

Automne 2014

Vol. XXI- N° 3

# LE P'TIT JOURNAL



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

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

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

## Relocalisation du Centre: un processus en marche !



**Les élus de l'Arrondissement CDN-NDG interpellés sur le dossier de la relocalisation du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.**

Le 02 juin 2014, un bon nombre de membres du Centre des Aînés CDN étaient présents au Conseil d'arrondissement CDN-NDG. Certains d'entre eux se sont même inscrits pour poser des questions comme c'est la coutume dans ce genre de forum.

Car l'inquiétude des membres réside dans les différentes zones d'ombre qui persistent encore quant à la décision finale de l'Arrondissement sur ce dossier.

Est-ce que les besoins réels du Centre formulés à la Ville pour remplir sa mission seront respectés? Pourquoi la Ville ne répond-elle pas par écrit à nos questions ? Pourquoi utilise-t-elle seulement la communication orale? Pour ne pas s'engager de quelque façon que ce soit?

Pourtant, les élus politiques de l'Arrondissement CDN-NDG suivent attentivement l'évolution de ce dossier, notamment le maire, Russell Copeman et la conseillère de Ville District Côte-des-Neiges, Mme Magda Popeanu. Cette dernière a même reçu l'équipe de la direction et le Président du Conseil d'administration pour une séance de travail. La menace qui pesait sur notre déménagement, le 30 juin 2014 dans l'immeuble *Le 6767 Côte-des-Neiges*, a été écartée.

Actuellement, les pourparlers continuent entre la Ville et le Centre afin de trouver **une solution durable et permanente**. La relocalisation, si elle a lieu, devrait intervenir vers le mois de novembre 2014. Toutes les cartes sont sur la table pour choisir notre nouveau lieu de vie. Deux sites sont en vue, dont l'un près d'une bouche de métro !

L'agent de développement de la Ville, M. Stéphane Livernoche, est en contact régulier avec le Centre concernant certaines données techniques du dossier. Nous demandons à nos membres de rester vigilants. Vous serez informés chaque fois qu'il y aura une avancée importante. Dossier à suivre ...

**Roger Risasi, directeur général**

P.S.: texte écrit le 13 juin avant la date de tombée du P'tit Journal !



### Collaborateurs

Jocelyne Brûlé  
Anne Marie Lê  
Robert Lebeau  
Roselyne Morier  
Angèle Ngapa  
Roger Risasi  
Claudia Sescu

### Coordination et

#### correction de textes

Elisabeth Petit

#### Montage et graphisme

Anne Marie Lê

#### Correction d'épreuves

Jacqueline Destez  
Paulette Crespin

#### Photocopie

Saigon Graphic

#### Conseil d'administration

Robert Lebeau, président  
Jacqueline Destez, vice-présidente  
Diane Marandola, conseillère  
Odile Perrault, conseillère  
Huguette Houle, conseillère  
Nancy Borrer, 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: 14 novembre

# Départ et arrivée au Conseil d'administration



La dernière Assemblée générale annuelle, tenue le 21 mai 2014, a confirmé le départ des trois administrateurs, Mme Renée Martel, secrétaire, M. Maurice Garançon, trésorier, Mme Gisèle Pharand-Reboux, conseillère, et l'arrivée de Mmes Diane Marandola, Odile Perrault et d'une autre personne qui sera cooptée par le nouveau Conseil d'administration comme le permettent nos règlements généraux.

L'Assemblée générale annuelle a aussi entériné la décision du Conseil d'administration de prolonger de deux ans le mandat de M. Robert Lebeau.

Un grand merci aux administrateurs sortants, pour leur dévouement et leur implication durant quatre années au Conseil d'administration.



Félicitations à l'équipe renouvelée et aux nouveaux membres du Conseil d'administration : Huguette Houle, Nancy Borrer, Odile Perrault, Robert Lebeau, Diane Marandola, Jacqueline Destez, sans oublier la personne à coopter. Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

**Roger Risasi, directeur général**

Centre des Aînés Côte-des-Neiges  
6585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)  
Montréal (Québec) H3S 2A5

Courriel: [ainea50@ainecdn.org](mailto:ainea50@ainecdn.org), [www.ainecdn.org](http://www.ainecdn.org)

Tél.: 514-344-1210, Téléc.: 514-344-9679

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, 9 h à 12 h et 13 h à 17 h

## Mot du président



Chers membres,

C'est déjà la rentrée et, de plus, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est à l'aube de son **25<sup>e</sup> Anniversaire** de création.

Ce trimestre sera très intense concernant notre future relocalisation, car nous sommes en plénes négociations avec l'arrondissement à ce sujet. Ceci dit, en tant que Président, il me fait grandement plaisir de vous souhaiter, au nom des membres du Conseil d'administration, un **JOYEUX ANNIVERSAIRE**.

