

Printemps 2018

Vol. XXV- N° 2

LE P'TIT JOURNAL



www.ainecd.org

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

Le bénévolat à l'honneur

Impliquez-vous : vous ferez la différence !

Tous les ans, au Québec, a lieu au printemps la **Semaine de l'action bénévole**.

Cette année, **du 15 au 21 avril 2018**, la majorité des organismes va rendre hommage à ses bénévoles pour leur implication auprès de la communauté. Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges fera de même en organisant une activité spéciale pour les siens.

Le Centre profite de ce moment pour lancer un vibrant appel au public et à ses membres réguliers, en les sensibilisant à l'importance et à la nécessité de faire du bénévolat.

Notre slogan pourrait être : « Faites la différence et impliquez-vous dans votre communauté ». Il suffit de rejoindre l'équipe de bénévoles du Centre des Aînés CDN pour agir concrètement auprès des aînés en situation de vulnérabilité et vivre une expérience enrichissante dans un esprit d'entraide.

Les façons de s'impliquer sont multiples. Peu importe vos expériences et votre niveau d'études, chacun a son rôle à jouer dans l'organisation.

Nous avons besoin de bénévoles dans les secteurs suivants : animation des activités, repas communautaire, travail de milieu dans les HLMs pour aînés, travail de bureau, etc.

Un merci particulier à tous nos bénévoles présents et futurs.

Bonne Semaine de l'action bénévole



L'équipe du repas communautaire



La fête des bénévoles, 27 avril 2017

Roger Risasi, directeur général



Assemblée générale annuelle 2018

L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de se questionner sur la représentation des membres au sein du Conseil d'administration, d'évaluer nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de réfléchir sur les difficultés rencontrées et d'envisager de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

Deux postes sont à pourvoir cette année : ceux de représentants des membres du CDA CDN. Les administratrices sortantes ont manifesté leur intention de continuer.

Tout membre en règle peut poser sa candidature s'il est motivé à promouvoir la mission du Centre.

Une attention particulière sera donnée aux candidatures des membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent régulièrement à deux activités au moins par saison ou qui donnent de leur temps pour le bénévolat.

Pour vous porter candidat, venez chercher le formulaire au secrétariat et faites-le parvenir dûment complété au plus tard le **mardi 15 mai 2018, à 14 h.**

Le directeur général et la présidente du C.A. se feront un plaisir de vous rencontrer pour vous expliquer l'importance de s'engager en qualité d'administrateur au sein de notre organisme et pour décrire avec précision la tâche.

Roger Risasi, directeur général

Assemblée générale annuelle

Date : Mercredi 23 mai 2018

Heure : de 10 h à 11 h 45

AVIS

Prenez note que tous les cours seront suspendus le Mercredi 23 mai 2018 .

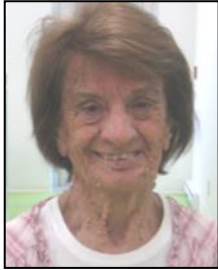


Les membres du Centre



La présidente du Conseil d'administration

Mot de la présidente



Chers membres,

Selon le dicton « À la chandeleur, l'hiver cesse ou prend rigueur ». La marmotte ayant vu son ombre le 2 février, le fait est confirmé!

Cette année, nous avons vécu un véritable hiver canadien. Heureusement, le soleil éclatant nous redonne énergie et meilleur moral.

La porte du Centre des Aînés CDN franchise, vous pouvez retrouver la chaleur humaine et l'intérêt pour vos activités préférées menées par des animateurs compétents et dévoués.

Enfin « le calendrier » annonce lui aussi le printemps. La nouvelle session propose encore diverses activités et sorties à Montréal et hors de la ville tout à fait intéressantes.

Les repas du jeudi semblent très appréciés pour le menu offert et les échanges amicaux entre les convives; pourquoi ne pas essayer?

La campagne de financement annuel débutera bientôt. Une réponse favorable de votre part permettra de poursuivre la mission du Centre, soit de créer un milieu convivial et amical.

