

Rapport d'activités 2024-2025

10^e
anniversaire



Juillet 2025



Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles
Connus auparavant sous la dénomination de Service de bénévoles du 3e âge de Pointe-Saint-Charles







Jeudi 10 octobre 2024
À compter de MIDI

Venez célébrer avec nous les dix ans du
Centre des aînés au Pavillon des aînés.

Le 3 octobre 2014, les membres du
conseil d'administration dévoilaient
notre nouvelle identité et présentaient la
nouvelle équipe de travail.

Places limitées—Réservations requises
pierrerriley@capstcharles.org 514-933-5826








Sommaire

Quelques données démographiques sur le quartier
de Pointe-Saint-Charles

04

Le mot de la présidente du conseil d'administration

06

Le mot du coordonnateur

07

Les orientations stratégiques 2023-2028

09

Soutien communautaire en logement social

10

Services offerts aux personnes proches aidantes

16

Intervention hors milieu

18

Les stages au Centre des aînés

22

Les services et activités de l'organisme

24

La contribution de la communauté

32

La concertation

34

Les outils de communication

38

Les reMERClements

39

La vie associative

40

La gestion administrative

42

Rédaction • Révision

Pierre Riley
Johanne Béland
Alexandre Laprise
Camille Gatat

**Coordination et
suivi de production**
Pierre Riley

Mise en page
Sylvain Proulx



2401, rue Mullins
Montréal (Québec) H3K 3E3



514.933.5826



capstcharles.org



info@capstcharles.org



facebook.com/capstcharles

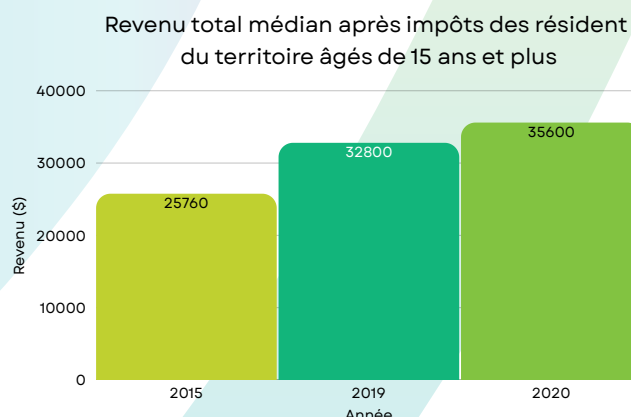
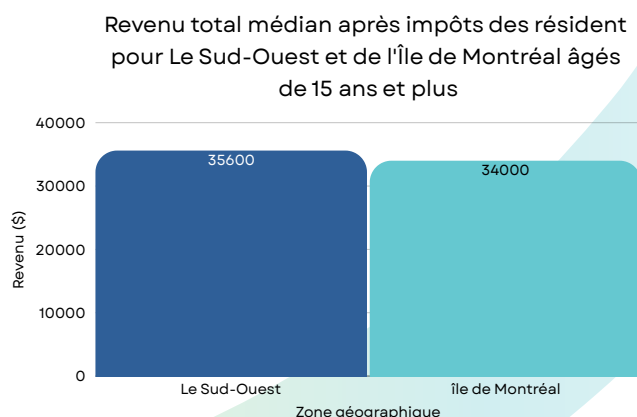
Quelques données démographiques sur le quartier de Pointe-Saint-Charles

Répartition par genre

À l'inverse de l'arrondissement du Sud-Ouest, de l'île de Montréal et du Québec, Pointe-Saint-Charles compte plus d'hommes (7 690) que de femmes (7 585).

Population active

La proportion des 15-64 ans est plus élevée à Pointe-Saint-Charles (73,3 %) qu'à Montréal (67 %) et au Québec (63 %), malgré une baisse significative du nombre de jeunes de 15 à 30 ans. Le profil par groupe d'âge de Pointe-Saint-Charles se rapproche de celui de l'arrondissement du Sud-Ouest, mais se distingue de l'île de Montréal et du Québec.



Revenu moyen après impôts

Le revenu total moyen après impôts pour les résidents de 15 ans et plus a connu une progression constante. Il est passé de 34 779\$ en 2015 à 42 960\$ en 2019, pour atteindre 46 960\$ en 2020. À titre comparatif, le revenu moyen pour l'île de Montréal était de 42 520\$ en 2020.

Ménages d'une seule personne

Près de la moitié des ménages à Pointe-Saint-Charles (46,7 %) sont composés d'une seule personne, un chiffre similaire à celui du Sud-Ouest (47,3 %) et plus élevé que les moyennes de Montréal (40 %) et du Québec (35 %).

Portrait de la Cité des Bâisseurs

La Cité des Bâisseurs est un projet d'habitation communautaire à but non lucratif qui offre 115 appartements de qualité aux personnes âgées de 65 ans autonomes et en légère perte d'autonomie.

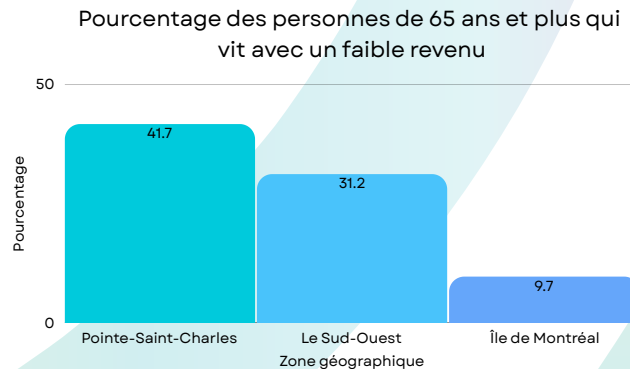
Composition des ménages :

- Habite seul : 88 %
- Habite à deux : 12 %
- Plus de 70 % des personnes habitant à la Cité des Bâisseurs ont moins de 20 000\$ de revenus annuellement.

Quelques données démographiques sur le quartier de Pointe-Saint-Charles (suite)

Pour les 65 ans et plus

- Les personnes de 65 ans et plus représentent 11,9 % de la population du quartier (1 820 personnes).
- C'est un pourcentage légèrement inférieur à celui du Sud-Ouest (13,2 %) et nettement plus bas que la moyenne montréalaise (17,5 %).
- Cependant, le nombre d'aînés de 65 ans et plus a connu une hausse notable de 12 % depuis 2016, une croissance comparable à celle du Sud-Ouest (13,8 %) et supérieure à la moyenne de Montréal (8,5 %).



Pour les 75 ans et plus

- Les 75 ans et plus représentent 4 % de la population (625 personnes), tandis que ce groupe compte pour 8,4 % à Montréal. Leur nombre a augmenté de 6,8 % depuis 2016.
- Les 85 ans et plus représentent 1 % de la population du quartier, comparé à 2 % pour le Sud-Ouest, 2,8 % pour Montréal et 2,5 % pour le Québec.

Portrait des HLM aîné.es

- Logements destinés aux aînés à Montréal : Sur les 20 810 logements spécifiquement alloués aux personnes âgées de 60 ans et plus à Montréal, 11 002 sont des HLM.
- Demande de logements à Montréal : En 2025, la ville de Montréal fait face à une importante liste d'attente, avec 14 030 familles cherchant activement un logement.
- Offre de logements pour aînés à Pointe-Saint-Charles : Le quartier de Pointe-Saint-Charles dispose de quatre HLM dédiés aux aînés, offrant un total de 319 logements pour les personnes âgées du secteur.
- Vivre seul en HLM : Une statistique notable est que près de 83 % des résidents de 60 ans et plus dans les HLM pour aînés de Pointe-Saint-Charles vivent seuls.

Ces chiffres mettent en lumière la pression sur le marché du logement pour aînés, tant à l'échelle de Montréal qu'à Pointe-Saint-Charles, et soulignent une forte proportion de personnes âgées vivant seules dans les HLM du quartier.

Le mot de la présidente du conseil d'administration

Chers membres et ami.e.s du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles,

C'est un plaisir pour moi de signer ce 4^e rapport d'activités en tant que présidente du conseil d'administration. À l'automne 2024, nous avons célébré notre dixième anniversaire de reprise de nos activités. Nous constatons que nos activités et services répondent à un besoin de la communauté de Pointe-Saint-Charles, du grand Sud-Ouest et de Verdun.

L'année fiscale 2024-2025 a encore été bien remplie et nos activités sont de plus en plus populaires. Le nombre de présences a augmenté considérablement, atteignant plus de 6 490 au cours de la dernière année. Cela représente une augmentation de 44,6 % par rapport à l'année précédente et de 602 % sur une période de dix ans. La salle communautaire nous permet d'accueillir davantage de participants et notre calendrier d'activités est bien rempli. Le Pavillon des aînés est de plus en plus sollicité pour des activités avec nos organismes partenaires. D'ailleurs, la Maison Saint-Columba continue d'y accueillir les personnes aînées anglophones tous les lundis après-midi. Nous remercions l'arrondissement du Sud-Ouest de nous loger gratuitement.