Si le Centre s'est rendu là aujourd'hui, c'est grâce à vous et à votre fidélité. Au cours de ces **vingt-cinq** dernières années, les équipes d'administrateurs qui se sont succédées ont travaillé très fort pour que votre organisme soit des plus dynamiques.

Un gros merci à tous les administrateurs qui se sont dévoués au cours de ces nombreuses années. Merci également à nos employés, à la direction, ainsi qu'aux généreux bénévoles qui ont permis au Centre de poursuivre son œuvre. Nous sommes très fiers de sa longévité et de sa grande popularité auprès de nos aînés. Nous allons poursuivre notre mission, en espérant que le Centre des Aînés CDN continuera à répondre de plus en plus à vos besoins.

Merci également à tous pour votre grande générosité lors de notre campagne de financement 2014. **BRAVO !**

Rappelez-vous **qu'aussi longtemps qu'il y aura un désir de partager, le Centre des Aînés existera.**

En terminant, je voudrais souhaiter longue vie au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

**Robert Lebeau**, président

## De notre Caisse

Le centre de services  
Côte-des-Neiges a une  
nouvelle adresse :  
**3333 ch. Queen Mary**

Soucieux de toujours mieux vous servir, nous profitons de cette occasion privilégiée pour vous rappeler que le centre de services Côte-des-Neiges a une nouvelle adresse !

Depuis le 31 mars, les membres sont invités à découvrir le nouveau centre de services Côte-des-Neiges situé au **3333, chemin Queen Mary**. En plus de disposer de locaux modernes et fonctionnels, votre Caisse met davantage l'accent sur l'accessibilité des services afin de vous offrir le soutien des meilleurs experts pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets financiers, et ce, selon un nouvel horaire bonifié incluant les mercredi et jeudi soir jusqu'à 20 h.

### Découvrez

- un accueil au design épuré où l'ouverture met l'accent sur l'accessibilité des services
- un aménagement moderne et fonctionnel qui assure confort et confidentialité à nos membres
- une aire d'attente assise confortable.

### Profitez

- des services conseils par une équipe chevronnée
- d'un service caissier optimisé grâce à une gestion proactive de la file d'attente par type de transaction
- d'un espace automatisé qui vous permet de réaliser vos transactions de façon autonome.

Bref, du savoir-faire et des lieux invitants, voilà ce qui vous attend dans nos nouveaux locaux.



# Campagne annuelle de financement 2014

Nul n'ignore que la " campagne annuelle de financement 2014 " a débuté au mois d'avril dernier et jusqu'à présent certains d'entre vous ont déjà honoré leur engagement.

Par contre, beaucoup d'entre vous n'ont pas encore répondu à notre appel. Mais il n'est pas trop tard. La campagne n'est pas encore terminée; elle reste en vigueur jusqu'au **19 décembre 2014**. **Votre participation** demeure essentielle. Ne nous (vous) oubliez pas! Vous le savez, les subventions diminuent ! Merci d'avance de votre générosité qui nous permet d'exister !



La direction

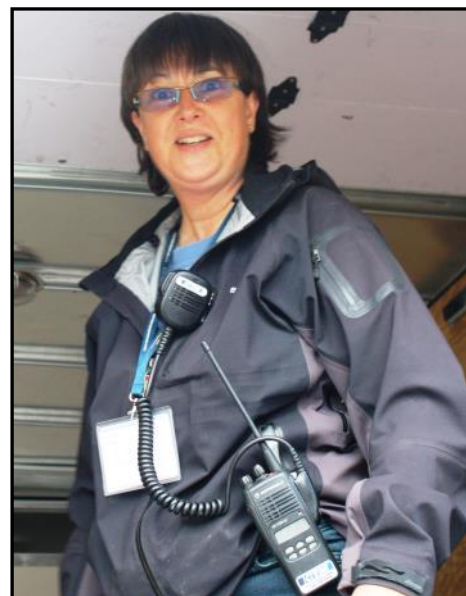
## Fête de quartier Côte-des-Neiges - 12<sup>e</sup> édition annulée !

Nous tenons à informer nos membres que la fête de quartier " Côte-des-Neiges en fête, 5 continents, 5 sens " qui annonçait le début de la programmation d'automne au mois de septembre n'aura pas lieu cette année. Cette décision émane des organismes membres de notre Table de concertation locale qui est la Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges (CDC CDN). Les organismes se donnent une année de réflexion pour bâtir un autre style d'événement après 11 ans de réalisation.

