

RAPPORT ANNUEL

2023 2024

Nous jumelons
les *participants*
à l'*activité* !



Contactivity
CENTRE
Contactivité

4695 de Maisonneuve Boul. West, Westmount, Qc. H3Z 1L9

514-932-2326 | admin@contactivitycentre.org

www.contactivitycentre.org

PROGRAMMES ET SERVICES
POUR LES AÎNÉS





TABLE DES MATIÈRES

Message du Directrice générale et du Président	3
À propos du Centre Contactivité	4
Membres	5
Programmes	6
Nouvelles activités	7
Moments forts	7
Mise en forme	8
Sois créatif/ve	8
En apprendre plus	8
À vos jeux	9
Se rassembler	9
S'évader	9
Programmes intergénérationnels avec l'école Selwyn House	10
Engagement communautaire et sensibilisation	11
Services de bénévolat	12
Merci à nos donateurs et financeurs	12





MESSAGE DU DIRECTRICE GÉNÉRALE ET DU PRÉSIDENT

Chers amis du Centre Contactivité,

Alors que nous réfléchissons à l'année écoulée, c'est avec une immense fierté et gratitude que nous vous présentons le Rapport Annuel 2023-2024 du Centre Contactivité. Cette année a été marquée par la résilience, la croissance et des liens significatifs, soulignant notre engagement à améliorer la vie des personnes âgées.

Contactivité a toujours été un lieu de chaleur, de soutien et d'activité. Au cours de l'année écoulée, nous avons continué à nous adapter et à innover, veillant à ce que nos services répondent aux besoins évolutifs de nos aînés. De l'expansion de notre programmation virtuelle et l'augmentation des options hybrides à l'introduction de nouvelles initiatives de santé et de bien-être, notre équipe dévouée a travaillé sans relâche pour créer un environnement inclusif et dynamique pour tous.

Nous sommes très fiers de toutes nos initiatives de programmation et de sensibilisation. Notre engagement envers la santé et le bien-être n'a jamais été aussi fort. Avec l'introduction de nouveaux cours de fitness, de programmes de santé mentale, de programmes artistiques créatifs et l'expansion des activités intergénérationnelles, nous avons vu nos membres s'épanouir. En favorisant les liens entre nos membres aînés et les élèves de l'école Selwyn House, nous avons vu de première main l'impact profond des expériences partagées et de l'apprentissage mutuel. Les programmes intergénérationnels ont non seulement enrichi la vie de nos aînés, mais aussi celle de leurs jeunes amis étudiants. Les retours de notre communauté ont été extrêmement positifs, et nous nous engageons à poursuivre tous ces programmes essentiels.

Cependant, aucun de nos travaux ne pourrait être accompli sans le soutien de nos donateurs, bénévoles et partenaires communautaires. Leur générosité et leur dévouement ont été essentiels pour nous permettre d'étendre nos services et d'atteindre un nombre record de personnes âgées. Ensemble, nous avons surmonté les défis de l'année écoulée et sommes ressortis plus forts, avec un sentiment renouvelé de notre mission.

En regardant vers l'avenir, nous sommes enthousiastes à l'idée de l'avenir du Centre Contactivité. Nous avons des plans ambitieux concernant nos installations, nos offres de programmes et notre engagement communautaire. Nous restons fermes dans notre mission de fournir un environnement accueillant, favorable et dynamique où les personnes âgées peuvent s'épanouir.

Merci d'être une partie intégrante de notre parcours. Votre soutien indéfectible et votre croyance en notre mission nous inspirent chaque jour. Nous avons hâte de vous voir en 2024-2025 !

Cordialement,

Benita Goldin
Directrice générale

Tony Wait
Président



Benita Goldin - Directrice générale



Tony Wait - Président



À PROPOS DU CENTRE CONTACTIVITÉ

Depuis plus de 50 ans, le Centre Contactivité est un centre communautaire dynamique et actif à Montréal pour les adultes de 60 ans et plus. Nous offrons fièrement aux personnes âgées des programmes et des activités qui nourrissent l'esprit, le corps et l'âme.

ÉNONCÉ DE MISSION

Faciliter l'autonomisation individuelle et collective ainsi que le bien-être des aînés.

Minimiser les différentes formes d'exclusion, d'appauvrissement et d'isolement des aînés en favorisant le soutien mutuel et en établissant des liens entre les aînés et les générations plus jeunes.

Collaborer afin que les aînés demeurent pleinement impliqués et appréciés positivement par la communauté et la société québécoise dans son ensemble.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Tony Wait

Président

Helene McCormack

Vice Président

Maureen Kiely

Secrétaire

John Bailey

Trésorier

Susan Szalpeter

Membre du conseil d'administration

Sandra Baines

Membre du conseil d'administration

Rosalind Davis

Membre du conseil d'administration

Benita Goldin

Directrice générale

6 réunions du conseil d'administration ont eu lieu en 2023-2024.

