

LE P'TIT JOURNAL



Ville de Montréal

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

Printemps 2009

Vol. XVI- N° 2

Rendez-vous spécial à l'École Félix-Leclerc

L'an passé, le Centre des Aînés CDN et l'École Félix-Leclerc soulignaient le **15^e anniversaire** de leur collaboration pour le *Marchethon* et les *activités intergénérationnelles*. Cette année, en raison des travaux d'aménagement du Parc Kent et de la nécessité de faire le point sur cette activité, nous avons préféré prendre une pause pour le Marchethon.

Nous avons également senti le besoin de faire connaître à l'ensemble de nos membres où se situe l'**École Félix-Leclerc** et ce qu'elle est.

C'est pourquoi nous vous attendons très nombreux le **vendredi 5 juin 2009**, à compter de **11 h**, au 6055, avenue Darlington, près du Centre d'achats Wilderton, au coin de Van Horne (autobus 161).

Les personnes qui aimeraient y aller avec l'équipe de la direction sont invitées à venir nous rejoindre au bureau du Centre des Aînés, à **10 h**.

Au menu de la **rencontre**: rafraîchissements et collations pour tout le monde, pique-nique, chorale du Centre, jeux intergénérationnels et gaieté à profusion !

Par la même occasion, nous vous informons que la **campagne annuelle de financement** débutera, effectivement, au **mois d'avril 2009**, par l'envoi d'une lettre de sollicitation aux membres et aux non-membres. Vous pouvez également sensibiliser les gens de votre entourage ! Nous vous invitons à être très généreux. Nous en avons besoin !

Ensemble, nous contribuerons à assurer le bon fonctionnement de notre Centre.

Roger Risasi, directeur général



Sur la photo: Mme A. Reliant, directrice de l'école, M. Frédéric Back, M. Henri Haesaerts, Mme Hoda Khalil et sa classe de 5e année.

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

Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Henri Haesaerts
Huguette Houle
Robert Lebeau
Elisabeth Petit
Roger Risasi
Francine Robert
Katarina Stipkovic
Madeleine Tessier-Lavigne

Coordination

Elisabeth Petit

Montage et graphisme

Anne Marie Lê

Correction d'épreuves

Paulette Crespin

Photocopie

Repro Impression & YN

Conseil d'administration

Robert Lebeau, président
Gisèle Guimont, vice-présidente
Huguette Houle, secrétaire
Josette Cantin, trésorière
Odile Perrault, conseillère
Christian-Paul Gaudet, conseiller
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
modifier les textes
pour les besoins
de la mise en pages.

Date de tombée : 26 juin 2009

Semaine de l'action bénévole 2009



La Semaine de l'action
bénévole se tiendra,
cette année du 19 au 25
avril. C'est le moment privilé-
gié, pour le Centre des Aînés
CDN, de remercier ses béné-
voles du travail qu'ils effec-
tuent, dans l'objectif de notre
action: faire de notre Centre
un milieu de vie dynamique, à
l'écoute de ses membres.

Celui-ci organise, pour cette
occasion, une activité spé-
ciale en leur honneur. Nous
croyons fermement que notre
noyau de fidèles et précieux
bénévoles reste la clef de
voûte de notre rayonnement
dans le milieu et nous tenons
à leur manifester notre grati-

tude, de manière tangible.

Bravo à tous ceux qui ont pris la bonne résolution, en cette année
2009, de faire du bénévolat pour notre Centre. Nous encourageons
également les hésitants à se lancer dans une activité qui enrichit et
valorise celui qui la pratique.

Un grand merci à tous nos bénévoles passés, présents et futurs
et bonne *Semaine de l'action bénévole* !

Roger Risasi, directeur général

Merci
à notre bénévole
la plus ancienne
et
la plus fidèle !



Mme **Aurore Cormier** : 85 ans et 18 ans de bénévolat au Centre
des Aînés, fêtée lors du dîner de la St-Valentin.

Mot du président



Chers membres,

Nous voilà déjà au seuil du troisième trimestre de nos activités pour 2008-2009. Cette nouvelle session printemps-été vous réserve de nombreuses heures de belles découvertes qui occuperont vos loisirs: cours, sorties à Montréal

et à l'extérieur, chorale, Tai-chi, Qi-Gong, danse en ligne..., animés par des gens des plus dynamiques et très compétents.

L'équipe permanente de votre Centre s'unit aux membres du Conseil d'administration pour vous souhaiter de passer une très bonne session et je vous invite personnellement à donner généreusement lors de notre campagne annuelle de financement; ce geste nous permettra de vous offrir une plus grande variété d'activités.

N'oubliez pas que « l'amitié se cultive et c'est la plus grande richesse que l'on puisse partager »

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président du C.A.

