

## Relocalisation du Centre des Aînés : mythe ou réalité ?



Les intervenants de la Ville:  
**Marie-Claude Ouellet et Stéphane Livernoche**



Les membres étaient nombreux à l'Assemblée.

**P**ourquoi ce titre? Parce qu'il représente les questions que posent bien des membres chaque fois qu'ils sont en contact avec le personnel du Centre.

Pour tous ceux qui ne sont pas au courant de la situation, voici, en quelques mots, l'historique du dossier de **relocalisation**.

**Le 27 juin 2013** a eu lieu une **Assemblée extraordinaire** en présence de 75 personnes. Deux fonctionnaires de l'Arrondissement CDN-NDG, Mme Marie-Claude Ouellet, chef de section et M. Stéphane Livernoche, agent de développement, sont venus nous confirmer une décision très importante, celle du futur déménagement du Centre en 2014, au cinquième étage de l'immeuble 6767, Côte-des-Neiges où logent la Bibliothèque Interculturelle ainsi que vingt organismes et où ont lieu les dîners communautaires. La raison principale de cette décision est la suite à donner au *Plan directeur de l'Arrondissement CDN-NDG* concernant la restructuration du Service des immeubles de la Ville.

Lors de cette rencontre, de nombreuses **inquiétudes** ont été soulevées par les membres :

- 1) Pourquoi choisir de déménager le Centre des Aînés CDN **sans consultation, sans son consentement** et mettre **un autre groupe à sa place** au Centre Appleton ?
- 2) Est-ce que les salles d'activités seront allouées de façon arbitraire, imprévisible et **changeante** ?
- 3) L'identité et l'ambiance du Centre ne risquent-elles pas d'être compromises, notre organisme n'ayant pas « **pignon sur rue** » au 6767 ?

(Suite page 2)

**Collaborateurs**

Jocelyne Brûlé  
Paulette Crespin  
Robert Lebeau  
Élisabeth Petit  
Roger Risasi

**Coordination  
et  
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  
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 février 14

(Suite de la page 1)

C'est une question-clé pour le maintien et le développement du Centre ?

Il ne sera plus qu'un organisme parmi bien d'autres, **non annoncé à l'extérieur** comme nous le sommes aujourd'hui.

4) Une membre du Centre ayant même recensé tous les autres centres d'aînés dans la région de Montréal a constaté qu'**aucun** ne se trouve dans un immeuble du genre 6767, et surtout pas au 5<sup>e</sup> étage.

5) La localisation à un niveau trop élevé et l'obligation d'utiliser les **ascenseurs** rendent inconfortable ce changement pour beaucoup.

6) Toutes les **promesses faites** seront-elles tenues et respectées ? On peut être sceptique !



Voici le genre de préoccupations soulevées par la majorité de nos membres. À la fin de la rencontre, ceux-ci ont donné le mandat fort à la direction et au Conseil d'administration d'identifier les raisons et besoins **réels** qui motivent le déménagement du Centre.

**Où en sommes-nous actuellement ?**

**Le 12 juillet 2013**, le Centre des Aînés CDN a fait ses devoirs. Il a envoyé à la Ville l'ébauche de ses besoins et le plan sommaire d'aménagement du local qui lui a été alloué. Le plan a été réalisé par l'ex-président du Conseil d'administration M. Charles-André Lefebvre. La Ville travaille encore là-dessus car de temps en temps, **M. Stéphane Livernoche**, agent de développement, nous donne des nouvelles de l'évolution du dossier.

Le Conseil d'administration attend toujours la réponse écrite de la Ville avant de se prononcer et s'il y a lieu, de convoquer une autre Assemblée extraordinaire des membres.

Le paysage politique de l'Arrondissement CDN-NDG vient de changer avec l'arrivée des nouveaux élus. Ces derniers ont besoin de temps pour prendre le pouls des différents dossiers importants de l'Arrondissement, entre autres du nôtre. Par contre, lors de la dernière campagne électorale municipale, l'ex-maire de l'Arrondissement devenu Conseiller de Ville du district Darlington, **M. Lionel Perez**, a été informé du déménagement probable du Centre et des problèmes que cette relocalisation pose.

