

LE P'TIT JOURNAL



Ville de Montréal

www.ainecdn.org

du Centre des Aînés Côte-des-Neiges
Pour les gens de 50 ans et plus

Hiver 2011

Vol. XVIII- N° 1

On a tous les jours 20 ans...



Les 20 ans furent marqués par un dîner d'honneur et couronnés par le spectacle de la chanteuse Céline Faucher. Un grand succès !

Centre des Aînés Côte-des-Neiges : 20 années d'existence au service des aînés !



Mercredi le 22 septembre était organisé au Centre communautaire Côte-des-Neiges (communément appelé Le 6767) un dîner d'honneur pour célébrer le 20^e anniversaire de la fondation de notre organisme. Environ 135 personnes étaient présentes parmi lesquelles des représentants de l'Arrondissement CDN-NDG sous la présidence du maire Michael Applebaum, plusieurs commanditaires, des partenaires institutionnels et des organismes communautaires, des attachés politiques des députés de notre secteur électoral, des membres et différents invités.

Le dîner d'honneur a débuté par un mot de bienvenue de l'animatrice de la cérémonie, Mme Marjorie Northrup, du Centre d'action bénévole de Montréal, du président, M. Robert Lebeau, du commanditaire principal, M. Danny Gallant, directeur général du Centre Funéraire CDN, de Mme Helen Fotopulos, conseillère du district CDN et de M. Roger Risasi, directeur général du Centre des Aînés CDN. Après le toast d'honneur, le repas a été agrémenté par le violoniste, M. François Boucher, qui passait de table en table à la grande joie des convives.

Le lendemain, c'est-à-dire le jeudi 23 septembre, la fête du 20^e a continué à la Maison de la Culture de CDN, avec le spectacle de la chanteuse Mme Céline Faucher. Sur le thème des « **Gens d'ici, d'hier et d'aujourd'hui** », ses chansons mettaient en scène la vie d'autrefois des Québécois et des Québécoises avec leur mentalité, leurs habitudes, leurs joies, leurs peines, leurs espoirs. Céline Faucher était accompagnée d'un excellent pianiste et d'un guitariste talentueux. Le public fut conquis par sa générosité et sa simplicité et ne ménagea pas ses applaudissements. Le tout fut couronné par un cocktail après le spectacle.

De l'avis des participants, cette semaine du 20^e anniversaire a été un franc succès. Le Conseil d'administration remercie chaleureusement toutes les personnes qui ont assisté aux festivités. Je tiens à remercier plus particulièrement tous ceux et celles qui ont travaillé à la réussite de commémoration du 20^e, notamment les membres du comité organisateur et les employés du Centre des Aînés CDN.

Rendez-vous collectif au 25^e !

Roger Risasi, directeur général

Mot du président



Chers membres,

Les festivités de notre 20^e Anniversaire de fondation ont été une réussite grâce à votre participation enthousiaste.

Nous vous en remercions.

Pour la session d'hiver 2010-2011, notre équipe vous propose une programmation toujours aussi variée.

C'est le bon moment pour dire MERCI ! à nos fidèles bénévoles et à nos animateurs pour leur précieuse et inestimable collaboration. Merci également à notre personnel dévoué : M. Roger Risasi, directeur général, Mme Jocelyne Brûlé, coordonnatrice des activités, et Mme Anne-Marie Lê, secrétaire-réceptionniste, sans oublier les membres de notre conseil d'administration que je remercie de tout cœur pour leur belle complicité et leur amitié.

Je m'unis aux membres du Conseil d'administration et à notre équipe permanente pour vous offrir nos meilleurs vœux de nouvelle année. Que l'année 2011 vous apporte santé, bonheur et beaucoup d'amour et d'amitié. Car ***l'amitié est comme une bouffée d'air pur qui nous aide à mieux vivre !***

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président

De notre Caisse

Besoin d'assurer un soutien financier à vos proches ?

Fiducie testamentaire

Si vous souhaitez assurer un revenu régulier à vos proches et réduire leur fardeau fiscal après votre décès, la création d'une fiducie testamentaire peut être une bonne solution.

Elle permet d'étaler dans le temps la distribution de votre patrimoine, dans le respect de vos volontés, évitant ainsi la dilapidation rapide de votre héritage. De plus, vos bénéficiaires profiteront des taux d'imposition progressifs applicables aux particuliers.

REEE, pour préparer l'avenir de vos jeunes

Voici un excellent moyen d'épargner de l'argent pour financer les études postsecondaires de vos enfants, petits-enfants ou d'un enfant qui vous est cher. L'argent accumulé dans un régime enregistré d'épargne-études Desjardins croît à l'abri de l'impôt et donne droit à la subvention canadienne et à l'incitatif québécois d'épargne-études, selon certains critères, le tout pouvant atteindre jusqu'à 750 \$ par année (maximum annuel de base : fédéral 500 \$ et provincial 250 \$).