Un grand du directeur



Les rencontres et réunions de la « Planification stratégique » qui ont permis de préciser qui nous sommes, où nous voulons aller et quels moyens nous pouvons utiliser pour y parvenir, sont terminées. Nous en ferons le bilan dans le prochain numéro du P'tit Journal.

Je remercie chaleureusement tous ceux et celles qui ont accepté de répondre aux questions, de suggérer des actions, de proposer des améliorations, ce qui contribuera à assurer l'avenir du Centre des Aînés auquel nous sommes très attachés.

Roger Risasi, directeur général

De notre caisse...

Faire **FRUCTIFIER** mon argent
et **PAYER MOINS** d'impôt,
EST-CE POSSIBLE ?

Soyez parmi les premiers à profiter du nouveau **compte épargne libre d'impôt (CELI)** qui est officiellement disponible depuis janvier 2009. Vous pourrez y investir jusqu'à 5 000 \$ par année et gagner un revenu d'investissement libre d'impôt.

Qu'est-ce que le **CELI** ?

Un nouveau véhicule d'épargne enregistré

- Un compte offrant une large gamme de produits admissibles
- **Des revenus de placement non imposables**
- **Des retraits non imposables permis en tout temps**
- Un moyen supplémentaire pour épargner et pour réduire votre facture fiscale
- Une cotisation maximale annuelle de 5 000 \$ en 2009, non déductible de revenu imposable
- Des droits de cotisation inutilisés reportés aux années suivantes.

Pour découvrir tous les avantages de ce nouveau produit qui vous permettra de faire fructifier votre argent sans payer d'impôt, rencontrez votre conseiller financier à la Caisse populaire Desjardins de Côte-des-Neiges.



Desjardins
Caisse populaire
de Côte-des-Neiges

(514)

735-1574

Un départ bien mérité et non un adieu...



Monsieur **Christian-Paul Gaudet**, membre du Conseil d'administration du Centre des Aînés CDN et chef du Centre de jour du Pavillon Alfred-Desrochers de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal, achève son deuxième mandat de deux ans au Conseil, comme représentant de la communauté.

Pour ceux qui ne le connaissent pas, Monsieur Gaudet est l'un des pionniers qui ont mis sur pied le projet de la création du Centre des Aînés CDN, en 1990. Aussi sommes-nous chanceux de l'avoir eu parmi nous jusqu'à présent et surtout d'avoir bénéficié de son expertise pour l'avancement de la mission de notre organisme.

Mais nos règlements généraux stipulant qu'après deux mandats consécutifs au Conseil d'administration, les membres ne peuvent être réélus qu'après une année de pause, Monsieur Gaudet est obligé de nous quitter pour l'instant.

Au nom des membres du Conseil d'administration, des employés, des membres et des bénévoles, nous tenons à le remercier et à lui souhaiter un « repos » bien mérité.

Monsieur Christian-Paul Gaudet, nous vous disons **au revoir** et non **adieu...**

Roger Risasi, directeur général

19^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le printemps au Centre des Aînés Côte-des-Neiges est l'occasion d'évaluer ensemble nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de nous questionner sur les difficultés rencontrées et de sonder de nouvelles avenues pour répondre encore mieux aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.



L'Assemblée générale annuelle aura lieu au Centre des Aînés, **le mercredi 27 mai, à 10 h 15**. La convocation et l'ordre du jour de cette réunion seront envoyés aux membres par courrier.

Le poste de représentant de la communauté qu'occupait Monsieur Christian-Paul Gaudet depuis quatre ans **est à pourvoir**.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux, cette journée là, afin d'obtenir le quorum nécessaire à la validité des décisions et /ou des résolutions.

Tous les cours seront suspendus !

Huguette Houle, secrétaire du C.A.

Avis important aux aînés de 60 ans et plus de Côte-des-Neiges

Souffrez-vous d'isolement et de solitude ? Aimeriez-vous vous faire de nouveaux amis ? Vous ennuyez-vous un peu ? Voulez-vous savourer un bon repas en agréable compagnie ?

Une seule réponse :

le repas communautaire du *Centre des Aînés Côte-des-Neiges*, qui a lieu chaque **Jedi**, de **11 h 30 à 15 h**, au sous-sol de l'**Église** Notre-Dame-des-Neiges.

Après le repas, des activités socio-récréatives vous sont proposées: bingo, danse, cartes, etc. Des ami(e)s vous attendent !

Pour plus d'information, contactez-nous au numéro **514 - 344 - 1210**.

REMUE-MÉNINGES

Un peu de mythologie, par Jupiter!, pour un remue-méninges assuré.