Le comité des ressources humaines, le comité d'audit et de finance se sont chacun réunis 4 fois au cours de l'année.

LES MEMBRES DU PERSONNEL

Benita Goldin

Directrice générale

Noemi Stafford

Assistante administrative

Andrea Shak

Coordonnatrice de programme

Elana Schwartz

Responsable du programme intergénérationnel

Lucas Liberta

Responsable du programme

Yasmina Al Hussein

Coordonnatrice des services de sensibilisation

INSTRUCTEURS

Ashod Alemian

Charlotte Power

Colin Young

Emma Chen

Ellen Jacobs

Francis Therrien

Harvey Levinson

Heather Felsky

Isabel Pardo

Jane Thomson

Jonathan Palevsky

Julie Pomerleau

Lana Romandini

Manon Lacroix

Naoko Funahashi

Nellie Kopek

Patricia Sikender

Philippe Briand

Rob Lutes

Sheldon Harvey

Suzy Levy

Sheli Stevens

Trudie Ogden

Ying Chen

Yvonne Clark

MEMBRES



Le Centre Contactivité est une organisation basée sur l'adhésion.

La cotisation annuelle est de 20\$ ou de 35\$ pour l'adhésion et les bulletins d'information envoyés par courrier. L'adhésion comporte des privilèges, notamment l'accès gratuit aux activités réservées aux membres, des tarifs préférentiels pour les membres et bien plus encore. En proposant une variété de programmes et de services, en entretenant des relations étroites avec nos membres et en restant connectés, nous avons réussi à fidéliser nos membres et à en accueillir de nouveaux au cours de l'année écoulée.

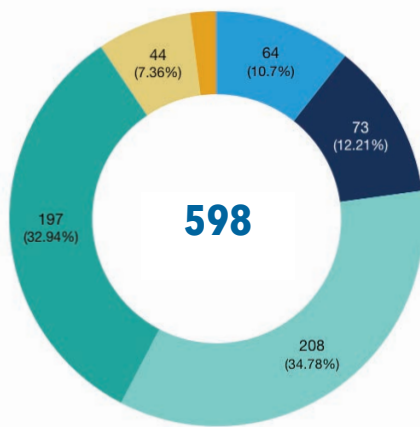
En 2023-2024, les membres ont bénéficié de programmes et de services en ligne et en personne.

En général, nos membres sont des femmes vivant seules dans des appartements/condos ou des logements à faible coût à Westmount et dans d'autres quartiers, notamment le centre-ville de Montréal, NDG, Lachine, LaSalle, la Rive-Sud, l'Île-des-Soeurs et Verdun.

Nous avons eu 598 membres cette année, soit plus que l'année précédente.

Parmi ces personnes âgées, 173 étaient nouvelles au Centre Contactivité.

STATISTIQUES D'ADHÉSION



Tranche d'âge

- 7 membres < 50 ans
- 5 membres ont entre 50 - 60 ans
- 73 membres ont entre 61 - 70 ans
- 208 membres ont entre 71 - 80 ans
- 197 membres ont entre 81 - 90 ans
- 44 membres ont 91 ans et plus
- 64 membres ont choisi de ne pas divulguer leur âge mais avaient plus de > 60 ans

Résultats du sondage sur l'adhésion

Au cours de l'année écoulée, le Centre Contactivité a mené un sondage auprès de ses membres afin de mesurer leur intérêt pour nos programmes et activités. Les membres ont eu l'occasion de la remplir de manière anonyme et de partager leurs réflexions avec le centre.

Les résultats montrent que la majorité des répondants apprécie pleinement les opportunités sociales au Centre et ont confirmé que nos activités et événements les aident à rencontrer de nouvelles personnes.

Interrogés sur d'éventuelles difficultés à accéder à nos programmes, la plupart des répondants ont indiqué qu'ils n'avaient aucune limitation ou ont mentionné que le temps était le seul problème en raison d'autres engagements. Les membres de Contactivité ont également été invités à fournir des commentaires sur le centre et à suggérer des domaines d'amélioration. Dans l'ensemble, les retours ont été en faveur de l'ajout de plus d'activités ainsi que de l'ajout de cours spécifiques tels que la danse, l'histoire et une heure informelle de rencontre.

Nous sommes très satisfaits des résultats de ce sondage, car il confirme que la conception de nos programmes répond aux besoins de nos membres.



