



RAPPORT ANNUEL 2024- 2025



TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	2
ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME	3
MOT DU PRÉSIDENT	4
MOT DE LA COORDONNATRICE	5
ÉQUIPE DE TRAVAIL	6
MISSION	7
LES OBJECTIFS	8
FAITS SAILLANTS	9
SOMMAIRE DES RÉALISATIONS	10
CONCLUSION	58
PLAN D'ACTION 2025-2025	59
COORDONNÉES	60



LA MDA EST FIÈRE D'ÊTRE 100% ACA ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



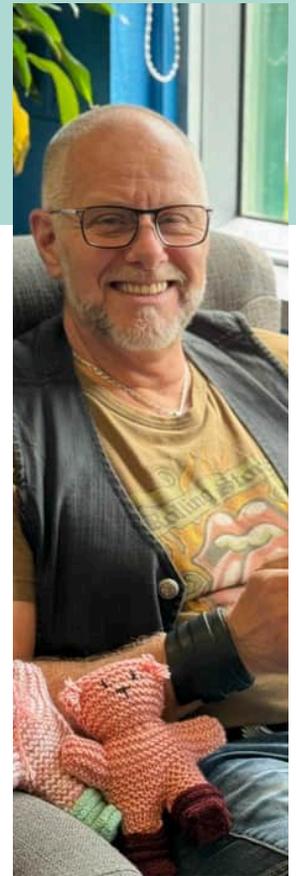
Les approches de l'action communautaire autonome



Les critères de l'action communautaire



MOT DU PRÉSIDENT



Clôture de l'année 2024-2025 : Une belle réussite

Comme toujours, l'année se termine en beauté, marquée par une programmation riche et variée. Certaines activités, bien connues et appréciées, reviennent année après année, comme Les hommes au fourneau, les ateliers de cuisine, les cours de dessin et les séances de bricolage. De nouvelles initiatives viennent également enrichir notre offre, telles que l'improvisation, la chorale et des activités physiques comme le Cardio-Drumming ou la danse active. Nous sommes ravis de constater que de plus en plus de membres viennent agrandir notre grande famille à la MDA.

La MDA, un lieu de rassemblement et de bien-être!

La Maison des Aînés de Lavaltrie est, pour moi, un véritable chalet, un endroit où l'on vient pour se rassembler, s'amuser, décompresser, échanger et oublier, le temps d'un instant, les tracas du quotidien. J'aime penser que la MDA est une grande famille où chacun partage son vécu et sa joie de vivre dans un espace chaleureux et accueillant.

Notre organisme constitue un milieu de vie essentiel pour les aînés traversant des situations difficiles, qu'il s'agisse de préoccupations alimentaires, de problèmes de santé ou de solitude. À la MDA, ils peuvent rejoindre d'autres membres, se créer un cercle d'amis, discuter autour d'un bon café et participer à des activités enrichissantes.

Remerciements chaleureux

Je tiens à exprimer toute ma gratitude envers nos employées, qui travaillent sans relâche pour vous offrir une programmation diversifiée, un lieu accueillant où il fait bon venir échanger et découvrir de nouvelles passions. Un immense merci à nos bénévoles, qui jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de l'organisme, en offrant temps, expertise et engagement. Sans eux, de nombreuses activités ne pourraient voir le jour. Nous avons la chance d'avoir une communauté impliquée et généreuse, et nous sommes profondément reconnaissants. Enfin, je salue notre conseil d'administration, dont la stabilité et la participation active sont des éléments-clés du succès de la MDA.

Pour terminer, je vous adresse un immense merci, à vous, membres, bénévoles, employées et membres du CA, pour cette année réussie. C'est grâce à notre engagement collectif que la MDA rayonne et continue d'être un lieu de vie unique et précieux.

Jacques Asselin

PRÉSIDENT DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION

Bienveillance

MOT DE LA COORDONNATRICE

Il y a huit ans, je rêvais d'une Maison des aînés qui serait plus qu'un lieu: un véritable milieu de vie — chaleureux, vibrant, humain. Aujourd'hui, en prenant un instant pour contempler le chemin parcouru, je suis remplie de gratitude. Grâce à une équipe dévouée et à une communauté profondément engagée, cette vision s'est concrétisée... et elle ne cesse de croître.

Ce rapport annuel reflète à la fois notre rigueur et notre cœur. Il témoigne d'une organisation qui innove, qui se mobilise et qui porte avec conviction sa mission et il ne souligne pas seulement nos réalisations, il met en lumière l'âme même de notre Maison: une passion commune pour le mieux-être de nos aînés.

Aujourd'hui, je vois la MDA comme une grande famille, où la créativité et l'innovation ne sont pas que des intentions — elles s'incarnent au quotidien. Et chaque année, nous franchissons de nouvelles étapes, portés par la confiance de nos membres, de nos partenaires et de notre collectivité.

Tout au long de l'année, j'ai eu le privilège d'être entourée de collègues extraordinaires et de bénévoles en or qui donnent sans compter. Un merci tout particulier à notre conseil d'administration, qui demeure une

source d'inspiration inestimable pour moi. Votre soutien indéfectible — notamment dans mes nombreuses sorties de zone — me touche profondément. Merci de me faire confiance, de me suivre dans mes élans créatifs, et d'oser, vous aussi, sortir de votre zone de confort pour que nous puissions grandir ensemble.

Cette année, nous avons franchi un cap remarquable: 7495 présences enregistrées et 534 activités réalisées — un taux de participation en constante progression. La MDA a vibré comme jamais, portée par l'énergie, la passion et la complicité de toutes les personnes qui y contribuent.

Grâce à une équipe élargie — quatre employées, dont trois maintenant régulières — nous pouvons affirmer qu'ensemble, nous tissons chaque jour un lieu où il fait bon vieillir, où chaque sourire compte, et où chaque geste crée un lien précieux.

À vous tous, je dis merci. Merci d'être le cœur battant de cette belle aventure humaine.

Comme l'a si bien dit Antoine de Saint-Exupéry: « Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible. » Grâce à vous, chaque jour à la MDA est une promesse tenue.

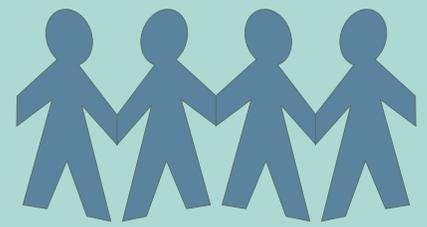
Sophie Riopel

COORDONNATRICE



JOIE DE VIVRE

ÉQUIPE DE TRAVAIL



Sophie Riopel : Coordonnatrice

Mélanie Ayotte : Animatrice et intervenante

Eugénia Séguin : Animatrice

Anne-Marie Morin : Réceptionniste

Julie Charbonneau : Intervenante de milieu

Bénévoles engagés à l'administration :

Marlène Laforge - Francine Riquier & Jacques Asselin

MISSION

La MDA est un organisme communautaire à but non lucratif qui s'adresse aux personnes âgées de Lavaltrie et des environs. Elle vise à soulager les conditions de vie associées à la vieillesse et à contribuer au maintien de l'autonomie de ces personnes, par le biais d'activités et de services adaptés à leurs conditions de vie (besoins et réalité).

La MDA offre un lieu de rencontre animé qui favorise la participation sociale, l'apprentissage, le soutien et la socialisation des aînés. Une attention particulière est portée aux aînés qui présentent des facteurs de vulnérabilité, dont l'isolement, la pauvreté, la sécurité alimentaire et la mobilité réduite.



LES OBJECTIFS

Les objectifs pour lesquels la corporation est constituée sont les suivants :

- Favoriser une plus grande autonomie et approfondir la connaissance de leurs besoins en leur offrant des conférences et des ateliers sur différents sujets d'intérêt général et plus spécifiques qui touchent la réalité des aînés;
- Améliorer leur situation financière en offrant des cliniques d'impôts aux aînés à faible revenu et de l'aide pour compléter les différents formulaires gouvernementaux avec des bénévoles;
- Soutenir les aînés en situation de vulnérabilité en leur offrant de l'écoute, de l'information, des références et du suivi vers les bonnes ressources du milieu;
- Favoriser leur sécurité alimentaire en offrant des activités diverses sur leur réalité et leurs besoins alimentaires ;
- Fournir des occasions de revalorisation et d'intégration à la vie communautaire en leur offrant des occasions de bénévolat et des activités de rapprochement intergénérationnelles ;
- Briser leur isolement et leur solitude en offrant des activités récréatives, sociales et culturelles en fonction de leurs besoins;
- Améliorer leurs conditions de santé physique en offrant des activités adaptées à leur état de santé et partager de l'information sur l'importance de l'activité physique;
- Améliorer les conditions de vie des aînés de Lavaltrie en sensibilisant les acteurs du milieu à leurs besoins non répondus;
- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières, administrer de tels dons, legs et contributions;
- Organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables.



FAITS SAILLANTS

ACTIVITÉS

Plus de 534 activités pour une participation de 6194 présences.

Plus 1301 présences dans le cadre du milieu de vie.

Moments

232 Membres

207 Membres Actifs

7495 présences - 2024-2025

5698 présences - 2023-2024

4027 présences - 2022-2023

58 Nouveaux membres actifs.

27 nouveaux membres masculins

1797 Présences

Nouvelles activités à la programmation

75

82 Interventions

7e anniversaire dont
Création collective - Arbre du coeur

Exposition
La MDA s'Affiche

ÉVÉNEMENTS
La soirée de l'amitié

Activités de bénévolat implication et engagement dans plus de 7 événements en partenariat.

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION
Journée internationale des aînés

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION
Contre l'âgisme - Nous les aînés

BÉNÉVOLAT

Plus de 3974 heures de bénévolat.

60

Bénévoles

1357 heures réalisées par 14 aînés dans le cadre du "Partage de Savoir"

Implication de bénévoles à la consolidation de l'organisme.

703 heures réalisées par 29 aînés et 1 jeune pour le volet événement.

490 créations publicitaires
13 bacs à fleurs - 13 thèmes
326 cartes - Mots doux

983 heures réalisées par 28 aînés pour le volet autofinancement.

Participation à 7 activités de bénévolat

Impliquant 21 aînés

983 heures réalisées par 28 aînés pour le volet autofinancement.

CONSOLIDATION

Obtenu l'aide financière programme Emploi-Québec.

Personne-ressource à temps plein à l'accueil

Une année de progrès et d'innovations

Implication remarquable de nos membres dans les activités d'autofinancement, ayant permis de doubler les fonds récoltés par rapport à l'an passé.

Implication remarquable des bénévoles dans tous les secteurs.

Obtenu l'aide financière du programme ITMAV.

Un conseil d'administration engagé et moteur de développement.

19 aînés: Comité consultatif
7 aînés : C.A

Stratégies de visibilité et de publicité

SOMMAIRE DES RÉALISATIONS

Portrait des membres de la MDA 12

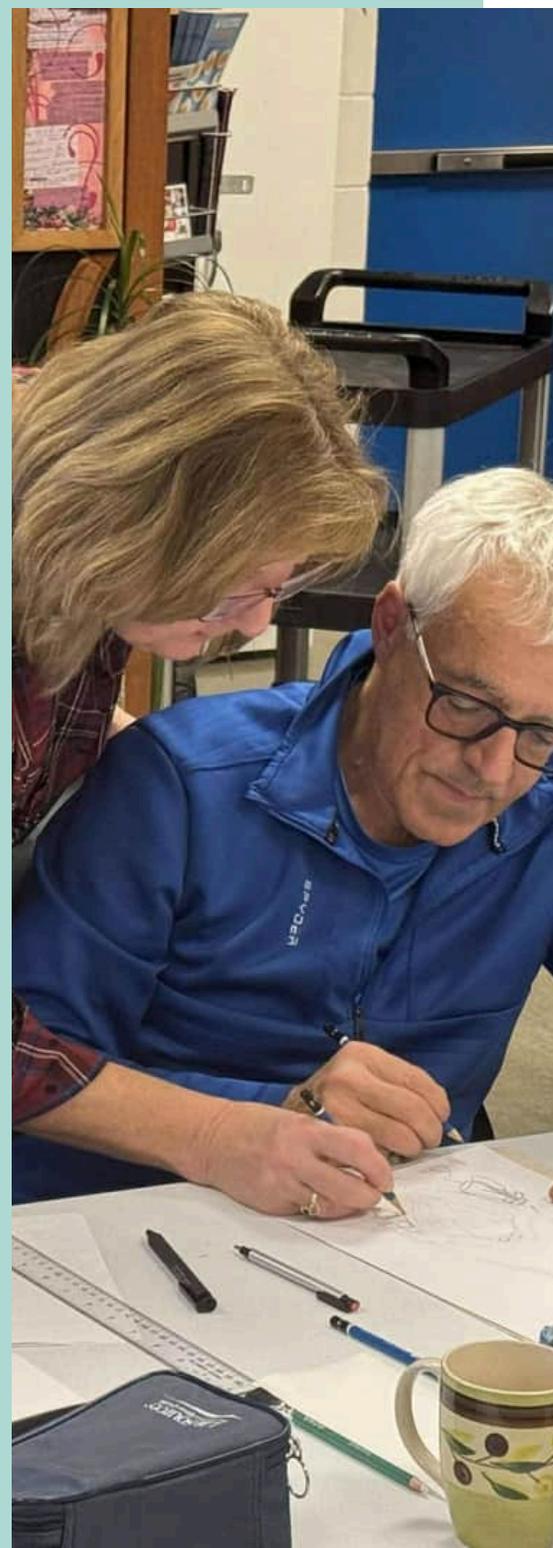
Portrait des services offerts 13

Témoignages 40

Consolidation de l'organisme 40

Vie associative et démocratique de l'organisme 51

Implication bénévoles 52



1

PORTRAIT DES MEMBRES DE LA MDA

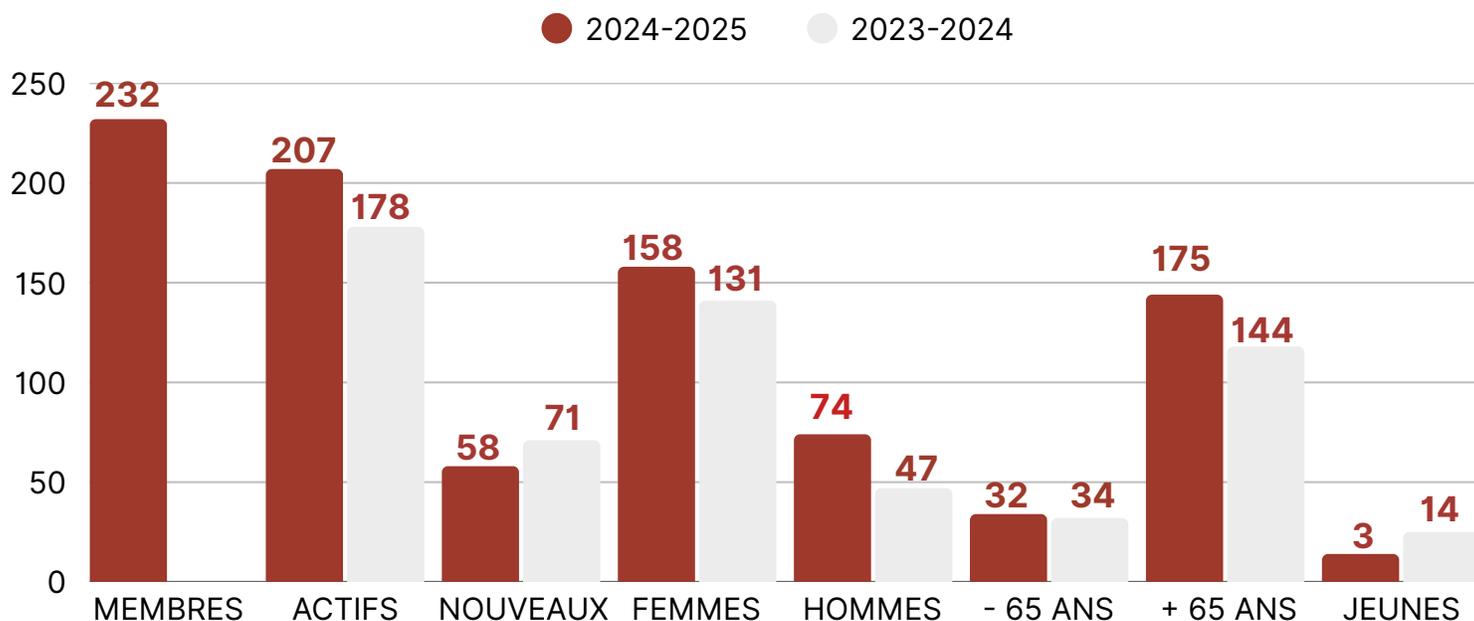
Cette année, la MDA a accueilli 232 membres, dont 207 membres actifs, comparativement à 178 l'an dernier. Bien que certains membres s'inscrivent sans participer à nos activités — pour diverses raisons personnelles — nous constatons un taux d'adhésion global stable. Ce qui ressort de façon marquante, toutefois, c'est l'arrivée de 58 nouveaux membres, un signe encourageant du dynamisme de notre équipe et de la pertinence de nos actions de visibilité et d'accueil.

Cela dit, un défi persiste: la réticence de certaines personnes à s'identifier comme « aînés ». Il demeure essentiel de poursuivre nos efforts de sensibilisation afin de déconstruire les stéréotypes intériorisés et promouvoir une image du vieillissement qui soit positive, fière et actuelle.

