

Centre Action Rapport d'activités

Avril 2024 - Mars 2025

Vivre une vie au-delà des limites...

Centre Action
124 - 2169 Boul. Marcel Laurin,
Saint Laurent, QC H4R 1K4
Tel. 514-366-6868
info@centreaction.org
www.centreaction.org

18 Juin, 2025

Table des matières

Message de la présidente du conseil d'administration et de la directrice générale	3
→ Centre Action - Aperçu	4
◆ Notre Mission et Nos Valeur	
Bénéficiaires du Centre Action en 2024-2025	4
Un aperçu de 2024-2025 !	5
Nos Membres	6
Nos Programmes et Services	7
→ Programmation en présentiel	7
◆ Le pilier Éducation	7
◆ Le pilier Bien-être	9
◆ Le pilier Social	10
• Sorties et événements thématiques	11
◆ The Recreational Pillar	11
→ Projet de soutien téléphonique du Centre Action	12
→ Programme d'intégration socioprofessionnelle _ PAAS Action	12
→ Centre Action Programme de Répit (Programme de soutien aux proches aidants)	12
→ L'initiatives de Sensibilization du Centre Action	13
→ Programme virtuel du Centre Action - Connexions	
Stagiaires et Bénévoles	14
Équipe du Centre Action	15
Remerciements	16
Témoignages	17

Message From the President of The Board of Directors and the Executive Director



Benita Goldin



Mojgan Yazdani

Chers membres du Centre Action, membres des familles et partenaires communautaires,

Alors que nous réfléchissons à l'année écoulée, nous sommes fiers de partager les progrès remarquables réalisés par le Centre Action dans l'avancement de notre mission : favoriser l'autonomie des adultes vivant avec des limitations physiques. Le lancement de plusieurs nouveaux programmes a symbolisé des progrès significatifs, mais notre engagement est resté fermement ancré dans la prestation de services de haute qualité, percutants, pertinents, réactifs et accessibles à toutes les personnes que nous servons.

Ce qui a véritablement défini cette année, cependant, c'est le progrès significatif accompli vers la réalisation de notre vision stratégique et notre pérennité à long terme. Nous avons mis en place des actions pour que le Centre Action soit non seulement un prestataire de services pour ses membres et leurs familles, mais aussi une force reconnue et active au sein de la collectivité dans son ensemble. Nos efforts ont dépassé nos murs afin de promouvoir l'autonomisation et l'inclusion des adultes ayant des limitations physiques, y compris ceux qui ne sont pas encore membres.

Par le biais de partenariats élargis, d'un engagement communautaire approfondi et de notre participation à des instances décisionnelles, nous avons dépassé la simple prestation de services quotidiens pour contribuer à influencer des changements systémiques. Cela contribue à ce que les voix et les besoins de nos membres soient entendus dans l'élaboration des politiques et des systèmes.

Nous avons eu l'honneur de siéger au sein de plusieurs instances influentes, dont Normes d'accessibilité Canada, la Table de concertation régionale sur les personnes proches aidantes de Montréal (TCRPAM), ainsi que le Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent (COSSL), contribuant ainsi à des efforts plus larges visant à améliorer l'adaptabilité, la sensibilisation, l'inclusion et l'accessibilité.

Nous avons également mis un fort accent sur le renforcement de la résilience financière du Centre Action. En diversifiant nos sources de revenus et en explorant de nouvelles opportunités de financement, nous posons des bases plus solides pour soutenir et faire croître notre mission dans les années à venir.

Rien de tout cela n'aurait été possible sans le dévouement et le soutien de toute notre communauté.

À nos membres et leurs familles, membres du conseil d'administration, employés, bénévoles, partenaires et bailleurs de fonds — merci ! Votre confiance et votre engagement constants permettent au Centre Action de grandir, et d'avancer avec détermination vers la concrétisation de sa vision.

Nous vous invitons à consulter le rapport d'activités complet, où vous trouverez un aperçu détaillé de nos réalisations et de nos moments marquants. Nous espérons qu'il vous informera, vous inspirera et vous rendra fier de faire partie de cette aventure.

Avec nos salutations les plus chaleureuses,

Mojgan Yazdani
Executive Director

Benita Goldin
Chair, Action Centre Board of Directors

CENTRE ACTION - APERÇU

NOUS CROYONS EN LA VIE AU-DELÀ DES LIMITES !

Les services du Centre Action ont un impact quotidien, tant direct qu'indirect, sur un grand nombre d'adultes vivant avec différentes formes de déficiences physiques ainsi que sur leurs familles, à Montréal et dans les régions avoisinantes. Nos principes directeurs – l'accès équitable, l'inclusivité, le respect et l'empathie – favorisent un environnement sécuritaire où les membres se sentent chez eux. Nous croyons fermement que chaque personne mérite de vivre sans barrières et de s'épanouir dans un milieu où le respect, le soutien et l'encouragement occupent une place centrale.