PROGRAMMES

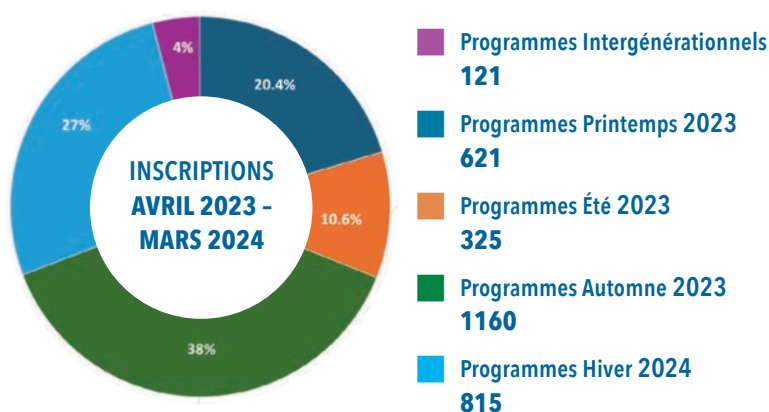
L'ANNÉE 2023-2024 A VU L'INTRODUCTION DE NOMBREUX NOUVEAUX PROGRAMMES ET ÉVÉNEMENTS.

Nous avons continué à rendre nos offres inclusives et accessibles au plus grand nombre de personnes âgées possible (y compris celles qui ne peuvent pas quitter leur domicile) en proposant une partie de nos programmes et événements en ligne ainsi qu'en option hybride.

Notre objectif est d'offrir une variété de programmes, d'activités et d'événements qui répondent aux intérêts de nos membres. Les catégories de programmes comprennent : **rester en forme, être créatif, apprendre, jouer, se réunir, sortir** et nos programmes intergénérationnels : **Allons à l'école à Selwyn.**

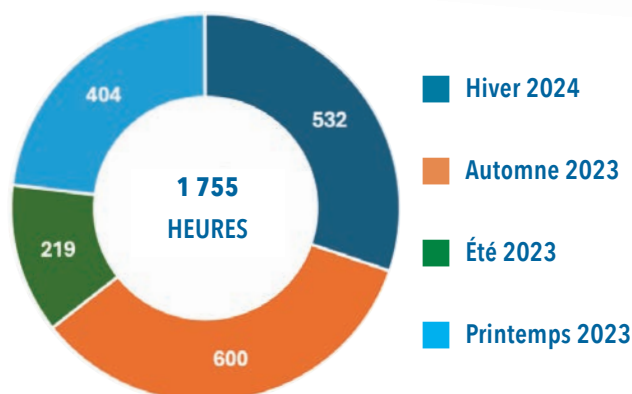
INSCRIPTIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE FISCALE

Dans l'ensemble, il y a eu un total de **3 042** inscriptions au cours de l'année, ce qui représente une **augmentation de 642 inscriptions** par rapport à l'année fiscale précédente.



PROGRAMMATION

Nous avons offert un total de **1 755 heures** de programmation au cours de l'année fiscale écoulée.



2 403 des inscriptions totales étaient des membres. Les personnes âgées qui ne sont pas membres de Contactivité peuvent également participer à nos programmes.

Il y avait **579** inscriptions de non-membres ont été enregistrées pour des programmes et des activités.

Ainsi, il y a eu un total de **1 394** inscriptions au cours de l'année pour les non-membres.



NOUVELLES ACTIVITÉS

PRINTEMPS 2023

Nous avons introduit **2** nouveaux programmes et **2** nouveaux ateliers dans notre offre **d'arts créatifs** : un cours de peinture à l'acrylique, un cours de dessin, un atelier d'art DIY de terrarium et un atelier de tissage de cercle en tissu. Les **2** nouveaux cours se sont révélés être un excellent ajout à nos programmes existants et nous continuons à les offrir sur place au Centre Contactivité. De plus, nos programmes de **dîner du jeudi après-midi** ont continué à gagner en popularité avec de nouveaux conférenciers invités et artistes.

ÉTÉ 2023

Pendant l'été, nous avons proposé de nouveaux **programmes extérieurs** tels que le golf à Meadowbrook, une visite guidée du Vieux-Port incluant La Grande Roue, la Tour de l'Horloge et plus encore. Des programmes comme ceux-ci offrent l'opportunité de sortir les aînés de leur domicile, de rompre l'isolement et de rejoindre d'autres membres lors d'excursions stimulantes. C'est extrêmement important pour la santé et le bien-être des personnes âgées, car elles créent de nouvelles connexions et des amitiés significatives.

AUTOMNE 2023

Avec le plus grand nombre d'inscriptions, les moments forts de notre automne ont inclus : une excursion de cueillette de pommes, une sculpture de citrouilles avec les petitsenfants et une performance donnée par la chanteuse professionnelle Sheli Stevens. Nous avons également eu un conférencier invité, Jeremy Altman (PDG de Equinox Life Care), qui a discuté des services de soins à domicile publics et privés. **De nouveaux programmes** introduits cette saison comprenaient Mah-Jong, Canasta et des jeux de trivia qui ont remporté un énorme succès auprès de nos aînés.