Notre clientèle reste principalement composée de personnes de 65 ans et plus, avec une grande augmentation de clientèle masculine, soit près de 50%. Cette évolution s'explique notamment par le bouche-à-oreille: des conjoints, invités par leur partenaire à découvrir la MDA, sont souvent agréablement surpris par l'ambiance et choisissent ensuite de s'y investir pleinement.

Concernant les jeunes, nous avons malheureusement rejoint moins de participants cette année, en raison de projets intergénérationnels qui n'ont pas pu être menés à terme. Toutefois, notre volonté de bâtir des ponts entre générations demeure intacte, et nous redoublerons d'efforts pour mettre en place de nouvelles collaborations porteuses dès l'an prochain.

Enfin, l'implication, la bienveillance, l'inclusion, la créativité et l'engagement de nos membres actifs demeurent les fondements du portrait vibrant de notre communauté. Grâce à eux, la MDA continue de rayonner et d'incarner un véritable milieu de vie — humain, rassembleur et profondément inspirant.



2

PORTRAIT DES SERVICES OFFERTS

La Maison des aînés de Lavaltrie est un milieu de vie qui accueille les aînés de Lavaltrie et des environs. Les services offerts sont proposés du lundi au jeudi entre 9h00 et 16h00 pour un total de 167 journées. Les services se divisent en trois secteurs, soit le volet activités, milieu de vie et interventions.

Le secteur "Activités" : Se définit avec une structure détaillée et spécifique, soit les « Groupes d'intérêts spécifiques (GIS), les conférences, les ateliers technos, les activités spéciales, le milieu de vie, les interventions individuelles et les événements. La MDA maintient une programmation variée afin de répondre aux différents intérêts et rejoindre un plus grand éventail de gens. Les activités planifiées sont offertes à raison de trois à quatre activités par jour. Les sujets retenus pour les diverses activités offertes sont majoritairement choisis conjointement entre le comité de coordination des activités, supporté par des membres aînés et l'intervenante-animatrice, alors que d'autres thèmes sont privilégiés en fonction des différents besoins exprimés et interventions effectuées auprès des personnes plus vulnérables. Les ateliers sont animés par des bénévoles faisant partie de notre volet «Partage de savoir » entre aînés, qui met de l'avant la transmission de leurs connaissances et la MDA peut compter sur l'appui de plusieurs partenaires et services privés qui animent des ateliers et des conférences. Ce sont des professionnels, des étudiants ou des spécialistes, qui présentent des informations pertinentes qui touchent une variété de sujets. Cette année nous avons réalisé plus de 533 activités, 22 de plus que l'an passé, pour une participation incroyable de plus de 6169 présences, soit plus de 1520 présences supplémentaires cette année.

Le secteur "Milieu de vie" est un espace chaleureux et inclusif, où les membres se retrouvent chaque jour d'ouverture de l'organisme pour échanger, partager un café, jouer à des jeux et simplement profiter d'un moment convivial. Avec 1301 présences enregistrées sur 167 journées, cet espace sans engagement témoigne de son importance dans la vie sociale des aînés de la communauté.

Le secteur "Intervention" joue un rôle essentiel dans le soutien et l'accompagnement des aînés. Ce volet offre des rencontres de soutien sous différentes formes : formelles ou informelles, en personne, par appel téléphonique ou via des outils technologiques. La majorité de ces rencontres sont informelles et adaptées aux besoins spécifiques des membres, permettant ainsi des échanges bienveillants et un accompagnement personnalisé. En plus de ces rencontres, des appels d'amitié sont réalisés chaque mois par une bénévole, qui contacte les membres pour souligner leur anniversaire, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance et de proximité. Cette année, 457 interventions ont été effectuées, témoignant du maintien du besoin de soutien au sein de la communauté.

Aussi, la MDA est fière d'annoncer la mise en place du programme ITMAV (Initiatives de travail de milieu auprès des personnes aînées en situation de vulnérabilité), rendu possible grâce à la subvention obtenue en mars 2025. Ce programme marque une avancée significative pour l'organisme, qui poursuit son objectif de rejoindre un plus grand nombre d'aînés vivant seuls afin de leur offrir un accompagnement bienveillant et personnalisé.



Ayant reçu la subvention en fin d'année, la MDA a entrepris le démarchage nécessaire pour assurer le bon déroulement du programme. Les principales réalisations incluent :

- L'embauche d'une travailleuse de milieu, dont le rôle est d'accompagner les personnes âgées dans leurs démarches et de leur fournir un soutien adapté à leurs besoins.
- La conception et la diffusion du matériel promotionnel et publicitaire dans le but d'informer les personnes âgées et les acteurs communautaires de l'existence du programme ;

Grâce à ces efforts, la MDA franchit une étape essentielle dans l'amélioration des services dédiés aux personnes âgées en situation de vulnérabilité. Le programme ITMAV mettra à disposition une gamme de services visant à favoriser l'autonomie et le bien-être des personnes âgées.

Ces services comprennent notamment :

- Une écoute attentive et un accompagnement respectueux du rythme de chacun ;
- Un accès facilité aux ressources locales (organismes communautaires, services publics, CLSC...);
- Un soutien pour dépister et prévenir les abus et la maltraitance ;
- Des outils contribuant à l'amélioration du bien-être et de l'autonomie des aînés ;
- Un appui pour favoriser une participation sociale active et maintenir un lien avec la communauté.

La mise en place du programme ITMAV représente une avancée majeure pour la MDA et pour les aînés vivant en situation d'isolement. Ce projet permettra d'offrir un service gratuit, confidentiel et sur mesure, conçu pour répondre aux besoins spécifiques de chaque personne.

Dépliants réalisés pour le programme ITMAV

Un coup de main, où que l'on soit!
Au cœur de la vie des aînés, nous sommes là!

Un soutien bienveillant et individualisé pour les aînés, à domicile.

TravAilleur DE milieu

Vous êtes une personne aînée ?
Vous éprouvez le besoin de connaître les services (ressources) de votre région ?
Vous vous sentez seul ?
Vous avez besoin d'aide, d'accompagnement, de repères ou de soutien ?

ENSEMBLE...
Nous construirons une relation de confiance; Nous identifierons et évaluerons les bons services, les bonnes activités et les bonnes ressources de la communauté adaptés à vos besoins spécifiques.

itmav
Soutien aux aînés

Un service **GRATUIT, CONFIDENTIEL & SUR MESURE**

NOUS OFFRONS...
De l'écoute;
Du soutien et de l'accompagnement dans chacune de vos démarches, en respectant votre rythme;
Du référencement et une accessibilité vers les services disponibles (organismes communautaires, services publics, CLSC, etc);
Du soutien pour dépister et prévenir les abus et la maltraitance;
Un « coffre à outils » pour contribuer à votre bien-être et contribuer à votre autonomie;
Un appui pour maintenir une vie active dans la communauté.

Étre bien entouré, c'est profiter pleinement de chaque moment.
en toute sérénité

TravAilleur DE milieu

POUR TOUTES DEMANDES

Contactez notre **ITMAV – Travailleuse de milieu** et prenez rendez-vous.

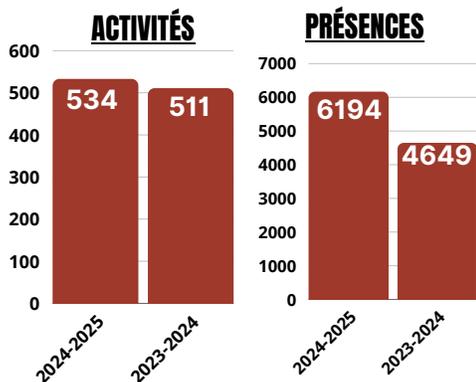
263-382-6212 | itmav@mdalhoplavie.ca

HORAIRE
Lundi au vendredi: 9h à 12h et de 13h à 16h

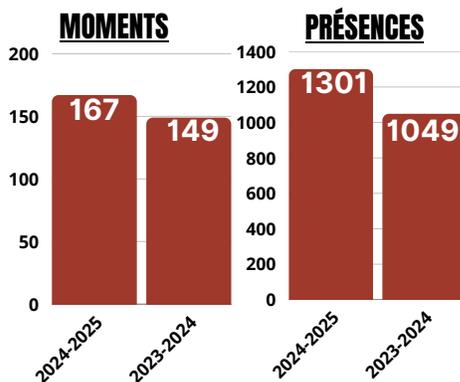
TERRITOIRES DESSERVIS
Lavaltrie | Lanoraie | Saint-Sulpice
120 rue Saint-Antoine, Sud Lavaltrie, J5T 1C1
www.mdhoplavie.ca

MILIEU DES AÎNÉS

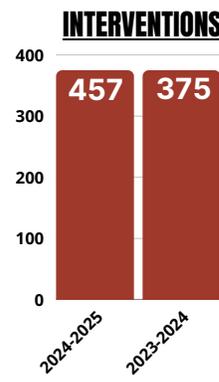
SECTEUR ACTIVITÉ



SECTEUR MILIEU DE VIE



SECTEUR INTERVENTION

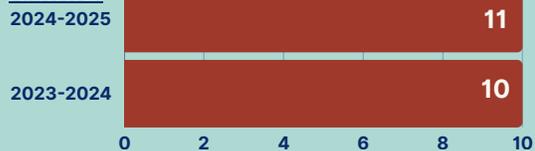


Secteur d'activités

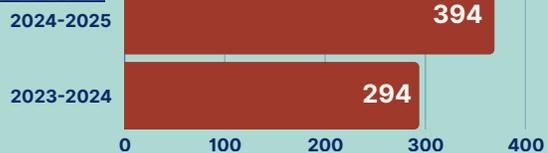


ÉVÉNEMENTS

ACTIVITÉS

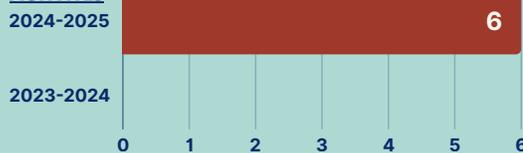


PRÉSENCES

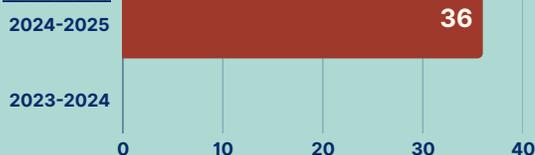


ACTIVITÉS BÉNÉVOLAT

ACTIVITÉS

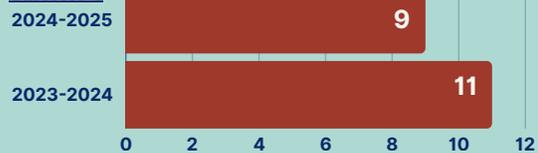


PRÉSENCES

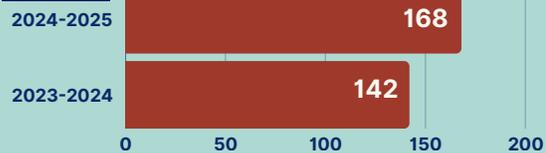


CONFÉRENCES

ACTIVITÉS

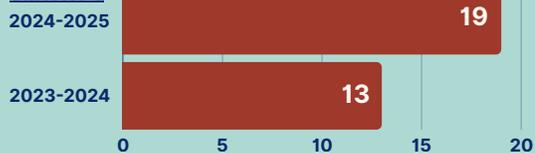


PRÉSENCES

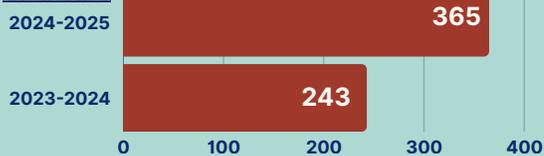


ACTIVITÉS SPÉCIALES

ACTIVITÉS

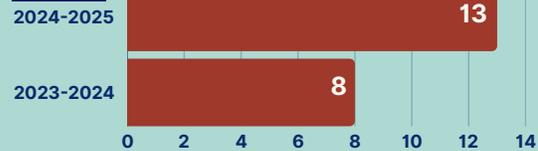


PRÉSENCES

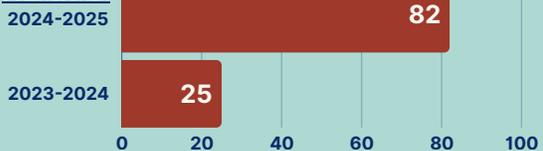


ATELIERS TECHNOS

ACTIVITÉS

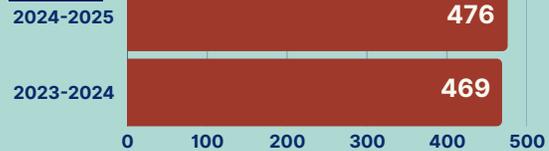


PRÉSENCES

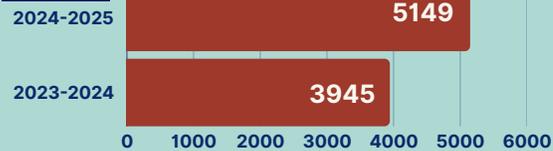


GROUPES D'INTÉRÊT SPÉCIALISÉS

ACTIVITÉS



PRÉSENCES



CONFÉRENCES

DESRIPTIF : Les conférences sont présentées majoritairement par des spécialistes à raison d'une ou deux conférences par mois. Les conférences offertes demeurent un volet instructif et enrichissant pour les aînés, car elles sont une source d'informations essentielles pour un vieillissement sain et favoriser de bonnes conditions de vie.

DÉNOUEMENT : Les conférences demeurent un outil précieux pour nos aînés, leur offrant l'occasion de s'informer, d'échanger et de se sentir rassurés face aux divers enjeux qui les concernent. Cette année, nous avons constaté une légère augmentation de la participation, et ce, malgré une diminution du nombre de conférences offertes. Cette hausse d'assiduité témoigne de la pertinence des sujets abordés et de l'intérêt soutenu de nos membres pour ce type d'activité. Elle souligne également l'importance de maintenir ces moments d'échange et de réflexion au cœur de notre programmation. Le volet de la santé s'est révélé particulièrement populaire auprès de nos membres. Nous avons observé un intérêt croissant de leur part à mieux comprendre comment améliorer leur bien-être et vieillir en santé. Cette curiosité, combinée à une volonté d'agir de manière proactive, démontre clairement que les conférences axées sur la santé répondent à un besoin réel et grandissant. C'est donc dans cette perspective que la programmation a misé davantage sur ce thème. Les conférences offertes ont permis aux participants d'acquérir des outils concrets, des astuces pratiques ainsi que des références utiles. Plusieurs membres ont témoigné avoir développé de nouvelles habitudes ou amorcé des réflexions positives, contribuant ainsi à l'amélioration de leur santé globale et à leur autonomie.



THÈMES

Comment apprivoiser et gérer son stress
Les oeufs dans l'alimentation
La bonne conduite n'a pas d'âge
La santé des pieds
La santé digestive
La santé sexuelle et le vieillissement
Les pertes et les deuils de la vie
L'importance du testament
Posture et vieillissement

9

CONFÉRENCES
OFFERTES

168

PRÉSENCES AUX
ACTIVITÉS

ATELIERS TECHNOS

DESRIPTIF : Les ateliers technos sont des périodes d'enrichissement, de sensibilisation, de prévention et de transmission d'outils, offerts tout au long de l'année au sein de l'organisme. Ces ateliers ont pour objectif d'augmenter les compétences technologiques des aînés dans divers domaines tels que la sécurité, l'informatique et les réseaux sociaux. Les ateliers technos sont offerts sous deux volets : les ateliers technos et les ateliers "On répond à vos questions".

- Les ateliers technos sont des sessions d'enrichissement, de sensibilisation, de prévention et de transmission d'outils. Chaque session est structurée de manière à offrir aux participants un temps précis pour l'acquisition et la pratique de nouvelles compétences, adaptées à leurs besoins.
- Les ateliers "On répond à vos questions" proposent un accompagnement plus personnalisé avec une intervenante. Ces rencontres permettent aux membres de poser leurs questions et d'améliorer leur compréhension de leurs appareils technologiques (ordinateur, cellulaire, tablette), favorisant ainsi leur autonomie numérique. Elles visent à répondre aux questions plus personnelles de nos aînés, en leur offrant un accompagnement individualisé et adapté à leurs besoins spécifiques

DÉNOUEMENT : Les ateliers technos personnalisés répondent grandement aux besoins des aînés. Nombreux sont ceux qui nous ont exprimé leur appréciation pour ces moments privilégiés de soutien technologique. Ils soulignent particulièrement l'ambiance respectueuse et bienveillante, où ils se sentent en confiance pour poser leurs questions, ce qui favorise grandement leur apprentissage et leur aisance avec les outils numériques.

Les sujets abordés cette année ont été sensiblement les mêmes que les années précédentes. Les questions les plus fréquentes concernaient le fonctionnement des téléphones cellulaires, l'utilisation d'applications (jeux, apprentissage des langues, etc.), les réseaux sociaux, la prévention des fraudes numériques ainsi que les mises à jour des appareils.



Face aux nombreuses interrogations de nos membres, nous avons enrichi notre programmation en intégrant des ateliers axés sur des thématiques actuelles et directement en lien avec leurs besoins. Cette adaptation continue permet de maintenir l'intérêt des participants tout en leur offrant des outils concrets pour mieux naviguer dans l'univers numérique. Cette approche, centrée sur leurs préoccupations réelles, a porté ses fruits : la participation aux ateliers technos a connu une belle augmentation cette année. Leur intérêt renouvelé témoigne de la pertinence de ces rencontres et de l'importance de poursuivre dans cette voie.

