

Printemps 2015

Vol. XXII- N° 2

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

Travail de milieu en danger dans les HLMs pour aînés !



Loin de nous l'idée de faire du sensationnalisme avec ce titre révélateur de notre article mais c'est la réalité que nous constatons en cette période de mesures d'austérité au niveau des différentes sources de financement.

En effet, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges intervient dans le secteur du travail de milieu auprès des aînés vulnérables et isolés de diverses origines vivant dans les habitations à loyer modique (HLM) de notre quartier depuis 2010. Le programme de *Fonds de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*, en vertu de l'entente entre le Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale (MESS) et la Ville de Montréal subventionnait notre projet à raison d'une seule ressource et à temps partiel.

En 2012, la Ministre responsable des aînés de l'époque, **Mme Marguerite Blais**, annonçait un investissement total de 5,8 millions de dollars pour la réalisation de 73 nouveaux projets destinés à soutenir et à promouvoir les conditions de vie des personnes aînées au Québec. L'aide financière accordée visait à appuyer 64 projets à portée locale et régionale, et 9 d'envergure nationale.



Le projet du Centre des Aînés CDN fut retenu parmi les 64 projets à portée locale et régionale, avec une subvention triennale (2012-2015) de 243 432 \$ dans le cadre du programme *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés (SIRA)*. Ce projet avait pour but de soutenir particulièrement les personnes aînées vulnérables et isolées, surtout celles issues de l'immigration, afin qu'elles puissent demeurer le plus longtemps possible dans leur logement, tout en s'intégrant à la vie sociale et communautaire du quartier. On sait que celles-ci sont fragiles parce qu'elles ne connaissent générale-

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

ment pas les ressources mises à leur disposition pour leur faciliter la vie.

La subvention du Ministère de la Famille et des Aînés nous avait permis d'embaucher deux travailleuses de milieu, à temps plein et d'intervenir dans **6 HLMS pour aînés et 1 OSBL d'habitation : HLM Goyer, HLM Isabella, HLM Lavoie, HLM Plamondon, HLM Place Lucy, HLM Place Newman et OSBL d'Habitation Maison Côte-Ste-Catherine.**

En bref, au cours de la période 2012-2015, notre projet de travail de milieu a obtenu les résultats suivants :

7 sites d'intervention au lieu de 5 prévus au début du projet
491 logements occupés visités
480 aînés rejoints
285 aînés participant assidûment aux activités collectives
190 aînés rejoints individuellement
95 aînés vulnérables repérés et accompagnés dans leur processus d'intégration sur un objectif de départ de 100 aînés visés.

À la lumière de ces résultats, on peut constater qu'il y a encore beaucoup de travail de proximité à faire auprès de cette clientèle. **La fin de notre subvention triennale nous met dans l'embarras: ces aînés vulnérables ne bénéficieront plus de notre aide et le travail bâti durant ces trois années d'intervention tombera à l'eau par manque de financement.** Et le MESS et la Ville de Montréal n'ont donné aucune information jusqu'à présent concernant la continuité du programme de *Fonds de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.*

Une bonne nouvelle cependant : la **Conférence régionale des élus (CRÉ) de Montréal** vient de nous octroyer une subvention non récurrente de **50 000 \$**, suite à l'appel de projets 2014-2015 dans le cadre de *l'Entente spécifique « Adaptation régionale pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées de la région de Montréal »*. Cette subvention pour une année de fonctionnement (2015-2016) va nous permettre de maintenir une intervenante, mais une seule. Il ne sera donc pas possible pour nous d'agir dans les 6 HLMS.

La pérennité de l'action en intervention de milieu est un enjeu majeur, particulièrement lorsque l'initiative ne jouit pas d'un financement récurrent dès le départ. Cette situation amène le Centre des Aînés CDN à reconnaître l'importance de viser une continuité de l'intervention de milieu par un financement pluriannuel en interpellant plusieurs bailleurs de fonds. Nous allons nous y employer.

Roger Risasi, directeur général

COMMUNIQUÉ



Près de 1,5 M \$ seront investis dans l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans la région de Montréal.

La Conférence régionale des élus (CRÉ) de Montréal est fière d'annoncer qu'une contribution financière totalisant 1 477 778 M\$ est allouée à 29 organismes dans le cadre du premier appel de projets de l'Entente spécifique « Adaptation régionale pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans la région de Montréal ».

Source : CRÉ de Montréal Tél. : 514-842-2400 poste 2214

Rentrée d'activités réussie au nouveau Centre Abe-Limonchik !

