



Rapport annuel

2025-2026



Table des Matières

02 Mot de la présidente	03 Mot de la direction	04 Mission	05 L'équipe
6-7 Conseil d'administration et vie démocratique	8 Soutien psychologique et PAIF	9-12 Statistiques Soutien psychologique et PAIF	13 Entraid'aînés et Éveil social et communautaire
14-17 Statistiques Entraid'aînés	18-19 Statistiques Éveil social et communautaire	20 Formations et ateliers	21 Statistiques formations et ateliers
22-23 Représentations et participations communautaires	24 Réponse aux besoins du milieu	25-27 Analyse d'appréciation des services	28 Partenaires financiers



Mot de la présidence

Chers membres, partenaires et ami-e-s de Communautés Solidaires,

C'est avec fierté que je vous présente ce rapport annuel, reflet d'une année marquée par l'engagement, la résilience et la solidarité. Dans un contexte où les besoins sociaux demeurent grands et où plusieurs personnes vivent des réalités complexes, notre organisme poursuit sa mission avec conviction : être présent, soutenir, accompagner et contribuer à bâtir une communauté plus inclusive et humaine.

Au cours de la dernière année, Communautés Solidaires a continué d'offrir des services essentiels et de développer des actions concrètes pour répondre aux besoins grandissants de la population. Derrière chaque activité, chaque intervention et chaque représentation, il y a le désir profond de permettre aux personnes de retrouver espoir, confiance et pouvoir d'agir.

Nos réalisations sont possibles grâce au travail exceptionnel de notre équipe, à l'implication précieuse de notre conseil d'administration, à la confiance de nos membres ainsi qu'au soutien indispensable de nos partenaires et bailleurs de fonds. Votre contribution fait une réelle différence et permet à notre mission de prendre vie chaque jour.

Merci de croire en Communautés Solidaires et de marcher à nos côtés. Les besoins sont grands, les ressources sont limitées, mais ensemble nous arrivons à créer des changements marquants dans la vie des gens!



Caroline Boutet
Présidente du conseil d'administration



Mot de la direction

Chers membres, partenaires et ami.e.s de Communautés Solidaires,

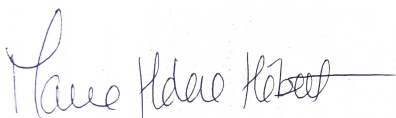
La dernière année a été marquée par de nombreux défis, mais surtout par de grandes réalisations qui témoignent de la force, de l'agilité et de l'engagement de Communautés Solidaires envers la population. Au cours de l'année, nous avons observé une augmentation et une complexification des besoins vécus par l'ensemble de nos membres, dans chacun de nos services. De plus en plus de personnes se tournent vers notre organisme avec un besoin criant de briser leur sentiment d'isolement, de trouver de l'écoute et de recevoir un accompagnement significatif. Avoir accès à une présence humaine, bienveillante et adaptée est un élément-clé pour faire face aux épreuves et aux changements liés aux différentes étapes de la vie.

Cependant, ces besoins grandissants se heurtent à des ressources limitées. Comme plusieurs organismes communautaires, nous devons constamment conjuguer avec des moyens restreints pour répondre à une demande en croissance. Malgré cela, notre équipe continue de faire preuve d'une créativité remarquable et d'un dévouement exceptionnel afin d'offrir des services de qualité.

Cette année a aussi été riche en collaborations porteuses. Nous avons accru notre présence sur différentes tables de concertation, convaincus que les enjeux sociaux se résolvent mieux lorsque les acteurs du milieu travaillent ensemble. Cette implication nous permet de porter la voix de notre communauté et de participer activement à la recherche de solutions durables.

Par ailleurs, nous sommes fiers d'avoir fait preuve de créativité et d'audace dans la réalisation des formations de groupe, dans le développement d'activités intergénérationnelles et dans l'offre de sorties communautaires. Ces initiatives rappellent toute la richesse que représente une communauté unie, le partage entre les générations et les rapprochements entre les personnes vivant des enjeux similaires. L'avenir s'annonce tout aussi stimulant. Nous amorçons un projet de bénévolat afin de mobiliser davantage de citoyens autour de notre mission. Nous entamons également un projet favorisant la participation sociale des aînés, une démarche prometteuse qui contribuera à briser l'isolement et à soutenir une participation active des personnes âgées dans leur communauté.

Je tiens à remercier chaleureusement notre équipe, notre conseil d'administration, nos partenaires ainsi que toutes les personnes qui soutiennent Communautés Solidaires. Grâce à vous, nous pouvons continuer à faire une différence réelle dans la vie des gens.



Marie-Hélène Hébert

Mission



Communautés Solidaires est un organisme communautaire à but non lucratif qui regroupe différents services d'aide psychologique. Que ce soit sous la forme d'activités sociales, de formation, de suivi individuel ou d'accompagnement à domicile, Communautés Solidaires s'adresse aux personnes de 16 ans et plus connaissant une situation de détresse psychologique, une problématique de santé mentale ou simplement le désir d'amorcer une démarche de cheminement personnel.

Issus de la collectivité beauportoise dès 1999, les services de Communautés Solidaires se sont développés, au fil des ans, par les choix démocratiques du conseil d'administration, à la lumière des besoins que les membres ont identifiés et des initiatives de concertation avec les autres organismes et acteurs du milieu. Fier de son indépendance et de son autonomie, Communautés Solidaires a su maintenir des liens de collaboration avec plusieurs organisations publiques, privées et communautaires des territoires de la ville de Québec et de la région de la Capitale-Nationale, en vue de favoriser l'amélioration des conditions de vie de ses membres et les valeurs d'équité dans la société.