Notre Mission

Le Centre Action est un organisme communautaire bilingue, basé sur l'adhésion de ses membres, où les adultes vivant avec une déficience physique sont soutenus dans l'atteinte de leur plein potentiel. L'accès équitable, l'inclusivité, le respect et l'empathie sont les principes qui nous guident.

En mettant l'accent sur l'éducation, la socialisation, les loisirs et le bien-être, le Centre Action améliore la qualité de vie de ses membres dans un environnement sécuritaire et enrichissant. Il offre également du répit aux proches aidants, contribuant ainsi à améliorer leur qualité de vie.

Le Centre Action sensibilise le public aux besoins des personnes vivant avec une déficience physique ainsi qu'aux obstacles systémiques qui freinent leur développement personnel et professionnel.

Nos Valeurs

- Le respect de la contribution de chacun
- L'engagement et le travail d'équipe
- La responsabilité
- L'initiative
- La diversité et l'inclusivité
- L'autonomie
- La participation active

Bénéficiaires du Centre Action en 2024-2025

- **160 bénéficiaires** ayant participé régulièrement à nos activités **en présentiel** – éducatives, récréatives, axées sur le bien-être et la socialisation – ainsi qu'à notre programmation **virtuelle « Connexions »**.
- Un grand nombre de **proches aidants** ayant profité de notre service de répit pour répondre à leurs besoins personnels, professionnels et sociaux.
- De nombreux **professionnels des services de santé et des services sociaux** qui considèrent nos services comme une ressource précieuse pour les adultes vivant avec une déficience physique.
- Des **participants à notre programme socioprofessionnel (PAAS Action)** ayant développé des compétences personnelles, professionnelles et sociales essentielles.
- Des **stagiaires** provenant de divers établissements d'enseignement, ayant réalisé leurs projets au Centre d'Action, appris et évolué dans un environnement stimulant.
- Le Centre a également offert un cadre adapté et enrichissant pour l'engagement de nombreux **bénévoles**.

Un aperçu de 2024-2025 !

Innovation! Créativité! Impact!

La session 2024-2025 au Centre Action a été marquée par une multitude d'événements et d'activités divertissantes, dont plusieurs ont été totalement innovants pour notre communauté. Parmi ces initiatives, on retrouve : **“ACCESS Harmony”** (atelier de chant choral professionnel), **“Mind Mingle”** (groupe de discussion approfondie destiné à la population anglophone), **Club de débat** (groupe de discussion axé sur les débats pour la population francophone), **Séminaires mensuels sur des sujets pertinents** (psychologie du bonheur, Mois de l'histoire des Noirs, droits des femmes, etc.), Le club des jeunes adultes **« Unite&Ignite »**, entièrement repensé, et la transformation de notre atelier culinaire en **« Cuisine du monde »**. Nous avons également créé des occasions pour nos membres anglophones d'améliorer leur français grâce au **Groupe de conversation en français**.

Le premier **tournoi de quilles** très populaire du Centre Action a eu lieu cette année. Ce fut un tel succès qu'il est destiné à devenir un événement récurrent. De plus, nous avons organisé deux **Journées de la culture** cet été, mettant en lumière les cultures vibrantes de différentes régions du monde. Un autre événement nouveau et enthousiasmant a été notre **atelier de beauté naturelle DIY**, au cours duquel les membres ont appris à fabriquer leurs propres produits de soins de la peau à partir d'ingrédients naturels.

En plus de ces premières, nous avons lancé le **Centre Action a du Talent**, un événement où les membres ont pu présenter leurs talents variés et leur créativité. Parmi nos événements culturels cette année, on compte la Journée de l'éclipse solaire, l'Épluchette de blé d'Inde, l'Action de grâce, l'Halloween, Fête de fin d'année, et bien d'autres encore, qui ont tous permis de rassembler notre communauté dans des moments à la fois joyeux et significatifs.



L'un des événements les plus marquants de 2024 a été le **Bal de reconnaissance des proches aidants**, notre tout premier événement dédié à l'hommage des proches aidants qui soutiennent nos membres. Nous espérons poursuivre cette belle tradition dans les années à venir.

