

Rapport annuel 2022 - 2023



**Le phare qui rayonne dans la communauté pour
permettre à tous les aînés de trouver leur voie, en
favorisant la transformation sociale.**

Cette publication a été réalisée par Le Chez-Nous de Mercier-Est.

Rédaction et données : Carmen Diaconescu, Gaëtane Touchette, Melda Saeedi,
Linda Turpin, Lyna Petraccone, Gabrielle Goulet, Annick Rocheleau, Korentin
Simon, Charlotte Pont, Anouchka Salas, Jade Ponton

Relecture : Linda Turpin, Lyne Lefebvre, Pauline Muller

Conception graphique et mise en page : Pauline Muller

Validation par le conseil d'administration du Chez-Nous de Mercier-Est le
24/05/2023.

Tous droits réservés © Le Chez-Nous de Mercier-Est.

Tous droits de reproduction, d'édition, de traduction, d'adaptation, de
représentation, en totalité ou en partie, sont réservés en exclusivité pour tous les
pays. La production d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé
que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie,
est interdite sans l'autorisation écrite du Chez-Nous de Mercier-Est, 7958, rue
Hochelaga, Montréal, (Québec), Canada H1L 2K8

Pour la rédaction de ce document, Le Chez-Nous de Mercier-Est a privilégié
l'utilisation d'une formulation neutre qui ne présente pas d'alternance masculin/
féminin afin d'inclure aussi bien les personnes non binaires que les personnes
s'identifiant au genre féminin ou masculin. À certains endroits, où une
formulation neutre n'a pas été trouvée, le masculin a été utilisé afin d'alléger le
texte.

Crédits photos et illustrations : © Le Chez-Nous de Mercier-Est

Acronymes utilisés dans ce document :

- ACEF : Association coopérative d'économie familiale
- AQCCA : Association québécoise des centres communautaires pour aînés
- CABM : Centre d'action bénévole de Montréal
- CDS : Comité de développement social
- CDSU : Comité de développement socio-urbain
- CIUSSS : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
- CLSC : Centre local de services communautaires
- COMACO : Coalition pour le maintien dans la communauté
- CRM ou GRC : Customer Relationship Management ou Gestion de la relation client
- DRSP : Direction régionale de la santé publique
- EÉC : Emplois d'été Canada
- FCABQ : Fédération des centres d'action bénévole du Québec
- GAPPa : Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie
- HLM : Habitation à loyer modique
- ITMAV : Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité
- MADA : Municipalités amies des aînés
- MHM : Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
- MSSS : Ministère de la Santé et des Services sociaux
- NPS : Net Promoter Score (taux de recommandation)
- OMHM : Office municipal d'habitation de Montréal
- OVS : Observatoire Vieillesse et Société
- PSOC : Programme de soutien aux organismes communautaires
- RABQ : Réseau de l'action bénévole du Québec
- RCR : Cours de réanimation cardiorespiratoire
- RIOCM : Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal
- RUI : Revitalisation urbaine intégrée
- SAD : Soutien à domicile
- SCLS : Soutien communautaire en logement social
- SME : Solidarité Mercier-Est
- SPVM : Service de police de la Ville de Montréal
- STM : Société de transport de Montréal
- TCAIM : Table de concertation des aînés de l'île de Montréal
- YQQ/YAM : Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur

Sommaire

I.	Introduction	4
1.	Carmen Diaconescu, présidente du conseil d'administration	4
2.	Melda Saeedi, directrice générale	5
3.	Fondements	6
4.	Personnes rejointes	7
5.	Conseil d'administration	8
6.	Ressources humaines	9
7.	Bénévolat	10
II.	Mandats du Chez-Nous de Mercier-Est	13
1.	Intervention et entraide	13
2.	Promotion de la santé et de la bientraitance	21
3.	Activités sociales et communautaires pour une meilleure qualité de vie	27
4.	Défense de la cause des aînés et valorisation de leur image	31
5.	Implication dans la communauté	35
III.	Secteur administratif	39
1.	Visibilité et rayonnement de l'organisme	39
2.	Dons matériels et commandites reçus	40
3.	Comptabilité	41
4.	Parc informatique	42
5.	Évaluation de nos services et projets	42
IV.	Perspectives de l'année 2023-2024	43
1.	Une offre de services adaptée de qualité	43
2.	Un employeur exemplaire	43
3.	Un organisme dynamique et rayonnant	44
4.	Une organisation aînée incontournable	44
V.	Partenaires	45
1.	Partenaires financiers	45
2.	Partenaires politiques	45
3.	Commanditaires et donateurs privés	45
4.	Partenaires communautaires et institutionnels	46
5.	Partenaires médiatiques	46

I. Introduction

1. Carmen Diaconescu, présidente du conseil d'administration

Suite à la présentation de ce beau et riche rapport annuel, je vais humblement m'abstenir de résumer les réalisations de l'année, le document est plus complet que tout ce que je pourrais dire. Je vais concentrer, cette fois, mon bref discours en remerciements.

Les trois dernières années ont été difficiles. Elles ont commencé au moment de la pandémie où les membres ont dû vivre un confinement qui a désorganisé leurs habitudes de vie. Par la suite et lentement avec les efforts de l'équipe, la vie est redevenue presque normale.

Aujourd'hui, nous pouvons remercier tous les acteurs impliqués qui, par leur travail et beaucoup d'acharnement, ont su traverser ces périodes difficiles avec grâce et compétence. Je dis merci aux responsables Linda, Gabrielle, Suzanne et les intervenant(e)s, ainsi qu'à Sylvie, nouvelle dans l'équipe. On doit également dire merci à ceux qui sont partis pour relever d'autres défis soit Melda, Korentin, Annick et Lina.

Je veux maintenant souligner l'implication de Linda Turpin qui a accepté le poste de Directrice par intérim et de Pauline Muller qui a su prendre en main la responsabilité des communications et du système informatique en peu de temps et avec succès.

Je ne vais sûrement pas oublier les membres du conseil d'administration, qui se penchent attentivement sur la prise de décisions pour assurer une vie communautaire saine et démocratique. Gaétane, Lyne, Jo-Anne, Alain, Diane, Kim, merci à vous.

Je remercie aussi la formidable équipe de bénévoles qui donnent généreusement leur temps et leurs efforts pour faire vivre le centre. On parle de ceux qui sont parmi nous comme responsables d'activités ou à l'accueil, tout comme ceux qui œuvrent dans l'ombre, devant les ordinateurs et qui assurent les suivis téléphoniques.

Toutes ces personnes auront à faire face à une autre situation qui risque, encore une fois, de perturber le calme acquis, soit le déménagement temporaire du centre qui s'annonce, et ce, pour en arriver dans quelques mois avec un Chez-nous renouvelé.

Et les plus grands remerciements vont à vous tous, les grands acteurs de notre centre. Vous tous, les membres qui sont resté avec nous pendant cette série d'aventures. Vous méritez le Grand Prix de la fidélité et de la persévérance. J'espère vous voir aussi nombreux dans la nouvelle maison, aussi temporaire qu'elle soit.

Je dis donc à tous un grand Merci !



Mme Carmen DIACONESCU
Présidente du conseil d'administration

2. Melda Saeedi, directrice générale

Les principaux objectifs de l'année 2022-2023 ont été la reprise des activités et de l'achalandage au centre, ainsi que la sécurisation d'un lieu de relocalisation en prévision des travaux de mise aux normes. Nous n'avons pas seulement réussi à atteindre ces objectifs, nous les avons dépassés par un nombre record d'inscriptions aux activités et d'adhésion de membres. Après une longue période de confinement, le retour de l'achalandage au centre et de la hausse des inscriptions aux activités ont été des indicateurs importants illustrant l'impact de notre mission auprès des aînés du quartier.

J'ai personnellement pu constater le dévouement de l'équipe et des bénévoles durant la dernière année. Cette belle mobilisation nous a permis d'accueillir le retour en force de nos membres et de multiplier nos efforts auprès des aînés vulnérables du quartier. À la lecture de ce rapport annuel, vous constaterez la diversité des activités et des services réalisés par dix employés et une centaine de bénévoles dynamiques et proactifs.

Les impacts de la pandémie et de l'inflation se sont particulièrement fait ressentir durant la dernière année par une augmentation substantielle des demandes pour l'aide alimentaire. Face à ce défi, le Chez-Nous s'est solidarisé une fois de plus et a consolidé ses efforts. La proactivité des bénévoles nous a permis de doubler nos efforts de livraisons chez les personnes à mobilité réduite et la générosité de nos membres tout au long de l'année nous a permis de desservir plus de personnes âgées dans le quartier.

Après une année de belles réalisations, c'est avec un petit pincement de cœur que je m'adresse à vous pour la dernière fois dans ce rapport annuel. Après presque cinq années de services au sein de ce formidable organisme, je quitte pour me diriger vers de nouveaux défis professionnels comme gestionnaire dans le secteur parapublic. Cette décision n'a pas été facile, mais elle a été prise avec beaucoup de considérations.

Je peux fièrement affirmer que je quitte une administration extrêmement structurée, dotée d'une saine gestion financière et d'une culture organisationnelle fondée sur le travail collaboratif, l'entraide et la transparence. Le Chez-Nous de Mercier-Est est réellement un modèle inspirant : un organisme unique en son genre et proactif dans sa communauté.

Je tiens à remercier le conseil d'administration, les bénévoles, l'équipe et tous les partenaires pour leur grande collaboration au fil des ans. Nos efforts collectifs nous ont permis de développer une vision commune et des orientations stratégiques claires et définies pour les prochaines années. Il y a eu tant de belles réalisations pour les aînés dont nous pouvons être fiers. Et d'aussi beaux projets à venir... Je suis rassurée de quitter l'organisme sachant que ces locaux seront prochainement rénovés et accessibles, mais aussi de savoir qu'un lieu de relocalisation temporaire a été sécurisé. Je

remercie nos partenaires, le conseil d'administration et la Ville de Montréal d'avoir porté ce dossier à bout de bras.

Le poste de direction par intérim sera assuré par ma collègue Linda Turpin. Je tiens à la féliciter d'avoir accepté de relever ce beau défi et à remercier l'équipe pour leur soutien et leur bienveillance. Le Chez-Nous est choyé d'avoir une si belle équipe ! Notre directrice par intérim travaillera de près avec le conseil d'administration dans les prochains mois pour assurer le suivi des dossiers. Une période de mise en candidature pour le poste de direction sera annoncée dans les prochaines semaines.

Sur ces derniers mots, je vous remercie une fois de plus pour la confiance que vous m'avez accordée comme directrice générale, comme collègue de travail et comme collaboratrice. Je suis réellement honorée d'avoir contribué à un petit chapitre de la belle histoire du Chez-Nous de Mercier-Est.



Mme Melda SAEEDI
Directrice générale

3. Fondements

Durant l'année 2021-2022, une relecture des fondements a été réfléchi par le conseil d'administration, l'équipe et les membres du Chez-Nous. Les nouveaux fondements ont été adoptés par nos membres le 5 mai 2022 lors d'une assemblée générale extraordinaire. Les voici :

MISSION

Le Chez-Nous de Mercier-Est est un milieu de vie accueillant et inclusif qui a pour mission de briser l'isolement, de favoriser l'autonomie et le maintien dans la communauté des personnes de 55 ans et plus afin d'améliorer leur qualité de vie, en leur offrant des services communautaires et sociaux.

VISION

Le Chez-Nous est le phare qui rayonne dans la communauté pour permettre à tous les aînés de trouver leur voie, en favorisant la transformation sociale.

NOS VALEURS

Dans le respect des différences, des personnes et de leurs choix, Le Chez-Nous se dote de valeurs permettant à tous de collaborer dans un esprit familial, mais sans familiarité.

RESPECT

- Avoir de la considération pour l'autre
- Faire preuve de courtoisie et de civilité

ENTRAIDE

- S'aider mutuellement
- Se soutenir, être solidaire

NON-JUGEMENT

- Accepter l'autre tel qu'il est : la variété des profils, des compétences, des opinions et des bagages est réellement bienvenue
- Accueillir l'autre sans étiquette ou une valeur négative
- Le comprendre en se mettant à sa place

BIENVEILLANCE

- Faire preuve d'attention, de bonté et d'indulgence
- Faire du bien : aux autres et à soi



4. Personnes rejointes

a. Membres

Cette année, nous avons constaté une augmentation du nombre de membres actifs de 11 % par rapport à l'exercice 2021-2022. Cette augmentation s'explique par la reprise progressive de nos activités en présence au centre. Il est important de préciser que plusieurs de nos services sont offerts aux non-membres. En ce sens, nous rejoignons au moins **246 aînés** dans le quartier qui ne sont pas membres de l'organisme.

- 968 membres actifs en date du 31 mars 2023
- 339 nouveaux membres (35 %) et 629 renouvellements (65 %)
- 757 femmes (78 %), 211 hommes (22 %)
- Moyenne d'âge : 75 ans (plus jeune : 55 ans, plus âgé : 104 ans)
- 34% n'ont pas accès à Internet



Les Petites Douceurs, 11 juillet 2022

b. Vie associative et démocratique des membres

La vie démocratique du centre est un élément essentiel au bon fonctionnement du Chez-Nous de Mercier-Est. Depuis toujours, l'assemblée générale annuelle des membres est un point d'orgue de cette vie démocratique, mais ce n'est pas le seul outil déployé pour connaître les besoins et recueillir les avis, commentaires et retours des membres.

Moyens mis de l'avant pour favoriser la participation des membres à la vie associative :

- La 36^e assemblée annuelle des membres du 17 juin 2022 (en visioconférence) a permis à 38 membres votants (sur un total de 871 membres actifs), ainsi qu'à 11 partenaires de connaître les réalisations de l'année. Il y avait 8 employés présents à cette assemblée.
- La boîte à suggestions (en ligne et au centre) permet aux visiteurs de déposer une suggestion ou un commentaire anonymement. La suggestion est ensuite lue et traitée en réunion d'équipe. Nous avons reçu **94 éléments** cette année, qui sont presque tous traités ou en cours de traitement.
- Plusieurs consultations de nos membres (en ligne et en personne) ont été réalisées pour les impliquer dans les décisions en lien avec le centre
- Un comité de vie associative des membres a été adopté par le conseil d'administration. Il se formera dans l'année à venir.

c. Démographie aînée du quartier

Le quartier de Mercier-Est comprend **14 215 personnes de 55 ans et plus** sur 44 740 résidents. Parmi les 14 215 personnes de 55 ans et plus :

- 7 835 femmes (55 %) et 6 380 hommes (45 %)
- 35 % des 65 ans et plus vivent seuls
- 21,7 % des 65 ans et plus sont à faibles revenus

Le Chez-Nous de Mercier-Est rejoint environ **1 300 personnes de 55 ans et plus** (9 %) dans le quartier par ses divers services.