Au nom du personnel permanent, des bénévoles et des membres du Conseil d'Administration, je vous souhaite un doux printemps et de Joyeuses Pâques!

Jacqueline Destez, présidente du C.A.

Extrait de « Fleurs d'aurore »

Radieux, secouant le givre
Et les frimas de l'an dernier,
Nos chers espoirs pourront revivre
Au beau soleil printanier.

En attendant que tout renaisse
Que tout aime et revive un jour,
Laisse nos rêves, ô jeunesse,
S'envoler vers les bois d'amour !

Néré Beauchemin, Les Floraisons matinales

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

Prendre P.I.E.D. au printemps 2018!



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

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

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

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

La prochaine session aura lieu du
9 avril au 11 juillet 2018

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

Roger Risasi, directeur général

Parlons santé

Avez-vous déjeuné ce matin?

Sauter le déjeuner n'est pas la meilleure des idées: des chercheurs ont confirmé que cela entraîne une grande consommation de calories aux autres repas de la journée. Manger le matin augmente en plus les apports en vitamines C et B et améliore la sensibilité en insuline, diminuant ainsi le risque de développer un diabète de type 2.

Le déjeuner idéal?

Composé de trois groupes du *Guide alimentaire Canadien*, il est faible en sucre tout en contenant suffisamment de protéines et de fibres.

Quelques idées:

- ◆ Un bol de gruau cuit, du lait et une banane;
- ◆ Une rôtie de blé entier tartinée de beurre d'arachide;
- ◆ Un muffin anglais avec du fromage à la crème et des bleuets;
- ◆ Un bol de céréales avec une boisson de soya et des fraises;
- ◆ Un bagel au saumon fumé et un café au lait.

Isabelle Huot, D^{re} en nutrition
(*Bel Âge*, oct. 2017)



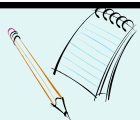
In Memoriam



Le Centre des Aînés CDN déplore,
la perte d'une de nos membres des premières heures :

Madame Murielle Mercier.

Nos sincères condoléances à sa famille et ses amis.



Messages de Jocelyne, coordonnatrice



Mardi 1^{er} mai
13 h 30 -15 h
Thé-causerie

Conférence interactive : Léguer son histoire

Cette conférence donnée par **Madame Nancy Mbatika**, auteure de l'ouvrage **Chroniques d'une femme en or: votre histoire**, nous permettra de nous familiariser avec la façon de raconter et de léguer notre histoire.

Pourquoi, à qui, et quoi raconter ?

*Tout cela dans une ambiance chaleureuse
autour d'une bonne tasse de thé ou de tisane !
La causerie se conclura par le **tirage d'un livre**
et la possibilité d'en acheter des exemplaires.*

Coût: 2 \$ membre / 5 \$ non-membre

Conférence : Voyage en Californie

10 mai 2018

Je vous lance une invitation à venir parcourir
la Californie avec moi.

Quand ? Jeudi, le 10 mai prochain,
à la suite du dîner communautaire.

Nous passerons tous ensemble
un bel après-midi ensoleillé !

Robert Lebeau



N'oubliez pas !!! C'est pour vous !!!

Nous avons depuis l'automne dernier
instauré un **programme de bourse** au Centre des Aînés.
Vous pouvez en faire la demande
auprès de Jocelyne Brûlé

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2017 au 31 août 2018**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

Réservé aux membres

Du 9 avril au 18 juin

MARDI



Dentraide

3 avril - 13 h 30

Coût: 1\$ membre

/3\$ non-membre

Atelier donné par des étudiants du 4^e et 5^e cycle en Médecine Dentaire de l'UDM

Sous forme de jeux et de questions, cet atelier ludique nous parle d'hygiène buccale, de prévention et répondra à toutes vos questions concernant la santé buccodentaire des aînés.

JEUDI

Pratique de Tai-Chi et Qi-Gong

Phan Ngoc

Parc Kent

Du 6 Juillet au 30 août

GRATUIT !