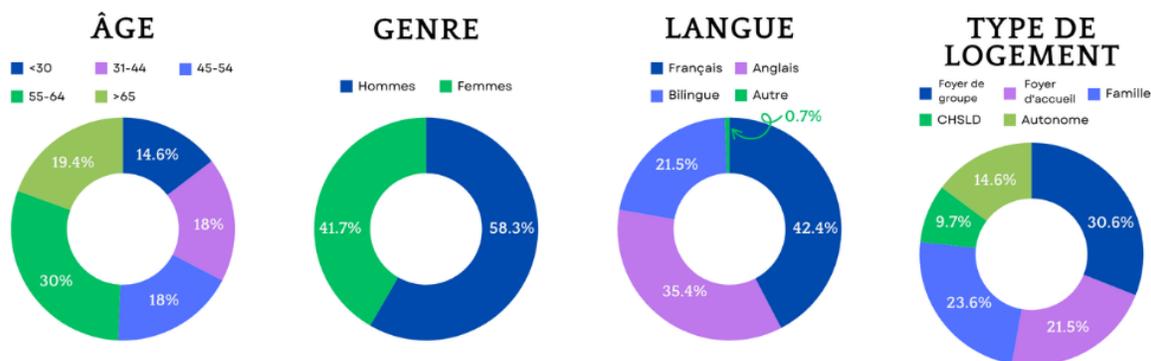
Notre engagement envers l'accessibilité et l'inclusivité s'est également manifesté à travers divers événements et activités de sensibilisation. À l'occasion de la **Semaine nationale de l'accessibilité 2024**, nos membres ont uni leurs efforts pour rédiger des lettres de revendication, participer à des webinaires et visionner des films inspirants portant sur des personnes vivant avec une déficience physique. Nous avons également commémoré la **Journée internationale des personnes handicapées**, en célébrant les réalisations et la résilience des personnes en situation de handicap partout dans le monde.

À l'avenir, Centre Action demeure résolument engagé à offrir un environnement inclusif, dynamique et diversifié où chaque membre peut s'épanouir. Nous avons hâte de poursuivre ces importantes traditions et de créer encore plus d'occasions pour nos membres de se connecter, d'apprendre et de grandir ensemble.

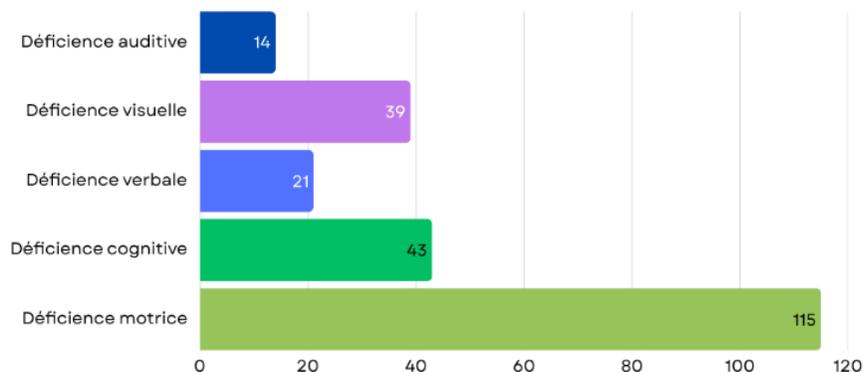
NOS MEMBRES

Le Centre Action fonctionne selon un modèle d'adhésion, offrant à ses membres des avantages exclusifs tels que l'accès gratuit à toutes les activités organisées et des tarifs fortement subventionnés pour certains événements. Au cours de la session 2024-2025, notre **programme en présentiel** a compté **144 membres inscrits** vivant avec différentes déficiences physiques, qui ont participé activement à un large éventail de programmes répartis entre nos quatre piliers, ainsi qu'à des initiatives de répit et à notre programmation virtuelle.

Les graphiques ci-dessous illustrent les données démographiques de nos membres, incluant la répartition par âge, la représentation des genres, les types de déficiences, le statut résidentiel et les préférences linguistiques.



TYPE DE DÉFICIENCE



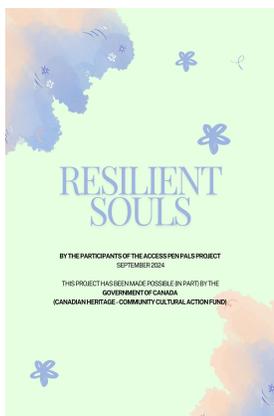
NOS PROGRAMMES ET SERVICES

Programmation en présentiel

Notre programmation basée sur quatre piliers a eu un impact significatif sur la vie des personnes que nous soutenons, avec une moyenne de 760 visites (participations) par mois. Cette initiative unique est soigneusement conçue pour enrichir l'expérience des participants en se concentrant sur quatre domaines clés : l'éducation, le bien-être, l'engagement social et les loisirs. Ces éléments agissent de concert pour autonomiser les participants et favoriser un développement global.

Le pilier **Éducation** est dédié à la promotion de l'apprentissage tout au long de la vie et au développement personnel, offrant une grande diversité d'opportunités d'apprentissage, notamment des formations professionnelles, des ateliers de développement de compétences, des cours de débat, des groupes de discussion, des initiatives culturelles, et bien plus encore. Ce programme favorise un environnement intellectuellement stimulant qui encourage la curiosité, facilite la croissance continue et équipe les participants de compétences pratiques et transférables pour leur épanouissement personnel et professionnel. En 2024, nous avons fièrement présenté un programme éducatif riche, visant à offrir aux membres de nombreuses opportunités de développement personnel et professionnel à travers :

- Programme renouvelé **Unite & Ignite** (club des jeunes adultes), axé sur l'exploration approfondie de divers sujets, notamment, mais sans s'y limiter, la croissance et le développement personnel, la photographie, les études culturelles, etc. (**nouveau**)
- Plusieurs groupes de conversation, discussion et débat, incluant le Club de Débat et Mind Mingle
- Atelier d'écriture de journal
- **ACCESS Pen Pals** (atelier professionnel d'écriture créative)
- **ACCESS Harmony** (atelier professionnel de chorale – **nouveau**)
- Cuisine du Monde (atelier de cuisine – **nouveau**)
- Séminaires mensuels (**nouveau**)
- et bien plus encore !