Sources : Forum 2019/Portrait du quartier Mercier-Est/TCAÎM, 2018



Club 500 du 14 février 2023

d. Approche de l'organisme

Pour œuvrer à l'amélioration de la qualité de vie de tous les aînés, incluant les plus vulnérables, Le Chez-Nous s'appuie sur un principe fondamental : la valorisation de la personne ainsi que sa dignité. Ce principe guide tous les comportements à l'égard des aînés, des membres, des employés, des

bénévoles et des partenaires, à l'interne comme à l'externe. Aussi, l'approche du Chez-Nous se base sur le continuum des notions complémentaires suivantes : l'autonomisation, l'intervention de proximité, le « par et pour », le partenariat et l'éthique individuelle et collective.

5. Conseil d'administration

a. Membres

En date du 31 mars 2023



**Mme Jo-Anne
CARETTE**
Administratrice



**Mme Carmen
DIACONESCU**
Présidente



**Mme Kim
DUTREMBLE**
Administratrice



**Mme Diane
GADOUA**
Administratrice



**Mme Lyne
LEFEBVRE**
Vice-présidente



**M. Alain
MASSE**
Trésorier



**Mme Gaëtane
TOUCHETTE**
Secrétaire

b. Chiffres clés

- 9 réunions ordinaires
- 3 réunions extraordinaires
- 305 heures de bénévolat
- 7 administrateurs (6 membres réguliers et 1 membre associé)

c. Dossiers traités en 2022-2023

- Création d'un comité ad-hoc assurant la veille et le suivi de la relocalisation temporaire et des travaux de mise aux normes
- Veille et suivi des orientations stratégiques 2022-2025
- Adoption du Guide des bénévoles
- Réalisation et adoption de la Politique d'intervention en matière de violence conjugale
- Révision de la Politique de tarification des cartes de membre
- Révision de la Politique de venue des élus et candidats politiques
- Adoption du nouveau service d'accompagnement-transport pour les commissions essentielles
- Préparation du départ de la directrice générale et de l'intégration de la directrice par intérim

d. Avancement du dossier de relocalisation temporaire pour travaux de mise aux normes

Des travaux de mise aux normes doivent être effectués par la Ville de Montréal afin d'assurer un accès aux locaux selon les normes de l'accessibilité universelle. Ceux-ci sont prévus à partir du mois de juin 2023 pour une durée de six mois. Ils incluront l'ajout d'un monte-personne pour un accès au 2^e étage, un agrandissement des corridors, une rénovation des toilettes et de la cuisine ainsi que de nouvelles portes et rampes d'accessibilités pour les deux entrées du centre.

L'occasion est saisie pour faire un rafraîchissement global du centre avec un renouvellement de la peinture, des planchers, des rangements, etc. La directrice générale et le conseil d'administration ont collaboré avec la Ville de Montréal afin de s'assurer que les plans répondent aux besoins des membres. Un comité ad hoc a été composé pour assurer une veille sur l'avancement des travaux.

6. Ressources humaines

a. Équipe de travail

En date du 31 mars 2022

- Directrice générale : Melda Saeedi
- Adjointe à la direction : Linda Turpin
- Secrétaire et agente de liaison : Suzanne Choinière
- Responsable des activités communautaires : Gabrielle Goulet
- Responsable de l'entraide et du bénévolat : Sylvie Lo Bianco
- Responsable des communications et de la visibilité : Korentin Simon
- Intervenante de proximité : Charlotte Pont
- Intervenante de milieu en HLM : Anouchka Salas
- Intervenante de milieu en HLM : Ariane Provost
- Intervenante pivot en gériatrie sociale : poste vacant, occupé par Rachel Paradis jusqu'en janvier 2023

b. Une équipe soudée

Toutes les personnes employées ont travaillé en étroite collaboration afin de **développer une multitude d'initiatives porteuses et inspirantes, de redonner de la confiance aux aînés et de les soutenir à travers cette crise.**

L'organisme a connu quelques changements au sein de l'équipe durant la dernière année. Le défi principal a été le recrutement de nouveaux personnels à la suite des départs. Nous avons constaté qu'avec la pénurie de main d'œuvre, les postes pouvaient parfois rester vacants plusieurs mois. Nous avons rencontré beaucoup de défis dans l'embauche d'une intervenante pivot pour le poste de gériatrie sociale. Une employée a été embauchée pour ce poste au mois de

juin, mais a quitté ses fonctions au mois de janvier 2023. Par ailleurs, il y a eu notre secrétaire qui est partie à la retraite et notre responsable de l'entraide qui s'est dirigé vers de nouveaux défis après trois ans de service.

En ce qui concerne le personnel non permanent, nous avons accueilli un employé d'été entre les mois de juin et de septembre 2022 (subvention salariale Emploi d'été Canada) ainsi que trois stagiaires universitaire et collégiale.

c. Formations suivies

12 formations ont été suivies par les membres de l'équipe au cours de l'année sur les thématiques suivantes :

- 4 formations de perfectionnement en administration
- 3 formations de perfectionnement en intervention
- 5 formations de perfectionnement sur les enjeux aînés



Café du DG du 16 février 2023

7. Bénévolat

Au Chez-Nous de Mercier-Est, nos bénévoles sont des créateurs de richesses et permettent à l'organisme de rayonner dans la communauté.

Les défis de la dernière année :

- Le Chez-Nous de Mercier-Est a bénéficié grandement de l'engagement et de la contribution des bénévoles, qui sont véritablement des créateurs de richesses pour l'organisme. Cependant, comme toute organisation, Le Chez-Nous fait face à certains défis, mais peut également s'appuyer sur de nombreux points forts en ce qui concerne le bénévolat.
- L'un des principaux défis auxquels l'organisme a été confronté est le recrutement et la fidélisation des bénévoles. Trouver des bénévoles qualifiés, motivés et disponibles peut parfois être un défi, car les personnes âgées nécessitent des soins particuliers et un encadrement adapté. En outre, le roulement des bénévoles peut également poser des défis en matière de continuité des services offerts par l'organisme.
- Un autre défi pour le Chez-Nous est la gestion des besoins et des attentes des bénévoles. Les bénévoles donnent de leur temps, mais ils peuvent également avoir des besoins spécifiques en termes de formation, de reconnaissance et de satisfaction personnelle. Satisfaire ces besoins peut nécessiter des efforts supplémentaires de la part de l'organisme pour maintenir un niveau élevé d'engagement et de motivation chez les bénévoles.

Malgré ces défis, Le Chez-Nous de Mercier-Est peut compter sur de nombreux points forts en ce qui concerne le bénévolat.

- Tout d'abord, les bénévoles sont une véritable source de richesse pour l'organisme, car ils apportent leur temps, leur expertise et leur dévouement pour soutenir la mission et les personnes âgées dans le besoin. Ils peuvent contribuer à diverses activités, comme l'accompagnement des membres dans leurs activités quotidiennes ainsi qu'à l'organisation et la participation des activités communautaires.
- De plus, les bénévoles contribuent à la visibilité et au rayonnement de l'organisme dans la communauté. En partageant leurs expériences positives, ils deviennent nos ambassadeurs et jouent un rôle actif dans la promotion de l'organisme, de ses activités et de ses services. Ils réussissent à sensibiliser la population à sa mission et attirer de nouveaux bénévoles ou donateurs potentiels.
- Les bénévoles proviennent de différents milieux professionnels et culturels et apportent une diversité de compétences et d'expertises à l'organisme, ainsi que des perspectives nouvelles et complémentaires. Ceci est une source d'enrichissement sur les services offerts aux personnes âgées.

En conclusion, les bénévoles contribuent à la richesse du Chez-Nous de Mercier-Est et ils sont la pierre angulaire de notre rayonnement dans la communauté. Ils contribuent à la réalisation des activités et services de notre organisme.

a. Chiffres clés

- 127 bénévoles actifs (en hausse de 19,61% sur un an);
- 11 869 heures de bénévolat effectuées (en hausse de 52,73 % sur un an);
- 21 nouveaux bénévoles inscrits;
- 2 formations reçues par les bénévoles.



Bénévoles lauréats : Mme Micheline Beauseigle (bénévole de l'année), M. Patrice Cormier, Mme Sylvie Brazeau et M. Richard Desroches

b. Valorisation de l'action bénévole

Les bénévoles ont toujours joué un rôle très important au sein du Chez-Nous. Ceux-ci ont offert un soutien inestimable à l'équipe de travail. Pour souligner et valoriser leur engagement, nous avons proposé, réalisé et distribué :

- Une fête de reconnaissance des bénévoles durant la Semaine de l'action bénévole, avec la nomination d'une bénévole de l'année et une mise en valeur de l'apport de certains bénévoles engagés;
- De nombreux tirages et remises de cadeaux à différents moments de l'année;
- Des certificats de remerciements pour les bénévoles;

- De nombreuses lettres de remerciements après les événements;
- Un affichage spécial de remerciements sur le babillard du centre pour la journée internationale du bénévolat;
- Diverses publications et divers communiqués de presse pour souligner leur travail.

Nous profitons également de ce rapport annuel pour remercier chaleureusement l'ensemble des bénévoles qui soutiennent nos différents mandats et qui ont à cœur l'intérêt des aînés. Longue vie à nos bénévoles !

Solange

Louis Beaudoin

• Micheline Beauseigle •

Bergeron • Marcel Blais • Fernand

Brabant • Sylvie Brazeau • Johanne

Carl • Ghislaine Caron • Lise Carrier • Denise Cartwright • Ginette Cauchon • Hermance

Charbonneau • Diane Charron • Micheline Chartier • Huguette Chayer • Lise Chevette • Diane

Clavel • Suzanne Coderre • Patrice Cormier • Richard Dalcourt • Hélène DeFoy • Manon Delorme •

Nicole Demers • Lise Deschambault • Jean Desnoyers • Richard Desroches • Carmen Diaconescu •

Cécile Dubois • Charlotte Dufour • Danièle Dufresne • Géraldine Duguay • Colette Duhamel • Jocelyne

Dumais • Kim Dutremble • Christiane Éthier • Martine Faucher • Michael Ferrara • François Forget •

Anne-Marie Fortin • Sonia Fortin • Diane Fredette • Gilles Gadbois • Diane Gadoua • Marguerite Gagnon

• Johanne Gagnon • Jocelyne Gagnon • Raymond Gagnon • Jean-Yves Galipeau • Joanne Gauthier

• Marie-Hélène Gauthier • Jean-Pierre Geaudrau • Pierrette Gendron • Serge Généreux • Claude

Germain • Marie-Claude Gignac • Vivianne Gilbert • Lise Goulet • Gaëtan Guay • Danielle Harvey •

Thérèse Isabelle • Suzanne Jasmin • Claudette Lachance • Sylvain Lacoste • Claudette Lalande

• Francine Landry • Gilberte Lantin • Serge Lapointe • France-Lyne Lavaute • Francine Leblanc •

Carole Leclair • Louise Leduc • Lyne Lefebvre • Francine Lehoux • André Lemay • Geneviève

Léotard • Margot Lepage • Thérèse Lirette • Lyette Longpré • Ginette Malo • Hélène Marcil

• Renée Marois • Ginette Martel • Lise Martineau • Alain Masse • Bernard Massue •

Léticia Matus • Naziha Messaoudi • Robert Mineau • Charlotte Nkonko • André

Noël • Nicole Nolet • Andrée-Ann Pagé • Lise Paquin • Solange Paradis •

Michel Payette • Diane Pépin • Denise Pépin • Gilles Perreault • Micheline

Poirier • Marie-Reine Racicot • Line Renaud • Lise Richard • Lise

Rochette • Ada Rossi • Lise Roy • Gilles Roy • Linda Salicco •

Nicole Sanchagrin • Antonio Santerre • France Sénécal

• Marlène Simard • Pearl Snow • Sylvie Quirion •

Réjeanne Thibeault • Gaétane Touchette

• Doris Trépanier • Guy Trudeau •

Carolle Turgeon • Danielle

Venne • Sylvie Vincent

Pierre Vo

A u b i n

Claudette Beaupré

Micheline Bellemare • Denis

Bouchard • Isola Boucher • Danielle

Cadorette • Jo-Anne Carette • Sylvain

• Hermance

• Lise Chevette • Diane

• Manon Delorme •

• Carmen Diaconescu •

• Jocelyne

• François Forget •

• Marguerite Gagnon

• Jean-Yves Galipeau • Joanne Gauthier

• Claude

• Danielle Harvey •

• Claudette Lalande

• Francine Leblanc •

• Geneviève

• Hélène Marcil

• Bernard Massue •

• André

• Solange Paradis •

• Micheline

• Lise

• Linda Salicco •

• France Sénécal

• Sylvie Quirion •

• Gaétane Touchette

• Guy Trudeau •

• Danielle

• Sylvie Vincent

• Pierre Vo

1. INTERVENTION ET ENTRAIDE

Le Chez-Nous de Mercier-Est a pour mandat d'offrir des services d'intervention et d'entraide dans le but d'améliorer la condition de vie des aînés, de favoriser leur pouvoir d'agir individuel et collectif et de faciliter le maintien du lien avec la communauté.

Nous travaillons dans une approche d'intervention de proximité qui vise à rejoindre les aînés les plus vulnérables dans leurs milieux de vie pour briser leur isolement. Plus spécifiquement, nos services de l'entraide sont destinés aux personnes à mobilité réduite ou à faibles revenus. Soutenus par des bénévoles dévoués qui collaborent dans un esprit de solidarité, ils ont pour objectifs de favoriser le maintien à domicile, l'accès à une alimentation saine et l'autonomisation individuelle des personnes aînées vulnérables.

Les services et programmes offerts :

- a. Intervention de proximité pour les aînés isolés de la communauté
- b. Gériatrie sociale
- c. Intervention de milieu dans deux HLM aînés
- d. Appels d'amitié et de souhaits d'anniversaire
- e. Groupes de soutien
- f. Les Petites Douceurs
- g. Fête d'été de l'entraide
- h. Dépannage alimentaire
- i. Clinique d'impôt
- j. Accompagnement-transport médical

a. Intervention de proximité pour les aînés isolés de la communauté

Depuis plusieurs années, le service d'intervention de proximité dans la communauté est réalisé grâce au **programme d'Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)**, octroyé par le Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Grâce à ce programme, une intervenante de proximité de l'organisme rejoint les personnes aînées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, en vue de favoriser leur accompagnement vers les ressources pertinentes de leur communauté, tout en laissant ou en redonnant à la personne

aînée le pouvoir de faire des choix favorisant son mieux être. Ce service permet également de travailler en complémentarité avec d'autres organismes du quartier afin d'améliorer les pratiques d'intervention au sein de la communauté. En 2022-2023, Le Chez-Nous a poursuivi ses interventions tout en s'adaptant aux contraintes sanitaires relatives à la COVID-19. L'intervenante de proximité a été proactive et a su déployer sa créativité tout en se conformant aux directives de santé publique.

i. Repérage des personnes aînées isolées et vulnérables

Le repérage des personnes aînées a pu reprendre cette année. Ainsi, les personnes aînées ont été rejointes par différents biais : distribution de cartes et dépliants, présences sociales dans les banques alimentaires, dans les commerces locaux, dans les centres d'achats, dans les restaurants, lors de foires/événements du quartier ou en tenant des kiosques dans des parcs lorsqu'il faisait beau. Nous avons également effectué des opérations de porte à porte en lien avec l'agente sociocommunautaire de la SPVM.