Les membres du conseil d'administration sont fiers des résultats obtenus. Plus de 197 nouvelles personnes ont fréquenté le Centre au cours de la dernière année dans le cadre de nos activités. Nous avons encore une fois accueilli cinq stagiaires, dont, pour la première fois, une stagiaire de 3^e année de l'UQAM en Baccalauréat en sexologie. Nous avons aussi accueilli deux stagiaires de l'Université de Montréal en première année de Baccalauréat en ergothérapie, ainsi que deux stagiaires de l'Université Concordia en Baccalauréat en enseignement des arts.

Au cours de la dernière année, nous avons enfin eu une équipe complète avec l'arrivée de deux nouvelles personnes : Roger Ishimwe a pris la relève au poste de responsable des activités depuis juin 2024 et Sylvain Proulx occupe le poste d'intervenant de milieu des services alimentaires depuis septembre 2024. Alexandre Laprise est toujours en poste depuis août 2022 comme intervenant de milieu et Camille Gatat est en poste depuis janvier 2024 comme intervenante de milieu en HLM et responsable des proches aidants. Pierre Riley est toujours en poste à la coordination depuis avril 2014. En mai 2025, nous avons embauché Marie-Louise Gauthier au poste d'intervenante de milieu, qui avait déjà été stagiaire au Centre des aînés dans le cadre de son stage en sexologie à l'UQAM.

Tous les postes du conseil d'administration étaient comblés au cours de la dernière année. Les membres se sont rencontrés à six reprises. Plusieurs dossiers ont été traités lors des réunions, notamment l'amélioration des conditions de travail afin de maintenir nos employé.e.s actuels et d'attirer des candidatures pour les postes non comblés.

En terminant, je tiens à remercier les membres du conseil d'administration, l'équipe de travail, l'ensemble des partenaires, les stagiaires et les bénévoles du Centre des aînés pour votre engagement indispensable des dix dernières années. Merci particulièrement à Gérard Séjour, vice-président du conseil d'administration, qui quitte le conseil après six ans de service. Nous avons de quoi être fiers du chemin parcouru depuis dix ans. Je vous invite à poursuivre votre lecture afin de prendre connaissance de l'ensemble des efforts de la dernière année, visant à servir au mieux la communauté des personnes aînées de Pointe-Saint-Charles.



En cette année du 10^{ième} anniversaire de reprise de nos activités, c'est avec plaisir pour moi de vous présenter ce rapport d'activités du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles (CAPSC). Nous sommes fiers du nombre de participations qui n'a cessé d'augmenter depuis 2014.

Une équipe de travail encore une fois consolidée

Comme l'indique le mot de la présidente, nous avons eu une équipe complète au cours de la dernière année. Au cours de l'année, nous avons deux postes à combler, soit le poste d'intervention de responsable des activités crée en 2016 et le poste d'intervention en sécurité alimentaire – nouveau poste créé en 2023. Enfin une équipe complète à l'automne 2024. Nous avons créé aussi un nouveau d'intervention de milieu qui a été comblé en mai 2025 par Marie-Louise Gauthier. Le Centre des aînés compte maintenant une équipe de six personnes. En avril 2014, le seul poste à temps plein était le poste de coordination. Nous sommes fiers de l'ajout de financement qui a permis d'avoir une équipe de travail plus importante pour répondre aux besoins des personnes âgées de Pointe-Saint-Charles.

Malheureusement, le responsable de milieu en sécurité alimentaire, Sylvain Proulx a remis sa démission et termine le 1^{er} août prochain. Sylvain retourne aux études en août 2025. Merci à Sylvain pour son passage dans l'équipe de travail du CAPSC. Nous espérons combler prochainement le poste ainsi que de pouvoir trouver une nouvelle coordination afin que je puisse enfin prendre ma retraite. Heureusement le poste de responsable des activités a été comblé le 17 juin 2024.

Nouveaux financements

Depuis l'automne 2023, nous avons obtenu du financement pour offrir de nouveaux services aux proches aidants. Ce financement a permis que le poste d'intervention de milieu en HLM qui était de trois jours par semaine soit bonifié à cinq jours par semaine avec l'ajout des services aux proches aidants. Nous avons encore reçu du financement via Action-Gardien de Centraide – financement PIC pour l'embauche d'une ressource en intervention en sécurité alimentaire qui sera responsable d'aider des personnes à mobilité réduite de faire leurs emplettes. Ce poste a été comblé au cours de la dernière année par Sylvain Proulx. Nous avons fait une demande de financement pour l'embauche d'un intervenant ITMAV pour faire de l'intervention auprès de personnes âgées présentes dans d'autres organisme du quartier mais malheureusement cette demande de financement a été refusé.



Le mot du coordonnateur (suite)

Les stagiaires

Pour une première fois cette année, nous n'avons pas accueilli de stagiaire en travail social du Collège Dawson ou de d'autres CEGEP. Cependant, nous avons accueilli encore une fois deux stagiaires en enseignement des arts de l'Université Concordia. Pour une première fois, nous avons accueilli des stagiaires universitaires, dont une stagiaire en sexologie. Nous avons donc traité d'un sujet tabou : la sexualité chez les personnes âgées. Une réalité que l'on doit de parler. Nous sommes fiers de pouvoir accueillir compter pour la prochaine année une autre personne en stage en sexualité ainsi qu'une personne du CEGEP du Vieux-Montréal de 3e année en travail social. D'autres stagiaires seront confirmés au cours des prochains mois.

Les activités et de nouveaux partenariats

Nous avons développé encore une fois de nouveaux partenariats pour l'organisation de nos activités. Entre-autre cette année nous avons collaboré pour une première fois avec l'école Charles-Lemoine ainsi que l'organisme Autisme sans limites. Nous avons poursuivi notre partenariat avec la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles. Ce partenariat a permis de reprendre le programme PIED à Pointe-Saint-Charles et d'offrir des conférences en prévention de la santé. La liste de nos partenaires sont indiquées en page 34.

Nous avons pu constater encore cette année une augmentation importante du nombre de participations lors de nos activités autant au Pavillon des aînés que lors de nos activités dans les salles communautaires dans les HLM. En outre, plus de 103 personnes étaient présentes lors de notre 3e édition d'épluchette de blé d'inde et plus de 115 personnes étaient présentes lors de notre dîner de Noël au Pavillon des aînés. Vous pouvez voir plus en détails sur le type d'activités et le nombre de participants en page 17. Nous sommes fiers aussi d'avoir accueilli de nouvelles personnes lors de nos activités communautaires. Plus de 63 % de nos participant.e.s résident à Pointe-Saint-Charles. Plus de 28 % proviennent du Grand-Sud-Ouest / Verdun et 9 % du Grand-Montréal.



Pierre Riley
Coordonnateur

Les orientations stratégiques 2023-2028



Orientation 1

Consolider l'équipe de travail du CAPSC en améliorant les conditions de travail



Orientation 2

Développer des programmes, des activités et des services pour répondre aux défis des participantes et participants actuels et futurs.



Orientation 3

Consolider le financement du CAPSC afin de répondre aux orientations 1 et 2



Orientation 4

Développer des partenariats avec des partenaires communautaires et institutionnels afin de répondre aux défis des participantes et participants actuels et futurs (ex. : Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, la Cité des Bâtisseurs, l'Arrondissement le Sud-Ouest, etc.)



Orientation 5

Développer une bonne gestion et de bonnes pratiques au sein de l'organisation



Orientation 6

Développer un plan de communication permettant de répondre à l'ensemble des orientations 2023-2028

Soutien communautaire en logement social

L'intervention de milieu permet de rejoindre les personnes aînées directement dans leur milieu de vie, en dehors des services institutionnels ou communautaires ordinaires.

Un levier contre l'isolement social

Ce mode d'intervention vise à favoriser l'inclusion sociale et briser l'isolement des personnes aînées, en particulier des plus vulnérables.

Comprendre les réalités des HLM pour aînées

En HLM pour aînées, les sources de vulnérabilité peuvent être complexes. Aux enjeux propres du vieillissement et de la perte d'autonomie peuvent s'ajouter des facteurs sociaux et économiques. Ces personnes font fréquemment face à une fracture numérique (accès difficile à l'information, difficultés d'utilisation des outils numériques), à la complexité des démarches (secrétariat téléphonique, demandes en ligne), ainsi qu'à des limitations physiques ou cognitives (mobilité réduite, éducation déficiente, troubles de santé mentale). L'absence de liens sociaux significatifs et une appréhension vis-à-vis des institutions peuvent renforcer leur isolement.

Soutenir les droits et renforcer le pouvoir d'agir

L'intervention de milieu joue un rôle clé en soutenant les aînées dans l'exercice de leurs droits et dans la compréhension des outils, documents ou services qui les concernent. En accompagnant sans faire à la place, en rendant l'information accessible, et en créant des espaces sécurisants pour s'exprimer et s'impliquer, l'intervention de milieu contribue directement à renforcer le pouvoir d'agir des personnes.