Le projet "**ACCESS Pen Pals**" (**Action Centre Circle of English SpeakerS Pen Pals**) est une initiative visant à amplifier la voix des adultes anglophones vivant avec une déficience physique grâce à un soutien culturel adapté. Partiellement financé par le gouvernement du Canada (Patrimoine canadien – Fonds d'action culturelle communautaire), ce projet se compose d'ateliers hebdomadaires réunissant en moyenne 15 participants, axés sur

l'écriture créative et la littérature. Ce programme permet aux participants de développer leurs compétences en écriture, leur créativité et leur capacité d'expression personnelle, et se conclut par la publication de trois ouvrages : *Unbent*, *Resilient Souls* et *Sharing and Caring*, qui mettent en lumière leurs histoires et expériences, donnant ainsi une portée plus large à leurs voix. Ces publications témoignent du pouvoir profond et de la richesse de l'expression personnelle à travers la littérature et le récit. Le Centre Action est fier de poursuivre ce programme aussi longtemps que ses ressources le permettront.

Le projet "**ACCESS Harmony**" (**Action Centre Circle of English SpeakerS Harmony**) est une initiative chorale distinguée conçue pour offrir aux adultes vivant avec une déficience physique l'occasion de perfectionner leurs capacités vocales tout en cultivant un fort sentiment de communauté et d'autonomisation individuelle. Sous la direction experte d'un professeur de chant professionnel, le programme met l'accent sur le développement des techniques fondamentales de chant, le contrôle vocal et la théorie musicale, tout en encourageant les participants à explorer une grande variété de genres et de styles musicaux, le tout dans une ambiance conviviale et ludique ! Des ateliers guidés hebdomadaires visent à améliorer la maîtrise vocale des participants, à renforcer leur confiance en leurs capacités de prestation et à nourrir un esprit de camaraderie au sein d'un ensemble solidaire. La chorale ne sert pas uniquement de vecteur de développement artistique, mais aussi de plateforme d'engagement social, offrant aux membres la possibilité de partager leurs talents et leurs expériences de vie. En proposant un environnement structuré et inclusif, **ACCESS Harmony** favorise un sentiment d'accomplissement contribuant à l'épanouissement personnel de ses participants.



La performance inaugurale de la chorale lors de la fête des fêtes du Centre Action a constitué un accomplissement important, mettant en lumière les progrès et l'engagement de ses membres.

Le programme **Unite & Ignite** (Club des jeunes adultes) est une initiative améliorée du Centre Action conçue pour autonomiser les jeunes adultes vivant avec une déficience physique en offrant une série dynamique de sessions structurées en blocs, adaptées à leurs intérêts et aspirations. Lancé initialement en 2023, ce programme a été modifié afin de mieux répondre aux besoins de nos jeunes membres, tout en restant captivant, diversifié et en favorisant à la fois la croissance personnelle et créative dans un environnement bienveillant.



Le programme comprend différents modules tels que le module Développement personnel et soins de soi, axé sur la sensibilisation à la santé mentale, la gestion du stress, les stratégies de fixation d'objectifs et la pratique de l'écriture de journal intime ; le module Photographie, qui offre aux participants l'opportunité d'explorer l'art et la technique de la photographie. Les membres ont acquis des connaissances pratiques en techniques photographiques, composition et styles, tout en apprenant les compétences de retouche photo ; et le module Géographie et culture, qui plonge dans l'exploration des cultures, traditions, langues et coutumes du monde. Les participants ont pris part à des discussions et activités qui ont élargi leur compréhension des différentes perspectives culturelles, favorisant ainsi la curiosité et un sentiment de connexion globale.

Le groupe crée un espace bienveillant pour les jeunes adultes vivant avec différents types de déficiences physiques, favorisant les liens sociaux, encourageant la participation aux activités récréatives ainsi que l'apprentissage, et facilitant le développement de

nouvelles compétences. Tout aussi important, il offre un répit précieux aux membres de la famille dévoués qui prodiguent avec dévouement soins et soutien à domicile.

