

Automne 2012

Vol. XIX- N° 3

LE P'TIT JOURNAL



Côte-des-Neiges
Noire-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 :
« Appui du Ministère de la Famille et des Aînés (MFA) »

Famille et Aînés
Québec



Mme Marguerite Blais, Ministre responsable des Aînés et M. Roger Risasi, Directeur Général

Au mois de mars 2012, lors d'une conférence de presse, la ministre responsable des aînés, Madame Marguerite Blais, a annoncé 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 vise à appuyer 64 projets à portée locale et régionale, et 9 d'envergure nationale.

Le projet du Centre des Aînés CDN a été retenu parmi les 64 projets à portée locale et régionale. Son titre : « **Actions visant le mieux-être et l'inclusion sociale des aînés immigrants vivant en HLM et en OSBL * d'habitation** ». Le projet vise à soutenir particulièrement les personnes aînées vulnérables et isolées afin qu'elles puissent demeurer le plus longtemps possible dans leur logement, tout en s'intégrant à la vie sociale et communautaire du quartier. La subvention obtenue du Ministère de la Famille et des Aînés rentre dans le cadre de l'appel de projets du programme *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés (SIRA)*.

Ce Ministère vient d'emboîter le pas à la Ville de Montréal/Arrondissement CDN-NDG qui, depuis 2010, subventionne notre projet de travail de milieu auprès des aînés vulnérables et isolés, vivant dans deux habitations à loyer modique de notre quartier (**HLM Goyer et HLM Isabella**).

(Suite à la page 2)



HLM Place Lucy,
5600, boul. Décarie



OSBL Maison ch. de la Côte Ste-Catherine,
5295, ch. de la Côte-Ste-Catherine



Claudia Sescu, Alexandra Luna, Sophie Paquette

Cette subvention bienvenue va nous permettre d'élargir notre champ d'intervention dans trois autres habitations pour aînés : **HLM Place Lucy, HLM Plamondon et OSBL * Maison chemin de la Côte-Ste-Catherine.** Au total, nous avons maintenant cinq (5) sites d'intervention !

La réalisation de ce beau projet demande la présence de ressources humaines qualifiées et dévouées à la cause des aînés de notre quartier. Ainsi, le Centre a embauché 2 intervenantes de milieu (**Claudia Sescu et Sophie Paquette**) et 1 agente de liaison (**Alexandra Luna**).

Toutes les trois vont travailler la main dans la main avec les ressources du milieu pour aider les aînés en difficulté, surtout ceux issus de l'immigration. C'est une population importante de Côte-des-Neiges. Ces personnes sont particulièrement fragiles parce qu'elles ne connaissent pas les ressources qui sont à leur disposition pour leur faciliter la vie.

Nous remercions sincèrement **Mme Marguerite Blais**, Ministre responsable des Aînés, pour la subvention permettant la réalisation de notre projet auprès des aînés qui ont besoin d'aide.

Roger Risasi, directeur général

* OSBL = *Organisme Sans But Lucratif*.



Étude pour prévenir la maladie d'Alzheimer

Recherchons personnes âgées de 65 ans et plus s'inquiétant de leur mémoire.

POUR PLUS DE DÉTAILS, SVP CONTACTEZ : Isabelle Reid

Tél: 514-340-2800 poste 3289

Courriel : isabelle.reid@criugm.qc.ca

Conseil d'administration : Départ et arrivée !



De gauche à droite: Renée Martel, Huguette Houle, Robert Lebeau, Jacqueline Destez, Gisèle Pharand-Reboux, Jean-Claude Trudel, Maurice Garançon.

À la dernière Assemblée générale annuelle tenue le 23 mai dernier, un nouveau Conseil d'administration est entré en fonction. Il est composé de :

- Président :** Robert Lebeau, représentant des membres (un nouveau mandat spécial de 2 ans)
Vice-présidente : Jacqueline Destez, représentante de la communauté (2^e année, 1^{er} mandat)
Secrétaire : Renée Martel, représentante des membres (2^e année, 1^{er} mandat)
Trésorier : Maurice Garançon, représentant des membres (2^e année, 1^{er} mandat)
Conseillère : Gisèle Pharand-Reboux, représentante de la communauté (1^e année, 1^{er} mandat)
Conseiller : Jean-Claude Trudel, représentant des membres (2^e année, 1^{er} mandat)
Conseillère : Huguette Houle, représentante des bénévoles (1^e année, 1^{er} mandat)
Directeur général : Roger Risasi, siège d'office

Mission accomplie et bravo !

Un grand merci à Mmes Gisèle Guimont, et Denise Paulette, respectivement vice-présidente et conseillère, pour leur dévouement et leur implication au sein du Conseil d'administration. Mme Guimont y a passé 6 ans et Mme Paulette 2 ans.

Roger Risasi, directeur général



In memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte de ses membres: Mesdames Gertrude Lépine, Fleur-Ange Allaire, Huguette Labelle Herrholz, Monsieur Claude St-Germain, sans oublier Madame Ginette Tourigny qui fut l'une des pionnières du Centre des Aînés CDN.

Mot du président



Chers membres,

C'est déjà la rentrée et notre équipe permanente est prête à vous accueillir pour une 23^e année d'activités au Centre des Aînés Côte-des-Neiges. De plus, c'est sous le signe du changement que nous entamerons cette nouvelle saison.