Quelques chiffres :

- 53 personnes de 65 ans et plus rejointes dans le cadre de la campagne « Visiter une personne aînée isolée » en collaboration avec le SPVM
- 205 personnes aînées repérées dans des tournées de repérage dans les rues et les parcs
- 64 personnes aînées repérées dans des banques alimentaires
- 102 personnes aînées repérées dans les commerces
- 14 kiosques ont été tenus dans le quartier
- 485 cartes de visite et dépliants distribués dans 12 commerces et organismes

ii. Interventions et référencement

Durant l'année 2022-2023, on constate une légère hausse du nombre de personnes accompagnées par l'intervenante de proximité. Ceci peut s'expliquer notamment par la reprise progressive du repérage avec l'assouplissement des mesures sanitaires.

- 409 interventions auprès de 165 personnes aînées (106 femmes et 59 hommes)
- Sur les 409 interventions : 254 rencontres téléphoniques, 155 interventions à domicile ou en personne
- 192 références vers les diverses ressources du quartier

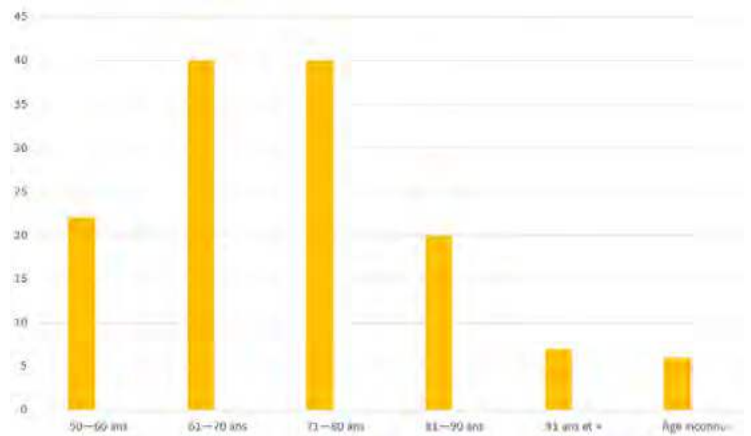
Types d'interventions		
Rencontres téléphoniques	254	62 %
Rencontres en personne	155	38 %



Répartition par âge des personnes accompagnées

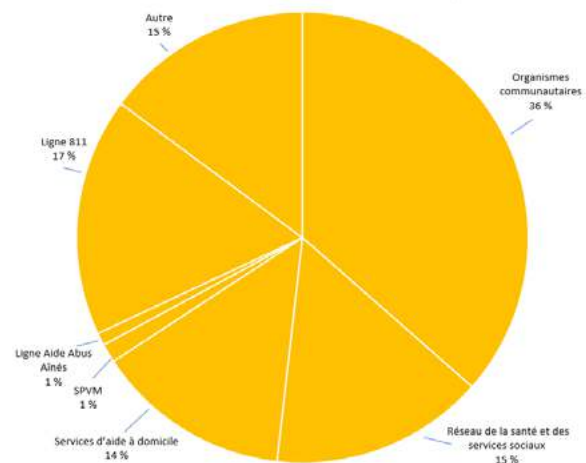
Répartition par genre des personnes accompagnées		
Hommes	59	36 %
Femmes	106	64 %

Répartition par âge des personnes accompagnées		
50–60 ans	22	16 %
61–70 ans	40	30 %
71–80 ans	40	30 %
81–90 ans	20	15 %
91 ans et +	7	5 %
Âge inconnu	6	4 %



Répartition des ressources référées

Répartition des ressources référées		
Références vers des organismes communautaires	81	36 %
Références vers le réseau de la santé et des services sociaux	34	15 %
Références vers les Services d'aide à domicile	31	14 %
Références vers la police	3	1 %
Références vers la ligne Aide Abus aînés	2	1 %
Références vers le 811	38	17 %
Autre	33	15 %



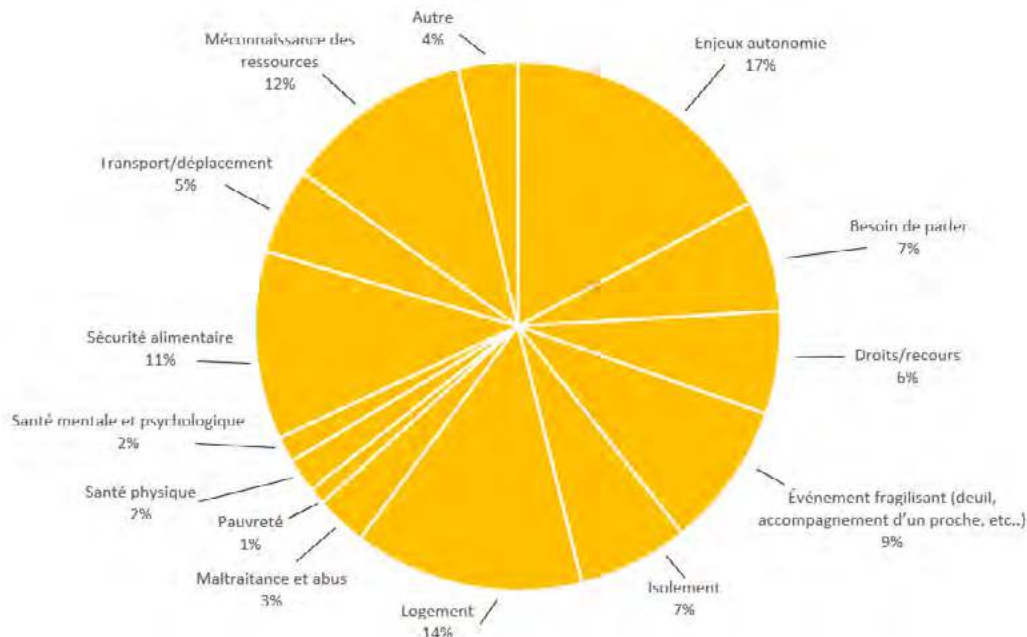
iii. Problématiques et enjeux identifiés lors des interventions

Les personnes rejointes dans le cadre de l'intervention de proximité, en fonction de la période de leur vie qu'ils traversent, rencontrent différents enjeux, listés dans le tableau suivant.

« Je suis nouveau dans le quartier. J'ai rencontré l'intervenante du Chez-Nous qui m'a présenté toutes les ressources existantes, je n'aurai jamais pensé qu'il y en avait autant ! J'ai vraiment la sensation de mieux connaître mon quartier et je me l'approprie plus facilement. » — Bénéficiaire de l'intervention de proximité

Répartition des enjeux identifiés		
Enjeux autonomie	33	17 %
Besoin de parler	13	7 %
Droits/recours	12	6 %
Événement fragilisant (deuil, accompagnement d'un proche, etc..)	17	9 %
Isolement	13	7 %
Logement	27	14 %
Maltraitance et abus	6	3 %
Pauvreté	2	1 %
Santé physique	4	2 %
Santé mentale et psychologique	3	2 %
Sécurité alimentaire	22	11 %
Transport/déplacement	10	5 %
Méconnaissance des ressources	22	11 %
Autre	7	4 %

Répartition des enjeux identifiés



b. Projet de gériatrie sociale

Ce projet préconise une approche de prévention au vieillissement accéléré, favorise un maintien à domicile en santé des personnes âgées de Mercier-Est et renforce les expertises et les capacités de notre collectivité en matière de repérage et d'intervention. Le principal défi durant la dernière année a été l'embauche d'une intervenante pivot. De nombreuses heures ont été mises dans l'implantation du projet et dans le recrutement d'une intervenante. Ces mandats ont été assumés par le comité de suivi du projet. À la suite de l'embauche d'une intervenante, le projet a connu un grand essor entre le mois de juin 2022 et février 2023. L'intervenante a réussi à consolider les liens avec les partenaires et à rejoindre un bassin d'ânés à travers le référencement des sentinelles. Les partenaires (directions et intervenants) ont manifesté un grand intérêt pour le projet et ont été présents à toutes les rencontres proposées dans le cadre du réseau des intervenants ânés et du comité élargi. L'absence d'une table de concertation ânée dans le quartier et dans l'arrondissement a contribué grandement à l'adhésion de l'ensemble des partenaires autour de ce projet. Nous sommes particulièrement heureux de la belle collaboration complémentaire entre l'intervenante pivot du Chez-Nous et la ressource de gériatrie sociale de Répit-Ressource à Mercier-Ouest.

Par ailleurs, le SAD du CLSC Mercier-Est s'est impliqué avec beaucoup d'enthousiasme. La cheffe de service du SAD a dégagé du temps à la spécialiste des activités cliniques (SAC) et à une infirmière de son équipe (au besoin) pour collaborer dans le projet. Ce projet nous a donc permis de développer des liens privilégiés avec le CLSC de notre quartier. En ce sens, nous sommes en mesure d'assurer un meilleur suivi des ânés référés.

La Fondation AGES a offert un soutien exceptionnel à notre intervenante pivot, ainsi qu'à la coordination du projet (la direction générale du Chez-Nous). L'intervenante a participé à une communauté de pratique animée par la Fondation et a reçu des conseils pour les cas complexes par l'ergothérapeute et l'infirmière de la Fondation.

Malheureusement, l'intervenante pivot a quitté ses fonctions à la fin du mois de janvier 2023, mais le projet a été pris en charge par l'intervenante de proximité et la direction générale. Il a été important pour le centre de maintenir les liens que l'intervenante pivot avait tissés avec les ânés fragilisés et de maintenir la mobilisation des partenaires. Par conséquent, l'intervenante de proximité assure les interventions et la directrice générale maintient les réunions avec les partenaires dans le cadre du comité de suivi et du réseau des intervenants ânés. Nous sommes particulièrement fiers de la belle visibilité autour de ce projet. Un article a été publié dans le journal local (Le Flambeau) et une entrevue radio avec CBC news a eu lieu.

Quelques chiffres :

- 120 alertes générées et référées vers l'intervenante pivot et l'intervenante de proximité entre les mois de juin 2022 et mars 2023.
- 50 alertes sont référées vers le réseau de la santé
- 55 alertes sont référées vers les organismes communautaires
- 15 alertes sont référées vers d'autres services (SPVM, CHSLD, etc.

c. Programme d'intervention de milieu en HLM

Grâce à deux sources de financements Soutien communautaire en logement social [SCLS] et Fonds québécois d'initiatives sociales dans le cadre des alliances pour la solidarité [Ville-MTESS], deux intervenantes de milieu ont soutenu les locataires des HLM aînés Pierre-Bernard et Honoré-Beaugrand tout au long de l'année. Un ensemble d'actions a été déployé pour assurer une meilleure qualité de vie, travailler le vivre-ensemble et renforcer le sentiment de « chez soi » des locataires.

Cette année, les intervenantes de milieu ont pu mettre en place de nouvelles activités rassembleuses et chaleureuses, qui ont permis de favoriser les interventions en face à face, de briser l'isolement et d'offrir du divertissement. Les affiches, la mobilisation téléphonique et le porte-à-porte ont permis une augmentation de la participation des personnes aînées à ces rassemblements puisqu'elles étaient informées à l'avance de la tenue des activités.

Certains aînés se sont même portés volontaires afin d'organiser, dans leurs salles communautaires, en l'absence des intervenantes de milieu, des activités rassembleuses telles que des soirées diffusion de films, des karaokés, des bingos ainsi que des jeux de société. Cela leur a permis de favoriser la mobilisation entre eux et de les impliquer dans le processus de prise décision des choix d'activités (empowerment).

Cette année, en lien avec les interventions individuelles, il y avait majoritairement plus de problématiques de vie en communauté, mais on observe tout de même une meilleure compréhension et une ouverture d'esprit pour trouver des moyens de mieux 'vivre-ensemble'. Toutefois, les problèmes de santé mentale étaient encore cette année très présents.

Finalement, on note une amélioration des services rendus aux locataires et une augmentation de leur fréquence grâce à une meilleure communication et une meilleure collaboration avec les partenaires du quartier.

Quelques chiffres :

- 149 locataires rejoints dans deux HLM pour aînés (86 à Pierre-Bernard et 63 à Honoré-Beaugrand)
- 1 684 interventions individuelles en personne
- 2 047 interventions individuelles au téléphone
- 195 interventions de groupe (groupes de parole)
- 223 références vers les ressources
- 87 résolutions de conflits et médiations
- 127 accompagnements dans une démarche (gestion budgétaire, etc.)



Épluchette de blé d'Inde en HLM le 9 septembre 2022

« Je remercie les intervenantes d'avoir toujours été là pour moi quand j'en ressentais le besoin. Elles m'ont aidé à faire les démarches pour que j'aie un travailleur social. Je remercie également le Chez-Nous de Mercier-Est de m'offrir chaque mois des sacs de dépannage alimentaire, cela m'aide beaucoup! » — Locataire de Pierre-Bernard

« Je suis arrivée à l'HLM il y a moins d'un an déjà et je suis très contente d'avoir des intervenantes qui me proposent quasiment chaque semaine de participer à des activités et à des conférences. Cela me change beaucoup les idées et j'ai pu, grâce à ces rassemblements, tisser des liens d'amitié avec les autres locataires. » — Locataire de Honoré-Beaugrand

d. Appels d'amitié et appels de souhaits d'anniversaire

Un groupe de **11 bénévoles** effectue des appels hebdomadaires auprès des personnes âgées vivant seules dans le but de briser leur isolement et de tisser un filet de sécurité sociale autour d'elles.

Quelques chiffres :

- 37 personnes âgées vivant seules ont été rejointes par des appels d'amitiés;
- 287 appels effectués dans l'année;
- 122 heures passées au téléphone.

Par ailleurs, chaque personne âgée membre du Chez-Nous reçoit un appel de souhaits à son anniversaire. Il s'agit d'un moment privilégié pour la personne bénévole qui prend le temps de discuter avec les membres lors d'un moment d'échange chaleureux. Au total, **866 appels** de souhaits d'anniversaire ont été effectués durant l'année 2022-2023.



e. Les Petites Douceurs

«*Les Petites Douceurs*» est un service de socialisation pour les personnes âgées en perte d'autonomie. Les bénéficiaires sont accompagnés au centre par un bénévole possédant une voiture une fois par mois dans le but de briser leur solitude en participant à des activités de socialisation. Ce service d'entraide est soutenu par un groupe de trois à quatre bénévoles dévouées qui organisent mensuellement des activités physiques douces et des ateliers ludiques. **16 personnes âgées** sont rejointes par ce service. Il a été possible d'effectuer :

- 11 activités organisées au centre;
- 176 appels par les bénévoles auprès des bénéficiaires;
- 44 transports effectués par les bénévoles;
- 121 heures de bénévolat effectuées.



