

Hiver 2016

Vol. XXIII- N° 1

# LE P'TIT JOURNAL



[www.ainecdn.org](http://www.ainecdn.org)

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

## Moments inoubliables des festivités du 25<sup>e</sup> anniversaire !





**L**es 23 et 24 septembre 2015, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges soulignait les 25 ans de son existence par un « dîner d'honneur » avec ses membres, au Centre communautaire LE 6767 et par un « 5 à 7 » avec ses partenaires, au Centre communautaire Abe-Limonchik.

Un anniversaire, c'est toujours un moment de joie comme en témoignent les photos. Cette joie est vraiment totale car 25 ans, c'est jeune lorsqu'il s'agit d'un individu, mais c'est un âge très honorable pour un orga-

nisme communautaire comme le nôtre. Et, malgré cet âge, notre organisme reste plus que jamais tourné vers l'avenir.

Nul n'ignore que depuis sa création en 1990, notre Centre a grandi en gagnant la confiance de ses membres, de ses bénévoles, de ses partenaires, de ses bailleurs de fonds, de ses intervenants et de nombreux partenaires qui œuvrent tous ensemble dans un seul but : *améliorer la qualité de vie des aînés et favoriser leur autonomie en les faisant participer pleinement à la croissance et au développement de l'Arrondissement Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce.*



De l'avis des participants, les festivités du 25<sup>e</sup> anniversaire ont été un franc succès. Le Conseil d'administration remercie chaleureusement toutes les personnes qui ont assisté aux festivités.

Nous tenons à remercier également tous les commanditaires qui nous ont soutenus dans la réalisation de cet événement : **la Caisse Desjardins des Versants du mont Royal, le Centre Funéraire Côte-des-Neiges, Madame Francine Charbonneau, Ministre de la Famille et responsable des Aînés, et l'Arrondissement CDN-NDG.**

Enfin, je veux remercier plus particulièrement tous ceux et celles qui ont travaillé à la réussite de cette commémoration du 25<sup>e</sup>, notamment les membres du comité organisateur et les employés du Centre des Aînés Côte-des-Neiges. Rendez-vous collectif au 30<sup>e</sup> !

**Roger Risasi, directeur général**



## Mot du président



Chers membres,

Nous sommes déjà à l'aube du second trimestre de notre 25<sup>e</sup> année d'activités du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Cette nouvelle programmation hivernale 2016 s'annonce des plus attrayantes. Notre équipe permanente vous a encore concocté une saison particulièrement dynamique avec des activités répondant à vos goûts et à vos attentes. Les membres du Conseil d'administration et notre personnel s'unissent à moi afin de vous offrir nos **meilleurs vœux** pour la nouvelle année.

Que l'année 2016 vous apporte santé, bonheur et amour.

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

**N'oublions pas que fréquenter le Centre des Aînés, c'est la meilleure façon de découvrir de nouveaux amis.**

Mes amitiés à toutes et à tous.

**Robert Lebeau, président du C.A.**

## 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



## Le Centre des Aînés CDN fête une Centenaire !

Le 15 octobre 2015, lors de son repas communautaire hebdomadaire, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a souligné les **100 ans** de **Madame Marie-Antoinette Desjardins**. Son fils et sa belle-fille étaient venus directement du Nouveau

Brunswick pour fêter avec nous cet événement exceptionnel.

Un grand nombre d'habitues avait répondu au rendez-vous sans oublier les bénévoles et les employés du Centre. Le tout fut couronné par un invité-surprise, un accordéoniste venu de Saint-Jean-sur-Richelieu, qui a joué les chansons à succès du Québec d'antan. La coordonnatrice des activités, Jocelyne Brûlé, était à l'origine de cette initiative.

Le repas fut arrosé par le vin préféré de notre centenaire, le « BOTTEGA Il Vino dell Amore » que tous les dîneurs présents ont beaucoup apprécié.

Nous souhaitons à Madame Desjardins une longue vie parmi nous !

**Roger Risasi**, *directeur général*



## Recherche de candidats au Conseil d'administration

Le Conseil d'administration est à la recherche d'au moins 2 candidats pour siéger à titre d'administrateur, à compter de mai 2016, date de la prochaine assemblée générale annuelle. La durée du mandat est de 2 ans renouvelable.