VENDREDI

Cercle de lecture

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 6 avril

Réservé aux membres

VENDREDI

Restos-découvertes



*Départ: Centre des Aînés
11h 30*

avec Monique Bernatchez

Inscription 5 \$

Repas aux frais des participants

**Réservations le lundi
(514) 344-1210 poste 201**

20 Avril

Avesta (Turque)

2077, rue Ste-Catherine O.

Métro Atwater

18 Mai

Orange Rouge (Asiatique)

Quartier chinois

106, rue de la Gauchetière O.

Métro Place d'Armes

15 Juin

Rasoï (Indienne)

3459, rue Notre-Dame Ouest

Métro Lionel-Groulx

20 juillet

L'usine de spaghetti

273, rue St-Paul Est

(Vieux-Montréal)

Métro Champs-de-Mars

JEUDI

**Les dîners
communautaires
du jeudi à midi**

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



Conférence après les repas

M. Lebeau

10 mai

Voyage en Californie

*** Repas réguliers**

7\$ membre / 8\$ non-membre

Réservation nécessaire avant

lundi 12h

Pas de repas

29 mars

Jeudi saint

∞

19 avril

Repas réservé aux bénévoles

Repas de fête

Dîner de Pâques avec

Lyne Raïche

5 avril

12\$ membre / 15\$ non-membre



Dernier repas: 7 juin

***Si vous vous inscrivez par la poste, joignez la fiche bien remplie à votre paiement.
Important !***

COURS : Inscriptions du 26 au 29 mars 2018

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

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.

(Programme intégré d'équilibre dynamique)

Argi Papagiannaki

Lundi: 9 h 30-11 h

Mercredi: 11 h-12 h

15 \$ membre/35 \$ non-membre

9 avril au 11 juillet

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi

Phan Ngoc

Débutant, 9 h - 9 h 55

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

Tai-chi Intermédiaire +avancé

10 h -10 h 55

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

∞∞

Qi Gong 11 h -12 h

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

6 avril au 8 juin

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong (mixte) sur chaise ou sur pied

Phan Ngoc

Mercredi : 11 h -12 h

Vendredi : 12 h -13 h

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

4 avril au 8 juin

MERCREDI

Aquarelle

Juan Aquino

13 h 30 -15 h 30

80\$ membre/ 95 \$ non-membre

4 avril au 13 juin

7 inscriptions minimum pour que le cours se donne

MARDI

Danse en ligne

Jocelyne Kwok Choon

(12 cours)

Débutant

9 h -10 h 30

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

**

Débutant (1)

(Avoir une base en danse)

10 h 30 - 12 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^e année

13 h - 14 h 30

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

27 mars au 12 juin

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme

12 places seulement

Mardi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre/ 65 \$ non-membre

3 avril au 5 juin

ou

Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre/ 65 \$ non-membre

6 avril au 8 juin

Lieu : Centre sportif CDN

4880, rue Van Horne

MARDI ET JEUDI

FRANÇAIS

Sabah Najmi

10 h -12 h

40 \$ membre/ 60 \$ non-membre

3 avril au 7 juin

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi

14 h -15 h

4 avril au 13 juin

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

MERCREDI

Spiritualité

Sœur Denise Lavoie

9 h 30 -11 h 30

20 \$ membre/ 40 \$ non-membre

4 au 25 avril

MERCREDI

Mise en forme / étirements

9 h 30 -10 h 15

40 \$ membre/ 60 \$ non-membre

Zumba Gold 50+

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre/ 65 \$ non-membre

4 avril au 13 juin

Lieu : Centre sportif CDN

4880, rue Van Horne

JEUDI

Espagnol

Juan Aquino

Espagnol débutant

13h -14 h 30

Espagnol avancé

14h 30 - 16h

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

5 avril au 7 juin

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



Mercredi 11 avril Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec Resto-école (la Relève gourmande)

Une expérience toujours appréciée et succulente pour la relève de nos futurs chefs du Québec et d'ailleurs.