Déménagement : Mythe ou réalité ? Dossier à suivre !

**Roger Risasi**, directeur général

## Parlons Santé

### L'âge et les médicaments

Au Québec, 61% des personnes âgées de 65 ans et plus prennent des médicaments sur ordonnance. La plupart en consomment de trois à cinq. Malheureusement, plus du quart de ces consommateurs ne suivent pas correctement l'ordonnance prescrite.

Le vieillissement peut affecter la prise de vos médicaments. Le foie, par exemple, est un organe qui se compare à une usine de dégradation des médicaments. Or avec l'âge, il métabolise moins bien certains médicaments qui doivent y être dégradés. Les reins, qui permettent d'éliminer certains médicaments une fois dégradés, voient aussi leur fonction diminuer. Cela explique l'importance d'ajuster les doses ou l'intervalle entre celles-ci.

De plus, le corps âgé se compose d'un peu plus de graisse que de muscles, ce qui peut affecter la distribution de certains médicaments dans le corps. Pour ces différentes raisons, certains médicaments sont inappropriés pour les personnes âgées alors qu'ils conviennent à l'âge adulte.

**Suzanne Gilbert**, pharmacienne (IUGM)  
*Guide pratique Aide aux aînés*,  
Revue Protégez-vous 2011, p. 22

### 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 !

**Ligne Référence-aînés : 514 - 527-0007**

Un coup de cœur pour ce numéro qui paraît pouvoir satisfaire la majorité des demandes des aînés.

## De notre Caisse



**PLUS D'ACCESSIBILITÉ  
ET UNE FOULE DE SERVICES...  
VOTRE CAISSE SAIT  
RÉPONDRE À VOS ATTENTES**

### NOUVEL HORAIRE

#### SIÈGE SOCIAL

1145, avenue Bernard, Outremont (Québec) H2V 1V4

Lundi et mardi	9 h - 17 h
Mercredi et jeudi	9 h - 20 h
Vendredi	9 h - 17 h
Samedi	9 h - 15 h

#### CENTRES DE SERVICES

##### MILE END

5036, boulevard Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2T 1R7

##### CÔTE-DES-NEIGES

5480, chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal (Québec) H3T 1Y5

##### SERVICES DE GESTION DES AVOIRS

1155, avenue Bernard, Outremont (Québec) H2V 1V5

Lundi et mardi	9 h - 17 h
Mercredi et jeudi	9 h - 20 h
Vendredi	9 h - 17 h

#### ACCÉDEZ AUX SERVICES DE VOTRE CAISSE

Pour parler à un conseiller du lundi au vendredi, de 6 h à 22 h, et les samedis et dimanches, de 8 h 30 à 16 h, un seul numéro: 514 274-7777

**EN LIGNE: Nouveau!** Entrez en contact avec un conseiller à partir d'un ordinateur ou d'un appareil intelligent et discutez de vos finances en ligne (sur rendez vous).

#### JUSQU'À MINUIT: 1 800 CAISSES

24 h sur 24, 7 jours sur 7.

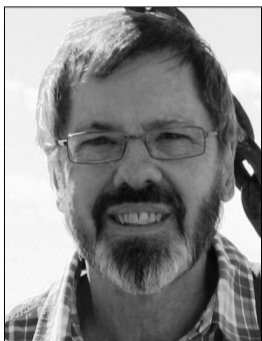
desjardins.com

m.desjardins.com

 **Desjardins**  
Caisse des Versants  
du mont Royal

Coopérer pour créer l'avenir

## Mot du président



**C**hers membres,

Eh ! Oui ! C'est notre second trimestre qui se pointe déjà !

Cette session **Hiver 2013-2014** s'annonce des plus dynamiques.

Encore une saison remplie de belles découvertes et, qui sait ? Peut-être de nouvelles amitiés. Notre équipe vous a préparé une programmation qui saura satisfaire tous les goûts : activités physiques, activités pour l'esprit, conférences, sorties de groupe à Montréal et à l'extérieur, dîners communautaires « **animés** », dîners spéciaux de fêtes avec danse et surprises, etc. Comme vous pouvez le constater, au Centre des Aînés Côte-des-Neiges, on ne chôme pas ! Pour nous, c'est fête toute l'année.

