Octobre 2026

Bilan mi-étape

Plan d'action collectif des personnes aînées de Montréal-Nord 2024-2029



Un chemin parcouru ensemble.

AQDR Montréal-Nord

Carrefour des Retraités de Montréal-Nord inc.

Centre d'action bénévole de Montréal-Nord

SPVM

tcamn table de quartier montréal-nord

Santé Québec

MTL NORD
Mille histoires, une communauté

Le chemin parcouru, en quelques chiffres !

Deux ans après le lancement du Plan, ce bilan raconte surtout ce qui s'est mis en mouvement. Des organismes, des équipes, des bénévoles, des personnes aînées et de nombreux partenaires ont multiplié les occasions de se

Derrière chaque activité, chaque rencontre et chaque initiative, il y a des personnes qui donnent de leur temps, partagent leurs idées, créent des liens et trouvent des façons concrètes d'agir ensemble. Ce sont ces petits et grands gestes, souvent complémentaires, qui font avancer le Plan et contribuent à une communauté plus accueillante, solidaire et active pour les personnes aînées.

Voici quelques-unes des réalisations qui donnent vie aux orientations du Plan. Des chiffres, des actions concrètes et des collaborations qui ont pris forme.

52 689

repas de popote roulante servis et de repas congelés distribués.

217

participations cumulées aux 9 ateliers de proche aidance documentés.

+500

bottins distribués par le Centre d'action bénévole de Montréal-Nord dont 200 bottins remis aux bénéficiaires de la popote roulante.

3 550

demandes traitées par INFO-AÎNÉS.



OBJECTIF 1.1 · ACTION 1.1.1

Donner une place à la parole des personnes aînées

L'Arrondissement de Montréal-Nord a officiellement mis sur pied le Conseil des personnes aînées, une instance consultative formée de résidentes et de résidents de 65 ans et plus qui souhaitent s'engager activement pour améliorer la qualité de vie des aîné.e.s du quartier. Le Conseil des personnes aînées constitue un mécanisme récurrent pour mieux faire entendre les besoins et les réalités des personnes aînées. Cette volonté de créer des espaces de participation est au cœur du Plan.



S’impliquer, donner de son temps, créer des liens

25

nouvelles personnes aînées bénévoles mobilisées avec les kiosques d’information.

9

ateliers dont 217 participations.



OBJECTIF 1.2 · ACTION 1.2.1

Le bénévolat prend plusieurs formes

Avec le projet MobilisACTION, le Centre d’action bénévole de Montréal-Nord (CAB) a développé des occasions de bénévolat adaptées et multiplié les façons de rejoindre les personnes aînées. Trois campagnes de promotion ciblée, 161 participations aux cafés-rencontres et quatre kiosques d’information à Place Bourassa, qui ont rejoint 125 personnes, ont contribué à faire connaître ces possibilités. Cinq formations ont aussi rejoint 60 personnes et 25 nouvelles personnes aînées bénévoles ont été mobilisées.

OBJECTIF 1.2 · ACTION 1.2.4

La proche aidance va à la rencontre des milieux

Neuf ateliers réalisés en collaboration avec Santé Québec Nord-de-l’Île-de-Montréal – Universitaire et Santé Québec Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal – Universitaire ont été proposés dans différents milieux de vie : maisons de la culture, habitations, résidences pour personnes aînées et HLM. Cette présence dans les milieux permet de rejoindre les personnes là où elles se trouvent et de faire circuler de l’information utile sur la proche aidance.

Apprendre, essayer, rester curieux

OBJECTIF 1.2 · ACTION 1.2.8

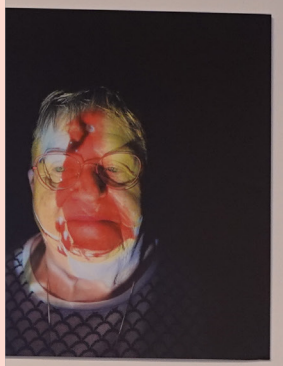
Le numérique devient plus accessible

En 2026, le CAB, avec Insertech et Le Pôle, a remis des ordinateurs portables à 15 personnes aînées. Un premier atelier, tenu le 23 juillet, a réuni huit personnes. Une série de quatre autres ateliers est prévue en novembre et décembre 2026.