THÈMES

- Comment faire un calendrier numérique-2
- Comment verrouiller notre dossier de crédit-1
- Gestionnaire de mots de passe-1
- L'intelligence artificielle -1
- On répond à vos questions-8

13

ATELIERS OFFERTS

82

PRÉSENCES

GROUPES D'INTÉRÊTS SPÉCIALISÉS (GIS)

La structure des Groupes d'Intérêts Spécialisés (GIS) représente les 9 catégories spécifiques d'activités dont : cuisinons, environnement, musical, mise en forme, artistique, culturel, bien-être et ados grisonnants (intergénérationnel). Cette formule permet aux membres de cibler rapidement leur participation aux activités selon leur champ d'intérêt et favoriser l'inclusion de ces derniers.

Le GIS MISE EN FORME regroupe les activités physiques qui visent spécifiquement le maintien et le développement des capacités physiques (cardiopulmonaires et musculosquelettiques) des aînés. Les activités physiques adaptées et proposées demeurent des options plus qu'estimées car ils répondent à leurs besoins de bouger tout en respectant leurs capacités physiques. Nous retrouvons minimalement deux activités physiques offertes par semaine, afin d'offrir et de promouvoir l'importance de bouger et de rester actif.

Le GIS ARTISTIQUE est axé sur les découvertes de toutes formes d'art. L'art permet aux aînés d'utiliser leur créativité et de découvrir de nouvelles passions, tout en étant accompagnés. En plus d'être un excellent moyen d'expression de soi et de communication, il permet également de canaliser les émotions, de réduire le stress et l'anxiété et favoriser une plus grande satisfaction et une meilleure estime de soi. Compte tenu de sa popularité, trois ateliers sont offerts minimalement par mois.

Le GIS CULTUREL est axé sur les découvertes culturelles en tout genre. La culture permet aux gens de développer leur ouverture sur le monde et de découvrir de nouvelles passions. La MDA planifie quatre ateliers ou conférences dans l'année.

Le GIS BIEN-ÊTRE est axé sur des activités, des conférences et des ateliers favorisant le bien-être global et est offert à raison d'une fois par mois. Les ateliers donnent un espace pour apprendre à se connaître et découvrir de nouveaux outils et des ressources qui permettent de prendre soin de soi.

Le GIS TISSÉ-SERRÉ offre aux membres un espace pour se rencontrer, discuter, tisser des liens entre eux et favoriser l'entraide tout en s'amusant. Chaque semaine, la MDA offre plusieurs activités, dont une activité libre et des activités dirigées.

Le GIS MUSICAL est axé sur des activités ou des ateliers musicaux, à raison d'un atelier par mois. L'objectif des ateliers est d'éveiller les sens, stimuler la mémoire et la créativité et offrir des moments de plaisir et de bien-être intérieur qui sont dynamiques. Les ateliers sont animés par des aînés bénévoles et musiciens qui s'adaptent aux intérêts et aux envies des aînés et sont offerts à raison de deux fois par mois.

Le GIS CUISINONS est axé sur la découverte de recettes visant les saines habitudes alimentaires. Il permet de créer des liens d'amitié et d'acquérir des compétences culinaires. Grâce aux ateliers culinaires, chaque membre participant apporte ses propres idées et ses connaissances. Les ateliers de cuisine sont planifiés deux à trois fois par mois afin de proposer une activité exclusive aux hommes, soit les « Hommes au fourneau », un atelier du chef et/ou un atelier collation pour offrir lors des activités de la MDA.

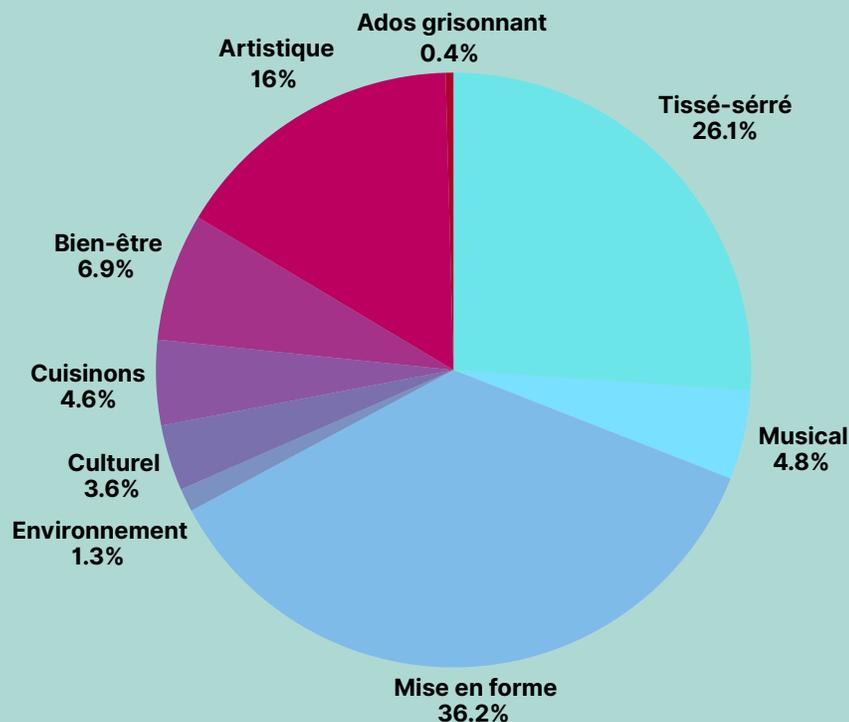
Le GIS ENVIRONNEMENT est une source d'information, de conseils, de solutions et d'actions pour les aînés soucieux de la nature, de l'environnement et de laisser une terre saine à leurs descendants qui sont présentés à quatre reprises dans l'année.

Le GIS ADOS GRISONNANTS est axé sur des activités, des jeux, des créations ou des discussions pour tisser des liens intergénérationnels afin que les aînés puissent partager leurs connaissances avec les jeunes et sont offerts selon les projets en partenariats planifiés.



476

GIS OFFERTS

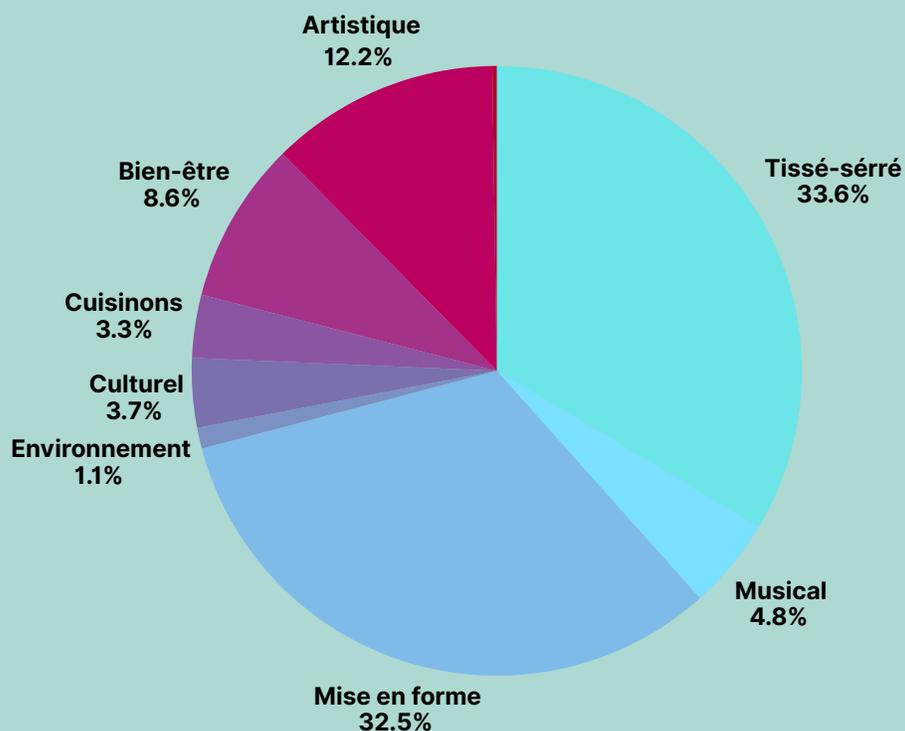


**MISE EN FORME. CUISINONS. ARTISTIQUE
CULTUREL. BIEN-ÊTRE. MUSICAL.
ADOS GRISONNANTS. TISSÉ-SERRÉ. ENVIRONNEMENT**



5149

PRÉSENCES AUX GIS



GIS ENVIRONNEMENT

Dans le but de sensibiliser davantage ses membres à l'importance de la protection de l'environnement, la MDA continue d'enrichir sa programmation en y intégrant des activités variées en lien avec la nature. Cette année, six activités environnementales ont été offertes, totalisant 57 présences. Parmi les moments forts, une sortie estivale aux tourbières de Lanoraie a permis aux participants de découvrir la diversité de la faune et de la flore locales, tout en approfondissant leur compréhension des milieux naturels sensibles. L'expérience a été particulièrement enrichissante et très bien accueillie.

De plus, un atelier de fabrication de mini-terrariums a suscité un vif enthousiasme. Les participants ont grandement apprécié cette activité créative et écologique, qui leur a permis de créer un petit écosystème en pot, tout en se familiarisant avec les principes de base du jardinage durable et de la biodiversité. La thématique environnementale constitue une valeur essentielle au sein de la MDA, partagée par un grand nombre de ses membres.



6

GIS OFFERTS

57

PRÉSENCES
AUX GIS

Création d'un mini terrarium

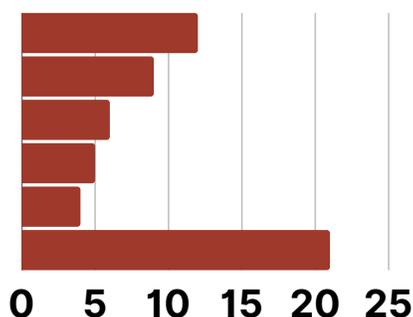
Atelier semis

La certification B Corp

Emballage cadeau Zéro-Déchet

Le compostage

Visite des tourbières de Lanoraie



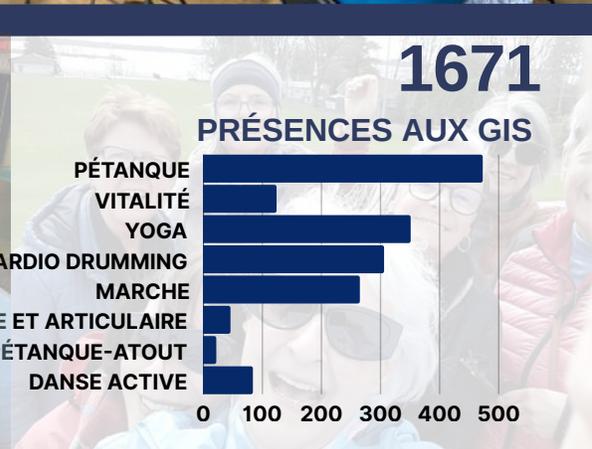
GIS MISE EN FORME

Le projet "Commun'Active", mis en place l'an dernier pour promouvoir l'activité physique chez les aînés, a marqué un tournant décisif pour notre GIS Mise en forme. Grâce à une participation enthousiaste de nos membres, nous avons proposé 172 activités, totalisant 1 671 présences. Les retombées positives sur la santé physique et mentale ont été largement soulignées, confirmant l'impact significatif de ces initiatives sur la qualité de vie des participants.

Les aînés ont exprimé des retours très positifs sur les bienfaits ressentis grâce aux activités du GIS Mise en forme. Parmi les plus marquantes :

- La danse active, introduite cette année pour remplacer le cours de Vitalité après le départ de notre professeur, a conquis les membres les plus dynamiques. En combinant exercice cardiovasculaire et plaisir du mouvement, elle a été très appréciée pour son ambiance entraînante et sa capacité à stimuler l'énergie et la motivation.
- Le Cardio-drumming, véritable activité inclusive, a permis aux personnes de tous niveaux de mobilité de profiter d'une approche originale alliant rythme, coordination et exercice physique léger. Son accessibilité a favorisé un large engagement, qu'il s'agisse de participants en pleine forme ou de ceux faisant face à des limitations physiques.
- Le yoga sur chaise, activité phare du programme, continue d'être plébiscité pour son effet apaisant et son rôle central dans la gestion du stress. Il permet aux aînés de cultiver détente, souplesse et équilibre, tout en renforçant leur bien-être global.

Ces activités, à la fois diversifiées, accessibles et bien encadrées, ont joué un rôle essentiel dans l'amélioration de la qualité de vie des aînés. Leur succès souligne l'importance du maintien de ce volet actif et l'importance d'une offre adaptée aux besoins et capacités de chacun, dans un esprit de plaisir, sécurité et inclusion.



GIS CUISINONS

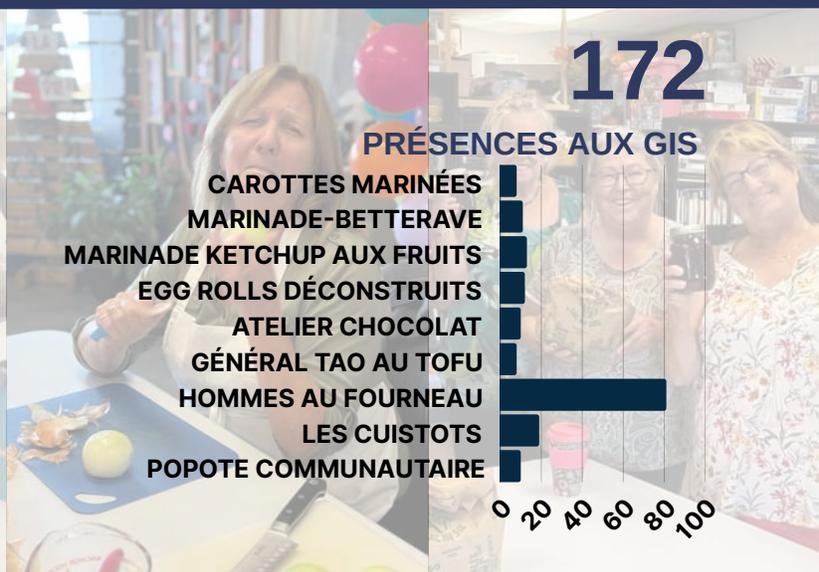
Cette année, la MDA a organisé 22 activités culinaires, totalisant 172 présences dans un esprit de partage et de convivialité.

Parmi les initiatives phares, le programme « Les hommes au fourneau » continue de rencontrer un franc succès auprès des participants masculins. Ces ateliers leur permettent de préparer un repas complet en groupe, qu'ils partagent ensuite avec leur conjointe ou un proche. Ce moment renforce la camaraderie et la solidarité, tout en développant leur autonomie en cuisine, un aspect rassurant pour leurs proches. De nombreux participants ont également souligné avoir amélioré leurs compétences culinaires, gagnant ainsi en confiance pour reproduire les recettes à la maison.

À l'automne, la MDA a lancé des ateliers de marinades afin de préserver et transmettre les savoirs culinaires traditionnels. Dans une ambiance chaleureuse, les membres ont confectionné betteraves marinées, ketchup aux fruits et carottes marinées. Ces rencontres ont été particulièrement appréciées des personnes vivant seules, offrant un moment réconfortant et favorisant l'échange de souvenirs et de traditions.

De plus, une nouvelle formule, « Les Cuisstots », a été mise en place. Ces ateliers, ouverts à tous, permettent aux participants de préparer un repas pour des convives invités à le déguster, dans une ambiance type restaurant. Chaque mois, plus de 15 repas sont proposés à prix modique, attirant particulièrement les personnes seules ou vulnérables.

L'année prochaine, la MDA souhaite développer des ateliers axés sur les saines habitudes de vie, afin d'offrir un meilleur soutien face aux effets du vieillissement.



GIS ARTISTIQUE

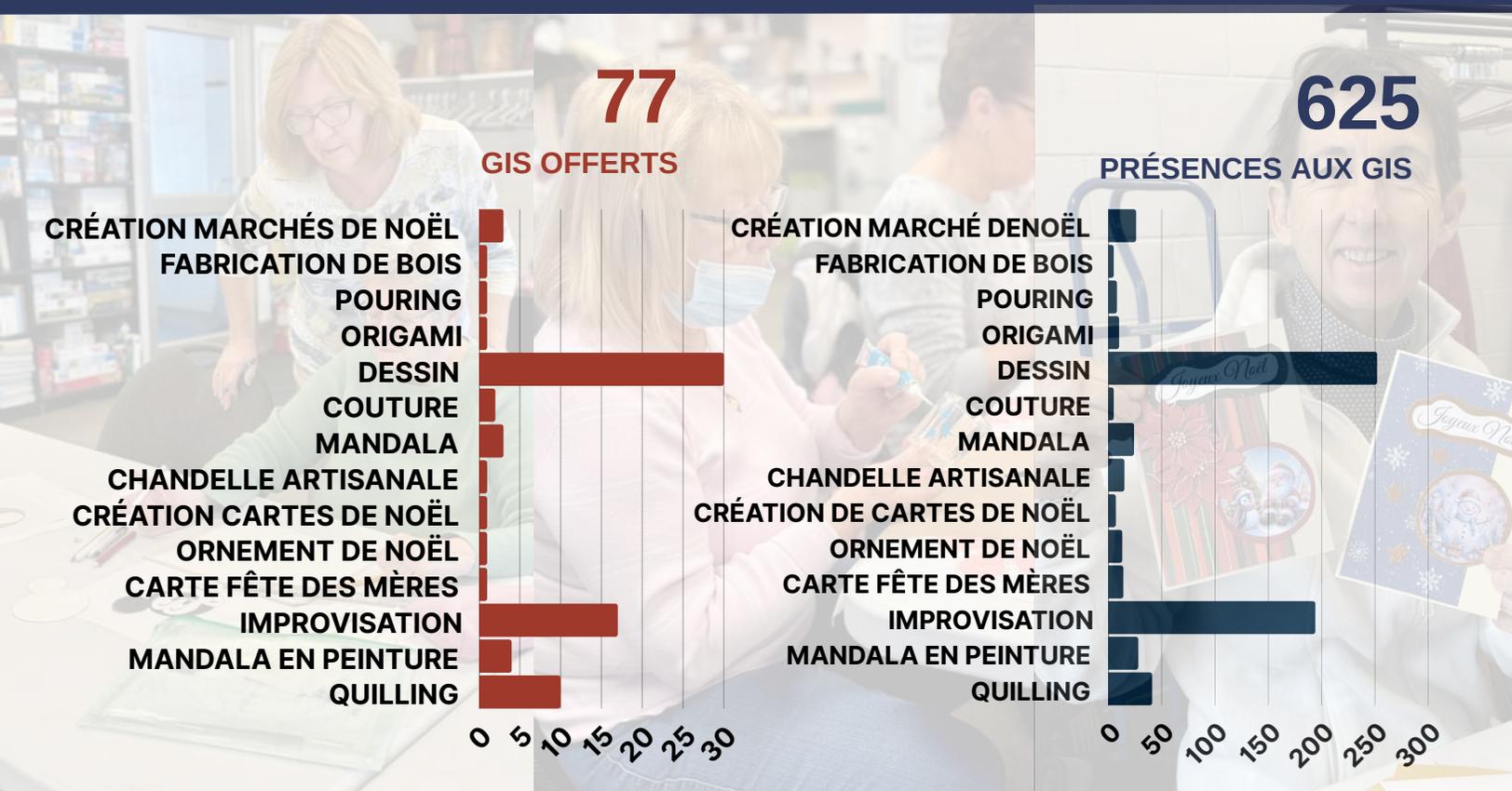
Cette année, la MDA a offert 77 activités artistiques, totalisant 631 présences. Comme toujours, nous avons cherché à proposer une programmation variée afin de répondre aux divers intérêts de nos membres. Une participation soutenue démontre que l'organisme a atteint son objectif.