Si le bénéficiaire décide de ne pas poursuivre ses études, votre investissement n'est pas perdu puisque vous pouvez transférer les sommes dans votre propre REER.



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

514 274-8221

Coopérer pour créer l'avenir.

**Un cercle de lecture à l'œuvre
Un cercle de lecture
à votre service**

Le cercle de lecture nous permet, une fois par mois, de nous rencontrer agréablement autour de plusieurs bons livres: soit plusieurs titres du même auteur, soit deux auteurs différents, toujours en langue française, mais parfois en traduction. Nous les choisissons le plus démocratiquement possible après avoir vérifié qu'il est possible de se les procurer dans les deux bibliothèques de Côte-des-Neiges.

Cet automne, nous avons aimé lire les romans de *Marc Lévy* avec lequel on ne s'ennuie jamais. D'autres avaient courageusement choisi l'œuvre la plus abordable d'*André Malraux*: « La voie royale ». Nous sommes en train de découvrir *Philippe Claudel*, ce grand écrivain de notre temps obsédé par la haine, la violence et la peur de l'autre qui peuvent pousser n'importe qui à faire n'importe quoi. Nous allons aussi nous replonger dans *Camus* dont on fêtait cette année les 50 ans de sa mort brutale.

Nous pensons aussi revenir aux auteurs haïtiens puisque trois de nos membres sont issues de cette culture chaude et colorée. Du coup, il faudrait lire en parallèle « Park Mansfield » de *Jane Austen* (1814) dont le personnage principal part dans les Caraïbes redresser la situation dans ses plantations et dans lequel on parle aussi des expéditions militaires aux Antilles.

Je vous souhaite bonnes lectures et Bonne Année!

Hélène Couillard

*L'équipe des employés
du Centre des Aînés CDN
vous souhaite
Bonne et Heureuse Année 2011 !*

Parlons Santé

Vaccination contre la grippe

Le meilleur moyen de se protéger contre la grippe est de se faire vacciner chaque automne. Le vaccin antigrippal est composé de fragments de virus inactivé, mis en culture dans des œufs de poule.

Lorsque vous vous faites vacciner contre la grippe, votre système immunitaire produit des anticorps. Lorsque vous êtes exposés au virus grippal, les anticorps aident à prévenir l'infection ou à réduire la gravité. Ces anticorps demeurent efficaces pendant une période de quatre à six mois.

Chaque année la composition du vaccin est révisée d'où la nécessité de se faire vacciner chaque année. Le lavage des mains fréquemment est un bon moyen de réduire l'infection par contact avec des surfaces contaminées.

Le vaccin ne peut causer la grippe, car il ne contient aucun virus vivant. La principale raison pour se faire vacciner contre la grippe est donc de se protéger contre ses effets. Il est gratuit pour les personnes de 60 ans et plus, celles souffrant de maladies chroniques et les travailleurs.

@ Association des médecins d'urgence, Hôpital Maisonneuve Rosemont, 2006
(www.maisonneuve-rosemont.org)

N.B. N'oubliez pas ! Si vous n'avez pu profiter de la vaccination de novembre 2010, vous pouvez appeler votre médecin traitant ou le CLSC CDN. On vous donnera tous les renseignements nécessaires pour la faire. Il n'est jamais trop tard.

Carte In memoriam

Lors d'un décès, si vous voulez donner, à la place des fleurs, un montant au Centre des Aînés, vous pouvez vous procurer au secrétariat une **carte in memoriam**. Celle-ci sera envoyée à la famille, en votre nom, pour l'informer de ce don. Un reçu de charité vous sera remis aux fins d'impôt.

En mémoire d'un homme courageux et dynamique

Cher Monsieur Bouteille,

Du jeune homme aventurier et talentueux de Saint-Étienne, sur le bord du Furan dans le Loir, en France, vous êtes devenu un grand montréalais des bords du Saint-Laurent, un honorable citoyen du quartier de Côte-des-Neiges.

Un GROS MERCI, Monsieur Bouteille, pour votre implication dans notre milieu communautaire et, en particulier, pour votre belle initiative d'inciter vos concitoyens à s'intéresser à la nature en créant des jardins communautaires. Merci également au **Créateur** de nous avoir permis à nous tous ici présents de croiser votre chemin.

Nous sommes très fiers de vous avoir côtoyé au cours de ces dernières années. Pour ma part, je vous ai connu seulement 6 ans, une bien courte période sur 102 ans et 11 mois. Merci pour ces beaux moments d'optimisme et de jovialité.

Mes très chers amis, nous avons perdu un bon vivant, un joueur de pétanque et, bien sûr, un infatigable danseur pour nos futures fêtes en cette année de notre 20^e anniversaire au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Monsieur JEAN BOUTEILLE, nous vous souhaitons un BON REPOS.