HIVER 2024

Nous avons introduit la danse en ligne, l'introduction à l'aquarelle et 'Que fait mon voisin?' mettant en vedette Sandra Churchill (chanteuse classique formée et actrice vocale pour livres audio) et Aphrodite Salas (ancienne journaliste vidéo et rédactrice en chef d'assignation à CTV Montréal, professeure associée de journalisme à l'Université Concordia). Ce programme mettait en lumière les réalisations professionnelles de nos "voisins". Nous avons également introduit **deux nouveaux groupes thérapeutiques**. Healing Paws était une collaboration avec le département de psychologie de l'Université McGill où des bénévoles de McGill et leurs chiens thérapeutiques visitent Contactivité pour des discussions informelles. **Le Cercle de Compassion des Aidants** a été établi comme un groupe de soutien bihebdomadaire pour ceux qui s'occupent de leur conjoint. Le programme offrait un environnement sûr pour partager et recevoir des ressources d'information. Il a été si bien accueilli qu'il a été prolongé pour la session de printemps 2024.

Moments forts



Contactivité était présent lors de la **Journée de la Famille de Westmount en mai 2023** avec du personnel et des bénévoles qui vendaient des pâtisseries et des artisanats. Nous avons présenté nos travaux faits à la main par les **Busy Bees** et informé la communauté sur les services et programmes que nous offrons.

Notre **dîner de fête en décembre** a représenté la première fois où nous nous sommes réunis en personne pour une célébration de fête. C'était une étape importante qui a servi de chaleureux accueil à nos membres et à l'équipe. Ce fut un énorme succès et nous avons servi **135 aînés**. De plus, c'était une occasion pour les nouveaux aînés de découvrir le Centre Contactivité puisque **40% des participants n'étaient pas membres**.

Un autre moment fort cette année a été notre **Thé de la Saint-Valentin** auquel ont participé **60 aînés**, dont, **70% étaient membres**.





MISE EN FORME

• EXERCICES EN PLEIN AIR

Nos programmes de **mise en forme** comprenaient à la fois des programmes d'exercices formels et informels permettant aux aînés de choisir parmi une grande variété d'options. Par exemple, nous avons proposé **une promenade dans le parc** comme programme d'exercice léger hebdomadaire et continu au printemps, en automne et en été. De même, notre programme **Marche et Discussion** est un programme récurrent. Il était dirigé par un aîné, pour les aînés. Ce groupe se réunissait pour marcher rapidement à travers Westmount et les environs. L'activité se termine par des arrêts dans des restaurants locaux pour encourager davantage la socialisation et les nouvelles connexions. Nos programmes de marche favorisent un mode de vie sain et sont gratuits pour les membres. En été exclusivement, nous avons établi un partenariat avec le **Westmount Lawn Bowling & Croquet Club** pour offrir à nos membres l'accès à ce sport. Avec **26 participants** l'été dernier, nous continuerons de nous associer au club pour offrir une autre opportunité d'exercice en plein air.

• EXERCICES INSTRUCTIFS

Nos programmes instructifs sous la catégorie **Mise en Forme**, offerts tout au long de l'année, comprenaient : Étirements et Mouvements (en ligne le mardi et en personne le jeudi), Yoga sur Chaise (hybride), Actifs et Dynamiques (en ligne), et Tai Chi et Chi Kung (en ligne). Ces programmes se sont révélés exceptionnellement populaires auprès de nos membres et nous avons offert le programme avec le même instructeur toute l'année. Nous avons eu **246 participants** inscrits pour les programmes **Étirements et Mouvements, Yoga sur Chaise, Actifs et Dynamiques**, et **Tai Chi et Chi Kung**.

La Prévention des Chutes continue d'être un programme très recherché. Il est offert à nos membres en partenariat avec le CLSC Metro et enseigné par un kinésologue. Les saisons de printemps et d'automne ont atteint rapidement leur capacité maximale dès le début de la période d'inscription. Le cours avait **34 inscriptions** au cours de l'année fiscale.

Pickleball

Nous avons établi un partenariat avec **l'école Selwyn House** pour offrir du Pickleball pour la première fois à l'été 2023. Le programme a été tellement réussi qu'il est maintenant offert de manière continue. Un total de **52 inscriptions** ont été enregistrées pour le Pickleball au cours de l'année fiscale.



SOIS CRÉATIF/VE

• ARTISANAT

Nos **Busy Bees**, un programme continu, est un lieu de rencontre pour les membres tous les mercredis pour tricoter, crocheter et socialiser. Beaucoup des articles produits sont vendus lors de nos levées de fonds estivales et automnales de Contactivité. Le programme Busy Bees offre aux personnes âgées l'occasion de se lier autour d'un intérêt commun, ce qui favorise un sentiment d'appartenance et de camaraderie. Ce type d'interaction sociale régulière est crucial pour briser le cycle de l'isolement auquel de nombreux aînés sont confrontés.