Départ de groupe : 11 h / 6600 avenue Victoria
Coût : 25 \$ membre / 30 \$ non- membre
Inscription : du 26 mars au 2 avril 2018

30 places disponibles !!!

N:B: Le dîner est servi à 12h et se termine à 14h. Le pourboire est à votre discrétion.

Mercredi 30 mai Écomusée du Fier Monde Circuit pédestre urbain Centre-sud



CIRCUIT DU MARCHÉ À L'USINE; Promenons-nous rue Ontario, découvrons le marché St-Jacques (1931) et une ancienne caserne de pompier (1876), une école (1908) abritant aujourd'hui plusieurs organismes du quartier, ainsi que plusieurs usines reconverties en logements et en salle de spectacle.

Départ de groupe : 13 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 10 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 26 mars au 22 mai 2018

Circuit pédestre d'une durée de 45 à 60 minutes



Mercredi 20 juin Espace Verre (1200 rue Mill)

Logée dans une ancienne caserne de pompier, Espace Verre est un centre de formation et de création en arts verriers. Nous ferons une visite guidée des ateliers avec démonstrations d'un souffleur de verre et de chalumeau. Des expositions et ventes de pièces ont lieu dans la galerie boutique.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600, avenue Victoria
Coût : 12 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 26 mars au 11 juin 2018

*****Nombreux escaliers durant la visite, pas d'ascenseur*****

ATTENTION !!!

Veillez bien lire les informations sur les sorties avant de faire votre choix.

Il est très important d'aviser le secrétariat si vous vous rendez seul-e à destination.

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 6 juin 2018 Musée des Abénakis Odanak (Centre-Mauricie)

Découvrez la richesse culturelle de la Première Nation des Abénakis !
*Et vivez une expérience abénakise hors du commun
avec le Centre des Aînés !*

KOLIPAÏ8 ! BIENVENUE À TOUS !

Le forfait comprend: *Voyage en autobus intermédiaire*, visite de l'exposition permanente et des expositions temporaires, projection multimédia, visite de l'église de la communauté et de la chapelle.

Repas traditionnel: *sagamité (soupe), bannique (pain)
poisson fumé, salade, crosses de fougère,
dessert, thé/café.*

Départ : 9 h 15 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 65 \$ membre / 75 \$ non-membre
Inscription : du 26 mars au 25 mai 2018



Mercredi 4 juillet 2018 Perroquets en Folie (St-Placide)



À la découverte d'une centaine de sortes d'oiseaux et de perroquets!

Une visite plein-air pour bien commencer l'été ! Petite ferme d'oiseaux qui nous permettra de voir, de nourrir et surtout d'entendre ces animaux à plume.

Le forfait comprend : *Voyage en autobus intermédiaire*, visite et animation, dîner boîte à lunch (*aire de pique-nique*), visite libre dans la volière.

Départ : 9 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17h / 6600, avenue Victoria
Coût : 60\$ membre / 70\$ non-membre
Inscription : du 26 mars au 22 juin 2018

Soyez à l'heure, aucun retard ne sera accepté !



Campagne annuelle de financement 2018

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

Nous vous remercions sincèrement pour votre contribution financière durant la campagne de 2017. Il nous fera plaisir de vous compter cette année encore parmi les donateurs en qualité de *membres* ou *d'anciens membres* de notre organisme.

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

Nous vous signalons qu'officiellement la **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2018**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres. Notre objectif reste le même que celui de la campagne de 2017, c'est-à-dire, récolter un **montant de 5 000 \$**.

Nous vous invitons, encore une fois, à aider le Centre car chaque don est un investissement pour rester en santé et vivre le plus longtemps possible dans la communauté. C'est une façon de marquer **votre solidarité** et de profiter de ce que nous pouvons **vous offrir**.