Parmi les activités phares, le cours de dessin continue de se démarquer. Très populaire, il permet aux participants d'explorer leur créativité et de développer un savoir-faire artistique valorisant. Pour plusieurs, ce fut une véritable révélation, notamment chez certains hommes, parfois hésitants à se lancer.

Autre moment marquant de l'année : la création d'une équipe d'improvisation composée de membres motivés et engagés. Encadrée par un animateur spécialisé, l'équipe s'est entraînée régulièrement et a eu l'opportunité de participer à un match intergénérationnel. Cette expérience a été source de plaisir, de fierté et d'esprit d'équipe, tout en renforçant la confiance en soi et les capacités cognitives des participants. Cette dynamique les encourage désormais à se surpasser pour de prochaines joutes d'improvisation.

Nous continuons d'observer un intérêt accru pour l'art chez la clientèle féminine, tandis que les hommes y participent moins. Afin de remédier à cette situation et favoriser leur inclusion, nous avons organisé une activité d'ébénisterie animée, par un membre passionné. Cette initiative s'est révélée fructueuse, permettant aux aînés masculins de s'impliquer davantage dans une activité artistique qui leur correspond. En découvrant leurs talents en ébénisterie, ils ont pu valoriser leurs compétences, renforcer leur confiance en eux et s'intégrer pleinement à la dynamique culturelle de la MDA. Cette approche contribue ainsi à une offre plus inclusive et équilibrée, répondant aux intérêts de tous.

Naturellement, ce GIS ne serait pas aussi réussi sans l'implication de plusieurs membres de la MDA, qui agissent comme bénévoles-mentors. Ces derniers ont généreusement partagé leur passion et leur expertise, accompagnant d'autres membres ou amis de l'organisation. Leur engagement a contribué à créer un environnement d'apprentissage solidaire, favorisant l'épanouissement personnel et le renforcement du tissu communautaire.





GIS CULTUREL

Cette année, la participation aux activités culturelles de la MDA a connu une hausse significative, avec 17 événements proposés et un total de 189 présences, contre 11 activités et 70 participants l'année précédente. Cette progression démontre un intérêt croissant des membres pour la culture, ainsi que la pertinence de la programmation mise en place.

Les activités les plus populaires ont été les conférences sur les voyages, les sorties au théâtre et les rencontres littéraires, qui ont suscité un engagement constant. Un partenariat avec la ville dans le cadre du projet « La navette culturelle » a permis aux participants de plonger dans l'univers du théâtre, notamment lors d'une médiation culturelle autour de La Poutine, précédée d'une visite au Musée d'Arts de Joliette. Cet événement a offert aux membres une expérience immersive et émouvante, leur permettant de revivre des souvenirs, tout en découvrant les coulisses de la mise en scène et de la création théâtrale.

« Trésors et héritage d'un aîné » est une nouvelle initiative qui a permis à trois aînés de partager leur parcours de vie devant leurs pairs, offrant un moment de transmission empreint de sagesse et de réflexions profondes. À travers des récits personnels, ils ont captivé leur auditoire en évoquant leurs expériences marquantes, les défis surmontés et les leçons apprises au fil des années. L'activité s'est distinguée par une atmosphère intime et authentique, créant un espace propice aux échanges et à la valorisation du vécu de chacun. Les participants ont manifesté un vif intérêt pour ces témoignages riches en enseignements, renforçant ainsi le sentiment de connexion et de reconnaissance mutuelle.

Au-delà du divertissement, ces activités culturelles jouent un rôle central dans la vie des aînés, tout en brisant l'isolement, notamment pour ceux qui vivent seuls. L'engagement des participants et la diversité des événements confirment l'importance de maintenir une offre culturelle riche et accessible, adaptée aux attentes et aux besoins de chacun.



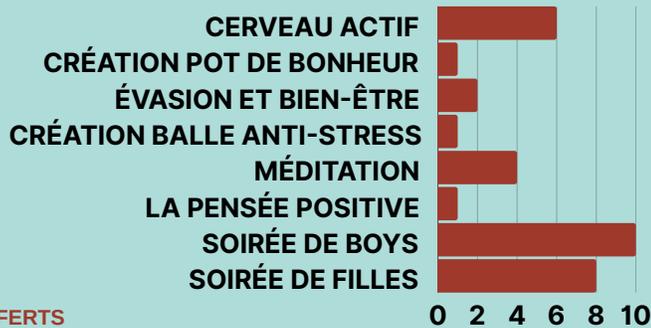
GIS BIEN-ÊTRE

La MDA a offert un total de 33 activités dans ce domaine, totalisant 442 présences. Ces séances ont constitué une occasion privilégiée pour eux de prendre du recul, de se recentrer sur eux-mêmes, et de mieux appréhender les obstacles avec une perspective plus positive. Elles leur ont également permis de s'accorder un moment de détente entièrement dédié à leur bien-être physique et mental. Fort du succès des soirées entre hommes l'année précédente, l'organisme a introduit des soirées entre femmes, qui ont également connu un vif succès. Très appréciées des aînés, ces rencontres ont favorisé la création de liens significatifs et offert un espace bienveillant pour échanger sur des sujets qui leur tiennent à cœur, dans un climat de confiance et d'écoute. Ces moments uniques ont révélé une grande ouverture et une profonde sincérité, donnant lieu à des échanges à la fois empreints de rires et d'émotions, où la vulnérabilité était pleinement assumée.

Par ailleurs, les ateliers « Cerveau actif », dédiés à la stimulation de la mémoire, ont continué à susciter un fort engouement auprès des participants, témoignant de leur volonté de rester mentalement actifs. De plus, les séances de méditation pleine conscience, animées bénévolement par un membre, ont également reçu un accueil enthousiaste. Elles ont favorisé de riches échanges et une exploration bienveillante de soi, renforçant ainsi le sentiment de bien-être global.

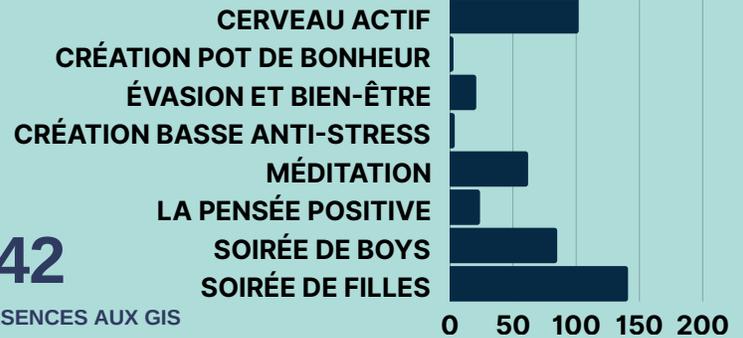
33

GIS OFFERTS



442

PRÉSENCES AUX GIS



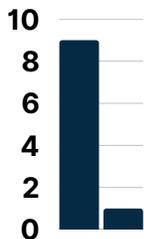
GIS AÏOS GRISONNANTS

Au cours de l'année, deux initiatives inspirantes ont vu le jour. Tout d'abord, la rencontre intergénérationnelle entre hommes s'est révélée particulièrement enrichissante, tant sur le plan social qu'éducatif. Les aînés ont grandement apprécié ces échanges avec de jeunes pères (5 personnes), partageant leurs expériences et offrant des conseils issus de leur propre parcours.

Par ailleurs, la MDA a organisé un atelier culinaire intergénérationnel animé par une jeune participante de 11 ans. Cette séance a été marquée par des instants de complicité et d'émerveillement : les aînés ont pris plaisir à découvrir le talent et l'enthousiasme de la jeune animatrice, qui, de son côté, s'est sentie valorisée et encouragée par leur bienveillance.

Un autre projet marquant fut celui de la gang d'impro, qui a eu l'occasion d'affronter 4 étudiants du programme d'improvisation du cégep de L'Assomption. Cette expérience a permis à jeunes et aînés de partager une activité dynamique, où les jeunes adultes ont été impressionnés par la créativité, la vivacité et l'engagement des aînés.

Bien que d'autres initiatives aient été envisagées pour diversifier l'offre d'activités, certaines contraintes logistiques, notamment liées aux disponibilités des participants et des collaborateurs, ont freiné leur mise en œuvre. Toutefois, ces projets restent pertinents et pourront être réévalués dans le cadre de futures programmations, afin de continuer à enrichir les activités proposées et répondre aux attentes de la communauté.

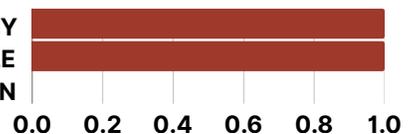


3
GIS OFFERTS

18

PRÉSENCES AUX GIS

CUISINONS AVEC EMY
SOIRÉE DE BOYS INTERGÉNÉRATIONNELLE
PARTIE D'IMPRO CEGEP ASSOMPTION



CUISINONS AVEC EMY
SOIRÉE DE BOYS INTERGÉNÉRATIONNELLE
PARTIE D'IMPRO CEGEP DE L'ASSOMPTION



JEUNES ADULTES
JEUNES



GIS TISSÉ - SERRÉ

Dans le cadre du GIS Tissé-Serré, la MDA a organisé un total de 124 activités, comptabilisant 1 726 présences, soit une augmentation notable de 476 participants par rapport à l'année précédente, et ce malgré, un nombre d'activités similaire. Cette formule gagnante a donc été maintenue et enrichie avec une nouveauté : le « Festin des chefs », où les membres dégustent et partagent un repas ayant été préparé préalablement dans le cadre de l'atelier "Les Cuisiniers". Ces dîners ont favorisé une belle synergie, permettant aux couples de se retrouver autour d'un moment convivial, tandis que les personnes seules ont pu développer des liens et tisser de nouvelles amitiés dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

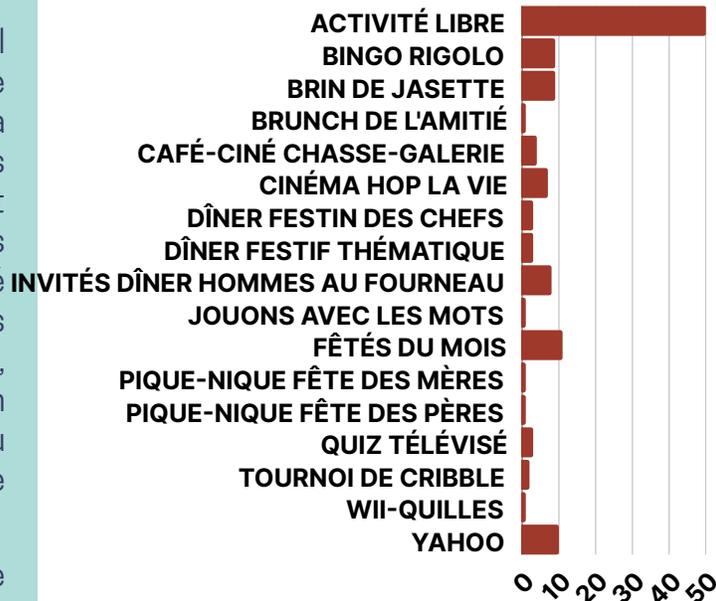
Les membres témoignent d'un véritable enthousiasme à se retrouver, échanger et partager des moments de plaisir et de festivité. Parmi les activités les plus appréciées figurent le « Bingo Rigolo », le jeu de « Yahoo », la célébration des anniversaires mensuels et les séances d'activités libres, toutes propices à la création de liens et à l'épanouissement de nouvelles amitiés.

Cette année, la MDA a également observé une solidarité remarquable entre les membres. Les échanges spontanés lors des activités libres, ont renforcé le tissu social, contribuant à un environnement inclusif, chaleureux et bienveillant. Ces interactions ont consolidé les relations interpersonnelles et nourri une dynamique communautaire fondée sur l'entraide et le respect mutuel.

Toutes ces initiatives soulignent l'importance du GIS Tissé-serré dans la vie de ses participants et mettent en lumière la nécessité de poursuivre et d'élargir les activités afin de maintenir cet élan positif et favoriser encore davantage l'épanouissement de la communauté.

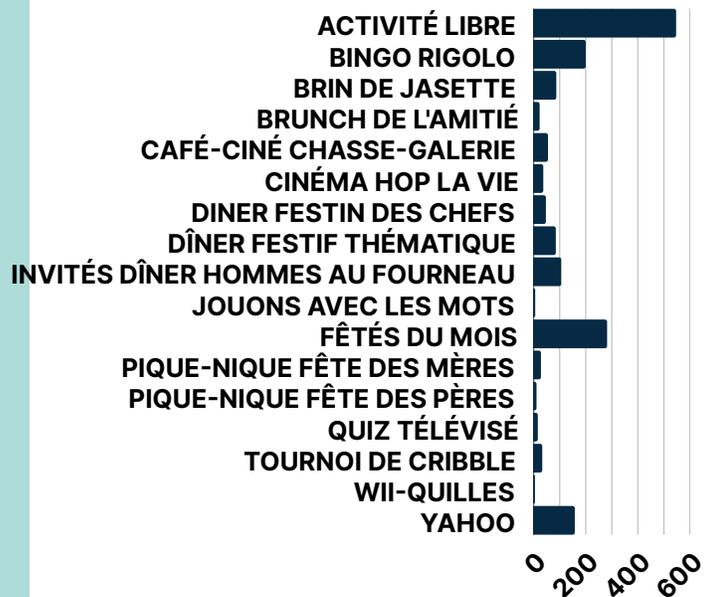
124

GIS OFFERTS



1726

PRÉSENCES AUX GIS



*Ensemble,
on est plus forts!*



GIS MUSICAL

Le taux de participation est demeuré stable, témoignant de la pertinence continue des activités et de l'enthousiasme soutenu qu'elles suscitent auprès des membres. Cette année, 23 activités musicales ont été organisées, rassemblant 249 participants. La musique a une fois de plus joué un rôle central en tant que vecteur de plaisir, de stimulation sensorielle et de rassemblement communautaire, confirmant son impact fédérateur.

Dans cet esprit, plusieurs membres ont participé avec enthousiasme au projet de la chorale de la « Guignolée », interprétant des chants de Noël lors de la distribution des paniers. Accueillie chaleureusement tant par les chanteurs que par les bénéficiaires, cette initiative a non seulement permis de répandre la joie, mais a aussi ravivé un fort intérêt pour le chant collectif. Ce projet de partage a généré un véritable élan de tendresse et de bienveillance au sein du groupe.

Forts de cette expérience positive, plusieurs membres ont exprimé le souhait de former une chorale permanente au sein de la MDA. Ce projet, porté par une quinzaine de participants, aspire à faire de la musique un outil d'expression, de socialisation et de valorisation personnelle. Dans cette optique, le groupe envisage d'organiser des visites dans des résidences pour aînés de la région, avec pour ambition de partager des instants musicaux et semer des graines de bonheur auprès des résidents.



23

GIS OFFERTS



249

PRÉSENCES AUX GIS



* ACTIVITÉS SPÉCIALES

DESRIPTIF : Les activités spéciales sont des occasions de rencontres uniques et de plaisir adaptés selon les saisons. Ce sont des activités, des visites ou des sorties qui permettent de briser l'isolement et ainsi contrer la solitude. Elles sont davantage promues pendant la période estivale, car les aînés sont davantage en mode vacances. Ils préfèrent n'avoir aucun engagement et profiter du moment présent.

DÉNOUEMENT : Une année marquée par une forte participation et des moments de convivialité. Cette année, nous avons renforcé notre engagement envers nos membres en doublant le nombre d'activités spéciales. Ce choix stratégique s'est traduit par une augmentation significative de la participation, avec 21 activités réunissant 365 présences, comparativement à 13 activités et 243 présences l'an dernier.

