompagnés dans l'utilisation de leurs appareils technologiques: téléphone cellulaire, tablette, ordinateur, téléviseur ou imprimante.

Adaptées au rythme et aux besoins de chacun, ces formations individuelles d'une durée moyenne d'une heure ont permis bien plus qu'un simple apprentissage technique; cela a contribué à réduire le stress, en plus de favoriser l'autonomie et de maintenir le lien avec les proches, les services et les ressources essentielles.

Au cours de ces rencontres, nous avons observé une augmentation importante des besoins en soutien administratif. Plusieurs membres éprouvaient des difficultés à lire, à comprendre ou à remplir des documents administratifs, souvent en lien avec la transition numérique des services gouvernementaux. Nous avons ainsi offert de l'aide pour remplir des formulaires de pension ou d'assurance maladie ainsi que des demandes liées aux résidences pour aînés, aux services de santé ou encore à différentes démarches administratives.

Notons que 53 des ateliers numériques ont eu lieu à domicile, contre 22 dans nos locaux.



Transport sociocommunautaire et accompagnement

Soutenir l'autonomie au quotidien

38 membres, 13 sorties de groupe, 110 services personnalisés

Grâce à l'implication précieuse de notre bénévole Lucie Bacon, le service de magasinage collectif a permis à 8 membres de sortir de leur domicile, de socialiser et d'effectuer leurs achats dans une ambiance conviviale une semaine sur deux au Carrefour Laval, pour un total de 13 activités.

En complément, notre service d'accompagnement sociocommunautaire personnalisé a continué d'offrir un soutien essentiel aux membres ayant des limitations de mobilité. Au total, 30 membres ont bénéficié de ce service à travers 110 accompagnements et transports, principalement pour des épiceries et des commissions essentielles. Pour certaines personnes ayant davantage de limitations physiques, nous avons également fourni un service personnalisé d'aide à l'épicerie en effectuant les courses à leur place selon leur liste d'articles. Ces accompagnements représentent bien plus qu'un transport: ils offrent sécurité, écoute, répit et maintien de l'autonomie.

Service d'impôt: de l'aide pour des démarches essentielles

49 personnes âgées

Nous sommes heureux d'avoir retrouvé notre partenariat avec Solidarité Ahuntsic et l'implication de quatre de leurs bénévoles pour la production des déclarations fiscales. Nous leur avons remis 49 dossiers, incluant 12 membres d'Entraide Ahuntsic-Nord ainsi que 37 résidents des HLM du secteur.

Vie active et inclusion sociale: à cœur joie

Héloïse Véronneau, agente sociocommunautaire
en remplacement d'Alicia Cantin

Quand le cœur parle: groupe de socialisation

32 aînés, 18 rencontres

13 participants en moyenne

En tout, 32 personnes différentes se sont assises avec nous pour échanger leurs opinions, leurs blagues et leurs histoires. En plus de 9 nouveaux membres, 64 % des membres du groupe de discussion de l'an dernier ont continué à le fréquenter en 2025-2026.

À l'image de la diversité de nos membres, les conversations ont touché différents sujets. Certaines se concentraient sur le bien-être, explorant les émotions, le jugement, le temps pour soi et l'adaptation au changement. Une participante a animé une discussion sur les saines habitudes de vie, un bel exemple de pouvoir d'agir. D'autres conversations nous ont ramenés dans le passé: nos plus beaux souvenirs, nos petites et nos grandes victoires. Animée par la responsable de la socialisation, cette activité facilite la création de liens entre les membres par la discussion honnête et ouverte, brisant ainsi l'isolement. Une conférence sur l'âgisme et une séance d'art-thérapie sont venues compléter les activités de ce groupe.

Le cœur de la semaine: groupe de jeux libres

10 participants en moyenne, 23 séances

Une bonne conversation avec des amis ou de nouveaux venus, autour d'un bon café et de collations, quoi de mieux pour briser la routine de la semaine? Un mercredi sur deux, les membres sont conviés à se joindre au groupe de jeux libres. Réunis autour des jeux de Scrabble, de pique ou de dominos, les participants retrouvent les amis qu'ils ont rencontrés

à Entraide pour passer deux heures à s'amuser et à créer des souvenirs impérissables. L'activité prend une dimension intergénérationnelle lorsque les stagiaires ou les agents de soutien se mêlent aux personnes aînées, ce qui apporte une contribution enrichissante.