OBJECTIF 1.3 · ACTION 1.3.1

Une programmation qui fait du bien

En 2025-2026, 36 activités ont été organisées par le CAB dans les milieux de vie pour personnes aînées, totalisant 428 présences. La programmation touche plusieurs dimensions : apprentissage, santé mentale, activités intergénérationnelles, sport et information. Elle comprend notamment un atelier de masking intergénérationnel réunissant 20 jeunes et 10 personnes aînées, l'activité hebdomadaire « Aînés en santé » des Fourchettes de l'Espoir, ainsi que des conférences et formations sur le deuil et la santé mentale.





36

Activités réalisées et 428 présences.

Des droits mieux connus, des démarches mieux accompagnées

OBJECTIF 2.2 · ACTION 2.2.2

Le logement : mieux outiller les locataires

La collaboration entre le service de soutien au logement du Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord (CAMÉÉ) et l'agent du programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) du Carrefour des retraités facilite l'accompagnement des personnes aînées dans certaines démarches administratives et dans l'utilisation de formulaires. Un lien concret entre les équipes permet ainsi de mieux orienter les personnes selon leurs besoins.



OBJECTIF 2.3 · ACTION 2.3.1

Le travail de milieu rejoint les personnes

Les intervenant.e.s de chaque organismes sont présent.e.s dans les milieux et prennent le temps d'aller vers les personnes. Pour le Carrefour, 1 176 personnes ont été rejointes en 2025-2026. Du côté du CAB, 1 294 personnes ont été rejointes pendant la même période. Le suivi permet aussi de voir la progression des personnes rejointes au fil des années.

2 470 personnes rejointes en 2025-2026 par les deux organismes.

Rester chez soi, avec du soutien autour



OBJECTIF 2.3 · ACTION 2.3.3

Des ressources qui communiquent

Pour soutenir le maintien à domicile, le Carrefour et l'ITMAV orientent les personnes vers différentes ressources selon leurs besoins : gériatrie sociale de Novaide, programme TAPAJ du Centre des jeunes de l'Escale et autres services du territoire. Le réseau des Éclaireurs collabo avec l'ITMAV et peuvent lui référer des personnes. Le CAB contribue lui aussi à ces références.

OBJECTIF 2.3 · ACTION 2.3.6

Des soutiens pour adapter le domicile

Dix actions de désencombrement ont été référées par l'ITMAV du Carrefour, en collaboration avec le programme TAPAJ du Centre des jeunes de l'Escale et la Table de quartier de Montréal-Nord (TQMN). Une action simple et concrète qui peut contribuer à rendre le quotidien plus sécuritaire et plus confortable.

OBJECTIF 2.3 · ACTION 2.3.5

Prévenir les chutes, saison après saison

Les activités de prévention des chutes offerts par des intervenant.e.s du Centre Jean-Jacques-Gauthier de Santé Québec–Nord-de-l'Île-de-Montréal se poursuivent dans différents milieux. Sept cohortes entre l'automne 2024 et l'été 2026 ont permis de rejoindre des groupes allant de 7 à 18 participant.e.s, avec une nouvelle activité aux Manoirs Gouin et Aimé-Léonard à l'été 2026.

Manger : une action quotidienne, toute l'année

26 935

repas servis et repas congelés distribués en 2025-2026.



OBJECTIF 2.4 · ACTION 2.4.1

Des repas préparés et livrés par des organismes du territoire

La popote roulante du Carrefour des retraités de Montréal-Nord a servi 35 072 repas et préparé 17 617 repas congelés entre 2024 et 2026.

Ces repas sont livrés chaque jour du lundi au vendredi par les Fourchettes de l'Espoir, rejoignant 125 personnes.

Derrière ces chiffres, il y a aussi des bénévoles, des livraisons et des liens humains qui se créent au fil des semaines.

OBJECTIF 2.4 · ACTION 2.4.2

Quand le besoin devient urgent

Le Carrefour a offert du soutien alimentaire d'urgence à 351 personnes. Les Fourchettes de l'Espoir ont également proposé des repas d'urgence gratuitement, rejoignant 15 personnes.

OBJECTIF 2.4 · ACTION 2.4.3

Une réponse qui repose sur les bénévoles

Le soutien d'urgence du Carrefour est rendu possible grâce aux bénévoles de la popote. Leur présence permet de garder une réponse proche des personnes lorsque les besoins se présentent.

Bien manger, apprendre et faire pousser

OBJECTIF 2.5 · ACTION 2.5.1

Cuisiner selon ses besoins

Des cours de cuisine adaptés ont été proposés aux hommes aînés, avec huit participants en 2023-2024 et huit en 2024-2025, dans une collaboration entre le Carrefour des retraités et l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).



OBJECTIF 2.5 · ACTION 2.5.2

Un petit jardin, une grande utilité

Un petit jardin a été aménagé dans la cour du Carrefour. Sa production sert à la popote roulante : une façon toute simple de relier agriculture urbaine, alimentation et vie collective.

OBJECTIF 2.5 · ACTION 2.5.4

La nutrition s'invite dans les activités

Une séance de nutrition est offerte dans chaque cohorte des activités de prévention des chutes. Trois séances ont ainsi été données depuis septembre 2024. Le sujet a aussi été abordé lors du Salon des aînés et dans des conférences de l'AQDR en 2025 et 2026.

Des déplacements pour garder le contact

OBJECTIF 2.4 · ACTION 2.4.4

Faire ses courses, sortir, bouger

Le CAB a offert un service de transport vers les marchés et les épiceries. 27 personnes distinctes en ont bénéficié en 2024-2025 et 20 en 2025-2026. Le recrutement de bénévoles se poursuit pour maintenir cette possibilité de déplacement.

OBJECTIF 2.4 · ACTION 2.4.5

La magie de Noël se partage

Pour la Caravane du Père Noël, le Carrefour a référé 25 personnes aînées. Les Fourchettes de l'Espoir ont livré, le 24 décembre, un repas quatre services à des personnes aînées, grâce à des bénévoles, rejoignant 150 personnes. Le CAB a également référé une dizaine de personnes.

OBJECTIF 2.6 · ACTION 2.6.1

Le bon voisinage, ça se cuisine aussi

Six ateliers "Soupe partage" ont été organisés au Comptoir de la MCC à la Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord, avec l'ITMAV du Carrefour. Au total, 32 personnes y ont participé.



Sécurité : être là quand ça compte

OBJECTIF 2.6 · ACTION 2.6.2

SécuriCAB : une présence rassurante

En 2024-2025, SécuriCAB a servi 83 personnes, répondu à 480 alertes et contribué à sauver trois vies. En 2025-2026, 80 personnes ont été servies, 435 alertes ont reçu une réponse et huit interventions d'urgence ont été réalisées, contribuant

1 155 alertes traitées



OBJECTIF 2.6 · ACTION 2.6.3

Prévenir les fraudes, ensemble

Les partenaires ont multiplié les occasions de sensibilisation : conférences avec le PDQ39, l'AQDR et Desjardins, conférences du PDQ39, cafés policiers, activités en résidences et porte-à-porte. En 2025, 171 dépliants ont été remis lors d'activités de proximité; en 2026, 192. Un bingo de la fraude et trois activités en RPA ont aussi été organisés.

Aller à la rencontre des personnes aînées



OBJECTIF 3.1 · ACTION 3.1.2

Des réseaux qui permettent de rejoindre les personnes isolées

Les partenaires travaillent avec des commerces, pharmacies, organismes et institutions du quartier. Le CAB compte un réseau de plus de 60 collaborateur.rice.s et participe notamment aux opérations de porte-à-porte visant des personnes aînées plus vulnérables. L'ITMAV a également rencontré 11 commerces.

OBJECTIF 3.1 · ACTION 3.1.3

L'information circule de main en main.

En 2025-2026, plus de 500 bottins ont été distribués dans la communauté, directement par le CAB, par des partenaires ou lors d'opérations de porte-à-porte. Plus de 200 bottins ont aussi été remis aux bénéficiaires de la popote roulante et de l'ITMAV. La ligne INFO-AÎNÉS a traité plus de 1 850 demandes en 2024-2025 et plus de 1 700 en 2025-2026.

Des rendez-vous pour se rencontrer





OBJECTIF 3.1 · ACTION 3.1.1

Le Salon des personnes aînées rassemble le territoire

Le Salon des personnes aînées organisé par l'AQDR est devenu un rendez-vous annuel. Il a réuni 20 exposants en 2024 et 33 kiosques en 2025. Les partenaires y prennent part pour faire connaître leurs services, répondre aux questions et surtout créer des occasions de rencontre avec les personnes aînées.

OBJECTIF 3.2 · ACTION 3.2.1

Un Plan porté collectivement dès son lancement

Le lancement du Plan d'action a été réalisé avec l'ensemble des partenaires. Cette première étape a permis de donner un point de départ commun aux actions menées depuis 2024.

OBJECTIF 3.2 · ACTION 3.2.2

Faire vivre le Plan dans les réseaux

Le Plan s'inscrit dans un travail continu de liens entre les partenaires municipaux, institutionnels, communautaires et les autres acteurs du territoire. Ces arrimages permettent de faire circuler les informations et de garder les actions connectées aux réalités des personnes aînées.

Un ensemble de partenaires réunis

Le bilan montre une chose très clairement : les actions prennent de l'ampleur lorsqu'elles sont portées à plusieurs. Les collaborations se retrouvent dans les ateliers, les références, les activités de proximité, les services alimentaires, les actions de prévention et les événements.

Ce maillage est l'une des grandes forces du Plan : chacun apporte ses expertises, ses milieux et ses façons de rejoindre les personnes. À mi-parcours, le Plan se traduit par une foule de gestes concrets : une personne qui reçoit un ordinateur, une autre qui participe à un atelier, un repas livré à domicile, une question posée au bon endroit, un voisin qui découvre une ressource, un bénévole qui donne de son temps.

Les résultats documentés dans ce bilan sont aussi le reflet d'un travail moins visible : appels, références, rencontres, préparation d'activités, mobilisation, accompagnement et présence dans les milieux de vie.

Merci aux partenaires : Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), Carrefour des retraités de Montréal-Nord, Centre d'action bénévole de Montréal-Nord , Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord (CAMÉÉ), Fourchettes de l'Espoir, Table de quartier de Montréal-Nord, Arrondissement de Montréal-Nord, SPVM Poste de quartier 39, Santé Québec Nord-de-l'Île-de-Montréal–Universitaire, Centre Jean-Jacques-Gauthier / Santé Québec – Nord-de-l'Île-de-Montréal, Novaide, la Caisse Desjardins Sault-au-Récollet et le Centre des jeunes de L'Escale (TAPAJ).

Faire ensemble, c'est aussi ça : être là, se parler et créer des liens.

Des actions qui se répondent



OBJECTIF 1.2 · ACTION 1.2.1

Bénévolat et participation

Les campagnes, cafés-rencontres, kiosques et formations montrent différentes façons de créer des occasions d'engagement pour les personnes aînées.

OBJECTIF 2.3 · ACTION 2.3.3

Autonomie et accompagnement

Les références entre le Carrefour, le CAB, l'ITMAV, CAMÉÉ et les ressources spécialisées permettent de mieux connecter les personnes aux services qui correspondent à leur situation.

OBJECTIF 3.1 · ACTION 3.1.3

Information et accès aux ressources

Bottins, INFO-AÎNÉS, porte-à-porte et réseaux de partenaires forment plusieurs portes d'entrée vers l'information.

Ces actions ne sont pas isolées : elles se renforcent entre elles et créent un parcours plus simple pour les personnes aînées.

Merci à celles et ceux qui font vivre le Plan

Aux personnes aînées qui participent, proposent, partagent leur expérience et font entendre leur voix. Aux bénévoles qui donnent de leur temps et contribuent, jour après jour, à garder les services proches des personnes. Aux organismes, équipes de Santé Québec, institutions et partenaires qui collaborent, réfèrent, organisent et mettent leurs expertises en commun.

Et à toutes les personnes qui, par une rencontre, un appel, un atelier, un repas livré ou un coup de main, contribuent à faire de Montréal-Nord un milieu de vie où les personnes aînées peuvent participer, s'informer, s'entraider et continuer de faire partie de la vie collective.

Et maintenant, on continue !

Le Plan d'action collectif se poursuit jusqu'en 2029. Ce bilan mi-étape est une occasion de reconnaître le chemin parcouru et de mettre en lumière les nombreuses contributions qui font avancer les actions.

AQDR Montréal-Nord

Carrefour des Retraités de Montréal-Nord inc.

Centre d'action bénévole de Montréal-Nord

SPVM

tcamn table de quartier montréal-nord

Santé Québec

MTL NORD
Mille histoires, une communauté