Robert Lebeau, président du C.A.



PRÉVOIR LE FUTUR

Séance d'information : mardi, le 8 février 2011, à 10 h 30
Centre Funéraire Côte-des-Neiges, 2^e étage
4525, ch. de la Côte-des-Neiges

Les membres, les bénévoles et les employés du Centre des Aînés sont invités à assister à une conférence d'information **gratuite** intitulée **PRÉVOIR LE FUTUR pour toutes les bonnes raisons**, présentée par Madame Lyette Lapointe, Directrice des Services de Pré-Arrangements au Centre funéraire Côte-des-Neiges.

Prévoir les funérailles pour soi ou pour ses proches est un sujet auquel nous pensons tous de temps à autre, mais peu d'entre nous passent à l'acte. Nous, au Centre funéraire Côte-des-Neiges savons qu'il est difficile d'y faire face. En conférence, nous vous expliquerons ce qu'est une planification facile en 4 étapes. Vous recevrez de l'information pertinente et des réponses à toutes vos questions.

Joignez-vous à nous **mardi 8 février 2011, de 10 h 30 à 11 h 30**, dans une salle de réception au 2^e étage. **Un repas** vous sera servi après la rencontre. Les places étant limitées, veuillez s'il vous plaît confirmer votre présence.

**Pour réserver, téléphonez à Sandra Wong,
conseillère en pré-arrangements,
Centre funéraire Côte-des-Neiges,
au 514-342-8000, poste 3356
avant le mardi 1^{er} février 2011.**

Messages de Jocelyne (coordonnatrice)



Yoga adapté sur chaise ou sur tapis ???

Notre cours de Yoga est désormais sur chaise à la demande générale des étudiants et du professeur. Mais plusieurs personnes nous ont demandé d'avoir également *un cours de Yoga sur tapis*. Êtes-vous de celles-là ?

Communiquez avec moi et si nous avons le nombre de personnes minimum requis (10 personnes), nous pourrions ouvrir une classe le mercredi après-midi à 14 h 30. Le cours débiterait alors pour la session de printemps 2011, en avril. Êtes-vous intéressé (e) ? Manifestez-vous. Dites-le nous le plus tôt possible.

Clinique d'impôt au printemps 2011



Veillez noter que la clinique d'impôt se tiendra en avril 2011.

Toutes les informations vous seront données dans le journal du Printemps .

Tai-chi !

A cause du nombre insuffisant d'inscriptions et de fréquentation les **cours de Tai-chi intermédiaire et Tai-chi éventail** pourraient être annulés, en avril 2011.

Nous vous offrons encore ces cours pour cette session d'hiver en espérant que les inscriptions seront plus nombreuses bientôt.

Alors, amis du Tai-chi, parlez-en entre vous, à vos amis, autour de vous, si vous voulez qu'ils soient maintenus !



VOUS AVEZ LE GOÛT DE RENCONTRER ET D'AIDER, DANS UNE ATMOSPHÈRE DE DÉTENTE ET DE PARTAGE ? DEVENEZ BÉNÉVOLE AU CENTRE DES AÎNÉS CDN !!!

Que ce soit au repas communautaire, pour aider à la cuisine ou au service des repas,
Que ce soit pour le travail de bureau et l'animation des activités,
Que ce soit à l'école Félix-Leclerc pour l'aide aux devoirs ou à la bibliothèque.

On a besoin de vous ! Infos: Jocelyne Brûlé au 514-344-1210

À vos plumes !



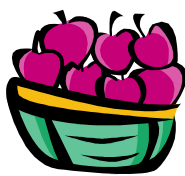
Si vous avez une idée d'article, des suggestions à faire pour le Centre, des propositions de sorties, de cours, n'hésitez pas à prendre votre plume et à nous contacter.

*

**N'oubliez pas non plus,
LA BOÎTE À SUGGESTIONS dans le bureau d'Anne Marie. Exprimez-vous !**

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$
valide du 1^{er} septembre 2010 au 31 août 2011**