Noël des Petites Douceurs du 19 décembre 2022

f. Fête d'été de l'entraide

Les services de distribution alimentaire étant interrompus durant la période estivale, les membres bénéficiaires de ce service ont été invités à une fête d'été qui permet d'offrir un moment de socialisation et un bon alimentaire. Pour l'occasion, grâce à la contribution financière d'un donateur anonyme, nous avons réussi à réaliser un événement adapté aux consignes sanitaires en vigueur. Un spectacle et une collation ont été offerts, et la participation à la fête donnait droit à une boîte-repas et un coupon alimentaire de 75 \$. **61 personnes** ont reçu des coupons alimentaires et **38 personnes** étaient présentes à la fête.



Fête d'été de l'entraide, 15 juillet 2022

g. Dépannage alimentaire

i. Livraisons de paniers alimentaires mensuels

En partenariat avec le Sésame, organisme de sécurité alimentaire de Mercier-Est, les bénévoles du Chez-Nous de Mercier-Est livrent des paniers alimentaires mensuels aux personnes âgées à mobilité réduite et, surtout, vivant sous le seuil de pauvreté. Nous avons observé une importante hausse des demandes durant l'année 2022-2023. La hausse est étroitement liée à l'augmentation du coût de la vie.

Quelques chiffres :

- 67 personnes bénéficiaires de paniers alimentaires (+17,9 % sur une année);
- 682 paniers distribués (+ 13,4 % sur une année);
- 418 paniers distribués dans les HLM pour aînés (+ 22,2 % sur une année).

« Je tiens à vous exprimer ma plus profonde gratitude pour le dépannage alimentaire. Votre aide a été d'une grande importance pour moi, car je traverse une période difficile ces derniers temps » – Bénéficiaire du dépannage alimentaire



ii. Distribution ponctuelle de repas et denrées non périssables

Pour les personnes âgées du quartier ayant des besoins urgents durant le mois, des repas surgelés et des paniers de denrées non périssables leur sont distribués par les intervenantes de l'organisme. Nous avons pu bonifier nos réserves cette année grâce à la générosité de nos membres et par un financement supplémentaire reçu de la Direction de la santé publique dans le cadre d'un projet sur la sécurité alimentaire en collaboration avec le Sésame.

Quelques chiffres :

- 52 personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire ponctuelle;
- 75 repas surgelés distribués aux personnes âgées du quartier;
- 28 repas surgelés distribués dans les HLM.

iii. Aide alimentaire hivernale d'urgence

Organisé par la paroisse Saint-François-d'Assise, le Magasin-Partage permet à des personnes à faible revenu et à mobilité réduite de recevoir un panier de denrées alimentaires d'une valeur de 50 \$. Ces paniers ont été préparés et livrés par 15 bénévoles. Au total, **60 personnes** de Mercier-Est sont

bénéficiaires de ce service. De plus, **8 personnes** résidant au HLM Pierre-Bernard ont eu un bon alimentaire grâce à un don de la Paroisse Saint-François d'Assise.

h. Clinique d'impôt

i. Pour les résidentes et résidents du quartier

Pendant quatre lundis du mois de mars, 6 bénévoles ont réalisé **240 déclarations d'impôts**, et 2 bénévoles ont contribué à l'accueil des bénéficiaires. Le taux de participation sur les quatre lundis est de **80 %**. La clinique d'impôt est très

appréciée par les résidents de Mercier-Est et nous avons constaté une augmentation de **31 %** par rapport au total des déclarations de revenus remplies l'an dernier.

ii. Pour les résidentes et résidents en HLM

Les locataires du HLM Honoré-Beaugrand ont participé à la clinique d'impôt organisée par Le Chez-Nous de Mercier-Est. Ainsi, les bénévoles ont produit les déclarations d'impôts de **18 locataires**. Les locataires du HLM Pierre-Bernard ont participé

à une clinique d'impôt organisée par les intervenantes de milieu. La clinique d'impôt s'est déroulée le 9 mars 2023 et les deux bénévoles présents ont fait les déclarations de revenus de **47 locataires**.

i. Accompagnement-transport médical

Le service d'accompagnement-transport aux rendez-vous médicaux a été maintenu tout au long de l'année. Ce service a connu une augmentation marquée au cours de la dernière année, car les besoins de nos membres ont augmenté et de nouveaux membres ont également été ajoutés. Voici quelques-uns des défis que nous avons rencontrés au cours de la dernière année :

- Le recrutement des bénévoles n'est pas facile. Il faut trouver des personnes qui ont la disponibilité nécessaire pour effectuer les transports et, surtout, avec la hausse de demandes dans la dernière année, le recrutement de nouveaux chauffeurs est notre priorité.
- La sécurité des bénéficiaires est une priorité absolue pour notre organisme et les chauffeurs bénévoles travaillent souvent avec des membres qui peuvent avoir des problèmes de mobilité. Cela restreint davantage le bassin potentiel de recrutement de nouveaux chauffeurs puisqu'il s'agit d'un profil spécifique.

Des bons coups malgré les défis ! Ce service est gratifiant pour chaque chauffeur bénévole qui, sur une base régulière, aide nos aînés vulnérables à se rendre à leurs rendez-vous médicaux.

Les bénévoles donnent de leur temps et s'adaptent aux besoins de notre clientèle. En aidant les membres vulnérables, il y a une satisfaction personnelle en ayant contribué à améliorer leur qualité de vie d'une manière professionnelle et respectueuse.

Plus précisément, au cours de la dernière année, avec l'augmentation des rendez-vous de nos membres et le même nombre de bénévoles chauffeurs de l'année précédente, ils se sont surpassés pour répondre au plus grand nombre possible de demandes pour nos membres. Nous reconnaissons leur précieuse contribution et sommes reconnaissants des services qu'ils ont rendus à nos membres.

Quelques chiffres :

- 1040 accompagnements-transports médicaux (+ 27,2 % sur une année);
- 296 bénéficiaires (+ 14,2 % sur une année)
- 13 bénévoles effectuant les accompagnements

«Je ne remercierai jamais assez Le Chez-Nous pour leur incroyable service d'accompagnement-transport médical. J'ai compté sur ce service à l'occasion au fil des ans, mais quand un diagnostic de cancer est tombé, j'ai remercié Dieu que les bénévoles merveilleux et gentils m'aient accompagné à mes traitements. Du personnel qui répond aux appels jusqu'aux chauffeurs, je suis reconnaissant de leur gentillesse»
— C.L., bénéficiaire de l'accompagnement-transport médical

2. PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE LA BIEN-TRAITANCE

Le Chez-Nous de Mercier-Est intervient de manière active en prévention et en promotion de la santé auprès des personnes âgées afin de prolonger leur autonomie, de prévenir le déconditionnement physique et cognitif et de soutenir une meilleure qualité de vie à domicile. Utilisant une approche globale visant le bien-être, le respect de la dignité, l'épanouissement, l'estime de soi et la sécurité de la personne, nous posons diverses actions pour sensibiliser les personnes âgées ainsi que toute la population à la promotion de la bientraitance.

Les services et programmes offerts :

- a. Activités physiques
- b. Activités physiques en HLM
- c. Activités visant la promotion de la santé, la bientraitance et les saines habitudes de vie
- d. Activités visant la promotion de la santé, la bientraitance et les saines habitudes de vie en HLM
- e. Programme Pair
- f. Vaccination contre la grippe au centre et en HLM
- g. Prévention et protection durant les vagues de chaleur accablante

a. Activités physiques

Les activités qui permettent de ralentir le déconditionnement physique chez les membres sont au cœur de notre programmation d'activités. Durant la dernière année, nous avons organisé plusieurs activités physiques au centre et en mode virtuel.

On constate avec une première année complète de reprise depuis la pandémie, que les membres accordent beaucoup d'importance à la socialisation et à la reprise des activités en présentiel. Une chute des inscriptions aux activités virtuelles a été constatée. Néanmoins, le maintien d'activités virtuelles répond tout de même à un besoin.

Le Chez-Nous a organisé la première édition de la Journée internationale du yoga. En tout, plus de six ateliers ont été offerts aux participants, entre autres la philosophie du yoga, le yoga du rire, les pranayamas, le yoga du visage. L'activité a rassemblé 34 membres, passionnés ou avides de découvrir cette discipline et ses bienfaits.

Cette année encore, nos membres ont pu bénéficier du Programme PIED dispensé par une kinésiologue du CIUSS.

Quelques chiffres :

- 20 activités physiques offertes à l'extérieur, au centre et en virtuel
- 988 inscriptions aux activités physiques (+ 35 %)
- 889 inscriptions par des femmes, 99 inscriptions par des hommes
- 9 % des inscriptions pour les activités virtuelles (- 12 %)
- 91 % des inscriptions pour les activités au centre



Danse folklorique le 11 novembre 2022



Zumba sur chaise le 25 avril 2022



Participants au programme PIED le 7 juin 2022

b. Activités physiques en HLM

Plusieurs personnes âgées ont vécu de l'isolement social et une dégradation de leur santé physique et mentale. Afin de prévenir le déconditionnement physique, les intervenantes de milieu ont organisé des activités physiques dans les HLM Pierre-Bernard et Honoré-Beaugrand.

Au HLM Pierre-Bernard, des marches hebdomadaires ont été organisées auxquelles un minimum de **10 locataires** a participé à chacune des sorties. Il y a également eu une marche exploratoire avec des bâtons offerts par Dounia, kinésiologue, responsable du programme PIED avec un total de 9 locataires. Nous avons mis en place, durant l'été, de la pétanque ainsi que le jeu de poches une fois toutes les deux semaines, avec une

moyenne de **8 locataires** par atelier. Ces sorties extérieures furent très appréciées par les locataires.

Au HLM Honoré-Beaugrand, des marches mensuelles ont été organisées auxquelles un minimum de 5 locataires a participé à chacune des sorties. Nous avons proposé également un jeu de pétanque et un jeu de fer une fois par semaine. **10 locataires** ont participé à ces activités.

Plusieurs locataires sont membres du Chez-Nous de Mercier-Est. Ils se sont donc également inscrits aux activités du centre comme le yoga sur chaise, la Zumba, les étirements sur chaise ou encore la méditation.

c. Activités visant la promotion de la santé, des saines habitudes de vie et de la bientraitance

Cet objectif constitue un pan important des activités et des actions du Chez-Nous. Nous avons constaté que la pandémie et l'augmentation du coût de la vie ont eu un impact auprès des personnes âgées sur l'accès aux ressources alimentaires (confinement, peur de sortir de chez soi et coûts des aliments), sur la dénutrition (perte d'appétit en raison d'un sentiment

de solitude et d'isolement) et sur le vivre-ensemble (perte des repères et des règles de vie commune après deux ans d'isolement). Les activités réalisées visaient donc à rétablir de saines habitudes de vie, ainsi qu'à promouvoir la bientraitance et la santé.

i. Ateliers de cuisine sur les saines habitudes de vie

L'année 2022-2023 a marqué la reprise du partenariat avec l'organisme Le Sésame. Nos membres ont pu compter sur l'expertise de leur nutritionniste pour venir animer des ateliers de cuisine sur les saines habitudes de vie. Étant donné la popularité de l'activité et afin de respecter la capacité d'accueil de la cuisine, les ateliers ont été programmés entre deux et trois fois à l'horaire.

Les thématiques ont permis à la fois de répondre aux préoccupations de santé des membres tout en favorisant la découverte de nouveaux aliments : Cuisiner avec les algues, Alimentation et diabète, Alimentation et hypertension, Alimentation et petits appétits, Apéros pour Noël, Cuisine du monde : Le Bangladesh, Cuisine du monde : L'Iran, Cuisine du monde : Le Japon, Apprivoiser la cuisson sur BBQ, Cuisiner des

biscuits, Cuisiner le chocolat, Fraicheur au Québec : manger selon les saisons, Fabriquer ses pâtes fraîches.

Dans le cadre de l'atelier sur la cuisine de l'Iran, nous avons accueilli une intervenante de l'entreprise Les Filles Fattoush qui est venue expliquer son parcours et présenter les recettes traditionnelles

Quelques chiffres :

- 13 ateliers
- 185 participations (+ 81 % sur une année)



ii. Conférences, ateliers et actions sur la promotion de la santé et la bientraitance

Tout au long de l'année, des conférences et ateliers ont été organisés au centre et en « mode comodal » (en présence au centre et en visioconférence simultanément). Cette formule a permis de faciliter l'inclusivité des personnes intéressées par

les conférences et qui ne pouvaient pas se rendre au centre, ou qui n'avaient pas internet. Les thématiques abordées durant l'année :

Titre	Objectifs	Participations
Atelier – Prévention et hygiène buccodentaire pour les aînés (Avril 2022)	Connaître le meilleur brossage, le bon dentifrice, les bonnes habitudes alimentaires ou encore savoir comment accéder aux soins et connaître les bonnes références	12
Conférence – Résultats de l'enquête du CIUSSS sur les impacts de la pandémie sur la population	Découvrir la base de travail d'un plan de rétablissement et de résilience des communautés du territoire réalisé par le CIUSSS en lien avec les comités de quartier	11
Activité – Déchiffrons les étiquettes alimentaires (Septembre 2022)	S'alimenter en santé de manière éclairée	8
Conférence – Pour les proches aidants avec la Fondation Sashbear (Octobre 2022)	Soutien et découverte d'outils pour les proches aidants de personnes avec de l'anxiété, de la dépression, sautes d'humeur, idées suicidaires, abus de substances, automutilation, troubles de la personnalité limite ou autre	8
Conférence – Découvrez la podologie et la réflexologie (Novembre 2022)	Pédagogie et prévention en podologie et réflexologie	35
Protégez-vous contre les incendies ! avec la Sécurité incendie de Montréal (Janvier 2023)	Pédagogie et prévention contre les risques de feu et les incendies.	9
Vieillir : la belle affaire ! (Janvier 2023)	Découverte du vieillissement en survolant les différents systèmes du corps humain (physiques et psychologiques) et des possibilités d'optimisation pour un vieillissement en santé	18
Le stress et l'anxiété : discutons-en ! (Février 2023)	Apprendre des techniques précises pour gérer son stress et son anxiété au quotidien.	27
Prendre soin de sa santé cognitive avec Alzheimer Montréal (Février 2023)	Faire découvrir les enjeux de la maladie d'Alzheimer et conseiller le public sur le maintien d'une bonne santé cognitive	27

Nous avons également relayé au centre, sur notre site web, sur nos réseaux sociaux et dans notre infolettre des événements de partenaires spécialisés dans la santé ou la bientraitance comme :

- FADOQ Région Île de Montréal
- Gouvernement du Québec
- Arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve et Ville de Montréal
- Association des commerçants de Tétreaultville
- SPVM
- Étudiants UQAM, UDEM, etc.
- HocheLégal
- Services Canada
- Vivre en ville
- Fondation Emergence

Enfin, nous avons retransmis des articles de presse sur ces thématiques, des infos-conseils de lutte contre la fraude ou encore des éléments pertinents partagés par nos membres.