La peinture instructive a été offerte au printemps, en automne et en hiver avec un total de **34** inscrits. Le dessin, notre nouvelle addition "sois créatif" instructive, a également suscité beaucoup d'intérêt et de participation. Le programme a compté un total de **33 inscrits** au cours du printemps, de l'automne et de l'hiver.



EN APPRENDRE PLUS

• ÉDUCATION À LA SANTÉ

Cinq (5) médecins ont présenté leur domaine d'expertise pour notre série sur le **vieillessement en santé**. Les sujets inclus dans la série étaient la médecine familiale, la densité osseuse, les soins de la démence, la podiatrie, les soins dentaires et la santé auditive (présentée par un audiologiste). Cette série populaire a attiré **46 inscriptions**. La série était proposée en hybride ou uniquement en ligne.

• GROUPES DE DISCUSSION ET INSTRUCTION EN COURS

Conversation française - niveau intermédiaire, club de lecture, groupe de discussion sur l'actualité, et groupe de discussion Thomas More sont des programmes en cours, attirant ensemble **130 inscriptions**. La Conversation française est un cours éducatif, tandis que les autres sont des groupes ou des clubs facilités qui se réunissent chaque semaine pour discuter de sujets et de thèmes préétablis. Les membres du club de lecture ont lu une variété de livres tout au long de l'année, notamment : "Book of Names" de Kristin Harmel, "The House of Eve" de Sadeqa Johnson et "The Alchemist" de Paulo Coelho. Chaque livre a été soigneusement sélectionné par le facilitateur du club et des friandises thématiques ont été fournies à chaque réunion en fonction du cadre du livre. Le groupe de lecture, qui a commencé avec seulement 5 participants, compte désormais 20 membres. Le club de lecture se réunit mensuellement et compte actuellement une liste d'attente en raison de la demande populaire.



À VOS JEUX

Contactivité a proposé toute une gamme de jeux pour que les participants puissent en profiter. Les jeux offrent différents degrés de réflexion stratégique, favorisant ainsi le bon fonctionnement cognitif des personnes âgées.

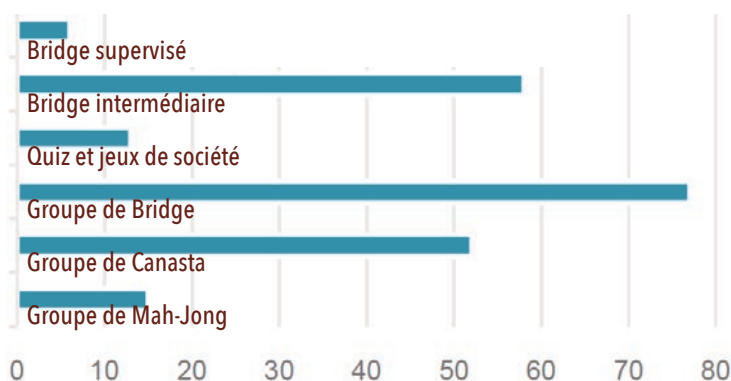
• JEUX INSTRUCTIFS

Nous avons proposé à la fois le **bridge intermédiaire instructif** et le **bridge supervisé instructif**. Actuellement, nous avons changé le titre du programme de Bridge Supervisé en **Bridge débutant** pour plus de clarté. Nos programmes de bridge instructifs ont attiré en moyenne **20 aînés** chaque semaine.

• GROUPES NON INSTRUCTIFS

Trois **nouveaux** programmes ont été introduits à l'automne : **Mah-Jong Group**, le **groupe Canasta**, et le **trivia et jeux de société**. De plus, nous avons continué à proposer le groupe bridge pour les joueurs vétérans qui n'ont pas besoin d'instruction et qui veulent simplement profiter d'une partie entre amis. Le groupe bridge a attiré en moyenne **28 aînés** chaque semaine.

'À vos jeux' Inscriptions 2023-2024



SE RASSEMBLER

Contactivité propose un programme de **dîner le jeudi** tout au long de l'année. Nos dîners à prix raisonnable sont suivis d'une présentation spéciale ou d'un divertissement professionnel. Au cours de l'année fiscale écoulée, nous avons enregistré un total de **904 inscriptions** pour nos dîners. En moyenne, **25 aînés assistent à chaque programme de dîner**.