Une présence préventive, au bon moment

Une présence régulière dans le milieu permet de déceler les aînées éloignées des ressources de leur quartier et d'exercer une approche préventive au moment opportun. Cette prévention peut contribuer à freiner une perte subite d'autonomie et un recours précipité aux services lourds de santé et de services sociaux.

Créer des liens à travers des activités collectives

L'intervention de milieu permet également l'implantation d'activités sociales régulières (café-discussion, repas partagé, ateliers). Elles visent à briser l'isolement, renforcer le sentiment d'appartenance et créer des échanges entre les résidentes.

Agir contre la maltraitance

Le Centre des aînées s'est, par ailleurs, engagé activement dans la lutte contre toute forme de maltraitance, notamment en HLM. Cette année, des ateliers de sensibilisation et d'information (lutte contre la fraude et la maltraitance), ont été organisés avec nos partenaires (OMHM, Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, service de police communautaire).

Une mission centrée sur le mieux-être

L'intervention de milieu s'inscrit pleinement dans la mission du Centre des aînées de promouvoir le mieux-être, l'autonomie et l'égalité des personnes aînées de Pointe-Saint-Charles. En favorisant l'inclusion et en brisant l'isolement, elle contribue à créer des milieux de vie respectueux et solidaires, où chaque aînée peut vieillir dignement.

Soutien communautaire en logement social (suite)

Le poste d'intervention de milieu: un service essentiel au CAPSC

L'intervention de milieu permet de détecter les personnes vulnérables – ou en phase de le devenir si rien n'est fait – et dont la condition nécessiterait une aide, un soutien ou un référencement vers des ressources spécialisées.

Les objectifs de l'intervention de milieu

- Améliorer les conditions de vie des aîné.es en HLM et détecter les situations de vulnérabilité
- Favoriser le pouvoir d'agir des personnes
- Diffuser de l'information utile sur les services et droits des aîné.es locataires
- Informer, diriger ou référer vers les ressources ou services disponibles
- Développer une approche proactive et préventive au niveau de la santé globale
- Favoriser le maintien à domicile et dans la communauté
- Animer les milieux de vie
- Développer un partenariat contribuant au mieux-être des aîné.es
- Organiser des activités collectives favorisant le mieux-être



Soutien communautaire en logement social (suite)

Au cours de la dernière années Camille Gatat a été responsable de l'intervention de milieux en HLM. Les statistiques suivantes portent sur les interventions réalisées entre avril 2024 et mars 2025, et les comparent à l'année précédente.



654

Interventions réalisées



+284

Présences des participant·e·s

1496 présences des participant·e·s aux activités.



+15

Personnes différentes

98 personnes différentes rencontrées.



191

Bons solidaires distribués



84

Personnes vaccinées



53

Déclarations de revenus réalisées

Charlevoix

La fin des travaux de rénovation du HLM Charlevoix, initialement prévus en juin 2024, a été repoussée en mars 2025.

En août 2024, en partenariat avec le Centre des aîné.es, l'OMHM a organisé une rencontre d'information et de suivi de travaux réunissant une trentaine de locataires de l'habitation.

L'intervenante de milieu a pu soutenir certains locataires relocalisés dans les habitations Favard et André-Laurendeau, lors de leur réaménagement (lien avec l'OMHM, renseignements, recherche de ressources).

En mars 2024, le HLM Charlevoix a accueilli ses premiers locataires. Le Centre des aîné.es a recommencé ses interventions les mardis après-midi.

- 79 appartements
- Complet à la fin de juillet 2025

Types d'activités organisées

- Plusieurs **ateliers éducatifs** ont été organisés en partenariat avec la Clinique communautaire, la police communautaire et l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM). Ces sessions ont abordé un éventail de sujets pertinents pour nos communautés, notamment la prévention de la maltraitance, la promotion de saines habitudes de vie, la gestion des infestations de punaises de lit et l'amélioration du transport collectif.
- **Bingo** récréatif
- **Programme PIED** : programme de prévention des chutes
- **Clinique de vaccination** en partenariat avec la Clinique Communautaire.
- **Clinique d'impôts**
- **Décorations de la salle communautaire** avec les locataires
- **Jeux de sociétés**
- **Service de coiffure** gratuit dans la salle communautaire grâce à un bénévole
- **Rencontre d'information en vue de la réouverture** du HLM Charlevoix
- **Discussions**
- **Porte-à-porte** afin de présenter les ressources alimentaires du quartier
- **Jardinage** dans les bacs
- **Dîner communautaire**

Rencontres avec l'OMHM

- **Favard**: Rencontre avec Martine Lalumière (policière communautaire)
- **André-Laurendeau**: Rencontre avec Beaudoin Scholl (Directeur de l'habitation) et Jules Brenez (organisateur communautaire)
- **Charlevoix**: Rencontre sur le suivi de la rénovation du HLM Charlevoix (réouverture prévue en automne 2024) avec Chiraze Borgi (agente de relation pour travaux majeurs) (30 présences)

Quelques défis

- **Troubles de santé mentale**: idées suicidaires, idées et comportements dépressifs, etc.
- Conflits entre les locataires: habiletés de communication à développer, partage de la salle communautaire (Favard)
- **Maltraitance verbale et monétaire**
- **Stimulation cognitive**: routine implantée et difficile à déloger, démence (Alzheimer)
- **Problèmes physiques**: importante sédentarité, difficulté à se déplacer surtout l'hiver, etc.

Autres implications

Participation à la vie communautaire au Centre des aînés (dîners communautaires, réunions d'équipe, etc.)

Soutien communautaire en logement social (suite)

André-Laurendeau

La compilation des statistiques suivantes s’appuie sur les actions posées entre avril 2024 et mars 2025 ainsi qu’une comparaison avec la période entre avril 2023 et mars 2024.



Types d'interventions

Le tableau ci-dessous comptabilisent le nombre d'interventions réalisées au cours de l'année, durant les 44 présences de l'intervenant.

Types d'intervention	2024-2025
Deuil et transition de vie	12
Informations et référencement	42
Intervention de crise	2
Vivre ensemble et interculturel	11
Santé mentale	14
Santé physique	36
Soutien aux droits et accompagnements	16
Activités sociales	46
Supports aux comités de locataires	0
Extermination et problèmes de vermines	7
Gestion des conflits entre locataires	3
Abus et maltraitance	6
Total des interventions réalisées	204

Soutien communautaire en logement social (suite)

Favard

La compilation des statistiques suivantes s'appuie sur les actions posées entre avril 2024 et mars 2025 ainsi qu'une comparaison avec la période entre avril 2023 et mars 2024.



+8

Présences

82 présences de
l'intervenant-e de milieu



+11

**Personnes
différentes**

64 personnes
différentes rencontrées.



1157

**Présences des
participant-e-s**



450

**Interventions
réalisées**



+68

Bons solidaires

114 bons solidaires remis



112

Appartements

Types d'interventions

Le tableau ci-dessous comptabilisent le nombre d'interventions réalisées au cours de l'année, durant les 82 présences de l'intervenant.

Types d'intervention	2024-2025
Deuil et transition de vie	20
Informations et référencement	117
Intervention de crise	28
Vivre ensemble et interculturel	12
Santé mentale	12
Santé physique	57
Soutien aux droits et accompagnements	22
Activités sociales	81
Supports aux comités de locataires	0
Extermination et problèmes de vermines	3
Gestion des conflits entre locataires	50
Abus et maltraitance	18
Total des interventions réalisées	450

Cohérence avec la mission du Centre des aînés

L'intervention de milieu s'inscrit pleinement dans la mission du Centre des aînés de promouvoir le mieux-être, l'autonomie et l'égalité des personnes aînées de Pointe-Saint-Charles. En favorisant l'inclusion et en brisant l'isolement, elle contribue à créer des milieux de vie respectueux et solidaires, où chaque aîné-e peut vieillir dignement.

Un engagement essentiel

La proche aidance touche près d'une personne sur trois au Québec. Les proches aidants jouent un rôle clé dans le maintien à domicile et l'accompagnement de personnes en perte d'autonomie. Le Centre des aînés souhaite répondre à leurs besoins spécifiques, en leur offrant un service de soutien individuel et de groupe.

Formations et expertise

Au préalable, l'intervenante responsable de ce nouveau service a suivi diverses formations en matière de proche aidance, notamment «La bientraitance des personnes proches aidantes», offerte en ligne par l'Université de Montréal.

Trois formations offertes par l'Appui pour les proches aidantes, ont été suivies :

- «L'essentiel de l'intervention en proche aidance...pour faire la différence», par Elaine Clavet et Maria Gallo
- «Comment réaliser un plan d'intervention en proche aidance en lien avec votre mandat», par Elaine Clavet
- «Outils de prévention et d'intervention lors d'intimidation, d'agressivité et ou de maltraitance envers les proches aidants ou le personnel au travail», par Yvon Riendeau.