Conférence Le stress et l'anxiété : discutons-en ! du 2 février 2023

d. Activités visant la promotion de la santé, la bientraitance et les saines habitudes de vie en HLM

Des activités ont été organisées par les intervenantes de milieu afin de favoriser l'autonomie des personnes âgées, de soutenir une meilleure qualité dans leur milieu de vie et de prévenir les pertes physiques et cognitives.

En partenariat avec le Sésame, organisme en sécurité alimentaire de Mercier-Est, les intervenantes de milieu ont organisé **11 ateliers de cuisine** au HLM Pierre-Bernard et **2 ateliers** au HLM Honoré-Beaugrand. Ces activités avaient pour objectif d'accompagner les locataires étant dans une situation de vulnérabilité alimentaire. Elles leur permettaient également d'acquérir des connaissances en cuisine, d'accroître leurs capacités à planifier des repas, de réaliser les recettes choisies tout en brisant l'isolement grâce aux échanges sociaux. Au total, **28 personnes** ont participé aux ateliers de cuisine dans les deux HLM.

En partenariat avec l'Anonyme, les intervenantes de milieu ont invité Rozanne, sexothérapeute à animer quatre ateliers dans les HLM Pierre-Bernard et Honoré-Beaugrand. Ces ateliers

portaient sur les bouleversements relationnels liés au veuvage et au célibat, ainsi que de leurs impacts sur la sexualité. Les **18 participants** ont pu explorer les composantes d'une relation d'intimité ; des échanges ont eu lieu sur le consentement, l'intimité et les limites personnels. Ils ont pu accroître leurs connaissances sur les changements physiologiques liés au vieillissement sur les infections transmises sexuellement et les risques associés à certains comportements sexuels.

En collaboration avec l'organisme Info-Femmes, il y a eu un atelier de sensibilisation sur les différentes formes de violences qui a été mis en place dans les deux HLM. Il y eu un total de **17 locataires** présents.

L'organisme l'Étincelle de l'amitié est venu présenter un atelier sur le stress et l'anxiété, cet atelier a permis à 15 locataires des deux HLM de comprendre le stress et l'anxiété et ont pu découvrir des méthodes pour se détendre et gérer l'anxiété et le stress.

e. Programme Pair

Notre organisme fait la promotion du service et nous accompagnons les personnes âgées dans l'inscription. Ce service d'appels automatisés quotidiens et gratuits permet aux personnes de 55 ans et plus vivant seules de se sentir davantage en sécurité, d'améliorer leur qualité de vie, de favoriser leur autonomie, de leur permettre de vivre plus longtemps à domicile et, du même coup, d'apporter la quiétude à leurs familles et leurs proches. Cette année, **9 personnes** ont été nouvellement inscrites par l'organisme.

f. Vaccination contre la grippe au centre et en HLM

En partenariat avec le CLSC de Mercier-Est, une clinique automnale de vaccination contre la grippe a eu lieu dans les locaux du Chez-Nous de Mercier-Est (pour les résidentes et résidents du quartier) et dans les HLM aînés Pierre-Bernard et Honoré-Beaugrand (pour les locataires) au mois de novembre.

Quelques chiffres :

- 141 personnes vaccinées au centre
- 54 personnes vaccinées dans le HLM Honoré-Beaugrand
- 59 personnes vaccinées dans le HLM Pierre-Bernard



g. Prévention et protection durant les vagues de chaleur accablante

Pour faire face aux chaleurs importantes de l'été dernier, Le Chez-Nous de Mercier-Est a mis en place des haltes-chaieurs, en collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Ainsi, nos locaux étaient ouverts à toutes et tous durant les périodes de fortes chaleurs et permettaient ainsi aux personnes de se rafraîchir. Ces périodes ont été l'occasion de faire de la prévention auprès des personnes âgées du quartier

en prodiguant des conseils pour rester au frais. Nous avons également distribué des dépliants mentionnant les bons gestes à adopter en cas de canicule. Nous assurons aussi une veille auprès de nos membres afin de nous assurer de leur bien-être.

3. ACTIVITÉS SOCIALES ET COMMUNAUTAIRES POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Le Chez-Nous de Mercier-Est œuvre dans l'amélioration de la qualité de vie de l'ensemble des personnes âgées, incluant les plus vulnérables, en offrant une gamme variée d'activités sociales et communautaires. Le choix des activités se définit selon l'approche du « *par et pour* », où les membres participent collectivement à la définition de leurs besoins, décident des actions ou projets pour y répondre et contribuent à leur mise en œuvre. Dans cette même perspective, plusieurs de nos activités communautaires et sociales mettent en valeur les forces du milieu en favorisant le partage des savoirs de nos bénévoles. En plus d'une gamme d'activités régulières et ponctuelles variées offertes par des bénévoles, notre organisme travaille en partenariat avec différentes actrices et acteurs du milieu afin de diversifier son offre de service par des activités accessibles qui répondent aux besoins émergents des personnes âgées du quartier.

Les activités communautaires et sociales offertes sont :

- a. Activités artisanales
- b. Activités culturelles
- c. Activités de socialisation
- d. Cours
- e. Activités diverses
- f. Activités communautaires et de socialisation dans les HLM

a. Activités artisanales

Les activités artisanales sont importantes au cœur des participants, qui œuvrent avec dévouement chaque semaine. Les activités artisanales sont réparties en quatre groupes : la création de bijoux, la création de cartes de souhaits, le crochet et le tricot. Ces activités sont toutes encadrées par des responsables bénévoles. Les articles produits pendant ces activités sont vendus au bénéfice du Chez-Nous de Mercier-Est. Les artisanes œuvrent avec cœur au sein de la communauté et remettent chaque année des dons d'articles aux organismes jeunesse et familles du quartier.

Quelques chiffres :

- 4 activités artisanales au total, régulières et ponctuelles
- 201 participations aux activités artisanes
- 30 jeunes et familles rejointes par les dons des artisanes



Crochet et tricot le 15 juin 2022

b. Activités culturelles

Les activités culturelles ont de nombreux bienfaits. Elles permettent de réduire le stress et l'anxiété et stimulent les fonctions cognitives. Au total, 33 activités ont cumulé 1105 inscriptions de nos membres. Elles ont pour objectif de briser l'isolement des personnes âgées en favorisant les échanges et en valorisant le partage des savoirs. Quatre de ces activités sont encadrées par des membres bénévoles

Quelques chiffres :

- 12 activités culturelles régulières
- 21 activités culturelles ponctuelles
- 1 105 inscriptions aux activités culturelles sur l'année

i. Activités culturelles régulières

12 activités régulières ont été proposées durant l'année, principalement aux sessions d'automne et d'hiver.

- Atelier d'écriture (15 participations)
- Ateliers d'arts visuels et d'initiation au dessin (10 participations)
- Boîte musicale (51 participations)
- Club littéraire (26 participations)
- Cours de photographie (41 participations)
- Dessin-sketching (26 participations)
- Initiation à la coloration du tissu (7 participations)
- Initiation au dessin débutant et intermédiaire (36 participations)
- Passeport culturel (20 participations)
- Troupe de théâtre (8 participations)



Dessin-sketching au Jardin Botanique le 15 juin 2022

ii. Activités et ateliers culturels ponctuels

Plusieurs activités culturelles sont venues enrichir ponctuellement la programmation régulière.

- **Chantez avec la Boîte musicale pour Noël et la Saint-Jean-Baptiste** (30 participations)
- **Comédie musicale L'âge de la rouille** (43 participations)
- **Atelier de gravure et d'impression et de Fanzines** (20 participations). Cette série d'ateliers a initié les participants

à différentes techniques de gravure sur caoutchouc et d'impression, en plus de leur permettre de découvrir les fanzines comme modèle d'édition.

- **Conférences d'histoire de l'art** (71 participations). Cette série de conférences données par l'historienne de l'art Sylvie Coutu a permis aux membres de découvrir la vie et l'œuvre d'Ozias Leduc, de Marc-Aurèle Fortin, en plus de s'initier à l'histoire et l'architecture de Londres.

iii. Sorties culturelles

- **Apéros musicaux (200 membres rejoints par le centre) :**
 - Grâce à une collaboration avec la Maison de la culture Mercier, les membres du Chez-Nous de Mercier-Est ont eu le privilège d'avoir des places réservées pour **8 concerts** de la série « Apéros musicaux » d'avril à mars. Cette série, réservée aux personnes âgées, a présenté des artistes de toutes les sonorités qui ont charmé les oreilles d'un public conquis.
- **Présentations documentaires « Le temps d'une vue » (92 membres rejoints par le centre)**
 - Cette série de présentations de films documentaires a aussi été développée en partenariat avec la Maison

de la culture Mercier. Ouverte à toutes et tous, cette activité a présenté 4 documentaires qui portaient sur différentes thématiques sociales et humaines (*Lac des hommes*, de Marie-Geneviève Chabot, *La fille du cratère*, de Nadine Beaudet et Danic Champoux, *L'amour, dernier chapitre*, de Dominique Keller, et *À pleine voix*, de Saida Ouachaou-Ozarowski)

- **Sortie à l'Insectarium** (9 participations)
- **Visite et découverte de la Fondation Molinari** (8 participations)
- **Projet de médiation culturelle avec le MEM – Montréal en cinq sens** (8 participations)

c. Activités de socialisation

Les activités de socialisation ont comme objectif de briser l'isolement de nos membres participants par le biais de différentes activités (jeux, sorties, spectacles, repas, etc.). Ces activités sont essentielles à la réalisation de notre mission.

i. Activités de groupe

Le bridge, le Club de 500, le Cribble, le Scrabble duplicate et le bingo sont possibles grâce à la supervision logistique des responsables d'activités bénévoles. Sur ces activités, on compte **420 inscriptions**, dont **105 hommes** et **315 femmes**.

ii. Sorties de socialisation

Plusieurs sorties à l'extérieur du centre ont eu lieu durant la dernière année :

- « Déjeuners en folie » et « Dîners Parle Parle Jase Jase »* (**144 inscriptions** pour les 20 sorties proposées dans l'année)
- Randonnée des couleurs (**32 participations** : 28 hommes et 4 femmes)

- Observation d'oiseaux (**67 participations** : 11 hommes et 56 femmes)

*Les sorties au restaurant rassemblent chaque mois des membres du Chez-Nous de Mercier-Est. Grâce aux responsables d'activités bénévoles, les « Déjeuners en folie » et « Dîners Parle Parle Jase Jase » ont pu reprendre leur programmation mensuelle.



Sortie observation d'oiseaux le 11 mai 2022

iii. Repas de socialisation

- Dîner de socialisation de l'automne pour souligner la Journée internationale des aînés (66 personnes rejointes : 54 femmes et 12 hommes)
- Dîner de Noël (97 personnes rejointes : 19 hommes, 78 femmes)
- Dîner pizza lors du café du DG (70 personnes rejointes : 12 hommes, 58 femmes)
- Fête de fin d'été (35 personnes rejointes : 5 hommes, 30 femmes)
- Événement Fève aux lards (75 personnes rejointes : 10 hommes, 65 femmes)

d. Cours

Plusieurs cours de langue sont offerts au Chez-Nous de Mercier-Est. Ceux-ci ont un bienfait significatif sur le maintien de la santé cognitive. Les cours d'espagnol débutant et intermédiaire et de conversation anglaise sont animés par des bénévoles. Les cours d'informatique sont un partenariat avec l'organisme Communautaire.

Quelques chiffres :

- 5 cours
- 122 participants aux cours (24 hommes, 98 femmes)

e. Activités diverses

Des activités diverses visant une meilleure qualité de vie des personnes âgées sont venues bonifier notre programmation au cours de l'année selon les besoins émergents des membres du Chez-Nous.

- **Semaine d'activités de Noël (146 participations : 21 hommes, 125 femmes)**
 - Une semaine d'activités sous la thématique de Noël a été organisée du 16 au 21 décembre 2022. Cette initiative avait pour objectif de briser l'isolement des personnes étant seules durant le temps des fêtes. Il y en avait pour tous les goûts : bingo, danse en ligne, chants et repas de socialisation.

- **Activités au Jardin de Violette (70 participations)**
 - Cette année, le comité environnement et embellissement a repris ses activités. Grâce aux nouveaux bénévoles qui le composent, plusieurs activités ont eu lieu au jardin : vernissages d'œuvres d'art, pique-nique, heure du thé, échange de plantes vivaces et rencontres d'information sur le jardinage.
- **Activité de réalité virtuelle (13 participations, 2 hommes, 11 femmes)**

f. Activités communautaires et de socialisation dans les HLM

Pendant l'été, les intervenantes de milieu ont proposé des groupes de parole une fois par semaine au HLM Pierre-Bernard et au HLM Honoré-Beaugrand. Les groupes de parole ont permis de briser l'isolement des locataires et de les impliquer dans le processus de prise de décision en lien avec les choix des activités (autonomisation). Lors des groupes de parole, il y avait un minimum de **12 personnes participantes** à chaque HLM.

De plus, au cours de l'année, plusieurs activités ont été mises en place par les intervenantes de milieu telles que :

- Des activités de jeux de société; entre 5 et 10 locataires à l'HLM Pierre-Bernard
- Des jeux extérieurs (pétanque, jeu de fer et jeu de poches) : une moyenne de 20 locataires dans les deux HLM.
- Du bingo; entre 10 et 15 participants à l'HLM Pierre-Bernard
- Des cours de cuisine; entre 5 et 10 locataires de l'HLM Pierre-Bernard

- Des dîners causeries ; entre 10 et 15 locataires de l'HLM Honoré-Beaugrand
- Des séances de projections de films; 15 locataires des deux HLM
- Des marches organisées dans le quartier; 14 locataires regroupant les deux HLM
- De l'art thérapie : 16 participants des deux HLM
- Karaoké : 14 locataires des deux HLM
- Des sorties à l'extérieur (cinéma, pique-nique, sortie au Dairy Queen) : une moyenne de 20 participants (concerne les deux HLM).
- Et plusieurs autres idées qui ont fait surface lors des échanges des groupes de parole.

Lors de ces activités, il y avait un minimum de **5 participations** de chaque HLM permettant de favoriser l'intégration sociale, de briser l'isolement et de partager un moment de convivialité entre les locataires.

4. DÉFENSE DE LA CAUSE DES AÎNÉS ET VALORISATION DE LEUR IMAGE

Le Chez-Nous de Mercier-Est œuvre dans la défense de la cause des personnes âgées et la valorisation de leur image. Toutes nos actions se basent sur la valorisation et la dignité de la personne âgée. En ce sens, nous travaillons « *par et pour* » les personnes âgées en définissant avec elles leurs besoins, en travaillant sur leur confiance en soi (*empowerment*) et en valorisant leur image. Les actions que nous portons ont pour objectifs de briser les préjugés de la société envers les personnes âgées et de faire valoir leurs droits. Par ailleurs, nous travaillons collectivement à sensibiliser et à lutter contre toutes les formes de maltraitance et de violence des personnes âgées en situation de vulnérabilité.