L'Équipe

Direction



Marie-Hélène Hébert

(Mars 2025)

Employées



Nathalie Carrier

Responsable programme soutien psychologique et Intervenante (Juin 2001)



Marie-Hélène Beloin-Kelly

Adjointe à la direction et Intervenante Soutien psychologique (Janvier 2021)



Marie-Andrée Trudel

Intervenante Entraid'aînés (Janvier 2022)



Josée Gauthier

Intervenante Entraid'aînés (Mai 2024)



Alexandrine Boucher

Intervenante Entraid'aînés (Septembre 2025)



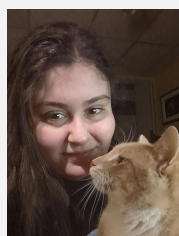
Dominique Paquin et Frédérique Allard

Stagiaires Entraid'aînés (Septembre 2024-Avril 2025)



Coralie Rhéaume

Animatrice ateliers de peinture (Janvier 2025-Avril 2025)



Véronique Champagne

Intervenante Entraid'aînés/ Emploi été Canada (Mai 2025-Juillet 2025)

Conseil d'administration et vie démocratique

L'ensemble de notre conseil d'administration (CA) est issu de la communauté, il est constitué de 4 membres actifs (personnes utilisatrices de services) et 3 membres partenaires (personnes impliquées au plan communautaire intéressées par la mission et les actions de l'organisme). Le CA a tenu 7 rencontres au cours de la période 2025-2026, démontrant un engagement soutenu dans la gouvernance et le développement de l'organisme. Parmi les principales réalisations, on note les travaux du comité des finances et du comité des ressources humaines, la révision d'ententes de services ainsi que la rédaction de nouvelles politiques administratives. Le CA a également procédé à l'évaluation de l'échelle salariale et a soutenu activement le développement de programmes et de services. Des activités visant à renforcer les liens entre le conseil d'administration et l'équipe de travail ont aussi été réalisées, contribuant à une culture organisationnelle positive et collaborative.



Membres du CA

Caroline Boutet, présidente
France-Julie Plante, vice-présidente
Marjolaine Lachance, trésorière
Jean-Claude Poirier, secrétaire
André Guillemette, administrateur
André Huot, administrateur
Jean-Rosa, administrateur



7 rencontres de conseil d'administration

Conseil d'administration et vie démocratique

Communautés solidaires est constitué de membres actifs et partenaires qui sont impliqués dans la vie communautaire de notre région. En tout, nous recensons 253 membres actifs et 17 membres partenaires pour l'année 2024-2025. L'implication bénévole des membres s'est illustrée de nombreuses façons au cours de l'année. L'une d'entre eux s'est engagée dans la réalisation de témoignages avec Centraide et a participé à divers événements phares de leur campagne. Deux autres membres ont représenté l'organisme au sein du Club Rotary de Beauport, tandis qu'un troisième siège au conseil d'administration d'un organisme partenaire. Une membre a par ailleurs pris part aux travaux du Conseil des aînés. Plusieurs membres se sont aussi mobilisés bénévolement pour la marche internationale des personnes âgées et d'autres ont apporté leur soutien lors de la grève du communautaire, témoignant de leur solidarité envers le milieu. Enfin, 7 membres actifs et 17 membres partenaires ont participé à l'AGA de l'année 2025.

En tout, les activités du conseil d'administration ainsi que l'implication bénévole des membres de Communautés Solidaires ont totalisé 309 heures de bénévolat pour la période 2024-2025.



253 membres actifs (incluant les bénévoles) et 17 membres partenaires de Communautés Solidaires



7 membres actifs et 17 membres partenaires en règle ont participé à l'AGA de l'année 2025.



309 heures de bénévolat

Soutien psychologique et PAIF

Soutien psychologique



Les services de soutien psychologique s'adressent aux personnes de 16 ans et plus, vivant une situation de détresse ou qui ressentent le besoin de faire une démarche de changement dans leur vie personnelle, professionnelle et relationnelle.

- Entrevue d'accueil
- Rencontres individuelles
- Formations humaniste 101 et 102

Le programme de soutien psychologique est ouvert à l'année entre 8h30 et 16h30, sauf lors des jours fériés.



Programme d'aide aux intervenants et à leur famille (PAIF)

Le programme d'aide aux intervenants et à leur famille (PAIF) est un programme de soutien psychologique qui s'adresse au personnel des organismes communautaires et à leur famille immédiate.

C'est un programme gratuit, prioritaire, confidentiel et adapté aux réalités du domaine communautaire, domaine que l'on sait particulièrement vulnérable pour le développement de la détresse psychologique chez les intervenants.

Le programme PAIF est ouvert à l'année entre 8h30 et 16h30, sauf lors des jours fériés.



Statistiques soutien psychologique et PAIF



146 membres

Les deux intervenantes du programme ont suivi 146 personnes cette année, soit 19 en ateliers de groupe et 127 en rencontres individuelles.



Paif

▼ 50%



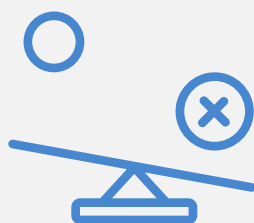
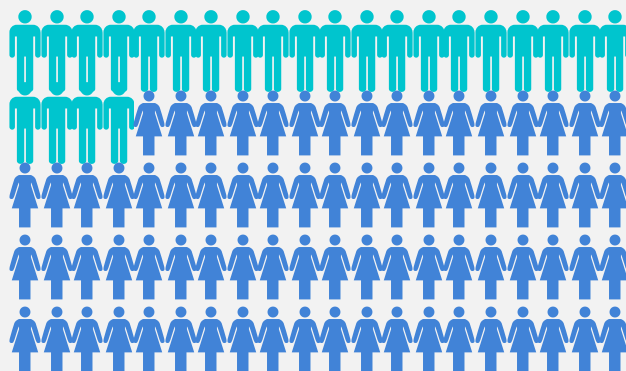
L'affluence du Programme d'aide aux intervenants et à leur famille (PAIF) est demeurée stable depuis les 4 dernières années. L'utilisation de ce service avait connu une hausse de 50% en 2022-2023. Nous avons réussi à conserver cette avancée avec 32 membres en provenance du PAIF en 2025-2026.