Le Centre des aînés est en lien avec Monsieur Riendeau, afin d'animer des prochaines conférences sur le thème de la proche aidance.

Inclusivité et diversité

Par ailleurs, dans sa volonté d'inclusivité, le Centre des aînés s'est attaché à appréhender au mieux les réalités particulières des personnes proches aidantes LGBTQ+. L'intervenante a ainsi suivi la formation «Famille Choisie» dispensée par la Fondation émergence.



L'intervention hors milieu

L'intervenant de milieu hors HLM, Alexandre Laprise, a mené diverses actions au cours de l'année, allant des **interventions informelles** lors des activités à des **interventions individuelles ponctuelles** auprès des participants. Ces interactions portaient fréquemment sur des sujets sensibles comme la sexualité, les troubles cognitifs, l'intimidation et les conflits. D'une durée variable, de quelques minutes à une heure, ces rencontres privilégiaient l'écoute active, l'orientation vers des ressources pertinentes et des conseils ciblés, particulièrement en matière de sexualité, compte tenu de la spécialisation de l'intervenant en sexologie.

En plus de ces interventions directes, Alexandre a piloté et participé à plusieurs dossiers majeurs, créé et animé des ateliers, et contribué à diverses autres réalisations, comme détaillé ci-dessous.

Gestion des dossiers attitrés

L'année a été marquée par un remaniement des dossiers sous la responsabilité de l'intervenant de milieu. Notamment, le dossier de la maltraitance et de la bienveillance a été transféré à la stagiaire en sexologie, Marie-Louise.

Site web et base de données

Les efforts dans ce dossier ont visé à moderniser les outils numériques de l'organisme.

- **Recherche de fournisseurs** : L'intervenant a effectué un magasinage exhaustif pour identifier des fournisseurs capables de répondre aux besoins du Centre en matière de site web et de gestion des données. Un tableau comparatif des différentes options a été élaboré.
- **Développement du site web** : Les démarches initiales pour la construction du nouveau site web ont débuté, incluant sa mise à jour continue avec des actualités et les calendriers de l'organisme pour une amélioration constante.

Accessibilité universelle

Ce dossier a mis l'accent sur l'amélioration de l'accessibilité dans le quartier.

- **Organisation de marches évaluatives** : L'intervenant a participé à plusieurs rencontres avec Ariane Carpentier de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles et d'autres spécialistes. L'objectif était d'organiser des marches d'évaluation de l'accessibilité des lieux publics et des commerces dans le quartier.
- **Mise à jour des outils** : Les outils utilisés lors de la première marche sur l'accessibilité universelle, organisée par les stagiaires en ergothérapie à la Clinique, ont été actualisés.

Trousse de premiers soins

Le maintien et l'amélioration des équipements de premiers soins ont été une priorité.

- **Achat et gestion d'inventaire** : L'intervenant a géré l'achat de nouvelles trousse de premiers soins pour le Pavillon et les HLM, assurant également le maintien de leur inventaire. L'ajout futur d'un Epipen est envisagé.

Gestion des dossiers attirés (suite)

Comité Queer

Dans le cadre du Comité Queer, de nombreuses initiatives ont été menées pour intégrer la communauté queer au Centre et y créer un espace accueillant et plaisant.

- **Élaboration d'un plan d'action** : L'intervenant et le coordonnateur ont organisé et participé à plusieurs rencontres stratégiques visant à concevoir un plan d'action détaillé pour l'intégration de la communauté queer au Centre.
- **Sondage sur la sexualité des aînés** : Un sondage approfondi sur la sexualité des aînés, avec un focus spécifique sur la communauté queer, est en cours de réalisation (prévu pour le printemps et l'été 2025). Ce projet collaboratif a impliqué des rencontres avec Clément d'Action Gardien et Pierre Riley pour la création des questions, ainsi que l'aide précieuse de toute l'équipe du Centre.
- **Accueil d'événements culturels** : Le Centre a accueilli le Cabaret féministe, offrant diverses prestations, dont celle d'une drag-queen, contribuant à une ambiance ouverte et inclusive.
- **Calendrier de sensibilisation** : Un calendrier préliminaire d'activités a été mis en place pour sensibiliser les participants du Centre à la communauté queer. Ces activités incluent :
 - Une présentation d'Yvon Riendeau, conférencier et professeur en sexologie à l'UQAM, abordant la sexualité et le vieillissement, les pratiques sexuelles, la sexualité en contexte de handicap, et la diversité sexuelle et des pluralités de genres.
 - La projection d'un documentaire sur le *coming out*, suivie d'une discussion, prévue pour l'été 2025.
 - Des événements à venir à l'automne : une conférence sur la diversité sexuelle et la pluralité des genres, le témoignage d'une personne queer, et une exposition de la Fondation Émergence.



Itinérance

Face à l'augmentation de l'itinérance, des actions concrètes ont été entreprises.

- **Rédaction d'un mémoire** : L'intervenant a contribué à la rédaction d'un mémoire de l'OCPM sur l'itinérance, témoignant des observations et de l'augmentation de cette problématique dans le parc entourant le Pavillon des aînés.
- **Participation à des initiatives communautaires** : Une rencontre sur l'itinérance organisée par Action Gardien a été intégrée, de même que la participation au tri de vêtements suite à une collecte de dons dans le Sud-Ouest de Montréal, à laquelle les participants du Centre ont grandement contribué.
- **Acquisition d'une trousse de Naloxone** : Suite à ces observations, le Centre des aînés a été encouragé à se doter d'une trousse de Naloxone pour pouvoir agir en cas de surdose, trousse désormais disponible.

L'intervention hors milieu (suite)

Création et animation d'ateliers

Alexandre a également joué un rôle clé dans le développement et la tenue d'activités éducatives.

Ateliers sur l'intimidation et la maltraitance

- **Conception et facilitation** : L'intervenant a co-créé et animé des ateliers sur l'intimidation et la maltraitance en collaboration avec divers organismes du quartier et les agents communautaires de la police. Ces ateliers ont été présentés dans plusieurs lieux.
- **Développement d'outils pédagogiques** : Plusieurs outils ont été développés pour accompagner ces ateliers, incluant une fiche support, un questionnaire pour stimuler la réflexion, et un jeu de serpents et échelles sur le thème de l'intimidation et de la bienveillance.

Accompagnement et collaboration avec les stagiaires

- **Soutien aux stagiaires** : Alexandre a accompagné les stagiaires en sexologie et en art dans leurs activités quotidiennes, comme la préparation du matériel artistique. Il a également participé à l'animation d'un atelier éducatif sur les ITSS et a contribué à la correction du "Guide pour aborder sa sexualité avec un.e professionnel.le de la santé", élaboré par Marie-Louise, stagiaire en sexologie.



Projets et initiatives diverses

Plusieurs autres projets transversaux ont été menés pour renforcer la structure interne et les services offerts par le Centre.

Conformité à la Loi 25 (données personnelles)

Des démarches significatives ont été entreprises pour assurer la conformité à la Loi 25 sur la protection des renseignements personnels.

- **Recension des données** : Une recension complète des données personnelles détenues par le Centre a été effectuée, ainsi que l'identification des données à recueillir dans le cadre des futures activités et de l'implantation de la nouvelle base de données.
- **Rédaction de politiques** : Une politique préliminaire de confidentialité a été rédigée.

Politiques internes

L'intervenant a contribué à l'élaboration de politiques internes essentielles pour l'organisme.

- **Code d'éthique** : Une version préliminaire d'un code d'éthique a été rédigée.
- **Prévention du harcèlement** : Une ébauche de politique de prévention du harcèlement psychologique et/ou sexuel, applicable entre les membres et au travail, a été développée.
- **Traitement des plaintes** : La démarche de traitement des plaintes a été élaborée pour formaliser le processus.

Autres contributions

- **Jardinage communautaire** : L'intervenant a participé activement à l'entretien et aux récoltes du jardin communautaire.
- **Outil d'information sur les impôts** : Un outil d'information sur les impôts a été créé dans le cadre du service de Clinique d'impôts de l'organisme.
- **Remplacement au Programme PIED** : L'intervenant a assuré le remplacement de son collègue au Programme PIED durant ses vacances.
- **Achats de matériel** : Une recherche a été effectuée pour l'achat de nouvelles nappes adaptées aux besoins des tables du Centre.