Les membres du Conseil d'administration et de notre équipe s'unissent à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux de nouvel an. Que l'année **2014** vous apporte santé, bonheur, amour et amitié.

En terminant, j'aimerais remercier mes amis collaborateurs du Conseil d'administration, la Direction, nos employés, ainsi que tous nos animateurs, et nos bénévoles, pour leur dynamisme et leur grande générosité.

Merci également à vous, chers membres, pour votre participation à nos activités. Vous savez que le Centre des Aînés est là parce que vous existez.

**"Partageons notre joie de vivre et accueillons l'amitié qui se présente à nous".**

Mes amitiés à toutes et à tous.

**Robert Lebeau**, président du C.A.

## Nouveau défi : Le Conseil d'administration a besoin de vous !

**L**es prochaines années seront remplies de nouveaux défis à relever au Centre : possible déménagement, fête du 25<sup>e</sup> anniversaire, restructuration des activités, etc. C'est pourquoi nous avons besoin de vous pour participer au développement de votre organisme.

Le Conseil d'Administration est à la recherche d'au moins 2 candidats pour siéger à titre d'administrateur, à compter de mai 2014, date de la prochaine Assemblée générale annuelle.

Notre attention particulière se porte sur les membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent au moins à une des activités ou qui donnent de leur temps pour le bénévolat. La durée, renouvelable, du mandat est seulement de **2 ans**, .

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.

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 sein du C.A. du Centre des Aînés CDN.

**Roger Risasi**, directeur général



Nous vous recommandons de participer aux travaux de recherche de l'IUGM .

Pour toute information, contactez :  
**Madame Nadia Jaffer**  
Tél. : 514 - 340-3540, poste 4160



Lionel Perez, Helen Fotopulos

## Journée Portes Ouvertes

**L**e 1<sup>er</sup> octobre 2013, de 10 h 30 à 14 h, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a organisé une *Journée Portes Ouvertes*, dans le cadre de la Journée Internationale des aînés et de celle de la Semaine des Centres communautaires pour aînés.

La promotion en a été faite dans le journal du quartier « Les Actualités », dans les nouvelles de notre Table de concertation du quartier « CDC de CDN », dans les nouvelles des Tables régionales « COMACO et RIOCM » ainsi que dans notre bulletin d'information « Le P'tit Journal », sans oublier la bannière posée pendant deux semaines.

Nous avons eu le plaisir de recevoir la visite des candidats aux élections municipales 2013, de quelques aînés et de certains partenaires du milieu.



Par contre, le succès espéré au niveau des nouvelles adhésions n'était pas, cette fois-ci, au rendez-vous. C'est pourquoi nous lançons un vif appel à tous nos membres: faites la promotion de votre Centre auprès d'autres aînés de votre entourage qui se sentent seuls et isolés. Le Centre ne peut exister sans votre concours et votre collaboration.

À la fin de l'événement, nous avons pu échanger de façon informelle autour d'un verre de vin et de fromage. Un grand merci à l'équipe de travail du Centre et aux bénévoles qui ont donné un coup de main pour que cet événement puisse exister. À la prochaine fois !

**Roger Risasi, directeur général**



M. Kevin Copps

## L'Halloween, fête de l'amitié

**L**e jeudi 31 octobre 2013, de 12 h à 15 h 30, a eu lieu, au Centre communautaire Le 6767, un dîner d'Halloween, organisé par le Centre des Aînés CDN.

Pourquoi appeler l' Halloween « fête de l'amitié »? Elle n'intéresse pas seulement les tous petits mais aussi les adultes comme en témoignent les photos. Et pour notre organisme, cette fête permet aux aînés vivant dans les Habitations à

loyer modique (HLM) et aux autres membres de fraterniser dans une bonne ambiance de la diversité.

Le dîner a été agrémenté par notre cher animateur G.A. Gamahe. Monsieur Kevin Copps, candidat à la mairie de l'Arrondissement CDN-NDG était de passage à la fête pour serrer chaleureusement la main des personnes présentes.

