



Raymond Bachand, Député d'Outremont



Helen Fotopulos, Conseillère-District Côtes-des-Neiges

Côte-des-Neiges en fête : 9^e édition 2011 en images !



Thomas Mulcair, Député fédéral d'Outremont



Équipe du Centre des Aînés CDN



Pierre Arcand, Député de Mont-Royal



Équipe du Centre des Aînés CDN

Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Hélène Couillard
Henri Haesaerts
Robert Lebeau
Roger Risasi
Claudia Sescu

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
Maurice Garançon, trésorier
Jacqueline Destez, conseillère
Denise Paulette, conseillère
Jean - Claude Trudel, 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: 10 février 12

Le Conseil d'administration est à la recherche de candidats

Les prochaines années, au Centre des Aînés, seront remplies de nouveaux défis à relever.

Vous voulez vous impliquer dans le développement de votre organisme ? Le Conseil d'administration est à la recherche de candidats motivés pour siéger à titre d'administrateur, à compter de la prochaine assemblée générale annuelle qui aura lieu en mai 2012. Notre attention particulière se porte sur les membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent au moins à une des activités ou qui donnent de leur temps pour le bénévolat. La durée du mandat est de **2 ans**, renouvelable.

Laissez vos coordonnées au secrétariat. Le président, **Monsieur Robert Lebeau**, et le directeur général, **Monsieur Roger Risasi**, se feront un grand plaisir de vous rencontrer afin de vous expliquer le rôle d'un administrateur au C.A., au sein du Centre des Aînés CDN.

Roger Risasi, directeur général

Impossible d'oublier Greta

Qu'une personne aussi énergique, déterminée, souriante et drôle que Greta Gonzalez (Geerta Dijkstra) n'ait pu gagner sa lutte contre le cancer nous a toutes sidérées.



Dès janvier, elle doit abandonner le Tai-chi, le Qi-Gong, et les longues marches rapides par n'importe quel temps. Au Centre des Aînés CDN, on a dû arrêter de s'initier à l'anglais avec cette extraordinaire polyglotte. Il reste qu'elle tient tellement aux cours de Bible qu'elle choisit fin septembre de venir y assister une bonne demi-heure en signe d'adieu.....

Aux dires de sa famille, elle parlait avec passion de tout ce qu'elle faisait en notre compagnie. D'ailleurs, un groupe imposant du Centre a tenu à venir rencontrer sa famille et à lui dire un dernier adieu lors de son service funéraire, le 13 octobre, Monsieur Phan et Sœur Marthe en tête.

Pas facile d'accepter l'absence définitive d'une telle compagne.

Hélène Couillard, bénévole

In memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte récente de quatre de ses membres : Mmes **Rachel Copplin**, **Greta Gonzalez**, **Maryvonne Kendergi** et M. **Raymond Roth**.

Sincères condoléances à leurs familles.

Vie associative : « Moi, je m'implique ! »



La saison hivernale, c'est une bonne période de l'année où tout le monde cherche une activité pour se mettre en forme. J'espère que c'est aussi le moment idéal où chacun de nous explore différents moyens pour briser l'isolement, en s'impliquant davantage dans un organisme qui lui est familier et dont il a épousé la mission, notamment le Centre des Aînés CDN.

Cet automne, il y a eu une offre promotionnelle incitative, à la discrétion du gestionnaire, pour recruter de nouveaux membres et aussi pour favoriser le retour des anciens membres. Tout cela dans le but d'assurer la relève au sein de notre organisme. Les trois dernières années, nous avons perdu un bon nombre de nos membres à cause du déménagement dans le quartier, de problèmes de santé, de départs dans l'au-delà, etc.



Au moment de l'écriture de ce texte, l'offre en question prend fin le *30 novembre prochain*. Désolé pour les personnes âgées qui voudront s'inscrire après cette date car elles paieront le montant habituel d'inscription, soit 15,00 \$.

Nous sommes parvenus à recruter **84 nouveaux membres dont 16 anciens membres**. En effet, l'opération s'est couronnée de succès, et nous sommes dans la bonne voie pour assurer la relève dans notre Centre !

Mais il faut davantage. C'est pourquoi je demande aux nouveaux et aux anciens membres de s'impliquer plus dans la vie associative de leur organisme si l'on veut maintenir le Centre des Aînés CDN en santé. Il est temps de ne plus se contenter de renouveler sa carte de membre sans s'inscrire à l'une des activités proposées dans la programmation.

Renouveler annuellement la carte de membre est une bonne chose mais c'est encore plus avantageux si le geste est associé au choix d'un cours ou d'une sortie. La vie du Centre en dépend !

Prendre une part active dans son organisme, c'est avant tout adhérer à la mission, aux valeurs et à la philosophie de l'organisme, développer un sentiment d'appartenance, avoir le goût de partager ses compétences et ses expériences et surtout s'engager dans la vie associative et démocratique, en participant à l'Assemblée générale annuelle et en exerçant son droit de vote.



Je terminerai mon petit mot en demandant à chaque membre d'associer le Centre des Aînés CDN, à sa prise de résolutions pour l'année nouvelle. Par exemple : assister aux conférences, faire du bénévolat, participer aux repas communautaires, s'inscrire aux cours, aux sorties, etc. C'est mon vœu le plus cher pour 2012. En attendant,

Joyeuses Fêtes de Noël et de Nouvel An à tous !

Roger Risasi, directeur général

Mot du président



Chers membres,

Nous sommes déjà à l'aube du second trimestre de notre 21^e année d'activités du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Cette nouvelle programmation hivernale 2012 s'annonce des plus attrayantes. Notre équipe permanente vous a encore concocté une saison particulièrement dynamique avec des activités répondant à vos goûts et à vos attentes. Les membres du Conseil d'administration et notre personnel s'unissent à moi afin de vous offrir nos **meilleurs vœux** pour la nouvelle année.

Que l'année 2012 vous apporte santé, bonheur et amour.

Je profite de l'occasion pour remercier mes amis collaborateurs du Conseil d'administration, de la Direction, nos employés, ainsi que tous nos bénévoles, pour leur dynamisme et leur grande générosité. Merci également à vous, chers membres, pour vos encouragements et pour votre participation à nos activités.

Et n'oubliez pas que fréquenter le Centre des Aînés, c'est une bonne façon de découvrir de nouveaux amis.

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président du C.A.

De notre Caisse

Cette première édition de l'année est l'occasion toute désignée de vous transmettre, chers membres, nos meilleurs vœux de santé, de bonheur et de prospérité pour la nouvelle année.

Soyez assurés que les dirigeants, gestionnaires ainsi que le personnel continueront en 2012 de consacrer leur compétence, leur professionnalisme et leur énergie à faire de votre coopérative financière une institution qui, avec l'appui de l'ensemble des composantes du Mouvement Desjardins, sait vous accompagner dans la gestion de vos finances personnelles, quels que soient vos besoins, et qui, au quotidien, met l'argent au service des gens et de la collectivité.

Bonne année 2012 !



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

Un seul numéro : 514 274-7777

Siège social

1145, avenue Bernard, Outremont Qc H2V 1V4

Services de gestion des avoirs

1155, avenue Bernard, Outremont Qc H2V 1V5

Centre de services Côte-des-Neiges

5480, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal Qc H3T 1Y5

Centre de services Saint-Enfant-Jésus

5036, boulevard Saint-Laurent
Montréal Qc H2T 1R7

Parlons Santé

La chute,

un événement multifactoriel

- ♦ Au Québec, un million de personnes âgées de 65 ans et plus vivent à domicile. Le tiers d'entre elles feront une chute au cours de l'année.
- ♦ Dans la collectivité, près de 50% des chuteurs sans traumatisme sont incapables de se relever du sol sans aide.
- ♦ Quelque 50% des chutes surviennent au domicile ou dans l'environnement immédiat des personnes âgées.
- ♦ Qu'elles soient déjà tombées ou non, 50% des personnes âgées qui vivent à domicile ont peur de tomber et, parmi ces dernières, 30% restreignent leurs activités à cause de cette crainte.
- ♦ Avec l'avance en âge, **les chutes purement accidentelles deviennent de plus en plus rares**. La chute est souvent le mode de présentation d'une pathologie aiguë (telle qu'une pneumonie...) qu'on nomme alors « chute sentinelle ».
- ♦ Retenons que la chute est un événement multifactoriel associé à un ou plusieurs facteurs de risque liés à la condition de la personne (facteurs intrinsèques), à ses comportements et à son environnement (facteurs extrinsèques). Elle résulte d'une interaction complexe entre ces différents facteurs. Et plus la personne avance en âge, plus les facteurs intrinsèques (maladies) dominent.

Par **Dre Paule Lebel**, Trucs et astuces – La chute, un événement multifactoriel, IUGM 2009

Rencontres d'information au CLSC Côte-des-Neiges

- Diabète
 - Santé du cœur
 - Saines habitudes de vie
- Dates à déterminer par le CLSC.

Pour information,
appeler Lucie Demers 514-731-8531 # 2576

Un lieu de repos, de rencontre, de jeux,
de lecture ou de discussion :

L'Intermède

Venez prendre votre café, entre deux cours,
dans ce lieu chaleureux ouvert de 9 h à 15 h.

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 !



Toute l'équipe du Centre
vous souhaite
de Joyeuses Fêtes de Noël
et espère pour vous
une année chaleureuse avec
la meilleure santé possible !

*

**Vacances de Noël et
Du Nouvel An :**
**Du 19 décembre 2011 au
2 janvier 2012 inclusivement.**

Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

Nouveau cours d'espagnol débutant !!!

Notre dévouée professeure d'espagnol Maria Fernandez donnera un nouveau cours d'espagnol **POUR LES DÉBUTANTS**.

Ce cours aura lieu les jeudis de 13 h 30 à 15 h 00.

Parlez-vous espagnol ? ¿Habla usted español?



« La journée de la soupe » : un franc succès !



Dans le cadre de la semaine de bienvenue, la journée de la soupe du 12 septembre a eu lieu dans la salle de *l'Intermède*.

Ce fut un moment privilégié pour l'équipe, les membres, les nouveaux membres et les professeurs, de socialiser devant une bonne soupe-maison et un café afin de souligner la rentrée des cours et le début des activités.



On se dit donc à l'automne prochain pour une autre « journée de la soupe » !

Vous m'entendez bien ???

Formation sur l'audition et dépistage auditif

Mardi le 6 mars de 13 h 30 à 16 h 00

dans le cadre **des mardis-conférence**



La Fondation Groupe Forget viendra au Centre pour nous parler d'audition. Un audioprothésiste sur place expliquera le système auditif et, pour ceux qui le désirent, fera un dépistage afin d'évaluer si des tests plus avancés sont souhaitables. Une formation avec vidéo sera présentée en première partie.

Voir programmation p. 7

Repas communautaire

Vous ennuyez-vous un peu ? Vous sentez-vous seul (e) ?

Avez-vous envie de briser votre isolement ?

Aimeriez-vous rencontrer des gens de bonne compagnie ?

Avez-vous le goût d'un repas chaud à prix très modique ?

Une seule réponse : **les repas communautaires** du *Centre des Aînés Côte-des-Neiges* tous les jeudis, de 11 h 30 à 15 h 00, au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges.

Après le repas, des activités socio-récréatives vous sont proposées. Appelez au 514 - 344 -1210.

L'ŒUVRE
LÉGER

Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$
valide du 1^{er} septembre 2011 au 31 août 2012**

LUNDI

Bridge duplicate

Animé par le groupe

Lundi 12 h 30 -16 h 00
16 janvier au 19 mars

Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants)
Réservé aux membres

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

Lundi 13 h 00-16 h 00
16 janvier au 19 mars

Coût : 1 \$
Réservé aux membres

VENDREDI

Cercle de lecture

Hélène Couillard

1^{er} vendredi de chaque mois
13 h 30 -15 h 30

Coût : 1 \$
Début: 6 janvier
Réservé aux membres

VENDREDI

Pratique danse en ligne

De retour au printemps !!!

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

MARDI

**Mardi-Conférence
mensuel**

13 h 30 -15 h 30

Coût : 1 \$



17 janvier

Comment prévenir

les pièges financiers de la retraite

avec une avocate d'Option
consommateurs

14 février

*Nos plus belles chansons
d'amour !!!*

Écoute-Musicale

avec Robert Lebeau

6 mars

Fondation Groupe Forget

Formation sur l'audition et
le dépistage auditif



Mardi-Cinéma

animé par Robert Lebeau

Coût : 1 \$

Voir programmation
sur babillard
au Centre- des-Aînés.



**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.**

MERCREDI

Pratique de Tai-chi

M. Hirou

Mercredi 9 h 30 - 10 h 30
18 janvier au 21 mars

Coût : 1 \$

Réservé aux participants des cours de T.C.

JEUDI

**Dîners
communautaires**

Église Notre-Dame-des-Neiges
5320, ch. Côte-des-Neiges

Premier repas : 12 janvier

Tous les jeudis à midi
6 \$ membre / 7 \$ non-membre
Réservation nécessaire
jusqu'au lundi (12 h 00)



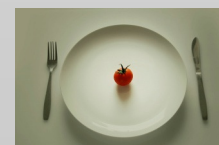
Dîner St-Valentin : 9 février



10 \$ membre
12 \$ non-membre

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

Pas de vente le jour même.



LES COURS : Inscriptions du 9 au 13 janvier 2012

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

Aquaforme (7 cours)

Mardi 10 h 30 - 11 h 30
7 février au 27 mars

ou

Vendredi 10 h 30 - 11 h 30
10 février au 30 mars

30 \$ membre/ 40 \$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne

Date de réouverture
de la piscine
sujet à changement
en raison des rénovations.

Danse en ligne Jocelyne Kwok Choon

Débutant

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

Intermédiaire 1^e année

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

17 janvier au 20 mars

Tai-chi

Phan Ngoc

Débutant

Lundi et jeudi 9 h 00 - 9 h 55
45 \$ membre / 55 \$ non-membre
16 janvier au 22 mars

Intermédiaire

Jeudi 12 h 00-13 h 00 et
Vendredi 10 h -10 h 55
45 \$ membre / 55 \$ non-membre
19 janvier au 23 mars

Avancé

Lundi et jeudi 10 h 00 -10 h 55
45 \$ membre / 55 \$ non-membre
16 janvier au 22 mars

Qi Gong

Lundi et jeudi 11 h 00 -11 h 55
45 \$ membre / 55 \$ non-membre
16 janvier au 22 mars

Bible

Sr Marthe Poliquin

Vendredi 9 h 45 - 11 h 15

Livre de Job

20 janvier au 30 mars

20 \$ membre/30 \$ non-membre

Espagnol

Céline Locas

Intermédiaire

Lundi et jeudi 13 h 30 -15 h 00
5 au 30 janvier

*

Maria Fernandez

**Débutant (nouveau cours)

Jeudi 13 h 30 - 15 h 00

Avancé

Jeudi 9 h 30 - 11 h 30
19 janvier au 22 mars

20 \$ membre/30 \$ non-membre

Yoga adapté (sur chaise)

Annie Courtecuisse

Mercredi et Vendredi

13 h 30 - 14 h 30

18 janvier au 23 mars

50 \$ membre/55 \$ non-membre

Chorale

Céline Asselin

Lundi 9 h 30 -11 h 00

16 janvier au 19 mars

30 \$ membre/ 35 \$ non-membre

Conversation française

Michel De Celles

14 h 30 - 16 h 00

16 janvier au 19 mars

10 \$ - réservé aux membres

Vacances de Noël

et

Du Nouvel An :

Du 19 décembre 11 au

2 janvier 2012

inclusivement

Mise en forme / Gymnastique douce

Jeudi 10 h 45 - 11 h 45

19 janvier au 29 mars

40 \$ membre/50 \$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne

SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 25 janvier 2012 Vitreaux de la Basilique Notre-Dame (110, Notre-Dame Ouest)

Un héritage riche en éclat !

Allons découvrir un patrimoine en éclat et en variété! Un guide professionnel nous fera découvrir la série unique de vitreaux à caractère historique à l'intérieur d'un parcours de 90 minutes.

Certains endroits généralement non accessibles au grand public comme la sacristie sont inclus dans cette visite spéciale!

N.B: Il y a 63 marches à monter durant la visite.

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : 9 au 18 janvier



Mercredi 8 février 2012

Restaurant O'noir
(1631, Ste-Catherine ouest)



C'EST MEILLEUR DANS L'OBSCURITÉ !!!

Venez vivre une expérience culinaire qui mettra tous vos sens en alerte ... et en appétit !!!

O.NOIR: le tout premier restaurant au Canada qui vous invite à vivre l'expérience d'une bonne table, dans la noirceur la plus totale.

Bien sûr, nous serons guidés et par la même occasion, nous pourrons comprendre ce que c'est que de vivre avec la cécité, tout comme le personnel de service du restaurant.

Départ de groupe : 11 h 15 métro CDN (côté église)
Coût : 42 \$ membre / 52 \$ non-membre
Inscription : 9 au 25 janvier
Le coût inclut le dîner, les taxes et le pourboire.

Mercredi 7 mars 2012

Petit Musée de l'impression

(423, St-Nicolas, Vieux-Montréal)

Le Petit Musée de l'impression est un lieu de diffusion culturelle axé sur les métiers de l'imprimerie et de la communication. Il vise à faire connaître au grand public son histoire au Québec par la création d'un musée «vivant». Nous déambulerons dans le vieil édifice historique de l'imprimerie Lovell en découvrant les divers métiers. Nous profiterons aussi d'une démonstration.

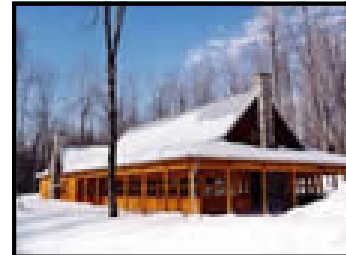
Départ de groupe : 13 h 00 métro CDN (côté église)
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : 9 janvier au 2 mars

**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 21 mars 2012

Sucrerie des Gallant Rigaud



À chaque retour du printemps, la tradition triomphe à la cabane à sucre des Gallant. La construction du pavillon, un vieux rêve des Gallant, a été réalisée en bois rond à partir d'arbres tombés récupérés à la suite du grand verglas de 1998.

Allons donc nous sucrer le bec dans un décor enchanteur et profiter de la nature et de la vie !

Le forfait comprend : Voyage en autocar de luxe, repas-buffet de cabane à sucre, sentiers pédestres.

Départ	: 10 h 00	Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	: 15 h 30	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	: 55 \$ membre / 65 \$ non-membre	
Inscription	: 9 janvier au 14 mars 2012	

Menu cabane à sucre

Betteraves

Salade de chou parfumée à l'érable

Pain de la boulangerie des Paradis

Tourtière maison

Pommes de terre

Saucisses à la bière à l'érable

Omelette

Crêpes et sirop d'érable

Tarte au sucre

Cornichons, ketchup maison

Cretons

Soupe aux pois

Ragoût de boulettes

Jambon à l'érable

Oreilles de Crisse

Fèves au lard

Pouding chômeur

Tire sur la neige



VOUS AVEZ LE GOÛT DE RENCONTRER ET D'AIDER, DANS UNE ATMOSPHÈRE
DE DÉTENTE ET DE PARTAGE ?

DEVENEZ BÉNÉVOLE AU CENTRE DES AÎNÉS CDN !!!

Vous pouvez donner un coup de main :

- ♦ au repas communautaire, pour aider à la cuisine ou au service des repas,
- ♦ à l'animation des activités

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



Fiche d'inscription - Hiver 2012

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 01-09-11 au 31-08-12 15 \$						
Nom :			Prénom :			
Adresse :		app.:	Code postal :		Usage interne	
Ville :			Téléphone :		Date :	
Date de naissance :					Reçu : #	
Carte de membre	Renouvellement <input type="checkbox"/>	Nouvelle adhésion <input type="checkbox"/>		15 \$	15\$	
Cours	Journée	Horaire	membre	non- membre	Chèque	Comptant
Aquaforme mardi	Mardi	10 h 30 - 11 h 30	30 \$	40\$		
Aquaforme vendredi	Vendredi	10 h 30 - 11 h 30	30 \$	40 \$		
Bible	Vendredi	9 h 45 - 11 h 15	20 \$	30 \$		
Chorale	Lundi	9 h 30 - 11h 00	30 \$	35 \$		
Conversation française	Lundi	14 h 30 - 16 h 00	10 \$	Réservé aux membres		
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 \$		
Espagnol intermédiaire	Lundi + Jeudi	13 h 30 - 15 h 00	20 \$	30 \$		
Espagnol débutant	Jeudi	13 h 30 - 15 h 00	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé	Jeudi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Mise en forme	Jeudi	10 h 45 - 11 h 45	40 \$	50 \$		
Qi Gong	Lun. et jeu	11 h 00 - 11 h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi débutant	Lun. et jeu	9 h 00 - 9 h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi intermédiaire	Jeu. 12h-13 h	Ven. 10 h 00-11 h	45 \$	55 \$		
Tai-chi avancé	Lun. et jeu	10 h 00 - 10 h 55	45 \$	55 \$		
Yoga sur chaise	Mer. et Ven.	13 h 30 - 14 h 30	50 \$	55 \$		
Sorties/excursions	Journée	Horaire	membre	non- membre	Chèque	Montant
Vitraux de la Basilique Notre-Dame	Mer. 25 jan.	12 h 30 - 16h 00	20\$	25 \$		
Restaurant O' Noir	Mer. 8 fév.	11 h 15 - 14 h 30	42 \$	52\$		
Petit Musée de l'impression	Mer. 7 mars	13 h 00 - 15 h 30	15 \$	20\$		
Sucrerie des Gallant	Mer. 21 mars	10 h 00 - 15 h 30	55 \$	65 \$		
Chèque #	Comptant					
Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire						
Activités de groupe	Coût / séance	Journée	Horaire	Cochez		
Bridge duplicate	3 \$	Lundi	12 h 30 - 16 h 00		<i>Réservé aux membres</i>	
Scrabble duplicate	1 \$	Lundi	13 h 00 - 16 h 00		<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>	
Cercle de lecture	1 \$	Vendredi	14 h 00-15 h 30		<i>Réservé aux membres</i>	
Mardi-conférence/cinéma	1 \$	Mardi	13 h 30 - 15 h 30			
Centre des Aînés Côte-des-Neiges, 6585 ch. Côte-des-Neiges, Montréal (Qc) H3S 2A5						
<i>Après la période du 9 au 13 janvier 2012, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.</i>						
Guide d'inscription au verso						

Guide d'inscription – hiver 2012

INSCRIPTIONS AUX COURS

- Date :** 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 2011 au 31 mars 2012).
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, 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> .

Nouvelles du Cercle de lecture

Au mois de mai dernier, nous avons accepté de recevoir deux professeurs de l'école anglophone Elizabeth Ballantyne, accompagnées de quelques élèves, qui tenaient à nous remettre un recueil de leurs compositions rédigées en français, sous forme de charmants contes illustrés pour « faire sourire » les aînés.

Nous en avons pris connaissance cet été et avons décidé d'écrire au professeur responsable pour féliciter les jeunes et leur prouver que nous avons bien apprécié toutes ces petites histoires, en effet réjouissantes.

Quelle récompense alors pour nous d'apprendre que notre lettre allait être publiée dans leur journal scolaire tant nous leur avons fait plaisir !

Dans notre cercle de lecture, nous nous efforçons de découvrir les auteurs étrangers célèbres, pourvu qu'on puisse facilement les trouver dans nos deux bibliothèques. Bien sûr, nous n'oublions ni nos auteurs d'ici, ni le célèbre Jean d'Ormesson qui publie toujours avec autant de verve.

Joignez-vous à notre groupe amical qui se réunit tous les premiers vendredis du mois.

Pour en savoir plus, téléphonez-moi

Hélène Pardé-Couillard, 514 -733 -9423



Le cercle de lecture et les enfants
de l'école Elizabeth Ballantyne, à l'Intermède

Une grande musicienne nous a quittés



Les départs pour une vie meilleure continuent depuis deux ans au Centre des Aînés CDN. Nous déplorons la récente disparition de nos ami(e)s Jean Bouteille, Marthe Watters, Édouard Pagé, Claude Ménard et bien d'autres.

Mais je voudrais rendre hommage tout particulièrement à l'une de nos membres bien connue du monde musical, **Mme Maryvonne Kendergi**, décédée à l'âge de 96 ans (14 octobre 2011). Musicienne, musicologue, professeure, détentrice de nombreux prix et médailles, communicatrice hors pair à Radio-Canada, vulgarisatrice, elle s'était fortement impliquée en 1999 comme présidente d'honneur dans le cadre des fêtes internationales des Aînés.

Grâce à elle, lors du **10^e anniversaire du Centre des Aînés CDN**, nous avons eu un concert magistral donné par l'Ensemble de cuivre de l'Université de Montréal composé de 20 jeunes musiciens dirigés par le maestro Albert Devito, à l'Église Notre-Dame-des-Neiges pleine à craquer, en présence de M. Édouard Pagé, expert en biologie et pionnier en environnement, membre également de notre Centre.

Bel hommage aux aînés et à l'Intergénération, dont j'ai eu l'honneur de faire la présentation.

Merci Mme Kendergi pour votre implication dans ces relations Intergénération hors du commun de nos jours. Nous ne vous oublierons jamais.

Henri Haesaerts

un ami qui se souvient, 18 octobre 2011

Repas d'Halloween 2011 en images !



Halloween au HLM Goyer



À Montréal, la fête de l'Halloween est largement célébrée. Le 28 octobre dernier, les aînés du HLM Goyer ont répondu massivement à mon appel, comme intervenante sociale dans leur milieu de vie, dans le cadre du projet « Ponts vers la participation communautaire » et à celui du comité de locataires pour souligner cette fête populaire et cela dans une atmosphère conviviale.

Le Centre des Aînés CDN apporte une contribution importante pour l'amélioration des conditions de vie des aînés isolés et vulnérables, grâce à ce projet.

Dans mon travail de chaque jour avec ces aînés, je constate les changements d'attitudes et d'humeur pour certains d'entre eux qui étaient réticents au début et qui veulent maintenant se socialiser davantage avec les autres en participant aux activités.

Un grand merci aux membres du comité de locataires pour leur soutien et surtout à la présidente, *Madame Huguette Huot*. Par leur générosité et l'attention portée à chacun des participants, ils ont donné à la fête une ambiance magnifique et du bonheur à tous.

Claudia Sescu, intervenante sociale



Chères amies,
Chers amis,

Au nom des élus de l'arrondissement, il nous fait plaisir de joindre notre voix à tous celles et ceux qui saluent la contribution du Centre des Aînés Côte-des-Neiges, et ce, depuis plus de 20 ans déjà.

L'engagement, l'amitié, la dignité humaine, le respect et le partage sont tout autant de valeurs que transcende cette précieuse organisation à travers ses nombreuses activités et qui nous rendent également si fiers comme Montréalaises et Montréalais.

À l'approche de la période des Fêtes, c'est avec plaisir que nous souhaitons à toutes et à tous de la santé et du bonheur en compagnie de celles et ceux qui vous rendent heureux.

**Joyeuses Fêtes
à la grande famille du Centre des Aînés Côte-des-Neiges !**

Amicalement,

Michael Applebaum
Maire
Arrondissement Côte-des-Neiges-
Notre-Dame-de-Grâce
Président du Comité exécutif de la Ville de Montréal



Helen Fotopulos
Conseillère – Côte-des-Neiges
Arrondissement Côte-des-Neiges-
Notre-Dame-de-Grâce
Membre du Comité exécutif de Montréal



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal

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

3400, rue Jean Talon Ouest
Bureau 100
Montréal, Québec
H3R 2E8
Tél. : 514-341-1151

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

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



VOTRE ÉPICIER



COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

ÉPICERIE - BOUCHERIE SPÉCIALISÉE - FRUITS ET LÉGUMES - BIÈRES ET VINS
METS CUISINÉS ET BOULANGERIE PRÉPARÉS SUR PLACE - SERVICE DE LIVRAISON

5415 rue Gatineau (coin Lacombe)
Montréal H3T 1X4

À deux pas de:
 CÔTE-DES-NEIGES

TÉL: (514) 735-3611



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*



Liette Lapointe
Conseiller 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