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
<p>Bridge duplicate <i>Animé par le groupe</i> Lundi 12 h 30 -16 h 00 17 janv. au 21 mars Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants) <i>Réservé aux membres</i></p>	<p>Pratique de Tai-chi <i>Madeleine Hirou</i> Mercredi 9 h 30 - 10 h 30 19 janv. au 23 mars Coût : 1 \$ <i>Pour participants aux cours de T.C.</i></p>	<p>Pratique danse en ligne <i>M. Ravette, H. Dumas.</i> Vendredi 13 h 00 - 14 h 30 21 janv. au 25 mars Coût : 1 \$ <i>Pour participants aux cours de D. en L.</i></p>
LUNDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Scrabble duplicate <i>Huguette Houle</i> Lundi 13 h 00 -16 h 00 17 janv. au 21 mars Coût : 1 \$ <i>Réservé aux membres</i></p>	<p>Dîners communautaires Église Notre-Dame-des-Neiges 5320, ch. Côte-des-Neiges Tous les jeudis à midi 6 \$ membre / 7 \$ non-membre Réservation nécessaire jusqu'au mardi (12 h 00) Premier repas : 13 janvier 2011 * Dîner de St-Valentin : 10 février 10 \$ membre /12 \$ non-membre Billets en vente au secrétariat en tout temps ou au sous-sol de l'Église NDN les jeudis précédents. Pas de vente le jour même</p>	<p>Cercle de lecture <i>H. Couillard</i> 1^{er} vendredi de chaque mois Vendredi 13 h 30 -15 h 30 Coût : 1 \$ Réservé aux membres</p>
MARDI		
<p>MARDI - CONFÉRENCE mensuel gratuit lieux divers * 1 - Première conférence : « Les pré-arrangements funéraires » Mardi 8 février 2011 10 h 30 - 11 h 30 Centre Funéraire Côte-des- Neiges (voir page 5) * 2 - Ateliers divers Dates et horaires à déterminer Centre des Aînés CDN</p>		<p>À prévoir ... Nous venons de célébrer avec fierté les 20 ans du Centre des Aînés. De façon générale, nous sommes très contents d'a- voir un organisme d'une telle en- vergure dans notre milieu. Par contre, une autre réalité s'impose, <i>l'augmentation du coût de la vie</i> qui a des conséquences dans la réalisation même de la mission de base de l'organisme. Par ailleurs, nul n'ignore que nous bénéficions désormais de salles de réunion supplémentai- res, notamment de <i>L'Intermède</i>. Les professeurs salariés ont droit à une rémunération équitable. C'est pourquoi il faudra envi- sager pour la session d'automne 2011 et /ou hiver 2012 une légè- re hausse du tarif de toutes nos activités. Vous le comprendrez certainement ... La Direction</p>



Si nous n'avons pas le nombre minimum d'inscriptions à un cours, il est annulé pour cette session.

Si vous vous inscrivez par la poste, remplissez la fiche d'inscription et joignez - la à votre paiement. Aucune inscription le jour du début des cours.

LES COURS : Inscriptions du 10 au 14 janvier 2011

*En dehors de la période indiquée ci-dessus,
l'organisme se réserve le droit de refuser les inscriptions*

Aquaforme
(10 cours)
Chloé Hébert Gérin-Lajoie
Mardi 10 h 30 - 11 h 30
18 janv. au 29 mars
Vendredi 10 h 30 - 11 h 30
14 janv. au 25 mars
40 \$ membre / 50 \$ non-membre
Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne

Anglais
Greta G. Dijkstra
Mercredi 10 h 45 - 12 h 00

De retour au printemps

Connaissance de base
de l'anglais requise

Bible
Marthe Poliquin
Vendredi 9 h 45 - 11 h 15
(A.T.) Livre 2 Samuel, roi David
(N.T.) Les Épitres
21 janv. au 25 mars
20 \$ membre / 30 \$ non-membre

Chorale
Céline Asselin
Lundi 9 h 30 - 11 h 00
17 janv. au 21 mars
30 \$ membre / 35 \$ non-membre

Conversation française
Michel De Celles
Lundi 14 h 30 - 16 h 00
17 janv. au 21 mars
10 \$ membre / 15 \$ non-membre

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon

Débutant
Mardi 10 h 30 - 12 h 00
(10 cours de 1 h 30)
45 \$ membre / 55 \$ non-membre

Intermédiaire 1^e année
Mardi 13 h - 14 h 30
(10 cours de 1 h 30)
45 \$ membre / 55 \$ non-membre

Intermédiaire plus
Mardi 9 h 00 - 10 h 30
(10 cours de 1 h 30)
45 \$ membre / 55 \$ non-membre
18 janv. au 22 mars

Yoga
(adapté sur chaise)
Annie Courtecuisse
Mercredi 14 h 00 - 15 h 00
19 janv. au 23 mars
25 \$ membre / 35 \$ non-membre

Espagnol
Céline Locas
Intermédiaire

De retour au printemps

Maria Fernandez
Avancé (groupe 1)
Jeudi 13 h 30 - 15 h 30

Avancé (groupe 2)
Jeudi 9 h 30 - 11 h 30
20 janv. au 24 mars
20 \$ membre / 30 \$ non-membre

Tai- chi
Phan Ngoc

Débutant
Lundi et jeudi 9 h 00 - 9 h 55
42 \$ membre / 55 \$ non-membre
17 janv. au 24 mars

Intermédiaire
Jeudi 12 h 00 - 13 h 00 et
Vendredi 10 h - 10 h 55
42 \$ membre / 55 \$ non-membre
20 janv. au 25 mars