Un grand merci à tous nos bénévoles, à notre Président du C.A., aux membres qui sont venus fraterniser avec les autres aînés et à l'équipe de travail du Centre des Aînés CDN.

**Roger Risasi, directeur général**



## Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

### **SORTIE SUPPLÉMENTAIRE EXCEPTIONNELLE**

## Un lunch musical!

La salle Tudor du Magasin Ogilvy... un bijou caché de Montréal.

Venez découvrir la relève lors d'un concert de musique de chambre dans le cadre de la Série Croque-Baroque.

**Vendredi, 7 février 2014 à 11 h 45 :**

« Haydn à Londres » d'Arion Orchestre Baroque.

Coût : 32.00 \$ incluant le concert et le lunch (membre et non- membre)

Départ : Métro Côte-des-Neiges, à 11 h 00.

**Réservations obligatoires avant le 24 janvier 2014 au 514-344-1210.**

*\*Nichée au 5<sup>e</sup> étage d'Ogilvy, la salle Tudor est la première salle de concert de Montréal, érigée en 1928, à l'acoustique exceptionnelle.*



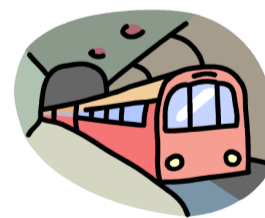
## La sécurité dans le métro!!!

**Mardi-conférence le 14 janvier 13 h 30**




Coût : 1.00\$

**Informations sur le transport collectif de la STM avec deux agents de prévention**

- ⇒ Comment planifier un trajet
- ⇒ Les différents titres de transport
- ⇒ Les accessoires à utiliser en cas d'urgence
- ⇒ La réglementation
- ⇒ Distribution de dépliants et objets promotionnels



**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$  
valide du 1<sup>er</sup> septembre 2013 au 31 août 2014**

LUNDI	MARDI	JEUDI
<p><b>Scrabble duplicate</b> <i>Huguette Houle</i></p> <p>12 h 45 -15 h 30</p> <p>13 janvier au 17 mars</p> <p><b>Coût : 1 \$</b> <i>Réservé aux membres</i></p>	<p><b>Mardi-Conférence</b> 13 h 30 -15 h 30 <b>Coût: 1 \$</b></p> <p><b>14 janvier</b></p> <p><b>Le Transport Collectif</b> avec la STM (La sécurité dans le métro)</p> 	<p><b>Dîners Communautaires</b> <i>Centre communautaire Le 6767 6767 Côte-des-Neiges Local 602</i></p> <p><b>Les jeudis à midi Repas réguliers</b> 6\$ membre / 7\$ non-membre Réservation nécessaire jusqu'au mardi (12 h )</p> <p><i>1<sup>er</sup> repas : 16 janvier N.B. : Pas de repas les 6 février et 20 mars</i></p> <p>♪♪</p> <p><b>Repas de fête</b> 12\$ membre / 15\$ non-membre</p> <p>Réservation nécessaire jusqu'au lundi (12 h )</p> <p>♪♪</p> <p><b>Dînet de St-Valentin:</b> 13 février avec Denis Beaumont Chanteur-guitariste</p> <p><i>Centre communautaire Le 6767 6767 Côte-des-Neiges Local 602</i></p> <p><b>Nombre de places limité !!!</b></p> 
MERCREDI		
<p><b>Pratique de Tai-chi</b> <i>Madeleine Hirou</i></p> <p>9 h 30 - 10 h 30</p> <p>15 janvier au 19 mars <b>Coût : 1 \$</b></p> <p><i>Réservé aux participants des cours de Tai -Chi</i></p>	<p><b>4 Mars</b></p> <p><b>Agir pour mieux vivre</b> Conférence sur l'anxiété et la dépression chez les aînés avec La Fondation des maladies mentales</p> 	
VENDREDI		
<p><b>Cercle de lecture</b> <i>Hélène Couillard</i></p> <p><i>1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois</i> 13 h 30 -15 h 30</p> <p><b>Coût : 1 \$</b> Début: 10 janvier</p> <p><i>Réservé aux membres</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.