Les rencontres festives et rassembleuses continuent d'être un pilier essentiel de notre programmation. Ces événements offrent aux aînés des occasions précieuses de se retrouver, d'échanger et de tisser des liens, favorisant ainsi leur bien-être émotionnel et leur sentiment d'appartenance à la communauté. Parmi les moments les plus marquants, trois événements phares ont suscité un grand enthousiasme : le Souper de Noël et les Party de fin de saison et de la Rentrée. Ces rassemblements chaleureux ont permis aux membres de partager des instants joyeux et fédérateurs, renforçant encore davantage le lien social au sein de notre organisme, ainsi que le sentiment d'appartenance accru de nos membres.

L'augmentation notable du nombre d'activités et des présences témoigne de l'importance de ces rencontres dans la vie de nos membres. Ces résultats encourageants nous motivent à poursuivre sur cette voie, en continuant d'adapter notre programmation aux attentes et aux besoins de notre communauté.

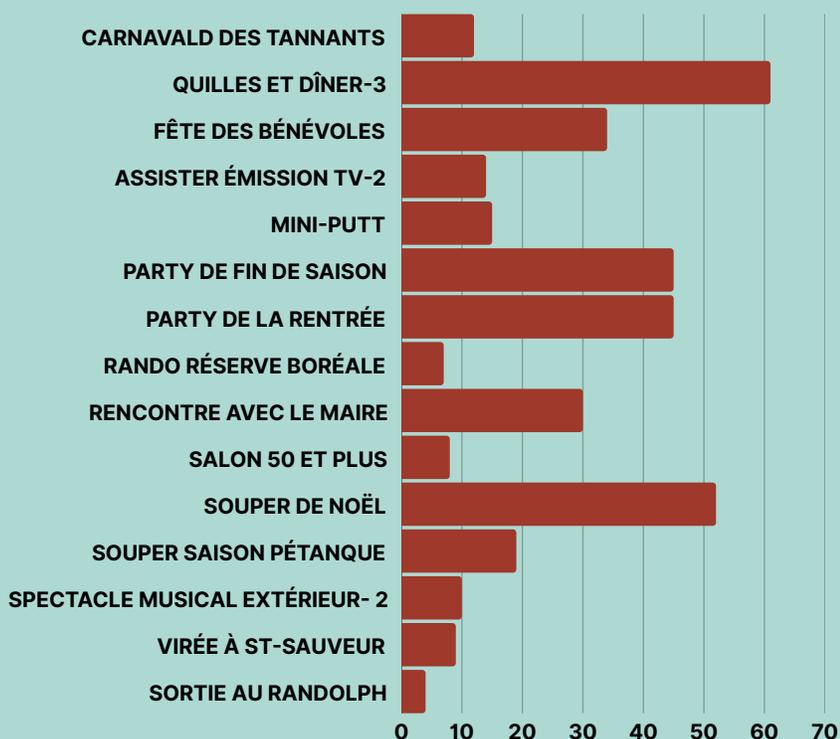


19

ACTIVITÉS SPÉCIALES
OFFERTES

365

PRÉSENCES





ÉVÉNEMENTS

DESRIPTIF : Les événements visent à favoriser le vieillissement actif, à freiner l'âgisme et à offrir une occasion d'information éducative portant sur les différents champs connexes au processus du vieillissement. Ils sont des occasions de rencontres éducatives et informatives qui offrent des expériences enrichissantes à plusieurs niveaux pour les aînés, en plus de briser l'isolement. Ils permettent d'encourager des interactions sociales, de créer des dialogues collectifs, de réaliser des ateliers ou des conférences portant sur des sujets pertinents pour les aînés, ainsi que de mettre de l'avant des activités promotionnelles et divertissantes pour ces derniers. La MDA priorise l'organisation d'au moins quatre événements par année, afin de contrer les différents fléaux existants et par ricochet, offrir une visibilité à l'organisme pour les citoyens de 50 ans et plus.

DÉNOUEMENT : Cette année, la MDA a poursuivi ses événements coup de cœur, dont la deuxième édition de Bouger Entr'aînés, visant à promouvoir l'activité physique chez les 50 ans et plus. L'engagement soutenu des membres témoigne de leur volonté de maintenir un mode de vie actif et sain. Au-delà des bienfaits physiques, cette initiative a renforcé le sentiment d'appartenance et encouragé la création de liens interpersonnels, réaffirmant ainsi le rôle de la MDA dans le mieux-vieillir sous toutes ses dimensions.

La MDA a également célébré avec fierté son 7^e anniversaire lors d'un événement convivial réunissant 40 membres. Ce rassemblement, marqué par la reconnaissance et la valorisation de l'engagement collectif, a mis en lumière les réalisations de l'organisme et la contribution active de ses membres. Lors de cette célébration, une activité créative, "L'arbre du cœur", a permis aux participants de confectionner des cœurs en laine, un projet symbolique qui a suscité un fort enthousiasme. Plusieurs membres ont exprimé à quel point cette expérience leur a procuré un véritable sentiment d'appartenance, renforçant ainsi les liens au sein du groupe et leur permettant de s'exprimer à travers une démarche artistique commune.

Dans le cadre de son Assemblée générale annuelle (AGA), une nouvelle formule a été introduite, mettant en avant l'impact de la MDA auprès des aînés. De nouveaux membres ont partagé leur expérience et les bienfaits des activités sur leur vie, créant des moments touchants et solidaires. Cet événement, qui suscite toujours un vif intérêt, a de nouveau rassemblé un grand nombre de participants, témoignant de leur engagement dans le développement de l'organisme.

Le lancement des activités reste une formule clé permettant aux membres de renforcer leur attachement à la MDA et de soutenir leur présence tout au long de l'année.

À l'occasion de la Journée internationale des aînés, la MDA a proposé deux initiatives originales et interactives : Un photomaton, permettant aux participants de poser avec des bulles contenant des messages positifs sur le vieillissement, favorisant ainsi une image valorisante de l'âge et stimulant le dialogue sur l'estime de soi. Une exposition d'affiches humoristiques sur les cinq sens et le vieillissement, conçue pour transmettre de manière légère et accessible des informations sur les transformations liées à l'âge.

Parmi les nouvelles activités, la MDA a souhaité offrir un moment spécial pour la Saint-Valentin, tout en veillant à l'inclusion des personnes seules. C'est ainsi qu'est née la Soirée de l'amitié, un événement réunissant couples et personnes seules, célébrant les liens affectifs sous toutes leurs formes dans une atmosphère chaleureuse et respectueuse. Cette soirée, empreinte de tendresse et de solidarité, a été marquée par des échanges sincères, des sourires et des instants de complicité, révélant la richesse des liens qui unissent la communauté. Dans cette ambiance bienveillante, l'inclusion n'était pas seulement une intention, mais une

réalité tangible, façonnée par l'authenticité et l'ouverture de chacun. Ce fut un moment de connexion profonde, de partage sincère et de célébration du lien humain dans toute sa beauté.

Aussi, la MDA est vraiment fière d'avoir réalié la toute première exposition d'œuvres d'arts qui a eu lieu à la bibliothèque de Lavaltrie. Depuis cinq ans, grâce aux ateliers animés par des artistes-aînés-bénévoles, de nombreux aînés ont eu le plaisir de découvrir les joies du dessin, du quilling et de plusieurs autres arts. Ces moments de partage ont donné naissance à de magnifiques œuvres, qui ont été présentées dans le cadre de cette exposition. Un projet inspirant, qui a mis en lumière la créativité et le talent des aînés, et qui a célébré l'expression artistique sous toutes ses formes pendant toute l'exposition (vacances de Noël)

Enfin, la MDA a développé un nouveau projet de partenariat avec la ville, donnant naissance au Bingo Rigolo, une activité ouverte et adaptée à tous les citoyens. Cet événement a été animé avec brio par l'un des membres, offrant une belle visibilité aux aînés et renforçant leur présence dans la communauté.

11

ÉVÉNEMENTS OFFERTS

394

PRÉSENCES

AGA ET DÉVOILEMENT DE L'OEUVRE COLLECTIVE - ARBRE DU COEUR

BINGO - VILLE - 2

BOUGER ENTRAÎNÉS

LANCEMENT HIVER

LANCEMENT AUTOMNE

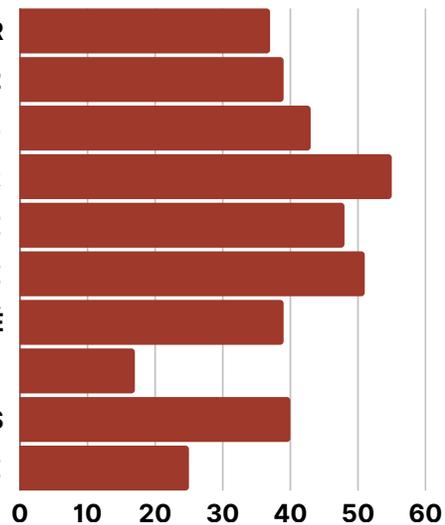
LANCEMENT PRINTEMPS-ÉTÉ

SOIRÉE DE L'AMITIÉ

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS, NOUS LES AÎNÉS

LES NOCES DE LAINE - 7 ANS

EXPOSITION D'OEUVRE D'ART À LA BIBLIOTHÈQUE DE LAVALTRIE



BINGO RIGOLO AVEC LA VILLE



C'est vivant



Dévoilement de l'Oeuvre Collective

Bouger Entr'Aînés



AGA 2023-2024

Assemblée générale annuelle et dévoilement de l'oeuvre collective



LA MDA S'AFFICHE



Merci à vous tous, pour vos si beaux témoignages, qui ont rendu cet AGA si exceptionnel!



7^{ème} anniversaire

Les Noces de laine de MDA

Journée internationale des aînés



CAMPAGNE CONTRE L'ÂGISME

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS !

Une publication par jour a été partagée tous au long du mois d'avril

MESSAGE PARTAGÉ :

Parce que les stéréotypes ont des impacts importants et qu'ils façonnent le regard que la société peut porter sur les aînés. Reconnaissons-les dans toute leur diversité. Ensemble, faisons une différence et contribuons à créer un monde pour tous les âges

Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



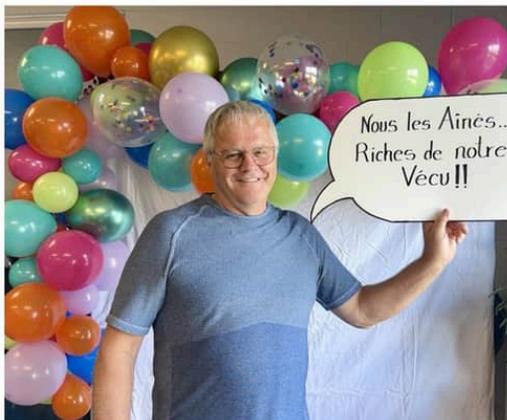
Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



Journée internationale des aînés



Secteur Interventions

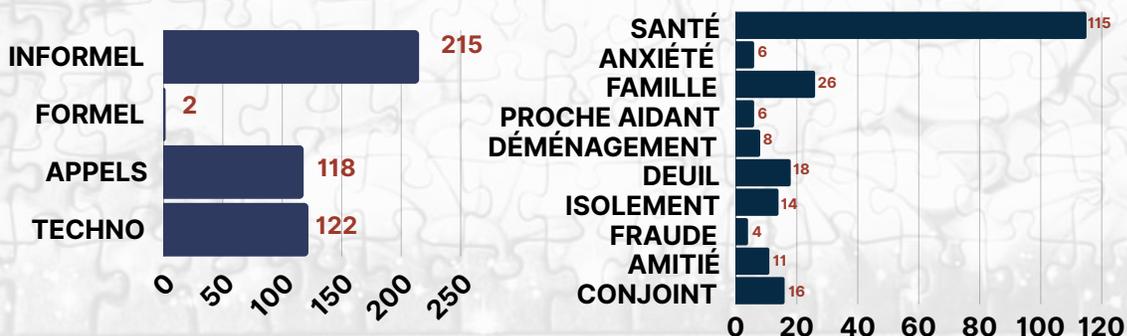
DESRIPTIF : Les rencontres de soutien sont présentes sous différentes formes, soit des rencontres formelles ou informelles, technologiques ou des appels. Les rencontres sont majoritairement réalisées de façon informelle et sont offertes au besoin des aînés. Ce sont des moments d'échanges qui permettent d'offrir du soutien et/ou des références. Chaque mois, des appels d'amitié sont aussi réalisés par une bénévole afin de renforcer le sentiment d'appartenance à l'organisme. Ainsi, à l'occasion de leur anniversaire, la bénévole contacte personnellement les membres afin de leur transmettre ses vœux chaleureux et de les inviter personnellement au dîner des fêtés du mois.

DÉNOUEMENT : Nous avons observé une augmentation notable des interventions individuelles cette année. Depuis le mois d'octobre, les appels d'amitié ont été réinstaurés, à raison d'une fois par mois, grâce à l'implication d'une bénévole dévouée. Ces appels, empreints de bienveillance, ont un impact significatif dans la vie des membres qui les reçoivent. Ce service est grandement apprécié de notre clientèle. En effet, nous avons constaté une hausse marquée du taux de participation à ces événements depuis la reprise des appels. Cette initiative contribue non seulement à renforcer le sentiment d'appartenance des membres envers notre organisme, mais joue également un rôle essentiel dans la lutte contre l'isolement social que plusieurs peuvent éprouver. De plus, notre bénévole exprime une grande fierté à l'idée de s'impliquer dans ce projet, qu'elle considère comme significatif et porteur de sens.

Les rencontres informelles demeurent toujours très populaires auprès de nos membres. Il est souvent plus facile de se confier autour d'un café, dans un cadre chaleureux et sans pression. Cette année encore, de nombreuses inquiétudes ont été exprimées, notamment en lien avec la santé « la leur ou celle d'un proche », des problèmes familiaux, des deuils ainsi que la santé mentale. Il est toutefois important de souligner la présence de plusieurs aidants naturels parmi nos membres. Tout au long de l'année, ces personnes ont sollicité notre écoute et notre soutien, témoignant de leur besoin d'accompagnement dans leur rôle souvent exigeant.

La légère baisse de l'utilisation du service de soutien technologique s'explique notamment par le succès des ateliers "On répond à vos questions", qui offrent un accompagnement personnalisé. De plus, plusieurs utilisateurs réguliers ont acquis, au fil du temps, suffisamment de connaissances pour aider à leur tour d'autres membres. Cette dynamique d'entraide entre pairs favorise l'autonomie et la solidarité, ce qui constitue une belle réussite du service. Malgré cette évolution, le soutien technologique demeure un service très apprécié, notamment pour l'écoute bienveillante et l'absence de jugement ou d'impatience—des qualités que les membres regrettent parfois ne pas retrouver dans leur entourage familial.

Cette approche chaleureuse et respectueuse crée un climat de confiance propice à l'apprentissage, permettant aux membres de renforcer leurs compétences numériques dans un cadre rassurant et inclusif.



457

INTERVENTIONS

Secteur Milieu de vie



DESRIPTIF : Le milieu de vie a pour objectif de favoriser un sentiment d'appartenance chez les aînés, tout en intégrant les nouveaux membres, souvent plus réservés. Dans un environnement chaleureux, convivial et amical, il s'anime quotidiennement, offrant un espace où l'écoute et la création de liens sont au cœur des rencontres. Chaque jour, selon l'horaire d'ouverture, les membres sont invités à se rassembler pour des moments non dirigés : discussions spontanées, jeux de société, pauses-café, repas partagés entre amis et/ou avec les intervenantes, ainsi que la possibilité de développer et réaliser des projets en impliquant leur communauté. L'objectif principal est de créer des instants de convivialité, qui jouent un rôle essentiel dans le maintien et le renforcement du lien social, tout en contribuant au bien-être émotionnel des participants. Ces moments permettent de briser l'isolement, encourager l'expression et le partage, et stimuler l'engagement communautaire. Ainsi, le milieu de vie devient un espace d'épanouissement collectif, renforçant le sentiment d'appartenance et de reconnaissance au sein de notre organisme.

DÉNOUEMENT : Les données démontrent un engagement accru des membres et un intérêt soutenu pour ces rencontres non formelles. En fait, cette année, 163 moments ont été offerts, soit 14 de plus que l'an dernier, pour un total de 1 301 présences enregistrées. À titre comparatif, l'année précédente comptait 149 moments pour un total de 1 049 présences.

Le milieu de vie, c'est un véritable espace de rencontre et de connexion. Les échanges spontanés, les rires, les confidences et même les mélodies jouées à la guitare ont créé une atmosphère chaleureuse et vivante. C'est une preuve que ce lieu est bien plus qu'un simple espace de rassemblement: c'est un foyer de souvenirs et d'émotions qui grandissent au fil du temps. Lors de leur passage, les aînés ont poursuivi leurs activités habituelles, telles que des discussions, des jeux de société et des séances de tricot. Cependant, une grande partie d'entre eux ont surtout pris plaisir à partager des dîners entre amis, renforçant ainsi les liens et l'atmosphère chaleureuse du lieu. Par ailleurs, il est important de noter combien le milieu de vie favorise l'entraide avec l'engagement des membres qui désirent toujours offrir un petit temps de bénévolats pour toutes tâches courantes.