Les actions portées pour la défense de la cause des personnes âgées :

- a. Lutte contre la fracture numérique
- b. Sensibilisation à la maltraitance envers les personnes âgées
- c. Mobilité et transport
- d. Ateliers et conférences pour la défense de la cause des personnes âgées

Les actions portées pour la valorisation de l'image des personnes âgées :

- e. Événements mettant en valeur les personnes âgées
- f. Projets favorisant le pouvoir d'agir des personnes âgées
- g. Rayonnement des personnes âgées dans la communauté

a. Lutte contre la fracture numérique

Face au défi que vit la clientèle aînée vis-à-vis du virage technologique qu'a amorcé la société québécoise, une multitude d'initiatives ont été mises en place au Chez-Nous de Mercier-Est afin de les accompagner et de leur donner tous les outils dont ils ont besoin.

Les initiatives mises en place au centre

- 18 cours d'informatique (41 inscriptions) en personne et en virtuel
- Soutien et accompagnement individuel et informel en informatique par l'équipe de travail.

Les initiatives mises en place en HLM

- 10 cours d'informatique (120 inscriptions, 12 locataires participants récurrents);
- Soutien et accompagnement individuel et informel en informatique par les intervenantes de milieu;
- Installation d'un réseau internet sans-fil dans les salles communautaires des deux HLM;
- Don de 59 ordinateurs portables avec souris aux locataires.

b. Sensibilisation à la maltraitance envers les personnes âgées

Le 15 juin est la journée de la lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées. Pour souligner cette journée, un kiosque a été tenu par l'intervenante de proximité et des bénévoles du Projet-relais à la promenade Bellerive. C'était un moyen de rejoindre des citoyennes et citoyens du quartier tout en les sensibilisant à l'enjeu de la maltraitance envers les aînés. Grâce à une distribution massive de rubans violets aux membres, commerçants et partenaires du quartier, une mosaïque de photos a été créée pour afficher l'unité de toutes et tous envers cette cause.

Durant le mois de la lutte contre la fraude (mars), l'intervenante de proximité a fait de la prévention auprès des membres et de ses bénéficiaires. Elle a distribué des dépliants de sensibilisation et apporteurs de solutions contre la fraude de la FADOQ et du SPVM. Tout au long de l'année, les infos-conseils contre la fraude du SPVM sont relayés aux membres.



Kiosque à la promenade Bellerive, le 15 juin 2022

c. Mobilité et transport

Le plaidoyer « Pour une meilleure mobilité des aînées et aînés dans Mercier-Est », complété à la fin de l'hiver 2021 par Solidarité Mercier-Est en collaboration avec Le Chez-Nous de Mercier-Est, reçoit une distinction par l'Association Trajectoire Québec dans la catégorie « promotion et amélioration des services de transport collectif partout au Québec ». Cette distinction est le résultat direct d'une large concertation du quartier.

Lors d'une visite de la conseillère du district de Maisonneuve-Longue-Pointe, les membres se sont exprimés sur les enjeux de sécurité sur la rue Hochelaga. À la suite de cette consultation, des mesures concrètes ont été prises par l'arrondissement pour réduire la limite de vitesse à 30 km/h sur la rue Hochelaga. Cette démarche a démontré l'impact de la voix des aînés dans le quartier.

d. Ateliers et conférences pour la défense de la cause des personnes aînées

La défense de la cause des personnes aînées est essentielle pour appuyer la valorisation de leur image et développer leur confiance en soi.

Titre	Objectifs	Participations
Conférence – Le projet Beaugrand et la Corporation Mainbourg (Mai 2022)	Présenter le projet de logements sociaux et communautaire pour personnes aînées autonomes en construction à côté du centre	55
Conférence – « Ce n'est pas correct ! » avec le SPVM (Juin 2022)	Reconnaître les indices de maltraitance chez les personnes aînées de votre entourage, savoir comment apporter son aide avec respect et de manière sécuritaire.	11
Conférence – Immigration et logement à Montréal, 1731-1831 (Septembre 2022)	S'ouvrir culturellement et intellectuellement	12
Événement – L'âge de la rouille (comédie musicale) (Septembre 2022)	Déramatiser le vieillissement	27
Conférence – Découvrez le talent de Marc-Aurèle Fortin (Octobre 2022)	S'ouvrir culturellement et intellectuellement	20
Conférence – Dons, testaments et legs : découvrez les activités d'un notaire (Octobre 2022)	Découverte et soutien juridique et notarial	39
Conférence – Au volant de ma santé avec la SAAQ (Novembre 2022)	Prévention routière et éducation populaire	29
Conférence – Découvrez le talent d'Ozias Leduc (Décembre 2022)	S'ouvrir culturellement et intellectuellement	17
Venez échanger à propos des enjeux de sécurité du quartier avec L'Anonyme (Janvier 2023)	Développer la conscientisation et la prise de parole autour des enjeux de sécurité urbains.	11
Les aînés et la fiscalité, par Revenu Québec (Mars 2023)	Éduquer financièrement les personnes aînées suite aux nombreux changements intervenus depuis la pandémie	25
Introduction à l'architecture de Londres (Mars 2023)	S'ouvrir culturellement et intellectuellement	21

e. Événements mettant en valeur les personnes aînées

• Commémoration des victimes de la COVID-19 (42 participations des membres : 17 partenaires présents)

Cette initiative a permis de rendre hommage aux personnes qui nous ont quittés durant la pandémie, mais aussi de rendre hommage à toutes les personnes de la communauté qui ont été impacté par la pandémie. Ce rituel symbolique a permis de marquer une transition et de contribuer à la gestion des changements, de soutenir les personnes endeuillées, de nourrir le sentiment d'appartenance à la collectivité et d'être en lien avec ce qui nous dépasse et donner un sens au vécu.

• Repas de la Journée internationale des aînés (66 participations : 12 hommes, 54 femmes)

La journée internationale des aînés est une occasion au Chez-Nous de Mercier-Est de célébrer l'apport des personnes aînées à la communauté et le riche héritage qu'elles laissent à la société. Cette fête est une journée importante pour rappeler à nos membres l'importance de leur présence et de leur contribution. Un repas a été servi dans le cadre de cet événement après la cérémonie de commémoration. Le tout a été très apprécié.

f. Projets favorisant le pouvoir d'agir des personnes âgées

• « Les Cousettes » (4 bénévoles)

- « Les Cousettes » sont des bénévoles qui offrent un service de réparation de vêtements, rideaux et autres textiles à coût modique à la communauté. Ce projet est mené par une bénévole et ce sont les participantes qui décident des horaires de leurs rencontres, de la fréquence ainsi que des types de projets qu'elles acceptent. Ce projet favorise l'autonomisation en leur donnant une utilité sociale et en leur offrant un espace d'implication autonome où tout est possible.

• Dons des artisanes du Chez-Nous (38 personnes encadrées par 4 bénévoles)

- Les artisanes sont réparties en quatre groupes (création de bijoux, créations de cartes de souhaits, crochet, tricot). Les membres qui y œuvrent de manière bénévole ont à cœur d'avoir un impact sur leur communauté. Chaque année, elles donnent aux organismes jeunesse et familles du quartier des articles à offrir en cadeau à leurs usagères et usagers. Cette année, les groupes de crochet et de tricot ont remis des articles lors de l'activité « Bienvenue aux nouveau-nés » organisée par la Maison des familles au mois de juillet. La valeur totale des dons de cette année est d'environ **300 \$**. Le sentiment d'utilité sociale et d'implication pour le bien-être de la communauté a un réel impact positif sur les participantes.

• Organisation de la campagne de vente de produits

- Chaque année, le centre organise une levée de fonds par la vente de marinades et de confitures. Cet événement a permis aux membres du Chez-Nous de s'impliquer dans la communauté en produisant des marinades et confitures et en assurant la vente. Au total 18 bénévoles se sont impliqués dans le cadre de cette activité. L'argent récolté nous a permis de bonifier nos services de l'entraide (distribution de denrées alimentaires, etc.). La vente s'est déroulée tout au long du mois d'octobre et a permis de récolter près de **10 000 \$**.

• Vente de garage (8 bénévoles)

- La vente de garage a été un énorme succès ! L'équipe de bénévoles a travaillé fort pour assurer ce succès et a dépassé toutes les attentes. Les bénévoles ont organisé un merveilleux événement d'une journée auquel ont participé des aînés et des résidents de la communauté. Cette activité est un excellent moyen de rassembler la communauté, de recycler les objets inutilisés et de soutenir notre organisme. Les bénéfices de la vente de garage sont utilisés pour financer les activités du Chez-Nous de Mercier-Est. Au total, 57 tables ont été louées par les résidents. Hot-dogs, musique et rires étaient au rendez-vous toute la journée.



Vente de garage le 11 juin 2022

g. Rayonnement des personnes âgées dans la communauté

• Semaine québécoise des rencontres interculturelles :

Cette année a eu lieu la première édition au Chez-Nous de cet événement. Une semaine d'activités était prévue visant à favoriser le mieux-vivre ensemble. Un total de 23 participants ont pris part à un atelier sur la thématique de la cuisine iranienne, à un cours d'initiation aux danses folkloriques internationales et à la projection d'un documentaire sur le parcours de six femmes canadiennes musulmanes. L'événement a été apprécié par les participants et a suscité de beaux échanges.

• Grâce à leur implication dans la communauté, **les bénévoles du projet relais ont remporté le prix des Solidaires remis par Centraide** dans la catégorie « Engagement Citoyen exceptionnel » au mois de février 2023. Il s'agit d'une belle reconnaissance pour ces bénévoles qui agissent concrètement pour aider les habitants de Mercier-Est.

• **Salon des artisanes** : le Salon des artisanes a accueilli cette année plusieurs centaines de membres et de résidents du quartier pour un événement qui a rassemblé des exposants du centre. Ce fut l'occasion pour les artisanes de faire rayonner leur talent et leur créativité.

5. IMPLICATION DANS LA COMMUNAUTÉ

Le Chez-Nous est ancré dans son milieu et agit en concertation et en complémentarité avec les autres acteurs communautaires, institutionnels ou divers. Notre présence dans la communauté nous permet d'être à l'affût des différents enjeux et de développer des occasions de collaboration qui permettent notamment d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées. Nous encourageons aussi la mise en place de nombreuses initiatives intergénérationnelles que nous estimons essentielles au développement de milieux de vie sains, sécuritaires et accueillants.

- a. Implication du travail de proximité dans la communauté
- b. Initiatives intergénérationnelles
- c. Initiatives intergénérationnelles dans les HLM pour aînés
- d. Implications sur les comités et les tables

a. Implication du travail de proximité dans la communauté

i. Rencontres des professionnels de l'intervention de proximité : Mercier-Est en réseau

Le projet « Mercier-Est en réseau » réunit l'ensemble des organismes et institutions œuvrant dans Mercier-Est. 3 rencontres mensuelles nous ont permis de renforcer la complémentarité des missions entre les autres intervenantes et intervenants du quartier, mais également d'outiller les professionnels de l'intervention sur différents défis ou enjeux rencontrés sur le terrain.

ii. Rencontre avec les intervenants et intervenantes des programmes ITMAV : communauté de pratique

3 rencontres de la communauté de pratique ITMAV ont eu lieu cette année. Elles ont pour but de faciliter les échanges entre les différents professionnels de l'intervention de milieu/proximité qui interviennent auprès des personnes âgées de plus de 65 ans.

iii. Rencontres de la communauté de pratique de la gériatrie sociale

L'intervenante pivot a participé à 6 rencontres de la communauté de pratique de la gériatrie sociale. Ces rencontres réunissent tous intervenants sur une échelle nationale et leurs permettent d'échanger sur les enjeux vécus sur le terrain. Des cliniciennes sont présentes pour les soutenir et les accompagner dans

la réflexion de stratégies adaptées aux besoins de leur communauté. Ces moments de dialogue sont très enrichissants et nous ont permis d'échanger sur les pratiques gagnantes de d'autres régions.

iv. Rencontre du réseau des intervenants âgés

Le réseau des intervenants âgés de Mercier-Est a été mis en place par Le Chez-Nous de Mercier-Est dans le cadre du projet de gériatrie sociale. Ces rencontres se veulent des moments d'échanges entre les intervenants œuvrant auprès des âgés pour discuter des enjeux vécus sur le terrain, pour mieux connaître les ressources et les trajectoires de référencement et pour développer des mécanismes de repérage complémentaires dans le quartier. Les partenaires impliqués sont : la table de quartier (Solidarité Mercier-Est), le CIUSSS, le SPVM (Poste

48), Les Toits de Mercier (OBNL d'habitation), Au pas de la rue (pour âgés en situation d'itinérance), Répit-Ressource (EÉSAD), Centre Almage (organisme communautaire pour âgés), le Sésame (sécurité alimentaire) et les intervenants du Chez-Nous de Mercier-Est. L'absence d'une table de concertation âgée dans le quartier et dans l'arrondissement a contribué grandement à l'adhésion de l'ensemble des partenaires autour de ce projet. Au total, il y a eu **4 rencontres** organisées durant l'année.

v. Comité de suivi de gériatrie sociale

Le comité de suivi de la gériatrie sociale composé de la direction générale de la table de quartier, l'organisatrice communautaire du CIUSSS, la Cheffe de service du SAD, la direction générale du Chez-Nous et l'intervenante pivot a pour mandat d'assurer

le suivi du plan d'action du projet et de soutenir la direction générale du Chez-Nous dans l'implantation et le déploiement du projet dans le quartier. Au total, le comité s'est réuni à 7 reprises dans l'année.

vi. Collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Au cours de la dernière année, l'intervenante de proximité a travaillé en lien avec le CIUSSS. En effet, il arrive régulièrement que l'intervenante accompagne des personnes qui peuvent être en situation de perte légère ou importante de leur autonomie.

Par exemple, l'intervenante peut référer une personne après avoir obtenu son accord vers le CLSC pour une prise en charge par le guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie (GAPPA) ou bien le Soutien à domicile (SAD).

vi. Collaboration avec les commerçantes et commerçants et organismes communautaires

La collaboration avec les organismes et commerçantes et commerçants du quartier reste importante. Nous collaborons d'ailleurs avec L' Association des commerçants de Tétéreaultville qui facilite nos liens avec ses membres. Des présences sociales ont pu être effectuées au cours de l'année dans plusieurs lieux :

Le Sésame, Le Frigo de l'Est, la Paroisse Saint-François d'Assise, Place Versailles, IGA, etc. Cette collaboration permet, d'une part, de rejoindre le maximum de personnes âgées dans le quartier et, d'autre part, une meilleure référence de la personne vers les organismes appropriés en fonction de sa situation.

vi. Collaboration avec le SPVM

SPVM. Cette entente permet de rejoindre des personnes âgées en situation de vulnérabilité qui n'auraient pas forcément été connues de nos services autrement. Ainsi, les personnes âgées ont pu être rejointes dans le cadre de l'opération porte à porte. Elle visait à rencontrer des personnes à leur domicile avec une

agente ou un agent du SPVM et une intervenante. Aussi, l'agente sociocommunautaire et l'intervenante de proximité travaillent ensemble régulièrement afin de se référer certaines situations selon les problématiques (enjeu social ou sécuritaire par exemple).

b. Initiatives intergénérationnelles

i. Projet Citoyens-Relais

Le Projet-relais rassemble trois organismes du quartier : Le Chez-Nous de Mercier-Est, la Maison des familles ainsi que le PITREM. Ce projet se veut intergénérationnel et pour cette raison rassemble des bénévoles de chacun des trois organismes. Ainsi, des jeunes, des parents et des personnes âgées se retrouvent chaque semaine pour être formés sur les enjeux que peut vivre la population du quartier de Mercier-Est. Le but du projet est de les sensibiliser auxdits enjeux et de leur donner les connaissances nécessaires afin de référer les personnes aux organismes appropriés en fonction de leurs besoins.