## LES COURS : Inscriptions du 7 au 10 janvier 2014

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

### LUNDI

#### Musclez vos méninges ! (Atelier de vitalité intellectuelle)

Lise Catudal

13 h 30 - 15 h 30

35\$ membre / 45\$ non-membre  
13 janvier au 17 mars

### 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

∞∞

#### Qi Gong

11 h - 12 h

45\$ membre / 55\$ non-membre  
13 janvier au 20 mars

### MERCREDI et VENDREDI

#### Qi Gong (2)

Phan Ngoc

11 h - 12 h

45\$ membre / 55\$ non-membre  
15 janvier au 21 mars

\*N.B: un minimum de 12 inscriptions est requis pour avoir lieu.

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

### MARDI

#### Danse en ligne Jocelyne Kwok Choon

#### 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>o</sup> année

13 h - 14 h 30

45\$ membre / 55\$ non-membre

14 janvier au 18 mars

### MARDI ou VENDREDI

#### Aquaforme

Mardi 10 h 30 - 11h30

14 janvier au 18 mars

40\$ membre / 50\$ non-membre

ou

Vendredi 10h 30 - 11h 30

17 janvier au 21 mars

40\$ membre / 50\$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN  
4880, Van Horne

(maximum 12 personnes)

### MERCREDI

#### Spiritualité à saveur évangélique

Soeur Denise Lavoie

9 h 30 - 11 h 30

20\$ membre / 30\$ non-membre

15 janvier au 19 mars

### JEUDI

#### Zumba Gold 50 + Adrienne Medjo

10 h 45 - 11h 45

40\$ membre / 50\$ non-membre

16 janvier au 13 mars

Lieu : Centre sportif CDN  
4880, Van Horne

### JEUDI

#### Espagnol

Céline Locas

#### Intermédiaire

De retour au printemps 2014

∞∞

Maria Fernandez

#### Débutant 2

13 h 30 - 15 h

#### Avancé

9 h 30 - 11 h 30

20\$ membre / 30\$ non-membre

16 janvier au 20 mars

### MERCREDI et VENDREDI

#### Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

13 h 30 - 14 h 30

50\$ membre / 60\$ non-membre

15 janvier au 21 mars

(maximum 15 personnes)

Aucun chèque postdaté  
ne sera accepté.

## SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

**Mercredi 29 Janvier 2014**  
**Économusée de la création de mode**  
**Atelier-Boutique Harricana**  
(3000, rue St-Antoine Ouest)



***Dans les coulisses de la mode... ..***

Dans un édifice du début du XXe siècle, venez vous familiariser avec l'univers fascinant de la création de mode: de l'inspiration à la confection.

**Visite guidée d'environ 45 minutes avec possibilité de magasinage libre.**

Départ de groupe : 12 h 30                      métro CDN (côté église)  
Coût : 15\$ membre / 20\$ non-membre  
Inscription : du 7 au 22 janvier

**Mercredi 19 février 2014**  
**Planétarium Rio Tinto Alcan**  
(4801, rue Pierre-de-Coubertin)



***Jamais vous ne vous serez senti aussi près des étoiles !!!***

Venez vivre une expérience de l'Univers !

Deux spectacles à couper le souffle, l'un poétique, l'autre scientifique. Aussi une exposition numérique et interactive.

**Durée de la visite: environ 2 heures.**

Départ de groupe : 12 h 15                      métro CDN (côté église)  
Coût : 15\$ membre / 20\$ non-membre  
Inscription : du 7 janvier au 12 février



**Mercredi 5 mars 2014**  
**Ateliers & saveurs**  
**Atelier de cuisine**  
(444, rue Saint François-Xavier)



***École de cuisine, cocktail et vin pour tous....Cuisinons avec un vrai chef !***

Tout le monde passe à l'action ! On touche, on goûte, on discute, on partage, bref... on se fait plaisir ! 30 minutes de cours + 30 minutes de dégustation (atelier de 12h 45 à 13h 45) Menu à venir !  
**Consommation aux frais du participant.**

Départ de groupe : 11 h 45                      métro CDN (côté église)  
Coût : 40\$ membre / 45\$ non-membre  
Inscription : du 7 janvier au 26 février

**\*Maximum de 12 participants. Inscrivez-vous rapidement !!!**

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

## EXCURSION HORS-MONTRÉAL : EN AUTOBUS



Mercredi 19 mars 2014  
Pavillon de l'Érable  
(St-Jude)



Le Pavillon de l'Érable vous invite à vivre des moments inoubliables pendant le temps des sucres. Mme et M. Therrien, nos hôtes, nous promettent de nous sucrer le bec et de nous faire danser dans une ambiance d'antan.