Nous avons également retrouvé notre adepte des casse-têtes, affectueusement surnommée Madame Casse-Tête, qui s'est illustrée cette année en réalisant 20 casse-têtes, soit entre le 1 juin et le 4 novembre. Des problèmes de santé ont fait en sorte qu'elle n'a pu être présente tout au long de l'année. Son enthousiasme contagieux a fait de ces moments des instants privilégiés de convivialité et de socialisation. Son engagement a même encouragé d'autres membres à se joindre à elle, transformant cette activité en un véritable rendez-vous collectif, où elle a pu transmettre sa passion avec enthousiasme. Encore cette année, nous avons eu le privilège d'accueillir régulièrement l'un de nos membres les plus fidèles, âgé de 93 ans, qui nous rend visite deux à trois fois par semaine. Sa présence chaleureuse et constante est une source d'inspiration et contribue à renforcer le lien intergénérationnel, apprécié tant par l'équipe que par les autres membres de la MDA.

Un milieu de vie exigeant mais essentiel: Le milieu de vie est un secteur qui requiert une présence continue et de nombreuses interventions au fil de la journée. Nos responsabilités incluent l'accueil des membres, la réponse à leurs questions, la gestion des inscriptions et leur orientation dès leur arrivée, tout en veillant à maintenir un climat propice aux échanges et aux relations durables. L'établissement d'un lien de confiance est fondamental pour encourager le sentiment d'appartenance et permettre aux membres de surmonter leur éventuelle gêne initiale. Toutefois, le manque de personnel ressource limite notre capacité à répondre à tous les besoins immédiatement. Malgré ces défis, nous mettons tout en œuvre pour offrir un accueil chaleureux et un environnement bienveillant, afin de garantir le bien-être des membres. Un défi d'espace à surmonter : Le

'manque d'espace demeure une difficulté importante. Avec un seul local disponible, il est parfois ardu de concilier les activités encadrées et les échanges informels qui enrichissent le milieu de vie. Cette contrainte oblige les membres à adapter leur visite en fonction des horaires d'activités, notamment celles nécessitant un environnement calme.

Dans certains cas, les membres choisissent de rester malgré ces limitations, mais doivent alors restreindre leurs interactions, ce qui diminue la spontanéité des moments de socialisation. Il est donc raisonnable de penser que, sans ces contraintes d'espace, la fréquentation aurait pu être encore plus élevée.

Enfin, il est évident que le milieu de vie offert par la MDA demeure indispensable pour les aînés. Bien plus qu'un simple lieu de détente, il constitue un espace de partage et de solidarité, où s'instaure un profond sentiment d'appartenance.

Les membres y trouvent des relations harmonieuses et bienveillantes, dénuées de jugement, dans un environnement conçu pour répondre à leurs besoins et réalités. Chaque rencontre témoigne de la richesse de cet espace de vie, prouvant que les liens humains et le sentiment de communauté restent au cœur de notre mission.



Mme Casse-tête

20
CASSE-TÊTES
RÉALISÉS DU
1 JUIN AU
4 NOVEMBRE



163
MOMENTS

1301
PRÉSENCES

3

TÉMOIGNAGES

Combien d'heures de bénévolat pour monter une soirée comme telle? Combien de bénévoles? Tasser les frigidaires, les meubles, tout à été changer de place. J'espère que vous serez encore avec nous pour bien longtemps...ou que l'an prochain un plus grand local nous sera attribué. Merci milles fois à ceux et celles qui ont su nous rendre cette soirée mémorable...Minuit moins vingt- encore 4 danseurs sur place...bon jusqu'à la dernière goutte, comme ont dit...

Anne-Marie

MERCI ❤️ au comité de la MDA ,pour nous avoir organisé cette belle soirée, de l'amitié, 🤗 et St-Valentin ❤️ ...

MERCI aussi, à vous tous 🇵🇸 Une soirée remplies de bons moments 🥰🤗

Amicalement de Sylvie Durand

Encore un succès avec ce souper et soirée de Noël. Merci pour l'accueil, les decorations , le souper délicieux et l'animation. Merci et oui, nous sommes une belle gang 🤗🤗

Carmen

Merci 🙏 a tous ceux et celles qui ont travaillé fort pour nous offrir un beau party 🎉 ce fut un succès du début à la fin
Merci 🌹🌲

Julia

Merci d'avoir souligné ma fête vous êtes super mes amies ami. Je suis vraiment reconnaissante de vous connaître sa remplie ma vie de bonheur de rire.

Sylvie Lauziere

Merci merci à tout ceux qui de près ou de loin ont contribué à cette belle soirée. Le repas etait excellent !! La musique aussi !!

Guylaine

Je suis dans mes émotions aujourd'hui et je me rencontre de l'ampleur de l'événement, qu'elle réussite! Un gros merci à toi Sophie pour les idées que tu apporte à la MDA.

Marlene

Toujours surprise de voir la façon dont la gang embarque dans vos thèmes. Très très belle soirée. Merci a vous deux de bâtir une si belle soirée.

Huguette

La conférence fut très intéressante et enrichissante et l'animateur très dynamique!

Nicole

Bonsoir à vous tous 🤗🥰... Je viens à mon tour , REMERCIER 🤗, toutes les personnes ,qui ont participé, à nous offrir 🤗 une magnifique soirée , hier soir 🌲🥰🥰🥰 L'animation, le délicieux repas, les cartes de Noël,les decorations, la musique 🎵🎵🎵🎵 la danse 🕺🕺 ect...ont fait de cette rencontre , de Noël,un événement , remplies d'amour et de joies...🥰🥰
MERCI beaucoup à vous tous.

Amicalement de Sylvie Durand

Merci beaucoup pour tout. Une belle soirée et surtout merci pour tous vos efforts qui sont tant appréciés

Georgette

Merci Nicole 🤗 Anne-Marie pour la belle soirée...merci pour les beaux partages..chaque soirée est unique et nous montre ce qu'on est...Une belle gang Tissée-serrée!!"

Nichèle

Je me suis jamais jamais bien amusé comme hier soir. Le jeu à Sylvie est HOT HOT HOT. Ça nous a permis de sorti nos émotions et dire des vraie choses de femmes. Merci les filles et ça nous permet de tissé les liens serré. Je vous aime tous.

Ruby

En se disant, "une chance qu'on ça!" ❤️

Sylvie Bourassa

4

CONSOLIDATION DE L'ORGANISME

Une année de progrès et d'innovations

Renforcement des partenariats : Cette année, la MDA a pu compter sur **34 partenaires**, comparativement à 37 l'an dernier. Chaque année, l'organisme développe de nouvelles alliances pour enrichir sa programmation et diversifier les activités proposées. Cependant, en raison des ajustements dans l'horaire et de l'évolution des besoins, certains partenaires ne sont pas sollicités, entraînant ainsi une légère variation du réseau de collaboration. Malgré ces ajustements, le maintien des partenariats existants et l'arrivée de nouvelles collaborations témoignent du dynamisme et de la capacité d'innovation de la MDA. L'organisme continue ainsi de renforcer son réseau de partenaires clés, garantissant une offre toujours plus pertinente et adaptée aux membres.

Concertation et engagement des aînés : Malgré un agenda chargé, **8 stratégies de concertation** ont été mises en œuvre cette année, contre 11 l'an dernier. La priorité accordée au soutien direct des services a entraîné certains ajustements, limitant la participation de la coordonnatrice à certains comités et tables de concertation. Toutefois, l'implication est restée forte grâce à 19 aînés, qui ont contribué activement aux divers comités, assurant ainsi la continuité des échanges et le développement des initiatives.

Visibilité et communication : Avec **46 stratégies de visibilité** et publicité déployées contre 37 l'an dernier, ce volet a pris une importance accrue. De nouveaux concepts et campagnes ont été mis en place, consolidant la présence de la MDA. Le groupe Messenger s'est révélé être une excellente initiative, favorisant un lien direct avec les membres et une meilleure structuration des communications. Les événements restent un levier clé pour accroître la notoriété de l'organisme, et l'an prochain, une présence renforcée à des kiosques permettra d'amplifier cette visibilité.

Une diversification financière et un autofinancement florissant: Cette année, la MDA a pu compter sur **11 sources de financement**, contre 8 l'an dernier. Parmi elles, 6 proviennent de ressources internes, illustrant la volonté de l'organisme de développer des solutions autonomes pour renforcer sa mission. Cette approche garantit une stabilité financière, permettant de réinvestir ces fonds directement dans les activités et services essentiels aux aînés. Les cotisations des activités ont joué un rôle important. Bien que la MDA ait toujours privilégié la gratuité, des frais minimes ont été introduits pour certaines activités, notamment les ateliers de cuisine et les sorties. Avec la fluctuation, ces contributions offrent un soutien précieux, assurant la qualité et l'accessibilité des ateliers. Malgré cela, la gratuité reste une priorité essentielle, afin de maintenir l'accès aux aînés vulnérables et de nouvelles stratégies seront à évaluer. L'année a également été marquée par un succès remarquable en autofinancement. Grâce à une approche novatrice et aux sept rencontres du comité, plusieurs initiatives ont été mises en place, permettant de récolter 9 938 \$, soit le double des fonds obtenus l'année précédente. De plus, 3 352 \$ en commandites sont venus soutenir la programmation. Ce succès repose sur l'engagement indéfectible des bénévoles, qui ont participé à chaque étape du processus : organisation des événements, coordination des marchés de Noël, etc. Leur créativité et leur détermination sont au cœur de cette réussite, démontrant une fois de plus que le bénévolat est un moteur essentiel du développement et de la pérennité de la MDA.

34

PARTENAIRES

8

STRATÉGIES DE
CONCERTATION

46

STRATÉGIES DE
VISIBILITÉ

9

STRATÉGIES DE
SOURCES FINANCEMENT

15

Secteur privé

Gilles Roussil, Conférencier
Marie-Krystel Gendron, Auteure
Magali Dudemaine, Danse active
Émilie Giroux, Vitalité
Centre Inspire,
Sandra Lemieux, Yoga sur chaise ;
Sylvain Proulx, Ornithologie
Mélanie Haché, Musique
Claudia Théorêt, Orthothérapeute
Agence de voyage Soleil Levant
Héma Québec;
Familiprix ;
Alain Caron - Danse en ligne ;
Fondation Marc Saulnier;
Éva.

2

Secteur municipal

Ville de Lavaltrie
Bibliothèque de Lavaltrie

14

Communautaire

Action famille ;
Maison des jeunes de Lavaltrie ;
Théâtre Côte à côte
Fondation CAA Québec
GPEL ;
Chasse-Galerie
Au Couleur de la vie
Le Néo ;
Les producteurs d'œufs du Québec
Société d'histoire du patrimoine de Lavaltrie;
Théâtre de l'Oeil ouvert
Police communautaire ;
Comptoir essentiel ;
Canoé Collectif.

3

Provincial

Ministère de la Santé et des Services Sociaux -PSOC
Secrétariat aux aînés du ministère de la Famille - ITMAV
Ministère de l'Éducation du Québec - Loisir Lanaudière

Merci à nos précieux commanditaires !

✨ Votre soutien et votre générosité permettent à la MDA de rayonner et d'offrir des moments inoubliables à nos membres. Grâce à vous, nous bâtissons ensemble une communauté vivante et solidaire. 🙌💙

- Salon de quille Au Magnifique
- Benny
- Salon de coiffure -
- Familiprix
- L'Oeufrier
- Alain Caron
- Pizza Salvatoré
- Centre Inspire
- Chico
- L'Avalanche
- Salon de coiffure Guylaine
- Resto Ô-Bol
- Boucherie Viking
- Fleurs et Douceurs
- Sophie Riopel - Arbonne

Stratégies de concertation

8

STRATÉGIES
DE
CONCERTATION

Les divers comités et partenariats demeurent essentiels à la concertation et au développement des services pour améliorer les conditions de vie chez les aînés. Ces rencontres ne permettent pas seulement de créer des liens, mais offrent un soutien et une collaboration permettant de développer de nouveaux ajouts à l'organisme.

COMITÉ/TABLES DE CONCERTATION/COLLOQUE-FORMATION

- Table de pauvreté de Lavaltrie-Lanoraie
- Table de soutien à domicile
- Comité : La guignolée de Lavaltrie
- Comité : Féerie de Lavaltrie - **1 aîné**
- C.A - Administratrice au sein du CANOÉ Collectif
- Comité Politique de développement social (Ville)- **1 aîné**

COMITÉ-CONSULTATIF MDA

- Comité financement - **8 aînés**
- Comité de coordination des bénévoles - **9 aînés**

COMITÉ FINANCEMENT

Objectif :

Au sein du comité de financement, les bénévoles et aînés planifient des activités pour garantir la pérennité de l'organisme.

Leur engagement vise à :

- Maintenir la MDA vivante et active,
- Offrir des services et activités répondant aux besoins des aînés de la communauté,
- Proposer majoritairement des activités gratuites et de qualité, tout en assurant leur accessibilité aux personnes à faible revenu
- Garantir l'autonomie et la stabilité financière de la MDA.

7

RENCONTRES

32

PRÉSENCES
DES BÉNÉVOLES

81

HEURES
DE BÉNÉVOLAT

COMITÉ DE COORDINATION DES ACTIVITÉS

Objectif : Le comité de coordination des activités rassemble des aînés et des bénévoles qui contribuent à l'organisation des services. Ils participent à des séances de remue-méninges afin de planifier et enrichir les activités de la MDA.

Leur engagement vise à :

- Représenter les besoins et intérêts des membres pour adapter les services, le choix des activités et l'organisation de la programmation.
- Aider à l'organisation d'événements spéciaux.

3

RENCONTRES

15

PRÉSENCES
DES BÉNÉVOLES

9

HEURES
DE BÉNÉVOLAT



19
AÎNÉS

PUBLICITÉS

• RÉSEAUX SOCIAUX - MDA - Membres de l'organisme

- Courriel - Rappel des activités de la semaine - **46 envois** (à tous les membres)
Chaque semaine, l'organisme partage les informations essentielles à venir. Ce message comprend un aperçu des activités, les revues de la semaine (**46**), les événements, les activités d'autofinancement et informations générales, assurant une communication fluide et accessible pour tous.
- Groupe messenger - **111** aînés-qui sont membres du groupe
Groupe qui permet aux aînés d'échanger librement entre eux tout en offrant à la MDA un canal efficace pour partager les informations essentielles sur les activités quotidiennes. Un outil dynamique qui favorise la communication et le maintien du lien social.

• PAGE FACEBOOK MDA- Followers - **707**

- Diffusion des publicités d'activités/d'événements/d'autofinancement/revue de la semaine / post informatifs, éducatifs divers. -**588 publications**
- Capsules en partenariat avec Canoé Collectif dans le cadre de la Journée Internationale de l'élimination de la pauvreté.
- Campagne contre l'âgisme ; Concept/sensibilisation tout au long du mois - **31 billets**

• JOURNAL D'AUTRAY - LANAUWEB - **1 article**

- Article - Exposition "La MDA s'affiche" : Une exposition artistique mettant en vedette les créations des membres de la MDA, présentée à la Bibliothèque Sylvie-Thouin du 13 décembre 2024 au 9 janvier 2025

• SITE WEB -

- Diffusion - Affiches publicitaires de nos événements et activités d'autofinancement.
- Programmation en ligne & Services de l'organisme

• YOUTUBE

- Capsules Mieux-Vieillir, Mieux-vivre & Chanson thème de la MDA

• GUIDE DES LOISIRS & PANNEAU ÉLECTRONIQUE DE LAVALTRIE

- Diffusion : Publication des activités fixes - activités libres, jeux de société, marche.

• PAGE FACEBOOK GROUPES DIVERS (4 groupes de la région)

- Diffusion : Publication des activités/événements/autofinancement/revue de la semaine/post informatifs, éducatifs divers.

• BAC À FLEURS DÉCORATIF : Orné de l'effigie de la MDA et décoré selon les thèmes de l'année, ce bac fleuri capte le regard des passants et embellit l'environnement autour de notre organisme. Une touche esthétique qui reflète notre identité tout en suscitant l'intérêt et la curiosité. **13 thèmes**

• MOTS DOUX : **152 cartes** - Réalisées par une bénévoles, comprenant un petit message positif et distribués aux membres et auprès des citoyens tout au long de l'année

12

STRATÉGIES
PUBLICITAIRES



Membre à l'échelle nationale et membre fondateur de la MDA de la région de Lavaltrie. Membre à l'échelle nationale et membre fondateur de la MDA de la région de Lavaltrie. Membre à l'échelle nationale et membre fondateur de la MDA de la région de Lavaltrie. Membre à l'échelle nationale et membre fondateur de la MDA de la région de Lavaltrie.