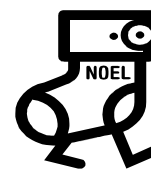
Avancé
Lundi et jeudi 10 h 00 - 10 h 55
42 \$ membre / 55 \$ non-membre
17 janv. au 24 mars

Tai-chi Éventail
Vendredi 11 h 00 - 12 h 00
30 \$ membre / 40 \$ non-membre
21 janv. au 25 mars

Qi Gong
Lundi et jeudi 11 h 00 - 11 h 55
42 \$ membre / 55 \$ non-membre
17 janv. au 24 mars

*Vacances de Noël
et Nouvel An*

*Le Centre est fermé
du 20 décembre 2010
au 4 janvier 2011
inclusivement*



SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 26 janvier 2011
Maison de Mère d'Youville
(138, rue Saint-Pierre)



Un voyage dans l'histoire et une expérience spirituelle !!! Sur les pas de Marguerite...

La maison de Mère d'Youville abrite maintenant le siège social des Sœurs Grises et leur sert de résidence. Une visite guidée et une exposition vous feront revivre l'histoire de Marguerite d'Youville.

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre
Inscription : du 10 au 21 janvier 2011

Mercredi 23 février
Le Fuchsia
Le restaurant de l'École d'Hôtellerie du Collège Lasalle
(2000, rue Ste-Catherine Ouest)



Allons nous régaler des plats préparés par les étudiants en Hôtellerie du Collège Lasalle. Le repas comprend : 3 choix d'entrée, de plat principal et de dessert.

L'alcool est aux frais des membres.

N:B: 50 inscriptions maximum

Départ de groupe : 11 h 00 métro CDN (côté église)
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : du 10 janvier au 16 février 2011

Mercredi 9 mars
Jules Saint-Michel, Luthier
Économusée de la lutherie
(57, rue Ontario Ouest)



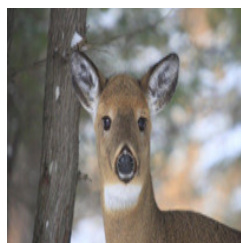
Qui furent les grands luthiers de l'histoire? Comment fabrique-t-on un violon ? Découvrez l'univers fascinant de cet instrument de musique à travers cette visite guidée.

Départ de groupe : 13 h 00 métro CDN (côté église)
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Inscription : du 10 janvier au 4 mars 2011

Il est très important d'aviser le secrétariat si vous vous rendez seul à destination.

Aucun chèque postdaté ne sera accepté.

EXCURSION HORS-MONTRÉAL : EN AUTOBUS



Mercredi 23 mars

Cabane Gastronomique !!! Domaine des cerfs (Chertsey)

Établi au cœur de la forêt, dans une magnifique maison champêtre, le Domaine des cerfs nous accueille pour admirer la faune et la flore locales, profiter d'une authentique cuisine et découvrir les plats du terroir. *Un plaisir partagé n'est-il pas plus savoureux ?*

Le forfait comprend: - voyage en autobus intermédiaire,
- repas gastronomique au Domaine des cerfs,
- promenade dans les sentiers jusqu'au belvédère (2.5 km) pour ceux qui le désirent et qui sont en forme !!!

P.S : Nous aurons la salle pour notre groupe, donc les gens qui le souhaitent peuvent apporter jeux de cartes ou autres jeux de société pour les activités après le repas.

Départ	:	10 h 00	Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	:	16 h 30	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	:	53 \$ membre	63 \$ non-membre
Inscription	:	du 10 janvier au 16 mars 2011	

Menu

- Terrine de porc au poivre et au cognac
- Pâté de jambon à l'ananas
- Galantine de porc à l'ail servie avec confit d'oignons
- Soupe aux pois campagnarde
- Jambon fumé du Domaine
- Omelette soufflée « Comme sur un nuage »
- Saucisses aux fines herbes
- Fèves au lard - Grillades de lard
- Verdures fraîches et vinaigrette gourmande à l'érable
- Pommes de terre, chutney de zucchini
- Sirop d'érable pur de première qualité
- Pouding chômeur – Tarte à l'érable - Tarte au sucre
- Tire sur la neige
- Café -Infusion -Thé