CLINIQUE D'IMPÔTS – ÂÎNÉ.ES

Description • Service: Clinique d'impôts à l'année • Coût: gratuit pour les deux déclarations (Canada et Québec) • Sur rendez-vous seulement Critères • 65 ans et plus • Situation fiscale simple • Pièce d'identité avec photo (vérification d'identité en personne) • Revenus maximum: ◦ 35 000\$ pour une personne seule ◦ 45 000\$ pour un couple	Situation fiscale Acceptée • Aucun revenu • Revenus provenant des sources suivantes: ◦ Emploi ◦ Pension ◦ Prestation (Ex: Régime des rentes du Québec, Assurance emploi, etc.) ◦ Revenus ou rentes d'un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) ◦ Pension alimentaire ◦ Revenus d'intérêts de moins de 1000\$ Refusée • Revenus ou dépenses d'entreprise ou de location • Possession de biens à l'étranger • Vente d'une résidence • Réalisation d'un gain ou subi une perte en capital • Déclaration de faillite • Remplissage d'une déclaration de revenus pour une personne décédée	Documents requis selon votre situation Revenus • T4A (OAS) Relevé de la sécurité de la vieillesse • T4A (P) / Relevé 2 États des prestations du Régime des rentes du Québec (RRQ) • T5 / Relevé 3 Revenus de placement • T3 / Relevé 16 Revenus de fiducie • T4RSP / Relevé 2 État du revenu provenant d'un REER • Autres revenus (Ex: pension d'autres pays) Crédits d'impôts possibles Général • Relevé ou reçus des paiements de médicaments Ex: dentiste, lunettes, médicaments (crédit d'impôt non remboursable) • Reçus de dons de charité (crédit d'impôt non remboursable) • Relevé 31 – Occupation d'un logement (privé) 70 ans et plus • Factures pour le maintien à domicile Ex: entretien ménager, etc. • Coûts du loyer au 1er janvier 2024 et le 1er décembre 2024 et mois du changement du prix du loyer • Frais d'achat, de location et d'installation de biens Ex: dispositif de télésurveillance centrée sur la personne, siège d'appoint pour la cuvette, outils pour faciliter la mobilité (marchette, fauteuil roulant non motorisé et barres d'appuies pour la salle de bain), etc.
--	--	--

Coordonnées

Contactez-nous pour obtenir les moments dédiés pour les impôts ou vérifiez l'horaire sur le site capstcharles.org

 **centre des aînés** Pointe Saint Charles

☎ 514-933-5826
✉ info@capstcharles.org
📍 2401 rue Mullins, Montréal, QC H3K 3E3

Les stages au Centre des aînés

L'évolution de l'engagement bénévole et l'intégration des stagiaires

Il y a depuis plusieurs années déjà que les organismes communautaires constatent un changement marqué de l'engagement bénévole. Après plusieurs décennies marquées par l'arrivée massive de «jeunes» retraité.es dans la cinquantaine désireux de demeurer actifs par le biais de l'action bénévole, la donne a beaucoup changé pour de bon. Aussi, compte tenu de la situation économique fragile, beaucoup de retraités sont retournés sur le marché du travail. Les effets combinés du vieillissement accéléré de la population, l'alourdissement des cas dont le soutien ne peut être assuré par des non professionnels, la difficulté à combiner le bénévolat avec des obligations professionnelles, personnelles et familiales, ceci dans un contexte de précarisation du marché de l'emploi : tout cela finit par peser lourd sur notre pouvoir de rétention des bénévoles.

Accroissement de l'accueil de stagiaires en travail social

C'est ainsi que depuis maintenant depuis 2015, l'accueil de stagiaires en travail social de niveau collégial s'est accentué pour devenir aujourd'hui pour notre organisme le moyen d'offrir du soutien à des personnes dont la condition générale nécessite une assistance plus pointue. Cette année, nous n'avons pas accueilli de stagiaire en travail social. Nous accueillerons à l'automne prochain un étudiant de troisième année du CEGEP du Vieux-Montréal et sera jumelé entre-autre à au moins deux aîné.es. Nous sommes à déterminer quels autres dossiers cet étudiant sera responsable.

Stages en arts : Une initiative populaire et pérenne

Depuis 2015, nous accueillons aussi des stagiaires en arts. Deux stagiaires de Université Concordia- stage en enseignement des arts ont animé huit sessions d'ateliers d'arts à l'automne 2024 ainsi que huit sessions d'ateliers à l'hiver 2025. Plusieurs techniques sont présentées aux participants au cours de ces ateliers très populaire auprès de nos participantEs. Cette année, nous avons accueilli Laura Scarabello et Elizabeth Johnstone comme stagiaires. Nous avons embauché Laura et Elizabeth pour une offrir une série d'ateliers d'arts au cours de l'été 2025. Nous devrions accueillir deux nouvelles stagiaires en 2025 - 2026 et nous avons fait la demande pour deux autres stagiaires pour donner des ateliers d'arts dans les HLM.



Série d'assiettes décoratives
produites dans le cadre des
ateliers d'arts du vendredi matin

Les stages au Centre des aînés

Collaboration avec le programme d'ergothérapie de l'Université de Montréal

Au cours de l'automne 2024, le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles a eu l'occasion de recevoir deux stagiaires de première année du programme d'ergothérapie à l'Université de Montréal. Ce stage de 30 heures chacune, fut consacrée à l'accompagnement individuel, accompagnement avec une personne spécifique ainsi que des observations de ses difficultés et de ses enjeux de mobilités des personnes aînées. Ces deux stagiaires Annie Chen et Miriam Youssef.

Un nouveau partenariat avec l'UQAM en sexologie

Cette année, nous avons accueilli pour une première fois une stagiaire de l'UQAM – stage de 3e année du Baccalauréat en sexologie. Ce stage est de deux jours par semaine pour les sessions d'automne et d'hiver. Marie-Louise Gauthier était la stagiaire pour cette année. Marie-Louise a fait différentes présentations à nos participant.es sur le sujet de la sexualité des personnes aînées et a fait des rencontres individuelles. Marie-Louise a produit plusieurs documents, entre-autre le Guide pour aborder votre sexualité avec un.e professionnel.le de la santé. Ce guide a été remis à tous et outes nos participantEs présents lors d'un atelier de fin de stage. Depuis mai 2025, Marie-Louise fait dorénavant partie de l'équipe de travail du Centre de aînés. Nous aurons le privilège d'accueillir une nouvelle stagiaire de l'UQAM à l'automne 2025 et l'hiver 2026.



Les services et les activités du CAPSC

Les services aux individus

La population aînée à qui s'adressent les services du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles est largement caractérisée par sa vulnérabilité du point de vue socio-économique, mais aussi du point de vue de la santé physique et psychologique. C'est donc dire que le CAPSC est une ressource très sollicitée comme l'un des moyens de répondre aux besoins grandissants de cette cohorte, au fur et à mesure de l'accentuation des effets du vieillissement sur elle.

Les services de carrefour d'information pour aînés

Le service est offert afin d'aider et de guider toute personne aînée ayant besoin de soutien dans ses démarches gouvernementales ou de référencement. Le CAPSC apporte son aide de différentes manières, par exemple pour lire et remplir des formulaires, en fournissant de l'information sur des sujets touchant spécifiquement les aînés :

- L'impôt et les revenus de retraite, le maintien à domicile et le soutien aux proches aidants, la perte d'autonomie, la sécurité, les droits et recours, les aides financières disponibles
- Les services bénévoles ou communautaires de maintien dans la communauté.

Ces services sont offerts en personne dans nos locaux ou au téléphone.

Clinique annuelle de vaccination contre la grippe, la COVID et le Zona

Le Centre des aînés collabore depuis 2015 avec la Clinique communautaire de PSC et l'Office municipal d'habitation de Montréal afin de faciliter l'accès à la vaccination antigrippale dans les HLM-Aînés du quartier et à l'automne 2024 au Pavillon des aînés.

La conjoncture sanitaire au cours des dernières années a bien entendu obligé les organismes à s'adapter, mais la clinique annuelle de vaccination s'est tout de même déroulée sans embûches. Au cours de la dernière année, il y a eu une seule clinique de vaccinations à l'automne 2024. Il y a eu 122 personnes lors de ces cliniques de vaccinations dans les HLM et au Pavillon des aînés.

Le Programme des bénévoles en matière d'impôts

Le Programme des bénévoles en matière d'impôts a comme objectif de remplir les déclarations de revenus des personnes qui ne peuvent le faire et qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels. Dispensée en fonction des revenus admissibles, cette aide leur permet de bénéficier des prestations et des crédits d'impôt auxquels elles ont droit.

Le programme est administré conjointement par Revenu Québec et l'Agence de revenu du Canada (ARC) depuis 1988 et il est rendu possible grâce à la participation de centaines d'organismes à travers le Québec, dont le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles.

Et nul besoin d'être un spécialiste en fiscalité: il s'agit de posséder des connaissances de base en matière d'impôt et d'avoir le désir d'aider en consacrant de son temps. Nous avons repris notre clinique d'impôt depuis 2023 et Diane de Grosbois a repris la responsabilité de produire plus de 300 déclarations d'impôts cette année. Merci à Diane d'être notre fidèle bénévole pour ce programme.

Distribution de bons solidaires

Le coordonnateur du Centre des aînés est membre du comité de sécurité alimentaire d'Action-Gardien. Au cours de la dernière année, le comité a reçu du financement pour distribuer des bons solidaires de 20 \$ à des personnes à faible revenu du quartier. Au cours de la dernière année, le Centre a distribué 320 bons à des personnes aînées à faibles revenus.