18

STRATÉGIES
ÉVÉNEMENTIELLES

ÉVÉNEMENTS

ÉVÉNEMENTS PARTENARIAT

- Collecte de sang -2
- Kiosque fête de la famille - 1
- Chorale de la Guignolée -1
- Bingo Rigolo, en collaboration avec la Ville -2
- Événements REGAL - 1
- Nuit des sans-abris - 1

ÉVÉNEMENTS-MDA

- Assemblée générale annuelle -1
- Dévoilement de l'œuvre collective "Arbre du coeur" -1
- Lancement de la programmation - 3
- Bouger Entr'aînés - Journée promotionnelle de l'activité physique -1
- Journée internationale des aînés - Nous les aînés -1 -
- 7e anniversaire de la Maison des aînés - Noces de laine -1
- Soirée de l'amitié -1
- La MDA s'affiche : Une exposition artistique mettant en vedette les créations des membres de la MDA à la bibliothèque de Lavaltrie - 1

12

STRATÉGIES
D'AUTOFINANCEMENT

ACTIVITÉS D'AUTOFINANCEMENT

- Cantine dans le cadre de la Féerie -**1**
- Marché de Noël (Ville et résidence Eva)-**2**
- Soirée bénéfice - Country -**1**
- Kiosque - vente - St-Jean -**1**
- Vente de débarras des organismes (5 organismes partenaires ont participé) -**1**
- Ménage du boisé -**1**
- Vente d'articles MDA - Créés à la main par les membres de l'organisme. (tout au long de l'année)
- Moitié-moitié -**3**
- Commanditaires de la programmation - (**15 commandites**)

5

STRATÉGIES
ARTICLES
PROMOTIONNELS

MATÉRIELS ET ARTICLES PROMOTIONNELS

- Chapiteau à l'effigie de la MDA (utilisé lors des événements)
- Dépliants -Programmations remis cette année - **723 copies**
- Articles à l'effigie de la MDA (casquettes - chandails)
- Signets - **50**
- Bannière

Revue de la semaine

REVUE DE LA SEMAINE

8 AVRIL 2024
















- JEU DE YAHOO
- QUILLING
- FÊTES DU MOIS
 - TERRY ET FREDDY
 - CREATION MANDALAS
- ÉCLIPSES SOLAIRE
- ACTIVITÉS LIBRES
-ET ENCORE PLUS

REVUE DE LA SEMAINE

16 DÉCEMBRE 2024












- FABRICATION D'UN ORNEMENT DE NOEL
- IMPROVISATION THÉMATIQUE DE NOEL
- BRIN DE JASSETTE POUR TOUS
- LES FÊTES DU MOIS
- BINGO RIGOLO DE NOEL
- DÎNER POT LUCK DE NOELET ENCORE PLUS

REVUE DE LA SEMAINE

10 FÉVRIER 2025











- DÎNER FESTIF DE ST VALENTIN
- JEU DE YAHOO
- HOMMES AU FOURNEAU
- BINGO RIGOLO
- SOIRÉE DE L'AMITIÉET ENCORE PLUS

REVUE DE LA SEMAINE

17 MARS 2025



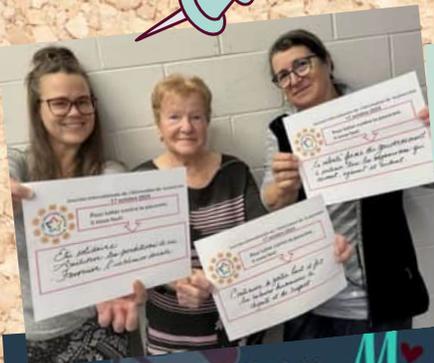









- DISCUSSION AVEC LE MAIRE
- CLUB DE MARCHÉ
- DANSE ACTIVE
- LES FÊTES DU MOIS
- BINGO RIGOLO
- LES CUISTOTS DES CHEFS
- IMPROVISATION
-ET ENCORE PLUS



CAFÉ-CAUSERIE AVEC LE MAIRE

Jeu 20 mars, 13 h
100, rue Saint-Antoine Sud

CHRISTIAN GOULET

MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE

NOCE DE LAINE POUR LA MDA

Fête et surprises pour les 7 ans de la MDA
On vous attend des 13h30 le 23 avril 2024
Inscription obligatoire: 40 places

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

Lundi

LANCLEMENT DE LA PROGRAMMATION HIVER 2025

13 janvier 2025
9h00 ouverture des portes
10h00 début des inscriptions

Hop la vie!

Maison des aînés de Lavaltrie

17 juin 13H30

ACA Assemblée générale annuelle 2023-2024

Inscription obligatoire avant le 10 juin

BOUGER ENTRAÎNÉS 2E ÉDITION PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

La Bibliothèque Sylvie-Thouin présente

LA MDA S'AFFICHE !

Une exposition du collectif artistique de la Maison des aînés de Lavaltrie

Découvrez des œuvres uniques qui reflètent leur passion et leur engagement. Chaque pièce exposée témoigne de l'importance de favoriser l'épanouissement personnel et la créativité, peu importe l'âge.

Rencontre avec les artistes : Samedi 14 décembre, de 13 h à 15 h

13 DÉCEMBRE 2024 AU 9 JANVIER 2025

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

NOUS, LES AÎNÉS !

1 OCTOBRE 2024
15H30 @ 17H00
À la Maison des aînés de Lavaltrie, 120 rue St-Antoine sud

Joignez vous à nous pour cet événement

"Nous, les aînés"

- Photobooth
- Stations découvertes : Les 5 sens et le vieillissement
- Grignotines

13 JUN 2023
13H30 À 16H30

CONFÉRENCE : VIEILLIR EN SANTÉ
CONFÉRENCIER : OLLES ROUSSEL

AÎNÉS DE 57 ANS QUI PARTAGERONT SES BONS CONSEILS

JEUX D'ADRESSE, DE LOGIQUE ET DES ÉPREUVES SIMPLES & ADAPTÉES QUI VOUS FERONT SOURIRE !

50 places
Inscription obligatoire avant le 10 juin 2024

INFORMATIONS
MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE
450-586-6211 POSTE 2

COLLECTE DE SANG

Organisée par MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE

Mardi 24 septembre
13 h 30 à 19 h 30

ÉCOLE DE LA RIVE
60, rue Douaire-de-Bondy

SUR RENDEZ-VOUS
→ hema-quebec.qc.ca
→ 1 800 343-7264

HEMA QUÉBEC

SOIRÉE BÉNÉF AU PROFIT DE LA MAISON DES AÎNÉS

SAMEDI 23 NOVEMBRE
19H30

SOIRÉE DANSANTE COUNTRY

OUVERT À TOUS

20\$

BAR SUR PLACE PHOTOBOOTH

ÉCOLE DE LA RIVE : 60 RUE DOUAIRE DE BONDY, LAVALTRIE

BILLETTS EN VENTE À LA MDA : 120 rue St-Antoine, sud

SOIRÉE DE L'AMITIÉ

12 FÉV. 18H30 à la MDA

40 PLACES MAX. Inscription obligatoire avec paiement

COÛT 12\$

Amour partagé
Soirée inoubliable dédiée à l'Amour et l'Amitié ...
En couple, entr'amis ou en solo ...
Soirée idéale pour célébrer les liens qui nous unissent !!!

Souper inclus : Pizza et salade
Bar disponible sur place

MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE

VENTE DÉBARRAS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DE LAVALTRIE

18 MAI 2024

SAMEDI 9h-16h Place 350e

Annulé en cas de pluie

Cette semaine à la MDA

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

CINÉ HOP LA VIE !!

LUNDI
3 fév. - 13h30

LOJ QUI RIRA LE DERNIER ?

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

soirée de boys INTERGÉNÉRATIONNELLE

VEZ DISCUTER, PARTAGER, CRÉER DE NOUVELLES AMITIÉS, JOUER À DES JEUX DE SOCIÉTÉ, ETC.

Mercredi 23 octobre 18h30

Inscription obligatoire
LES BOYS VOUS ATTENDENT !

ACTIVITÉS VARIÉES SELON LES SOIRÉES

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

Fabrication d'une carte de Noël !

AVEC LES CONSEILS DE MATHALIE, FAN DE SCRAPBOOKING

VEZ CRÉER DES CARTES DE NOËL UNIQUES ET PERSONNALISÉES EN SCRAPBOOKING !

LUNDI 9 dec. 10h00

12 PLACES SEULEMENT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 28 NOVEMBRE

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

MARDI

Évasion et Bien-être

11 MARS 16H30

OUVERT À TOUS

Venez vous détendre et savourer un instant de bien-être, où vous pourrez prendre soin de vous dans une ambiance calme et apaisante.

Ateliers variés selon le mois, voir l'équipe de travail pour plus d'informations.

15 places maximum
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

*** Des frais peuvent s'appliquer ***

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

Soirée de filles

Activités variées selon les soirées !

JEUDI 17 OCT. - 18H00

Inscription obligatoire

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

CERVEAU ACTIF

Inscription obligatoire, 1 semaine avant l'activité

Faites vite 12 places seul.

Mercredi 20 nov. 10h45

Jeux et activités qui stimulent et sollicitent les différentes fonctions du cerveau !

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

MARDI

LES CUISTOTS DU FESTIN DES CHEFS

18 FÉVRIER 10h00

5 places
Inscription obligatoire

POUR TOUS !!!

Rejoignez-vous à notre chef pour une expérience culinaire unique et participez à la préparation du repas exceptionnel qui sera servi lors du dîner du Festin des Chefs !

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

Mercredi

15 janvier

13h30

Conférence POSTURE ET VIEILLISSEMENT

Claudia viendra vous parler des troubles de la posture et de la correction corporelle.

Une posture saine est essentielle pour éviter les douleurs, les tensions, et pour améliorer la mobilité et le bien-être général.

Claudia est orthopédiste, massothérapeute et kinésithérapeute depuis plus de 10 ans. Elle est super bien notée pour vous aider avec vos différents maux et douleurs. Les soins qu'elle offre Claudia sont plus thérapeutiques que détente mais elle s'adapte selon votre besoin.

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Un milieu vivant, actif, chaleureux, rempli d'une énergie palpable qui apporte réconfort, sérénité, entraide mutuelle et bien-être.

Lundi

Danse active

Du 20 janvier au 14 avril - 9H30
Relâche le 3 mars

COÛT : 20\$
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
12 PLACES

Venez faire des mouvements de danse sur de la musique dynamique pour travailler votre cardio et réveiller vos muscles.

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00.
120, rue St-Antoine sud Lavaltrie - 450-586-6211

Mots doux



Journal Action d'Autray

**Première exposition publique du collectif
artistique de la Maison des aînés**



La Bibliothèque Sylvie-Thouin présente l'exposition « La MDA s'affiche », qui se tiendra jusqu'au 9 janvier 2025. Cette exposition met en vedette les créations du collectif artistique de la Maison des aînés (MDA) de Lavaltrie, un projet vibrant qui illustre la vitalité et la créativité des aînés de la communauté.

<https://www.lactiondautray.com/article/2024/12/17/article/culture/premiere-exposition-publique-du-collectif-artistique-de-la-maison-des-aines/>

Carmen & Michel

Boîtes du bonheur



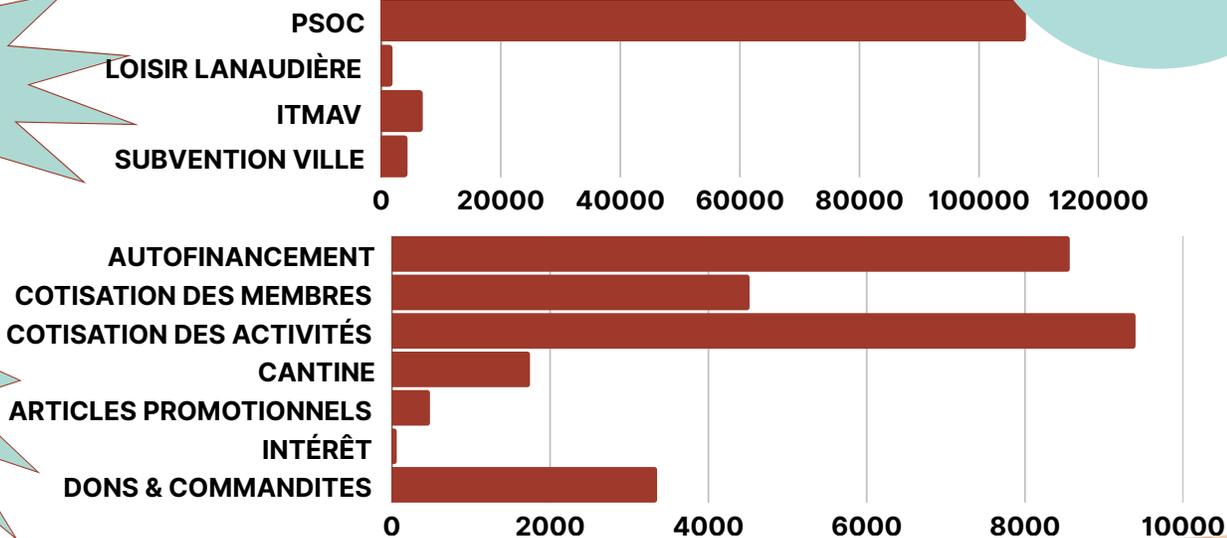
Sources financement MDA

11

Sources de financement

SUBVENTIONS
121 105 \$

MDA
28 125\$



5

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Un conseil d'administration engagé et moteur de développement.

La Maison des aînés de Lavaltrie a le privilège de pouvoir compter sur un conseil d'administration proactif et impliqué, composé de sept membres et aînés dévoués, investis tout au long de l'année. Leur stabilité et leur cohésion ont été des piliers essentiels dans le maintien et le renforcement de notre mission. Malgré un départ en cours d'année, la transition a été fluide, assurant la continuité des initiatives sans interruption.

L'engagement des administrateurs dépasse largement la simple gouvernance. Ils jouent un rôle clé dans le développement stratégique de l'organisme et participent activement à la planification des événements, aux comités et aux activités. Leur implication contribue à bâtir une structure solide, favorisant une véritable synergie entre le CA et les membres, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance à la communauté. Leur soutien représente un levier essentiel pour la coordonnatrice et l'équipe de travail, leur permettant de maintenir le cap et d'assurer la pérennité des actions.

Réalizations majeures dans la consolidation de l'organisme.

- Conformité légale : Application des exigences de la Loi 25.
- Politiques internes : Révision et adoption de la politique des employés, mise à jour des politiques de protection des renseignements, de gestion des conflits et de prévention du harcèlement sexuel en milieu de travail.
- Soutien communautaire : Appui à la coordonnatrice dans le but de rejoindre les aînés vulnérables (Programme ITMAM).
- Structuration organisationnelle : Amélioration de la gestion des ressources humaines pour une organisation plus fluide.
- Journée de ressourcement : Quatre membres du CA ont pris part à cette journée dédiée au renouvellement et au renforcement de leur engagement.
- Démarche avec la ville : Collaboration active pour le projet de relocalisation, visant à assurer un espace adapté aux besoins grandissants de l'organisme.

Grâce à cette gouvernance dynamique et impliquée, la MDA continue de se renforcer et de prospérer, prouvant une fois de plus que l'engagement collectif est une clé essentielle du succès.



Jacques Asselin
Retraité &
Membre régulier.
Président



Nicole Lachapelle
Retraîtée &
Membre régulier.
Vice-Présidente



Guylaine Cartier
Retraîtée &
Membre régulier.
Trésorière



Sylvie Bourassa
Retraîtée &
Membre régulier.
Secrétaire



Louise Pépin,
Retraîtée &
Membre privilège.
Administratrice



Pierre Thibert
Retraité &
Membre privilège.
Administrateur



Roberta Farley
Administratrice
Remplacé
en février
2025 par :



Claude Lamer
Retraité &
Membre régulier.
Administrateur

7

Rencontres

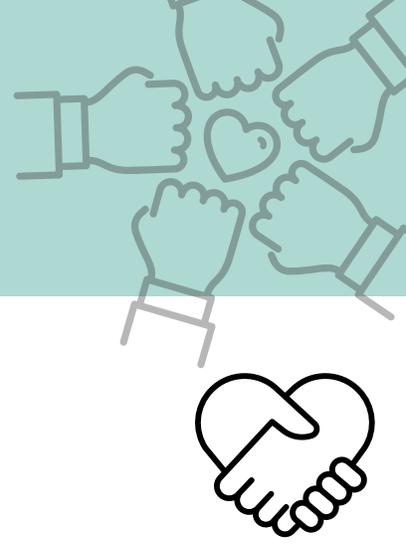
49

Présences

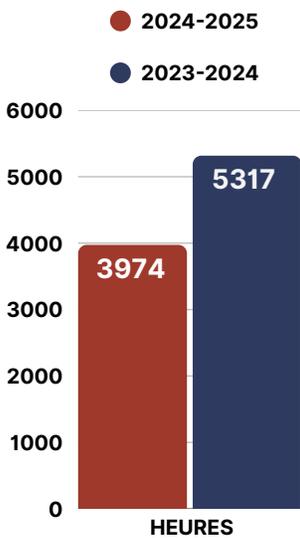
Le 17 juin a eu lieu
l'assemblée générale
annuelle,
où plus de
39 personnes
y ont assisté.

6

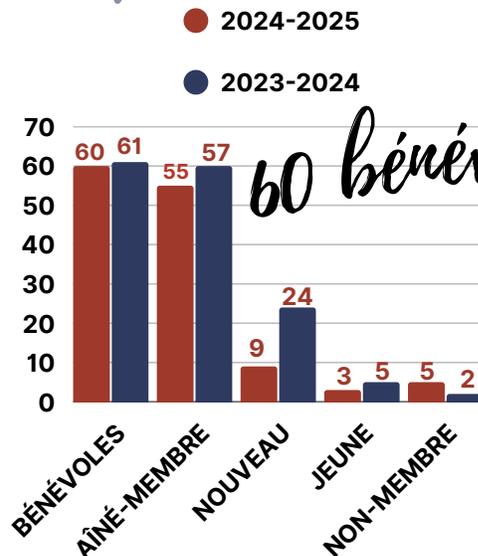
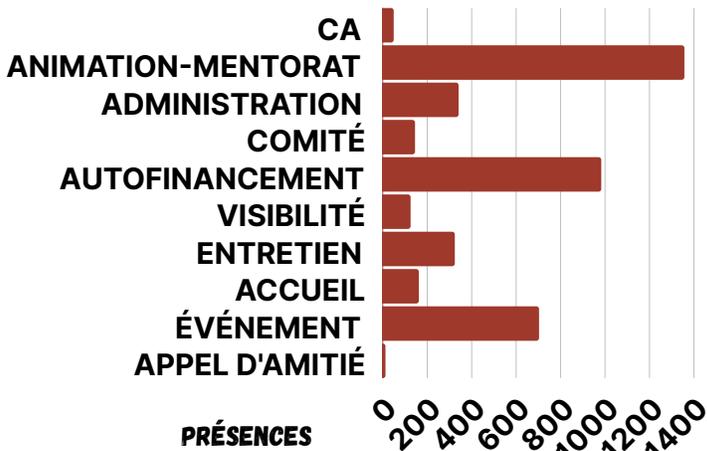
IMPLICATION BÉNÉVOLE



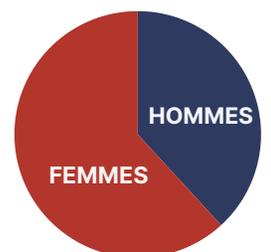
3974 heures



Implication, dévouement et engagement!