En effet, les traditionnels dîners communautaires du jeudi, qui se tenaient au sous-sol de l'église Notre-Dame des Neiges depuis déjà 20 ans, se tiendront désormais au **6767, Côte-des-Neiges**, et ce, dès le **13 septembre** prochain. Nous vous convions à ces nouveaux dîners qui seront toujours sous le signe de l'amitié et de la bonne humeur !

Soyez assurés que nos professeurs, nos animateurs et nos bénévoles vous attendent débordants d'enthousiasme et prêts à vous transmettre leurs passions. Nous sommes très fiers de vous offrir un trimestre de grande qualité qui vous assurera un automne des plus passionnants. Nous espérons que vous avez passé un été rempli de belles choses et que vous êtes en pleine forme. De nouvelles amitiés vous attendent encore cette année. Mme Jocelyne Brûlé, notre coordonnatrice des activités, vous a sélectionné des sorties super intéressantes. La Direction et les membres du Conseil d'administration s'unissent à moi pour vous souhaiter la Bienvenue au Centre des Aînés. Et n'oubliez pas que ***l'AMITIÉ est une assurance contre les jours sombres et tristes***.

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président du C.A.

De notre Caisse

Du nouveau pour mieux vous servir !

C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons que le centre Services de gestion des avoirs de votre Caisse situé à Outremont a agrandi ses locaux et son équipe d'experts pour mieux vous servir. Anciennement répartie en deux centres de services, l'équipe de spécialistes en planification financière de la Caisse s'est regroupée sous un seul et même toit au 1155, avenue Bernard pour vous faire bénéficier d'un service personnalisé de haute qualité et d'un accès privilégié à toute une gamme d'expertises complémentaires.

De plus, dans un souci d'accessibilité et de maintien d'une qualité de service optimale, nous sommes heureux de vous offrir l'opportunité de rencontrer votre conseiller à l'endroit de votre choix, soit dans l'un des quatre centres de services de la Caisse, à votre lieu de travail ou à votre domicile.

Entourés de spécialistes en valeurs mobilières, en gestion privée, en planification successorale et en assurances, nos experts de la planification financière mettent tout en œuvre pour vous guider à travers les étapes importantes de votre vie financière et vers la réalisation de vos projets, quels qu'ils soient.

Dorénavant, nous répondrons à vos besoins dans un environnement plus approprié. Sa configuration et son ambiance favoriseront une démarche personnalisée encore plus efficace.

Venez en profiter !



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

514 274-7777

Une belle découverte

pour le dîner des bénévoles

Vendredi 20 avril 2012. Les bénévoles du Centre des Aînés Côte-des-Neiges ont rendez-vous au 6^e étage du grand bâtiment à colonnes d'acier des HEC, sur la Côte-Ste-Catherine.



Les étudiants ayant déjà commencé leurs manifestations, nous devons passer par derrière. Un vrai parcours du combattant pour trouver le bon ascenseur qui va nous conduire au « Cercle », le restaurant géré par la Coop des HEC, ouvert à tous à midi: un secret bien gardé ! Il faut réserver !

Jocelyne avait, bien sûr, fait le nécessaire. On nous avait alloué trois tables dans cette grande salle lumineuse. Le service est rapide, efficace, sympathique, et les prix très raisonnables. Au menu, saumon, poulet et, le plus populaire, casserole de cerf, sans parler du dessert.

C'est agréable, très bon, et nous avons tous passé un excellent moment dans un lieu peu connu mais que nous avons eu grand plaisir à découvrir. Jocelyne a le chic pour nous inviter dans des endroits originaux, facilement accessibles.

À l'année prochaine !

Élisabeth Petit

Côte-des-Neiges en fête – 10^e Édition



« Côte-des-Neiges en fête, 5 continents, 5 sens - 2012 » aura lieu **le dimanche 09 septembre, de 12 h à 17 h.**

Le Centre des Aînés CDN tiendra son kiosque sous le chapiteau du village communautaire constitué par le comité organisateur de l'événement, au parc Kent.

Cette fête de quartier haute en couleurs, convie toute la communauté à venir profiter gratuitement d'une foule d'activités : musique, danse, animation, kiosques d'information, nombreuses surprises, etc.

Nous comptons sur votre présence lors de cet événement. Amenez vos connaissances afin qu'elles constatent tout ce que peut leur offrir votre Centre.

De plus, devant notre kiosque, **le groupe de Tai-chi conduit par le professeur Ngoc Phan** fera une série de démonstrations, cette journée-là, au Parc Kent lui-même, et cette prestation donnera une bonne visibilité à notre organisme.

Si vous voulez donner quelques heures de votre temps pour animer notre kiosque d'information, n'hésitez pas à communiquer avec le secrétariat au 514 -344 -1210.

Roger Risasi, directeur général

Parlons Santé



P.I.E.D. Nécessaire pour mon équilibre !



Vous avez déjà fait une chute ? Vous voulez améliorer votre équilibre ?
Hâtez-vous, le nombre de place est limité !

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

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

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

La prochaine session d'automne aura lieu du 10 septembre au 21 novembre 2012.

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

Les diplômées de P.I.E.D printemps 2012

Roger Risasi, directeur général



Clinique de vaccination contre la grippe et la pneumonie 2012



Surveillez cet automne l'information publiée par le CSSS de la Montagne dans les journaux du quartier.

Dès que le CSSS de la Montagne nous communiquera les dates de cette campagne de vaccination, le Centre fera son possible pour en informer ses membres. Nous savons que le lieu de cette clinique de vaccination sera le **Centre de ressource communautaire Le 6767**.

6767, ch. Côte-des-Neiges, dans la grande salle, au rez-de-chaussée.

Information : 514- 344-1210



Le repas communautaire déménagement !!!

À partir du 13 septembre 2012, l'activité des repas communautaires du jeudi midi sera relocalisée au Centre communautaire 6767 Côte-des-Neiges, local 602, au 6^e étage. Autobus 435 ou 165 Côte-des-Neiges.

Nouvel endroit, nouveau décor pour mieux vous servir !

Venez donc dîner avec nous, dans un nouvel environnement plaisant et accueillant.

Réservations obligatoires au 514-344-1210.

Attention !!! Nombre de places limité !



Nouveau cours !!

Spiritualité à saveur évangélique



« Maintenant, je vois la vie, avec les yeux du cœur.

J'suis plus sensible à l'invisible, à ce qu'il y a à l'intérieur. » (Chant avec Gerry Boulet)

Êtes-vous intéressé(e)s à devenir plus sensibles à l'invisible, inventorier vos valeurs et approfondir le sens de votre vie ? Auriez-vous le goût de découvrir votre propre spiritualité, ce nouvel art de vivre qui vous permettrait d'unifier votre vie ?

Je vous invite à ce pèlerinage intérieur où nous apprendrons à voir **toute** notre vie avec les yeux du cœur et à nous laisser inspirer pour accéder à plus de paix intérieure.

Cette démarche spirituelle est ouverte à toute personne – croyante ou pas – qui est en recherche de sérénité et de liberté intérieure pour arriver à vivre en harmonie dans toutes les dimensions de son être. Notre parcours sera facilité par des textes, des diaporamas, des chants, de courts exposés dans une **atmosphère de détente et de respect mutuel**.

Bienvenue à toute personne qui veut se faire ce cadeau de se donner du temps pour aller au centre de son être et apprendre à se reposer en son cœur profond.

S. Denise Lavoie, Smnda (Sœur missionnaire de N. D. d'Afrique)

Voir programmation p. 10

Campagne annuelle de financement 2012

Nul n'ignore que la « *campagne annuelle de financement 2012* » a débuté au mois **d'avril dernier** et jusqu'à présent plusieurs d'entre vous ont déjà honoré leur engagement.

Mais beaucoup de nos membres n'ont pas encore eu la possibilité de répondre à notre appel. Rassurez-vous! La campagne n'est pas encore terminée; elle restera en vigueur jusqu'au **21 décembre 2012**.

Merci d'avance de votre générosité. Le Centre a besoin de vous !

Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

ATELIERS PLEINS POUVOIRS, Niveau 2

Les mardis 2, 9, 16 et 23 octobre

13 h 30 - 16 h, coût : 5 \$

Venez expérimenter des principes et des habiletés d'affirmation et de sécurité pour prévenir de nombreuses situations de violence et d'abus. Par exemple :

- lors de déplacements;
- face aux personnes inconnues;
- dans les interactions avec son entourage et ses proches.

Entraînez-vous concrètement avec l'aide de formateurs de qualité à :

- poser vos limites personnelles avec des proches;
- désamorcer une confrontation, un conflit ou un problème;
- éviter une agression potentielle.

N.B. Il faut avoir suivi le niveau 1 pour s'inscrire au niveau 2.



ATELIER BUDGET

Mardi 18 septembre

COMMENT EN AVOIR POUR SON ARGENT ???

- ⇒ Comment utiliser nos droits pour ne pas se faire avoir; (garantie prolongée, acompte/remboursement, exactitude des prix)
- ⇒ Trucs spécifiques pour économiser, pour savoir comment gérer notre crédit; (plans de financement, cartes de crédit, coût des crédits)
- ⇒ L'exploitation financière des aînés.

Coût : 1 \$ (ce n'est pas cher ☺)

Voir programmation page 9



Conférence au volant de ma santé !

Mardi 13 novembre

«Au volant de ma santé»

de la Société de l'assurance automobile du Québec aborde les thèmes suivants :

- vieillissement et conduite automobile;
- santé et conduite automobile;
- évaluation de la capacité à conduire;
- conduite automobile et sécurité routière;
- mesures préventives à adopter;
- solutions de rechange à la conduite automobile;
- la sécurité des piétons aînés.

Cette présentation animée et interactive, est offerte **gratuitement** et vise à améliorer la sécurité des personnes aînées (conducteurs et piétons).
Venez avec vos amis !

*** Un bracelet fluorescent sera remis à chaque participant pour la sécurité en soirée.

Inscriptions obligatoires !!!
514-344-1210

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$
valide du 1^{er} septembre 2012 au 31 août 2013**

LUNDI	MARDI	JEUDI
<p>Scrabble duplicate <i>Huguette Houle</i></p> <p>Lundi 13 h -16 h 17 sept. au 26 nov.</p> <p>Coût : 1 \$</p>	<p>Mardi-Conférence 13 h 30 - 15 h 30</p> <p>18 septembre Atelier budget Comment en avoir pour son argent \$\$\$ avec Karine Robillard, avocate Option consommateurs</p> <p>Coût: 1 \$ 😊</p> <p>Les 2, 9, 16, 23 octobre Ateliers Pleins Pouvoirs (Niveau 2) La sécurité des aînés en action ! Affirmation de soi, autoprotection et sécurité</p> <p>Coût: 5 \$ pour les 4 ateliers Inscriptions obligatoires</p> <p>♦♦</p> <p>13 novembre Conférence : Au volant de ma santé ! De la SAAQ Améliorer la sécurité des personnes aînées (conducteurs et piétons) Inscriptions obligatoires Gratuit !!!</p> 	<p>Dîners communautaires Nouvel endroit !!! <i>Centre de ressources communautaires</i> <i>Le 6767</i> <i>6767, ch. Côte-des-Neiges</i> <i>local 602</i></p> <p>Tous les jeudis à midi *</p> <p>Repas réguliers 6 \$ membre / 7 \$ non-membre Réservation nécessaire jusqu'au mardi (12 h)</p> <p>Premier repas: 13 sept.</p> <p>♥</p> <p>Repas de fête !!! <i>Centre de ressources communautaires</i> <i>Le 6767</i> <i>6767, ch. Côte-des-Neiges</i> <i>Grande salle rez-de-chaussée</i> 10 \$ membre / 12 \$ non-membre</p> <p>Dîner d'Halloween Jeudi 25 octobre *</p> <p>Dîner de Noël: Mercredi 5 décembre</p> <p><i>Venez dîner avec vos amis</i> <i>dans un nouvel endroit</i> <i>chaleureux et convivial !!!</i></p> 
MERCREDI		
<p>Pratique de Tai-chi <i>M. Hirou</i></p> <p>Mercredi 9 h 30 - 10 h 30 19 sept. au 28 nov.</p> <p>Coût : 1 \$ <i>Réservé aux participants des cours de T.C.</i></p>		
VENDREDI		
<p>Cercle de lecture <i>Hélène Couillard</i></p> <p><i>1^{er} vendredi de chaque mois</i> 13 h 30 -15 h 30 Coût : 1 \$</p> <p>Début: 7 septembre <i>Réservé aux membres</i></p>		
VENDREDI		
<p>Pratique danse en ligne <i>Michèle Ravette</i></p> <p>Vendredi 13 h - 14 h 30 5 oct. au 23 nov.</p> <p>Coût 1 \$ <i>Réservé aux participants des cours de danse</i></p>		

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

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

LES COURS : Inscriptions du 4 au 7 septembre 2012

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p>Conversation française <i>Michel De Celles</i></p> <p>14 h 30 - 16 h 17 sept. au 26 nov.</p> <p>10 \$ - réservé aux membres</p>	<p>Danse en ligne <i>Jocelyne Kwok Choon</i></p> <p>Débutant 10 h 30 - 12 h 18 sept. au 4 déc. 50 \$ membre/60 \$ non-membre (12 cours de 1 h 30)</p> <p>Intermédiaire 1^e année 13 h - 14 h 30 18 sept. au 4 déc. 50 \$ membre/ 60 \$ non-membre (12 cours de 1 h 30)</p>	<p>Nouveau cours !!! Anglais débutant <i>Honnie Derai</i></p> <p>13 h 30 - 15 h 19 sept. au 21 nov.</p> <p>30 \$ membre/40 \$ non-membre</p>
LUNDI et JEUDI	MARDI ou VENDREDI	JEUDI
<p>Tai-chi <i>Phan Ngoc</i></p> <p>Débutant 9 h - 9 h 55 17 sept. au 26 nov. 45 \$ membre /55 \$ non-membre</p> <p>Avancé 10 h - 10 h 55 17 sept. au 26 nov. 45 \$ membre / 55 \$ non-membre</p> <p>Qi Gong 11 h - 12 h 17 sept. au 26 nov. 45 \$ membre/ 55 \$ non-membre</p>	<p>Aquaforme (10 cours)</p> <p>Mardi 10 h 30 - 11 h 30 18 sept. au 20 nov. ou Vendredi 10 h 30 - 11 h 30 21 sept. au 23 nov. 40 \$ membre/ 50 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne</p>	<p>Zumba Gold 50 + Étirement /Tonus</p> <p>10 h 45 - 11h 45 20 sept. au 22 nov. 40 \$ membre/50 \$ non-membre</p> <p>Lieu : Centre sportif CDN 4880, rue Van Horne</p>
MERCREDI	MERCREDI et VENDREDI	JEUDI
<p>Nouveau cours !!!</p> <p>Spiritualité à saveur évangélique <i>Soeur Denise Lavoie</i></p> <p>Mercredi 9 h 30 - 11 h 3 oct. au 12 déc.</p> <p>20 \$ membre/30 \$ non-membre</p> <p><i>Bienvenue à toute personne qui veut se faire le cadeau de se donner du temps pour aller au centre de son être et apprendre à se reposer en son cœur profond.</i></p>	<p>Yoga adapté (sur chaise) <i>Annie Courtecuisse</i></p> <p>13 h 30 - 14 h 30 19 sept. au 23 nov. 50 \$ membre/55 \$ non-membre</p>	<p>Espagnol <i>Céline Locas</i> Intermédiaire 13 h 30 - 15 h 20 sept. au 22 nov. 20 \$ membre/30 \$ non-membre</p> <p><i>Maria Fernandez</i> Débutant 13 h 30 - 15 h Avancé 9 h 30 - 11 h 30 20 sept. au 22 nov. 20 \$ membre/30 \$ non-membre</p>
MERCREDI	JEUDI et VENDREDI	LUNDI et MERCREDI
	<p>Tai-chi Intermédiaire <i>Phan Ngoc</i></p> <p>Judi 12 h -13 h et Vendredi 10 h -11 h 20 sept. au 23 nov. 45 \$ membre /55 \$ non-membre</p>	<p>Programme P.I.E.D. <i>(Programme intégré d'équilibre dynamique)</i></p> <p>Lundi 9 h - 10 h et Mercredi 9 h -10 h 30 10 sept. au 21 nov. 10 \$ membre/20 \$ non-membre</p> <p><i>Admissibilité après évaluation par le professeur</i></p>

SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO



Mercredi 10 octobre

Petit-déjeuner et Visite à Pointe-à-Callière

Venez prendre un petit-déjeuner fraîcheur avec nous au café-restaurant *L'Arrivage* du musée et visiter **L'exposition Samouraïs – La prestigieuse collection de Richard Béliveau !!!**
Tout cela avant l'ouverture du musée, juste pour nous !!!

Départ de groupe : 8 h métro CDN (côté église)
Coût : 30 \$ membre / 35 \$ non-membre
Inscription : 4 septembre au 3 octobre 2012

P.S: *Le musée exige un minimum de 25 personnes pour tenir cette activité, donc inscrivez-vous nombreux !!!*

Mercredi 14 novembre

Les Alentours de la Cathédrale Marie-Reine-du-Monde et /ou Salon de thé au Reine Elizabeth



Une visite guidée des Alentours : de la majestueuse Cathédrale Marie-Reine-du-Monde à la Place du Canada, Gare Centrale et Windsor, suivie d'une *chic pause* au restaurant Le Montréalais du Fairmont Le Reine Elizabeth. Au menu: thé servi dans une fine porcelaine et assortiment de bouchées salées et sucrées avec les incontournables *scones*, *of course* !
Avec un guide de Kaléidoscope.

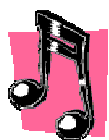
Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût (salon de thé seulement) 15 h : 35 \$ membre / 40 \$ non-membre
Coût (Visites et salon de thé) : 55 \$ membre / 60 \$ non-membre
Inscription : 4 septembre au 7 novembre 2012

Vendredi 14 décembre

Spectacle

Les Stars chantent Noël !

(Basilique Notre-Dame)



Redécouvrir les classiques du temps des fêtes en compagnie des plus belles voix de la chanson québécoise et s'abandonner à la magie de Noël ! Voilà un rendez-vous des plus invitants !!!

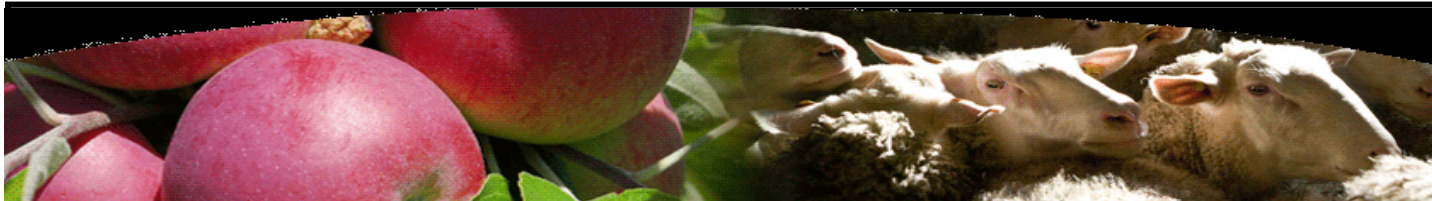
Avec les artistes suivants: Annie Villeneuve, Marie-Denise Pelletier, Gino Quilico et plusieurs autres !!!

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 58 \$ membre / 68 \$ non-membre
Inscription : 4 septembre au 19 octobre 2012

*****Veuillez noter que cette sortie a lieu un vendredi exceptionnellement.**

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

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL : EN AUTOBUS



Mercredi 26 septembre Les Fromages du verger *St-Joseph-du-Lac*

Les Fromages du verger conjuguent l'exquis des fromages avec le parfum des pommes. Une symphonie de saveurs dans un décor authentique et pittoresque. Une rencontre gustative à ne pas manquer !

Le forfait comprend : voyage en autobus intermédiaire;
visite de la bergerie et observation des brebis laitières;
dégustation de fromages et interprétation de la production fromagère;
visite du verger;
boutique de produits gastronomiques maison;
repas du midi fait maison (soupe, salade, quiche et dessert) à l'extérieur, à l'abri du vent et de la pluie;
cueillette libre de pommes aux frais des participants.

Départ : 10 h 30 Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour : 16 h 30 Métro CDN et Mc Donald's
Coût : 55 \$ membre / 65 \$ non-membre
Inscription : du 4 au 19 septembre 2012

N:B: Veuillez vous habiller chaudement car nous dînons à l'extérieur.

Mercredi 28 novembre Château Vaudreuil *Vaudreuil - Dorion*



Pour une expérience culinaire sans pareil avec vue sur le lac des Deux-Montagnes, le restaurant Villa d'Este du Château Vaudreuil saura éveiller vos papilles gustatives avec de la fine cuisine européenne, rehaussée des saveurs du nord de l'Italie.

Une belle façon de terminer l'année ensemble !

Le forfait comprend : voyage en autocar de luxe, buffet du midi au restaurant Villa d'Este.

Départ : 10 h 30 Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour : 16 h Métro CDN et Mc Donald's
Coût : 55 \$ membre / 65 \$ non-membre
Inscription : du 4 septembre au 21 novembre 2012

Fiche d'inscription - Automne 2012						
Carte de membre OBLIGATOIRE VALIDE du 01-09-12 au 31-08-13						15 \$
Nom :		Prénom :				
Adresse :		app.:	Code postal :	Usage interne		
Ville :		Téléphone :		Date :		
Date de naissance :				Reçu : #		
Numéro carte de membre <input type="checkbox"/>		Renouvellement <input type="checkbox"/>	Nouvelle adhésion <input type="checkbox"/>		15 \$	15 \$
Cours	Journée	Horaire	membre	non-membre	Chèque	Comptant
Anglais débutant	Mercredi	13 h 30 - 15 h	30 \$	40 \$		
Aquaforme mardi	Mardi	10 h 30 - 11 h 30	40 \$	50 \$		
Aquaforme vendredi	Vendredi	10 h 30 - 11 h 30	40 \$	50 \$		
Ateliers « Pleins Pouvoirs » 2,9,16,23 oct.	Mardi	13 h - 15 h 30	5 \$			
Spiritualité à saveur évangélique	Mercredi	9 h 30 - 11 h	20 \$	30 \$		
Conversation française	Lundi	14 h 30 - 16 h	10 \$	Réservé aux membres		
Danse en ligne, débutant (12 cours)	Mardi	10 h 30 - 12 h	50 \$	60 \$		
Danse en ligne inter. 1 ^e année (12 cours)	Mardi	13 h 00 - 14 h 30	50 \$	60 \$		
Espagnol intermédiaire	Jeudi	13 h 30 - 15 h	20 \$	30 \$		
Espagnol débutant	Jeudi	13 h 30 - 15 h	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé	Jeudi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Programme P.I.E.D	Lun. 9 h-10 h	Mer. 9 h - 10 h 30	10 \$	20 \$		
Qi Gong	Lun. et jeu	11 h - 12 h	45 \$	55 \$		
Tai-chi débutant	Lun. et jeu	9 h - 9 h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi intermédiaire	Jeu. 12 h - 13 h	Ven. 10 h - 11 h	45 \$	55 \$		
Tai-chi avancé	Lun. et jeu	10 h - 10 h 55	45 \$	55 \$		
Yoga sur chaise	Mer. et Ven.	13 h 30 - 14 h 30	50 \$	55 \$		
Zumba Gold 50 + Étirements/Tonus	Jeudi	10 h 45 - 11 h 45	40 \$	50 \$		
Sorties/excursions	Journée	Horaire	membre	non-membre	Chèque	Montant
Fromages du verger (St-Joseph -du-Lac)	Mer. 26 sept.	10 h 30 - 16h 30	55 \$	65 \$		
Petit-déjeuner et Visite à Pointe-à-Callière	Mer. 10 oct.	8 h - 10 h	30 \$	35 \$		
Autour de la Cath. et Salon de thé R. É.	Mer. 14 nov.	12 h 30 - 17 h	55 \$	60 \$		
Salon de thé au Reine Elizabeth	Mer. 14 nov.	15 h - 17 h	35 \$	40 \$		
Château Vaudreuil	Mer. 28 nov.	10 h 30 - 16 h	55 \$	65 \$		
* Les stars chantent Noël !	Vend. 14 déc.	12 h 30 - 15 h 30	58 \$	68 \$		
Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire						
Activités de groupe	Coût / séance	Journée	Horaire	Cochez		
Scrabble duplicate	1 \$	Lundi	13 h - 16 h		<i>Réservé aux membres</i>	
Pratique Tai-chi	1 \$	Mercredi	9 h 30 - 11 h 30		<i>Réservé aux inscrits au cours T-C</i>	
Cercle de lecture	1 \$	Vendredi	14 h - 15 h 30		<i>Réservé aux membres</i>	
Mardi-conférence	1 \$ et plus	Mardi	13 h 30 - 15 h 30			
Pratique de danse en ligne	1 \$	Vendredi	13 h - 14 h 30		<i>Réservé aux inscrits à la D. en L.</i>	
Après la période du 4 au 7 septembre 2012 , le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.						
Guide d'inscription au verso						

Guide d'inscription – automne 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^{er} avril 2012 au 31 mars 2013).
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 11 et 12
- 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> .

Route des Gerbes d'Angelica et Vignoble des Négondos à St- Benoît de Mirabel

Nous avons bravé chaleur et humidité !



Vignoble des Négondos



Gerbes d'Angelica



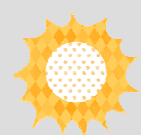
Informations

Rencontres d'information au CLSC Côte-des-Neiges

* Diabète, santé du cœur, saines habitudes de vie.

Dates à déterminer par le CLSC CDN.

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



Horaire d'été

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

Vendredi : 9 h à 12 h

Du 25 juin au 31 août 2012

Fermeture du Centre

Fête du travail : 3 sept. 2012

Action de Grâces : 8 oct. 2012

Vacances de Noël et du Nouvel An :

du 19 déc. au 4 jan. 2013 inclusivement.

Retour au travail 7 janvier 2013

QUIZ sur le rapport annuel 2011- 2012

Avouez- le ! La lecture du Rapport annuel de votre Centre n' est pas votre lecture favorite mais elle est très utile si vous vous intéressez à la vie du lieu que vous fréquentez. Le QUIZ est un moyen facile de préciser vos connaissances. Allez- y, jouez et lisez bien les réponses ... après !

*

- 1- Le président du CDA est Roger Risasi et Robert Lebeau en est le directeur général : Vrai -Faux
- 2- Sept personnes bénévoles siègent au Conseil d' Administration : Vrai -Faux
- 3- La gestion quotidienne du Centre est assurée par 4 permanents : Vrai -Faux
- 4- L'un des objectifs du CDA est de maintenir la qualité de vie des aînés par le biais d' activités de loisirs : Vrai -Faux
- 5- La Fondation Lindsay Memorial a octroyé un financement de 25 000 \$ pour soutenir le projet de travail de milieu du CDA : Vrai -Faux
- 6- Le Centre a connu une baisse de 10 % du nombre de ses membres : Vrai - Faux
- 7- Davantage de personnes ont participé aux excursions hors-Montréal cette année : Vrai- Faux
- 8- 1230 personnes ont participé aux repas communautaires, soit moins que l' an dernier : Vrai -Faux
- 9- Les Mardis- conférence et ateliers et le Cercle de lecture ont beaucoup augmenté leurs participants : Vrai -Faux
- 10- Les repas communautaires changent de local à partir de l' automne : Vrai -Faux
- 11- Certains cours ont dû être annulés : Vrai -Faux
- 12- 60 bénévoles ont donné 2919 h de leur temps : Vrai -Faux
- 13- Le Centre les a remerciés en les emmenant dîner au *Cercle*, restaurant des HEC : Vrai -Faux
- 14- Un nouveau projet pilote a vu le jour dans les HLM Goyer et Isabella , ce qui a permis de joindre les aînés en difficulté dans leur milieu de vie et de leur proposer activités et informations: Vrai -Faux
- 15- Le projet va s' étendre à trois autres HLM : Vrai -Faux
- 16- Le rapprochement intergénérationnel à l' École Félix-Leclerc bat de l' aile : Vrai -Faux
- 17- La dernière Assemblée générale annuelle a eu lieu le 23 juin : Vrai -Faux
- 18- La carte de membre annuelle est de 20 \$: Vrai -Faux

Réponses du QUIZ page 18

Renouvellement de la carte de membre

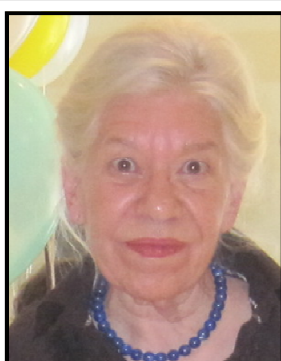
N'oubliez pas que la carte de membre doit être renouvelée chaque année.

Le montant n'a pas changé. Il est de **15 \$** non remboursable.

Inscrivez-vous au secrétariat. Merci.

La date du prochain renouvellement sera le 1^{er} septembre 2012

Hommage à Ginette Tourigny



Ginette Tourigny nous a quittés, dans la plus grande discrétion, le 3 mars 2012. Elle fut une figure très marquante de notre quartier et de notre Centre durant plus de huit ans. Quelques « anciens » ont tenu à lui rendre hommage à travers leurs souvenirs encore bien vivaces que nous avons dû abréger en une page. Mille excuses aux auteurs des textes.

« Femme de tête, de cœur et d'esprit, l'un des premiers piliers du CDA-CDN, parangon de dévouement inlassable, aux qualités personnelles et professionnelles remarquables, personne attachante et unique au sourire accueillant et chaleureux, esprit fin et subtil doté d'un humour délectable, aimée et estimée de tous, dont le souvenir restera vif dans nos cœurs et nos esprits. Très chère Ginette, repose en paix. Au revoir. Ta complice pour toujours.» **Katarina Stipkovic.**

« Femme cultivée, elle a contribué à l'essor de l'organisation en proposant des activités qui savaient éveiller la curiosité et l'intérêt des gens. Elle avait un excellent jugement et faisait preuve de rigueur et de professionnalisme. Malgré un air un tantinet sévère, Ginette aimait rire de bon cœur. Sa passion des voyages, de l'écriture et des arts a fait d'elle une femme épanouie et attachante.»
Christian-Paul Gaudet et Laurent Gosselin

«Je dois à Ginette les meilleurs souvenirs des premières années de ma retraite grâce aux nombreuses excursions qu'elle nous proposait et qui m'ont permis de découvrir les beautés du Québec.» **Paulette Crespin**

« Une grande dame nous a quittés... Une grande de la trempe de celles qui vont au devant de vous pour vous accueillir avec chaleur et enthousiasme. Une visionnaire soucieuse d'améliorer la qualité de vie de ceux qui prennent de l'âge, notamment en leur proposant des activités culturelles. On se souviendra particulièrement de ses voyages organisés pour visiter les grandes expositions de l'heure et de sa minutie à dénicher l'information la plus complète et la plus inusitée. On lui doit aussi **Le P'tit Journal**, l'outil de communication par excellence, qui lui survit comme un fleuron de plus à sa mémoire. Merci Ginette Tourigny ...» **Francine Robert**

« C'était une perfectionniste. Qui ne se souvient avec nostalgie de ses sorties ou de ses voyages toujours préparés avec soin et très courus ! Même si elle nous a quittés en mars, elle demeurera toujours dans le cœur et l'esprit des membres.» **Estelle Ricard**

« Un grand merci pour cet inoubliable repas 5 * des aînés américains-québécois et pour toutes les sorties guidées.» **Henri Haesaerts**

« Elle possédait une vaste culture et elle a toujours cherché à partager ses connaissances avec nous. Elle nous traitait comme des adultes avides de découvertes. Elle nous encourageait à développer certains projets tels que « l'heure du conte » à l'école Félix - Leclerc ou « Les Pieds Légers » après le départ de Fernand Dionne. Elle a fondé **Le P'tit Journal** qu'au début, tout au moins elle rédigeait entièrement. Elle n'était pas parfaite, elle était même dure parfois. Mais elle croyait profondément au CDA-CDN. Elle nous a transmis ce désir de faire de ce Centre un lieu d'appartenance. Merci.» **Madeleine Tessier Lavigne**

Réponses du Quiz de la page 16

1. **Faux**, c'est l'inverse. Le Directeur est salarié et le président bénévole.
2. **Vrai**. La 8e personne est le directeur qui y siège d'office sans droit de vote.
3. **Vrai**. Outre le DG, l'équipe de direction est composée d'Anne Marie Lê, secrétaire réceptionniste, de Claudia Sescu, intervenante sociale et de Jocelyne Brûlé, coordonnatrice des activités, auxquelles il faut ajouter Alexandra Luna et Sophie Paquette qui viennent d'être embauchées pour le travail de milieu (cf. p. 2)
4. **Vrai**. Un autre objectif est d'offrir des services d'information et d'éducation.
5. **Vrai**. L'Œuvre Léger a donné 5000 \$ pour continuer les repas communautaires.
6. **Faux**. Le Centre a recruté **95 nouveaux membres et 8 anciens sont revenus**.
7. **Vrai**. Jocelyne a organisé 5 excursions hors Montréal et 9 sorties dans Montréal.
8. **Faux**. Il y a eu 1260 participations aux dîners communautaires contre 1236 l'an passé. Mais la hausse est légère.
9. **Vrai**. Le **Cercle de lecture** est passé de 84 à **101 participations** et les **Mardis-conférence** et Ateliers ont atteint le chiffre de **149** (contre 31 l'an dernier).
10. **Vrai**. Les **repas** auront lieu désormais au 6e étage du Centre communautaire 6767 ch. de la CDN, à deux pas du Centre et de *Fourchette et Cie*, notre traiteur, après 20 ans dans le sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges. (cf. 19)
11. **Vrai**. La piscine a été fermée en automne pour l'Aquaforme, le professeur d'anglais est décédée, la chorale et les cours de la Bible n'ont pu être proposés cet hiver.
12. **Faux**. Il n'y a eu que 46 bénévoles.
13. **Vrai**. Au 6^e étage des HEC se trouve un bon restaurant, *Le Cercle*, un secret bien gardé (cf. p. 5).
14. **Vrai**. 124 personnes ont été rencontrées dans les HLM et 57 interventions ont eu lieu.
15. **Vrai**.
16. **Vrai**. Hélas ! Nouvelle Direction et bénévoles se sont sans doute lassés après 19 ans !
17. **Faux**. L'assemblée générale a eu lieu le 23 mai et non le 23 juin.
18. **Faux**. La **carte de membre** est toujours à **15 \$**.

Alors ? Votre score ? Pas d'erreurs ? Bravo ! Vous êtes bien informé(e)s !
Quelques-unes ? Pas grave, relisez les réponses sans oublier les articles et à l'année prochaine !

Élisabeth Petit

LE P'TIT
JOURNAL

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

Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Paulette Crespin
Christian-Paul Gaudet
Laurent Gosselin
Henri Haesaerts
Robert Lebeau
Estelle Ricard
Roger Risasi
Francine Robert
Madeleine Tessier-Lavigne
Katarina Stipkovic

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
Jacqueline Destez, vice-présidente
Renée Martel, secrétaire
Maurice Garançon, trésorier
Gisèle Ph-Reboux, conseillère
Huguette Houle, 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: 16 nov. 2012

Repas communautaire :

« Notre dernière révérence à l'Église Notre-Dame-des-Neiges »



Le 7 juin dernier, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, a tiré sa révérence au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges où avait lieu l'activité des repas communautaires chaque jeudi. Comme de coutume ce fut un repas de fête animé par l'artiste Lyne Raïche qui a eu l'honneur de boucler la boucle de 20 ans de présence à l'Église Notre-Dame-des-Neiges.

En effet, depuis **1992**, le Centre des Aînés CDN a pu louer les locaux de la Paroisse Notre-Dame-des-Neiges pour organiser notre activité du repas communautaire hebdomadaire auquel nous tenons beaucoup car c'est parfois l'unique occasion pour certains de nos aînés de sortir de leur solitude et de manger un repas chaud et équilibré.

Pourquoi avons-nous eu l'idée de déménager l'activité du repas communautaire en un autre lieu ? Nous avons pu constater que la clientèle du dîner vieillissait et diminuait de façon continue, ce qui nous a obligés à chercher de nouvelles façons d'attirer participants anciens et nouveaux. Nous avons essayé de nous rapprocher de nos propres locaux pour faciliter la dynamique de notre Centre.



L'immeuble de la bibliothèque interculturelle, situé au numéro 6767, ch. de la Côte-des-Neiges, nous a semblé une option conviviale. L'endroit est proche de nos bureaux et du service traiteur, Fourchette et Cie. Le déménagement se fera donc dès l'automne 2012, le 13 septembre.

Nos remerciements les plus vifs s'adressent à la **Fabrique de la Paroisse Notre-Dame-des-Neiges** qui nous a accompagnés durant ces **20 années**. Nous lui sommes très reconnaissants de nous avoir gardé sa précieuse collaboration pendant si longtemps. Une nouvelle étape commence!

Roger Risasi, directeur général



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
CHEF DE L'OPPOSITION OFFICIELLE



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




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
LE MARCHÉ DU VILLAGE
CÔTE-DES-NEIGES INC.



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*



Sandra Wong
Conseillère aux familles en pré-arrangements


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

Centre de santé et de services sociaux
de la Montagne

Centre affilié universitaire

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

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



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

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

**Heures d'ouverture
du lundi au vendredi**

9 h à 12 h et 13 h à 17 h