Chez les Grecs et chez les Romains, quel dieu ou quelle déesse était considéré (e) :

1. le maître des dieux, le dieu du ciel et de la pluie et qui symbolisait la puissance?
 _____ (grec) _____ (romain)
2. la déesse de l'amour et de la beauté? _____ (grecque) _____ (romaine)
3. le dieu de l'amour (le plus jeune des dieux) représenté sous les traits d'un enfant qui blesse le cœur de ses flèches? _____ (grec) _____ (romain)
4. la déesse du mariage? _____ (grecque) _____ (romaine)
5. la déesse de la nature et de la chasse, surnommée « la Dame des animaux sauvages » ? _____ (grecque) _____ (romaine)
6. le dieu de la guerre? _____ (grec) _____ (romain)
7. le dieu de la mer représenté armé d'un trident? _____ (grec) _____ (romain)
8. la déesse du feu, la divinité du foyer? _____ (grecque) _____ (romaine)
9. le dieu, messager des dieux, et aussi le dieu des voyageurs, des marchands et des...voleurs? _____ (grec) _____ (romain)
10. la déesse de la sagesse, de l'intelligence et de la chasteté, déesse sortie tout armée du cerveau de Zeus et appelée « la déesse guerrière »? _____ (grecque) _____ (romaine)



Aniratak

(Réponses à la page 15)



Chapeau !

Un grand merci à Francine Robert et à Katarina Stipkovic qui ont animé avec chaleur et enthousiasme, pendant cinq années consécutives, les Cafés « In », avec des sujets diversifiés et passionnants, pour le bonheur de tous !

Cours en nutrition / Nutrition Classes

Date	Heure/Time	Cours/ Classe	Lieu/Room
Avril	April	2009	
Jeudi 9	9 h - 12 h	Cholestérol	352- français
Thursday	9 h - 12 h	Cholesterol	352- English
Mercredi	9 h - 12 h	Hypertension	352-français
Thursday	9 h - 12 h	H. blood P.	352- English
Date	Heure/Time	Cours/Classe	Lieu/Room
Mai	May	2009	
Jeudi 7	8 h 30 -12 h	Diabète	352-français
Thursday	8 h 30 -12 h	Diabetes	352-English

S'inscrire au **514-731-8531 poste 2850**
 Pour information, appelez Lucie Demers, poste 2576
Lieu: CLSC, 5700 Côte-des-Neiges

Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

Activité
Gratuite

**Le mardi 21 avril et
le mercredi 22 avril 2009**

Départ : Maison de la Culture
5290, ch.de la Côte des-Neiges

Heure : 13 h 30 à 17 h

Coût : 0 \$

Réservation obligatoire

VISITE HISTORIQUE DE CÔTE-DES-NEIGES

En collaboration avec la Maison de la Culture et la Société d'histoire de Côte-des-Neiges, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est invité à une visite guidée du quartier, en autobus, avec M. Pierre Ramet, historien.

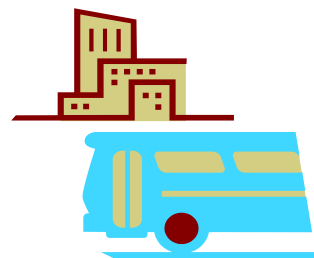
D'autres groupes se joindront à nous dans cette tournée d'histoire et de souvenirs.

Après la visite, une dégustation des produits du terroir sera

servie sur le toit vert de la Maison de la Culture.

**30 places disponibles,
faites vite...car c'est gratuit !**

**Réservation: Jocelyne Brûlé
514-344-1210**



AVIS DE RECHERCHE !!!



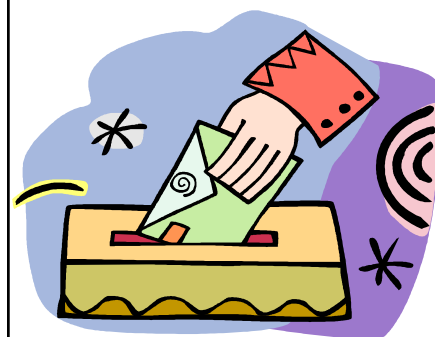
Nous sommes à la recherche de 2 ou 3 personnes afin d'assurer la relève de l'équipe des célèbres et populaires Cafés « In » pour l'automne prochain.

Si vous êtes disponibles les mardis après-midi et si vous avez le goût de relever ce beau défi, n'hésitez pas à m'en faire part. Vous êtes les bienvenus !

N. B.: Cette activité étant autonome, l'équipe des cafés « In » a donc carte blanche sur la programmation et les sujets qu'elle veut offrir, sur le choix des biscuits et aussi du café.

WOW !!!!