Nous avons besoin de vous et de votre expertise pour participer au développement de votre organisme, surtout dans cette période cruciale d'austérité que nous traversons tous, marquée par des coupures au niveau des programmes sociaux.

Vous pouvez laisser vos coordonnées au secrétariat. N'ayez pas peur ! Tout le monde peut faire acte de candidature. Il suffit de vouloir s'impliquer. N'oubliez pas ! Sans la participation de ses membres, le Centre ne peut pas fonctionner.

Le président M. Robert Lebeau et le directeur général, M. Roger Risasi, se feront un plaisir de vous rencontrer afin de vous expliquer le rôle d'un administrateur au C.A. du Centre des Aînés CDN.

**Roger Risasi**, *directeur général*

# Parlons santé

## Quand vient le temps d'aller vivre ailleurs !

Vous êtes déjà inscrit à votre Centre local de services communautaires (CLSC), qui fait partie de votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS), et vous recevez des services. Un professionnel suit régulièrement votre état de santé et évalue avec vous, au fur et à mesure, l'évolution de vos capacités fonctionnelles. (...) (1)

### FAIRE UNE DEMANDE

Tout d'abord, une demande d'orientation en milieu d'hébergement à long terme doit être rédigée par le travailleur social responsable de votre dossier au CLSC ou par celui de l'hôpital où vous êtes hospitalisé. Ce travailleur social devra préalablement avoir discuté de la situation avec vous. Selon la région à laquelle vous appartenez, et selon votre situation particulière au moment de la demande (vous vivez à domicile, dans une résidence privée qui offre des services, dans un centre hospitalier ou un centre de réadaptation), la demande suivra un trajet un peu différent, mais les principales étapes en seront les suivantes :

#### 1. L'évaluation

Cette étape comprend :

- une évaluation de vos capacités et incapacités en ce qui a trait aux activités du quotidien (se laver, se nourrir, se déplacer, s'habiller, etc.), compte tenu des obstacles de l'environnement où vous vivez (escaliers, etc.);
- une évaluation médicale décrivant vos maladies, traitements, diagnostics, médicaments, etc.;
- s'il y a lieu, une évaluation de vos besoins en physiothérapie, en nutrition, en ergothérapie, etc. (...)

#### 2. Le comité de détermination des services

Le dossier d'hébergement est ensuite dirigé vers une centrale de coordination des admissions ou vers un mécanisme d'accès. (...)

#### 3. Le comité d'orientation-admission

C'est à cette étape qu'un établissement sera choisi, en fonction de vos besoins, des recommandations du comité de détermination des services (étape précédente) et de la disponibilité des ressources. (...)

(1) Geneviève Ouellette, travailleuse sociale, IUGM, *Revue Protégez-vous* 2011, pp. 54-55

## In memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore, à 81 ans, la perte d'un de ses membres,

### Monsieur Michel De Celles

qui fut bénévole, pendant plus de 10 ans, comme professeur de conversation française.  
Nos sincères condoléances à sa famille et à ses amis.



## *Muchas Gracias, Maria !*

Notre très chère professeure d'espagnol, Maria Fernandez, a tiré sa révérence en novembre dernier après 15 années comme professeure-bénévole au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Nous lui souhaitons tous de profiter de cette "retraite" bien méritée pour se reposer et se gâter ! Nous ne l'oublierons pas.

De tout cœur, MERCI ! Chère Maria !

*\* Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours d'espagnol pour la session d'hiver.*



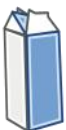
## **Mardi-conférence 23 février 2016 à 13 h 30**



### **LA SANTÉ OSSEUSE CHEZ LES FEMMES**

- ⇒ Pourquoi le calcium est important.
- ⇒ L'importance de la santé osseuse chez les femmes ménopausées.
- ⇒ La vitamine D.
- ⇒ Bien manger et quoi manger pour avoir des os sains.