Les bénévoles ont suivi des formations et ont visité des organismes. Au total, ce sont **22 formations** qui ont été suivies. Ces formations abordaient autant la sécurité envers soi-même qu'envers autrui. Divers volets ont été couverts dont la découverte du quartier et ses ressources ; ateliers qui ont permis la présentation des services d'organismes du quartier ou même d'aller à leur rencontre.

La sensibilisation à la santé physique et mentale a également

été couverte ; réalité des aînés, écoute active, santé et maladie mentale, maltraitance, violence conjugale et maltraitance envers les aînés. Finalement, a été abordé le volet interculturel ; accès aux soins, mythes et réalités interculturels.

Les présences sociales représentaient deux heures minimums par semaine. La majorité des bénévoles allaient à la rencontre des résidents lors de fête du quartier ou encore lors d'activités organisées dans les parcs. Ils organisaient des kiosques où il y avait distribution de dépliants, ou optaient simplement pour des présences dans leur quotidien, comme à l'épicerie, à l'école, lors de promenades... Ils ont rejoint **400 résidents** du quartier.

Au total, il y a eu **8 bénévoles** cette année. À noter que la mixité sociale et interculturelle du groupe est une grande force. Cela a favorisé beaucoup de partages et d'entraide entre les participantes et a permis aussi de rejoindre une population hétéroclite dans le quartier par la bande (leur propre réseau social, voisinage entourage, etc.).

ii. Balades littéraires

Le projet des balades littéraires s'est inscrit dans une approche communautaire de prévention du déconditionnement des personnes âgées. Il avait pour objectif de prévenir une détérioration de la santé physique et cognitive des personnes âgées vivants seuls, de briser leur isolement et de favoriser les échanges intergénérationnels. Le projet comprenait deux volets : un accès à la culture par la remise de livres et une activité de socialisation avec une balade en vélopousse (facultative), suivie d'une séance de lecture dans un parc du quartier. Nous avons débuté avec un petit groupe de personnes et, compte tenu de la popularité du projet, avons augmenté la capacité de participation. Ce projet a été réalisé en partenariat avec Solidarité Mercier-Est et Cyclistes solidaires, grâce au financement du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

Quelques chiffres :

- Nombre de participants : de 6 à 11 personnes
- Nombre de séances : 5 au parc St-Victor



Balade littéraire du 9 juillet 2022

iii. Animations dans le parc de la Bruère

Durant les mois de juillet et août, la Maison des Familles (MdF) a mis en place un projet intergénérationnel afin de rassembler les personnes âgées, les familles ainsi que les enfants au parc Saint-Victor et au parc Germaine Pépin. Il était prévu de faire deux animations par semaine, mais deux d'entre-elles

ont été annulées à cause de la pluie. Le but principal de ce projet était de briser l'isolement et de favoriser le mieux-vivre ensemble. En résumé, 25 personnes âgées ont participé à l'une des animations.

iv. Échange de correspondances intergénérationnelles

En collaboration avec le PITREM, le projet de correspondances intergénérationnelles a repris cette année. Après une campagne étoffée de recrutement, nous avons mis en relation 2 correspondants. Ce projet permet aux jeunes et aux aînés d'échanger sur leur réalité, de partager et de renforcer le sentiment de lien avec la communauté.

c. Initiatives intergénérationnelles dans les HLM pour aînés

« La Toile d'Araignée » est un projet concerté entre Le Chez-Nous de Mercier-Est, l'Antre-Jeunes et la Maison des Familles. Ceux-ci travaillent en partenariat afin d'offrir des services à l'ensemble de la population des HLM Thomas-Chapais, Dupéré, Honoré-Beaugrand et Pierre-Bernard. Ainsi, au cours de l'année, sept activités intergénérationnelles ont été organisées.

Les affiches et le porte-à-porte pour prévenir à l'avance des activités à venir ont permis une augmentation de la participation des aînés aux activités.

Cette année, toutes ces activités ont donné lieu à des échanges et à des discussions entre les différents locataires. Cela a permis de favoriser les rapports intergénérationnels, l'échange et le partage.

Pour les prochaines activités, il serait intéressant de favoriser davantage les interactions entre tous les groupes d'âges et toutes les cultures afin de diminuer les préjugés, favoriser l'ouverture d'esprit et faire grandir le sentiment d'appartenance.

Participation des personnes aînées aux activités :

- Fête de Pâques (9 participations : 6 femmes, 3 hommes)
- Barbecue (16 participations : 11 femmes, 5 hommes)
- Épluchette de blé d'Inde (14 participations : 9 femmes, 5 hommes)
- Fête d'Halloween (7 participations : 4 femmes, 3 hommes)
- Bingo de Noël (18 participations : 14 femmes, 4 hommes)
- Fête de l'amitié (7 participations : 4 femmes, 3 hommes)
- Cabane à sucre (19 participations : 13 femmes, 6 hommes)



Bingo intergénérationnel du 23 janvier 2023

d. Implications sur les comités et les tables

Le Chez-Nous de Mercier-Est est très ancré dans sa communauté et est constamment à l'affût des enjeux locaux, régionaux et provinciaux touchants les personnes aînées. L'organisme siège sur plusieurs comités de travail et au sein de multiples tables et instances de concertation.

Le centre est membre d'organismes régionaux :

- Association des centres communautaires pour aînés du Québec (AQCCA)
- Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO)
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)

Le centre est membre d'organismes locaux :

- Association des commerçants de Tétreaultville (Tétro)
- Table locale de concertation Solidarité Mercier-Est (SME)

Le centre siège à des comités locaux et régionaux :

- Comité de liaison et de soutien aux tables locales et aux partenaires spécialisés dans la lutte contre la maltraitance (DRSP)
- Comité de développement social de Solidarité Mercier-Est (CDS)
- Comité de développement socio-urbain de Solidarité Mercier-Est (CDSU)
- Comité de quartier : Vivre ensemble et solidarité de Solidarité Mercier-Est
- Comité de quartier : Transport actif et collectif de Solidarité Mercier-Est
- Comité de quartier : Identité de quartier de Solidarité Mercier-Est
- Comité de coordination provincial des projets de Gériatrie sociale

III. Le secteur administratif

1. Visibilité et rayonnement de l'organisme

La visibilité et le rayonnement de l'organisme sont indispensables pour :

- Rejoindre les personnes âgées isolées du quartier;
- Fidéliser les membres et bénévoles de l'organisme;
- Sensibiliser la communauté aux enjeux des aînés;
- Se faire repérer par des donateurs et commanditaires potentiels.

Tout au long de l'année, nos réseaux sociaux et notre infolettre sont des relais importants d'informations pour les personnes âgées du quartier. Notre présence numérique informe rapidement et efficacement nos membres et partenaires des services, des réalisations et des activités proposées par le centre tout au long de l'année. En dehors de cela, ils ont notamment relayé :

- Les événements de la santé publique;
- Les actualités des organismes communautaires locaux et de la table de quartier, comme la sortie de la bande dessinée des Accordailles « Vous n'êtes pas seul » ou encore la participation du centre au jeu de l'association des commerçants de Tétreaultville « Sur les traces de la famille Lutin »;
- Les actualités municipales, de la députation fédérale et provinciale et de la bibliothèque Mercier concernant les personnes âgées, du Programme Pair ou encore de Centraide et divers bailleurs de fonds;
- Diverses semaines spéciales comme la semaine de l'action bénévole (FCABQ), la journée internationale des bénévoles (RABQ), la semaine de la santé mentale (AQPS et Santé Montréal), de prévention du suicide (AQPS) ou encore la semaine québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA);
- Diverses journées spéciales comme la journée internationale des aînés, internationale des bénévoles, des droits des femmes, de lutte contre la maltraitance;
- Des éléments pertinents partagés par nos membres;
- Des articles de presse sur la thématique aînée;
- Des infos-conseils de lutte contre la fraude (SPVM);
- Des recherches de participation de personnes âgées pour des projets d'études.

Cette présence numérique importante ne rejoint pas les membres qui n'ont pas accès à internet (environ 34 % de l'ensemble, en baisse de 3 points en un an). La stratégie du Chez-Nous a toujours été d'afficher au centre les informations publiées en ligne, et la mise en œuvre de cette stratégie s'est poursuivie cette année pour permettre à tous les membres d'avoir un même niveau d'information grâce au babillard. Celui-ci est devenu essentiel au cours de l'année avec la diminution de la parution de la version papier du journal local

(Métro Anjou Mercier), très prisé par les personnes âgées du quartier.

Actions réalisées et poursuivies durant l'année :

- Diffusion de l'infolettre mensuelle par courriel et en version papier
- Affichage des informations extérieures de l'infolettre sur le babillard du centre
- Alimentation du calendrier mural avec les activités et événements à venir
- Diffusion de productions vidéo et des photos de la vie du centre sur l'écran d'accueil
- Poursuite de l'impression de la programmation saisonnière
- Envoi de communiqués pour diffusion d'informations clés dans le journal local (en ligne et en papier, distribué dans le Publisac)



Journée d'inscription à la session d'automne le 30 août 2022

Notre visibilité en chiffres :

- **Programmes, infolettres/bulletins et publipostages :**

- 4 programmations en ligne et imprimées à 2 900 exemplaires au total
- 32 infolettres (mensuelles, d'activités et spéciales)
- 1 324 abonnements à notre infolettre, taux d'ouverture moyen de 61 %
- 12 bulletins d'information papier
- 6 courriers de masse envoyés aux membres par la poste (renouvellement des cartes de membres des bénéficiaires de l'entraide : 305 destinataires, lancement de la programmation 2022 aux membres n'ayant pas besoin de renouveler leur carte : 109 destinataires, renouvellement des cartes de membres : 568 destinataires, remerciement appui inscriptions d'automne : 28 destinataires, changement horaires transport : 273 destinataires, invitation fête des bénévoles : 115 destinataires)

- **Facebook :**

- 1 680 « J'aime » (+ 19 % sur un an)
- 280 publications

- **LinkedIn :**

- 119 abonnements (+ 33 % sur un an)
- 18 publications

- **YouTube :**

- 14 nouvelles vidéos
- 40 abonnements

- **Site web :**

- 10 774 visiteurs uniques (+ 50 % sur un an)
- Provenance majoritaire : Montréal (45 %, en baisse de 15 points sur un an)
- 28 405 pages consultées (+ 40 % sur un an)

- **Presse :**

- 2 communiqués de presse
- 3 entrevues radiophoniques (2 dans le cadre de Radio Patrimoine, 1 pour CBC Montréal)
- 30 apparitions dans la presse écrite (en ligne ou papier), principalement dans Métro Anjou Mercier et dans Est Média Montréal

2. Dons matériels et commandites reçus

Tout au long de l'année, les dons de matériel et les commandites reçus par Le Chez-Nous de Mercier-Est permettent de concrétiser de nombreux projets et de faire vivre le centre. 3 principales catégories peuvent être déterminées pour cette année.

- **Des annonces de partenaires dans nos programmations saisonnières.** Les objectifs sont de financer l'impression des programmations et nos services, ainsi qu'offrir du rayonnement aux partenaires. Cette année, 11 commanditaires différents ont utilisé au moins un encart dans la programmation. Les périodes de réserve liées aux élections et la pandémie ont impacté la présence des partenaires dans les programmations, car ils pouvaient moins facilement s'engager sur une année entière.

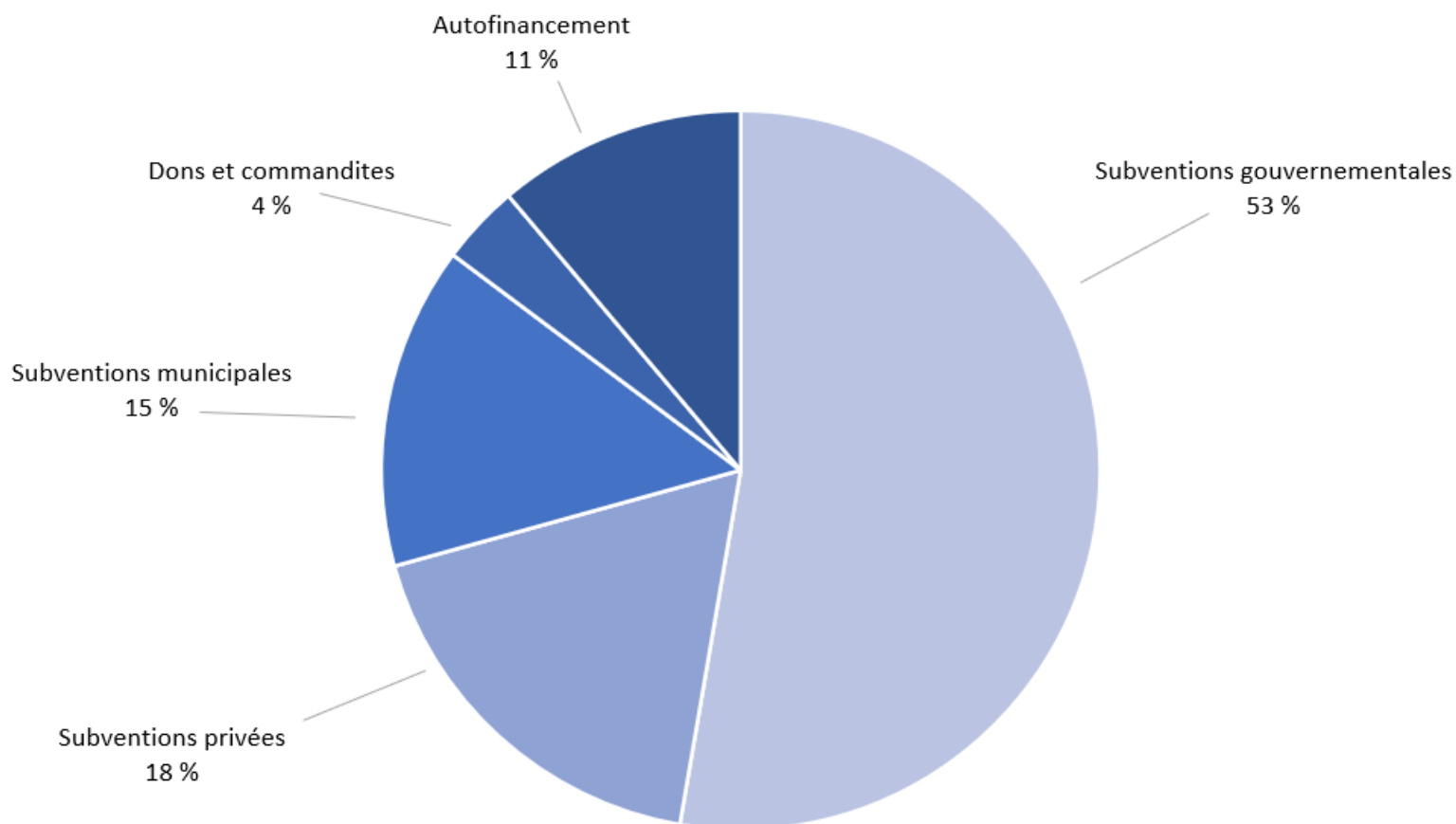
- **Des dons des commerces locaux pour nos grands événements.** Les objectifs sont de proposer de quoi boire et manger aux participants des événements organisés par le centre, proposer des prix de présence (coupons, etc.) ainsi qu'offrir du rayonnement aux partenaires. Cette année, il y a eu 5 commerces ou entreprises participantes.
- **Des dons de matériel ou service informatique par des particuliers**

3. Comptabilité

Nos subventions et nos revenus d'autofinancement ont augmenté de **25 %** comparé à l'année dernière. Nous avons été en mesure d'offrir plus d'activités, dont la mise en place d'une campagne de financement par la vente de produit faits par des bénévoles du Chez-Nous de Mercier-Est qui a

grandement aidé à cette augmentation. Le Chez-Nous de Mercier-Est remercie l'ensemble des bailleurs de fonds et des donateurs qui nous appuient dans notre mission. Pour plus de détails sur la synthèse du rapport financier, veuillez-vous référer aux états financiers.