De cœur à cœur: ciné-discussion

23 aînés, 10 visionnements en salle

Toujours fidèle à son poste, Félix continue d'organiser et d'animer bénévolement les ciné-discussions pour la troisième année! Dans une atmosphère conviviale, Félix encourage les échanges d'idées et les nouvelles réflexions. Le groupe de ciné-discussion voyage partout dans le monde par le cinéma, allant de l'Allemagne au Japon, en passant par la Bulgarie, tout en se maintenant au courant des dernières sorties de films acclamés.

Rassemblant des personnes diverses pour créer une expérience commune à travers le cinéma, le groupe de ciné-discussion permet de découvrir des liens insoupçonnés entre nos membres. Ces liens se sont manifestés par l'indépendance du groupe, qui a maintenu sa sortie au cinéma même en l'absence de Félix: aucune chance qu'ils annulent!

Ces cinéphiles ont aussi participé à deux séries d'ateliers de l'ONF. La première était une étude sur l'effet du cinéma sur le vieillissement, qui s'étendait de mai à août. Les membres ont tant apprécié l'expérience que l'ONF a animé une nouvelle série de quatre projections de février à mars. Ces ateliers ont créé un espace propice aux échanges de cœur à cœur, solidifiant la complicité du groupe et favorisant le sentiment d'appartenance.



Le cœur plus léger : appels et visites d'amitié

49 aînés, 42 bénévoles, 889 appels et visites

Cette année, 42 bénévoles ont amené de la douceur et de la joie au cœur du quotidien des membres. En tout, 22 jumelages ont tissé une relation par téléphone, alors que 43 l'ont fait en personne. Malgré la distance et les conflits d'horaire, les bénévoles s'adaptent à la réalité de chacun des membres pour leur prêter une oreille attentive et leur offrir un sourire. Ces 385 appels et 504 visites totalisent 1068 heures bénévoles, qui sortent 49 aînés de l'isolement !

Ce service a aussi nécessité 17 rencontres à domicile effectuées par l'agente de milieu pour confirmer les jumelages. Les visites et les appels d'amitié signalent aux aînés qu'ils font partie d'une communauté bienveillante, disponible pour les soutenir, leur offrir des services et les accompagner dans des démarches auprès d'autres organismes.

Au cœur de l'hiver : la fête de Noël pour les membres aînés

30 membres participants

À l'occasion de Noël, nous avons eu le grand plaisir de recevoir 30 membres pour une célébration au centre communautaire d'Ahuntsic. Rassemblées autour d'un bon repas, à l'abri du froid et en bonne compagnie, les personnes aînées et l'équipe des salariées ont eu de belles discussions dans une ambiance festive. Le tirage des cadeaux a fait plusieurs heureux, qui sont repartis avec de petites surprises, souvenirs d'un bon moment passé ensemble. Ces moments partagés ancrent nos membres dans une communauté bienveillante et fortifient les liens qui nous unissent.



NOUVEAU! L'ATELIER AUTONOME

10 membres, 24 ateliers

L'atelier autonome du vendredi, une nouveauté de l'année, a rapidement été adopté par les membres. Valorisant leur autonomie, cet atelier offert sans encadrement permet aux membres de créer et de bricoler en utilisant la laine, les crayons de couleur, la peinture et les perles que nous mettons à leur disposition. Ceux qui aiment la lecture sont aussi bien servis, car nous avons reçu des dons de romans et de magazines divers. Qu'ils aiment jouer à des jeux de société, siroter un café entre amis, lire ou bricoler, nos membres prennent leurs aises dans nos locaux et en font un second chez-soi tous les vendredis.



Au cœur de l'intervention de milieu

I 052 personnes âgées jointes

Roxanne Hamel, directrice générale

Pour une treizième année consécutive, le Secrétariat aux aînés nous a accordé une aide financière substantielle pour mener les actions du programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Il comprend le repérage des personnes âgées vulnérables, la transmission d'information et l'orientation vers les ressources appropriées, puis l'accompagnement pour nous assurer qu'elles obtiennent bien l'aide ou le service requis.

Le repérage des personnes âgées en situation de vulnérabilité

Les lieux de repérage incluent le porte-à-porte résidentiel, en HLM et avec le SPVM, les activités pour briser l'isolement, la tournée des parcs et des commerces, ainsi que les kiosques dans les événements.