*Le forfait comprend* : Voyage en autobus intermédiaire, repas traditionnel servi à volonté, tire sur la neige, *animation et danse*.

Départ	: 9 h 30	Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	: 16 h 00	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	: 55\$ membre /	65\$ non-membre
Inscription	: du 7 janvier au 10 mars	

Menu traditionnel du temps des sucres

*Soupe aux pois*

*Fèves au lard*

*Omelette*

*Jambon*

*Oreilles de crisse*

*Cretons, marinades, salade de chou et hors -d'œuvre*

*Crêpes et grands-pères dans le sirop*

*Tarte au sucre maison*

*Tire sur la neige*



## Fiche d'inscription - Hiver 2014

**Carte de membre OBLIGATOIRE VALIDE du 01-09-13 au 31-08-14 15 \$**

Nom :		Prénom :				
Adresse :		app.:	Code postal :	<b>Usage interne</b>		
Ville :		Téléphone :		<b>Date :</b>		
Date de naissance :				<b>Reçu : #</b>		
Numéro carte de membre		Renouvellement	Nouvelle adhésion		15 \$	15\$
<i>Cours</i>	<i>Journée</i>	<i>Horaire</i>	<i>membre</i>	<i>N-membre</i>	<i>Chèque</i>	<i>Comptant</i>
Aquaforme mardi	Mardi	10 h 30 -11 h 30	40 \$	50 \$		
Aquaforme vendredi	Vendredi	10 h 30 -11 h 30	40 \$	50 \$		
Danse en ligne, débutant 1	Mardi	9 h 30 - 10 h 30	40 \$	50 \$		
Danse en ligne, débutant 2	Mardi	10 h 30 -12 h	45\$	55\$		
Danse en ligne inter.1 <sup>e</sup> année	Mardi	13 h - 14 h 30	45 \$	55 \$		
Espagnol débutant 2	Jeudi	13 h 30 - 15 h	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé	Jeudi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Musclez vos méninges !	Lundi	13 h 30 -15h 30	35\$	45\$		
Qi Gong	Lun. et jeu	11 h -12h	45 \$	55 \$		
Qi gong 2	Mer. et Ven.	11h - 12 h	45 \$	55 \$		
Tai-chi débutant	Lun. et jeu	9 h - 9 h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi intermédiaire + avancé	Lun. et jeu	10 h - 10 h 55	45 \$	55 \$		
Spiritualité à saveur évangélique	Mercredi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Yoga sur chaise	Mer. et Ven.	13 h 30 - 14 h 30	50 \$	60 \$		
Zumba Gold 50 + Étirements/Tonus	Jeudi	10 h 45 -11 h 45	40 \$	50 \$		
<i>Sorties/excursions</i>	<i>Journée</i>	<i>Horaire</i>	<i>membre</i>	<i>non-membre</i>	<i>Chèque</i>	<i>Montant</i>
Harricana	Mer. 29 janvier	12 h 30	15 \$	20 \$		
Lunch musical	Vend.7 février	11 h	32 \$	32 \$		
Rio Tinto Alcan	Mer. 19 février	12 h 15	15 \$	20 \$		
Ateliers et Saveurs	Mer. 5 mars	11 h 45	40 \$	45 \$		
Pavillon de l'érable	Mer. 19 mars	9 h 30	55 \$	65 \$		
<b>Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire</b>						
<i>Activités de groupe</i>	<i>Coût / séan-</i>	<i>Journée</i>	<i>Horaire</i>	<i>Cochez</i>		
Scrabble duplicate	1 \$	Lundi	12 h 45 - 15 h 30		Réservé aux membres	
Pratique Tai-chi	1 \$	Mercredi	9 h 30 - 10 h 30		Réservé aux inscrits du cours T-C	
Cercle de lecture	1 \$	1 <sup>er</sup> Ven. du mois	13 h 30 -15 h 30		Réservé aux membres	
Mardi-conférence	1 \$ et plus	Mardi	13h 30 - 15 h 30		Membre / Non-Membre	

Après le **10 janvier 2014**, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.