Fiche d'inscription - Hiver 2011

Il est essentiel de compléter, AU PRÉALABLE, cette fiche et de l'apporter au secrétariat lors de l'inscription ou de l'envoyer par la poste						
Carte de membre OBLIGATOIRE VALIDE du 01-09-10 au 31-08-11						15\$
Nom :		Prénom :				
Adresse :		app.	Code postal :	Usage interne		
Ville :		Téléphone ()		Date :		
Date de naissance :				Reçu : #		
Carte de membre #	Renouvellement	Nouvelle adhésion			15 \$	15 \$
<i>Cours</i>	<i>Journée</i>	<i>Horaire</i>	<i>membre</i>	<i>non- membre</i>	<i>Chèque</i>	<i>Comptant</i>
Anglais	Mercredi	<i>De retour au printemps</i>				
Aquaforme (10 cours)	Mardi	10 h 30 - 11 h 30	40 \$	50 \$		
Aquaforme (10 cours)	Vendredi	10 h 30 - 11h 30	40 \$	50 \$		
Bible	Vendredi	9 h 45 - 11 h 15	20 \$	30 \$		
Chorale	Lundi	9 h 30 - 11h 00	30 \$	35 \$		
Conversation française	Lundi	14 h30 -16 h 00	10 \$	15 \$		
Danse en ligne , débutant (10 cours)	Mardi	10 h 30 - 12 h 00	45 \$	55 \$		
Danse en ligne inter. 1 ^o année (10 cours)	Mardi	13 h 00 - 14 h 30	45 \$	55 \$		
Danse en ligne intermédiaire plus (10 cours)	Mardi	9 h 00 - 10 h 30	45 \$	55 \$		
Espagnol intermédiaire	Jeudi	<i>De retour au printemps</i>				
Espagnol avancé, G 1	Jeudi	13 h 30 - 15 h 30	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé, G 2	Jeudi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Qi Gong	Lun. et jeu	11 h 00 - 11 h 55	42 \$	55 \$		
Tai-chi débutant	Lun. et jeu	9 h 00 - 9 h 55	42 \$	55 \$		
Tai-chi intermédiaire	Jeu. 12-13 h	Ven.10 h-11 h	42 \$	55 \$		
Tai-chi avancé	Lun.et jeu	10 h 00 - 10 h 55	42 \$	55 \$		
Tai-chi éventail	Vendredi	11 h 00 -12 h 00	30 \$	40 \$		
Yoga sur chaises	Mercredi	14 h 00 - 15 h 00	25 \$	35 \$		
<i>Sorties/excursions</i>	<i>Journée</i>	<i>Horaire</i>	<i>membre</i>	<i>non- membre</i>	<i>Chèque</i>	<i>Montant</i>
Mère d'Youville	Mer. 26 jan.	12 h 30	5 \$	10 \$		
Fuschia	Mer. 23 fév.	11 h	20 \$	25 \$		
Jules St-Michel, Luthier	Mer. 9 mars	13 h	10 \$	15 \$		
Domaine des cerfs	Mer.23 mars	10 h	53 \$	63 \$		
Chèque #	Comptant	Total				
Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire						
<i>Activités de groupe</i>	<i>Coût / séance</i>	<i>Journée</i>	<i>Horaire</i>	<i>Cochez</i>		
Bridge duplicate	3 \$	Lundi	12 h 30 -16 h		<i>Réservé aux membres</i>	
Scrabble duplicate	1 \$	Lundi	13 h - 16 h		<i>Réservé aux membres</i>	
Pratique Tai-chi	1 \$	Mercredi	9 h 30 - 11 h 30		<i>Réservé aux inscrits au cours Tai-chi</i>	
Pratique danse en ligne	1 \$	Vendredi	13 h 00 -14 h 30		<i>Réservé aux inscrits en D. en ligne</i>	
Cercle de lecture	1 \$	Vendredi	14 h -15 h 30		<i>Réservé aux membres</i>	
Centre des Aînés Côte-des-Neiges						
6585, Côte-des-Neiges, Montréal (QC) H3S 2A5 - Tél. : 514-344-1210						
<i>Après la période du 10 au 14 janvier au 2011, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.</i>						
Guide d'inscription au verso						

Guide d'inscription – Hiver 2011

INSCRIPTIONS AUX COURS

Date : Du 10 au 14 janvier 2011

Afin de permettre à l'équipe du Centre de bien planifier les cours, aucune inscription ne sera acceptée après cette période, à moins d'une circonstance exceptionnelle.

Paiement : Les frais sont payables en entier, en argent comptant ou par chèque daté de la journée de l'inscription.

Remboursement :

Remboursement complet si un cours est annulé ou modifié par le Centre.

Remboursement (moins 10 \$ de frais) si la personne se désiste immédiatement après le 2^e cours.

Remboursement (moins 10 \$ de frais) OU crédit applicable à un cours de la session suivante en cas d'absence motivée aux deux premiers cours (voyage imprévu, maladie, etc.)

N.B.

Aucun remboursement ni crédit après plus de 2 cours.

Aucun remboursement après l'année fiscale en cours (du 1 avril 2010 au 31 mars 2011).

La carte de membre (frais annuels de 15 \$) n'est pas remboursable.

Reçu obligatoire : Vous devez obligatoirement présenter votre reçu original pour toute demande de modification.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES ET EXCURSIONS

Dates : Voir les pages 9 et 10

Paiement : Les frais sont payables en entier, en argent comptant ou par chèque daté de la journée de l'inscription.