Cette année, nous avons fait moins de porte-à-porte en raison de l'hiver froid et des grandes chaleurs estivales, ces dernières n'étant pas propices aux tournées dans les parcs. Le repérage a pu être réalisé lors du porte-à-porte de rue et en HLM et lors de la tournée de 7 commerces:

- 39 sorties, 2 954 adresses touchées et 2 646 cartes ITMAV distribuées;
- 536 personnes âgées rencontrées.
- 178 personnes repérées

L'orientation et l'accompagnement vers les ressources du milieu

Toute l'équipe, même les bénévoles à l'accueil, soutient l'agente de milieu pour l'orientation. Nous avons de bons contacts avec les représentants des autres organismes du quartier. On sent toutefois un débordement général dans l'ensemble des organismes, donc le délai pour un retour d'appel est plus long qu'avant. De plus, l'entreprise d'économie sociale Tellement mieux à la maison a fermé son service d'accompagnement transport pour motif médical en novembre et, ultérieurement, son service d'aide à l'épicerie. Nous sentons le poids des demandes non répondues; nous les retournons au CIUSSS/NIM et au 211, qui recherchent des solutions.

En 2025-2026, 413 orientations ont été effectuées vers les ressources suivantes:

- 172 vers des organismes communautaires;
- 112 vers les entreprises d'économie sociale;
- 99 vers le réseau de la santé et des services sociaux;
- 30 vers les lignes Aide Maltraitance Adultes Aînés (LAMAA), 311 et 811, et autres services légaux ou gouvernementaux.

Au total, 1 052 personnes âgées ont été jointes par le programme et 332 interventions individuelles ont été effectuées.





Bilan de nos sorties porte-à-porte

1. L'accompagnement transport pour motif médical (ATMM) est le premier besoin exprimé. Depuis la fermeture du service ATMM de Tellement mieux à la maison, les ressources sont maintenant inexistantes dans notre quartier. Contrairement à l'est de Montréal, le nord et l'ouest sont dans un désert ATMM.
2. Assurer la sécurité alimentaire vient maintenant en deuxième position. Nous recevons de plus en plus de demandes pour des épiceries personnalisées et des repas de la popote roulante, pour laquelle nous avons une liste d'attente. Ça devient préoccupant, car le porte-à-porte engendre davantage de demandes de service et de pression quand nous ne trouvons pas de réponse rapidement.
3. Nous recevons des demandes de soutien ou de visite pour briser l'isolement, les personnes âgées étant en plus grande perte d'autonomie, souvent de la part d'un proche aidant. L'intervenante de milieu se déplace à domicile pour rencontrer la personne âgée, identifier ses besoins et évaluer si le service peut être rendu par un bénévole ou par un intervenant. Heureusement, plusieurs stagiaires nous ont aidés à visiter les personnes âgées.
4. Lors des grandes rencontres à domicile, les personnes âgées sont de plus en plus intéressées par les ateliers numériques afin de se familiariser avec les plateformes pour contacter leurs petits-enfants, faire leur épicerie en ligne, effectuer leurs transactions bancaires, s'inscrire à un portail gouvernemental ou tout simplement savoir comment utiliser un téléphone cellulaire ou une tablette. Nous les dirigeons vers la bibliothèque

d'Ahuntsic, qui offre des ateliers collectifs, ou nous les inscrivons à notre service de formation numérique individuelle, offert grâce aux agents de soutien et aux employés d'été. Notons que maintenant 52 % de nos membres possèdent une adresse courriel. La littératie numérique est bien présente et complexifiée, entre autres, l'accès aux services gouvernementaux.

5. Enfin, nous recevons toujours 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 soutenir dans la recherche de logements grâce à nos bénévoles ou à nos agents de soutien, mais c'est difficile, voire impossible, de trouver de l'aide pour faire les boîtes. Le Comité logement Ahuntsic-Cartierville (CLAC) est aidant pour la recherche de logements dans le quartier et l'entreprise Visavie nous appuie dans la recherche de résidences pour aînés.



Mettre du cœur à l'ouvrage

Roxanne Hamel, directrice générale



Les employées et employés représentent nos valeurs et notre mission. Dans un contexte de plus en plus complexe marqué par un accroissement des besoins, les employées et employés, avec le soutien des bénévoles, font tout ce qui est possible pour répondre aux demandes des membres, en y mettant tout leur cœur. Le contact humain est au centre de leur approche. Nous partageons ici quelques témoignages des membres sur la qualité de leur travail :

« Venir à Entraide Ahuntsic-Nord, c'est comme rentrer chez soi, retrouver une famille, échanger, rire, s'amuser et, parfois, s'épauler.