• PERFORMANCES ET PRÉSENTATIONS LORS DES DÉJEUNERS

Nous avons accueilli un total de **28 artistes invités et conférenciers** lors de nos déjeuners. Certains des invités de l'année écoulée incluaient l'ancien ministre fédéral et astronaute Marc Garneau, la chanteuse Jewelle McKenzie, la chanteuse Dawn Tyler Watson, l'auteur David Homel, l'auteur Jim McCrae et le PDG d'Équinoxe, Jeremy Altman. En moyenne, **40 aînés** se sont inscrits à ces déjeuners comprenant une performance/présentation spéciale. Nos dîners offrent un environnement chaleureux et accueillant qui favorise les connexions sociales et propose des repas abordables.



S'ÉVADER

Au cours de l'année fiscale 2023-2024, nous avons organisé plusieurs sorties de groupe. Nos participants aînés ont apprécié une agréable sortie en **Bateau Mouche** au Vieux-Port. Nous avons assisté à une pièce de théâtre et avons fait une visite guidée au **Musée McCord Stewart**. Nous avons exploré les expositions du **Musée des beaux-arts de Montréal** (MBAM) telles que "Parall (elles) - A History of Women in Design", "A Permanent Collection of Quebec and Canadian Art", et "Marisol". Nous avons apprécié une visite guidée de l'exposition de l'ancienne Égypte au **Musée Pointe-à-Callière**. Nos aînés ont eu plusieurs sorties au **Cineplex Scotiabank**. Ensemble, nous avons regardé Bob Marley: One Love, Book Club Chapter 2 et Wonka. En hiver, les participants ont apprécié le bowling au **Quilles G Plus Rose Bowl**.

Au total, **160 participants** se sont inscrits à ces sorties.

• EXCURSIONS HORS DE LA VILLE

En été, nous avons fait une excursion au **Camp Kinkora** à Saint-Adolphe d'Howard et avons passé la journée au bord du lac à nager et à faire du pédalo. À l'automne, nous avons passé la journée à **cueillir des pommes à la Ferme L'Anse au Sable** à Notre-Dame-de-l'Île-Perrot.

Nos participants aînés ont exprimé une profonde appréciation pour les sorties que nous avons organisées, car ils n'auraient pas été partis par eux-mêmes. Par exemple, nous nous sommes occupés du transport, des rafraîchissements et de la réservation des billets - éliminant ainsi tout obstacle potentiel à la participation.



Programmes intergénérationnels avec l'école Selwyn House

C'est la cinquième année que nous proposons nos programmes intergénérationnels avec l'école Selwyn House, où les élèves et les aînés interagissent régulièrement. Ce programme est bénéfique pour tous et offre des interactions et des expériences significatives. Nous avons eu **89 aînés inscrits** à ce programme et **150 étudiants participants**.

• PROGRAMME DE VISITE AMICALE

Les élèves du secondaire se rencontraient une fois par semaine en tête-à-tête (en personne ou sur Zoom) avec nos membres de Contactivité. Les étudiants et les membres de Contactivité ont tous deux éprouvé une grande joie de ce programme. Des amitiés se sont nouées pendant le temps passé ensemble. Cette année, nous avons ajouté la possibilité d'organiser des visites hebdomadaires pendant le dîner scolaire. Nos membres se joignaient aux garçons pour le dîner où ils mangeaient ensemble et discutaient pendant une heure. Beaucoup de nos aînés ont continué à rencontrer les étudiants après les heures de classe en raison des liens qu'ils avaient noués tout au long de l'année.



• LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Les élèves étaient des assistants pédagogiques dans nos cours suivis par les aînés et offerts à Contactivité. Les aînés apprécient que les garçons leur enseignent de nouvelles choses et interagissent avec eux. Ce programme a eu un grand impact sur nos membres qui souhaitent rester connectés et informés mais qui ne disposent pas des outils nécessaires. Le programme a permis aux aînés d'apprendre à utiliser la technologie, qui est si présente dans nos vies.

• TRICOT

Les aînés de Contactivité étaient les instructeurs dans un cours très réussi offert en personne à Selwyn. Les garçons ont apprécié tricoter et discuter avec nos membres. Non seulement le programme a été apprécié par les aînés et les étudiants, mais il a également été un excellent moyen pour les aînés de briser l'isolement et de s'impliquer dans la communauté.

• MATERNELLE ET DE LA PREMIÈRE ANNÉE

Le programme a été une excellente occasion pour nos membres de se rendre à l'école primaire pour lire aux élèves. Les élèves étaient impatients de passer ce temps avec les membres de Contactivité et nos membres ont beaucoup apprécié de voir des visages jeunes et ravis. Ce programme a eu lieu chaque semaine tout au long de l'année scolaire.

• CLUB D'INVESTISSEMENT SELWYN

Nos membres participaient aux discussions hebdomadaires du club pendant l'heure du dîner à l'école Selwyn House. Pendant le temps passé ensemble, les aînés avec des antécédents financiers ont pu partager leurs connaissances et leur expérience. Cela a aidé les étudiants à se préparer à leur concours d'investissement.