Les services et les activités du CAPSC (suite)

Intervention de milieu en sécurité alimentaire

La création d'un poste en sécurité alimentaire vise à mettre en place un service d'accompagnement personnalisé, incluant la livraison d'épicerie à domicile, pour les personnes vulnérables ayant des limitations de mobilité. Ce service répond à leurs besoins alimentaires tout en favorisant le lien social et l'inclusion dans la communauté. Les déplacements sont assurés grâce au service de transport Commune Auto. En plus de soutenir l'autonomie, ce service contribue à la santé mentale en réduisant l'isolement. Enfin, pour encourager l'accessibilité et pallier la fracture numérique, une carte papier des circuits d'autobus et des principaux points d'intérêt de Pointe-Saint-Charles a été conçue.

Les activités du Centre

Le Pavillon des aînés de Pointe-Saint-Charles

Depuis le mois d'août 2020, le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles partage avec l'Âge d'or Saint-Charles un nouvel espace dédié aux aînés du quartier. C'est à l'initiative du maire de l'Arrondissement du Sud-Ouest, Benoit Dorais, qui désirait fournir un lieu officiel de rassemblement à ses concitoyennes et ses concitoyens aînés de Pointe-Saint-Charles, que la Ville de Montréal a érigé le bâtiment au cœur du parc Saint-Gabriel.

On peut penser que ce lieu ouvert sur le quartier s'est développé au fil des ans une foule d'activités s'adressant aux aînés du quartier, mais, aussi, il a le potentiel de devenir un pôle rassembleur de toutes les générations qui le côtoient maintenant au quotidien. De plus en plus d'organismes du quartier sollicitent l'Arrondissement Le Sud-Ouest pour organiser des activités en soirée ou en fin de semaine.

Les activités sociales en bref

Au cours de l'année 2024-2025, nous avons organisé plusieurs activités communautaires avec des partenaires dont la Maison des jeunes de Pointe-Saint-Charles, la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, Action Gardien, Autisme sans limites, l'école Charles-Lemoine etc. Que ce soit pour les ateliers d'art thérapeutique du vendredi avec deux stagiaires de l'Université Concordia, les « Déjeuners des stagiaires » avec animation de groupe, les participants ont répondu avec enthousiasme.

	2014-2015*	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
Participations aux repas communautaires	-	90	169	213	201	168	-	288	1287	1992	2481
Nombre de personnes différentes aux activités	65	128	175	202	224	195	-	112	288	256	344

Les services et les activités du CAPSC (suite)



De gauche à droite : Gérard Séjour, Johanne Béland, Guillaume Cliche-Rivard, Viviane Freedman, Craig Sauvé et Benoit Dorais
Crédit photo : Sylvain Proulx

Les dîners communautaires

Le traditionnel « Grand souper de Noël » a été transformé en dîner 2022 et s'est tenu cette année jeudi le 19 décembre 2024, en présence de 115 invités. Le maire de l'Arrondissement du Sud-Ouest, Benoit Dorais, est venu saluer les aînés en compagnie des élus de l'arrondissement. Notre député de l'Assemblée nationale, Guillaume Cliche-Rivard était aussi présent.

Des activités communautaires et des dîners communautaires sont aussi organisées dans les différents HLM aînés par la responsable de l'intervention de milieu en HLM. Des dîners de Noël ont aussi été organisés. Le maire Dorais était présent lors du dîner de Noël au HLM Favard.

Les ateliers d'art

Depuis octobre 2015, le Centre des aînés présente deux sessions d'ateliers d'arts par année. Animés par des stagiaires en enseignement des arts du Département de l'Éducation des arts de l'Université Concordia, ces ateliers permettent à plusieurs aînés de Pointe-Saint-Charles de vivre une expérience unique de se familiariser avec le monde des arts visuels.

Au cours de la dernière année, deux stagiaires ont donné des ateliers d'arts au Pavillon des aînés.

22 personnes ont participé à la session de l'automne 2024.

23 personnes ont participé à la session du hiver 2025



Participant.e.s de la session hiver 2025
Crédit photo : Pierre Riley

Mary Standkofski, qui est notre professeure d'exercices du mercredi a accepté de donner une série d'ateliers d'arts au cours de l'été 2024. Merci à Mary pour cet engagement très apprécié par nos participants et participantes en période estivale.

23 personnes ont participé à la session de l'été 2024.

Les services et les activités du CAPSC (suite)

Ateliers stimulation pour une santé cognitive

Le principal objectif de ce programme d'ateliers est d'outiller les participant-e-s avec des stratégies efficaces pour faciliter leur attention et leur mémoire dans leur quotidien afin de réduire l'impact négatif des déficits cognitifs naturellement occasionnés par le vieillissement. La session était d'une durée de huit semaines. Roger Ishimwe, responsable des activités au Centre des aînés a animé la série d'ateliers.

22 personnes ont participé à la série d'ateliers



Remise des diplômes

Jardins communautaires en partenariat avec le Club populaire des consommateurs de Pointe-Saint-Charles

Depuis l'été 2022, des bacs d'agriculture urbaine sont disponibles au Pavillon des aînés. L'équipe de travail et des participants et participantes entretiennent le contenu des bacs régulièrement en collaboration de Mélodie Côté, responsable du jardinage au Club populaire des consommateurs. Les récoltes sont réparties parmi les personnes présentes lors des dites récoltes. Mensuellement, Mélodie est présente à un déjeuner croissants pour communiquer des informations / formations sur le jardinage. Au cours de l'été 2024, il y a six bacs d'agriculture urbaine.



Une récolte partagée avec plusieurs participants

Les services et les activités du CAPSC (suite)

Maison de la culture Marie-Uguay

Au cours de la dernière année, la Maison de la culture Marie-Uguay a organisé des activités familiales intergénérationnelles au Pavillon des aînés. Au cours des dernières années, le Centre des aînés est devenu un point de distribution pour les personnes aînées désirant participer à ces activités. Un concert de Noël a aussi été réalisé au Pavillon des aînés. De plus, le Centre est aussi un point de distribution de billets gratuits lors de concerts à l'église Saint-Charles.

En préparation d'un spectacle qui a eu lieu le 8 septembre 2024 dans le Parc Saint-Gabriel, la Maison de la culture Marie-Uguay a proposé aux participantEs du Centre des aînés de participer à trois ateliers en compagnie des artistes de la compagnie La Ruée. Relation Sylvestre était un projet de création s'intéressant aux relations possibles et impossibles entre l'humain et les arbres par la fiction.



12 personnes ont participé à la série d'ateliers



Les services et les activités du CAPSC (suite)

Organisation d'activités spéciales

Au cours de la dernière année, le Centre des aînés a organisé différentes activités spéciales telle qu'un dîner style cabane à sucre le 9 mai 2024, une activité autour de la journée mondiale contre la maltraitance des personnes âgées en juin 2024 en partenariat avec le service de police de Montréal du poste 15, une épluchette de blé d'inde en août 2024 en collaboration avec l'Âge d'or Saint-Charles, un brunch dans le cadre de la journée internationale des aînés en collaboration avec la Maison des jeunes le 29 septembre 2024, un déjeuner croissants pour l'halloween le 31 octobre, le dîner de Noël le 19 décembre 2024 ainsi que le déjeuner de la rentrée en janvier 2024. Dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes, le Centre a participé au cabaret féministe le 6 mars 2025 au Pavillon des aînés.

Le 10 octobre 2024, le Centre des aînés a organisé un dîner pour célébrer le 10^e anniversaire de la réouverture de l'organisme et la reprise des activités. Plus de 81 personnes étaient présentes. Benoit Dorais, maire de l'Arrondissement le Sud-Ouest ainsi qu'une personne du bureau du député de Saint-Henri-Sainte-Anne, Guillaume Cliche-Rivist. La représentante du député a remis un certificat de reconnaissance de l'Assemblée nationale pour souligner les 10 ans au service des aînés de Pointe-Saint-Charles.

Programmes d'exercices

Le déconditionnement physique des personnes âgées est une réalité qui a été amplifiée par la pandémie. Depuis 2022, le Centre des aînés offre différents programmes d'exercices. Au cours de la dernière année, le Centre organise des ateliers d'exercices entre autres avec Mary Standjofki, notre professeur. Au cours de la dernière année, les mercredis matin, Mary, offre une session d'exercice de Zumba ou d'exercices sur chaises. En moyenne, 28 personnes ont été présente au cours de l'année 2024-2025.

Depuis l'été 2024, le Centre des aînés organise des sessions de Tai-chi avec Min Wei. En moyenne, 28 personnes ont été présente au cours de l'année 2024-2025.

Les deux stagiaires en travail social du Collège Dawson ont poursuivi le Club de marche débuté en mars 2024. Plus de 17 personnes ont aussi participé au club de marche.