Nos animatrices nous accueillent toujours avec le sourire. Leur dynamisme, leur écoute empathique et leur créativité nous incitent à venir retrouver des amis.

Sarah-Lai, Alicia, Katherine et Héloïse forment la meilleure des équipes et font une grande différence dans notre vie. Nous vous aimons beaucoup. »

Ghislaine Sauniol, Linda Doonan, Marie Robichaud

« Katherine est bonne et sereine et s'occupe bien de nous autres. Elle est même venue me livrer personnellement un repas. J'aime toute l'équipe, on est chanceux de les avoir. Ça prend de la patience pour servir les gens âgés. »

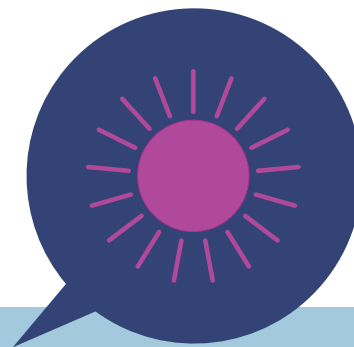
Guy Dépôt

« J'apprécie les services d'épicerie et de popote roulante que je reçois! Sarah-Lai est bien dévouée et j'ai eu la chance de la voir chez moi. C'est vraiment un service personnalisé qui vient du cœur et on sent que c'est pas obligé de sa part. Vous êtes essentiels pour notre sécurité, car se nourrir, c'est un besoin primaire. »

Jacqueline Lanose

« Un coffret débordant de pierreries et de broches lustrées, que jamais on ne ferme à clé, chacun peut y piger pour mieux scintiller, car ce coffret ne tarit pas de ressources. Vous aurez deviné, ce trésor, il n'est pas loin, c'est notre magnifique et combien scintillante Alicia Cantin. »

France Brochu



Les agents de soutien et les employés d'été

Les services ne pourraient être rendus sans la contribution des agents de soutien et des employés d'été. Selon leur disponibilité et la saison, ils et elles nous offrent de 10 à 30 heures par semaine pour les services de popote roulante, d'épicerie et de courses, pour les ateliers numériques et l'activité porte-à-porte, ou encore pour effectuer de menus travaux ou des tâches cléricales. Nous remercions Antoine, Raphaël, Rafaele, Steve, Vicente et Trystan. Leur apport est très apprécié.

Le conseil d'administration: au cœur de l'action!

Jean Karam, administrateur

9 assemblées, 3 comités, 1 formation

Le conseil d'administration (CA) se réunit tous les quatrièmes jeudis du mois pour une période d'environ 2 h 30. Neuf réunions ont eu lieu en 2025-2026. La présidence des séances est assurée à tour de rôle par chacun des membres. La directrice générale y présente les réalisations de son équipe et dépose le bilan financier pour adoption.

Les sujets abordés durant les réunions furent nombreux et délicats, donnant lieu à des échanges animés. Jusqu'à Noël, le sujet qui revenait le plus souvent sur le tapis était le dossier du conflit judiciairisé entre Solidarité Ahuntsic et le Centre de services scolaire de Montréal (CSSDM). Ce dossier a mené à des discussions sur un futur déménagement, comme mentionné dans les priorités.

D'autre part, l'Assemblée nationale a adopté deux nouvelles lois auxquelles il faut nous conformer: la loi 25 sur la confidentialité des renseignements personnels et la loi 27 précisant de nouvelles normes de la CNNEST. Une séance de formation concernant la loi 25 a été organisée pour le CA et les employés. Le CA suit les avancées de la mise en place de nouvelles normes liées à ces deux lois.

Deux comités de travail ont aussi été mis à contribution pour réfléchir aux conséquences de la croissance des demandes dans différents secteurs, aux critères d'admissibilité, aux frais de service applicables et aux taux de remboursement des dépenses des bénévoles.

Un troisième comité s'est également réuni pour évaluer et bonifier les conditions de travail des salariés. Des échanges sur la possibilité de doter la direction

générale d'un poste d'adjointe ou d'adjoint ont eu lieu, mais notre marge de manœuvre budgétaire est si mince que ce dossier est reporté, en espérant trouver une source financière à cet effet.