L'initiative "**Cuisine du Monde**" set l'atelier de cuisine revitalisé du Centre Action, offrant aux membres un voyage culinaire immersif à travers les cuisines traditionnelles du monde entier. Ce programme innovant allie expériences culinaires pratiques et exploration culturelle, créant un environnement dynamique où les participants peuvent développer leurs compétences en cuisine tout en approfondissant leur appréciation des traditions culinaires mondiales. Chaque séance est consacrée à une cuisine spécifique, enseignant aux participants comment préparer des plats traditionnels tout en explorant leurs valeurs nutritionnelles et bienfaits pour la santé.

À l'avenir, "Cuisine du Monde" continuera de célébrer la richesse des cuisines du monde entier, inspirant les membres à découvrir de nouvelles saveurs et traditions à chaque séance.



L'initiative des **Séminaires mensuels** est le tout nouveau programme éducatif du Centre Action, lancé en janvier 2025, offrant aux membres une manière dynamique et engageante d'explorer une grande variété de sujets pertinents. Chaque mois, un ou deux séminaires spéciaux approfondissent un thème d'importance culturelle, historique ou sociale, fournissant aux membres des connaissances précieuses et des expériences interactives.

Abordant des sujets variés tels que la psychologie du bonheur, le Nouvel An lunaire, le Mois de l'histoire des Noirs et les droits des femmes, les Séminaires mensuels favorisent la curiosité intellectuelle et la conscience culturelle. En combinant savoirs et activités pratiques, le programme encourage les membres à réfléchir, à exprimer leur créativité et à partager leurs points de vue dans un environnement convivial. Ils renforcent les liens

communautaires en suscitant des échanges significatifs et en promouvant l'inclusion.

Le pilier **Bien-être** privilégie la santé physique, émotionnelle et mentale à travers :

- Musique et mouvement (Action Beats Live !)
- Boccia
- Bowling adapté
- Natation adaptée
- Nutrition Boost – Cuisine Communautaire
- Pleine conscience (méditation guidée)
- Action Arca

Ce programme est un élément clé de l'approche globale du Centre Action visant à améliorer la qualité de vie de ses membres. Ce pilier est conçu pour favoriser le bien-être général, renforcer la confiance en soi et permettre à chacun de s'épanouir au quotidien. Les participants sont soutenus dans l'atteinte

d'un mode de vie équilibré et sain, puisque les activités proposées dans ce pilier sont adaptées aux besoins individuels et encouragent des habitudes positives, la résilience et les pratiques d'autosoins.

Chaque semaine, un groupe de huit membres dévoués du Centre Action participe à l'activité de **natation adaptée** au Complexe sportif de Saint-Laurent. Grâce à l'encadrement attentif de deux préposés aux bénéficiaires (PAB) du Centre et à l'utilisation d'équipements spécialisés les participants peuvent profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique en milieu aquatique. Cette activité encadrée favorise la mobilité, la détente, et le bien-être, tout en créant un espace sécuritaire et inclusif où chacun peut progresser à son rythme.



Le pilier **Social** est dédié à favoriser les interactions sociales, réduire l'isolement et renforcer le sentiment d'appartenance des participants. En encourageant l'inclusion et la participation active, ce pilier aide les membres à cultiver un réseau de soutien, à enrichir leur vie grâce à des relations authentiques et à renforcer leur lien avec la communauté élargie. À travers une variété d'activités, ce pilier crée un environnement où chacun peut développer ses compétences sociales, nouer des amitiés et goûter à la joie des expériences partagées. Voici quelques exemples de ces activités :

- Excursions culturelles toutes les deux semaines
- Événements sociaux du Centre Action toutes les deux semaines
- Fêtes thématiques (Saint-Valentin, fête hivernale, journées karaoké)
- Événements culturels (par ex., Journées Culturelles, Action de Grâce, Nouvel An lunaire)
- Jeux sociaux
- Tournois de bowling (**Nouveau**)
- Et bien plus....

Sorties et événements thématiques



Cette année, les membres du Centre Action ont participé à une diversité de 62 activités sociales, comprenant 25 sorties mémorables, événements captivants et rassemblements à plus petite échelle qui ont enrichi leurs expériences et renforcé les liens communautaires. Des sorties dans divers musées, au Planétarium, à la cueillette de pommes, ainsi qu'une croisière sur le Saint-Laurent et des aventures de voile adaptées ont permis aux membres d'explorer le Grand Montréal vibrant et multiculturel. Au Centre, les membres ont profité de 37 événements spéciaux tels que les Journées Culturelles, l'atelier beauté naturelle DIY, le spectacle Action Centre's Got Talent, entre autres. Des événements plus intimistes comme des marathons de films, des sessions de karaoké et des journées de jeux ont ajouté joie et camaraderie tout au long de l'année. Parmi eux, les souvenirs d'événements phares comme la fête des Fêtes, l'épluchette de blé

d'Inde et les tournois de bowling resteront des moments forts et précieux.

