



Ne laissons personne vieillir dans l'oubli. Contribuez à briser l'isolement.

Il y a des réalités invisibles qui méritent votre attention. Vous savez, chez Mission inclusion, on veille attentivement sur ces souffrances silencieuses, dont l'isolement des aîné-e-s fait malheureusement partie. Derrière les portes closes de trop de logements, des milliers de personnes âgées vivent seules, oubliées et en marge de la société.

Le saviez-vous?

- Une personne âgée sur 5 n'a aucun-e ami-e proche
- Près de 30 % des aîné-e-s vivant seul-e-s ne reçoivent ni visite ni appel familial parfois pendant toute une semaine

L'isolement n'est pas qu'une question de solitude : c'est une urgence humaine. Cette coupure sociale entraîne des conséquences concrètes sur la santé émotionnelle et physique de nos aîné-e-s. Elle augmente les risques de démence, de dépression, de malnutrition... Elle brise les cœurs autant que les corps.

Les aîné.es souffrant d'isolement peuvent retrouver des relations chaleureuses et un sens à leur vie. Ensemble, nous créons des espaces où elles et ils peuvent tisser de nouvelles amitiés et raviver leur sentiment d'appartenance à une communauté.

Avec votre aide précieuse, Mission inclusion soutient actuellement 11 projets dynamiques et bienveillants qui transforment concrètement le quotidien des aîné-e-s dans plusieurs régions du Québec.

Grâce à ses donateurs, Mission inclusion a illuminé la vie de plus de 4000 personnes, dont :

- **3134** personnes âgées,
- **956** adultes, incluant de nombreux-ses proches aidant-e-s.

Merci d'agir à nos côtés.



Daphné Mailloux-Rousseau

Daphné Mailloux-Rousseau ps. éd.
Directrice principale,
développement philanthropique

P.-S. — Chaque don compte, vous pouvez offrir un moment d'humanité à une personne qui se sent oubliée. Ensemble, multiplions ces moments. En cas de grève postale, il est conseillé de faire des dons en ligne ou par téléphone pour éviter des délais de traitement.

Donnez généreusement et rejoignez ce mouvement de solidarité qui transforme des vies.

3 exemples concrets de projets inspirants que des donateurs rendent possibles :



À la Saint Columba House, à Pointe-Saint-Charles, la popote roulante va bien au-delà de la livraison de repas. Chaque visite devient un moment de connexion humaine authentique. Les bénévoles prennent le temps d'échanger, d'écouter et d'offrir une présence réconfortante. **Pour de nombreuses personnes âgées, ces rencontres sont parfois les seules de leur semaine.** Chaque visite supplémentaire est une victoire contre l'isolement. Parce qu'un simple «bonjour» peut ensoleiller une journée... et parfois même changer une vie.

Nous pourrions doubler le nombre de personnes rejointes d'ici 2027, passant de 2080 à 4160 visites par année!

À la Ruche d'art Kokomino, à Wemotaci, des grands-mères atikamekw — les Kokom — se rassemblent dans un espace chaleureux pour créer des œuvres traditionnelles, mais aussi des liens intergénérationnels d'une grande richesse.

Ces femmes âgées, souvent marquées par les pensionnats et par l'effacement de leur culture d'origine, trouvent à La Ruche un espace pour se reconnecter à leurs racines et accueillir les jeunes de la communauté.

On y parle, on y rit, on s'y console. C'est un lieu vivant, où l'identité et la dignité se reconstruisent.

Nous accompagnons actuellement 55 femmes de Wemotaci, soit près de 20 % de la communauté. Et ce n'est qu'un début! Grâce à votre don, **Nous pourrions multiplier par quatre les rendez-vous d'ici 2026**, ce qui augmentera les occasions de guérir ensemble et de faire rayonner une culture forte et vivante. Parce qu'un lieu qui fait du bien mérite d'être habité pleinement.



Au Centre femmes de La Mitis, à Mont-Joli, les ateliers de cuisine sont bien plus qu'un moment gourmand, ils rassemblent des femmes âgées autour de repas nutritifs, accessibles et multiculturels.

Dans ce lieu chaleureux, on apprend à cuisiner, on partage des recettes, mais aussi des histoires, des éclats de rire... et de l'entraide. **Chaque atelier est un antidote contre la solitude.** C'est un espace d'appartenance, surtout en période de transition ou de vulnérabilité.

Grâce à votre générosité, l'objectif initial a été surpassé! Les ateliers ont été offerts six fois par semaine et les participations ont atteint le nombre impressionnant de 2420! **Aidez-nous à maintenir ce service essentiel, un sympathique remède à l'isolement.** Une participante nous a confié :

«Je croyais être seule au monde. Maintenant, j'ai un groupe, une raison de sortir, de sourire.»



Votre don d'aujourd'hui brisera demain l'isolement d'un·e aîné·e