**Coût : 1.00 \$**



## **En 2015, on est sortis dehors !!!**

Croisière  
sur le Richelieu,  
juillet 2015



**D'autres belles découvertes  
et sorties vous attendent en 2016...**

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$  
valide du 1<sup>er</sup> septembre 2015 au 31 août 2016**

**LUNDI**

**Scrabble duplicate**

*Huguette Houle*

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

11 janvier au 14 mars

*Réservé aux membres*

**MERDREDI**

**Pratique de Tai-chi**

9 h 30 - 10 h 30

Coût : 1 \$

13 janvier au 16 mars

*Réservé aux participants  
des cours de Tai - Chi*

**VENDREDI**

**Cercle de lecture**

*Hélène Couillard*

*1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois*

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 5 février 2016

*Réservé aux membres*

**MARDI**

**Mardi-Conférence**

13 h 30

**23 février**

*Présentation:*

**La santé osseuse chez les  
femmes ménopausées**

*Pourquoi le calcium est important ?*

*Qu'est-ce que l'ostéoporose?*

*Bien manger pour des os sains*

*La vitamine D*

*avec*

*Le Centre universitaire de santé  
McGill*



**15 mars**

**Conférence sur les  
proches-aidants  
avec le YWCA / L'Appui**

**Démystifier le rôle d'un proche-  
aidant et l'aide en général**



**JEUDI**

**Les dîners  
communautaires  
du jeudi à midi**

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

**\* Repas réguliers**

6 \$ membre / 7 \$ non-membre

Réservation nécessaire

jusqu'au mardi (12 h )

*Premier repas: 14 janvier 2016*

*Pas de repas: 24 mars (jeudi saint)*

**\* Repas de fête**

12 \$ membre / 15 \$ non-membre

Réservation nécessaire

jusqu'au lundi (12 h )

**Dîner de St-Valentin :**

**11 février**



**Dîner de**

**Pâques :**

**31 mars**



**Attention !**

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

# COURS : inscriptions du 5 au 8 janvier 2016

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

## LUNDI

### Français pour allophones

*Retour au printemps !!!*

## LUNDI ET MERCREDI

### Programme P.I.E.D.

*Retour au printemps !!!*

## LUNDI et VENDREDI

### Tai - chi

*Phan Ngoc*

#### Débutant

9 h - 9 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

∞∞∞

### Tai-chi Intermédiaire +Avancé

10 h -10 h 55

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

11 janvier au 18 mars

## LUNDI et VENDREDI

### Qi Gong (1<sup>er</sup> groupe)

*Phan Ngoc*

11 h -12 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

11 janvier au 18 mars

## MERCREDI et VENDREDI

### Qi Gong (2<sup>e</sup> groupe)

*Phan Ngoc*

Mercredi de 11 h -12 h

Vendredi de 12 h -13 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

13 janvier au 18 mars

## MARDI

### Danse en ligne

*Jocelyne Kwok Choon*

(10 cours)

#### Débutant (1)

9 h 30 -10 h 30

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre

\*\*

#### Débutant (2)

(base en danse nécessaire)

10 h 30 - 12 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

\*\*

#### Intermédiaire 1<sup>e</sup> année

13 h - 14 h 30

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

12 janvier au 15 mars

## MARDI ou VENDREDI

### Aquaforme

#### Mardi

10 h 30 - 11 h 30

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre

12 janvier au 22 mars

#### Ou

#### Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre

15 janvier au 1<sup>er</sup> avril

Lieu : Centre sportif CDN

4880, rue Van Horne

\*\*\*(maximum 12 personnes)

## MERCREDI

### Spiritualité à saveur évangélique

*Soeur Denise Lavoie*

9 h 30 - 11 h 30

20 \$ membre/ 30 \$ non-membre

13 janvier au 16 mars

## JEUDI

### Mise en forme et étirements

9 h 30 -10 h 15

35 \$ membre/ 45 \$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN

4880, Van Horne

14 janvier au 24 mars

## JEUDI

### Zumba Gold 50 +

10 h 30 -11 h 30

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN

4880, Van Horne

14 janvier au 24 mars

## JEUDI

### Espagnol

*Céline Locas*

#### Intermédiaire (2)

*Retour au printemps !!!*

## MERCREDI et VENDREDI

### Yoga adapté (sur chaise)

*Patricia Lukasik*

13 h 30 - 14 h 30

50 \$ membre/ 60 \$ non-membre

13 janvier au 18 mars



**Mercredi 27 janvier**

**Le Musée des Maîtres et Artisans du Québec**  
(615, avenue Sainte-Croix, arrondissement de Saint-Laurent)

Située dans une église néogothique du XIX<sup>e</sup> siècle, l'exposition Mains de maîtres, présente 400 objets faits main, témoins de l'histoire culturelle du Québec. Visite guidée des expositions permanentes et temporaires.

**Visite d'une durée de 2 heures environ.**

Départ de groupe : 12 h 45 / 6600, avenue Victoria  
Coût : 10 \$ membre / 20 \$ non-membre  
Inscription : du 5 au 20 janvier 2016



**Mercredi 10 février**

**Visite sur le Nouvel an chinois**  
avec Tours Kaléidoscope Inc.

***Cette année sera l'année du Singe de Feu Rouge !!!***

La visite a pour but de faire découvrir la façon dont on fête le Nouvel an chinois ici, à Montréal. Visite des lieux d'importance: temple bouddhiste, magasin du culte pour les objets liés à la chance, herboristerie, épicerie, etc.. **Visite d'une durée de 2 heures environ.**

**\*\*\*Rendez-vous avec le guide à 13 h 30 en face du Tim Horton, situé à l'intérieur du Palais des Congrès, métro Place d'Armes.**

Départ de groupe : 13 h / 6600 avenue Victoria  
Coût : 25 \$ membre / 30 \$ non-membre  
Inscription : du 5 janvier au 3 février 2016



**Mercredi 9 mars**

**Musée Pointe-à-Callière**  
**Agatha Christie et l'archéologie**

Cette exposition propose une incursion dans le monde fascinant d'Agatha Christie (1880-1976).

Entre les années 1930 et 1960, cette femme a été directement liée à d'importantes découvertes archéologiques faites en Syrie et en Irak en plus d'être une romancière prolifique mondialement connue. Allons à la découverte de cette femme passionnée et colorée à travers une autre époque.

**Visite guidée du musée et exposition à 13 h 30. Dîner facultatif au restaurant l'Arrivage à 11 h 30.**

Départ de groupe : 10 h 30 / 6600 avenue Victoria  
Coût (visite guidée) : 25 \$ membre / 30 \$ non-membre  
Inscription : du 5 janvier au 2 mars 2016

**ATTENTION !!!**

**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.**

# EXCURSION HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 16 mars  
La Maison amérindienne  
(Mont St-Hilaire)



## *Repas à saveur amérindienne du temps des sucres!*

Située dans l'une des seules érablières en milieu urbain au pays, La Maison amérindienne nous propose un retour aux sources. C'est donc au son du tambour et des chants amérindiens que nous dégusterons un repas complet composé de légumes que les Iroquois cultivaient dans la Vallée du Richelieu et de volaille marinée dans le sirop d'érable.

**Le forfait comprend:** Voyage en autobus intermédiaire, visite muséale, animation de contes et légendes amérindiennes sur le temps des sucres.

Départ : 10 h / 6600, avenue Victoria  
Retour : 16 h / 6600, avenue Victoria  
Coût : 60 \$ membre / 70 \$ non-membre  
Inscription : du 5 janvier au 7 mars 2016

### AU MENU

Marmite du chef (potage de citrouille)

Bannique (pain amérindien)



Hauts de cuisse de poulet marinés dans le sirop d'érable et les  
vages servis

herbes sau-

sur un lit de riz sauvage et blanc, accompagnés d'une salade iroquoise de maïs

Tarte au sucre sans croûte de la Maison

Thé, café & tisane

Tire sur la neige



**Vous pouvez apporter votre vin !!!**



# Travail de milieu dans les HLMS



## Une soirée mémorable !

Le 11 septembre dernier, des résidentes et un courageux (!) résident des habitations *Isabella*, accompagnés de Jocelyne Brûlé et de moi-même, ont eu la chance d'assister au spectacle d'ouverture du Festival « Quartiers Danse », à la Maison Théâtre.

En effet, des billets nous ont gracieusement été offerts par l'organisme, dont la mission est de « démocratiser la danse contemporaine en la rendant plus accessible à tous les publics dans des

lieux tant traditionnels qu'inusités ».

Ainsi, les quatre danseurs de la compagnie basque Kukai Dantza nous en ont mis plein la vue, le temps de deux chorégraphies exécutées de façon magistrale. La prestation fut suivie d'un petit cocktail, où du bon vin et de délicieuses bouchées nous ont été servis. Notre transport fut assuré par « Quartiers Danse », qui a vraiment tout mis en œuvre pour nous offrir une expérience extraordinaire de grande envergure, une vraie soirée « VIP ».

Mémorable !

**Catherine Tremblay-Lebeau, Intervenante de milieu**

## UNE BELLE RENCONTRE DES INTERVENANTES DU CENTRE DES AÎNÉS CDN AVEC LES AÎNÉS HABITUÉS DE *MULTICAF*



Par une belle matinée ensoleillée, le 4 novembre dernier, notre équipe d'intervenantes, Catherine Tremblay-Lebeau, Nilza Dos Santos et Mong Hieu Nguyen, a tenu un kiosque d'information à *Multicaf*. Cet endroit nous a permis de rencontrer des personnes âgées qui fréquentent les lieux et de leur présenter les services de notre Centre ainsi que notre travail d'intervention auprès des aînés.

L'accueil chaleureux des trois jeunes intervenantes a attiré l'attention d'une cinquantaine de personnes âgées. Les beaux sourires, la gentillesse et le bonheur des visiteurs lorsqu'ils ont appris que le Centre des Aînés CDN était là pour eux ont réchauffé notre cœur. Que de belles personnes rencontrées !

Depuis quelques mois, quand notre emploi du temps le permet, nous allons diner à *Multicaf*, les lundis et mercredis. Si vous habitez dans les HLMS et que vous souhaitez nous rencontrer là-bas, tout en profitant d'un bon repas au prix très abordable de 1,50\$, n'hésitez pas à venir nous voir. Nous serons là pour vous écouter et vous fournir toute l'information dont vous pourriez avoir besoin. C'est une chaleureuse invitation que nous vous faisons.

**Mong Hieu Nguyen, agente de liaison**

# Travail de milieu dans les HLMS

## 30<sup>e</sup> anniversaire de l'HLM Goyer : 1985-2015

La Résidence Goyer a fêté son 30<sup>e</sup> anniversaire le 16 octobre 2015 avec la présidente de son comité de locataires, Mme Huguette Huot.

L'HLM 2929 rue Goyer fut inauguré officiellement le 30 septembre 1985 sous le ministère de M. Jacques Rochefort, à l'époque ministre de l'Habitation et de la Protection du Consommateur. La Ville de Montréal fut heureuse aussi d'avoir participé à la construction de cet immeuble et d'être associée à son administration par l'entremise de l'Office Municipal d'Habitation de Montréal.



Au départ, c'est-à-dire en 1986, le président exécutif de l'HLM Goyer était monsieur Yvon Lamarre. Aujourd'hui, c'est Mme Huguette Huot, une personne très présente dans sa communauté, qui préside le comité de locataires de l'HLM Goyer depuis 2010.

Le 16 Octobre 2015, les résidents et les résidentes de Goyer ont soufflé les bougies du 30<sup>e</sup> anniversaire de leur Habitation. Ils ont profité du généreux repas préparé pour cette occasion, accompagné de vin rouge ou blanc. Ils ont également dansé.

A la fin de la fête, a eu lieu un tirage pour gagner une bouteille de boisson alcoolisée, une enveloppe contenant 10 \$ ou un pot de fleurs. Les résidents semblaient contents de se retrouver pour célébrer et s'amuser ensemble. Une belle soirée d'anniversaire !

**Nilza Dos Santos**, *Intervenante de milieu*

## FERMETURE DU CENTRE

Vacances de Noël et du Nouvel An:

du 21 décembre 2015 au 3 janvier 2016

Vacances de Pâques:

du 25 mars au 28 mars 2016

#### Collaborateurs

Jocelyne Brûlé  
Nilza Dos Santos  
Anne Marie Lê  
Robert Lebeau  
Mông Hiêu Nguyễn  
Roger Risasi  
Catherine Tremblay-Lebeau

**Coordination**  
et  
**correction de textes**  
Elisabeth Petit

**Montage et graphisme**  
Anne Marie Lê

**Correction d'épreuves**  
Jacqueline Destez

**Photocopie**  
Repro impression

**Conseil d'administration**  
Robert Lebeau, président  
Jacqueline Destez, vice-présidente  
Diana Marandola, conseillère  
Odile Perrault, secrétaire  
Huguette Houle, conseillère  
Ginette Faucher, 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:**  
12 février 2016

# PARLONS SÉCURITÉ



POSTE DE QUARTIER **26**

## FRAUDE PAR LA MÉTHODE DU «PETIT-FILS»

### MÉTHODE UTILISÉE PAR LE FRAUDEUR :

- Le fraudeur **communique généralement** avec vous par **téléphone**.
- Il vous demande **si vous le reconnaissez**.
- **Vous pensez que votre petit-fils vous appelle**, et automatiquement, vous donnez son nom.
- Il utilise alors ce nom pour avoir l'air **crédible**. Il vous demande de lui **transférer une importante somme d'argent** en prétextant qu'il a un problème urgent (accident de voiture / détention en prison).
- Si vous acceptez de faire ce virement de fonds, vous **ne reverrez jamais** votre argent.

### PRÉVENTION :

- Si l'appelant vous demande si vous l'avez reconnu, répondez simplement « **NON** ».
- Posez des **questions personnelles** auxquelles seul votre petit-fils pourrait répondre.
- **Refusez** de faire des **virements d'argent** avant d'avoir vérifié la version de votre interlocuteur auprès des membres de votre famille.
- Demandez-lui un **numéro de téléphone** pour le rappeler ou dites-lui de vous rappeler plus tard afin de pouvoir faire vos vérifications.
- Rappelez-vous que **vous avez toujours le droit de dire « NON »**, même à un proche.

# Journée de protestation contre l'austérité

À Montréal, environ 300 organismes communautaires ont participé les 2 et 3 novembre 2015 à une vaste mobilisation pour dénoncer leur sous-financement et les compressions dans les services publics.



Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, par solidarité avec les autres organismes communautaires *montréalais*, a fermé ses portes les 2 et 3 novembre en après-midi. Et le 3, nous sommes allés manifester dans la rue avec eux pour exprimer notre ras-le-bol contre les mesures d'austérité qui occasionnent la suppression de certains programmes et de sources de financement.

Déjà, au *niveau local* le 8 octobre au Parc Kent, le Centre des Aînés CDN avait répondu à l'appel de la Table de Concertation du quartier (Corporation de Développement Communautaire de Côte-des-Neiges), en compagnie d'autres organismes de l'Arrondissement, de certains de nos membres et d'un grand nombre de citoyens venus nous soutenir pour dénoncer les mesures d'austérité et le manque de sensibilité du gouvernement actuel. Mais il semble qu'on ne puisse faire changer cette politique...

## Un exemple :

Un exemple pourra mieux faire comprendre les enjeux de cette politique qui touche notre milieu. La mission de la **CDEC CDN-NDG (Corporation de développement économique communautaire)** consistait à favoriser et à enraciner le développement économique et social de notre territoire, par la prise en charge des moyens et des outils adaptés à la réalité locale par les acteurs du milieu. Cette corporation, sans but lucratif, gérait un fonds d'investissements destinés aux entreprises de notre arrondissement. Malheureusement elle sera supprimée définitivement en décembre 2015, après 23 ans d'existence.

Le Centre des Aînés CDN a déjà bénéficié du support financier de la CDEC pour l'achat de matériel destiné à notre activité du repas communautaire et pour le renouvellement de notre parc informatique.

Sa disparition nous touchera directement, hélas ! Nous sommes l'un des nombreux organismes communautaires qui ne pourront plus compter sur son aide financière.

**Roger Risasi, Directeur général**



**Prothèses dentaires**  
esthétiques et confortables

**Nidal A. Chakra, d.d.**  
denturologiste

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





**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 Québec) H2T 2N7  
 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](http://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:

CÔTE-DES-NEIGES

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](http://www.ainecd.org)  
 Courriel : [direction@ainecd.org](mailto:direction@ainecd.org)  
 Tél.: 514-344-1210  
 Téléc. : 514-344-9679

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



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

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



**CENTRE FUNÉRAIRE  
 CÔTE-DES-NEIGES**

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

**Sandra Wong**  
 (514) 342-8000

[www.dignitequebec.com](http://www.dignitequebec.com)