• DÎNERS À CONTACTIVITÉ

Les dîners ont été un grand succès cette année ! Les élèves du primaire ont rendu visite à Contactivité 8 fois pour servir des dîners à nos membres. Les élèves étaient des serveurs et des interlocuteurs phénoménaux. Ils ont également servi et socialisé lors de notre événement de thé de la Saint-Valentin. Les étudiants étaient très populaires lors de nos déjeuners et célébrations et nos membres attendent toujours avec impatience leur visite.

• ATELIERS

Les garçons de l'école primaire sont venus au centre Contactivité pour faire des biscuits avec nos membres avant les vacances et à la Saint-Valentin. Les aînés ont apprécié de cuisiner avec les jeunes étudiants et les étudiants ont aimé d'avoir la liberté de cuisiner et de décorer comme ils le souhaitent.

• CHOEUR INTERGÉNÉRATIONNEL

Le chœur avec les élèves du primaire a été un grand succès ! Ils ont passé un bon moment à dîner et à répéter ensemble. Une **vidéo musicale des fêtes** a été produite. La vidéo a capturé le lien qui s'est créé pendant les répétitions de chœur entre les étudiants et les aînés. La vidéo musicale des fêtes est désormais devenue une tradition annuelle.

• ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Nos membres ont aidé à tenir les scores lors du **tournoi de basketball de Selwyn** cette année. C'était une autre occasion pour les aînés de sortir de chez eux et de s'impliquer dans un sport qu'ils ne peuvent peut-être plus pratiquer mais qu'ils aiment toujours regarder et aider.

• LE THÉ INTERGÉNÉRATIONNEL DE FIN D'ANNÉE

Est une excellente façon de célébrer et de conclure le programme. Les aînés et les étudiants ont apprécié l'événement ensemble. C'était une excellente occasion de mettre fin à l'année scolaire et aux programmes intergénérationnels, et de revenir sur le temps passé ensemble.

**LES PROGRAMMES INTERGÉNÉRATIONNELS SONT FINANCÉS PAR
PATRIMOINE CANADIEN, GOUVERNEMENT DU CANADA**



Canada



ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE ET SENSIBILISATION

• SENSIBILISATION COMMUNAUTAIRE

Au Centre Contactivité, nous comprenons l'importance vitale de favoriser les connexions. Nos programmes de sensibilisation et nos services de bénévolat sont conçus non seulement pour répondre aux besoins pratiques, mais aussi pour créer des occasions d'interaction sociale significative.

Le coordonnateur de la sensibilisation joue un rôle central en fournissant des informations, des services de référence et de plaidoyer. Agissant en tant que liaison entre les membres, les non-membres, les membres de la famille et les professionnels de la santé et des services sociaux, le coordonnateur offre des conseils sur les programmes de Contactivité, met en relation les individus avec les ressources nécessaires provenant d'autres organisations et plaide en faveur des membres lorsque cela est nécessaire.

Au cours de la dernière année seulement, **nous avons atteint environ 880 aînés** par le biais de divers canaux tels que les visites personnelles, la distribution de dépliants et de bulletins d'information, les médias sociaux, la sensibilisation de porte à porte, et bien d'autres. De tous les aînés contactés, **390 ont établi une forme de contact**, facilitant les connexions avec une gamme diversifiée de ressources et de services à la fois au sein et au-delà de la communauté, ce qui a entraîné la création de **210 références**. Cette approche de grande portée garantit qu'aucun aîné de notre communauté ne se sent isolé ou laissé pour compte. De plus, notre approche proactive a entraîné **60 interventions**, améliorant significativement la vie de nombreux aînés dans la communauté.

En outre, les subventions financières jouent un rôle important dans la sensibilisation communautaire, aidant les membres confrontés à des défis financiers. Des cartes-cadeaux alimentaires et des billets de taxi ont été fournis à ceux qui peinent à gérer leurs finances, garantissant qu'ils puissent accéder aux besoins essentiels sans difficultés indues.

Pour assurer une sensibilisation généralisée, des lieux de rencontre locaux tels que la bibliothèque de Westmount, le centre récréatif de Westmount et le Victoria Hall, ainsi que des entreprises locales telles que les banques, les pharmacies et les épiceries, ont été régulièrement informés de la présence du coordonnateur de la sensibilisation au Contactivité. Cela a continué à renforcer le rôle du Contactivité en tant que point central pour l'information, la référence et le plaidoyer au sein de la communauté. De plus, nos efforts de sensibilisation comprenaient l'organisation de conférences publiques sur des sujets tels que la maltraitance des personnes âgées et la prévention de la fraude, les crédits d'impôt pour les personnes âgées, les informations sur les pensions et les augmentations de loyer. Des kiosques d'information éphémères ont également été installés en plein air dans divers parcs et places de Westmount lorsque le temps le permettait. De plus, des visites de porte à porte ont été effectuées pendant les mois d'été par le coordinateur de la sensibilisation et deux agents de liaison communautaire de la Station 12.