Roger Risasi, *directeur général*

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES « Année 2018 »

- Fête des Patriotes : 21 mai (Lundi)
- Fête nationale : 25 juin (Lundi)
- Fête du Canada : 2 juillet (Lundi)
- Vacances d'été : 23 juillet au 19 août

HORAIRE D'ÉTÉ

du 18 juin au 7 septembre 2018

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h

Vendredi : 9 h à 12 h

N.B. Le Centre sera fermé
du 23 juillet au 19 août 2018



Prothèses dentaires *Pour l'amour de sourire*

Nidal A. Chakra, D.D.
Denturologiste

1450, rue Jean-Talon E. Montréal, Qc H2E 1S7 (Métro Fabre)
514 728-8888



Cuisine-Partage en action !

aux HLM Isabella et Goyer

Le secteur travail de milieu est en train de réaliser du mois de janvier au mois de mars 2018, l'activité **cuisine-partage**, qui a lieu une fois par mois dans chacune de ces HLMs.

C'est une activité qui rassemble en moyenne des groupes d'une dizaine de personnes autour d'un menu complet (entrée, plat de résistance et dessert), choisi et concocté par l'ensemble du groupe et coordonné par l'intervenante de milieu. Ensuite, les plats cuisinés sont dégustés sur place autour de la table et s'il en reste, ils seront alors partagés pour le souper ou le dîner du lendemain.

Ce qui ressort de cette magnifique activité, c'est l'esprit de partage, l'entraide, l'apprentissage, la découverte de nouvelles recettes, le bris de l'isolement social et surtout le plaisir de manger ensemble. Car les résidents trouvent que ce sont des moments rares dans leur vie de pouvoir bien manger, et de retrouver leurs voisins, surtout dans leur salle communautaire.

“Une image vaut mille mots”, dit-on. Voilà quelques images qui parlent d'elles-mêmes. Je vous souhaite un beau printemps rempli de bonheur et de plaisir!

Angèle Ngapa, *intervenante de milieu*

HLM Isabella



Tout le monde met la main à la pâte!



C'est amusant de cuisiner ensemble!



Ensemble, c'est délicieux!

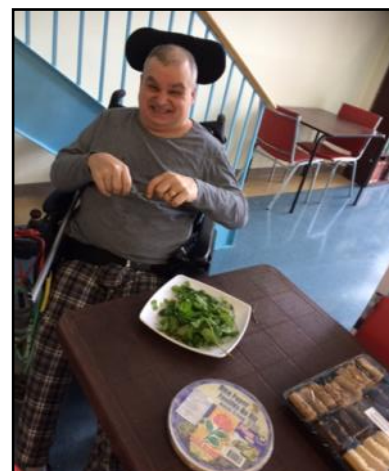
HLM Goyer



Travail d'équipe !



Dégustation du chef-d'œuvre!



Merci, Sylvain, d'être là!

CUISINE -PARTAGE, DES MOMENTS À SAVOURER...

Place Newman, Habitation Bourret, Place Lucy

Cuisiner et manger ensemble sont des moments de plaisir pour tout le monde. La majorité des participants sont seuls, avec des capacités physiques réduites. Pour eux, *“c'est une nouvelle expérience”!* Dès le début, plusieurs questions se sont posées: comment mobiliser les aînés en perte d'intérêt pour la cuisine, assurer leur sécurité, leur collaboration durant l'atelier, comment choisir des repas adaptés à la multiethnicité, avec un petit budget et des équipements de cuisine insuffisants?

Tous ces obstacles ont été surmontés. Les surplus des repas communautaires distribués par la coordinatrice des activités, l'encouragement, la présence d'autres collègues et la visite-surprise du directeur ont facilité la réussite de l'activité, ce qui a donné aux résidents de véritables moments de bonheur. Des repas simples, sains, stimulent leur envie de prendre de bonnes habitudes alimentaires et ravivent les souvenirs du dîner familial. C'est la reprise du pouvoir d'agir, de s'amuser, d'être encouragé et de partager de bonnes astuces.