**Guide d'inscription au verso**

## **Guide d'inscription – hiver 2014**

### **INSCRIPTION 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<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> avril 2013 au 31 mars 2014).  
**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.

### **INSCRIPTION AUX SORTIES ET EXCURSIONS**

- Dates :** Voir les pages 9 et 10
- 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**

<b>Fiche d'inscription</b>	<b>Il est très important de compléter la fiche d'inscription</b> avant de vous présenter au secrétariat.
<b>Inscription par la poste</b>	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> .

## Fantastique Côte-des-Neiges en fête - 11<sup>e</sup> Édition

La fête de quartier « Côte-des-Neiges en fête, 5 continents, 5 sens - 2013 », a eu lieu **le dimanche 08 septembre, de 12 h à 17 h**. Ce fut un événement haut en couleur cette année en coïncidence avec le lancement de la campagne électorale municipale à Montréal. La température était agréable, le soleil au rendez-vous malgré la menace de froid.



Thomas Mulcair,  
Député fédéral d'Outremont

La programmation diversifiée a su plaire à un public familial de plus en plus nombreux d'une année à l'autre.

Un coup de chapeau aux membres du comité organisateur sous le leadership de la CDEC (Corporation de développement économique communautaire) CDN-NDG.

Le kiosque du Centre des Aînés CDN a été achalandé. Nous avons eu le plaisir d'accueillir les différents candidats à la mairie de Montréal, à celle de l'Arrondissement CDN-NDG et les conseillers de Ville. Les députés tant au niveau provincial que fédéral ont aussi participé à la fête. Le groupe de Tai-chi du Centre a pu également faire quelques démonstrations de son activité très appréciée.

Un merci bien mérité à mes collègues de travail, à nos bénévoles qui animaient notre kiosque et merci à nos membres qui sont venus fraterniser avec les autres citoyens du quartier. Rendez-vous l'année prochaine !

**Roger Risasi**, *directeur général*



Kevin Copps, Helen Fotopulos, Denis Coderre



Pierre Arcand,  
Député provincial de Mont-Royal

## Travail de milieu : tableau synthèse du rapport de mi-étape

Les initiatives visant à rejoindre les aînés vulnérables, isolés ou à risque d'exclusion sociale relèvent d'un champ d'intervention relativement nouveau pour la majorité des organismes communautaires, entre autre, le Centre des Aînés CDN.

Ainsi, de chaque nouvelle initiative ressortent des constats et des observations permettant l'évolution de la connaissance sur les approches et façons de faire qui apportent de bons résultats dans un milieu et un contexte donnés.

Au Centre des Aînés CDN, pour rejoindre et aider les personnes aînées vulnérables et isolées ayant des difficultés d'inclusion sociale, 3 types d'intervention ont été utilisés : le repérage (ou dépistage), l'intervention individuelle et l'intervention collective.

Nous intervenons dans 5 HLM et 1 OSBL d'Habitation, à Côte-des-Neiges : HLM Goyer, HLM Isabella, HLM Lavoie, HLM Place Lucy, HLM Place Newman et OSBL d'Habitation Maison Côte-Ste-Catherine (OSBL MCSC).

Les tableaux ci-dessous donneront un bref aperçu de l'impact de nos interventions durant la période de mai 2013 à septembre 2013 : impact du projet sur la clientèle et problématiques principales rencontrées dans les HLM.