Notre coordonnateur de la sensibilisation a favorisé des partenariats avec des organisations communautaires en participant à des réunions, des présentations et des séances de formation organisées par des entités telles que l'OMHM (Office Municipal d'Habitation de Montréal), AMI Québec, COMACO, Seniors Action Québec, entre autres.

• PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES

Nous exprimons notre sincère appréciation à nos partenaires communautaires qui partagent généreusement leur expertise, collaborent avec nous et nous tiennent informés des nouveaux développements. Leur implication continue est essentielle pour nous aider à fournir les meilleurs programmes et services possibles pour nos aînés. **Merci partenaires !**

CIUSSS Montréal Centre Ouest, Université McGill, Université Concordia, Collège Dawson, École Selwyn House, Poste 12 du SPVM, Hôpital général juif, Centre Eva Marsden pour la justice sociale, Bibliothèque Atwater, La Porte Jaune, Voix du Québec anglophone, RCASSM, Conseil des femmes de Montréal, Ville de Westmount, Député Marc Garneau, Députée Anna Gainey, Députée Jennifer Maccaroni, Sécurité publique de Westmount, AQCA, Table des Aînés - Montréal Centre Ouest, QCGN, Une Voix, Action Aînés Québec, WIN, Table de Quartier Peter McGill.



SERVICES DE BÉNÉVOLAT

Les services de bénévolat sont une ressource vitale mise à la disposition de nos membres, visant à les aider à maintenir leur indépendance dans le confort de leur foyer et à nous aider au centre avec les programmes et les activités. Ces services englobent une gamme de soutiens, notamment **l'aide aux courses alimentaires, l'accompagnement aux rendez-vous médicaux, Télécheck**, ainsi que des **emplois de bénévolat sur place** pour aider avec les programmes, les dîners, la technologie et les comités.

Six membres ont régulièrement reçu de l'aide pour les courses alimentaires, garantissant qu'ils avaient accès aux articles essentiels. De plus, l'accompagnement aux rendez-vous médicaux était un service fréquemment utilisé, avec environ **2 à 3 rendez-vous** chaque semaine.

Télécheck, un service de vérification quotidien, fournit aux personnes âgées vivant seules un appel rassurant pour assurer leur bien-être, complété par des appels à la fin de la semaine et les jours fériés facilités grâce à notre partenariat avec la sécurité publique de Westmount. **Trente-cinq aînés ont bénéficié** de ces appels de vérification quotidiens, leur fournissant une couche supplémentaire de soutien et de connexion.

Cinq stagiaires du Collège Dawson et de l'Université McGill nous ont aidés tout au long de l'année dans les programmes et la sensibilisation. Ils ont aidé à la préparation et à la livraison des programmes et des activités. Ils ont également contribué à la sensibilisation de nos membres les plus vulnérables et isolés. **Nos Busy Bees** ont également joué un rôle de bénévole significatif en fabriquant de nombreux articles au cours de l'année, puis en faisant du bénévolat lors de ventes artisanales éphémères pour collecter des fonds pour les programmes de Contactivité.

Au cours de l'année écoulée, nous avons eu 100 bénévoles qui ont fourni plus de 2 000 heures de bénévolat !

Nos bénévoles proviennent de la communauté, de notre adhésion et des écoles locales, notamment l'École Selwyn House, le Collège Dawson, le Collège Marianopolis, l'Université McGill, l'Université Concordia et l'Université de Montréal.

Nous sommes extrêmement reconnaissants pour le dévouement et le temps consacrés par des bénévoles de tous âges. Ils font les courses, passent des appels amicaux, fournissent un soutien technique, conduisent les aînés aux rendez-vous médicaux, appellent les clients de Télévérification, servent des déjeuners, aident à enseigner des cours, fabriquent des articles pour des collectes de fonds, participent à des comités et aident avec des tâches administratives.

Contactivité doit une grande partie de son fonctionnement à l'engagement indéfectible de nos fabuleux bénévoles. Le soutien des bénévoles est essentiel à notre mission.

MERCI À NOS BÉNÉVOLES

POSTES DE BÉNÉVOLES

- Appelant amical
- Appelant Télécheck
- Assistant à la sensibilisation
- Assistant de bureau
- Assistant de déjeuner
- Assistant intergénérationnel
- Assistant technique
- Assistant de programme
- Accompagnateur aux rendez-vous médicaux
- Stagiaire étudiant
- Bénévole de comité

MERCI À NOS DONATEURS ET FINANCEURS



Funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program



Donateurs individuels