BOÎTE A SUGGESTIONS



**Vous avez des idées de sorties et d'activités ?
Un commentaire ou une remarque à faire ?
Pas de gêne !**

Une boîte à suggestions est désormais placée à l'entrée du bureau au Centre des Aînés

ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$

LUNDI

Bridge duplicate

Animé par le groupe

Lundi 12 h 30 - 16 h
6 avril au 22 juin

Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants)

Réservé aux membres

Scrabble duplicate

Huguette Houle

Lundi 13 h - 16 h
6 avril au 22 juin

Coût : 1 \$

Réservé aux membres

MARDI

Les cafés « in » font relâche pour le printemps

Voir p. 12 et 13

MERCREDI

Pratique de Tai-Chi

Madeleine Hirou

Mercredi 9 h 30 - 11 h 30
8 avril au 10 juin

Coût : 1 \$

Pour participants aux cours de T.C.

Horaire d'été

Lundi au jeudi :

9 h à 16 h

Vendredi :

9 h à 12 h

**Du 22 juin
au 4 septembre 2009**

JEUDI

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 (14 h)

Pas de repas: 9 avril

Repas de Pâques: 16 avril

Dernier repas: 11 juin



**Avec musique, danse,
prix de présence.
Apportez votre vin!**

10 \$ membre

12 \$ non-membre

Billets en vente au secrétariat
en tout temps ou au s.-s. de
l'église, les jeudis précédents.

Pas de vente le jour même.

ACTIVITÉS GÉNÉRALES APRÈS LES REPAS COMMUNAUTAIRES

- **Bingo**
- **Conférences
diverses**
- **Jeux de cartes**
- **Passons au
salon/ Chan-
tons ensemble**
- **Activités libres**



VENREDI

Cercle de lecture

Simone Mercier

Vendredi 13 h 30 - 16 h
17 avril, 15 mai, 12 juin

1 \$:membre / 2 \$:non-membre

Pratique danse en ligne

M. Ravette, H. Dumas.

P. Normandeau

Vendredi 13 h - 14 h 30
17 avril au 29 mai

Coût : 1 \$

*Pour participants aux cours
de danse en ligne*

**N'oubliez pas
de profiter
de la bibliothèque**

au bureau d'Anne- Marie

**Le Centre des Aînés
sera fermé**

Pâques : 10 au 13 avril

Fête des Patriotes : 18 mai

St-Jean-Baptiste : 24 juin

Fête du Canada : 1^{er} juillet

Vacances d'été :

27 juillet au 16 août 2009

LES COURS : Inscriptions du 30 mars au 2 avril 2009

Carte membre 15 \$ par année (1^{er} sept. 08 au 31 août 09)

<p>Aquaforme <i>Stéphanie Lavigne</i> (8 cours) Mardi 11 h - 12 h 7 avril au 26 mai ou Vendredi 11 h - 12 h 17 avril au 5 juin 32 \$ membre / 42 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne</p>	<p>Danse en ligne <i>Jocelyne Kwok Choon</i> Débutant Mardi 11 h-12 h 00 (9 cours de 1 h) 36 \$ membre / 46 \$ non-membre ♪ Intermédiaire 1^e année Mardi 13 h - 14 h 30 (9 cours de 1 h 30) 41 \$ membre / 51 \$ non-membre ♪ Intermédiaire plus Mardi 9 h 25 - 10 h 55 (9 cours de 1 h 30) 31 mars au 26 mai 46 \$ membre / 56 \$ non-membre</p>	<p>Tai-Chi <i>Phan Ngoc</i> Débutant Lundi et jeudi 9 h - 9 h 55 6 avril au 22 juin 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Intermédiaire Jeudi 12 h-13 h et Vendredi 10 h -10 h 55 9 avril au 19 juin 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Avancé Lundi et jeudi 10 h -10 h 55 6 avril au 22 juin 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Qi Gong Lundi et jeudi 11 h -11 h 55 6 avril au 22 juin 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Pratique de Tai-Chi Qi Gong <i>Phan Ngoc</i> <i>Au Parc Kent</i> <i>Jeudi 9h 30 – 11h 30</i> <i>À partir du 9 juillet</i> <i>Gratuit pour tous !!!</i></p>
<p>●</p>	<p>●</p>	<p>●</p>
<p>Bible <i>Marthe Poliquin</i> Vendredi 9 h 45 - 11 h 15 Actes des Apôtres 17 avril, 1^{er}, 15 et 29 mai, 5 juin 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p>	<p>●</p>	<p>●</p>
<p>Chorale <i>Céline Asselin</i> Lundi 9 h 30 -11 h 6 avril au 22 juin 30 \$ - Réservé aux membres</p>	<p>Espagnol <i>Céline Locas</i> Débutant (niveau 3) Jeudi 14 h - 15 h 30 16 avril au 11 juin * <i>Maria Fernandez</i> Intermédiaire Jeudi 13 h 30 - 15 h 30 9 avril au 11 juin Avancé Jeudi 9 h 30 - 11 h 30 9 avril au 11 juin 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p>	<p>●</p>
<p>●</p>		<p>Programme P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) Mercredi 10 h - 11 h 30 et Vendredi 9 h 30 - 10 h 30 8 avril au 26 juin <i>Admissibilité après</i> <i>évaluation du professeur</i> 10 \$ membre / 20 \$ non-membre</p>
<p>Conversation française <i>Michel De Celles</i> Lundi 14 h 30 - 16 h 6 avril au 22 juin 10 \$ - Réservé aux membres</p>		