Le témoignage d'une dame de 94 ans est l'un des plus touchants: *“J'adorais cuisiner pour ma grande famille... Quand je me suis retrouvée seule, j'ai arrêté de cuisiner car la vieillesse a volé mon appétit et ma force. Je ne regrette pas d'être venue avec toi et les autres. Je retrouve tout ici: amies, joie, force, bons plats...”*

“Ce qui compte c'est d'être ensemble: l'amour existe à travers les gestes tendres de mes voisins”.

Bien sûr, il reste beaucoup à faire pour rendre cette activité encore plus intéressante et bénéfique. Mais chose certaine, les intervenantes prennent ce projet à cœur afin que la “Cuisine-partage” porte de meilleurs fruits. Nous en organiserons d'autres dans le futur, c'est promis !

Mong Hieu Nguyen, agente de liaison

HLM Place Newman



Visite-surprise du Directeur !



Les légumes sont très frais et beaux !



Petit chef, montre - nous comment couper ces légumes !

HLM Habitation Bourret



Quelle joie de partager de bons plats !

HLM Place Lucy



Regardez mon plateau de fruits



Le plaisir est dans l'assiette !

Dîner Saint Valentin 2018 en images



Dîner Saint Valentin 2018 en images



Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Nidal Chakra
Jacqueline Destez
Denise Lavoie
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
Roger Risasi

**Coordination
et
correction de textes**
Élisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, présidente
Huguette Houle, vice-Présidente
Diana Marandola, conseillère
Nancy Borrer, trésorière
Odile Perrault, secrétaire
Dina Toutoudakis, conseillère
Cécile Barbé, conseillère

Direction
Roger Risasi, M.Sc.

**Le masculin est utilisé
à seule fin d'alléger le texte**

La rédaction se réserve
le droit de refuser ou
de modifier les textes
au besoin.

Date de tombée: 15 juin 2018



Prier selon notre personnalité ?

La prière, même si elle est commune à tous, prend une coloration différente selon le type de notre personnalité. Ainsi, par exemple, les gens de la "tête", ne prient pas de la même façon que les gens du "cœur" et que ces deux-là ne prient pas comme les gens qui réagissent à partir du "ventre" ... L'ennéagramme * est un outil merveilleux qui permet de mieux nous connaître et peut nous aider à préparer les chemins afin d'accueillir l'Amour de Dieu qui nous prend tels que nous sommes, là où nous sommes.

Prier, c'est laisser Dieu devenir Dieu en nous. C'est le temps d'incarnation de Dieu en toi, le temps où tu te laisses inspirer, où tu Le laisses te transformer à son image, le temps où tu apprends comment Il est en voyant comment tu deviens.

Louis Evely (Prière d'un homme moderne, Ed. DdB, Peuple libre, 2002)

Si tu es intéressé-e à essayer de trouver des façons qui pourraient aider ta prière en l'associant à ta personnalité, bienvenue à ces 4 rencontres,

le mercredi de 9h 30 -11h 30 (4 - 25 avril)

au Centre des Aînés Côte des Neiges

6600 Ave Victoria, bureau 101 (métro Plamondon sortie Barclay).

Denise Lavoie Smnda

* méthode de développement personnel



In Memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore,
la perte d'un de nos membres :

Monsieur Yves Adam

Nos sincères condoléances à sa famille et ses amis.



Le Cardinal

Un oiseau à plumes rouges
Sur une branche de tilleul
Il vient prendre une pause

Je vois son bec qui bouge
Peut être il se sent seul

Et veut me dire quelque chose

Un cri de douleur
Dans une brume
De même couleur
Que ses plumes
Une chanson, je suppose.



Nidal Chakra



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal
 5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 310
 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

**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 de:

CÔTE-DES-NEIGES

TÉL: (514) 735-3611

Centre des Aînés Côte-des-Neiges
 6600, avenue Victoria, bureau 101
 Montréal, Québec
 H3W 3G7

Métro Plamondon (sortie Barclay)
 Site internet: www.ainecdn.org
 Courriel : direction@ainecdn.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