Après le départ de Normand Brunet, secrétaire depuis cinq ans, lors de l'AGA 2025, deux administrateurs nous ont quittés en cours de mandat: il s'agit de Sylvain Demers, trésorier depuis deux ans, et d'Hélène Duranleau, conseillère depuis dix ans. Nous avons été heureux d'accueillir Bertrand De Carufel, qui a été coopté le 26 novembre 2025 à titre de conseiller. Nous avons célébré la précieuse contribution des administrateurs sortants et de l'administratrice sortante et souhaité la bienvenue à notre recrue lors d'un repas festif réunissant les membres du CA et les employés. La recherche de nouveaux membres se poursuit pour pourvoir les postes vacants.

Le CA est responsable des grandes orientations, de la gestion financière et du respect de la mission, et il y met tout son cœur! Nous remercions tous les membres de cette belle équipe administrative pour leur implication et leur présence assidue aux réunions.



Michel Gignac
Président
Élu, siège depuis 2021



Francine White
Vice-présidente
Élue, siège depuis 2022



Renée Boisclair
Administratrice
Élue, siège depuis 2022



Jean Karam
Secrétaire
Élu, siège depuis 2023



Vincent Barbeau
Administrateur
Élu, siège depuis 2024



Claude Grillot
Administrateur
Élu, siège depuis 2020



Bertrand De Carufel
Administrateur
Coopté en novembre 2025



Sylvain Demers
Trésorier
Démission en août 2025



Hélène Duranleau
Administratrice
Démission en décembre 2025

Des concertations et des collaborations significatives



Roxanne Hamel, directrice générale

Nous sommes présents auprès des acteurs qui comptent, au sein des tables de concertation, auprès de nos regroupements, dans les communautés de pratique et pour l'organisation d'événements.

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

Nous avons assisté aux quatre assemblées ordinaires de la Table et participé à l'organisation du Salon du bénévolat, qui a eu lieu en novembre à la Maison de la culture. Nous avons aussi préparé le kiosque de la zone aînée à la fête de l'Arrondissement, même si elle a été annulée en raison de la pluie. Nous serons de retour pour cet événement le 30 mai 2026.

Table de quartier Solidarité Ahuntsic

Nous avons été présents à toutes les assemblées de la table de quartier pilotée par Solidarité Ahuntsic. Nos membres ont bénéficié de leur clinique d'impôt. Un local nous est réservé dans le projet de l'écoquartier Louvain porté par le comité de pilotage. Nous avons tenu un kiosque lors de la braderie de juin de la Promenade Fleury – une belle occasion de présenter nos services et de recruter des bénévoles!

Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)

Nous avons renforcé notre partenariat avec l'OMHM en animant une quarantaine d'activités dans quatre HLM du quartier, en effectuant du porte-à-porte auprès des résidents et en distribuant des sacs de denrées. Nous avons obtenu leur appui lors de l'appel à projets Ville-MESS.

SPVM-PDQ27 Ahuntsic

Nous avons participé à la 6^e édition de l'opération porte-à-porte dans le quartier avec les agents du SPVM-PDQ27 pour faire de la prévention, de la sensibilisation et le repérage de personnes aînées en situation de vulnérabilité. L'activité s'est déroulée à deux reprises, en mai et juin.

CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSSNIM)

Nous entretenons de bons liens avec le CIUSSSNIM, ce qui nous permet de diriger nos membres au guichet d'accès aînés ou d'obtenir du financement pour notre service de popote roulante. Une organisatrice communautaire nous a offert son soutien en 2025 pour présider notre assemblée générale.

Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO)

Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)

La COMACO est notre guide pour la reddition de compte et nous représente auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux pour le financement à la mission. Ce regroupement nous outille également pour nous aider à nous conformer aux nouvelles lois 25 et 27. Nous sommes aussi membres de l'AQCCA, qui nous offre différentes plateformes de formation et d'échange sur les enjeux concernant les personnes aînées.

L'Office national du film

Comme nous le disions au bilan des activités, nous avons été heureux d'accueillir une équipe de l'ONF, qui a animé deux séries d'ateliers et de projections sur l'effet du cinéma sur le vieillissement.

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!