Répartition des sources de financement



4. Parc informatique et outils collaboratifs

Nous avons poursuivi la modernisation de notre parc informatique, tout en déménageant des bureaux et des postes de travail dans l'ensemble du centre. Cette réorganisation a permis d'optimiser la gestion opérationnelle du centre, de faciliter le travail collaboratif entre les membres de l'équipe, d'optimiser nos bases de données pour une meilleure gestion de profil de nos membres et d'optimiser nos outils pour la reddition de compte et l'évaluation de nos programmes et projets. Ces investissements ont aussi pour objectif de permettre la relocalisation temporaire du centre fin mai 2023 sans interruption prolongée, et de permettre plus de souplesse concernant l'arrivée et le départ des membres de l'équipe.

Investissements réalisés :

- Bascule du serveur mécanique vers un serveur infonuagique (Microsoft Azure AD)
- Changement du système téléphonique filaire vers un système téléphonique IP
- Début de l'implantation d'un nouveau CRM (Yapla)

5. Évaluation de nos services et projets

Le Chez-Nous a le souci d'offrir des services à la hauteur des attentes des membres et des bénéficiaires. Ils sont donc régulièrement évalués grâce à des sondages et des enquêtes anonymes. En plus de donner une rétroaction concrète des membres, ces évaluations permettent de renforcer leur sentiment d'appartenance au centre.

- Sondage sur les préférences d'activités pour la session Automne 2022 (108 réponses)
 - Résultats : a servi de base de travail à la création des programmations de l'année 2022 – 2023
- Sondage sur le service Les Cousettes (64 réponses)
 - Résultats : évaluation du service et proposition d'améliorations aux bénévoles

- Sondage de satisfaction sur la Journée internationale du Yoga (27 réponses)
 - Résultats : a permis d'évaluer efficacement l'appréciation des membres ainsi que les points à améliorer en prévision des prochaines éditions
- Sondage d'intérêt pour un cours de Zumba sur chaise (20 réponses)
 - Résultats : a permis de vérifier l'intérêt des membres pour donner suite à un cours d'essai de Zumba sur chaise. Le cours a depuis été intégré à la programmation régulière.



Journée internationale du Yoga le 21 juin 2022

IV. Les perspectives de l'année 2023-2024

1. Une offre de services adaptée de qualité

a. Viser une plus grande inclusion et diversité des clientèles	• Sensibiliser à l'inclusion et à la diversité par le biais de conférences et d'ateliers thématiques sur différents sujets • Consolider l'approche de proximité par une bonification des interventions au plus proche des lieux de vie des personnes âgées (interventions à domicile)
b. Favoriser la réponse aux besoins émergents	• Proposer des ateliers et conférences pour favoriser une meilleure autonomie des personnes âgées (informatique, gestion de budget, etc.). • Développer un plan d'action visant à bonifier les services offerts en lien avec la lutte contre l'insécurité alimentaire (bonifier le dépannage alimentaire, les repas de socialisation gratuits au centre et HLM, bonification des coupons d'épicerie, etc.) • Déployer et assurer la réussite du nouveau service d'accompagnement-transport pour les commissions essentielles
c. Soutenir un vieillissement en santé	• Offrir des ateliers et conférences pour sensibiliser aux enjeux liés au vieillissement (troubles cognitifs, prévention des chutes, etc.) • Offrir des ateliers culinaires et des conseils diététiques afin de promouvoir les saines habitudes de vie

2. Un employeur exemplaire

a. Devenir un milieu de travail innovant et inclusif	• Accroître la sensibilité environnementale de l'organisme par diverses actions (former un comité, offrir des ateliers, diminuer la consommation des produits à usage unique, etc.) • Sensibiliser l'équipe de travail et les bénévoles à l'inclusion et la diversité par des formations • Favoriser une culture organisationnelle collaborative en renforçant les capacités de l'équipe à l'usage des outils collaboratifs (Teams, Windows 365, etc.) • Favoriser la cohésion d'équipe par des activités de renforcement d'équipe • Réviser la politique salariale et l'échelle salariale
b. Fidéliser davantage les ressources	• Assurer la réalisation des actions de la politique de reconnaissance des employés et le plan d'action de reconnaissance des bénévoles • Compléter le processus de transition du logiciel de gestion (CRM) • Assurer l'implantation du téléphonie IP • Accroître et diversifier les sources de financement de l'organisation d'une campagne de ventes de produits fabriqués par nos bénévoles (marinades, etc.) • Assurer une veille sur les travaux de mise aux normes prévus par la Ville de Montréal et assurer le respect des échéanciers de déménagement prévus • Mettre en œuvre des processus de suivi de planification stratégique

3. Un organisme dynamique et rayonnant

a. Renforcer le pouvoir d'agir des personnes âgées	• Développer de nouvelles activités avec des bénévoles responsables et consolider les activités existantes dans les nouveaux locaux temporaires en favorisant l'approche du « par et pour » • Consolider les réunions des groupes et comités bénévoles dans tous les secteurs en prévision de la relocalisation temporaire
b. Promouvoir efficacement nos programmes et services	• Diversifier nos lieux de services (parcs, locaux dans le quartier, etc.) durant la relocalisation temporaire • Mettre en place un comité de « visibilité » • Développer un plan de communication et un guide des communications internes avec des modèles de documents prêts à l'emploi
c. Consolider la vie associative	• Sensibiliser les membres à la vie associative et démocratique en les invitant à participer à l'AGA et aux « cafés du DG » • Mettre en place un comité de « vie associative » pour développer des actions ou des outils pour favoriser l'adhésion des membres

4. Une organisation âgée incontournable

a. Augmenter notre expertise âgée	• Consolider le projet de gériatrie sociale dans le quartier • Renforcer nos compétences cliniques sur les aspects du vieillissement par des formations offertes par la Fondation AGES dans le cadre du projet de gériatrie sociale • Être à l'affût de nouvelles approches et méthodes en sensibilisant les bénévoles et les membres de l'équipe à la gérontologie (signes de vieillissement accélérés, troubles cognitifs)
b. Sensibiliser et défendre la cause des personnes âgées	• Diffuser les enjeux touchant les personnes âgées sur les réseaux sociaux • Promouvoir les initiatives de la table de concertation auprès des membres • Exercer un pouvoir d'influence sur les décideurs (élaborer des plaidoyers, organiser des échanges, etc.) • Déconstruire les préjugés et comportements liés à l'âgisme par une augmentation de notre offre d'activités intergénérationnelles
c. S'ancrer davantage dans la communauté	• Accroître les initiatives concertées avec les partenaires œuvrant auprès des personnes âgées dans le quartier • Accroître la perspective intergénérationnelle par l'organisation de diverses activités avec nos co-locataires (PITREM) • Collaborer avec l'arrondissement pour l'élaboration du nouveau plan Municipalités amies des aînés (MADA) local

V. Partenaires

1. Partenaires financiers

- Gouvernement du Canada : Programme Emplois d'été Canada (EÉC)
- Gouvernement du Québec : ministère de la Santé et des Services sociaux, Secrétariat aux aînés (Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité [ITMAV]), Programme de soutien à l'action bénévole : Député de Bourget, Emploi-Québec
- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal : Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), Soutien communautaire en logement social (SCLS)
- Arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve : Fonds québécois d'initiatives sociales dans le cadre des alliances pour la solidarité (Ville-MTESS), Fonds québécois d'initiatives sociales dans le cadre des alliances pour la solidarité (Ville-MTESS) — Alliances-RUI
- Fondations philanthropiques Canada — Plan d'action territorial Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
- Centraide du Grand Montréal : Mission générale
- Revenu Québec — Aide en impôt
- Agence du revenu du Canada — Aide en impôt
- Fondation Luc Maurice
- Fondation Mirella et Lino Saputo
- Fondation Laure-Gaudreault
- Fondation Québec Philanthrope
- Caisse Desjardins - Mercier-Est-Anjou
- PBI Actuarial Consultants

2. Partenaires politiques

- Ville de Montréal — Arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve : Pierre Lessard-Blais (maire d'arrondissement), Suzie Miron (ex-conseillère de Tétreaultville), Julien Hénault-Ratelle (conseiller de Tétreaultville), Karine Boivin-Roy (ex-conseillère de Louis-Riel), Alba Zuniga Ramos (conseillère de Louis-Riel), Laurence Lavigne-Lalonde (ex-conseillère de Maisonneuve-Longue-Pointe), Alia Hassan-Cournol (conseillère de Maisonneuve-Longue-Pointe)
- Chambre des communes : Mario Beaulieu (député du Bloc Québécois dans La Pointe-de-l'Île)
- Assemblée nationale du Québec : Richard Campeau (député provincial de Bourget) et par la suite, Paul St-Pierre Plamondon (député provincial de Bourget) suite aux élections

3. Commanditaires et donateurs privés

- | | | |
|---|--|----------------------------|
| • Affinerie CCR | • Hubert Lavallée inc. | • Notaire Alessandro Longo |
| • Boulangerie Tel père tel fils | • IGA | • Petcurean |
| • Chocolaterie DouceSœur | • Industrie Alliance | • Pizza Lafontaine |
| • Coke Canada | • Le Symbiose - Groupe Résidences Excellence | • Retour aux sources |
| • Coopérative Funéraire du Grand Montréal | • Les Draperies de l'Est | • St-Hubert Express |
| • Dairy Queen | • Les Marchés Tradition | • Uniprix |
| • Desjardins | • Magasin Berchicci | • Vidéotron Affaires |
| • Groupe Maurice | • Miniprix | |



4. Partenaires communautaires et institutionnels

- 211 Grand Montréal
- Accès Bénévolat
- Almage
- ALPA
- AQCCA
- AQDR PDI
- ASBL
- Association bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est
- Association des commerçants de Tétreaultville
- Atelier d'histoire Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
- Avec grand plaisir
- Bien Chez soi
- BMR - Quincaillerie de l'Est
- CAAP Île de Montréal
- Canadian Tire
- Carrefour de Liaison et d'Aide Multi-ethnique
- Carrefour Solidarité Anjou
- Cat-comm
- Cégep du Vieux Montréal
- Cégep Marie-Victorin
- Centre communautaire Hochelaga
- Centre d'action bénévole de Montréal (CABM)
- Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent
- Centre de recherche du CHUM
- Centre St-Pierre
- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- CLSC de Mercier-Est
- Coforce
- Collège Mont Royal
- Collège de Maisonneuve
- COMACO
- Coopération Mainbourg
- CRIC Centre Sud
- Cyclistes solidaires
- Cyprès
- Déneigement François Fortier INC
- Dixfractions
- Druide Informatique
- École primaire Ste-Louise de Marillac Annexe
- Écoute-entraide
- Espace coop Tétro
- Floressentia
- Fondation AGES
- Fondation Émergence
- Fondation Guido Molinari
- Formation Langevin
- Frigo Communautaire et Solidaire de l'Est
- Info-Femmes
- Infologis
- Informa LG
- Institut F
- Intermarché Palumbo
- Je Passe Partout
- La Maison des familles
- L & G avocats
- L'Anonyme/Tandem MHM
- L'Antre-Jeunes
- L'appui Montréal
- La Maison des familles
- La Puce Informatique
- Le Mûrier
- Le Pas de la rue
- Le renard perché
- Les Accordailles
- Les Coursières
- Les Danseux
- LES FILMS DU 3 MARS
- Ligne Aide Abus Aînés
- Loisirs Sainte-Claire
- Maison de la culture Mercier
- Marie-Eve Dubuc Podologue
- Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)
- Parkinson Montréal-Laval
- Paroisse Saint-François d'Assise
- Ping! – Communautaire
- PITREM
- Place Versailles
- PRIMA danse
- Productions Jeun'Est
- Programme PAIR
- Projet Harmonie
- Pushplay Productions
- RAANM – Regroupement des Aidants et Aidantes Naturels de Montréal
- Relais-femme
- Repit-Ressource de l'Est de Montréal
- Réseau COMACO
- Résolidaire
- Retour aux sources
- RIOCM
- SAAQ
- Sashbear
- Sécurité incendie Montréal
- Service Canada
- Services résidentiels Chez-Soi
- Sésame
- Société Alzheimer Montréal
- Société d'animation du parc de la Promenade Bellerive
- Société pour les arts en milieux de santé
- Solidarité Mercier-Est
- SOS Aînés Maltraitance
- SPVM, poste 48
- Table de concertation des aînés de l'île de Montréal – TCAÎM
- Tél-écoute/tél-aîné
- Toits de Mercier-Est
- Université de Montréal – UdeM
- UQAM – Maîtrise en travail social
- Y'a Quelqu'un L'aut Bord Du Mur (YQQ) – YAM

5. Partenaires médiatiques

- Arrondissement.com
- CIBL
- Métro Média
- CBC Montréal
- EST MÉDIA Montréal
- Radio Centre-Ville

NOTES

NOTES



**7958, rue Hochelaga, Montréal
Montréal (Québec) H1L 2K8**

(514) 354-5131

www.lecheznous.org