Les services et les activités du CAPSC (suite)

Activités intergénérationnelles

Au cours de la dernière année, le Centre a organisé des activités interrelationnelles avec la Maison des jeunes de Pointe-Saint-Charles et Autisme sans limites. Lors de ces activités, les jeunes font le service aux tables du repas et par la suite, les différentes générations se rencontrent pour jouer à des sociétés ou participer à un karaoké. La Maison des jeunes était aussi présente lors de brunch de la journée internationale des aînés et les jeunes étaient responsables du service aux tables. Au cours de la dernière année, nous avons aussi organisé des activités avec l'école Charles-Lemoine.



Les services et les activités du CAPSC (suite)

Quelques statistiques à propos des activités

Notre mission

Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles est un centre communautaire pour aînés du quartier Pointe-Saint-Charles, dont la mission est d'améliorer la qualité de vie et favoriser l'autonomie des personnes de 50 ans et plus. Nous travaillons à contribuer au mieux-être des aînés en situation de vulnérabilité sociale, physique et économique ainsi qu'à soutenir leurs proches afin d'encourager leur engagement.

Types d'activités	2019-2020		2021-2022		2022-2023		2023-2024		2024-2025	
	Nombre d'activités	Nombre de participants	Nombre d'activités	Nombre de participants	Nombre d'activités	Nombre de participants	Nombre d'activités	Nombre de participants	Nombre d'activités	Nombre de participants
Avec des partenaires	11	178	19	208	32	740	25	785	24	1058
Intergénérationnelles	9	284	10	139	4	139	5	211	5	260
	33	637	23	286	29	713	31	1123	32	1440
Ateliers d'arts	19	255	8	116	18	170	22	367	26	448
Ateliers d'informatique	-	-	-	-	-	-	7	47	-	-
Programmes d'exercices	12	102	-	-	27	337	54	1346	134	2618
Clinique de vaccination	3	70	3	121	7	249	7	219	4	122
Activités libres	-	-	-	-	-	-	54	362	43	379
Musclez vos méninges / Ateliers stimulation pour une santé cognitive	-	-	5	79	15	329	-	-	8	184
TOTAL	87	1526	68	949	132	2658	185	4460	272	6490

Prendre note : Aucune compilation de données n'a eu lieu pour 2020-2021 puisque toutes les activités en présence ont dû être annulées.



La contribution de la communauté

Promotion de nos services et de nos activités

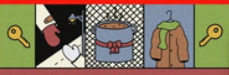
- Nous avons aussi présenté nos activités mensuelles dans les pages du bulletin de l'organisme Action-Gardien.
- Nous avons eu la possibilité d'afficher nos demandes de recrutement de bénévoles, ainsi que nos activités, et le recrutement d'employés auprès de plusieurs de nos partenaires et collaborateurs.

Aide financière

L'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) offre également l'accès libre et sans frais des salles communautaire des différents HLM aînés de Pointe-Saint-Charles. Ceci nous permet d'organiser des activités collectives régulières destinées à la population aînée de Pointe-Saint-Charles et d'offrir la programme PIED dans la salle communautaire du HLM André-Laurendeau.

Chaque année, le Centre des aînés bénéficie de dons matériels. Cette année, le CAPSC a obtenu :

- des ouvrages qui bonifient l'offre de sa bibliothèque;
- des articles à faire tirer lors de nos activités sociales
- des denrées non périssables et des gâteries à partager avec les participants;
- des articles de cuisine.



VOISIN-ES SANS BARRIÈRES
Précaire, le Sud-Ouest et Verdun, par besoins de CSD pour être chez soi.

du 25 nov 08 h 00 au 9 déc 08 h 00

Voisin-es sans barrières – Grande campagne de dons dans le Sud-Ouest et Verdun

À l'approche des froides journées d'hiver, les membres du comité Précaire invitent la communauté à faire preuve de solidarité en se mobilisant pour aider les personnes mal logées de Verdun et du Sud-Ouest à s'équiper ! Dès le 25 novembre, il sera possible de contribuer à la campagne des dons. De nombreux lieux les recevront et s'assureront que les items que vous offrez rejoignent des personnes qui en auront grandement besoin cet hiver.

Dons acceptés: couvertures, sacs de couchage d'hiver, tuques, mitaines, foulard ou cache-cou, bas chaud, chandail / pantalons chauds / combines, bottes, manteaux, tentes, chauffe-main.
Sous-vêtements neuf seulement.

Produits d'hygiène neufs seulement:
dentifrice, coupe ongle, déodorant, rasoir, q-tips, shampoing, revitalisant, élastiques à cheveux, baumes à lèvres, savons à main, crème pour le corps, lingettes démaquillantes, vaseline, savon corps / gel douche, brosse à dents, crème à raser, tampons / serviette hygiénique, serviette douche, brosse à cheveux, trousse toilette/voyage, désinfectant pour les mains, savon à lessive, lingettes désinfectantes, papier de toilette, gel d'aloès.

Points de dépôts à Pointe-Saint-Charles

Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles 2401 rue Mullins Lundi au Vendredi de 9h30 à 16h30
Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles 2356 rue Centre Lundi de 12 à 16h30 Mardi et mercredi de 9h à 16h30 et de 18h à 21h30 Jeudi de 9h à 16h30
Fripierie Madame Prend congé - Centre des femmes de Pointe-Saint-Charles 1900 rue Grand Trunk Mardi au Samedi entre 12h et 17h
Centre Lorne 2390 rue de Ryde - Le bac sera devant la porte d'entrée Lundi au vendredi de 10h à 16h



La contribution de la communauté (suite)

Donateur.rices pour la clinique d'impôts

Lors de la clinique annuelle d'impôts, Agence de Revenu Canada contribue financièrement pour couvrir une partie des couts associés à celle-ci. Plusieurs des participants de la clinique d'impôts ont aussi fait des dons monétaires au Centre des aînés.

Donateur lors des activités 2024-2025 du CAPSC

Le conseil d'arrondissement du Sud-Ouest a contribué généreusement au dîner de Noël au Pavillon des aînés ainsi qu'au dîner de Noël du HLM Favard. Le conseil d'arrondissement a aussi contribué pour la confection d'un costume du Père Noël.

Le Centre des aînés tient à remercier chaleureusement ses donateurs de leur précieuse générosité !

Les actions réalisées par les bénévoles en fonction des années

Actions	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
Activités	59	102	112.5	206	241.5	209	-	30	125	186	220
Appui à l'administration	25	21	10	-	-	-	225	20	10	15	10
Réunions du conseil d'administration	155	94	80	75	80	78	105	74	125	160	110
Cliniques d'impôts	-	-	35	55	75	90	35	-	40	60	90
Comités de travail et de sélection	107	-	12	0	6	4	-	-	-	-	-

La concertation

La présence du CAPSC dans son milieu

Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles est membre des associations suivantes :



SERVICES JURIDIQUES
communautaires
DE POINTE-SAINT-CHARLES
ET PETITE-BOURGOGNE



Action-Gardien – Table de concertation communautaire de Pointe-Saint-Charles.

Depuis mai 2014, le coordonnateur du CAPSC participe activement aux rencontres de la Concertation Aînés de Pointe-Saint-Charles placées sous l'égide d'Action-Gardien.

Le coordonnateur participe également aux assemblées générales mensuelles d'Action-Gardien. Il est également membre du comité d'allocation des fonds, de la sécurité alimentaire, conditions féministes, santé mentale et le comité Queer. L'intervenant de milieu hors HLM est membre du comité santé mentale.

La présence du CAPSC dans son milieu (suite)

Autres lieux de participation

- Comme président d'assemblée, Pierre Riley anime celle de la Maison des jeunes depuis 2016 et agit comme trésorier au sein du C.A. de l'organisme depuis 2019.
- Il a aussi animé des formations sur le rôle et les responsabilités des membres du conseil d'administration auprès de quelques organismes.
- Depuis 2019, un siège au conseil d'administration de la Cité des Bâisseurs est accordé au CAPSC. Johanne Béland a représenté notre organisme au cours de la dernière année.

Concertation aînés

Au cours de l'année, le CAPSC a collaboré avec Action Gardien et la Clinique communautaire à l'organisation d'un de différents événements au Pavillon des aînés ainsi que dans les différents HLM..



Depuis novembre 2022, les activités pour aînés de la Maison Saint Columba se sont déplacées au Pavillon des aînés afin d'améliorer l'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite. La première rencontre s'est déroulée avec un dîner communautaire ainsi qu'un bingo récréatif en collaboration avec le Centre des aînés. Au cours de la dernière année, il y a eu un total de 529 présences, donc environ 20 personnes par rencontre. Les activités sont organisées hebdomadairement et consistent à des discussions, des jeux de société, de la musique, de la relaxation, des étirements, du bricolage et certains ateliers concernant la musique, de dessin ou d'écriture.



La concertation (suite)

Achats locaux

Le Centre des aînés s'approvisionne principalement en denrées alimentaires auprès d'organismes communautaires : le Club populaire des consommateurs et l'Épicerie le Détour.



