

Hiver 2018

Vol. XXV- N° 1

LE P'TIT JOURNAL



Côte-des-Neiges
Notre-Dame-de-Grâce
Montréal

www.ainecdn.org

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

★
Noël
Joyeux Noël
Happy New Year
Bonne Année
Merry Christmas
Joyeux Noël
2018

Prendre une part active dans son organisme !

La saison hivernale est à nos portes. C'est une bonne période de l'année où tout le monde recherche une activité pour se maintenir en forme. L'immobilisme ou le sédentarisme n'est pas bon pour la santé. L'hiver, c'est le moment idéal où chacun de nous explore différents moyens pour briser l'isolement, en s'investissant davantage dans un organisme qui lui est familier et dont il a épousé la mission, notamment le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.



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 de votre organisme « Centre des Aînés CDN » en dépend !

En substance, s'impliquer activement dans son organisme favori, c'est avant tout adhérer à la mission, aux valeurs et à la philosophie de celui-ci, c'est 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, par exemple en participant à l'Assemblée générale annuelle et en exerçant son droit de vote. La balle est dans votre camp. Prenez une part active dans votre organisme et associez votre Centre des Aînés CDN à votre longue liste de résolutions pour l'année nouvelle !

À tous, Joyeuses Fêtes de Noël et du Nouvel An 2018 !

Roger Risasi, directeur général



Le Conseil d'administration a besoin de vous !

À chaque année, il y a toujours des départs au Conseil d'administration du Centre des Aînés CDN, après l'accomplissement du mandat de certains administrateurs. Ainsi, il est de notre devoir de sensibiliser à l'avance les membres au fait que leur organisme aura besoin, au printemps 2018, de quelques-uns d'entre eux, expérimentés et remplis du sentiment d'appartenance, pour faire avancer la mission du Centre.

Nous vous demandons d'y penser sérieusement et de surveiller s'il y a une annonce dans **Le P'tit Journal du Printemps 2018** concernant la recherche de candidats au Conseil d'administration.

Une attention particulière sera donnée aux candidatures de membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent régulièrement à deux activités au moins par saison ou qui donnent de leur temps pour le bénévolat.

Si vous ne remplissez pas vraiment ces critères élémentaires, mieux vaut attendre un peu avant de poser votre candidature. L'expérience viendra.



Dossier à suivre !



Roger Risasi, directeur général



Santé & bien-être Attention à la surmédication !

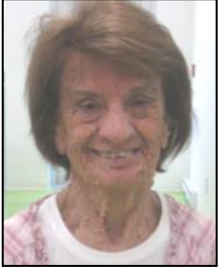
Chez les aînés hospitalisés en raison d'empoisonnement aux opioïdes, 63% les prenaient tels que prescrits par leur médecin. Dans un contexte où le nombre des décès causés chaque année par les surdoses d'opioïdes est de 50% plus élevé que ceux provoqués par des accidents de la route, il y a vraiment de quoi s'inquiéter ...

D'autant plus qu'un sur quatre prend des médicaments (comme des benzodiazépines) non recommandés chez ce groupe d'âge. Mieux vaut donc rester vigilant, sans jeter illico ses pilules à la poubelle pour autant : une médication ne devrait jamais être cessée sans en avoir d'abord discuté avec son médecin.

Source : Réseau canadien pour la déprescription (1)

(1) Magazine Bel Âge, décembre 2017, p.21

Mot de la présidente



Chers membres,

Après ce bel automne qui nous a ravis par sa douceur, l'hiver s'annonce...

Peut-être sera t-il clément avec juste un peu de neige scintillant sous le soleil pour le plaisir des yeux et de l'âme, les enfants et les sportifs. Quand la froidure et la grisaille se feront plus intenses, le Centre des Aînés CDN et ses activités diverses en accord avec vos intérêts vous aideront à vous divertir et à retrouver la joie et la bonne humeur dans la chaleur amicale.

Avec le personnel permanent et les bénévoles, vous faites vivre le Centre des Aînés CDN : votre participation est essentielle. Au nom des membres du Conseil d'administration, je vous souhaite un hiver chaleureux, la santé, un **Joyeux Noël** et du bonheur pour la nouvelle année.

Jacqueline Destez, présidente du C.A.

Janvier

Il fait froid. Les blizzards soufflent, et nul rayon

Ne dore des forêts les blancheurs infinies;

Mais Noël sur nos seuils laisse comme un sillon

De clartés, de parfums, de paix et d'harmonies.

En vain la neige à flots tombe des cieus brouillés,

En vain le grand réseau polaire nous enlace,

En vain le fouet du vent nous flagelle la face,

Nos coeurs ont la chaleur des bords ensoleillés.

William Chapman (né à St-François. 1850-1917)



De notre Caisse

HEURES D'OUVERTURE

CENTRES DE SERVICES MILE END

5036, boulevard Saint-Laurent, Montréal

CENTRE DE SERVICES CÔTE-DES-NEIGES

3333, chemin Queen-Mary, bureau 100, Montréal

SERVICES DE GESTION DE PATRIMOINE

1155, avenue Bernard, Outremont

| | |
|----------|----------|
| Lundi | 9h à 17h |
| Mardi | 9h à 17h |
| Mercredi | 9h à 20h |
| Jeudi | 9h à 20h |
| Vendredi | 9h à 17h |

SIÈGE SOCIAL

CAISSE DES VERSANTS DU MONT ROYAL

1145, avenue Bernard, Outremont

| | |
|----------|----------|
| Lundi | 9h à 17h |
| Mardi | 9h à 17h |
| Mercredi | 9h à 20h |
| Jeudi | 9h à 20h |
| Vendredi | 9h à 17h |
| Samedi | 9h à 15h |

Accédez aux services de votre caisse 24h sur 24, 7 jours sur 7.

desjardins.com

m.desjardins.com

1 800 CAISSES

desjardins.com



Desjardins

Caisse des Versants
du mont Royal

Votre Centre vous dit *merci!*

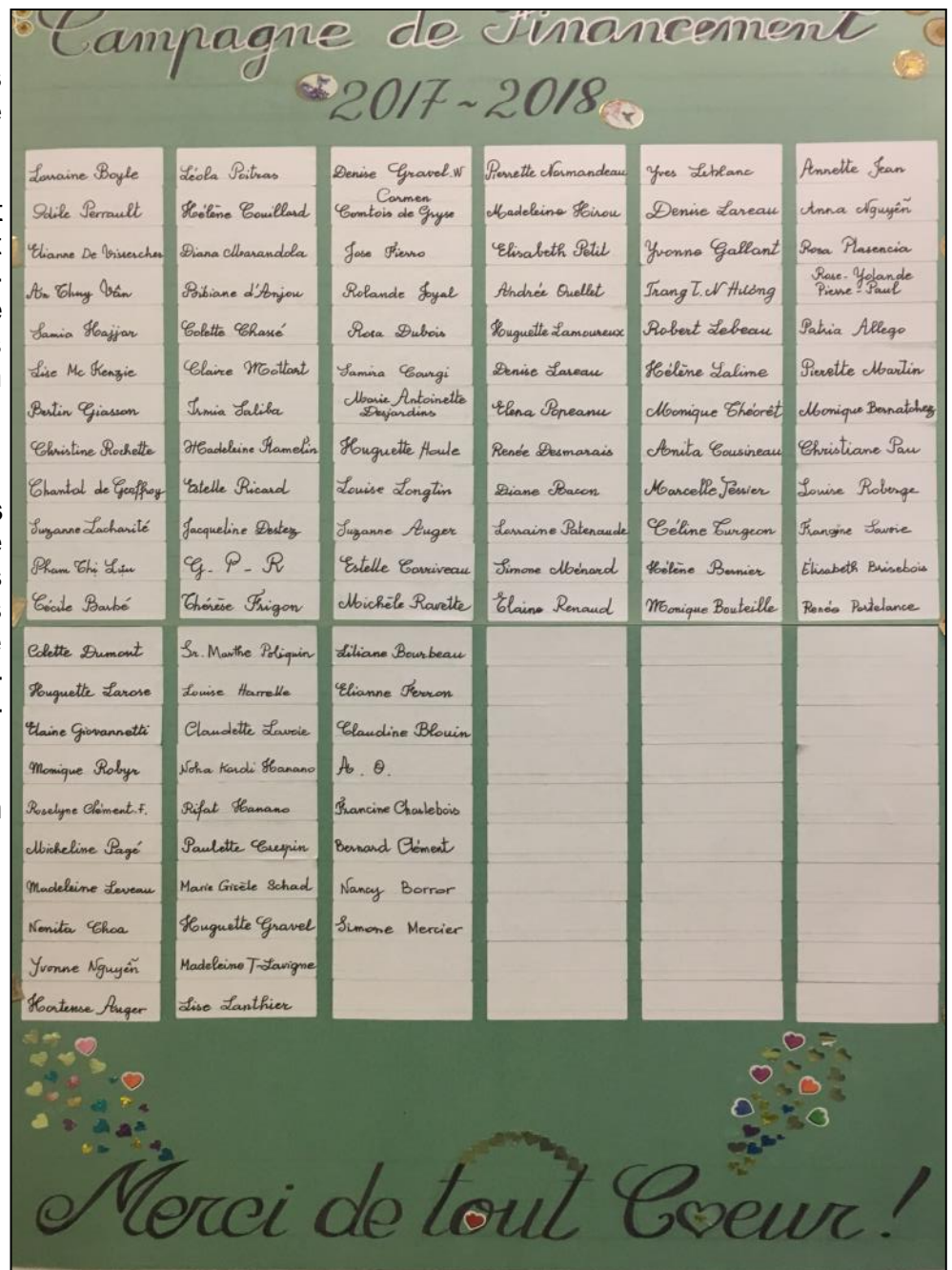
La « campagne annuelle de financement 2017 » a commencé au mois d'avril dernier. L'objectif souhaité était de 5 000 \$.

Nos espoirs étaient raisonnables puisque le montant total récolté est de **5 510\$**, ce dont nous vous remercions infiniment. Cet argent recueilli est capital pour la continuation de nos activités et la réalisation de vos attentes.

Par contre, nos vœux n'ont été que partiellement comblés en terme de participation, par rapport à l'année 2016 où 107 membres avaient donné 5 325 \$ sur un objectif semblable de 5000 \$.

Vous avez été généreux, sauf que seuls **100 membres** ont contribué à la campagne de financement 2017. Nous aurions souhaité une plus grande participation car cette participation démontre l'intérêt que vous portez à l'existence de votre Centre, quelle que soit la somme donnée. C'est la seule raison de notre déception.

1 donateur : 300 \$
 5 donateurs : 150 \$
 14 donateurs : 100 \$
 2 donateurs : 75 \$
 1 donateur : 60 \$
 31 donateurs : 50 \$



Un Grand Merci à tous les donateurs de cette année. Donnons-nous rendez-vous l'année prochaine pour une campagne exceptionnelle cette fois-ci, et faisons un vœu : que tous nos 402 membres répondent à l'appel, même de façon minime ! Il faut pouvoir continuer nos activités ! Merci d'avance !

La direction



Formation RCR

Le Centre des Aînés CDN a organisé, cet automne, une formation en RCR (Réanimation cardio-respiratoire) Niveau C et DEA (Défibrillateur externe automatisé) donnée, dans nos locaux, par une secouriste de l'Ambulance St-Jean, Mme Marie Dumais.

Ce fut une grande réussite !

Tous les participants ont reçu leur attestation valide pour 3 ans.

Nous savons donc maintenant comment intervenir rapidement lors d'un étouffement ou d'une urgence cardio-respiratoire.

Pour ceux qui n'ont pas pu s'inscrire à cette formation, nous renouvellerons sûrement l'expérience dans 3 ans. C'est à suivre...



Visite au musée Eudore-Dubeau Faculté de médecine dentaire Université de Montréal

Le 11 octobre dernier, nous avons eu le grand plaisir de visiter ce musée rempli de trésors et d'histoire. Monsieur André Bérard, guide du musée nous a fait découvrir avec passion la profession de médecin dentaire.

Un grand merci pour cette visite coup de Coeur !

Photo souvenir avec le groupe du Centre des Aînés CDN et le Dr Salam Sakkal de la Faculté de médecine.

Nous sommes aussi sur la **page Facebook du musée**.
Venez nous voir !!!



**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2017 au 31 août 2018**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

8 janvier au 12 mars

Réservé aux membres

VENDREDI



Restos-découvertes

**De retour au printemps
2018 !!!**

VENDREDI

Cercle de lecture

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 2 février 2018

Réservé aux membres

MARDI

6 Mars 2018

13 h 30

**LA STM nous parle...
Séance d'information
avec des prévention-
nistes sûreté et
contrôle de la STM.**



- ♦ Sécurité dans le métro et autobus,
- ♦ Transport adapté,
- ♦ Planification d' un trajet,
- ♦ Règlements,
- ♦ Dépliants et informations diverses.

Gratuit !!!

JEUDI

**Les dîners
communautaires
du jeudi à midi**

*Centre des Aînés CDN
6600, avenue Victoria
Salle sous-sol*



*** Repas réguliers**

7 \$ membre / 8 \$ non-membre

Réservation avant le lundi 12h

*** Spécial : Conférence après
le repas du 15 mars**

Sujet :

*Option consommateurs
Pratiques commerciales
illégalles*

*Comment les reconnaître et
s'en protéger?*

Premier repas: 11 janv.

Repas de fêtes

12 \$ membre / 15 \$ non-membre

**Dîner de St-Valentin
15 février**



***Si vous vous inscrivez par la poste, joignez la fiche bien remplie à votre paiement.
Important !***

COURS : Inscriptions du 3 au 5 janvier 2018

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

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.
De retour au printemps 2018



LUNDI et VENDREDI

Tai - chi
Phan Ngoc

Débutant, 9 h - 9 h 55
45 \$ membre / 65 \$ non-membre

∞∞

Tai-chi Intermédiaire +avancé
10 h -10 h 55

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

∞∞

Qi Gong 1, 11 h -12 h
45 \$ membre / 65 \$ non-membre
8 janvier au 16 mars

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong 2, (sur chaises)
Phan Ngoc

Mercrredi : 11 h -12 h
Vendredi : 12 h -13 h

45 \$ membre / 65 \$ non-membre
10 janvier au 16 mars

MERCREDI

Aquarelle
Juan Aquino

13 h 30 -15 h 30
80 \$ membre/ 95 \$ non-membre

*** 7 inscriptions minimum***
10 janvier au 14 mars

MARDI

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon

Débutant
9 h -10 h 30
45 \$ membre/ 65 \$ non-membre
**

Débutant (1)
(Avoir une base en danse)
10 h 30 - 12 h
45 \$ membre / 65 \$ non-membre
**

Intermédiaire 1^o année
13 h - 14 h 30
45 \$ membre / 65 \$ non-membre
9 janvier au 13 mars

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme
12 places seulement

Mardi
10 h 30 - 11 h 30
45 \$ membre/ 65 \$ non-membre
9 janvier au 20 mars

ou

Vendredi
10 h 30 - 11 h 30
45 \$ membre/ 65 \$ non-membre
12 janvier au 23 mars

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

MARDI ET JEUDI

FRANÇAIS
Sabah Najmi
10 h -12 h

40 \$ membre/ 60 \$ non-membre

9 janvier au 15 mars

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

Mercrredi et Vendredi
14 h -15 h
10 janvier au 16 mars
50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

MERCREDI

Spiritualité
Sœur Denise Lavoie

9 h 30 -11 h 30
10 janvier au 14 mars
20 \$ membre/ 40 \$ non-membre

MERCREDI

Mise en forme / étirements
9 h 30 -10 h 15
40 \$ membre/ 60 \$ non-membre

Zumba Gold 50+
10 h 30- 11 h 30
45 \$ membre/ 65 \$ non-membre
10 janvier au 21 mars

Lieu : 4880, rue Van Horne
Lieu : Centre sportif CDN

JEUDI

Espagnol
Juan Aquino

Espagnol débutant
13 h - 14 h 30

Espagnol avancé
14 h 30 - 16 h
45 \$ membre / 65 \$ non-membre
11 janvier au 15 mars

Attention ! Dorénavant, les cours supprimés pour congés fériés ne seront pas remplacés.



Mercredi 31 janvier 2018

Visite d'une synagogue

Shalom ! Le judaïsme est l'une des plus anciennes traditions religieuses monothéistes encore pratiquées aujourd'hui. Visite d'une synagogue en deux parties: la première dans le sanctuaire et la seconde avec accès à la « bimah » (*estrade des officiants où se lit la Torah et où est célébrée la liturgie*). Avec Tours Kaléidoscope Inc.

Visite d'une durée de 2 heures.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria ou (tourniquets métro Atwater)
 Coût : 30 \$ membre / 40 \$ non-membre
 Inscription : du 3 au 24 janvier

Mercredi 21 février 2018

Fairmont Le Reine Élisabeth



Allons prendre le thé au Fairmont Le Reine Élisabeth qui a subi une cure de rajeunissement et d'importantes rénovations. Nous aurons le privilège de faire une petite visite des lieux par le concierge de l'établissement: lobby et marché, spa et centre-santé, plus quelques salles de convention.

Visite guidée à 13 h 15. Service du thé et ses gâteries à 14 h.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria
 Coût : 45 \$ membre / 55 \$ non- membre
 Inscription : du 3 janvier au 14 février

Mercredi 7 mars 2018

Musée McCord



Visite guidée d'une exposition temporaire au Musée McCord; **Tohu-Bohu au pays des contes, l'univers des contes merveilleux**. Visite guidée d'une durée de 1 h 30. Possibilité de dîner au café Bistro à 11h30 **aux frais des participants**, (table d'hôte environ 25 \$) dans un salon privé.

Visite guidée de 13 h 30 à 15 h.

Départ de groupe : 11 h / 6600 avenue Victoria
 Coût : 20 \$ membre / 30 \$ non-membre
 Inscription : du 3 janvier au 28 février

ATTENTION !!!

Veillez bien lire les informations sur les sorties avant de faire votre choix.

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

EXCURSION HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 21 Mars 2018
Cabane à sucre Aux Vieux chênes
(Laval)

PETITE, CHALEUREUSE, RUSTIQUE ! Voilà ce qui décrit bien cette cabane à sucre et son menu original qui saura régaler gourmands et fins gourmets. Un festin sucré qui se termine en chantant sur des airs du bon vieux temps !!!



Le forfait comprend : *Voyage en autocar intermédiaire,*
Repas de cabane à sucre avec spectacle chansonnier.

35 places disponibles !!! Faites vite !!!

Départ : 10 h / 6600, avenue Victoria
Retour : 16 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 60 \$ membre / 70 \$ non-membre
Inscription : du 3 janvier au 21 février.

APPORTEZ VOTRE VIN !!!

M e n u

Soupe aux pois
Saucisses dans sirop d'érable
Quiche brocoli fromage
Crêpes croustillantes
Jambon aux herbes
Pouding chômeur
Fèves au lard
Marinades maison,
Tarte au sucre maison
Patates, salade de choux,
Oreilles de criss
Et..... tire sur la neige !!!

Soyez à l'heure, aucun retard ne sera accepté !

Coups de cœur du secteur *travail de milieu* de septembre à octobre 2017 La sortie Méchoui B.B.Q Chez Constantin

Une quarantaine d'ânés de nos différentes HLMs sont allés Chez Constantin à Saint-Eustache, le 19 septembre dernier, pour la cueillette des pommes, suivie d'un grand buffet accompagné de musique et de danse en ligne dirigée par J.A. Gamache. C'était un événement convivial en toute simplicité dans l'ambiance chaleureuse de la Famille Constantin.

Ce fut en plus une belle journée d'été ensoleillée (29° !) où la joie, la bonne humeur et l'allégresse étaient visibles. Nous avons eu le privilège d'embarquer dans un autobus climatisé de Galland avec un chauffeur amiable et bien expérimenté. Les participants sont repartis joyeux et satisfaits de cette belle sortie. D'ailleurs plusieurs entre eux nous ont exprimé le désir d'y retourner et nous avons reçu des remerciements enthousiastes de toutes et tous.

Quelques photos illustrant cette magnifique activité!



Tout le monde est content et satisfait



Le rythme de la danse en ligne était au rendez-vous.

Angèle Ngapa, *Intervenante de milieu*

Dîner d'Halloween à Goyer

Le dîner d'Halloween, organisé dans trois de nos HLMs au mois d'octobre, a été réalisé grâce à la collaboration des comités de locataires et à la contribution de tous les participants. La particularité de cet événement fut que le menu, préparé par les membres du comité, a été savouré avec joie par tout le monde!



Des moments privilégiés pour le plaisir des aînés dans les HLMs



Quelques petites minutes de danse avant le repas, HLM Place Newman

Comme d'habitude (mais cet automne plus souvent), nous avons donné rendez-vous aux résidents dans la salle communautaire des HLMs. Les activités ont toutes procuré un grand plaisir aux participants. On jase, on rit et ça fait du bien de se retrouver. La gentillesse, les beaux sourires et surtout du bonheur ont rempli les belles journées d'activité.

Il est important de souligner la précieuse collaboration des comités de locataires des HLMs. Leur ouverture d'esprit, leur grande implication et leur bonne humeur augmentent la réussite des repas collectifs.

Un membre du comité nous a confié : *“ Je sens que nous sommes une grande famille. Je trouve mon équilibre en participant à tes activités. J'ai reçu le soutien, l'amour lorsque je suis avec vous. J'ai pu bénéficier d'un espace de rencontre et d'échange sécuritaire, harmonieux et stimulant. Sais-tu que j'ai hâte de vous voir à chaque semaine ! Ces activités m'aident, moi et toutes les personnes présentes, à prévenir la dépression, la détérioration physique et mentale. Elles nourrissent notre sentiment d'utilité et de contribution à la société ”.*



Le plaisir d'être ensemble, même si on ne gagne jamais...Bingo, HLM Place Newman

Alors, vous les aînés des HLMs, venez avec nous. On vous attend !



Nous sommes des chefs ! ©Halloween, HLM Place Newman



VieActive, HLM Place Newman



Cuisine collective avec Dépôt alimentaire NDG, HLM Place Lucy



Café-rencontre : Le Centre de bénévolat CDN fait connaître ses services HLM Place Newman

Mong Hieu Nguyen, Agente de milieu

Le Centre en images



Intermiel, l'apicultrice et ses abeilles



À droite, un membre en combinaison..



Le groupe de Zumba déguisé pour l'Halloween !



Les participantes de Resto-découvertes autour d'un bon dîner à la Taverne Square Dominion !



L'intérieur de la Taverne Square Dominion, un des plus beaux resto de Montréal



Rossana Bruzzone parle de l'écriture optimiste.



Partage des impressions sur un petit texte de la "Poule joyeuse" de Luigi Malerba.



Aller de l'avant jusqu'au bout ...

Que la vie est précieuse ! L'important n'est-il pas de savoir et d'accomplir ce que nous sommes appelés à faire sur Terre? Chacun d'entre nous peut faire évoluer le monde d'une certaine façon. C'est stimulant d'en prendre conscience pour Garder le cap jusqu'au bout...

Dans nos rencontres en spiritualité, nous verrons que malgré nos fragilités, notre vie peut être pleinement vécue jusqu'à la fin. Par exemple, nous découvrirons que la peur de l'inconnu est une force qui peut nous empêcher de vivre, comme elle peut nous faire avancer. Nous apprendrons à transformer nos peurs pour qu'elles deviennent pour nous source de vie. Ensemble, nous réaliserons que nous possédons des ressources intérieures étonnantes qui nous dynamiseront et nous permettront de dégager des façons d'apprendre à apprécier la vie et ce qu'elle apporte. Aller de l'avant jusqu'au bout...Avancer sans relâche avec la Vie unique qui nous est offerte pour tirer le meilleur de nous-mêmes.

Bienvenue à toute personne qui désire expérimenter ce cheminement qui aura lieu à chaque mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 à partir du 10 janvier 2018.

Denise Lavoie, Smnda



*Foyeux Noël et
Bonne Année 2018
à tous nos membres !*



**Le Centre sera fermé
du lundi 18 décembre 2017 au mardi 2 janvier 2018
Inclusivement.**



Prothèses dentaires
esthétiques et confortables

Nidal A. Chakra, d.d.
denturologiste

1450, rue Jean-Talon E. Montréal Qc (Métro Fabre, sortie rue Fabre)
Tél. 514 728-8888 • Fax 514 728-0670



Service Canada

Critères d'admissibilité à la Sécurité de la vieillesse pour les gens vivant à l'étranger

Votre admissibilité n'est pas déterminée en fonction de vos antécédents professionnels; vous pouvez recevoir une pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) même si vous n'avez jamais travaillé ou si vous êtes toujours sur le marché du travail.

Si vous **habitez au Canada**, vous devez satisfaire aux exigences suivantes :

- ◆ Être âgé de 65 ans ou plus;
- ◆ Être un citoyen canadien ou un résident autorisé au moment où votre demande de pension de la SV est approuvée;
- ◆ Avoir habité au Canada pendant au moins **10 ans** après l'âge de 18 ans.

Si vous **habitez à l'étranger**, vous devez satisfaire aux exigences suivantes :

- ◆ Être âgé de 65 ans ou plus;
- ◆ Avoir été un citoyen canadien ou un résident autorisé le jour précédant votre départ du Canada;
- ◆ Avoir habité au Canada pendant au moins **20 ans** après l'âge de 18 ans.

Si aucune des situations ci-dessus ne s'applique à vous, vous pourriez tout de même être admissible à la pension de la SV, une pension d'un autre pays ou les deux si vous êtes dans l'une des deux situations suivantes :

- ◆ Vous avez habité dans l'un des pays qui ont conclu un accord de sécurité sociale avec le Canada;
- ◆ Vous avez cotisé au régime de sécurité sociale de l'un des pays qui ont conclu un accord de sécurité sociale avec le Canada.

(Source : Conférence donnée au Centre par **M. André Dion**, Spécialiste de services aux citoyens, Direction des Services aux citoyens et programmes / Service Canada)



Monsieur André Dion (Service Canada)

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Sr. Denise Lavoie
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
Roger Risasi

**Coordination
et
correction de textes**
Élisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, présidente
Huguette Houle, vice-Présidente
Diana Marandola, conseillère
Nancy Borrer, trésorière
Odile Perrault, secrétaire
Dina Toutoudakis, conseillère
Cécile Barbé, conseillère

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: 9 février 2018

Actualités

Le vieillissement de la société québécoise : un enjeu municipal méconnu

C'est le titre d'un article écrit par Anne-Marie Séguin, professeur titulaire au Centre Urbanisation Culture Société de l'INRS et chercheuse responsable de l'équipe Vieillissements, exclusions sociales et solidarités (VIES), paru le 28 octobre dans *Le Devoir*.

Le vieillissement de la population va s'intensifier au cours des 20 prochaines années. Bien que certaines personnes nécessitent des aménagements particuliers, rappelons qu'une grande partie des aînés a les mêmes besoins que les autres adultes. Selon Mme Séguin « Il existe un discours médiatique qui présente une vision négative des personnes âgées que l'on associe le plus souvent à la dépendance et à un lourd fardeau pour la société, passant sous silence leur contribution sociétale importante en tant que proches aidants, grands-parents très présents, bénévoles, contribuables, etc. » Cette vision réductrice nourrit les tensions intergénérationnelles.

En revanche, s'il y a des quartiers dont les habitants vieillissent, certaines villes et certains villages voient leur population rajeunir. « (...)les quartiers qui concentraient une importante population âgée en 1980 sont souvent beaucoup plus jeunes maintenant, les aînés ayant été remplacés par de jeunes ménages».

Les recherches démontrent que l'accessibilité aux services, aux commerces, aux transports collectifs, est primordiale au bien-être des aînés. Et si le vieillissement de la population était plutôt l'occasion de revoir le modèle de nos infrastructures pour les rendre accessibles à tous ? (1)

(1) *Les Nouvelles de COMACO*, Volume 19 – numéro 4, 25 octobre 2017.



In Memoriam

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges

déplore la perte d'une de ses membres

Mme Hortense Auger

Il présente ses condoléances à sa famille et ses amis.



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal
 5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 310
 Montréal, Québec
 H4P 1W7
 Tél.: 514-341-1151



Centre de santé et de services sociaux
 de la Montagne
 Centre affilié universitaire

Visiter le site Internet du CSSS
 de la Montagne
www.csssdelamontagne.qc.ca

**Besoin de conseils
 en santé ?
 Appelez Info-Santé
 8-1-1**

**24 heures par jour,
 7 jours par semaine**



**Thomas
 Mulcair**

Député // MP Outremont

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
 CONSTITUENCY OFFICE
 154, avenue Laurier Ouest, # 302
 Montréal (Québec) H2T 2N7
 T. : 514 736-2727
thomas.mulcair@parl.gc.ca



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 des Aînés Côte-des-Neiges
 6600, avenue Victoria, bureau 101
 Montréal, Québec
 H3W 3G7

Métro Plamondon (sortie Barclay)
 Site internet: www.ainecdn.org
 Courriel : direction@ainecdn.org
 Tél.: 514-344-1210
 Téléc.: 514-344-9679

Heures d'ouverture: du lundi au Vendredi
 De 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h



*Il y a plusieurs bonnes raisons
 de planifier vos funérailles. . .
 il n'y a pas de bonnes raisons de ne pas le faire!*

Escompte de 10% sur services
 de pré-arrangements pour membres



**CENTRE FUNÉRAIRE
 CÔTE-DES-NEIGES**

4525, ch. de la Côte-des-Neiges
 Montréal (Québec) H3V 1E7

Sandra Wong
 (514) 342-8000

www.dignitequebec.com