Services fournis avec le soutien de bénévoles

Secteurs	Personnes servies Services rendus	Bénévoles requis	Heures de bénévolat Heures de travail
Popote roulante 7 employés ont complété les équipes de bénévoles durant toute l'année	106 bénéficiaires 15 671 repas chauds 245 repas congelés 15 916 repas au total	60	5 384 h bénévoles 1 155 h employés
Accueil et réception téléphonique Aînés, bénévoles, acteurs du milieu, proches aidants	5 058 appels 1 403 messages	3	1 000 h
Visites et appels d'amitié	49 aînés 889 appels ou visites	42	1068 h
Stagiaires	24 aînés	7	750 h
Ciné-discussion	38 aînés participants 10 visionnements en salle	1	35 h bénévoles 6 h membre aîné
Service d'emplettes et de courses Magasinage collectif 6 employés ont accompagné les membres pour les aider à faire leurs emplettes	38 aînés 110 services personnalisés 13 sorties collectives	2	54 h de bénévolat 220 h de travail

Services rendus par les employés

Secteurs	Personnes servies	Service
Projet ITMAV <i>(Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité)</i>	1 052 personnes jointes 178 aînés repérés 2 954 portes 7 commerces	332 interventions, 413 références 39 visites de porte-à-porte de rue, HLM et commerces 2 646 cartes distribuées
Paniers de Noël, don de denrées de la résidence Tournesol Espace pour la vie Habitations Hélène Desportes Marie Godin et Pierre Desrosiers Épicerie Rachelle Béry	15 membres 68 résidents de 4 HLM	14 paniers 15 gâteaux aux fruits 50 laissez-passer pour le Jardin botanique 105 denrées
Livraison de repas de Noël Don des Jardins Millen	60 membres 140 résidents de 4 HLM	200 repas froids
Groupe de socialisation Cafés-causeries ou jeux libres	32 aînés	47 activités, Échanges et discussions, ateliers ONF et conférences spéciales, Jeux libres
Nouveau! Atelier autonome	8 aînés	24 ateliers
Ateliers culinaires collectifs	18 aînés	23 ateliers, 23 thèmes, 50 recettes
Ateliers de formation aux outils numériques	35 aînés	75 ateliers individuels
Menus travaux	6 aînés	9 services
La Grande rencontre	344 membres contactés 77 membres intéressés 34 visités	34 visites à domicile
Animations en HLM aux Habitations Ahuntsic, Crémazie, D'Auteuil et des Hirondelles	74 résidents	48 activités 2 sorties
Cafés des bénévoles	23 participants	6 rencontres

Aides financières

Merci du fond du cœur!

Roxanne Hamel, directrice générale

Des apports qui font du bien

Recevoir des réponses positives à nos demandes de financement est bénéfique, et ce l'est encore plus lorsqu'il s'agit d'un soutien sur plusieurs années. Nous sommes donc très reconnaissants d'avoir obtenu 20 542 \$ dans le cadre de l'entente entre la Ville de Montréal et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. L'entente « Agir ensemble » couvre la période allant jusqu'à 2029. **MERCI!**

Ça nous fait aussi chaud au cœur lorsque des entités locales nous choisissent pour nous remettre le fruit de leurs collectes de fonds. C'est ce qu'a fait le SVPM en nous offrant la somme amassée lors de son repas annuel de fèves au lard, soit 3 721 \$. **MERCI!**

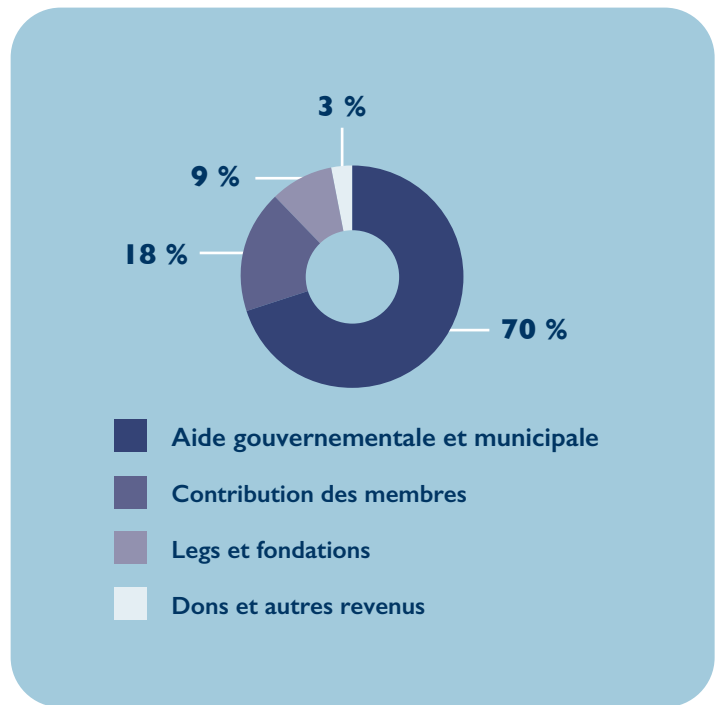
Le soutien renouvelé des fondations privées