Le pilier **Récréatif** encourage les participants à explorer leurs centres d'intérêt, découvrir de nouveaux passe-temps et s'engager activement dans des activités plaisantes et épanouissantes. Conçu pour stimuler la créativité, développer des compétences et favoriser un sentiment d'accomplissement, ce pilier offre une grande variété d'opportunités récréatives :

- Action Centre Beats Live ! (musique live hebdomadaire au Centre Action)
- Ateliers des beaux-arts
- Club de voyage
- Sessions sur des personnalités inspirantes
- ...etc.

Les participants peuvent s'immerger dans diverses activités, offrant des occasions de détente et d'expression personnelle. De plus, les projets de groupe et les événements à thème inspirent le travail d'équipe et la créativité, tandis que les expériences culturelles apportent diversité et dynamisme. En mettant l'accent sur le loisir et le plaisir, le pilier Récréatif améliore le bien-être global, cultive une attitude positive et soutient un mode de vie équilibré et enrichi pour tous les participants.

Projet de soutien téléphonique du Centre Action :

Lancé en 2020, notre service de soutien téléphonique continue de jouer un rôle essentiel en répondant aux besoins des membres de notre communauté qui ne peuvent pas participer à nos activités ou qui recherchent des informations supplémentaires. Ce service offre un soutien social accessible, adapté aux défis uniques rencontrés par les personnes vivant avec une déficience physique. Grâce à des appels réguliers empreints de compassion, les membres et leurs aidants bénéficient d'un espace sécurisant pour partager leurs pensées, recevoir du soutien et maintenir un lien avec la communauté. En 2024-2025, nous avons fourni environ 200 heures de soutien téléphonique, ce qui réaffirme l'engagement du Centre Action à promouvoir l'inclusion, le bien-être et l'autonomisation des personnes avec une déficience physique.

Programme d'intégration socioprofessionnelle _ PAAS Action

Cette initiative complète, développée en partenariat avec Emploi Québec, vise à autonomiser les adultes vivant avec une déficience physique en leur offrant une formation professionnelle soigneusement adaptée aux capacités, besoins et aspirations de chaque participant. Ces derniers bénéficient d'une formation pratique qui leur permet d'acquérir des compétences concrètes dans des domaines variés tels que l'informatique, le soutien administratif, la gestion d'un comptoir-repas et les opérations d'entretien. Au-delà du développement de compétences, le programme met un accent particulier sur l'épanouissement global en intégrant des occasions de mentorat et de stages d'observation afin de renforcer à la fois les compétences professionnelles et la confiance personnelle. En 2024-2025, le programme a offert à quatre participants l'occasion de développer et de consolider leurs compétences professionnelles.

Centre Action Programme de Répit (Programme de soutien aux proches aidants)

En tant que fournisseur dévoué de services complets pour les adultes vivant avec une déficience physique, le Centre Action est fier de son précieux programme de répit, qui vise à répondre aux besoins souvent négligés des proches aidants en leur offrant l'occasion de se reposer et de reprendre des forces. Parallèlement, le programme garantit que les adultes vivant avec une déficience physique continuent de recevoir des soins professionnels et personnalisés dans un environnement sécuritaire et bienveillant.

En 2024-2025, le Centre Action a offert des milliers d'heures de répit, faisant une réelle différence dans la vie des proches aidants et des participants. Soutenu par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), L'Appui pour les proches aidants et la FMSQ, notre service de répit a été élargi afin de rejoindre une population plus vaste, étendant ainsi son impact à un plus grand nombre de familles dans le besoin.

L'initiatives de Sensibilization du Centre Action:

- La **Semaine nationale de l'accessibilité** a été un événement vibrant et inspirant d'une semaine, réunissant les participants pour célébrer l'importance de l'accessibilité et de l'inclusion dans notre communauté. Tout au long de la semaine, les membres ont pris part à une variété d'activités significatives visant à sensibiliser et à promouvoir la compréhension. Ils ont partagé des témoignages personnels et participé à une série de webinaires thématiques, qui leur ont offert de précieuses occasions d'apprendre auprès d'experts, d'explorer en profondeur des sujets liés à l'accessibilité et d'élargir leurs perspectives. Un autre moment marquant de la semaine fut le tout premier **Tournoi de quilles** du Centre Action, qui a apporté un esprit de saine compétition et de joie autant aux participants qu'aux spectateurs. Le succès de l'événement témoigne de la force de l'action collective et rappelle avec force que la création d'une société accessible et inclusive exige des efforts continus, un dialogue ouvert et une collaboration soutenue.
- **La Journée internationale des personnes en situation de handicap (JIPH)** a été célébrée au Centre Action par le biais d'activités engageantes visant à promouvoir la sensibilisation et l'inclusion. Le point culminant de la journée fut la présentation inspirante de Michael Ciarciello, qui a partagé son parcours de vie ainsi que ses réflexions sur les technologies accessibles. La journée s'est terminée dans la joie avec une séance de karaoké et une fête dansante.
- Le Centre Action a également participé au programme **Immersion MTL**, accueillant à deux reprises deux recrues de la police pour une journée complète de visite. Cette initiative a favorisé une compréhension mutuelle : les recrues ont partagé leur expérience de formation, tandis que les membres ont offert un aperçu de leur quotidien, renforçant ainsi les liens entre la communauté et les forces de l'ordre.

- En août, le Centre Action a célébré les **Jeux paralympiques 2024** en faisant la promotion d'un mode de vie sain et en rendant hommage aux para-athlètes. Les activités comprenaient un atelier culinaire sur les superaliments, le visionnement d'une compétition de boccia en solo et une partie de boccia, favorisant l'esprit d'équipe, l'inclusivité et un lien personnel avec ce sport.
- Le **groupe de sensibilisation « Speak up – Speak out »** se réunit chaque semaine pour aborder les défis auxquels font face les personnes vivant avec un handicap physique. Les sujets traités incluent l'accessibilité, la santé mentale et le soutien social. Cet espace sécuritaire permet aux membres de partager leurs expériences, de militer pour des changements concrets et de bâtir une communauté forte et solidaire.

Programme virtuel du Centre Action Connexions (Fonds commémoratif David Aronson) :

Le programme «Connexions» offre une gamme dynamique et inclusive d'activités virtuelles destinées aux adultes vivant avec un handicap physique, visant à lutter contre l'isolement social et à favoriser des liens significatifs. Au cœur de cette initiative se trouve l'offre d'expériences engageantes, divertissantes et éducatives, adaptées aux besoins des participants. Grâce à une planification flexible, une plateforme personnalisée et l'utilisation de technologies adaptées, «Connexions» supprime les barrières physiques à la participation et améliore l'accessibilité, offrant ainsi une expérience enrichissante pour tous les participants.

En 2024, grâce au soutien du «Fonds commémoratif David Aronson» via la Fondation Habilitas et en partenariat avec le Camp Massawippi, «Connexions» a réuni avec succès 40 membres qui se sont rencontrés virtuellement plusieurs fois par semaine. Ils ont pu profiter d'un mélange d'activités informatives ainsi que de l'occasion de créer des liens avec d'autres personnes partageant des expériences et défis similaires.

Au cours de la dernière année, le programme a offert 6 heures de rencontres virtuelles par semaine, abordant divers sujets tels que les sciences sociales, les voyages, la musique, des récits personnels, et bien plus encore. De plus, le programme a organisé 14 séminaires sur des thématiques variées comme la sensibilisation à l'autisme, la lutte contre la violence domestique, la langue des signes, les droits des femmes en matière de santé, la fierté des personnes en situation de handicap, la Journée de la Terre, etc. Par ailleurs, les membres ont participé à 47 heures d'études sociales, découvrant de multiples facettes du fonctionnement de la société.

Aussi, le projet a offert 113h de bénévolat à 16 bénévoles, contribuant à l'engagement communautaire grâce à des conférenciers spécialisés, des coanimateurs de groupes de discussion et des animateurs.



STAGIAIRES ET BÉNÉVOLES

Stagiaires

Le Centre Action a poursuivi son engagement à offrir des opportunités précieuses d'apprentissage, d'intégration et de collaboration à des personnes externes, notamment des stagiaires et des bénévoles. En 2024, trois stagiaires issus de divers établissements d'enseignement, dont le Collège Dawson et le Cégep de la Gaspésie et des Îles, ont acquis une expérience pratique grâce à **498 heures** de participation assidue. Leur passage au Centre leur a permis de développer des compétences précieuses, faisant de cette expérience une opportunité enrichissante et gratifiante pour tous les participants.

Bénévoles

En 2024, le Centre Action a eu la chance d'accueillir des bénévoles passionnés, qu'ils soient membres, membres de leur famille, policiers, bénévoles d'entreprise ou amis de la communauté, qui ont tous offert leur temps et leur énergie tout au long de l'année. De plus, notre conseil d'administration engagé a généreusement mis son expertise au service de la gouvernance et du leadership de l'organisation. Au total, le Centre Action a bénéficié de **1 375** heures de bénévolat grâce à la contribution dévouée de **30** personnes exceptionnelles.

ÉQUIPE DU CENTRE ACTION

Conseil d'administration le 31 mars 2025

Benita Goldin	Présidente (Secteur communautaire)
Suzanne Cloutier	Vice-présidente (Secteur public — Retraitée)
Christine Boyle	Trésorière (Secteur public — Retraitée)
Arik Azoulay	Secrétaire (Secteur Privé)
Keith Hardie	Administrateur (Secteur public — Retraitée)
Jacqueline Kost	Représentante de la Fondation Habilitas (Secteur Privé)
Hema Patel	(Résidente de VSL)
Joel Elias (Membre actif)	
Jeffrey Boman (Membre actif)	

Équipe de gestion et des opérations 2024-2025 le 31 mars 2025

Mojgan Yazdani	Directrice générale
Mariia Talalaievska	Coordonnatrice clinique
Shubham Soni	Animateur récréatif
Ola Khawasik	Agente de liaison communautaire
Julie Pun	Technicienne en loisirs
Abdellah Elouazzani	Préposé aux bénéficières
Mélissa Goudreau	Préposé aux bénéficières
Ibtissam Nedjar	Préposé aux bénéficières
Christian Mukeba	Préposé aux bénéficières
Wisemanie Joseph	Préposé aux bénéficières
Belhassen Kallel	Préposé aux bénéficières

Enseignants

Colin Jamieson (EMSB)
Samuel Mofo Tsop (CREP)

L'équipe de PAAS-Action

Francis Lefebvre
Guy Major
Kenan Morjana
Chesil Grant

Et bénévoles, étudiants d'été, et stagiaires

REMERCIEMENTS

Le Centre adresse sa profonde gratitude à tous ses partenaires communautaires pour leurs contributions directes et indirectes à notre mission. En 2024, les partenaires communautaires suivants nous ont généreusement offert un soutien financier 16ommunaut, ainsi que des ressources humaines, matérielles et informationnelles (listés par ordre alphabétique) :

- AlterGo
- Arrondissement de Saint Laurent
- Camp Massawippi
- Centre ABC (Centre d'action bénévole et 16ommunautaire Saint-Laurent)
- Centre des Loisirs & Complexe Sportif de Saint-Laurent
- CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal
- CIUSSS du Nord de Montréal
- Commissions scolaires: EMSB, CSSDM (CREP)
- COSSL (Le Comité des organismes sociaux de Saint-Laurent)
- Déphy Montréal
- Emploi Québec
- Établissements d'enseignement : Collège Dawson and Cégep de la Gaspésie et des Îles
- FMSQ (Fédération des Médecins Spécialistes du Québec)
- Fondation de la famille Zeller
- Fondation Habilitas
- Gouvernement du Canada – Canadian Heritage
- Gouvernement du Canada – Employment and Social Development
- Groupe des aidants du Sud-Ouest
- L'Appui pour les proches aidants
- L'Institut National pour l'Équité, l'Égalité et l'Inclusion des personnes en situation de handicap (INÉÉI — PSH)
- Moisson Montréal
- Montréal Bureau de Bénévolat
- Norms d'accessibilité Canada
- RIOCM
- TCRPAM Montréal
- Ville de Montréal
- Ainsi que :
- Mme Emmanuella Lambropoulos Membre du Parlement (MP), Saint-Laurent
- Mme Marwah Rizqy, Députée de Saint-Laurent

TÉMOIGNAGES



Diane S. : Les activités du Centre d'action sont toujours amusantes et agréables ! C'est formidable de pouvoir échanger des idées et de connaître des gens, d'améliorer nos compétences linguistiques en anglais et en français et d'apprendre de nouvelles choses sur le monde !

Gordon M. : Au Centre Action, vous participerez à une journée remplie d'apprentissages, avec des nouvelles recettes, des compétences informatiques, la création d'œuvres d'art ou de courtes histoires, des prestations en chorale, le visionnement d'un film avec du popcorn, des discussions entre amis autour d'un café le matin... Vous pourrez aussi exprimer vos opinions sur divers sujets d'intérêt... le tout dans une ambiance respectueuse et sans jugement. Si vous avez des besoins personnels particuliers, le personnel sont disponibles, compétents, et toujours discrets...



Kamy et Vivianne (parents) : Cela fait plusieurs années que notre fils Marc Barakat est membre de ce merveilleux organisme Centre Action. Marc aime beaucoup toutes les activités et y va régulièrement avec un immense plaisir. Les activités physiques et virtuelles sont bien adaptées au niveau de personnes vivant un handicap intellectuel ou physique. Nous tenons à remercier le Centre Action... Ils font ce travail avec tellement d'amour et de professionnalisme...

Alzira (parent): Connexions est une bouée de sauvetage pour Cheryl. Elle adore les activités et les séances de zoom. Elle aime voir d'autres personnes sur zoom et fait de son mieux pour ne pas manquer les sessions. Les sujets sont variés et éducatifs. Connexions est la meilleure chose que Cheryl ait. Il a tellement amélioré sa vie et nous lui en sommes reconnaissants. Merci beaucoup.

Colin J., enseignant (EMSB) : En venant tous les jours au Centre Action, on n'a pas l'impression de venir au travail, mais plutôt d'entrer dans un endroit où l'on peut être soi-même. Les membres le ressentent chaque jour à travers les activités que nous offrons, ce qui leur permet d'être heureux, d'apprendre et de grandir en tant que personnes, tout en gagnant en confiance pour affronter les obstacles de la vie... Je suis très fier de savoir que j'ai un impact sur leur vie et de voir leurs sourires rend le travail ici encore plus agréable... C'est une joie de franchir ces portes chaque jour en sachant qu'elles seront remplies de plaisir, de positivité et que tout le monde appréciera la compagnie des autres.