Remboursement :

Remboursement complet si la personne inscrite est remplacée avant la date limite (priorité à la liste d'attente).

Remboursement à 50 % (moins 10 \$ de frais) si la personne inscrite n'est pas remplacée avant la date limite d'inscription.

Les frais sont payables en entier, en argent comptant ou par chèque daté de la journée de l'inscription.

Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Roger Risasi, M.Sc., directeur général

Fiche d'inscription	Il est très important de compléter la fiche d'inscription avant de vous présenter au secrétariat.
----------------------------	--

Inscription par la poste	Si vous vous inscrivez par la poste, vous devez compléter la fiche et la joindre à votre paiement sous forme de chèque à l'ordre du <i>Centre des Aînés CDN</i> .
---------------------------------	---

Un dîner d'Halloween très réussi ...



Le 28 octobre dernier, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a organisé, comme les années précédentes, le dîner d'Halloween au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges. Comme d'habitude, l'atmosphère était très chaleureuse. Les participantes des cours de danse en ligne, sous la direction de la professeure Mme Jocelyne Kwok et les membres pleins d'enthousiasme ont réchauffé les lieux. Ce fut un après-midi de solidarité interculturelle et de bonheur pour tous.

Nous avons été également honorés de la présence de deux invités de marque de la Fondation Jules et Paul-Émile Léger, M. Stéphane Febrari, gestionnaire des projets au Québec et Mme Lisette Leclerc, membre du conseil d'administration. Une surprise attendait nos membres avec le dévoilement d'un **gros chèque de 10 000 \$** que **L'Œuvre Léger** a alloué à notre organisme pour soutenir les activités du repas communautaire.

Un grand merci à L'Œuvre Léger qui, par son appui financier généreux, marque son intérêt pour les activités de notre Centre et participe ainsi à l'amélioration des conditions de vie de nos aînés.

Au plaisir de se retrouver à la prochaine fête de l'Halloween !

Roger Risasi, directeur général

FÊTE DU QUARTIER CDN 12-9-2010 - 8^e ÉDITION EN IMAGES



**LE P'TIT
JOURNAL**

*Le P'tit Journal est une
publication
du Centre des Aînés
Côte-des-Neiges.*

Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Hélène Couillard
Robert Lebeau
Elisabeth Petit
Roger Risasi
Sandra Wong

Correction de textes

Elisabeth Petit

Montage et graphisme

Anne Marie Lê

Correction d'épreuves

Paulette Crespin

Photocopie

Saigon Graphic

Conseil d'administration

Robert Lebeau, président
Gisèle Guimont, vice-présidente
Renée Martel, secrétaire
Johanne Ledoux, trésorière
Odile Perrault, conseillère
Denise Paulette, conseillère
Henri Haesaerts, conseiller

Direction

Roger Risasi, M.Sc.

*

**Le masculin est utilisé
à seule fin d'alléger le texte.**

*

La rédaction se réserve le droit
de refuser ou de modifier les
textes au besoin.

Date de tombée: 11 février 2011

**Le Conseil d'administration
est à la recherche de candidats**

Les prochaines années seront remplies de nouveaux défis à relever au Centre. C'est pourquoi nous avons besoin de vous pour participer au développement de votre organisme.

Le Conseil d'administration est à la recherche d'au moins 2 candidats pour siéger à titre d'administrateur, à compter de mai 2011, date de la prochaine assemblée générale annuelle. La durée du mandat est de 2 ans renouvelable.

Vous pouvez laisser vos coordonnées au secrétariat. N'ayez pas peur ! Tout le monde peut faire acte de candidature. Il suffit de vouloir s'impliquer. N'oubliez pas ! Sans la participation de ses membres, le Centre ne peut pas fonctionner.

Le président, M. Robert Lebeau et le directeur général, M. Roger Risasi, se feront un plaisir de vous rencontrer afin de vous expliquer le rôle d'un administrateur au C.A. du Centre des Aînés CDN.

Roger Risasi, directeur général

Cours et activités :

Bonnes et mauvaises nouvelles ...

Comme vous le savez, depuis de nombreuses années, le Centre des Aînés CDN vous propose un grand nombre de cours (**21 !**) dans **11** disciplines différentes (*aquaforme, anglais, Bible, chorale, conversation française, danse en ligne, espagnol, Tai-chi, Tai-chi éventail, Qi-Gong et yoga*) et **7** activités de groupe.

Parmi celles-ci, nous vous signalons que les « Mardi-clubs » ont changé de formule et de titre. Ils sont devenus les « **Mardi-conférence** », offerts une fois par mois.

La première rencontre, prévue le **mardi 8 février à 10 h 30**, aura lieu au **Centre Funéraire Côte-des-Neiges**. Si le sujet abordé est peut-être un peu sérieux, il est nécessaire d'y faire face. Il s'agit des **arrangements pré-funéraires**.