60 bénévoles





Implication, dévouement et engagement : les piliers de notre action !

Les bénévoles continuent de jouer un rôle essentiel dans la réalisation de notre mission. Grâce à leur engagement, ils participent activement aux décisions liées à la consolidation et à l'approbation des services, planifient et animent des activités, et initient de nouveaux projets et événements. Leur contribution est une véritable richesse, non seulement pour le développement de notre organisme, mais aussi pour les aînés qui bénéficient des services et pour ceux qui s'impliquent. Sans eux, nombre de projets n'auraient pu voir le jour. La MDA a la chance de pouvoir compter sur des bénévoles passionnés qui œuvrent au bien-être de leur collectivité et renforcent leur ancrage dans la communauté.

Une équipe constante !

Un engagement exceptionnel

Cette année, **60 bénévoles** ont contribué avec énergie et engagement à notre mission, dont **9 nouveaux aînés, 3 jeunes et 16 réguliers et 32 sporadiques**, apportant une richesse de compétences et un dynamisme précieux à l'organisme. L'investissement de nos bénévoles a été remarquable, avec **3 979 heures** consacrées à nos 10 secteurs d'activités. Parmi les domaines les plus mobilisateurs :

Le "partage de savoir" au cœur de notre mission : Avec **1 357** heures dédiées, ce programme va bien au-delà de la transmission de connaissances : il crée une véritable dynamique de solidarité et d'échange. Nos bénévoles partagent leur savoir et leurs expériences, enrichissant la vie de leurs pairs. En plus, ce volet valorise les passions et expertises de chacun, favorise l'inclusion et permet à tous de contribuer activement à la communauté en offrant des opportunités stimulantes pour tous. Cette année, **14 bénévoles** ont joué un rôle essentiel en animant des activités et en assurant un mentorat précieux auprès des aînés. Parmi eux, pour ne nommer qu'elle, une bénévole s'est démarquée de façon remarquable en animant plus de 24 ateliers de dessin, insufflant créativité et passion à chaque session. Son dévouement ne se limite pas à l'animation des ateliers : par son engagement, elle a su transmettre son savoir, encourager l'expression artistique et créer un véritable espace d'apprentissage et de partage. Grâce à son énergie et son enthousiasme, ces ateliers ont permis aux participants de développer leur talent, de gagner en confiance et de vivre des moments de convivialité inoubliables. Son implication exemplaire témoigne de l'impact profond que peuvent avoir nos bénévoles au sein de la communauté, et illustre à merveille la force du partage et de la transmission intergénérationnelle.

Les événements, un impact fort grâce à l'implication des bénévoles : La participation active de **29 aînés** et une jeune bénévole, totalisant plus de **703 heures** de bénévolat, a été un élément clé du succès de ce secteur. Leur engagement et leur créativité ont permis de concrétiser des activités marquantes, notamment la soirée de l'amitié, un événement qui restera gravé dans les mémoires. Dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et sans jugements, cet événement a incarné les valeurs de partage et d'inclusion qui sont au cœur de notre organisme. Sans l'implication précieuse de nos bénévoles, une telle rencontre, empreinte de convivialité et de solidarité, n'aurait jamais pu voir le jour. Leur dévouement démontre une fois de plus l'importance du bénévolat et son rôle essentiel dans la création de moments inoubliables qui renforcent notre communauté.

Les activités d'autofinancement : Grâce à l'implication remarquable de **29 aînés**, représentant plus de **983 heures** de bénévolat, nos activités d'autofinancement ont connu un véritable succès. Leur engagement, qu'il s'agisse de la participation au comité, de l'organisation des événements, de la recherche de commandites, de la mise en place des trois ateliers pour le marché de Noël ou encore des dons d'articles confectionnés par

certaines membres, a été essentiel. Ces initiatives reposent entièrement sur la générosité et la créativité de nos bénévoles, dont l'investissement est au cœur de cette belle réussite.

Une visibilité renforcée grâce à l'engagement de nos bénévoles : Cette année, trois bénévoles se sont surpassés pour apporter une touche unique à nos initiatives en matière de visibilité. Une aînée a consacré de nombreuses heures à la création de **490 publicités**, maîtrisant avec brio le logiciel Canva et prouvant qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre et innover. Avec détermination et passion, elle a conçu des visuels attrayants mettant en valeur nos activités. Son engagement illustre une volonté exceptionnelle d'acquérir de nouvelles compétences et de contribuer activement à la promotion de notre organisme. Par ailleurs, deux autres bénévoles ont mis leur talent au service de la décoration de nos bacs de fleurs, chacun imaginé autour d'une thématique spécifique. Leur créativité et leur souci du détail ont donné vie à des espaces floraux uniques, embellissant notre environnement et renforçant l'identité visuelle de notre organisme. Grâce à leur engagement et à leur imagination, ces réalisations ont non seulement valorisé notre mission, mais aussi démontré l'importance de la contribution individuelle au succès collectif.

L'implication dans le cadre des comités , un moteur stratégique pour le développement des activités :

Cette année, les aînés ont joué un rôle clé au sein du comité financement et de coordination des activités, un véritable laboratoire d'idées où chaque contribution a façonné l'avenir de notre programmation. Avec leur expérience et leur engagement, les **17 bénévoles participants** des divers comités, se sont investis activement dans des séances de remue-méninges, explorant des idées novatrices pour diversifier et enrichir les activités proposées. Leur implication ne s'est pas limitée à la conceptualisation : ils ont également participé à la structuration et à la mise en œuvre des initiatives, assurant la viabilité financière des projets tout en garantissant qu'ils répondent aux besoins et aux attentes de la communauté. Grâce à leur créativité, leur sens de l'organisation et leur profonde connaissance des dynamiques sociales, le comité a su établir des stratégies efficaces, consolidant ainsi notre offre tout en renforçant l'impact de nos actions. Leur engagement démontre que les aînés ne sont pas seulement des bénéficiaires des activités, mais aussi des acteurs indispensables de leur élaboration et de leur succès.

Les appels d'amitié, un geste précieux qui renforce les liens : Avec générosité et dévouement, une bénévole prend le temps d'appeler chaque membre lors de son anniversaire, offrant bien plus qu'un simple souhait : une attention sincère et un moment de réconfort. Ces appels, empreints de chaleur et de bienveillance, renforcent le sentiment d'appartenance à notre communauté et soulignent que chaque personne compte. Grâce à son engagement, chaque anniversaire devient un instant spécial, rempli de reconnaissance et de partage.

Entretien, un nettoyage rempli de bienveillance : Chaque semaine, un bénévole dévoué s'est appliqué à entretenir les lieux avec un souci du détail remarquable. Mais son engagement ne s'arrêtait pas là : il offrait, à chaque passage, un sourire lumineux et une énergie contagieuse, transformant une simple tâche en un véritable moment de bien-être pour toute l'équipe. Son enthousiasme et sa générosité ont fait de ces instants bien plus qu'un ménage hebdomadaire – un souffle de bonne humeur, une douceur qui égaye la journée et un geste qui réchauffe les cœurs.

Accueil et services administratifs, un engagement précieux au service des autres : Cette année, six aînés se sont investis avec générosité pour offrir du soutien à ceux qui en avaient besoin. Leur présence bienveillante et leur implication ont permis de renforcer le lien social, d'apporter du réconfort et de créer un environnement empreint de solidarité. Grâce à leur engagement, plusieurs membres ont pu bénéficier d'une écoute attentive, d'un accompagnement chaleureux et d'un soutien concret.

Les activités de bénévolat, un nouveau concept enrichissant : Cette année, la Maison des aînés de Lavaltrie a innové en mettant en lumière plus de **21 aînés** dans le cadre d'activités de bénévolat et de partenariat. Chaque année, la MDA s'investit dans divers événements organisés entre autres, par la ville. Grâce à l'implication précieuse de nos bénévoles, nous avons contribué à des moments forts qui ont rassemblé et enrichi la communauté.

Les événements marquants de l'année :

🎵 Chorale de la Guignolée : Un moment empreint d'émotion et de partage, où les aînés ont uni leurs voix pour apporter réconfort et chaleur aux bénéficiaires des paniers de Noël.

🩸 Collecte de sang : Nos bénévoles, portés par leur générosité sans faille, ont activement participé à cette initiative essentielle pour la communauté.

👻 Animation du parcours hanté de Lavaltrie : À l'occasion d'Halloween, les aînés ont incarné des personnages effrayants et captivants, offrant une expérience immersive mémorable.

📦 Emballage des boîtes pour la Guignolée : Dans un esprit de coopération et de bienveillance, nos membres ont préparé des colis destinés aux familles dans le besoin.

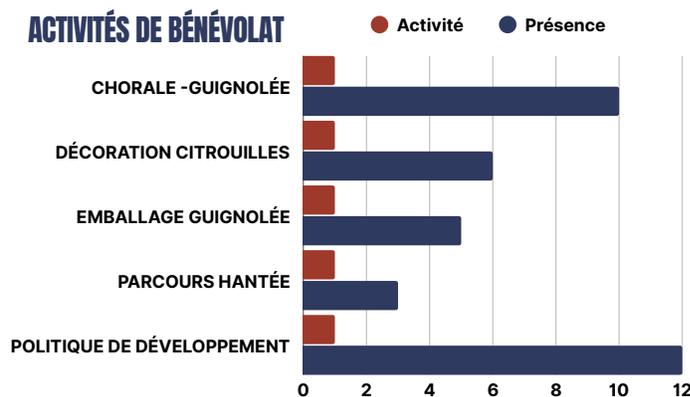
🎃 Décoration de citrouilles pour le parcours hanté : Un véritable festival de créativité, où les aînés ont donné vie à des créations originales, insufflant une ambiance magique et festive à Halloween.

Un engagement communautaire fort et une présence incontournable.

Ces actions démontrent une fois de plus la force du bénévolat et l'importance de l'implication collective. Grâce à leur énergie, leur générosité et leur engagement, les aînés ne sont pas de simples participants : ils sont des piliers, des inspireurs et des créateurs de moments inoubliables.



Magnifique soirée d'Halloween dans le boisé avec France "bigoudis" Paradis, Robert "vieux grincheux à la canne" Roch et Eugénia "la vieille dame aux perles"...France était ma "pusher de bonbons qu'elle gardait dans sa jaquette et que je volais, Eugénia toute douce accueillait tous les enfants avec le sourire...mais vous auriez dû voir Robert, qui attirait les enfants avec sa canne et qui leur offrait un choix facile"Veux-tu des coups de canne ou des coups de bonbons?" les ados adoraient demander des coups de canne sur les chevilles!!! Et moi, la vieille grincheuse, eh bien, "je grinçait"!! 🤪 Belle gang!!! À refaire!!!



6

**ACTIVITÉS
SPÉCIALES
OFFERTES**

36

PRÉSENCES



FÊTE ! RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES !



Maison des aînés de Lavaltrie Hop la vie
Publié par Sophie Riopel
- 19 avril 2024

BÉNÉVOLER, CEST BRILLANT

Clore cette semaine de l'action des bénévoles, en réalisant un bel événement de reconnaissance pour les 60 aînés qui ont contribué cette année, à la mission de la **Maison des aînés de Lavaltrie Hop la vie**. Cet événement a été parfait pour se remémorer tous les beaux moments réalisés et reconnaître votre grande générosité.

Vos actions quotidiennes inspirantes offrent tous le beau rayonnement que la MDA connaît. Et je tiens à souligner que votre implication, votre dévouement et votre engagement hors pairs ont été au cœur de nous tous !

C'est plus de 5000 heures de bénévolat que vous avez réalisé au courant de l'année. Quel que soit le milieu dans lequel vous vous êtes impliqués, vous avez tous en commun, de donner de votre temps sans compter, tout en y mettant de votre cœur. C'est si précieux.

Au nom de l'équipe de travail, les membres du CA et aînés participants, nous tenons à vous dire un immense MERCI !

Merci à nos commanditaires qui ont offerts de si généreux cadeaux. Familiprix Extra - Mélanie Boulanger et l'Ouefrier !

À l'occasion de notre fête de reconnaissance des bénévoles, nous avons orchestré un événement chaleureux et dynamique, mettant en lumière leur engagement exceptionnel. Chaque bénévole a été présenté avec un magnifique montage, retraçant leur implication et leur contribution précieuse. Nous avons pris le temps de souligner leur importance, en mettant en avant le nombre impressionnant d'heures de bénévolat réalisées. Parce que chaque geste compte, un présent soigneusement emballé a été remis à chaque bénévole, symbole de notre gratitude pour leur dévouement.

Quoi de mieux que des jeux interactifs pour insuffler énergie et bonne humeur ? Nos bénévoles ont démontré, une fois de plus, leur enthousiasme et leur engagement à travers ces activités ludiques. Cet événement a été un vrai succès, riche en émotions et en reconnaissance.



Video réalisée et partagée sur la page FB





merci

MERCI

Merci à nos bénévoles

meRci



CONCLUSION

Une année de croissance et d'engagement

La Maison des aînés de Lavaltrie a traversé une année exceptionnelle, marquée par une implication remarquable de ses bénévoles et une croissance soutenue, totalisant plus de 6194 présences à travers 534 activités et 457 aides psychosociales.

Grâce à une équipe engagée et solidaire, l'organisme a su offrir des services variés et bienveillants, répondant aux besoins croissants des aînés. Cette dynamique collective a renforcé l'impact de la MDA au sein de la communauté, favorisant l'échange et l'inclusion.

Avec cette croissance constante, le besoin d'un soutien financier accru devient essentiel pour assurer la stabilité organisationnelle et poursuivre le développement des services. Parmi les objectifs prioritaires, l'ajout d'une personne ressource à temps plein à l'accueil ainsi que des référents dédiés aux bénévoles et aux communications seraient des atouts précieux pour soutenir cette évolution.

Nous sommes également fiers d'avoir rejoint davantage d'aînés, contribuant à une participation plus inclusive et diversifiée. De plus, le programme ITMAV jouera un rôle clé dans l'accompagnement des aînés vulnérables, offrant une réponse adaptée à leurs besoins psychosociaux grandissants.

Au-delà des services offerts, la Maison des aînés de Lavaltrie s'est affirmée comme un moteur de transformation sociale. Par son implication active dans la communauté, elle favorise le vivre-ensemble, le collectif et l'enracinement local. Chaque action, chaque présence, renforce le tissu social et incarne une grande pratique citoyenne, soutenant une société plus solidaire et inclusive

Portée par cette dynamique positive et collaborative, la MDA poursuit sa mission avec engagement et ambition. Longue vie à notre organisme et à tous ceux qui le font rayonner chaque jour !

PLAN D'ACTION 2025-2026

ACTION!

Nos engagements pour une MDA toujours plus dynamique et inclusive.

- ✓ Créer et renforcer des activités intergénérationnelles, favorisant le partage et le lien entre les générations.
- ✓ Poursuivre notre virage numérique afin de moderniser nos services et améliorer l'accessibilité.
- ✓ Obtenir un soutien financier pour l'embauche d'une personne-ressource dans le but de structurer et encadrer efficacement le volet bénévolat, pierre angulaire de notre organisme.
- ✓ Acquérir les ressources financières permettant d'embaucher une réceptionniste à temps plein régulier, pour améliorer l'accueil et le suivi des services.
- ✓ Continuer les démarches pour une relocalisation permanente, accompagnée d'un financement complémentaire pour couvrir les frais liés à cette transition.
- ✓ Anticiper et répondre aux besoins croissants d'une population vieillissante, avec des actions concrètes et adaptées.
- ✓ Valoriser le rôle de la MDA comme catalyseur de transformation sociale en développant des mécanismes structurés permettant d'évaluer, documenter et faire rayonner l'impact de ses actions sur la communauté, tout en mobilisant les parties prenantes autour d'une vision partagée du changement collectif.
- ✓ Développer de nouveaux projets pour continuer à être présents et actifs auprès de nos membres.
- ✓ Assurer une stabilité organisationnelle, essentielle à la continuité et au développement des services.
- ✓ Assurer la continuité de notre implication dans le milieu communautaire lanauois, en demeurant un acteur engagé et moteur de changements.
- ✓ Préserver le dynamisme et l'ambiance chaleureuse qui font de la MDA un lieu énergisant, effervescent, chaleureux et amical.
- ✓ Participer activement aux débats sociaux, de manière non partisane, afin de défendre des initiatives visant l'amélioration des conditions de vie des plus démunis.

On prévoit une
augmentation de

66%

de la population des
65 ans et plus, d'ici **2026 à
Lavaltrie !**

Avec ces engagements, nous continuons à faire de la MDA un espace de vie vibrant et tourné vers l'avenir. Ensemble, nous bâtissons une communauté encore plus forte et solidaire !

MAISON DES AÎNÉS DE LAVALTRIE

450-586-6211

120 rue St-Antoine, Sud

J5T 1C1

Courriel : info@mdalhoplavie.ca

Site Web : www.mdalhopalvie.ca

FB : Maison des aînés de Lavaltrie, Hop la Vie

You Tube : Maison des aînés de Lavaltrie