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

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.

SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 29 avril 2009
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
(3535, rue St-Denis, 2^e étage, métro Sherbrooke)



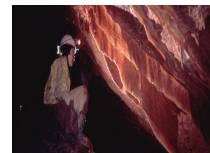
Une sortie incontournable du printemps! Pour bien manger et partager entre nous. Le dîner est servi à midi à la salle Paul-Émile Lévesque 2.

Départ de groupe : 11 h métro CDN (côté église)
Coût : *20 \$ membre /25 \$ non-membre
Inscription : du 30 mars au 20 avril 2009

* Comprend entrée, plat principal, dessert, café (alcool aux frais des membres).

N.B. 50 places disponibles.

Mercredi 17 juin 2009
Caverne de Saint-Léonard



Venez vivre une expérience sous terre et vous initier à la spéléologie. Visite de la caverne de St-Léonard accompagné d'un spécialiste du domaine. **Durée : 1 h 45**

Et n'ayez crainte... On se trouve beaucoup plus en sécurité dans une caverne que dans la rue !!!

Départ de groupe : 12 h 45 le lieu de départ sera confirmé ultérieurement
Coût : 15 \$ membre /20 \$ non-membre
Inscription : du 30 mars au 3 juin

- Une feuille d'informations vous sera remise lors de votre inscription.
- Maximum de 16 participants.

N.B. Les personnes claustrophobes et à mobilité réduite devraient s'abstenir de faire cette visite.

*La température de l'air sous terre est en moyenne de 5°C. Celle de l'eau varie selon les saisons.
L'humidité relative frise les 100%.*

Votre matériel :

- Vieux vêtements chauds : sous-vêtements longs, jogging, chandail de laine, vieil anorak. Genouillères conseillées. Évitez les jeans.
- Bottes de caoutchouc : évitez les espadrilles et les beaux souliers. Bas de laine idéal.
- Vieux gants : de travail, de caoutchouc, pour la vaisselle.
- Vêtements de rechange : pour un retour chez vous au sec !
- Grand sac en plastique : pour rapporter votre matériel mouillé et boueux.

Notez bien :

- Les vêtements que vous porterez risquent des accrocs, seront humides et très sales après usage.
- Nous fournissons le casque protecteur et le système d'éclairage frontal électrique.
- Il n'y a habituellement pas de toilettes, ni de locaux pour se changer sur place.
- Pour de beaux souvenirs, apportez une caméra jetable (avec flash).

**Il est très important d'aviser le secrétariat si vous vous rendez seul à destination.
Aucun chèque postdaté ne sera accepté.**

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL : EN AUTOBUS

Mercredi 10 juin
Maison Trestler
(Vaudreuil-Dorion)



Joyau architectural !

Il faut visiter la Maison Trestler au moins une fois dans sa vie !!!

Classé bien culturel et monument historique, ce superbe manoir vieux de 210 ans est niché au bord du lac des Deux Montagnes. Une visite surprenante de la vie des Trestler grâce aux vitrines d'objets, illustrations, montages sonores et panneaux évocateurs réalisés par **Frédéric Back**. Ses murs de pierre et ses voûtes vous enchanteront. **Hantée ou non ???**

Le forfait comprend: Voyage en autobus intermédiaire, visite guidée de la Maison Trestler et buffet-repas froid, ainsi que la visite de *l'Église Saint-Michel de Vaudreuil en après-midi*.

Départ	:	10 h 30	Stationnement Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	:	16 h 30	Méto CDN et Mc Donald's
Coût	:	57 \$ membre 67 \$ non-membre	
Inscription	:	du 30 mars au 3 juin 2009	

Mercredi 8 juillet
Le Village Québécois
d'Antan
(Drummondville)



Une histoire à découvrir...

Que ce soit au bureau de poste, au magasin général ou à l'école du canton, venez découvrir un vrai village qui reproduit les coutumes et habitudes des années 1810-1910. Des animations dans les maisons et dans les rues, des artisans en costumes d'époque, des ateliers des siècles passés comme la cordonnerie, la boulangerie, la sellerie et la forge nous feront revivre le quotidien des villageois d'antan.

Alors, vous remontez le temps avec nous ?

Le forfait comprend: Voyage en autocar de luxe, visite libre du village Québécois d'Antan avec dîner-café au restaurant *Le Relais D'Antan*, activités diverses du village.

Départ	:	9 h	Stationnement Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	:	17 h 30	Méto CDN et Mc Donald's
Coût	:	60 \$ membre 70 \$ non-membre	
Inscription	:	du 30 mars au 2 juillet 2009	

Attention, attention, ce programme est publié sous réserve de sa confirmation au début de juin 2009

Les randonnées pique-niques des Pieds légers comprennent **au moins une heure de marche**, Il faut donc porter de bonnes chaussures, fermées de préférence, **être mobile et en état de suivre le groupe**. Les marches ont lieu tous les mardis, du 23 juin au 1^{er} septembre.

Vérifiez l'heure du départ qui varie pour chaque destination. Rassemblement au métro CDN (église).

Retour entre 14 h et 15 h.

On n'attend pas les retardataires !!!

Pour chaque sortie, assurez-vous d'apporter :

- ◆ Bouteille d'eau et lunch
- ◆ Chapeau, crème solaire et chasse-insectes
- ◆ Carte d'identité, cartes Soleil, STM et Accès - Montréal
- ◆ Imperméable/parapluie, si le temps est douteux.
Vu l'état des toilettes, prévoyez d'apporter savon et papier hygiénique.

N.B. En cas de pluie, à l'heure du départ, la sortie est annulée.

Calendrier et destinations

23 juin : Les parcs d'Outremont

(Kent, Mahatma-Gandhi, Marie-Gérin-Lajoie, Pratt, Joyce et Beaubien)

Apporter lunch. Pas de resto.

Départ : 9 h 30, métro CDN (église).

On peut aussi se rendre au parc Kent pour 9 h 40, près de l'abribus.

30 juin : Parc René-Levesque, à Lachine

Apporter lunch. Casse-croûte et resto assez loin.

Départ : 9 h 10, métro CDN (église).

7 juill. : Parc Lafontaine

Apporter lunch. Restos à proximité.

Départ : 9 h 30, métro CDN (église).

14 juil. : Mont-Royal

(Belvédère, Croix, Lac-aux-Castors)

Apporter lunch. Casse-croûte et restos.

Départ : 9 h 20, métro CDN (église).

21 juil. : Parc Jean-Drapeau

(Îles Sainte-Hélène et Notre-Dame)

Apporter lunch, Casse-croûte sur place.

Départ : 9 h 30, métro CDN (église).

29 juil. : Sainte-Anne-de-Bellevue

Aller par train, retour par bus.

Apporter lunch. Restos sur place.

Train-tarif combiné : correspondance STM + billet de train à 2,75 \$.

Aînés : carte d'accès STM avec photo + correspondance STM + billet de train

à 1, 50 \$ (La CAM n'est pas acceptée)

Départ : 9 h 20, métro CDN (église).

On peut se rendre à la gare Vendôme pour 9 h 50.

4 août : Parc des Rapides, à Lasalle

Apporter lunch. Resto à proximité.

Départ : 9 h 10, métro CDN (église).

11 août : Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation

Apporter lunch. Casse-croûte et restos.

Départ : 9 h 25, métro CDN (église).

18 août : Parc du Centenaire, à D.-des-Ormeaux

Apporter lunch. Casse-croûte et restos.

Départ : 9 h 05, métro CDN (église).

25 août : Parc nature-du-bois-de-Liesse

Apporter lunch. Casse-croûte sur place.

Départ : 9 h 10, métro CDN (église).

1^{er} sept. : Parc Summit, à Westmount et Jardins de l'Oratoire St-Joseph.

Apporter lunch. Resto à l'Oratoire.

Départ : 9 h 30, métro CDN (église).

La carte de membre n'est pas requise pour cette activité. Amenez vos amies et amis.

L'animatrice n'accepte aucun pourboire.

Afin d'éviter un détour coûteux, les personnes qui utilisent des billets de bus /métro et celles qui habitent sur le parcours voudront bien m'appeler au 514-738-9082. Attention ! il n'y a pas de répondeur, veuillez donc laisser sonner 6 fois. Je leur fixerai un lieu de rendez-vous.

N.B. L'heure de certains départs pourrait changer après la publication des planibus d'été vers le 20 juin.

Madeleine Tessier-Lavigne

Les cafés « in » font relâche pour le printemps

Après cinq ans de complicité et plus de 150 cafés-rencontres, nous devons nous résoudre, Katarina et moi, à passer le flambeau. Des raisons d'ordre personnel nous obligent, en effet, à quitter le bateau.

Un bateau qui, loin de prendre l'eau, vogue allègrement avec ses passagers habituels du mardi, mais aussi avec plusieurs passagers occasionnels. Naviguant avec à peine une dizaine de participants à bord, à leurs tout débuts, les cafés « in » ont atteint leur vitesse de croisière et accueillent, chaque semaine, de vingt à trente

personnes.

Nous osons croire que la diversité des sujets, la qualité des conférenciers, l'originalité des activités et l'atmosphère conviviale y sont pour quelque chose. Aussi, c'est avec fierté que nous mettons pied à terre — non sans un pincement au cœur...

Merci à tous ceux qui ont cru en notre belle aventure et à tous ceux qui n'ont pas craint d'embarquer avec nous pour cette longue traversée: fidèles collaborateurs du C.A., de la direction et du secrétariat, généreux partenaires, et surtout vous, « café «in»-istes » assidus.

Bon vent à l'équipe qui prendra la relève, l'automne prochain!

**Francine Robert
et Katarina Stipkovic**

Croqués sur le vif...

Voici quelques moments mémorables des cafés « in », croqués sur le vif grâce au talent de nos photographes Nicole Robert, Marie-Jeanne DeVos et Robert Lebeau que nous remercions chaleureusement.



Artistes à l'œuvre

Atelier de papier-cadeau ou de peinture sur verre, tous les prétextes sont bons pour étaler au grand jour ses talents et faire preuve de créativité.

Croqués sur le vif...



Noël en partage

Des airs traditionnels, quelques prix de présence, des desserts maison et des paniers de Noël remplis de denrées apportées par les convives et remis à *Multi Caf* pour les démunis du quartier.



Activons nos neurones avec l'ineffable Katarina, maîtresse à jeux d'esprit incomparable, alors qu'un jour d'Halloween, un itinérant (Robert Lebeau) faisait irruption.



Des médaillés pas comme les autres

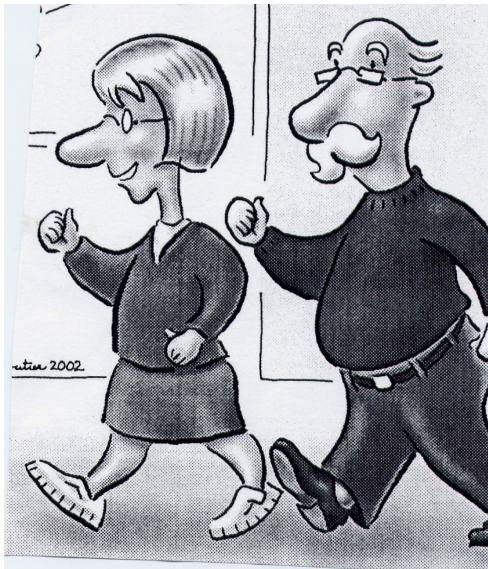
Un atelier sur la circulation présenté par le Poste de quartier 26 Est, couronné par une cérémonie impromptue de remise de médailles olympiques **en chocolat** à nos grands champions : les agents Jean Tremblay et Michel Desormeaux.



Concours de biscuits

Une tablée de grands chefs:
Marieke du *Manneken Pis* de Bruxelles (Marie-Jeanne DeVos),
Marie 4-Poches du café « in » (Francine Robert),
Gargantua du *Rabèlais* de Zagreb (Katarina Stipkovic)
et Hans du *Shön Choucroutt* de Strasbourg (Henri Haesaerts),
sous l'œil du scrutateur officiel l'agent Michel Desormeaux.

Parlons santé



P.I.E.D. revient en force au printemps...

**Vous avez déjà fait une chute ?
Vous voulez améliorer votre équilibre ?**

Hâtez-vous, le nombre de place est limité !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, en collaboration avec le CSSS de la Montagne, offre aux personnes de 60 ans et plus le programme P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique).

En participant au programme P.I.E.D., vous augmenterez la force de vos jambes, garderez vos os en santé et apprendrez à prévenir les chutes.

P.I.E.D. est un programme d'exercices en groupe, d'équilibre et de renforcement musculaire (poignets, hanches, genoux, chevilles, etc.) d'une durée de 12 semaines, dispensé par les professionnels de la santé (kinésithérapeute, ergothérapeute).

Nous recommandons fortement à nos membres de 60 ans et plus de tenter l'expérience et d'y participer. Nous vous attendons impatiemment : premier arrivé, premier servi !

Roger Risasi, directeur général

Nos diplômées du Programme P.I.E.D. Automne 2008



De Gauche à droite, Anita Knechtel, Monique Théorêt, la professeure Claude Laniel, Rolande Joyal, Francine Harel

Chronique des 15 ans



Opération Portes Ouvertes

Je parlerai aujourd'hui d'un événement qui ne doit pas passer inaperçu. Il s'agit de l'opération Portes Ouvertes qui avait pour but de présenter les nombreuses activités offertes au Centre des Aînés.

Ceci se passait les **18, 19 et 20 septembre 2001**, aux nouveaux locaux du 6585, Côte-des-Neiges, avec le concours de Madame Solange Blanchard, alors animatrice, et d'une trentaine de bénévoles qui mirent la main à la pâte, notamment pour la préparation de nombreux stands: Tai-chi, club de Marche « Les Pieds Légers », ateliers divers (écriture et autres), danse de ligne, bridge, Ciné-Club, etc. et Projet intergénérationnel avec les élèves de l'École primaire Félix-Leclerc dont le Marchethon annuel et l'aide aux devoirs.

Grâce aux nouveaux locaux, d'autres cours ont pu être proposés, sans oublier les repas communautaires du jeudi au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges ainsi que les repas communautaires bimensuels à la résidence Gatineau.

Ces trois jours de Portes Ouvertes ont permis de grossir les rangs des membres du Centre, en particulier ceux des bénévoles.

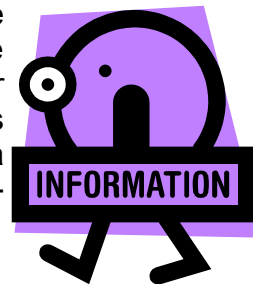
Ce genre d'opération devrait être renouvelé tous les ans en septembre, date de reprise des activités, afin de mieux faire connaître le Centre dans la communauté de Côte-des-Neiges, renforçant ainsi les moyens de rompre l'isolement de nombreux aînés du quartier et de combattre la **Solitude**, le pire ennemi du 3^e Âge.

Henri Haesaerts

Séance publique d'information annuelle

Nous tenons à informer **les membres** du Centre des Aînés Côte-des-Neiges et **les personnes de 50 ans et plus**, vivant dans le quartier de venir nous rencontrer **le lundi 27 avril 2009**, de **10 h à 12 h**, pour une séance publique d'information.

C'est un moment favorable qui est donné au public de s'informer davantage sur l'ensemble de nos champs d'intervention auprès de la clientèle aînée de Côte-des-Neiges et des environs.



Les membres et les anciens membres sont invités à se présenter nombreux afin d'échanger avec l'équipe de la direction et les membres du Conseil d'administration sur les différents sujets touchant la bonne marche de l'organisme.

Nous vous attendons de pied ferme...
avec café et pâtisseries
dès 9 h 45,
au 6585, chemin de la Côte-des-Neiges
Renseignements au 514 - 344 - 1210.

Roger Risasi, directeur général

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.

REMUE-MÉNINGES (Réponses de la page 5)

- | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 1. ZEUS = JUPITER | 2. APHRODITE = VÉNUS | 3. ÉROS = CUPIDON |
| 4. HÉRA = JUNON | 5. ARTÉMIS = DIANE | 6. ARÈS = MARS |
| 7. POSÉIDON = NEPTUNE | 8. HESTIA = VESTA | 9. HERMÈS = MERCURE |
| 10. ATHÉNA = MINERVE | | |

Aniratak



Pierre Arcand

Député de Mont-Royal
Ministre des Relations Internationales
et Ministre responsable de la Francophonie
3 400, rue Jean Talon Ouest, bureau 100
Montréal, Québec
H3R 2E8 **Tél. : 514-341-1156**



THOMAS MULCAIR
DÉPUTÉ D'OUTREMONT



3333, Chemin Queen-Mary, bureau 310
Montréal, Québec, H3V 1A2
Téléphone : 514-736-2727



Raymond Bachand

Député d'Outremont
Ministre du Développement économique,
de l'Innovation et de l'Exportation
Ministre du Tourisme
Ministre responsable de la région de Montréal

5450, ch. de la Côte-des-Neiges
Bureau 115
Montréal (Québec) H3T 1Y6
Tél. : 514- 482-0199



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)



Un lieu empreint de Dignité

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



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

Centre de santé et de services sociaux
de la Montagne

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

La ligne INFO-SANTÉ est
disponible 24 heures par jour,
7 jours par semaine au
514-521-2100



Centre affilié universitaire
affilié à l'Université McGill

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