Pour une troisième année consécutive, nous bénéficions de l'apport de la Fondation Morris et Rosalind Goodman, de laquelle nous avons reçu un chèque de 2 000 \$. De plus, deux de leurs employés ont livré les repas de la popote roulante le 12 septembre dernier. **MERCI!**

En outre, la Fondation Laure-Gaudreault de l'Association des retraité(e)s de l'enseignement (AREQ) a remis à notre président un chèque de 662 \$ lors du repas annuel des membres. **MERCI!**

La générosité des entreprises locales

Comme mentionné précédemment, les personnes âgées ont profité de laissez-passer pour se divertir, d'un repas de dinde et bûche de Noël ou de jolis paniers de denrées alimentaires. Nous remercions l'Espace pour la vie, les Résidences Tournesol, Les Jardins Millen, La Résidence Hélène Desportes et l'Épicerie Rachele Béry.



Emploi Été Canada

Nous bénéficions du soutien financier de Service Canada depuis plusieurs années et nous l'apprécions beaucoup. L'été dernier, deux travailleurs communautaires, Raphaël Routhier Lalonde et Trystan Baptiste, ont prêté main-forte à l'équipe durant 9 semaines, à raison de 30 heures par semaine. Cette aide financière nous est accordée grâce au soutien de notre députée et ministre fédérale de l'Industrie, Madame Mélanie Joly, et de son équipe. **MERCI!**

Des bailleurs essentiels



Les membres et usagers

Le profil des bénévoles

I 188 usagers

Roxanne Hamel, directrice générale

Pour recevoir des 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 \$. Il faut également que le service soit disponible, c'est-à-dire qu'il n'y ait pas de liste d'attente, ce qui peut retarder l'ouverture du dossier. Cela a été le cas cette année en raison de la liste d'attente pour la popote roulante.

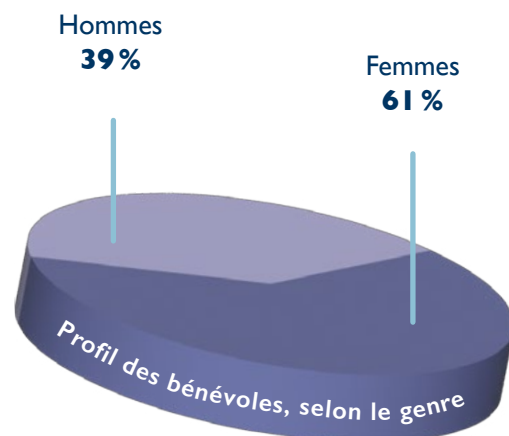
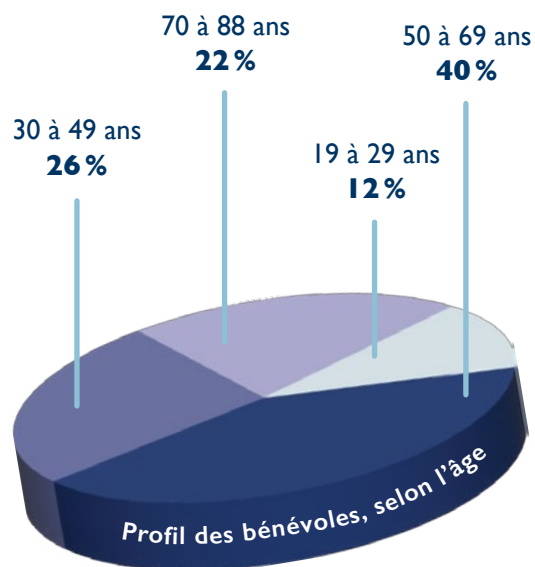
D'autre part, plusieurs activités sont accessibles aux personnes âgées ne possédant pas de carte de membre, comme le porte-à-porte ou les activités liées à des partenariats, comme les animations en HLM, dont certaines se déroulent à l'extérieur de notre territoire. Ainsi, I 188 personnes âgées ont eu accès à au moins un service de notre organisme, cette année.

Arrivées et départs

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, 452 personnes âgées possédaient une carte de membre.

Comme mentionné à la section « L'action bénévole », 29 nouvelles personnes ont répondu à nos appels de recrutement. Nous notons cependant que la durée de l'engagement bénévole tend à diminuer : les recrues restent quelques mois durant les vacances ou pendant leur recherche d'emploi. Nous faisons régulièrement la mise à jour de la liste des bénévoles et avons fermé 33 dossiers. Donc, 112 bénévoles ont rendu au moins un service au cours des 12 derniers mois. En moyenne, nous avons 85 bénévoles actifs à la fois.