**Un grand merci à Mme Hélène Bordeleau**, Agente de développement économique/Concertation avec le milieu, de la **CDEC CDN-NDG**, à qui avait été confié le mandat de coordonner cet événement durant toutes ces années au niveau de la recherche de financement, de l'encadrement des bénévoles et des ressources humaines.

Hélène Bordeleau, ouverte d'esprit, sociable, prête à aider sans compter son temps et toujours animée d'un esprit consensuel à la recherche d'une solution quelle que soit la nature du problème, fut très appréciée par ses collègues et par nous-mêmes pour la qualité de son travail.

Enfin, nos remerciements vont aussi au directeur de la CDEC CDN-NDG, M. Claude Lauzon, pour sa collaboration et pour avoir accepté que Mme Bordeleau, son employée, soit mise à la disposition du milieu chaque année afin d'organiser la fête de quartier Côte-des-Neiges . Un grand merci !



**Roger Risasi**, *directeur général*

## Clinique de Vaccination contre la grippe et la pneumonie 2014

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, chemin de la Côte-des-Neiges,  
dans la grande salle,  
au rez-de-chaussée  
**Information : 514 - 344 - 1210**

## Ligne Référence-aînés

**Un service dont tout le monde  
peut avoir besoin**

Vous avez **plus de 65 ans** ?  
Vous cherchez un renseignement ?  
Vous voulez garder l'anonymat ?  
Vous ne voulez pas parler  
à une boîte vocale ?

Un guichet unique  
dans le Grand Montréal !

Un coup de cœur  
pour le **514-527-0007**  
pouvant satisfaire la majorité  
de vos demandes.

## Parlons santé

### Apprendre à vivre plus longtemps

**A**u Québec, en 2011, une personne âgée de 65 ans a une espérance de vie moyenne de 20 ans. *Quels sont les facteurs qui ont contribué à cette longévité en meilleure santé ?* (1)

Les nombreuses améliorations qu'a connues l'Amérique du Nord au 20<sup>e</sup> siècle dans les domaines sanitaire, alimentaire, économique et social ont sans aucun doute participé à cette évolution. Pensons par exemple aux méthodes de préservation des aliments et d'assainissement de l'eau potable issues des progrès de l'après-guerre.

Plus récemment, les efforts consacrés à la recherche en biotechnologie, en pharmacologie et en épidémiologie ont permis de belles avancées dans le domaine de la santé, dont l'ensemble de la population bénéficie aujourd'hui.

À cela s'ajoutent toutes les politiques de santé publique visant à sensibiliser les gens à l'importance d'adopter des habitudes de vie saines telles qu'une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique, l'arrêt de la consommation du tabac et une consommation modérée d'alcool, de même que les campagnes de prévention en santé (relations sexuelles protégées, vaccination, dépistage des maladies selon l'âge et le sexe) et en sécurité (port de la ceinture en auto, respect de limite de vitesse).

En résumé, l'amélioration des conditions de vie, de logement et de travail a permis aux individus de repousser la mort prématurée et de jouir d'une plus grande vitalité plus longtemps.

(1) Marie-Jeanne Kergoat, médecin, gériatre, IUGM, *Revue Protégez-vous* 2011, p. 4

# Messages de Jocelyne, coordonnatrice

## ***Bien vieillir et développer son réseau***

Ces ateliers permettront aux participants de :

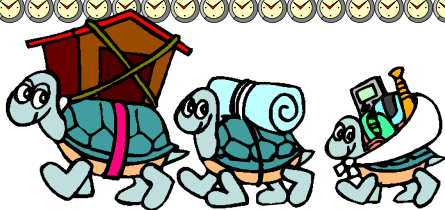
- Se sentir mieux outillés pour faire face à la solitude,
- Développer des stratégies concrètes pour briser l'isolement,
- Avoir une meilleure connaissance des ressources disponibles dans leur milieu.

*Ces ateliers sont gratuits et offerts aux membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges grâce au partenariat de l'Association canadienne pour la santé mentale de Montréal.*

- ⇒ Inscriptions obligatoires,
- ⇒ Maximum 10 à 15 participants,
- ⇒ Groupe fermé (aucune inscription après le début des ateliers)
- ⇒ Six ateliers de 3 heures.

Les mardis de 13 h à 16 h  
du 30 septembre au 4 novembre  
et une rencontre de retrouvailles  
(1 mois après la fin de la session).

N. B. : Ces ateliers ne sont pas donnés dans un but thérapeutique !



Nous avons tout fait pour que cette programmation soit la plus complète possible compte tenu de la relocalisation de notre Centre cet automne.

Nous nous excusons des changements qui pourraient arriver en cours de route.