Les autres rencontres se présenteront sous forme d'**ateliers**. Jocelyne vous en précisera la teneur au cours du mois de mars. Cela promet d'être très intéressant.

Mais si l'ensemble des cours fonctionne très bien, la faible fréquentation de certains paraît inquiétante et met en péril leur existence. Il faut comprendre que pour offrir des cours, un minimum de participants est nécessaire. Et pour continuer les activités, il faut que la relève se fasse et que les responsabilités de celles-ci soient partagées entre plusieurs personnes.

Ainsi, **le bridge duplicate, le scrabble duplicate et les dîners communautaires** sont-ils en danger.

Et parmi les cours, **la danse en ligne intermédiaire plus, le Tai-chi intermédiaire et le Tai-chi éventail** pourraient disparaître à la prochaine session de printemps en avril 2011.

Pensez-y bien ! Participants et bénévoles sont indispensables pour que le Centre des Aînés CDN reste vivant !

Élisabeth Petit



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal

Ministre du Développement durable,
de l'Environnement et des Parcs

3 400, rue Jean Talon Ouest
Bureau 100
Montréal, Québec
H3R 2E8
Tél. : 514-341-1151 Québec



THOMAS MULCAIR
DÉPUTÉ D'OUTREMONT

3333, Ch. Queen-Mary, bur. 310
Montréal, Québec, H3V 1A2
Téléphone : 514 736-2727

NDP



Raymond Bachand
Député d'Outremont

Ministre des Finances, Ministre du Revenu
Ministre responsable de la région
de Montréal

5 450, ch. de la Côte-des-Neiges
Bureau 115
Montréal (Québec)
H3T 1Y6
Tél. : 514-482-0199 Finances Québec

L'épicerie du quartier



5415, Gatineau (angle Lacombe) Tél. : 514 -735 - 3611

À l'intention des aînés
Mets cuisinés, livraison gratuite en magasin
Commandes téléphoniques & livraison (3,25 \$+tx)



**CENTRE FUNÉRAIRE
CÔTE-DES-NEIGES**

Un lieu empreint de Dignité

*Vos pré-arrangements funéraires...
Pour simplifier la vie de ceux qui restent
Respect, tranquillité d'esprit, flexibilité et économies*



Sandra Wong
Conseillère aux familles en pré-arrangements

4525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3V 1E7 Tél.: 514-342-8000

Centre de santé et de services sociaux
de la Montagne

Centre affilié universitaire

**Pourquoi vous déplacer
lorsqu'un petit malaise vous
incommode?**

**La ligne INFO-SANTÉ
est disponible 24 heures par
jour,
7 jours par semaine au
8-1-1**



Centre des Aînés Côte-des-Neiges
6585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)
Montréal (Québec) H3S 2A5
Courriel: ainea50 @ ainecdn.org

Tél. : 514-344-1210
Télec.: 514-344-9679
www.ainecdn.org

Heures d'ouverture
du lundi au vendredi
9 h à 12 h et 13 h à 17 h

*Un grand merci à tous
nos commanditaires du 20^e anniversaire*




**CENTRE FUNÉRAIRE
CÔTE-DES-NEIGES** *Dignité*

Un lieu empreint de Dignité

Danny Gallant , directeur Général
4525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3V 1E7
Tél.: 514-342-8000

M



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal


5480, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3T 1Y5
514-735-1574

Michael Applebaum
Maire d'arrondissement




5160, boulevard Décarie, bureau 710
Montréal (Québec) H3X 2H9
mapplebaum@ville.montreal.qc.ca

E



Raymond Bachand
Député d' Outremont

Ministre des Finances
Ministre du Revenu responsable de la
région de Montréal
5 450, ch. de la Côte-des-Neiges,
bur. 115
Montréal (Québec)
H3T 1Y6
Tél.: 514-482-0199



R



STEPHAN DOLARIAN
Pharmacien
6 200, ch. Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
Tél: 514-738-2555
Télec. : 514-738-2780


C



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal


Ministre des Relations Internationales
et Ministre responsable de la Francophonie

3400, Jean Talon O. Bureau 100
Montréal, Qc
H3R 2E8
Tél. : 514-341-1151


5 700, ch. Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3T 2A8
Tél. : 514-731-1386 , Téléc.: 514-731-9600

J



Marguerite Blais
Ministre Responsable des Aînés

600, rue Fullum, 7^e étage
Montréal (Québec)
H2K 4S7
Tél.: 514-873-3083



MERCI



THOMAS MULCAIR
DÉPUTÉ D'OUTREMONT



3333, Ch. Queen-Mary, bur.310
Montréal, Québec, H3V 1A2
Téléphone : 514 736-2727



MERCI