2025-2026	Aînés	Bénévoles
Adhésions	60	29
Départs	52	33
Membres	452	112



Le portrait des membres qui utilisent nos services

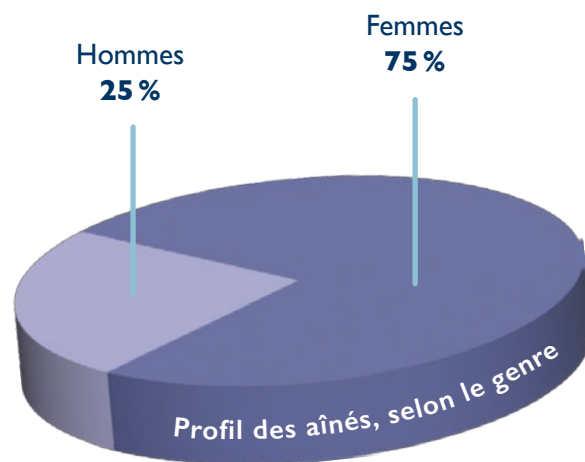
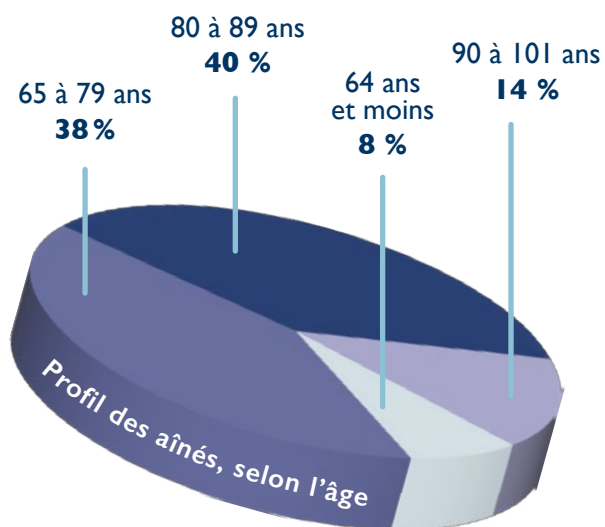
452 personnes âgées ont été membres en 2025-2026

Roxanne Hamel, directrice générale

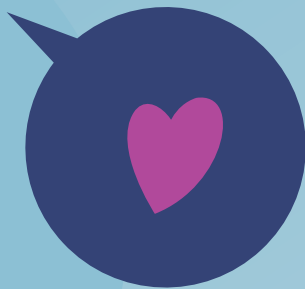
À l'ouverture du dossier, les membres remplissent une fiche sociodémographique nous permettant de recueillir des informations variées les concernant, telles que l'âge, le genre, le réseau de proximité, le statut social, le revenu, la langue, etc. Nous avons aussi noté l'adresse courriel de ceux et celles qui en possèdent une. À la suite des nombreuses pannes, nous avons identifié les personnes qui n'ont pas accès à un téléphone durant ces interruptions et celles qui n'ont pas de réseau de soutien.

- **87 %** ont le français comme langue maternelle
- **82 %** sont nés au Canada
- **81 %** vivent seuls
- **75 %** sont des femmes
- **54 %** sont âgés de 80 ans et plus, dont 2 sont centenaires
- **52 %** des aînés possèdent une adresse courriel ou celle d'un proche aidant
- **26 %** ont recours au transport adapté
- **23 %** ont un revenu annuel inférieur à 20 000 \$
- **19 %** ont un revenu entre 20 000 \$ et 40 000 \$
- **22 %** sont membres d'un autre organisme
- **21 %** n'ont pas accès à un téléphone lors des pannes de courant
- **12 %** sont eux-mêmes proches aidants
- **12 %** n'ont pas de réseau de soutien

D'année en année, nous notons que la majorité de nos membres sont âgés de 80 ans et plus et qu'une forte proportion présente des indicateurs de vulnérabilité (âge élevé, faible revenu, isolement). Nous avons aussi constaté une augmentation de 10 % du nombre de personnes âgées possédant une adresse courriel. Cela facilite la transmission de diverses informations.



Merci!



Entraide
AHUNTSIC-NORD
Célébrez l'Entraide

10 780, rue Laverdure
Montréal QC H3L 2L9
entraidenord.org

514 382-9171
Lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 00