**NOUVEAU !!!**



***COURS DE FRANÇAIS  
POUR ALLOPHONES !!!***

**LES LUNDIS  
DE 13 H 30 À 15 H 30**

Venez apprendre, parler et faire connaissance  
avec des aînés d'autres cultures !!!

15 \$ membre - 40 \$ non-membre

*Informations page 8*

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$  
valide du 1<sup>er</sup> septembre 2014 au 31 août 2015**

**LUNDI**

**Scrabble duplicate**

*Huguette Houle*

13 h -15 h 30

8 sept. au 10 nov.

Coût : 1\$

*Réservé aux membres*

**MERDREDI**

**Pratique de Tai-chi**

*Madeleine Hirou*

9 h 30 -10 h 30

10 sept. au 12 nov.

Coût : 1\$

*Réservé aux participants  
des cours de Tai -Chi*

**VENDREDI**

**Cercle de lecture**

*Hélène Couillard*

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

*Début 5 septembre*

13 h 30 -15 h 30

Coût : 1\$

*Réservé aux membres*

**MARDI**

**Mardi-Conférence**



**23 septembre  
14 h**

Conférence sur le **stress**  
avec *Le Groupe Harmonie*

Coût: 1\$

**11 novembre  
13 h 30**

Conférence sur le **Parkinson**  
avec une infirmière de la Société  
Parkinson du Québec

Coût: 1\$

**ATELIERS**

**BIEN VIEILLIR**

ET

**DÉVELOPPER SON RÉSEAU**

30 sept. au 4 nov.

13 h - 16 h  
(6 ateliers)

Comment apprivoiser sa solitude ?  
Se connaître soi-même  
Explorer et développer son réseau  
avec une animatrice  
du milieu psychosocial

**GRATUIT !!!**

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES !!!**

**JEUDI**

**Dîners  
Communautaires**

*Centre de ressources communautaires  
6767, chemin de la Côte-des-Neiges  
Local 602*

*Les jeudis à midi  
Repas réguliers*

6\$ membre / 7\$ non-membre

Réservation nécessaire  
jusqu'au mardi (12 h)

*Premier repas: 11 septembre*



*Repas de fête*

12\$ membre / 15\$ non-membre

Réservation nécessaire  
jusqu'au lundi (12 h)

*Animateur J. A. Gamache*

*Dîner d'Halloween*

*30 octobre*



*Dîner de  
11 dé-*

*Noël  
cembre*



*Centre de  
communau-  
6767, chemin*

*ressources  
taires  
de la Côte-des-  
Neiges*

*Grande salle au rez-de-chaussée*

**\*\*\* Les dates et heures des cours et activités  
peuvent changer suite à la relocalisation du Centre. Nous nous en excusons !!!**

# LES COURS : Inscriptions du 25 au 28 août 2014

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

## LUNDI

★ **NOUVEAU COURS !!**

**Français pour allophones**  
*Marie-France Cloutier*

13 h 30-15 h 30

15\$ membre / 40\$ non-membre  
8 sept. au 17 nov.

## Lundi

**Musclez vos méninges!**  
*(Atelier de vitalité intellectuelle)*  
*Lise Catudal*

10 h - 12 h  
35\$ membre / 45\$ non-membre

Minimum de 8 participants  
8 sept. au 17 nov.

## LUNDI et JEUDI

**Tai-chi**  
*Phan Ngoc*

**Débutant**  
9 h - 9 h 55  
45\$ membre / 55\$ non-membre  
\*

**Intermédiaire +Avancé**  
10 h - 10 h 55  
45\$ membre / 55\$ non-membre  
8 sept. au 17 nov.

## LUNDI et JEUDI

**Qi Gong**  
*Phan Ngoc*

11 h - 12 h  
45\$ membre / 55\$ non-membre  
8 sept. au 17 nov.

## MARDI

**Danse en ligne**  
*Jocelyne Kwok Choon*  
(10 cours)

**Débutant (1)**  
9 h 30 - 10 h 30  
40\$ membre / 50\$ non-membre

\*\*

**Débutant (2)**  
**(Avoir une base en danse)**  
10 h 30 - 12 h  
45\$ membre / 55\$ non-membre

\*\*

**Intermédiaire 1<sup>e</sup> année**  
13 h - 14 h 30  
45\$ membre / 55\$ non-membre  
9 sept. au 11 nov.

## MARDI ou VENDREDI

**Aquaforme**  
**Mardi**

10 h 30 - 11 h 30  
40\$ membre / 50\$ non-membre  
9 sept. au 11 nov.

ou

**Aquaforme**  
**Vendredi**

10 h 30 - 11 h 30  
40\$ membre / 50\$ non-membre  
12 sept. au 14 nov.

Lieu : Centre sportif CDN  
4880, rue Van Horne  
(maximum 12 personnes)

## MERCREDI et VENDREDI

**Qi Gong (2)**  
*Phan Ngoc*

11 h - 12 h  
45\$ membre / 55\$ non-membre  
10 sept. au 14 nov.

## JEUDI

**Zumba Gold 50 +**  
10 h 45 - 11 h 45  
45\$ membre / 55\$ non-membre

11 sept. au 13 nov.

Lieu : Centre sportif CDN  
4880, Van Horne

## JEUDI

**Espagnol**  
*Céline Locas*

**Intermédiaire**  
13 h 30 - 15 h  
11 sept. au 13 nov.  
20\$ membre / 30\$ non-membre

∞∞

*Maria Fernandez*

**Débutant 2**  
13 h 30 - 15 h

**Avancé**  
9 h 30 - 11 h 30  
20\$ membre / 30\$ non-membre  
11 sept. au 13 nov.

## MERCREDI

**Spiritualité**  
**à saveur évangélique**  
*Soeur Denise Lavoie*

9 h 30 - 11 h 30  
20\$ membre / 30\$ non-membre  
10 sept. au 12 nov.

## MERCREDI et VENDREDI

**Yoga adapté (sur chaise)**  
*Patricia Lukasik*

13 h 30 - 14 h 30  
50\$ membre / 60\$ non-membre  
10 sept. au 14 nov.  
(maximum 20 personnes)

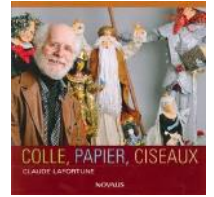
# SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

**Mercredi 24 septembre**

**Colle, Papier, Ciseaux !**

*L'exposition*

Centre historique des Sœurs de Ste-Anne (Lachine)



**Une collection exclusive de sculptures en papier !** L'exposition nous entraînera dans une rétrospective de la carrière du talentueux sculpteur de papier Claude Lafortune. Le parcours nous fera revivre en outre les émissions, « **l'Évangile en papier** » et « **Parcelles de soleil.** »

**Départ de groupe** : 12 h 30 / métro CDN (côté église)

**Coût** : 12\$ membre / 20\$ non-membre

**Inscription** : 25 août au 17 septembre 2014

*\*Veuillez noter que nous devons prévoir environ 1 heure de déplacement en transport en commun.*

**Mercredi 8 octobre**

**École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal**

(1822, boul. de Maisonneuve Ouest)



*Une école tendance dans un édifice patrimonial !*

Allons découvrir une nouvelle école des métiers pour se régaler de bons plats préparés par de futurs chefs !  
Dîner servi à 12 h.

**Départ de groupe** : 11 h 30 / métro CDN (côté église)

**Coût** : 25\$ membre / 30\$ non-membre

**Inscription** : 25 août au 24 septembre 2014

**Vendredi 19 décembre**

**Croque-Baroque Noël baroques !!!**



*Les Symphonies des Noël*s de Michel Corrette nous fait revivre les Noël's d'antan sur instruments d'époque. Cinq musiciens d'Arion interprètent avec finesse le bonheur festif et la joie de vivre des célébrations de Noël à Paris au 18<sup>e</sup> siècle.

**Le concert est présenté à la Galerie Gora à 12 h (279, rue Sherbrooke ouest).**

**Départ de groupe** : 11 h / métro CDN (côté église)

**Coût** : 35\$ / 40\$ non-membre (*incluant le concert et le lunch*)

**Inscription** : du 25 août au 1<sup>er</sup> décembre 2014

**Notez bien que cette sortie est le vendredi exceptionnellement.**

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

**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 10 septembre

Citrouilles et tournesols



## **FORFAIT DU TERROIR AU SOMMET**

**Savourez les Cantons-de-l'Est avec vos yeux et vos papilles !!!**

Profitons de l'automne et de ses couleurs pour une visite du côté de l'Estrie. Une visite des champs de tournesol et une ascension dans les montagnes nous donneront des ailes et nous feront vivre une journée mémorable.

**Le forfait comprend:** Voyage en autocar de luxe, visite guidée chez *Citrouilles et tournesols*, balade en carriole, dégustation de produits locaux à la boutique, *ascension en télécabine jusqu'au sommet du mont Orford*, visite guidée du sentier Altitude, boîte à lunch de saison.

Guide d'interprétation sur les deux sites !

Départ : 8 h 15 / Mc Donald's ( CDN/ Linton )  
Retour : 17 h / Métro CDN et Mc Donald's  
Coût : 75\$ membre / 80 \$ non-membre

Inscription : du 25 août au 5 septembre 2014

Mercredi 3 décembre

**Auberge Godefroy**  
*Bécancour*



*Nous terminerons l'année à Bécancour au Centre-du-Québec !*



Accompagnés du guide de l'Office de tourisme de Bécancour, M. Clément Prince, nous commencerons cette escapade hivernale en dînant à la magnifique et spacieuse Auberge Godefroy reconnue pour son buffet du midi et nous irons visiter par la suite deux boutiques (savonnerie Carpe Diem et l'Angelaine), pour avoir des idées-cadeaux et faire le plein de douceurs.

**Le forfait comprend:** Voyage en autocar de luxe, accompagnement durant toute la journée d'un guide accompagnateur avec explications sur les destinations, buffet du midi à l'Auberge Godefroy, visite de deux boutiques au choix, remise de pochettes touristiques.

Départ : 9 h / Mc Donald's ( CDN/ Linton )  
Retour : 17 h / Métro CDN et Mc Donald's  
Coût : 65\$ membre 75 \$ non-membre

Inscription : du 25 août au 24 novembre 2014

# Résumé du rapport annuel 2013-2014

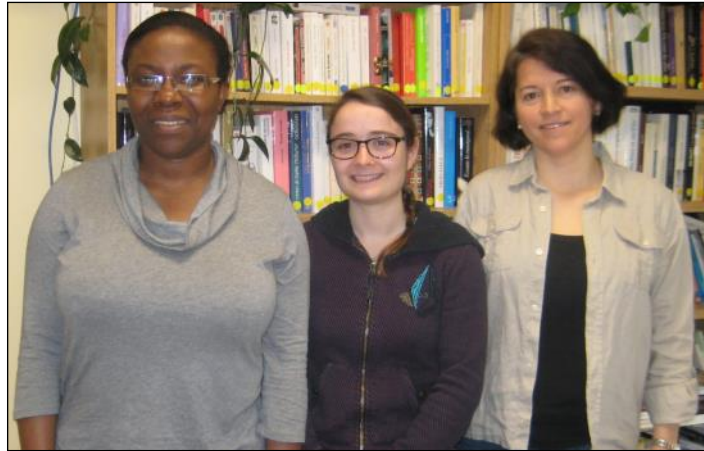
Un petit exercice de mémoire: essayons de relever les points importants du rapport !

1. M. Robert Lebeau est président du Conseil d'administration depuis **8 ans, il a accepté de continuer pour travailler au dossier de relocalisation**
2. **Trois administrateurs** terminent leurs mandats: **Mmes Gisèle Pharand-Reboux, Renée Martel et M. Maurice Garançon.**
3. Deux nouvelles conseillères se sont présentées: **Mmes Odile Perrault et Diane Marandola.**
4. Il reste **une place** à pourvoir.
5. **Cinq organismes** ont créé le Centre -des-Aînés: le **CLSC Côte-des-Neiges, l'IUGM, le Département communautaire de l'Hôpital Sainte-Justine, le Centre de bénévolat SARPAD, le Centre communautaire de loisirs de CDN.**
6. **Les nouvelles activités sont :** *Musclez vos méninges* et *Spiritualité à saveur évangélique.*
7. Les intervenantes de milieu sont présentes dans 5 **HLM : Isabella, Lavoie, Goyer, Places Lucy et Newman.**
8. Jocelyne Brûlé a expliqué la raison de la **hausse des participations aux sorties par leur grande originalité et l'intérêt qu'elles suscitent.**
9. Les intervenantes rejoignent les aînés vulnérables dans les HLM **en les écoutant et en les encourageant à participer aux activités collectives qu'elles organisent.**
10. **Roselyne Morier est la nouvelle agente de liaison.**
11. On a ajouté aux activités physiques proposées celle du **Qi gong 2** les mercredi et vendredi, qui vous tonifie.
12. **Christian-Paul Gaudet** a assuré la présidence de l'Assemblée générale et **Renée Martel** assistée d' **Anne Marie Lê**, le secrétariat.
13. **L'assemblée extraordinaire** a eu lieu le 27 juin 2013.
14. **La relocalisation** du Centre a été le sujet de cette assemblée extraordinaire.
15. Deux agents de l'Arrondissement CDN/NDG étaient présents: **Stéphane Livernoche, Marie Claude Ouellet.**
16. En 2013-2014, le Centre compte **400 membres** dont **45 nouveaux** sans oublier **84 non-membres** qui participent aux activités.
17. **Les orientations de 2014-2015 vont** se concentrer sur la poursuite des pourparlers avec la Ville de Montréal pour la relocalisation du Centre, l'exploration de la création d'une page Face book et la recherche de financement pour le travail de milieu.

**Anne Marie Lê, secrétaire-réceptionniste**

# Travail de milieu

## Témoignages des aînés suite aux interventions faites dans leur milieu



Angèle Ngapa, intervenante de milieu, Roselyne Morier, agente de liaison, Claudia Sescu, intervenante de milieu

1. De- *puis que nous avons le privilège d'avoir les intervenantes de milieu, ça me donne l'occasion de pratiquer plusieurs activités, qui sont très appréciées par tous les locataires. Ça nous donne l'occasion de se faire de nouveaux amis et ça coupe la solitude. Nous avons des café-rencontres et nous apprécions beaucoup toutes ces choses. On ne peut pas avoir mieux que ça. C'est le parfait bonheur. Un gros merci aux intervenantes et à l'équipe de la direction du Centre des Aînés CDN. (Mme Izella Godin, HLM Isabella)*

2. *Dans mes mots à moi, je vous dis le bienfait que ça m'a fait. Je me sens revivre, moins seule et les exercices physiques offerts me font du bien. J'aime beaucoup participer à l'atelier de dessin et à toutes les rencontres en groupe. Les intervenantes sont adorables et compréhensives. Merci pout tout. (Mme Huguette Larose, HLM Isabella)*

3. *Je suis ravie de toutes les activités organisées ici. Ma vie a changé parce que je reçois l'amitié et cela entre tous les locataires. Les services offerts me rendent la vie plus facile et on n'a qu'à profiter de toutes les activités. (Mme Esther Vicente, HLM Isabella)*

4. *Mme Yolande Édouard réside au HLM Pace Newman depuis quelques années. Elle participe assidûment aux activités offertes par les intervenantes du Centre des Aînés CDN. Quand nous lui avons demandé ce qu'elle pensait du travail de milieu dans sa résidence, voici ce qu'elle nous a répondu : «J'aime beaucoup! J'aime tout ce que vous faites : les exercices et le bingo surtout, j'aime vraiment ça ! Avant, je faisais mes exercices seule chez moi et maintenant je peux les faire en groupe. Mes enfants sont contents quand je leur dis que je participe aux activités et ils m'encouragent à le faire. Quand on a 80 ans, c'est difficile parce que nos amis et notre famille ne sont plus près de nous. Quand je vais aux activités, je rencontre mes voisins et j'apprends à les connaître ». (Mme Yolande Édouard, Place Newman)*

*Si vous avez des amis et/ou des connaissances qui résident dans les HLM à Côte-des-Neiges et qui ont besoin des services évoqués, n'hésitez pas à les référer à l'équipe de travail de milieu de notre Centre, au 514-731-8067.*

*Merci beaucoup !*

## La maltraitance envers les aînés, Osons en parler pour mieux la combattre !



La maltraitance et les abus envers les aînés sont un sujet tabou. Les intervenantes de milieu du Centre des Aînés CDN ont voulu briser le silence sur ces problèmes en proposant des façons différentes d'en parler!

Dans le cadre des initiatives de sensibilisation et de mobilisation contre ces maux dont souffrent les plus faibles des aînés, deux résidences ciblées par notre projet de travail de milieu ont bénéficié récemment de deux représentations du Théâtre-forum intitulé « **Des maux pour le dire** », traitant de cette thématique. La pièce de théâtre a été coécrite par des aînés bénévoles et apprentis-comédiens.

Il s'agit de la **Résidence Goyer, le 18 février** et la **Résidence Isabella, le 14 mars**.

La forme théâtrale utilisée, la comédie, a permis aux aînés vulnérables et isolés dans les résidences de démystifier plus facilement ce phénomène, d'identifier des situations d'oppression vécues par certains et d'ouvrir le dialogue afin de trouver ensemble les moyens de prévenir et de lutter contre tous les abus dont ils peuvent être victimes.

**Les représentations ont été offertes gracieusement par la Coalition pour le maintien dans la communauté (COMACO) et le Carrefour communautaire Montrose, avec la participation de neuf bénévoles aînés.**

Nous tenons à exprimer toute notre appréciation et nos remerciements au groupe de bénévoles, ainsi qu'aux partenaires de milieu qui ont rendu possible ce projet dans les milieux de vie des aînés: Mmes Josée Roy, Maryse Bisson et M. Serge Tremblay, l'auteur des textes.

Nous avons abordé également le sujet de la maltraitance et des abus lors d'un souper-rencontre à l'OSBL d'habitation Maison Côte-Ste-Catherine. Tout en partageant un repas convivial, nous avons pu entendre et échanger sur les préoccupations des aînés concernant ces maux.

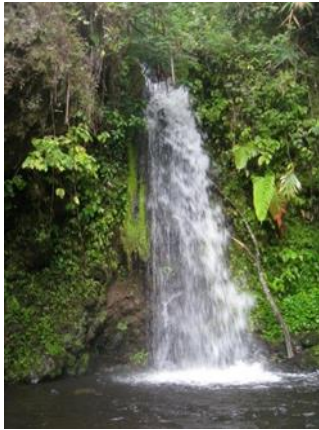
Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant ces fléaux, il est possible d'avoir des réponses en contactant

la **ligne d'écoute Aide-Abus Aînés au 514-489-2287**.

Vous pouvez aussi **rejoindre l'équipe de travail de milieu du Centre des Aînés CDN au 514-731-8067** et il nous fera plaisir de vous écouter !

L'équipe des intervenantes : **Angèle Ngapa, Claudia Sescu et Roselyne Morier**

## La Spiritualité : Une source vivifiante ...



**A**u cours de nos 10 rencontres en spiritualité, nous allons explorer divers chemins qui peuvent nous aider à retrouver notre Source intérieure en tout temps et découvrir peu à peu qu'elle répond à notre quête de l'essentiel.

Nous nous inspirerons de textes spirituels, poétiques et bibliques. Ces temps de réflexion se feront dans une atmosphère de détente et de grand respect mutuel; ils seront aussi enrichis par de courts exposés, des partages d'expériences et de questionnements au gré des participants. A vous de choisir ce qui vous conviendra le mieux en écoutant votre «voix intérieure». L'important est d'apprendre à vivre en contact avec sa Source. Notre joie et notre sérénité en dépendent.

Chaque mois, nous aborderons un thème particulier en lien avec la saison en cours, et ceci pourra nous mener à des découvertes étonnantes qui seront source de croissance spirituelle, d'ouverture à soi, aux autres et à l'Autre.

Ces rencontres auront lieu chaque **mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 à partir du mercredi 10 septembre au 12 novembre 2014.**

**Bienvenue à toute personne qui a soif de se retrouver en vérité** et désire vivre une plus grande unité avec Dieu. Elle y trouvera soutien précieux pour une meilleure qualité de vie et une plus grande ouverture aux autres.

**Denise Lavoie, smnda**

## Celui qui vous attend

*Il est là, profondément enraciné comme un enfant à la vie.*

*Il a six ans déjà et il s'embellit chaque jour en attendant notre visite.*

*Il grandit en beauté très droit et fier.*

*Il nous ouvre les bras chargés de verdure,  
espérant nous protéger des rayons du soleil.*

*Il se pare à l'automne de ses plus beaux atours.*

*Il est là même en hiver, toujours droit et fort  
face aux vents menaçants.*

*Il anticipe le retour du printemps qui le fera renaître.*

*Il grandit confiant et calme sous l'œil attendri  
de son parrain monsieur Frédéric Back.*

*Il espère toujours que nous ferons un léger détour pour aller le saluer, NOTRE ARBRE.*

**Robert Lebeau (avril 2014)**



Parc Kent, à proximité du terrain de pétanque

## Venez aux repas communautaires !

Vous ennuyez-vous un peu ?  
Vous sentez-vous seul (e) ?  
Avez-vous envie de briser votre isolement ?  
Aimeriez-vous rencontrer des gens  
de bonne compagnie ?  
Avez-vous le goût d'un repas chaud  
à prix très modique ?

Une seule réponse : **les repas communautaires**  
du *Centre des Aînés Côte-des-Neiges*,  
chaque **Judi** de **11 h 30 à 15 h 00**,  
au **6767, ch. Côte-des-Neiges, salle 602**



Après le repas, des activités socio-récréatives vous sont proposées.  
Pour plus d'information, contactez-nous au **514-344 -1210**.



À la ferme Guyon

À la Seigneurie de l'Île Ronde



## Fermeture du Centre

Fête du travail : 1<sup>er</sup> septembre  
Action de Grâce : 13 octobre  
Noël et Nouvel An : 22 décembre au 4 janvier 2015



**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

3333, Chemin Queen-Mary, # 310  
 Montréal QC H3V 1A2  
 T. : 514 736-2727  
 thomas.mulcair@parl.gc.ca  
 www.thomasmulcair.npd.ca

npd.ca // ndp.ca

**Hélène David**  
 Députée d'Outremont  
 Ministre de la Culture et des communications  
 5450, ch. Côte-des-Neiges, bur.115  
 Montréal, Québec, H3T 1Y6  
 Tél.: 514-482-0199, Téléc.: 514-482-9985



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: **TÉL: (514) 735-3611**

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**



*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)