Collaboration des organismes communautaires

Le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles tient à souligner la participation de plusieurs organismes de Pointe-Saint-Charles et du Grand Montréal à ses activités.

Que ce soit pour parler des actions de l'organisme ou présenter une conférence lors du repas communautaire ou du déjeuner-croissant, cette collaboration est précieuse pour le Centre.

Depuis plusieurs années, la Clinique communautaire offre différents ateliers sur la santé lors de déjeuners croissants du CAPSC et le programme PIED. Au cours de la dernière année, des activités sur la santé sont aussi offertes dans les HLM.



Participation de partenaires à des activités communautaires 2024-2025 au CAPSC

- Action-Gardien – comité action féministe
- Action-Gardien – comité santé mentale
- Action-Gardien – dossier mobilité des aînés
- Action-Gardien et Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles– concertation aînés
- Âge d'Or Saint-Charles
- Arrondissement du Sud-Ouest
- Autisme sans limite
- Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles
- Cité des Bâisseurs
- Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles – programme PIED et ateliers sur la santé
- Club populaire des consommateurs–agriculture urbaine
- École Charles-Lemoine
- Épicerie le Détour
- Maison de la culture Marie-Uguay
- Maison des jeunes de Pointe-Saint-Charles–Adozone
- Office municipale d'habitation de Montréal
- Service de police de Montréal– poste de quartier 15
- Services juridiques communautaires de Pointe-Saint-Charles et Petite-Bourgogne
- Université Concordia – Département d'éducation artistique
- Université de Montréal – programme en ergothérapie
- UQAM – Département Baccalauréat en sexologie



Les outils de communication

- Notre site Internet www.capstcharles.org est en ligne depuis octobre 2014. Au cours de l'automne 2025, nous ferons le lancement de notre nouveau site Internet Notre organisme est présent sur [macommunauté.ca](https://www.facebook.com/capstcharles)
- Nous sommes présents sur Facebook
- <https://www.facebook.com/capstcharles>
- Nous disposons également depuis 2014 d'une série de documents, notamment des affiches et des dépliants bilingues sur nos services. Au cours des prochains mois, nous réaliserons de nouveaux documents de promotion. Ceux-ci seront disponibles à l'automne 2025.

PAGE FACEBOOK	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
Nombre de personnes qui suivent notre page	65	65	65	65	65	65
Nombre de publication	65	65	65	65	65	65



Notre reconnaissance va assurément à tous nos bailleurs de fonds et nos donateurs :

- CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal –
Service régional des activités communautaires et de l'itinérance
- Arrondissement le Sud-Ouest

Nous tenons à remercier l'Office municipal d'habitation de Montréal qui nous a hébergée gratuitement au 2431, rue Saint-Charles, de juillet 2013 à juillet 2020. Un merci particulier à Jules Brenez Savelli qui assura la liaison avec le Centre des aînés au cours des dernières années.

Merci à tous ceux et celles qui ont fait un don matériel, que ce soit des livres, des plantes, des accessoires de cuisines, des revues et des denrées non périssables.

Un grand merci aussi à nos donateurs de dons ponctuels.

Un autre grand merci à nos bénévoles qui ont offert du temps au cours de la dernière année, tant au niveau des services du Centre que de ses activités sociales et de l'aide à l'administration.

Merci à l'Arrondissement du Sud-Ouest qui nous héberge gratuitement depuis août 2020.

Sans oublier les membres du conseil d'administration.

Et l'équipe de l'Arrondissement Le Sud-Ouest



La vie associative

Le conseil d'administration

Les affaires de l'organisme sont gérées par un conseil d'administration composé de cinq (5) membres et du coordonnateur, membre non-votant.

Voici la liste des membres du conseil d'administration en poste durant la période 2024-2025 :

- Johanne Béland, présidente
- Gérard Séjour, vice-président
- Denis Charron, secrétaire – trésorier
- Jocelyne Bourgeois, administratrice
- Viviane Freedman, administratrice



Photo membres du CA de gauche à droite :
Gérard Séjour, Viviane Freedman, Denis
Charron, Johanne Béland et Jocelyne
Bourgeois

Au cours de la période couverte par le présent rapport, le conseil d'administration s'est réuni à six reprises.

Les membres du CAPSC

Le 18 avril 2015, les membres du conseil d'administration adoptaient l'ajout de nouvelles catégories de membres :

- Les membres actifs – résidents de Pointe-Saint-Charles
- Les membres associés – personnes participant à nos activités / services
- Les membres bénévoles – ayant accompli 20 heures d'action bénévole
- Les membres amis
- Les membres «organismes communautaires»
- Les membres «entreprises»

Au cours de la dernière année, nous avons 5 membres actifs, 96 membres associées et une membre bénévole.

Assemblée générale annuelle

Le jeudi 27 juin 2024 avait lieu l'assemblée générale annuelle au 2401, rue Mullins. La rencontre était présidée par Johanne Béland, présidente du conseil d'administration, appuyé par Pierre Riley, coordonnateur. Soixante-cinq personnes (dont 53 membres associés) étaient présentes à la l'assemblée générale annuelle.



2014



2015



2017



2018

La gestion administrative

Depuis 1982, le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles (CAPSC) répond aux besoins des personnes âgées du quartier. Depuis juillet 2020, le Centre des aînés bénéficie d'un local gratuit au Pavillon des aînés et jouit d'un emplacement facile d'accès aux résidents du quartier. Nous partageons nos locaux avec le groupe de l'Âge d'or Saint-Charles. Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, entre 9 h 00 et 16 h 30

Nous tenons une panoplie d'activités sociales et d'informations destinées spécifiquement à la population plus âgée du quartier grâce à un accès libre à la salle communautaire du Pavillon des aînés de Pointe-Saint-Charles. Nous accueillons aussi des personnes âgées provenant de l'ensemble de l'Arrondissement Le Sud-Ouest et de l'Arrondissement de Verdun.

Le personnel de l'organisme



Rangée du haut: Marie-Louise Gauthier Sylvain Proulx Camille Gatat
Rangée du bas: Alexandre Laprise Pierre Riley Roger Ishimwe

Pierre Riley
Coordonnateur
(depuis le 30 avril 2014)

Alexandre Laprise
Intervenant de milieu
hors HLM
(depuis août 2022)

Camille Gatat
Intervenante de milieu
HLM et intervenante
proche aide
(depuis janvier 2024)

Roger Ishimwe
Responsable des
activités
(depuis le 17 juin 2024)

Sylvain Proulx
Intervenant de
milieu en sécurité
alimentaire
(depuis le 9
septembre 2024)

Marie-Louise Gauthier
Intervenante de
milieu
(depuis le 5 mai 2025)

Les personnes contractuelles

Lorraine Boyer, comptabilité

Christian Rocquebrune, Communauté, support technique Informatique

Mary Standjofski, professeure de Zumba et d'exercices sur chaise

Min Wei, professeure de Tai Chi

Les stagiaires



Laura Scarebello
Elizabeth Johnstone



Marie-Louise Gauthier

- Marie-Louise Gauthier – UQAM (stage en sexologie)
- Annie Chen – Université de Montréal (stage en ergothérapie)
- Miriam Youssef – Université de Montréal (stage en ergothérapie)
- Laura Scarebello – Université Concordia (stage en enseignement des arts)
- Elizabeth Johnstone – Université Concordia (stage en enseignement des arts)

Les bénévoles aux activités sociales

- Johanne Béland
- Jocelyne Bourgeois
- Laetitia Brideau
- Ariane Carpentier
- Denis Charron
- Viviane Freedman
- Yusheng Jacky Lee
- Maud Marquez
- Julie Pea
- Hugues Sapin
- Gérard Séjour
- Wai-Ling Wong
- Les jeunes de la Maison des jeunes de Pointe-Saint-Charles
- Les jeunes de l'organisme Autisme sans limites
- Plusieurs bénévoles de l'Âge d'or dans le cadre de l'épluchette de blé d'inde

Bénévole dans le cadre de la clinique d'impôts

Diane de Grosbois

Auditeur 2025

MNP

Œuvre d'art créée par des participantes et participants du Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles dans le cadre de l'exposition : Exprimer la santé mentale par l'art



Depuis 2014, le Centre des aînés de Pointe-Saint-Charles s'est donné comme mission de travailler à améliorer la qualité de vie des citoyen-ne-s de 50 ans et plus du quartier.

Comment ?

En misant sur le renforcement de leur autonomie, la défense de leurs droits et en brisant leur isolement par des activités sociales, culturelles et d'information sur une foule de sujets qui les concernent. À cela s'ajoutent des activités physiques et de formation qui valorisent leurs habiletés et leurs talents.

Le but ?

Faire sortir les personnes de chez elles afin qu'elles participent pleinement et en toute équité à la vie communautaire de leur quartier, comme tout citoyen à part entière.

Nos autres services

- Aide aux formulaires
- Aide aux poches aidants
- Clinique d'impôts à l'année
- Référencement
- Visites de soutien et accompagnement social par des stagiaires en travail social (en collaboration avec la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles)