

Printemps 2023

Vol. XXX- N°2

LE P'TIT JOURNAL



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

www.ainecd.n.org

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

L'APPEL ET LES PLAISIRS DU PRINTEMPS... !



Avril à juin sont d'excellents mois pour sortir de nos appartements et découvrir différentes activités offertes dans notre Centre pour les aînés du quartier.

Les trois dernières années nous rappellent encore combien il est difficile d'être loin des êtres aimés, et à quel point la socialisation est précieuse. Il est grand temps de sortir s'oxygéner, de rencontrer d'autres amis au Centre des Aînés Côte-des-Neiges, bref de prendre plaisir de se parler et surtout de briser l'isolement.

Quoi de mieux pour combattre la solitude vécue en hiver que de planifier un printemps emballant, envisager un dépaysement complet, s'offrir la possibilité de côtoyer d'autres membres à travers les différentes activités données au Centre.

Quelle n'est pas notre surprise d'apprendre par nos espions partenaires du milieu que le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est sur la liste de souhaits de certains aînés du quartier pour y participer.

Et afin de vous aider, hâtez-vous de parcourir rapidement la programmation du printemps-été. Communiquez avec nous si vous désirez des informations supplémentaires sur une activité ou l'ensemble de la programmation.

N'attendez pas trop pour vous inscrire car « **premier arrivé, premier servi** » !
Il ne manque que vous pour confirmer votre inscription.

Bienvenue parmi nous et bon été !



Roger Risasi, directeur général

Assemblée générale annuelle et Appel de candidatures au Conseil d'administration



Assemblée générale annuelle

Date : Jeudi 8 juin 2023

**Lieu : 6600, avenue Victoria
(Mode présentiel)**

Heure : de 10 h à 11 h 45

L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de préparer l'Assemblée générale annuelle des membres, le moment idéal pour évaluer nos activités annuelles, revoir notre plan d'action, mesurer nos succès, penser aux difficultés rencontrées durant la pandémie (COVID-19) et sonder de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

Cette date peut être modifiée à tout moment sans préavis selon les contraintes liées à la pandémie du coronavirus (COVID-19) et / ou d'autres situations internes concernant le bon fonctionnement de notre organisme.

Tous les cours seront suspendus !

À tous les membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges,
dans le cadre de l'Assemblée générale annuelle 2023,
nous sommes à la recherche de candidatures pour combler **3 postes vacants**
qui terminent leur mandat au Conseil d'administration.

Le Conseil d'administration (CA) est formé de sept personnes.
C'est un Conseil diversifié, dynamique et aux compétences complémentaires.
La durée du mandat des administrateurs est de **trois ans**,
renouvelable si vous avez l'intérêt de continuer.

Tout membre en règle, motivé peut poser sa candidature pour travailler à la promotion de la mission du Centre. Nous portons une attention toute particulière aux 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 **lundi 29 mai 2023, à 15 h**.

Le directeur général et la présidente 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 organisme.
On vous attend et **surtout impliquez-vous !**

Roger Risasi, directeur général

Parlons santé

Augmenter la cadence peut diminuer les risques de démence¹ !

955 900 : C'est le nombre estimé de Canadiens qui seront atteints d'un trouble neurocognitif en 2030. En 2020, on en dénombrait 569 600. Les cas sont en hausse...

Borja Del Pozo Cruz, professeur associé à l'Université du Danemark du Sud, chercheur sénior en sciences de la santé à l'Université de Cadix, en Espagne, et coauteur d'une étude publiée dans JAMA Internal Medicine, stipule que **marcher de 3 800 à 9 800 pas par jour** peut amenuiser nos risques de souffrir de démence.

Évidemment, **plus on fait de pas, mieux c'est**. Mais il y a plus encore : maintenir une bonne cadence améliorerait davantage nos chances.

En effet, marcher à une vitesse de 112 pas/minute durant 30 minutes diminuerait de 62 % nos risques de démence.

Et nul besoin de parcourir la distance d'une traite ! On peut très bien faire deux promenades d'une durée de 15 minutes ou trois de 10 minutes chacune. On ne vantera jamais assez les vertus de l'exercice.

(1) *Carolynne Ann Boileau, Magazine Bel Âge, Décembre 2022-Janvier 2023, page 21*



Campagne annuelle de financement 2023

À quelques semaines de l'arrivée du printemps, permettez-nous de vous rappeler le rendez-vous annuel de la campagne de financement traditionnelle de votre organisme.

Le printemps est aussi le moment où *les membres et les anciens membres* du Centre des Aînés Côte-des-Neiges mettent la main dans la bourse pour soutenir financièrement leur organisme en participant massivement à la campagne annuelle de financement.

Votre don nous permet de continuer à remplir pleinement notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins.



La campagne de financement de l'année 2022 n'était fameuse car l'objectif fixé n'était pas atteint.

Cette année, de nombreux défis nous attendent notamment la restructuration des activités, la fin de financement de certains projets et surtout l'augmentation de prix des fournisseurs de services.

Votre don, quel qu'il soit, est indispensable. Il nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et à répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins.

La **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2023**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres.

Tant qu'à donner, donnez au Centre des Aînés CDN où vous profitez des activités ou que vous reconnaissez l'apport dans votre milieu.

Merci à l'avance de votre contribution et nous avons confiance en votre générosité !



Roger Risasi, directeur général

Mot de la présidente



Chers membres,

Le 20 mars, il fera son entrée officielle, ce printemps, porteur d'énergie et d'espoir. Cependant parfois l'hiver agressif lance une dernière offensive.

Qui se souvient de la mémorable tempête de neige de 1972 ?

Voyons l'avenir avec optimisme. Déjà le soleil brille plus longtemps chaque jour. La nature s'éveille, les érables participent à la liesse générale en nous offrant leur sève transformée en douceur par le savoir-faire des acériculteurs passionnés. Profitez-en !

Les aînés de Côte-des-Neiges se préparent à reprendre le chemin de leur **Maison conviviale** qui leur propose maintes activités permettant de sortir de leur torpeur hivernal.

Pour survivre dans les meilleures conditions, votre Centre **a besoin de votre adhésion et de votre participation à la campagne de financement.** La direction, le personnel, les bénévoles, le conseil d'administration vous souhaitent un doux printemps revigorant.

Avec Jacques Brel, chantons !

Au printemps au printemps
Et mon coeur et ton coeur
Sont repeints au vin blanc
Au printemps au printemps
Les amants vont prier
Notre-Dam' du bon temps
Au printemps au printemps

Jacqueline Destez, présidente

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

Semaine de l'action bénévole 2023

Tous les ans, le Québec célèbre « La Semaine de l'Action Bénévole »



Cette année, **du 16 au 22 avril**, la majorité des organismes vont rendre hommage aux bénévoles de leur communauté bien que la COVID-19, rôde encore autour de nous.

À cet effet, **une célébration spéciale est prévue** par le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, pour souligner l'engagement, le dévouement et la précieuse contribution de tous nos bénévoles. Leurs efforts inestimables enrichissent la vie de nos membres, que ce soit au niveau du Conseil d'administration, de l'animation des activités ou du service des repas communautaires.

Nous profitons de l'occasion pour vous inviter à vous joindre à leur équipe.

Aidez-nous en participant, par le biais des projets et des activités stimulantes à la réalisation de la mission du Centre.

Merci à chacun d'entre vous. Vous faites une réelle différence dans la vie des membres !



Roger Risasi, directeur général

Message de Jocelyne, coordonnatrice des activités.



Pour la programmation du printemps/été 2023
On sort !
On profite de l'air pur et de la nature.



1. Venez visiter avec nous les jardins **de la Maison Saint-Gabriel, musée et site historique.**

Les guides de la maison nous expliqueront tous les secrets des différents jardins thématiques. Terminons bien cette visite avec une pause gourmande terrasse et tisane !
(Sortie à Montréal par transport en commun). \$

2. Sortons de la ville et allons à Chambly visiter **la Ferme Guyon !**
Papillons en liberté, ferme d'animaux, boutique et marché de produits d'antan. (Excursion Hors-Montréal). \$\$

3. **Pratique de Tai-Chi et Qi Gong** au Parc Martin Luther King (Parc Kent) en juillet et août (dates à confirmer).

GRATUIT !!!!

Vous partez avec nous ???

Pour toutes les informations concernant ces activités, veuillez nous téléphoner au 514-344-1210 poste 201. Merci !



SORTIE/ EXCURSION

MAISON SAINT- GABRIEL Mercredi 21 juin



Endroit unique à Montréal, un oasis de paix en plein cœur de la ville. Visite des jardins thématiques et pause gourmande terrasse et tisane.

Horaire: 13 h à 15 h

Coût : 30 \$

Départ de groupe: Métro Charlevoix (heure à confirmer).

***Trajet en métro et autobus STM.*

Inscriptions du 3 avril au 12 juin



Ferme Guyon (Chambly) Mercredi 5 juillet

Lieu de découvertes, vous trouverez à la Ferme Guyon une belle variété de produits frais, une fromagerie, une boulangerie, une boucherie ainsi qu'une vaste sélection de vins, cidres et bières du Québec.

Parcourez notre centre jardin où vous trouverez toutes vos plantes pour votre aménagement paysager.

Découvrez aussi notre ferme pédagogique avec nos sympathiques animaux

Et admirez la papillonnerie, une volière tropicale avec plus de 500 papillons d'ici et d'ailleurs dont le spectaculaire Morpho bleu !

Départ de Montréal (Centre des Aînés CDN): 9 h

Retour à Montréal (Centre des Aînés CDN) : 16 h

Coût: 80 \$

Inclut la visite guidée de la ferme et la papillonnerie, boutique d'antan, transport en autobus intermédiaire, repas froid par un traiteur.




Une visite à la ferme à ne pas manquer !!!

Inscriptions du 3 avril au 26 juin

PARTICIPATION AUX SORTIES

LE CENTRE NE PEUT S'ENGAGER À ÊTRE RESPONSABLE DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE, ELLES DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉES PENDANT LES SORTIES. CERTAINS AUTOBUS N'ONT PAS ASSEZ D'ESPACE POUR ACCEPTER LES DÉAMBULATEURS.

COURS : Inscriptions du 3 au 6 avril 2023
De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

LUNDI et VENDREDI	MARDI	MERCREDI et VENDREDI
<p align="center">Tai - Chi <i>Phan Ngoc</i></p> <p>Intermédiaire + Avancé 10 h -10 h 55 50 \$ membre</p> <p align="center">Qi Gong 11 h -12 h 50 \$ membre</p> <p align="center">17 avril au 23 juin</p> <p align="center"><i>Les cours sont donnés en présentiel au Centre</i></p>	<p align="center">Danse en ligne en présentiel Nouveau professeur de danse en ligne</p> <p align="center"><i>avec Chi Li Li</i></p> <p align="center">Débutant 1 (base en danse obligatoire) 10h à 11h 30 60 \$ membre</p> <p align="center">Intermédiaire /Avancé 12h -13h 30 60 \$ membre</p> <p align="center">du 18 avril au 20 Juin</p>	<p align="center">Yoga adapté (sur chaise)</p> <p align="center"><i>Patricia Lukasik</i></p> <p align="center">14 h -15 h</p> <p align="center">55 \$ membre</p> <p align="center">19 avril au 21 juin</p> <p align="center"></p>
LUNDI	MARDI	Jeudi
<p align="center">Zumba Gold <i>Thu Huong Hoang</i></p> <p align="center">13 h 30 à 14 h 30</p> <p align="center">55 \$ membre</p> <p align="center">17 avril au 19 juin</p> <p align="center"></p>	<p align="center">Aquaforme</p> <p align="center">10 h 30 - 11 h 30</p> <p align="center">50 \$ membre</p> <p align="center"><i>À confirmer en avril avec le Centre Sportif CDN-NDG</i></p>	<p align="center">Rencontres Spirituelles</p> <p align="center">Abbé Marcel Blanchard</p> <p align="center">10 h à 11 h 30</p> <p align="center">1^e rencontre: À confirmer en avril</p> <p align="center"></p> <p align="center">20 \$ membre</p>

Veuillez vous inscrire aux dates prévues soit par la poste, soit par courriel,
soit au Centre.

Fiche d'inscription dûment remplie et paiement par chèque ou argent comptant.

**ACTIVITÉS DE GROUPE: ADHÉSION DE MEMBRE
OBLIGATOIRE 15 \$ valide du 1-9-2022 AU 31-08-23**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

12 h 30 - 15 h

Coût: 3 \$

17 avril au 19 juin

MARDI

**Conférence
musicale**

Paris vu par les artistes

par

M. Robert Lebeau

25 avril

De 13 h à 15 h

*Voir Paris vu
par les différents artistes
à travers la musique,
l'histoire, les images et
les vidéos de cette confé-
rence qui nous font
rêver à chaque fois !!!*

GRATUIT !!!

JEUDI

**DÎNERS
COMMUNAUTAIRES**

JEUDI MIDI

1 fois par mois

**VEUILLEZ RÉSERVER
AU 514 344-1210
POSTE 200**

Coût : 7 \$

13 avril

11 mai

15 juin



*Les dates peuvent être
sujettes à changement,
veuillez communiquer
au secrétariat
pour vérifier.*

VENDREDI



**CLUB DE
LECTURE**

Animé par

Francine Raymond

1 VENDREDI PAR MOIS

13 h 15 à 15 h 15

**Début: 14 avril
Titre du roman:**

Le collier rouge,

*Jean-Christophe
Rufin,
Édition Gallimard , 2014*

Coût: 3 \$

*L'animatrice et les participants
se rencontrent 1 fois par mois
pour échanger et discuter le
roman choisi et lu, l'animatrice
dirige les discussions dans
une atmosphère amicale et
détendue.*

Pour participer aux activités, vous devez être membre !!!

CONFÉRENCE MUSICALE

« PARIS VU PAR LES ARTISTES »



Je vous invite à venir en escapade avec moi pour vivre un moment d'émotion et de ravissement.

Une vision poétique et historique de Paris par l'intermédiaire des poètes, des graveurs, des artistes-peintres, des chansonniers et de la photographie.

*Quand ? Mardi le 25 avril 2023
à 13h 00*

Robert Lebeau, *président honoraire*

Party de Noël 2022 des retrouvailles !



Le 8 décembre 2022 fut une journée mémorable de retrouvailles des membres pour souligner Noël autour d'un repas du temps des fêtes après trois années d'absence à cause de la pandémie (COVID-19).

Malgré cette accalmie sournoise, la pandémie (COVID-19) rôde encore autour de nous et le froid qu'il faisait cette journée-là, bon nombre d'aînés se sont présentés au dîner. La grande salle du sous-sol était chaude grâce à l'ambiance de fête.



La fête s'est poursuivie par la danse en ligne sur chaise sous la direction de l'animatrice **Lyne Raïche**. Sa générosité, son entrain, sa voix, son attention pour chacun ont contribué à créer une ambiance festive et donné du bonheur à tous.

Enfin, de l'avis des participants, ce festin du temps des fêtes en mode présentiel après trois ans d'absence a été un franc succès.



Au plaisir de se retrouver aux prochaines réjouissances !

Roger Risasi, *directeur général*

TRAVAIL DE MILIEU

Dîner-Bingo de la St-Valentin

Les 13 et 14 Février, 15 résidents de l'OSBL d'habitation Maison Côte-Sainte-Catherine, et 2 dames des HLM Place Lucy, HLM Plamondon, ainsi que les 11 locataires d'HLM Côte-des-Neiges se sont rassemblés dans leur salle communautaire respective pour souligner la «Fête de l'Amour».

Entre deux parties, à la mi-temps, un buffet froid a été mis à leur disposition. Plusieurs prix ont été offerts aux gagnants dont les fameux châles crochetés par notre chère membre Madame Michèle Ravette. Les rires de joie et l'agitation les ont rendus heureux ! Rien de mieux pour réchauffer les cœurs que la frénésie du Bingo !

Café-rencontre avec l'ŒIL Côte-des-Neiges

Étant donné les délais d'entretien et de réparations, ainsi que les retards dans les avis d'augmentation de loyer, sans précédent, de l'OMHM, il est temps que les résidents de l'HLM Côte-des-Neiges connaissent leurs droits. Ainsi, l'intervenant de milieu, Félix Leclerc a invité Monsieur Prudencio Adom'megaa, organisateur communautaire de l'ŒIL Côte-des-Neiges à venir informer les locataires des recours en cas de problématiques concernant leur milieu de vie. Cette séance d'information ciblée sur des enjeux spécifiques a été très appréciée par les participants (12 aînés).

L'animateur a également bien pris le temps de répondre à leurs nombreuses questions. Par la suite, certaines personnes ont même pris rendez-vous avec l'organisateur communautaire afin de résoudre des cas plus personnels. Cette ressource méconnue auparavant est devenue nécessaire à leur bien-être.



Monsieur Prudencio Adom'megaa,
organisateur communautaire de l'ŒIL Côte-des-Neiges

Félix Leclerc, intervenant de milieu

TRAVAIL DE MILIEU

Activités culturelles dans les HLM avec la Maison de la culture de Côte-des-Neiges

Deux belles activités culturelles fascinantes et gratuites avec un musicien, une écrivaine et un conteur ont eu lieu dans nos HLM, grâce à la Maison de la culture de Côte-des-Neiges, fidèle partenaire en action auprès des aînés du quartier. C'est avec grand plaisir que je partage avec vous la photo.

Atelier d'écriture et de conte sur le thème «La Grande Joie»

Sonia Cancia, écrivaine et **François Lavallée**, conteur ont animé 6 ateliers avec les résidentes aînées des HLM Plamondon, Isabella et de l'OSBL d'habitation Maison Côte-Sainte-Catherine, une belle initiative de rapprochement intergénérationnel qui **encourage la communication écrite et orale**.

Les participantes ont écrit des lettres sur « **un moment de grande joie au cours de leur vie** » et ont également reçu les lettres des jeunes d'une école du quartier. Ensuite, les 2 générations se sont rencontrées pour échanger et raconter les uns aux autres leur grande joie.

À la fin, ceux qui le désirent, ont présenté leur performance au grand public.



Concert avec Gabriel Schwartz
HLM Isabella et Plamondon

Angèle Ngapa, *intervenante de milieu*

TRAVAIL DE MILIEU

LA JOIE DE SE RETROUVER À TRAVERS LES ACTIVITÉS EN HLM

L'hiver est arrivé et le froid s'est installé. Mais dans la salle communautaire en HLM, les résidents sentent une chaleur humaine à travers les nombreuses activités collectives : zumba sur chaise, yoga, cuisine collective, atelier artistique, atelier informatique, atelier de francisation, etc...

Participer à ces activités, c'est non seulement **ressentir un bien-être physique incroyable** mais aussi **retrouver la joie de vivre** dans la vie quotidienne.

D'autre part, les demandes d'écoute, de référence et d'accompagnement sont toujours d'une **priorité élevée** puisque nos aînés ont toujours besoin d'aide et ils ont une confiance solide envers les intervenants de milieu.

Alors, contactez-nous et venez avec nous !!! Vous vous sentirez mieux 😊.
Avec nous, vous trouverez une solution si vous avez des difficultés !



Ici chaque aînée est une fleur unique. Chacune s'ouvre et s'épanouit à sa manière.
Et quand elles sont ensemble, on sent l'amour dans la diversité et l'harmonie remplir leur cœur.

Mong Hieu Nguyen, agente de liaison

CENTRE DE BÉNÉVOLAT CÔTE-DES-NEIGES



INFORMATION :

Le « Bonjour, ça va ? »

Si vous vivez seul, ce service gratuit est pour vous !

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- Le « Bonjour ça va ? » est un service téléphonique offert aux personnes de 55 ans et plus comme **un programme de sécurité** à la maison.
Il est fait par des bénévoles du **Centre de bénévolat Côte-des-Neiges**.
- Il est réservé aux résidents de Côte-des-Neiges.
- Vous devez appeler le Centre de bénévolat CDN au **514 - 340 - 1072** pour vous inscrire.
- Vous recevrez alors un appel de notre part, **tous les matins, entre 9 h et 11 h, du lundi au vendredi**
(à l'exception des jours fériés pour lesquels vous serez informé à l'avance).
- Ou, si vous le souhaitez, vous pouvez nous appeler directement pour nous signaler que tout va bien. **Il est bon de dire bonjour à quelqu'un, cela ne prend que 2 minutes.**

Le Centre de Bénévolat CDN a maintenant des places disponibles pour de nouveaux clients qui seraient intéressés à ce service gratuit.

Pour plus d'information, contactez au 514 - 340 -1072

Bien se connaître soi-même est la clé essentielle du bonheur,

celle qui permet de réguler nos expériences internes

et de percevoir avec humilité et intégrité qui nous sommes

et de quoi nous avons besoin.

Bien se connaître soi-même s'acquiert par un exercice quotidien.

(Vladimir Kush et Amanda Cass)

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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Robert Lebeau
Félix Leclerc
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
Roger Risasi

**Montage, graphisme
et correction de textes**
Anne Marie Lê

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, présidente
Huguette Houle, vice-présidente
Carmen Comtois De Gryse, trésorière
Odile Perrault, secrétaire
Dina Toutoudakis, conseillère
Diana Marandola, 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:
16 Juin 2023

**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**

**FERMETURE DU CENTRE
DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES
« Année 2023 »**

- ◆ Vendredi Saint : 7 avril (Vendredi)
- ◆ Lundi de Pâques : 10 avril (Lundi)
- ◆ Fête des Patriotes : 22 mai (Lundi)
- ◆ Fête nationale : 26 juin (Lundi)
- ◆ Fête du Canada : 3 juillet (Lundi)
- ◆ Vacances d'été : 24 juillet au 20 août

HORAIRE D'ÉTÉ

du 19 juin au 8 septembre 2023

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

Montréal 

Mairie d'arrondissement
5360, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9



Gracia Kasoki Katahwa
Mairesse de Côte-Des-Neiges—Notre-Dame-De-Grâce

514 868-3523
graciakasoki.katahwa@montreal.ca



Anthony Housefather
MP - Montréal (Québec)
Député - Montréal



4770 Kent Avenue, Suite 316
514-283-0171

anthony.housefather@parl.gc.ca
anthonyhousefather.libparl.ca

Montréal 

Mairie d'arrondissement
5360, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9



Magda Popeanu
Conseillère de la Ville
District de Côte-des-Neiges

514 872-2966
magda.popeanu@montreal.ca

Elisabeth Prass
Députée de D'Arcy-McGee



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC 

Porte-parole de l'opposition officielle pour :
Les personnes vivant avec un handicap ou avec le spectre de l'autisme
La lutte contre l'itinérance
Les services sociaux
La santé mentale

514-488-7028
Elisabeth.Prass.DMG@assnat.qc.ca

VOTRE ÉPICIER
LE MARCHÉ DU VILLAGE

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

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

5415 rue Gatineau (sur Lacombé)
Montréal H3T 1B4

 **CÔTE-DES-NEIGES** **TÉL: (514) 735-3611**

 **CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES**

6600, ave. Victoria, bur. 101
Montréal, Qc
H3W 3G7

Métro Plamondon (sortie Barclay)
Bus 160 Ouest, 161 Ouest,
Bus 124 Nord, à l'angle de Barclay et de Victoria

Site internet: www.ainecdn.org
Courriel : direction@ainecdn.org
Téléphone: 514 - 344 - 1210, Télécopie: 514 - 344 - 9679

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



Dignité

*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