24%

Hommes

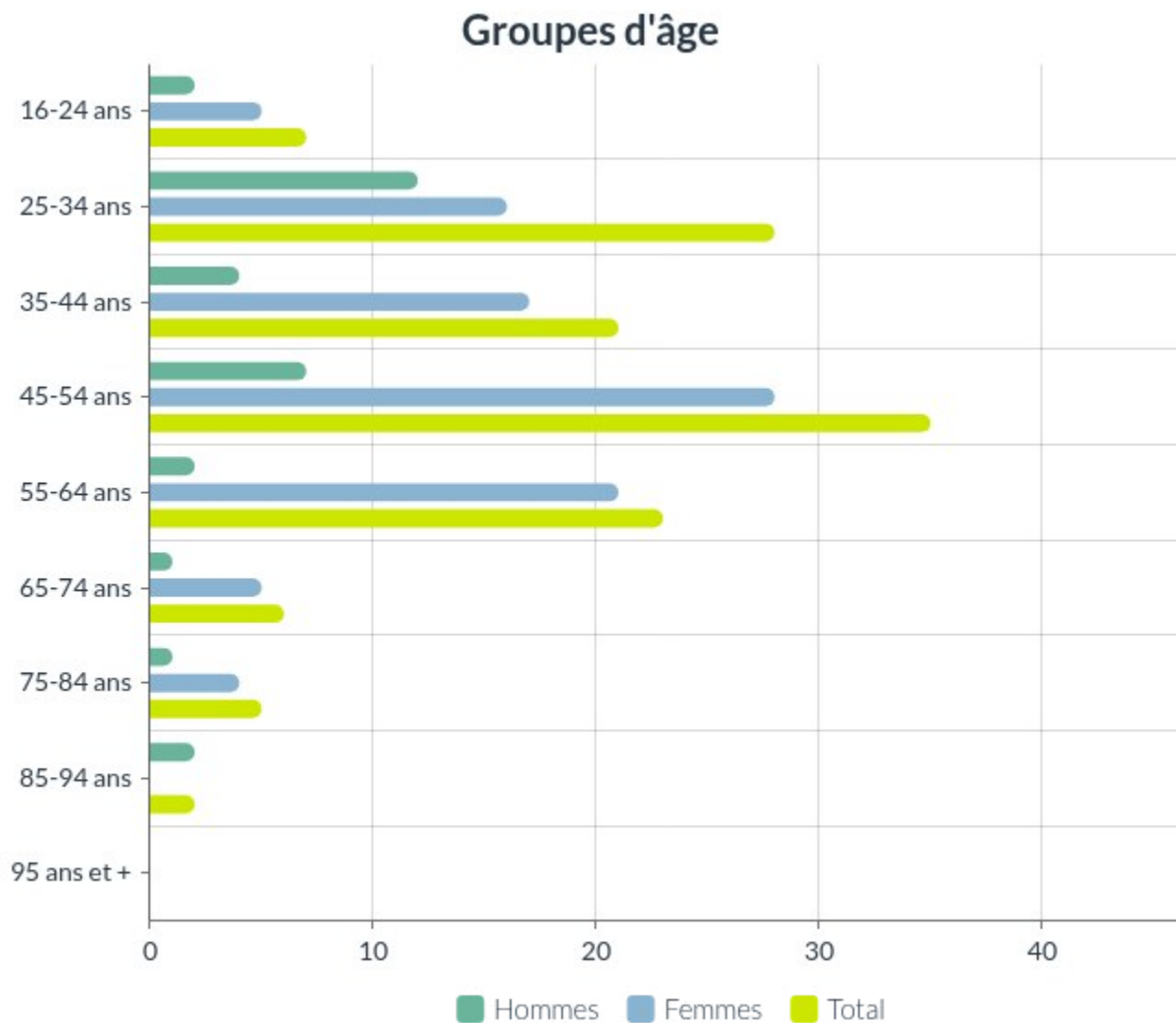
76%

Femmes



Le ratio des hommes consultant notre service de Soutien Psychologique est 3 fois plus bas que celui des femmes, mais cela constitue une amélioration notable, puisque l'an passé ce ratio était 4 fois plus bas (20% d'hommes pour 80% de femmes).

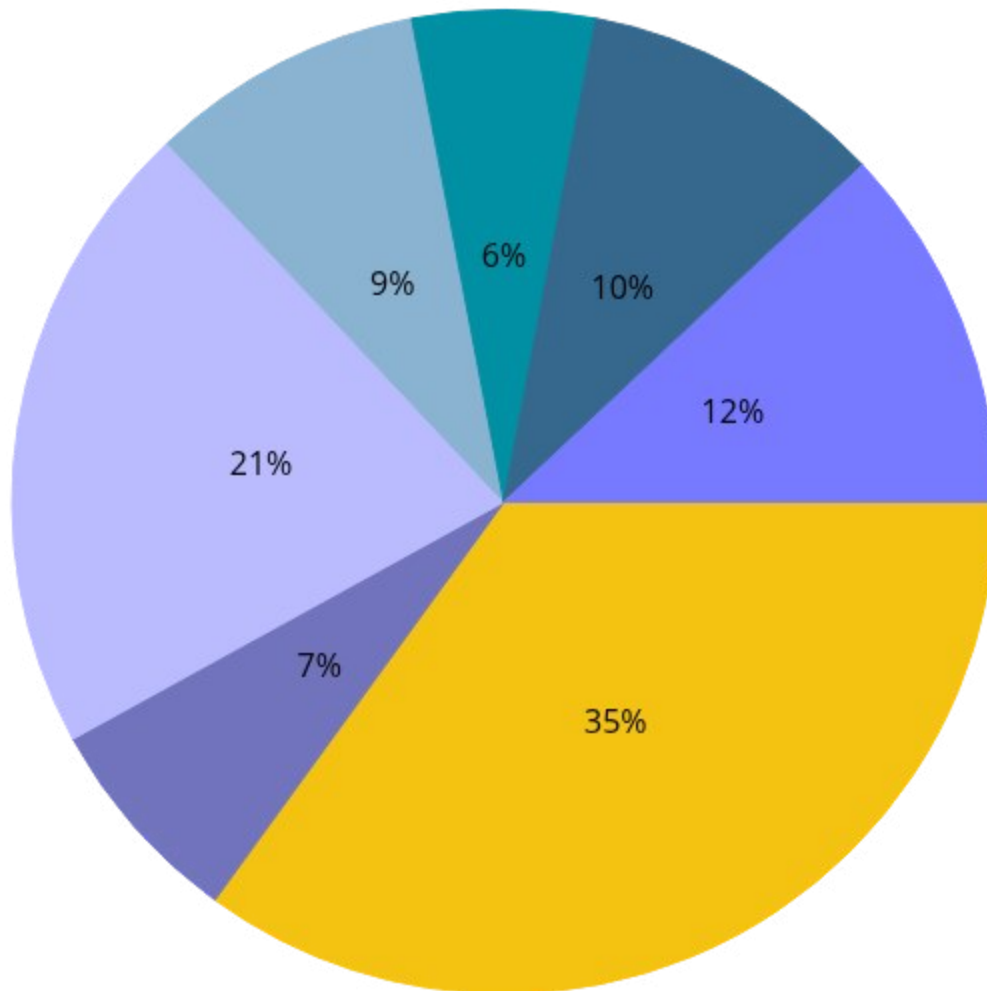
Statistiques soutien psychologique et PAIF



L'âge moyen de la clientèle du programme de Soutien psychologique et du PAIF est de 46 ans pour l'année 2025-2026. La catégorie d'âge la plus représentée est celle des 45-54 ans, tandis que les moins représentées sont celles des 95 ans et + (0), des 85-94 ans (2) et des 16-24 ans (7). Il est à noter que dans toutes les catégories, les femmes sont plus nombreuses que les hommes. Toutefois, il y a plus d'hommes dans la catégorie des 25-34 ans que dans les autres tranches d'âge.

Statistiques soutien psychologique et PAIF

Provenance de la clientèle en %



Beauport Ste-Foy/Sillery/Cap Rouge La Cité-Limoilou Haute-Saint-Charles
Les Rivières Charlesbourg Périphérie

La majeure partie des membres du Soutien Psychologique et du PAIF provient de l'arrondissement de Beauport, soit 35% de la clientèle. Ensuite les membres proviennent des arrondissements de La Cité-Limoilou (21%), Charlesbourg (10%), Haute-Saint-Charles (9%), Les Rivières (6%) et de la périphérie de la ville de Québec (12%) (Île d'Orléans, Saint-Augustin-de-Desmaurres, etc).

Statistiques soutien psychologique et PAIF

Référencement

Références	%
Membres (actuels ou anciens)	36%
Organismes Communautaires	35%
Réseau de la santé	14%
Employés/Bénévoles	6%
Dépliants/Internet	6%
811/211	2%
Famille/Proches	1%
Total	100%

Le référencement de la clientèle vers les programmes de Soutien Psychologique et du PAIF se fait principalement par "bouche à oreille". En effet, le plus grand pourcentage de références (36%) provient de membres ayant déjà reçu ou recevant des services. Toutefois, cette année, le référencement provenant d'organismes communautaires est quasi aussi élevé (35%). Cela illustre l'importance de l'appréciation de nos services par les membres et la pertinence de créer des liens avec des organismes de notre communauté.

Entraid'aînés et Éveil social et communautaire

Entraid'aînés



Services d'évaluation des besoins et interventions visant le maintien à domicile des personnes de 60 ans et plus, résidant dans la ville de Québec.

- Accueil, évaluation des besoins, référence et suivi
- Élaboration du plan d'intervention
- Interventions à domicile ou téléphoniques
- Intervention de soutien pour l'amélioration de la qualité de vie
- Accompagnement aux rendez-vous (dans le cadre du plan d'intervention)
- Atelier Pouvoir du Bel Âge

Ce programme est ouvert à l'année entre 8h30 et 16h30, sauf lors de jours fériés.

Éveil social et communautaire

Programmation d'activités sociales, de sorties de groupe, de conférences, de séminaires et d'ateliers d'apprentissage pour les membres, leurs amis et pour la population en général.

Les activités ont lieu dans nos locaux ou à l'extérieur selon les événements (parc, marché, musée, etc.) dans le cadre de notre programmation de cafés-rencontres.

Selon les types d'activités, elles peuvent avoir lieu dans le cadre de nos cafés-rencontres (un mercredi sur deux de 13h30 à 15h30) ou lors de plages horaires spécifiquement dédiés à la réalisation de l'activité.



Statistiques Entraid'aînés



76 membres ont reçu du soutien

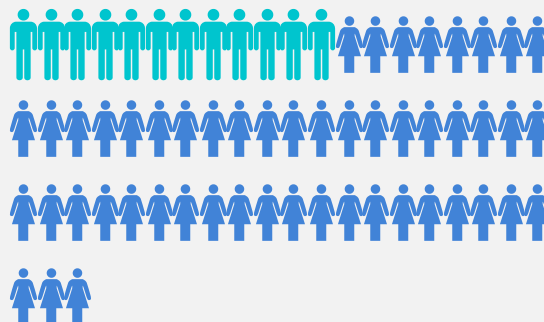
Les intervenantes et stagiaires du programme Entraid'aînés ont desservi 76 personnes en 2025-2026, soit lors de suivis individualisés ou lors d'ateliers de groupe (Le pouvoir du Bel âge), ce qui représente 16 personnes de moins que l'an passé. Toutefois, la complexification des besoins des membres nécessite des suivis plus longs, ce qui implique une diminution de la capacité d'accueil, mais autant d'heures dédiées à l'intervention.

19%

Hommes

81%

Femmes



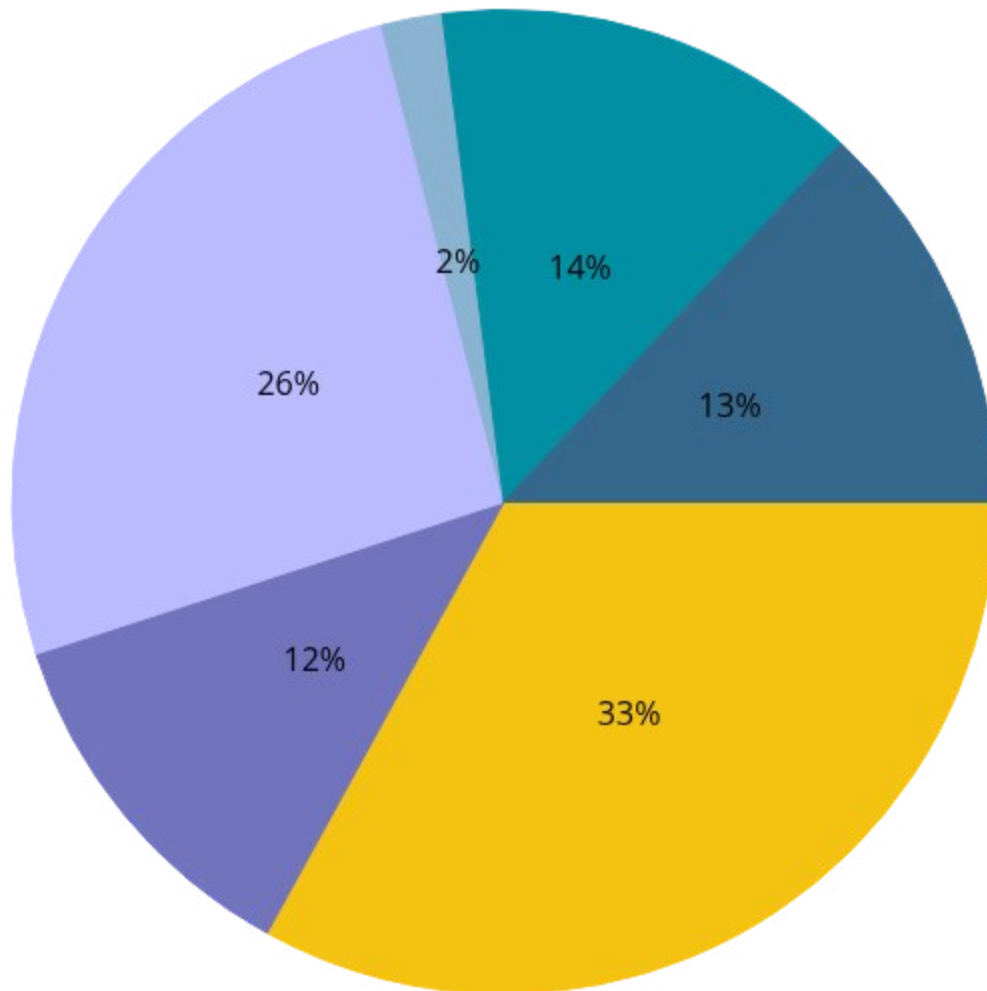
L'écart entre la proportion d'hommes et de femmes se creuse. L'an passé, nous retrouvions 30% d'hommes pour 70% de femmes.



La moyenne d'âge de la clientèle d'Entraid'aînés est de 76 ans, ce qui constitue un vieillissement de cette clientèle, que nous observons depuis 3 années (73 ans en 2023-2024; 75 ans en 2024-2025).

Statistiques Entraid'aînés

Provenance de la clientèle en %

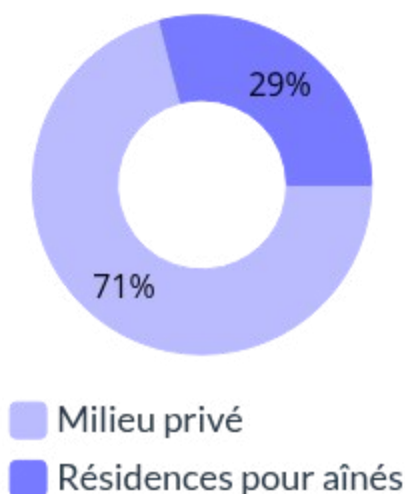


- Beauport
- Ste-Foy/Sillery/Cap Rouge
- La Cité-Limoilou
- Haute-Saint-Charles
- Les Rivières
- Charlesbourg

La majeure partie des membres du programme Entraid'aînés provient de l'arrondissement de Beauport (33%) et une forte proportion provient de l'arrondissement Cité Limoilou (26%). En troisième position, 14% des membres proviennent de l'arrondissement Les Rivières. Ensuite, les membres résident dans l'arrondissement de Charlesbourg (13%), dans l'arrondissement de Sainte-Foy/Sillery/Cap Rouge (12%) et moins significativement, de la Haute-Saint-Charles (2%).

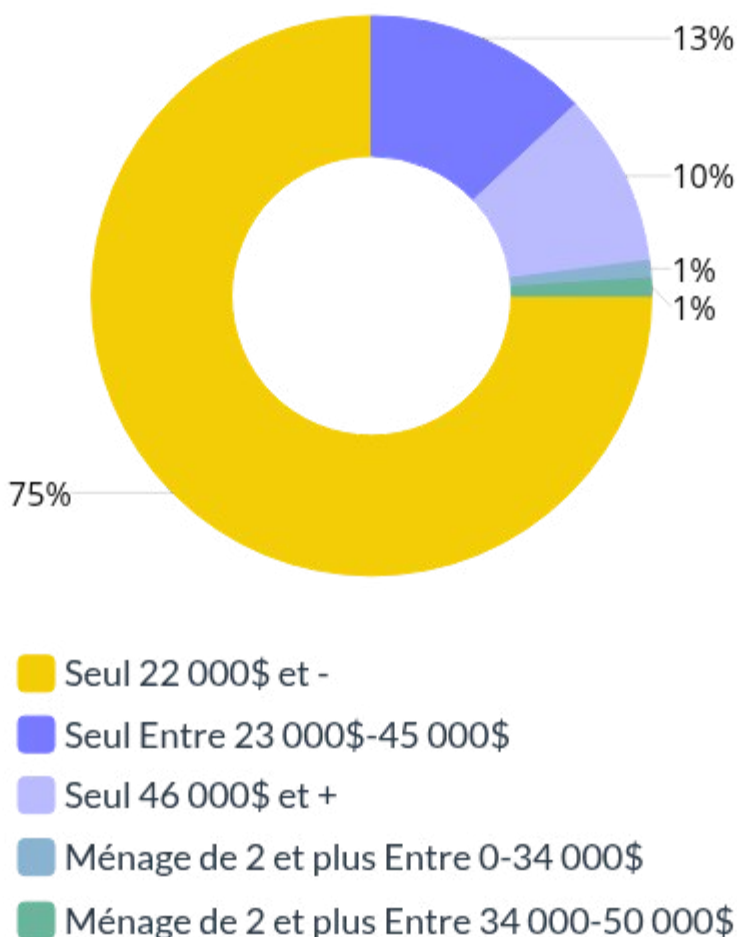
Statistiques Entraid'aînés

Lieu de résidence



La grande majorité des aînés suivis dans le programme Entraid'aînés (71%) vivent en milieu privé, (maison, logement, chambre, etc.). Une proportion moindre réside en résidence pour personnes âgées (29%). Il est à noter qu'une partie importante de la clientèle qui habite en résidences pour aînés a été accompagnée pour une relocalisation d'un milieu privé vers une résidence pour aînés lors du plan d'intervention avec d'Entraid'aînés (9%).

Revenus



Une vaste majorité d'aînés recevant des services d'Entraid'aînés vivent isolés et dans une précarité financière importante. En effet, 75% des aînés accompagnés vivent seuls avec un revenu inférieur ou égal à 22 000\$. Or, selon l'institut de recherche et d'informations socioéconomiques, le seuil de revenu viable pour une personne seule en 2025 dans la région de Québec est de 35 872\$ (Couturier, 2025).

Statistiques Entraid'aînés

Référencement

Références	%
CLSC	41%
Organismes Communautaires	19%
Réseau de la santé	17%
Famille/Proches	8%
Membres	5%
Non spécifié	5%
Dépliants/Internet	3%
Employés/Bénévoles	2%
811/211	0%
Total	100%

Le référencement de la clientèle vers le programme Entraid'aînés se fait majoritairement via des professionnels des CLSC et du réseau de la santé (travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, etc.) suite à une fermeture de dossier en milieu institutionnel ou en partenariat avec ces derniers lors de dossiers complexes (58%). En seconde position, 19% des références proviennent des organismes communautaires tels que le Centre d'action bénévole du Contrefort et Albatros. Ensuite, les proches des personnes âgées sont une source de référence importante (8%). De plus, certains âgés nous contactent, eux-mêmes, suite à la consultation de dépliants ou de notre site internet (3%) Enfin, les employés et bénévoles (membres du CA) comptent pour 2% du référencement.

Statistiques Éveil social et Communautaire

466

Participations aux activités du Programme Éveil social et Communautaire

Durant l'année, 43 membres ont bénéficié des activités lors des cafés rencontres, 12 des ateliers de peinture, 8 des ateliers de céramique et 9 des ateliers de cuisine collective.

Au cours de l'année 2025-2026, les intervenants ont organisés divers événements:

19 cafés rencontres; dont:

- 2 cours de Tai chi avec Participaction
- 1 sortie de pêche
- 1 sortie à la crèmerie
- 1 sortie aux pommes
- 1 sortie au Musée de la civilisation
- 1 activité avec Perroquet pirate
- 1 activité de cuisine et distribution dans des frigos partage avec le CRC Le pavillon
- 1 conférence de Juripop
- 1 activité de confection de cartes de Noël avec le CJE Montmorrency
- 1 brunch avec le CRC Le Pavillon
- 1 atelier sur les droits des locataires avec le Bail
- 1 atelier sur la fraude animé par les étudiants de L'université Laval

Ainsi que:

10 activités de cuisine collective
3 ateliers de céramique
1 atelier de peinture
1 fête de Noël

29 participants ont bénéficié des cours de Tai chi adaptés grâce au défi ensemble, on bouge de ParticipACTION, présenté par Novo Nordisk et au Centre de Tai Chi Taoïste.

Ce projet a été rendu possible en partie grâce au gouvernement du Canada.



Présenté par



Statistiques Éveil social et Communautaire



**16 participants
au brunch et à
l'activité de frigo
partage avec le
CRC Le Pavillon**

Un brunch ainsi qu'une activité de cuisine collective avec distribution dans les frigos partage ont été organisés avec le CRC Le Pavillon.



**15 participants à l'activité
intergénérationnelle de
cartes de Noël**

Une activité intergénérationnelle de confection et partage de cartes de Noël a été organisée avec le CJE Montmorency.



**25
participants
à la séance
d'information
avec Le Bail.**

L'organisme le Bail est venu présenter à nos membres, nos partenaires et à la population en général une séance d'information sur les droits des locataires. Cette rencontre, qui a suscité un grand intérêt touche à une inquiétude croissante chez les aînés: la difficulté de trouver un logement adapté à leurs besoins et à leur budget.



**18 participants
pour
la conférence
Caravane 360
pour les aîné.e.s**

L'organisme Juripop est venu offrir dans nos locaux la conférence Caravane 360 pour les aîné.e.s traitant des sujets tels que:

- L'autonomie de la personne
- La maltraitance
- La procuration et le mandat de protection
- Le testament et la succession
- Les directives médicales anticipées
- L'aide médicale à mourir

Formations et ateliers

Formations humanistes



Nous avons créé ces formations afin de redonner du pouvoir aux femmes dans leurs relations. Elle permet d'améliorer sa connaissance de soi, sa communication et son estime de soi dans un contexte sécuritaire. La formation humaniste 101 comprend 45 heures de formations durant 15 semaines, tandis que la formation humaniste 102 comprend 18 heures de formation sur 6 semaines.

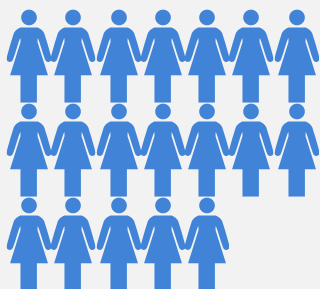
La formation humaniste 101 est animée par Nathalie Carrier depuis 22 ans à Communautés Solidaires!

Atelier le Pouvoir du Bel âge

Nous avons créé cet atelier afin de redonner du pouvoir aux aînés sur leur santé mentale; c'est à dire de leur permettre d'échanger sur des inquiétudes qui les habitent, de les informer sur les pratiques préventives reconnues pour leur santé mentale et physique et de leur transmettre des outils variés pour les soutenir quotidiennement. Il est constitué de 9 rencontres de 2h30 abordant des inquiétudes communes chez les personnes de 60 ans et plus, telles que la crainte de tomber malade, de développer un trouble neurocognitif, de vivre de l'isolement social, etc.

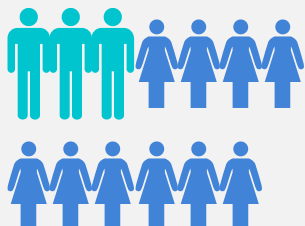


Statistiques formations et ateliers



**19 participantes
aux ateliers
Humanistes 101 et
102**

Nathalie Carrier a offert deux ateliers humanistes 101 et un atelier humaniste 102 durant la période 2025-2026. Cela a permis aux participantes de développer des compétences relationnelles, de tisser des liens significatifs et d'approfondir leur cheminement personnel.



**13
participants
aux ateliers le
Pouvoir du Bel
âge**

Ces ateliers ont permis à 10 femmes et 3 hommes d'acquérir du pouvoir sur leur santé mentale et de se soutenir mutuellement face aux inquiétudes communes aux personnes de 60 ans et plus. Les participants ont pu expérimenter divers outils tels que le journal de gratitude, le yoga sur chaise, la communication non violente, la gestion des émotions, etc.

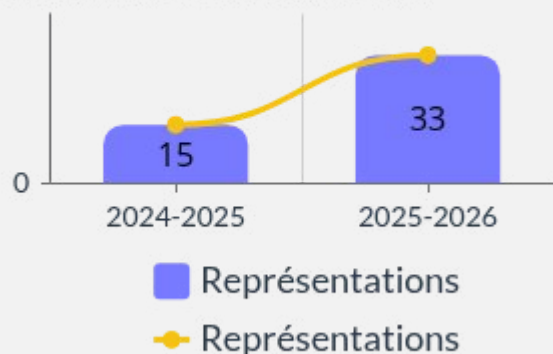
**Nouveauté!
Atelier sur l'estime de soi de
l'ACSM**



À l'automne 2025, un atelier portant sur l'estime de soi à été offert par l'Association Canadienne en Santé Mentale de Québec (ACSM) dans nos locaux. Cet événement témoigne de notre volonté de diversifier notre offre de services et de créer des partenariats avec d'autres organismes porteurs en santé mentale de la Capitale nationale.

Représentations et participations communautaires

Nombre de représentations effectuées par Communautés Solidaires de 2024-2026



Communautés Solidaires a été particulièrement impliqué dans la communauté cette année. La direction et les intervenants ont participé à 33 événements, tables de concertation, AGA ou partenariats auprès de divers organismes communautaires et institutionnels tissant ainsi des liens solides avec la communauté. Ce qui représente une hausse de **120%** des représentations versus l'an 2024-2025.



Participations aux Assemblées générales annuelles

- AGA de la CDC de Beauport
- AGA de Cuisine Collective Beauport
- AGA du CJE Montmorency
- AGA de l'Odyssée Bleue
- AGA de l'APUR



Adhésions et implications dans différentes tables de concertations, comités et conseils d'administration

- Membre de la Table en développement local de Beauport (CDCB)
- Membre du CA de la CDCB
- Membre du Club Rotary de Beauport
- Membre du CA du Club Rotary de Beauport
- Membre de l'AGIR
- Comité autogestion AGIR
- Comité santé mentale positive
- Membre de la table de concertation en habitation de Beauport
- Membre de la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale
- Membre de la Table de concertation des aînés de Beauport
- Membre du réseau d'éclaireurs
- GPI Orléans
- Comité d'orientation de la table en développement local de Beauport
- Municipalité amies des aînés (MADA)
- Comité sur la fracture numérique de Beauport

Représentations et participations communautaires

105 heures consacrées au volet stages pour la formation de stagiaires en partenariat avec les institutions collégiales et universitaires suivantes:

- Université Laval
- Université du Québec à Trois-Rivières
- Université du Québec en Outaouais,
- Cégep de Lévis
- Cégep Garneau

Partenariats et participation à divers événements



- Collaboration avec les projets en gériatrie sociale
- Événements de Centraide
- Partenariat avec le Cercle Polaire
- Partenariat avec l'ACSM
- Participation au Télébingo Rotary
- Colloque de la CDC de Beauport
- Intercom de la CDC de Beauport
- Projet de recherche équité et santé mentale
- Dîner des DG avec la Caisse Desjardins de Beauport
- Partenariat avec le Centre Louis-Jolliet
- Rencontres avec les élus municipaux, provinciaux et fédéraux

Témoignages et présentation de nos services



- Témoignage dans le cadre de la campagne Centraide
- Représentation à Point de repères
- Représentation à l'Institut Universitaire en Santé Mentale

Remerciements

Merci également à tous les autres partenaires qui ont été à nos côtés au cours de l'année afin de renforcer la concertation et l'offre de services pour les membres, notamment Albatros, Service amical Basse-Ville, CAB du Contrefort, la Société Alzheimer, la corporation d'habitation Giffard, Contacts-Aînés, le Cercle Polaire et tellement d'autres!

Réponse aux besoins du milieu

Programmes, formations et ateliers

Les programmes, formations et ateliers de Communautés Solidaires répondent à divers besoins de la communauté, et ce, à travers tout le territoire de la Capitale-Nationale. Les principaux objectifs incluent : briser l'isolement, favoriser l'autonomie et la participation sociale des aînés, réduire la détresse psychologique, renforcer le pouvoir d'agir sur la santé mentale et développer les compétences relationnelles chez les personnes âgées de 16 ans et plus.

Communications

Nous informons également les membres et la population sur nos activités et sur la santé mentale grâce à nos 12 infolettres mensuelles. Elles rejoignent plus de 130 lecteurs et abordent des sujets variés tels que: la santé mentale en vacances, la parentalité et la santé mentale ou encore soutenir un proche ayant une problématique de santé mentale.

JANVIER 2026 VOLUME # 26

INFOLETTRE
COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

SANTÉ MENTALE ET PARENTALITÉ

Pour beaucoup, devenir parent est un rêve soigneusement préparé, tandis que pour d'autres, la parentalité peut être une surprise. Quelle que soit l'origine de ce rôle, il s'accompagne de nombreux défis difficiles à anticiper. Certains s'adaptent assez facilement aux nouvelles responsabilités qui échoient aux parents, tandis que d'autres vivent des difficultés qui semblent insurmontables et qui affectent grandement leur santé mentale. Il peut être ardu comme parent de prendre soin de soi, alors qu'il y a une nécessité de prioriser les besoins de ses enfants. Ainsi, comment préserver sa santé mentale en tant que parent? Nous explorerons quelques pistes de réflexion dans cette infolettre.

ACTIVITÉS

Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 14 et 28 janvier de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200

☎ 418 666-2200
✉ communautessolidaires@outlook.fr
📍 95, rue Savio, G1E 1G5

JUILLET 2025 VOLUME # 20

INFOLETTRE
COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

LA SANTÉ MENTALE EN VACANCES

Dans cette infolettre, nous explorerons les spécificités liées à la santé mentale pendant la saison estivale. Nous nous questionnerons sur les impacts des vacances et de la température sur notre bien-être mental. Entre autres, est-ce que tout le monde se sent plus heureux durant l'été, ou certains se retrouvent-ils désavantagés lors de cette période parfois caniculaire? Quels sont les risques pour la santé mentale durant l'été? Enfin, nous verrons quelles stratégies adopter pour prendre soin de soi durant cette saison.

ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 2, 16 et 30 juillet 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

☎ 418 666-2200
✉ communautessolidaires@outlook.fr
📍 95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....
La santé mentale en été.....

1



Soutien Psychologique Interventions individuelles à coût modique pour les personnes de 16 ans et plus vivant dans la Capitale Nationale.	Entraid' aînés Services d'évaluation des besoins et d'interventions visant le maintien à domicile auprès des personnes de 60 ans et plus, résidant dans la Ville de Québec.	Formations Humaniste 101 Humaniste 102 Autogestion de l'anxiété. Estime de soi	Programme d'aide aux intervenants et à leur famille Soutien psychologique prioritaire aux intervenants des organismes communautaires et à leurs proches.	Éveil social et communautaire Programmation d'activités sociales et de sorties de groupe, pour les membres, les membres amis et la population en général.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nous tenons également notre site web www.communautessolidaires.com à jour et nous distribuons des dépliants sur nos différents programmes, ateliers et formations chez plusieurs partenaires institutionnels et communautaires, ainsi que dans nos locaux.

Analyse d'appréciation des services

2025-2026

Dans une perspective d'amélioration continue de la qualité des services et d'évaluation des retombées auprès de la population, Communautés Solidaires a réalisé en 2025-2026 un questionnaire d'appréciation auprès des membres utilisateurs des services de Soutien psychologique, d'Entraid'aînés et du Pouvoir du Bel Âge. Cette démarche visait à mesurer la satisfaction générale, documenter les impacts concrets des services reçus, identifier les forces perçues par les participants et recueillir des pistes d'amélioration.

Soutien psychologique

Satisfaction générale

Les résultats démontrent un très haut niveau de satisfaction. La grande majorité des répondants indiquent s'être toujours sentis écoutés, en confiance pour s'exprimer et respectés dans leur rythme, leurs valeurs et leurs choix. Les services ont été extrêmement utiles dans leur processus de cheminement et ils recommandent sans hésitation l'organisme à d'autres personnes.

Retombées observées

Les participants rapportent des impacts importants sur leur vie quotidienne, notamment :

- amélioration du sommeil;
- diminution de la surcharge mentale;
- meilleure gestion des émotions;
- reprise de confiance en soi;
- stabilisation de l'humeur;
- sentiment de bonheur accru;
- amélioration des relations interpersonnelles;
- sortie de situations de violence ou de toxicité;
- diminution ou arrêt de la médication dans certains cas.

Forces identifiées

- qualité du lien thérapeutique;
- accueil sans jugement;
- professionnalisme des intervenantes;
- outils concrets transférables au quotidien;
- accessibilité financière des suivis;
- espace sécuritaire pour s'exprimer.

Points à améliorer

- insonorisation des locaux;
- emplacement plus central dans la ville;
- prolongation de certains suivis;
- davantage de visibilité et promotion des services;
- augmentation du nombre de séances de groupe.

Analyse d'appréciation des services

Entraid'aînés

Satisfaction générale: les résultats témoignent d'une appréciation exceptionnellement élevée. Les répondants indiquent majoritairement avoir toujours reçu une écoute respectueuse, eu le temps nécessaire pour recevoir l'accompagnement requis, bénéficié d'un service ponctuel et disponible, obtenu des services répondant extrêmement bien à leurs besoins. Ils recommandent l'organisme avec conviction.

Retombées observées

Les impacts les plus significatifs concernent :

- réduction de l'isolement social;
- meilleure gestion de l'anxiété et des émotions;
- soutien dans les déplacements et transports;
- accompagnement administratif;
- aide au suivi médical;
- maintien dans un milieu de vie adapté;
- augmentation de l'autonomie.

Forces identifiées

- sentiment d'être soutenu;
- sentiment de ne plus être seul;
- accompagnement humain et rassurant;
- écoute et compréhension;
- soutien aux démarches de relocalisation;
- aide à l'accès au transport adapté;
- qualité relationnelle des intervenantes.

Points à améliorer

- assurer la permanence du service;
- offrir davantage de sorties de groupe;
- poursuivre les actions de sensibilisation auprès des décideurs publics (enjeux liés aux aînés).

Analyse d'appréciation des services

Le Pouvoir du Bel âge

Satisfaction générale: les participants expriment un niveau de satisfaction très élevé à l'égard du programme. Ils saluent notamment la clarté du contenu, le climat d'écoute et de respect, l'ambiance agréable et sécurisante. Pour eux, l'atelier a très bien répondu à leurs attentes et ils recommandent le programme de façon unanime.

Retombées observées

Les participants mentionnent avoir acquis :

- des stratégies pour protéger leur santé mentale;
- une meilleure connaissance des ressources disponibles;
- des apprentissages utiles sur plusieurs enjeux liés au vieillissement;
- une meilleure gestion des émotions;
- une réduction du sentiment d'isolement social.

Forces identifiées

- qualité des explications;
- richesse des échanges entre participants;
- partage d'expériences;
- valorisation personnelle;
- climat bienveillant;
- relaxation.

Points à améliorer

- ajouter des contenus liés à la technologie;
- développer une suite du programme (« PDBA 2 »).

Conclusion

Les résultats démontrent clairement que les services de Communautés Solidaires génèrent des impacts significatifs sur la santé mentale, le maintien de l'autonomie, la participation sociale, la prévention de la détresse, la réduction de l'isolement et le pouvoir d'agir des personnes accompagnées. La qualité de l'accueil, l'écoute, le respect et l'approche humaine ressortent de façon constante dans les trois services évalués.

Le questionnaire d'appréciation confirme la pertinence et la valeur des services offerts par Communautés Solidaires. Dans un contexte où les besoins psychosociaux et les enjeux liés au vieillissement augmentent, les résultats démontrent que l'organisme constitue une ressource essentielle pour la communauté. Les commentaires recueillis permettront également de poursuivre l'amélioration continue des services afin de répondre encore mieux aux besoins de la population.

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



Présenté par





Merci!

À tous ceux qui nous permettent de réaliser
notre mission avec coeur.