### 1. Tableau synthèse de l'impact du projet sur la clientèle

Statistiques	HLM Goyer	HLM Isabella	HLM Lavoie	HLM Place Lucy	HLM Place Newman	OSBL MCSC
Nombre d'unités de logements	85	114	42	66	62	46
Nombre de femmes rencontrées	53	50	27	40	19	08
Nombre d'hommes rencontrés	15	21	08	21	15	01
<b>Nombre d'aînés rejoins aux activités</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>35</b>	<b>61</b>	<b>34</b>	<b>09</b>
Nombre d'aînés rejoins individuellement	46	41	25	36	29	03
Nombre d'aînés isolés repérés	18	25	03	06	05	02
<b>Total de participation des personnes touchées</b>	<b>132</b>	<b>137</b>	<b>63</b>	<b>103</b>	<b>68</b>	<b>14</b>

### 2. Tableau synthèse des problématiques principales rencontrées dans les HLM

Psycho-sociales	Nombre d'interventions	Nombre de personnes
Sentiment d'insécurité + fragilité psychologique	10	15
Problème de voisinage + comportement indésirable	6	5
Solitude et isolement	22	33
Santé mentale et physique	3	5
Hygiène-négligence	4	6
Hospitalisation + Médicaments	7	10
Aide domestique + problème de logement	4	4
Abus + Alcoolisme	4	3
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>81</b>

**Claudia Sescu et Rosa Bautista, Intervenantes de milieu, Jacinthe Duval, agente de liaison**



*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)


## Remerciements

### pour la campagne annuelle de financement 2013 !

**L**a « *campagne annuelle de financement 2013* » a débuté au mois d'avril dernier. L'objectif (souhaité) à atteindre était de 5 000 \$.

Nos vœux n'ont été que partiellement comblés en terme de participation contrairement à l'année 2012 où 112 membres avaient donné 5 700 \$ sur un objectif semblable de 5 000 \$.

En 2013, les gens ont été généreux, sauf que **104 membres** seulement ont contribué à la campagne de financement. En effet, le montant total récolté fut de **5 115 \$**.



- 1 donateur de 500 \$
- 1 donateur de 200 \$
- 12 donateurs de 100 \$
- 31 donateurs de 50 \$

Un Grand Merci à tous les donateurs de cette année. Donnons-nous rendez-vous l'année prochaine pour une campagne, exceptionnelle cette fois-ci, et faisons un vœu : que tous nos 387 membres répondent à l'appel, même de façon minime ! Il faut pouvoir continuer nos activités !

Merci d'avance ! La direction

### In memoriam

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

**Mmes Aspasia Kapellas, Hélène Fournier  
et Lucille McLaughlin.**

Nos sincères condoléances à leurs familles et leurs amis.

### Fermeture du Centre

**Vacances de Noël et du Nouvel An :**

**du 23 décembre au 5 janvier 2014  
inclusivement.**

**Retour au travail le 6 janvier 2014.**





**Pierre Arcand**  
**Député de Mont-Royal**  
 5005, rue Jean Talon Ouest  
 Bureau 326  
 Montréal, Québec  
 H4P 1W7  
 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**  
**Ex-Député d' Outremont**  
 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 ENK

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

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

5415 rue Gatineau (coin Lacombe)  
 Montréal H3T 1X4

À deux pas du:  **TÉL: (514) 735-3611**

Centre de santé et de services sociaux  
 de la Montagne  
 Centre affilié universitaire

*Besoin de conseils  
 en santé ?*

*Info-Santé est là  
 24 heures par jour,  
 7 jours par semaine  
 Appelez le 8-1-1*

\*\*\*

*Venez visiter le site Internet  
 du CSSS de la Montagne  
 vous y trouverez plein d'informations  
[www.csssdelamontagne.qc.ca](http://www.csssdelamontagne.qc.ca)*

**NOS NOUVEAUX ELUS**

\*

**Maire de l'arrondissement CDN-NDG:**  
*Russell Copeman*

**Conseiller du District Darlington**  
*Lionel Perez*

**Conseillère du District Côte-des-Neiges:**  
*Magda Popeanu*

*Marvin Rotrand (Snowdon)*  
*Peter McQueen (NDG)*  
*Jeremy Searle (Loyola)*

**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  
**Télec.:** 514-344-9679

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

**9 h à 12 h et 13 h à 17 h**