L'immeuble où loge actuellement notre organisme a été baptisé, par la Ville de Montréal du nom de Centre communautaire Abe-Limonchik.



Pour ceux qui n'étaient pas présents le 22 janvier 2015, lors de la remise du *Prix interculturel de Montréal Abe-Limonchik* par Monsieur Russel Copeman, Maire de l'Arrondissement CDN-NDG, une brève présentation s'impose.

Monsieur Abe Limonchik fut un humaniste passionné, surnommé même *Monsieur Démocratie* car il a consacré 40 ans de sa vie à la politique municipale. Il fut le fondateur du parti municipal *Rassemblement des citoyens et citoyennes de Montréal (RCM)*, en 1974 et conseiller dans le *district de Côte-des-Neiges de 1982 à 1984 et de 1986 à 1994*. Il est également le

père de la comédienne Macha Limonchik.

En ce qui nous concerne, la rentrée officielle des activités pour la saison d'hiver 2015 a été retardée jusqu'à la semaine du 2 février à cause du déménagement et de l'aménagement des lieux.

Les membres ont pu alors découvrir les nouveaux locaux; l'ambiance était à la bonne humeur pour les retrouvailles. L'équipe de travail a reçu toutes sortes de commentaires, mais de façon générale, la majorité des membres sont très contents de l'emplacement, sauf quelques-uns qui viennent en voiture et se lamentent un peu du stationnement difficile.

L'hiver avec toute sa rigueur a joué contre nous cette fois-ci pour la participation aux activités, surtout aux repas communautaires.



Mais le printemps étant à nos portes, nous souhaitons que les membres s'inscrivent nombreux aux sorties, aux cours, et qu'ils s'approprient le Centre comme leur milieu de vie. Nous vous demandons également de convaincre ceux qui hésitent encore à nous suivre à la nouvelle adresse de revenir nous voir. Merci d'avance de votre collaboration !

Roger Risasi, *directeur général*

RAPPEL

POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, LES BUREAUX DU CENTRE SONT TOUJOURS FERMÉS ENTRE 12 H ET 13 H, TOUS LES JOURS.

Mot du président



Chers membres,

Nous voilà déjà au seuil du troisième trimestre de nos activités pour 2014 - 2015. 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, TAI-CHI, Qi-Gong, Yoga sur chaise, 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 dans nos nouveaux locaux.

Je profite de l'occasion pour vous inviter personnellement à donner généreusement lors de notre campagne annuelle de financement; ce geste nous permettra de vous offrir en cette 25^e année d'existence une plus grande variété d'activités.

N'oubliez pas que :
«*Le changement est parfois une renaissance* »

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CDN

Pâques : 3 avril au 6 avril 2015

Fête des Patriotes : 18 mai (Lundi)

Fête nationale : 24 juin (Mercredi)

Fête du Canada: 1^{er} juillet (Mercredi)

Vacances d'été : du 27 juillet au 23 août

Besoin de relève au Conseil d'administration



Cette année 2015, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges va devoir renouveler une partie de son Conseil d'administration. Nous sommes donc à la recherche de candidats qui ont le souci de faire avancer la mission de notre organisme en siégeant en tant qu'administrateur. Le mandat débutera à la prochaine Assemblée générale annuelle qui aura lieu **le mercredi 10 juin 2015**. Nous avons besoin de deux membres pour combler deux postes.

**La 25^e Assemblée générale annuelle aura lieu au
sous-sol du Centre communautaire
Abe-Limonchik,
le mercredi 10 juin, à 10 h.**

Qui peut poser sa candidature ? Tout membre en règle. Si vous êtes motivé à travailler en équipe pour la promotion du Centre, si vous êtes sensibilisé à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale des personnes de 50 ans et plus, vous pouvez jouer un rôle très important au Conseil d'administration. Notre attention particulière se porte sur les membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent au moins à une des activités proposées ou qui donnent de leur temps pour le bénévolat.

La direction du Centre pourra vous remettre le formulaire de mise en candidature. Pour vous porter candidat, vous devez faire parvenir le formulaire dûment complété au secrétariat au plus tard le **mardi 26 mai, à 16 h**. Le directeur général et le président du C.A. se feront un plaisir de vous rencontrer pour vous expliquer l'importance de s'engager en qualité d'administrateur au sein de notre Centre et le rôle de chacun des postes à pourvoir.

Roger Risasi, directeur général

De notre Caisse

Avis de convocation

Aux membres de la Caisse Desjardins
des Versants du mont Royal

Soucieux de vous tenir informés des orientations futures de la Caisse et de vous faire participer aux prises de décisions de cette dernière, nous profitons de cette occasion privilégiée pour vous inviter à la prochaine assemblée générale annuelle (AGA) de la Caisse qui aura lieu:

Date: Mardi 21 avril 2015

Heure: 19h

Lieu: Centre communautaire
intergénérationnel d'Outremont,
999, avenue McEachran,
Outremont (Québec), H2V 3E6

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes, statuer sur le versement de ristourne provenant de la réserve pour ristournes éventuelles, élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour.

Nous souhaitons donc bienvenue à tous les membres et au plaisir d'échanger avec vous !



Parlons santé

La santé des proches aidants !

**Être attentif aux signes d'épuisement et de
dépression (1)**

L'aidant doit donc rester attentif à certains signes qui témoignent d'une présence de stress nuisible à sa santé, par exemple :

- ◆ L'irritabilité
- ◆ L'anxiété
- ◆ L'émotivité excessive
- ◆ La perte ou l'augmentation démesurée de l'appétit
- ◆ La perte d'intérêt pour ses activités préférées
- ◆ Les troubles du sommeil (pas assez ou trop de sommeil)
- ◆ Les problèmes de santé fréquents

Il ne faut surtout pas hésiter à consulter son médecin si on présente un ou plusieurs de ces signes.

Se débarrasser de sa culpabilité

De plus, au cours de l'accompagnement d'un proche, l'aidant fait l'expérience de toute une gamme d'émotions. Même si certaines sont saines et font partie des étapes normales de la vie, d'autres sont nuisibles, surtout si elles sont excessives par rapport à la situation qui les a provoquées. Les principales émotions désagréables rapportées par les aidants sont l'anxiété, l'hostilité, la tristesse, la peur et la culpabilité.

Presque tous les proches aidants ressentent de la culpabilité à un moment ou à un autre de leur relation de soins. Ils éprouvent souvent :

- ◆ Le sentiment de ne pas être à la hauteur;
- ◆ L'impression de ne pas faire les choses correctement;
- ◆ Le regret d'avoir posé ou de ne pas avoir posé un geste. (...)

(1) Francine Ducharme, Ph.D., infirmière, Centre de recherche de l'IUGM, Revue Protégez-vous 2011, p. 73



Messages de Jocelyne, coordonnatrice



Présentation spéciale du film: « Le sens de l'âge »

Mardi, le 5 mai

13 h 30 à 16 h 00

Centre des Aînés Côte-des-Neiges

6600, avenue Victoria, Bureau 101

« Le sens de l'âge » est un film de Ludovic VIROT, sorti en France en septembre 2011, d'une durée de 1 h 15. Il a été présenté à la Maison de la culture CDN, l'automne dernier.

Nous irons à la rencontre de Frida, Madeleine, Claude, Roger et Jean qui sont français et de la québécoise, Jacqueline, qui vit à Outremont. Ces trois hommes et ces trois femmes témoignent avec lucidité, sensibilité et humour du sens qu'ils donnent à leur vieillesse, « cette dernière aventure terrestre » et sur leurs manières de s'adapter aux difficultés physiques.

C'est un pur moment de beauté et de poésie, une réflexion rafraîchissante sur le grand âge.

A l'issue de la projection, une discussion sera coanimée par M. Jean-Pierre Coiffey, écrivain public et M. Robert Lebeau.

Bienvenue à tous et à toutes !



Ma chère Katarina,

Tu as bien remué *des méninges* pendant plusieurs années au Centre des Aînés Côte-des-Neiges ! Ta passion des mots et des lettres a été contagieuse pour plusieurs d'entre nous.



Ces mardis après-midi quelquefois sérieux, quelquefois complètement fous, mais toujours « *IN* » sont des souvenirs qui resteront marqués pour toujours dans nos cœurs.

Tu me laisses en héritage ton amour des chats, ta recette de carrés au citron et de ton fameux Dry Martini, mais surtout le devoir de profiter pleinement de la vie.

Bonne route, *Aniratak*... tu me manqueras !

Jocelyne Brûlé

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2014 au 31 août 2015**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

13 avril au 22 juin

Réservé aux membres

MERDREDI

Pratique de Tai-chi

Madeleine Hirou

9 h 30 - 10 h 30

Coût : 1 \$

15 avril au 17 juin

*Réservé aux participants
des cours de Tai-Chi*

VENDREDI

Cercle de lecture

Hélène Couillard

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 10 avril

Réservé aux membres

MARDI

Mardi-Conférence

13 h 30-15 h 30

Coût: 1 \$

14 avril

**Atelier-conférence sur
les jeux du hasard et d'argent**

avec

La Maison Jean Lapointe



5 mai

Présentation du film:

Le sens de l'âge

avec M. Jean-Pierre Coiffey et
M. Robert Lebeau



12 Mai

Conférence sur le logement

avec

*Mme Rosa Arriola de
ROMEL*



JEUDI

Dîners Communautaires

Les jeudis à midi

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

Un dîner
PRESQUE
parfait

Repas réguliers

6 \$ membre / 7 \$ non-membre

Réservation nécessaire
jusqu'au mardi (12 h)

Pas de dîner le 2 avril: Jeudi Saint

Dernier repas: 11 juin



Repas de fête

12 \$ membre / 15 \$ non-membre

Dîner de Pâques : 9 avril

avec Lyne Raïche

Réservation nécessaire
jusqu'au lundi (12 h)



Attention ! Places limitées !

**Si vous vous inscrivez par la poste,
remplissez la fiche d'inscription
et joignez - la à votre paiement.**



LES COURS : Inscriptions du 7 au 10 avril 2015

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

LUNDI

Français pour allophones

Marie-France Cloutier

13 h 30 - 15 h 30

15 \$ membre / 25 \$ non-membre

13 avril au 22 juin

LUNDI

Musclez vos méninges!

(Atelier de vitalité intellectuelle)

Lise Catudal

10 h - 12 h

35 \$ membre / 45 \$ non-membre

Minimum de 8 participants

13 avril au 22 juin

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi

Phan Ngoc

Débutant

9 h - 9 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

Intermédiaire + Avancé

10 h - 10 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

13 avril au 19 juin

LUNDI et VENDREDI

Qi Gong

Phan Ngoc

11 h - 12 h

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

13 avril au 19 juin

MARDI

Danse en ligne

Jocelyne Kwok Choon

(10 cours)

Débutant (1)

9 h 30 - 10 h 30

40 \$ membre / 50 \$ non-membre

**

Débutant (2)

(Avoir une base en danse)

10 h 30 - 12 h

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^e année

13 h - 14 h 30

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

21 avril au 23 juin

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme

(8 cours)

Mardi

10 h 30 - 11 h 30

35 \$ membre / 45 \$ non-membre

14 avril au 2 juin

ou

Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

35 \$ membre / 45 \$ non-membre

17 avril au 5 juin

Lieu : Centre sportif CDN

4880, rue Van Horne

(maximum 12 personnes)

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong (2)

Phan Ngoc

Mercredi de 11 h - 12 h

Vendredi de 12 h - 13 h

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

15 avril au 19 juin

MERCREDI

Spiritualité à saveur évangélique

(5 cours)

Soeur Denise Lavoie

9 h 30 - 11 h 30

15 \$ membre / 20 \$ non-membre

15 avril au 13 mai

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

13 h 30 - 14 h 30

50 \$ membre / 60 \$ non-membre

15 avril au 19 juin

JEUDI

Zumba Gold 50 +

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN

4880, Van Horne

9 avril au 11 juin

JEUDI

Espagnol

Céline Locas

Intermédiaire

13 h 30 - 15 h

20 \$ membre / 30 \$ non-membre

∞∞∞

Maria Fernandez

Débutant (3)

13 h 30 - 15 h

Avancé

9 h 30 - 11 h 30

20 \$ membre / 30 \$ non-membre

16 avril au 18 juin



Mercredi 15 avril
Château Ramezay
Musée et site historique de Montréal
(280, rue Notre-Dame Est)

Vivez l'histoire pleinement !

Visitons le premier édifice classé monument historique au Québec ! Jadis résidence du gouverneur de Montréal, le Château Ramezay vous propose de revivre plus de 500 ans d'histoire.

**Un des 1001 sites historiques qu'il faut avoir vus dans sa vie !*

Visite de 15 h 15 à 16 h 15.

Départ de groupe : 14 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 7 avril au 13 avril 2015



Mercredi 6 mai
Square St-Louis et ses personnages de la littérature
(Tourniquets du métro Sherbrooke)

Offrons-nous une balade pour rencontrer des poètes du 19^e siècle comme Octave Crémazie. Découvrons la maison où vécut Émile Nelligan, et faisons un saut aux années 60 pour croiser Gérard Godin et Michel Tremblay. Visite guidée avec *Tours Kaléidoscope Inc.*

➡ **Veillez noter que cette visite guidée est d'une durée d'environ 90 minutes à pied sans pause.**

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : du 7 avril au 4 mai 2015



Mardi 2 juin
L'orchestre de chambre de Montréal
(Salle de concert Bourgie, Musée des Beaux-Arts)

Marimba !

Venez entendre ce concert unique et découvrir le Marimba, cet imposant instrument de percussion répandu dans certains pays de l'Amérique latine. Avec le soliste Makoto Nakura.
Concert à 12h d'une durée de 1h30 sans entracte. Veuillez donc prévoir manger avant ou après le concert.

Départ de groupe : 10 h 30 / 6600 avenue Victoria
Coût : 15 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : du 7 avril au 25 mai 2015

ATTENTION !!! CETTE SORTIE AURA LIEU UN MARDI !!!

Changement !!!

Tous les départs de groupe pour les sorties et excursions se font désormais au 6600, av. Victoria.
Nouveaux locaux du Centre des Aînés CDN

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

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 27 mai
Découvertes à St-Jean-de-Matha
Maison Louis Cyr
et
L'Auberge de la Montagne Coupée



Allons dîner à ***L'Auberge de la Montagne Coupée*** avec sa vue imprenable sur la montagne et continuons notre journée en faisant une incursion dans la vie de l'homme le plus fort de tous les temps dans une maison ancestrale qui fut habitée par Louis Cyr et sa famille: ***la Maison Louis Cyr***. Bref, une journée remplie de découvertes et de plaisirs dans la magnifique région de Lanaudière.

Le forfait comprend: *Voyage en autobus intermédiaire, dîner 3 services à l'Auberge de la Montagne Coupée, visite guidée de la Maison Louis Cyr.*

Départ : 10 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 65 \$ membre / 75 \$ non-membre
Inscription : du 7 avril au 20 mai 2015

Mercredi 8 juillet
Croisière sur le Richelieu



Prenons le large avec ***les Croisières d'Iberville*** en se laissant voguer par les eaux de la rivière Richelieu, tout en dégustant notre dîner formule « boîte à lunch ». Après, revenons sur terre pour une visite - dégustation de thé au salon de thé d'Auréa. Une façon, avec cette dernière sortie de la saison, de profiter du paysage que la nature nous offre !

Le forfait comprend: *Voyage en autobus intermédiaire, croisière et dîner (boîte à lunch), visite et dégustations au salon de thé d'Auréa.*

Maximum de 40 personnes

Départ : 10 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 75 \$ membre / 85 \$ non-membre
Inscription : du 7 avril au 17 juin 2015

HORAIRE D'ÉTÉ

du 22 juin au 4 septembre 2015

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h
Vendredi : 9 h à 12 h



2015 : année du 25^e anniversaire !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges totalisera, cette année, vingt-cinq ans d'existence. Il a été officiellement incorporé comme organisme sans but lucratif, en **juin 1990**, avec sa charte provinciale.

L'équipe de travail et le Conseil d'administration sont en train de voir la façon dont nous allons célébrer, cet automne, ce bel anniversaire.

Un article détaillé parlant de notre existence et de la manière de souligner cet événement sortira dans le prochain bulletin d'information de cet automne 2015. Dossier à suivre !

Roger Risasi, directeur général

Vive les bénévoles et le bénévolat !

La **Semaine de l'action bénévole 2015**, décrétée dans toute la province de Québec, aura lieu du **13 au 19 avril 2015**. Durant cette période, la majorité des organismes vont rendre hommage à tous leurs bénévoles pour leur implication auprès de la communauté.

Ainsi, pour le Centre des Aînés CDN, c'est le moment privilégié de remercier ses bénévoles du travail qu'ils effectuent pour faire de notre Centre, selon notre objectif, un milieu de vie dynamique, à l'écoute de ses membres.

Mille mercis à chacun d'entre vous !

Vous faites une réelle différence dans la vie de vos concitoyens.

Et pour marquer notre 25^e anniversaire, le Centre des Aînés CDN prendra l'initiative d'organiser une réception spéciale afin de remercier sa quarantaine de bénévoles qui donnent régulièrement temps et énergie dans l'accomplissement de sa mission.

Nous profitons aussi de ce moment pour lancer **un cri d'alarme** et vous inviter à vous joindre à notre équipe de bénévoles car leur santé n'étant plus ce qu'elle était, certains d'entre eux ont cessé de s'impliquer dans plusieurs activités offertes par le Centre. Or, il est difficile de trouver une relève parmi la nouvelle génération des aînés. Aidez-nous en prenant cette année la résolution de participer à l'animation d'une activité ou d'en créer une : pourquoi pas ?

C'est bon pour le moral et aussi pour la santé !

Et que tous les bénévoles présents et futurs soient de tout cœur remerciés, non seulement pendant cette semaine d'avril mais aussi toute l'année !

Roger Risasi, directeur général



Bénévoles du repas communautaire

Travail de milieu

L'impact du déménagement du Centre sur les activités dans les résidences

Durant le processus du déménagement, les interventions-terrain planifiées dans les 5 résidences et l'OSBL d'habitation, ont été suspendues vers la fin du mois de novembre 2014 pendant deux semaines. Cette interruption nécessaire a permis à toute l'équipe de se concentrer davantage sur la préparation minutieuse de la nouvelle localisation. Nous avons fait un travail d'information auprès des aînés et nous avons repris toutes nos activités le 8 décembre 2014. La plupart ont bien réagi à la nouvelle du déménagement et se sont montrés très flexibles et compréhensifs.

Nous désirons remercier tous ceux qui nous ont soutenus durant cette période transitoire, notamment les comités de locataires dans chaque résidence. Ils ont fait preuve de solidarité avec toute l'équipe et nous ont promis qu'ils viendraient visiter les nouveaux locaux le plus tôt possible.

Le poulx d'une communauté dynamique : Résidence Isabella

L'équipe de travail de milieu a l'immense plaisir de partager avec vous quelques informations sur la Résidence Isabella, située au 4550 avenue Isabella, à proximité du métro Côte-des-Neiges.



Reconnue par plusieurs partenaires du milieu et par les visiteurs de proximité comme une des résidences les plus agréables pour son charme et son atmosphère convivial, Isabella est le domicile de 130 aînés environ. De plus, elle est desservie, depuis 2010, par des interventions individuelles et collectives intensives.

L'ambiance familiale et chaleureuse, le bon voisinage, les relations de confiance et de complicité règnent entre les locataires. Cela représente une bonne partie des fruits donnés par l'arbre gigantesque de tous les efforts de l'équipe de travail de milieu. En effet, pour nous, c'est le moment de récolter ensemble et en toute fierté le travail accompli depuis plus de quatre ans. Ce parcours a pu être possible grâce à la permanente collaboration avec nos partenaires du milieu qui nous ont apporté du vent dans les ailes !

Notre équipe aimerait également souligner le rôle du comité de locataires et celui de l'Office Municipal d'Habitation de Montréal, pour leur ouverture face à nos propositions d'activités et au niveau de l'accès à la salle communautaire. Grâce à leur soutien, les intervenantes ont réussi à établir la régularité des présences physiques dans l'immeuble, deux fois par semaine environ. Que ce soit pour approcher les aînés en individuel ou pour organiser des activités en groupe, ces intervenantes sont disposées à écouter les besoins et les inquiétudes des aînés vulnérables ou isolés. De plus, elles sont appelées à orienter la clientèle vers les ressources appropriées en cas de besoin.

Les lundis, en début de semaine, l'enthousiasme est au rendez-vous ! C'est le moment de la mise en forme avec des exercices physiques adaptés, inspirés du **Programme Viactive** de Kino Québec. Ils sont animés par l'intervenante, parfois en coanimation avec une personne bénévole désireuse de s'impliquer de cette manière auprès des autres. Les exercices sont souvent suivis d'une pause-café offrant à tous l'occasion de reprendre leur souffle, de se connaître davantage et d'échanger sur les événements importants qui ont lieu dans l'immeuble au courant de la semaine ou sur ceux à venir.

Les vendredis après-midi sont dédiés à l'**Atelier de dessin**, occasion d'exprimer sa créativité. Chacun y apporte ses idées et, s'il le désire, ses crayons préférés ! Le groupe est ouvert à ceux et celles qui vivent dans la résidence et aux personnes de l'extérieur référées par un des participants ou par l'intervenante de milieu responsable de l'activité. Le but de se réunir une fois par semaine au nom de l'art ne se résume pas au seul fait de dessiner, c'est avant tout une belle occasion de socialiser, de créer dans la salle communautaire. Avec le consentement des artistes, certains dessins sont souvent exposés dans la salle, pour le grand plaisir

(Suite page 13)

(Suite de la page 12)

des locataires et des visiteurs. L'Atelier de dessin se termine autour d'un café savoureux où les aînés apprennent à se connaître davantage, à vaincre leurs inquiétudes, à développer des groupes d'entraide.

Mais, nous sommes constamment à la recherche de bénévoles ! Pour les personnes de l'extérieur qui veulent s'impliquer bénévolement dans ce milieu, il suffit de nous **appeler au 514-344-1210, postes 203 et 204**: nous vous donnerons plus d'informations.



Rôle des intervenantes de milieu et ressources mises à la disposition des résidents de Goyer et Place Newman.

Que ce soit pour une oreille prête à écouter vos préoccupations, une tasse de café servi en compagnie des voisins dans la salle communautaire, un exercice physique relaxant afin de se garder en forme, une occasion d'exprimer sa propre créativité en dessinant, une marche exploratoire en nature, une sortie hors-Montréal, une implication bénévole dans son milieu de vie, tous ceux qui en bénéficient en sortent gagnants.

Cela devient une réalité quotidienne mise à la disposition de la personne, à condition que celle-ci accepte librement de s'impliquer dans les activités et ouvre son cœur lors des échanges. C'est le point de départ qui favorise la compréhension des besoins avant que les intervenantes puissent aider adéquatement.

Ainsi, les aînés des résidences Goyer et Place-Newman ont pu se retrouver autour d'un bon café afin de partager loisirs, discussions et sourire ! En effet, l'équipe de travail de milieu intervient environ deux fois par semaine dans chacune de ces résidences afin d'y animer bingo et exercices de mise en forme. Ces activités sont accompagnées d'un petit café-rencontre où collations et breuvages chauds sont servis. Au rendez-vous: entraide, échanges et discussions !

« J'aime tout ce que vous faites : les exercices et le bingo surtout, j'aime vraiment ça! Avant, je faisais mes exercices seule chez moi et maintenant je peux les faire en groupe. Mes enfants sont contents quand je leur dis que je participe aux activités et ils m'encouragent à le faire. Quand on a 80 ans, c'est difficile parce que nos amis et notre famille ne sont plus près de nous. Quand je vais aux activités, je rencontre mes voisins et j'apprends à les connaître », témoigne Mme Yolande Édouard, résidente depuis plusieurs années Place Newman.

Comme vous le savez, le travail de milieu auprès des aînés vise à briser l'isolement et à développer un réseau d'entraide. Il offre également aide, écoute et références aux gens dans le besoin. Si vous habitez ces résidences ou si vous connaissez quelqu'un qui y reside, n'hésitez surtout pas à venir nous voir sur place ou à nous contacter au: **514-344-1210, poste 203 ou poste 204**.

Ce sera un plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous !

Claudia Sescu et Colombe Marcoux, intervenantes de milieu

RAPPEL

Repas communautaires

N'oubliez pas que les repas communautaires ont lieu dorénavant sur place, tous les jeudis, dans le sous-sol de notre local, 6600 avenue Victoria / Barclay, métro Plamondon ou autobus 160 ouest .



Campagne annuelle de financement 2015

L'arrivée du beau temps printanier coïncide toujours avec le rendez-vous annuel de la campagne de financement de notre organisme.

Mais cette année, l'enjeu de la campagne de financement est plus important que jamais. Le Centre a besoin de la contribution de ses membres pour souligner à sa manière ses 25 ans d'incorporation et pour combler les postes de dépenses de fonctionnement indispensables à l'accomplissement de sa mission globale, surtout en cette période de mesures d'austérité, ce qui occasionne des coupures de programmes avec comme conséquence, la diminution des subventions aux organismes communautaires.

Votre don, quel qu'il soit, est indispensable. Il nous permettra de continuer à remplir notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins. Comme c'est notre 25^e anniversaire, nous aimerions, si c'est possible, vous voir encore plus généreux que les années précédentes...

Nous vous signalons qu'officiellement la **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2015**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres.

Tant qu'à donner, aussi bien donner à un organisme dont vous profitez ou dont vous reconnaissez l'apport dans votre milieu. Merci à l'avance de votre contribution !

Roger Risasi, directeur général

Erratum !

Dans le dernier *P'tit Journal* de l'hiver 2015, il y a eu quelques erreurs importantes :

1. Le code postal de notre nouvelle adresse est: **H3W 3G7** (et non 3G8).
2. Dans les remerciements à la Fondation Laure-Gaudreault, sous la photo, à côté de Mme Danielle Wolfe, présidente, il fallait lire **Mme Josée Bois** et non pas Mme Viviane Lacroix.

Avec toutes nos excuses...

La direction



In memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte de deux de ses membres :

**Mmes Katarina Stipkovic et
Marie-Noëlle Hardouin.**

Nos sincères condoléances
à leurs familles.

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Anne Marie Lê
Colombe Marcoux
Robert Lebeau
Roger Risasi
Claudia Sescu

**Coordination
et
correction de textes**
Elisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Correction d'épreuves
Jacqueline Destez

Photocopie
Saigon Graphic

Conseil d'administration
Robert Lebeau, président
Jacqueline Destez, vice-présidente
Diana Marandola, conseillère
Odile Perrault, secrétaire
Huguette Houle, conseillère
Nancy Borrer, trésorière

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: 19 juin 2015

Méfiez-vous des appels téléphoniques et des courriels frauduleux

L'Agence du Revenu du Canada (ARC) rappelle aux Canadiens de se méfier de tout appel téléphonique ou courriel qui laisse croire qu'il est envoyé par l'ARC, mais qui ne l'est pas. Il s'agit en fait d'hameçonnage ou d'autres arnaques qui pourraient entraîner des vols d'identité et d'argent. Les Canadiens doivent être très méfiants lorsqu'on leur demande de fournir des renseignements personnels comme leur numéro de carte de crédit, de compte bancaire et de passeport. L'ARC ne demanderait jamais ce genre d'information.

De récents appels téléphoniques frauduleux font usage d'un langage menaçant et contraignant pour effrayer les particuliers et les pousser à effectuer un paiement anticipé d'une dette fictive à l'ARC. **Ces appels doivent être ignorés et signalés à la GRC.**

Parmi les exemples de courriels frauduleux en circulation, mentionnons ceux qui avisent les contribuables qu'ils ont droit à un remboursement d'un montant précis, ou informent les gens que leur cotisation fiscale a été vérifiée et qu'ils ont droit à un remboursement d'impôt. Ces courriels contiennent souvent les logos de l'ARC ou des liens internet qui semblent officiels. D'autres auront de grosses fautes de grammaire ou d'orthographe.

Ce genre de communication ne vient pas de l'ARC. Lorsque l'ARC doit communiquer avec vous par téléphone, de stricts processus ont été mis en place pour protéger vos renseignements personnels. Si vous désirez vérifier l'authenticité d'un numéro de téléphone de l'ARC, communiquez directement avec l'ARC et composez le **1-800-959-7383**.

L'ARC:

- ne demande JAMAIS de renseignements à un contribuable concernant son passeport, sa carte santé ou son permis de conduire;
- ne divulgue JAMAIS de renseignements sur un contribuable à une autre personne sans l'autorisation officielle du contribuable;
- ne laisse JAMAIS de messages contenant des renseignements personnels sur un répondeur ou ne demande JAMAIS au contribuable de laisser un message contenant des renseignements personnels sur un répondeur.

Si vous avez des doutes sur une communication, envoyez immédiatement un courriel à info@antifraudcentre.ca ou avisez l'institution d'où cette communication semble provenir.

Si vous voulez en savoir plus sur les fraudes ou signaler du télémarketing trompeur, ou si vous avez fourni involontairement des renseignements personnels ou financiers, consultez la page Web de la GRC à :

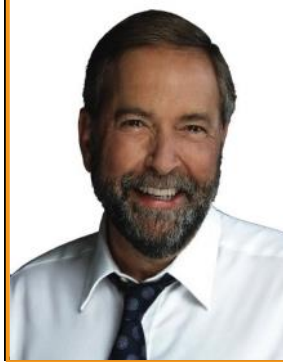
www.grc.gc.ca/scams-fraudes/phishing-fra.htm.

Relations avec les médias
Agence du Revenu du Canada
613-952-9184





Pierre Arcand
Député de Mont-Royal
 5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 326
 Montréal, Québec
 H4P 1W7
 Tél.: 514-341-1151



Thomas Mulcair

Député // MP Outremont

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
 CONSTITUENCY OFFICE

154 avenue Laurier Ouest, #302
 Montréal

T. : 514 736-2727
 thomas.mulcair@parl.gc.ca

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**



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 du: **TÉL: (514) 735-3611**

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

Métro Plamondon

Site internet: www.ainecd.org
 Courriel : direction@ainecd.org

Tél.: 514-344-1210

Télé. : 514-344-9679

Heures d'ouverture:
 du lundi au Vendredi

De 9 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