

Printemps 2022

Vol. XXIX- N°2

LE P'TIT JOURNAL



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

www.ainecdn.org

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

Printemps 2022, signe du renouveau et un vent d'optimisme !

Un vent d'optimisme souffle un peu partout sur la planète et semble vouloir enfin chasser les nuages qui ont longtemps assombri notre quotidien depuis maintenant deux ans .



Nous venons de les traverser et ils nous rappellent combien il est difficile d'être loin des personnes qu'on aime, mais aussi à quel point la socialisation est précieuse.

Depuis le début de la pandémie (COVID-19), les besoins des aînés vulnérables, isolés du territoire couvrant notre organisme se font de plus en plus criants et les problématiques deviennent encore plus lourdes. Les trois intervenants de milieu ne suffisent plus à la tâche et ont besoin de renfort.

Le cercle vicieux de fermeture, ouverture et refermeture des organismes communautaires comme les nôtres, permission un jour, restriction un autre, incertitudes face à un avenir même rapproché, le va-et-vient des mesures sanitaires fragilise les aînés en situation de vulnérabilité et isolés. Leur rythme et leurs activités de socialisation sont complètement chamboulés. Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges attend impatiemment le jour fatidique du retour de tous ses membres dans son giron afin de participer massivement aux activités mises à leur disposition en mode présentiel.

En effet, certaines règles sanitaires qui tombent ou **s'assouplissent nous permettent de planifier un retour graduel à la normale définitif**, on l'espère ! L'abolition des contraintes sanitaires ainsi que l'avis de certains fournisseurs des lieux de loisirs nous amènent à croire que dès juin **il sera possible d'offrir certaines sorties**.

Pour l'instant, les **activités à l'intérieur** sont toujours interdites, nous espérons une ouverture prochaine pour les redonner en mode présentiel. N'hésitez pas à nous dire par réponse de courriel ce que vous aimeriez retrouver dans la programmation et comment nous pourrions l'améliorer pour qu'elle vous plaise encore plus !



Roger Risasi, directeur général

Assemblée générale annuelle (AGA) 2022

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



Assemblée générale annuelle

Date : Mercredi 8 juin 2022

Lieu : Mode virtuel

Heure : de 10 h à 11 h 45

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

Tous les cours seront suspendus !

Les membres intéressés à participer à l'AGA sont priés de contacter **Anne Marie Lê**, secrétaire-réceptionniste, avant le **20 mai 2022** pour pouvoir obtenir les documents et informations nécessaires de l'assemblée par courriel : amle@ainecd.org ou cellulaire : **514-771- 6225**.

Nous espérons que certains d'entre vous seront présents dans ce rendez-vous. À bientôt !



Roger Risasi, *directeur général*

Parlons santé

Vers un été en santé et plus loin encore !

QUOI FAIRE QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD ?

Qui sont les personnes les plus vulnérables à la chaleur ?

- Les aînés (65 ans et plus).
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique.
- Les personnes qui souffrent d'un problème de santé mentale (surtout schizophrénie ou dépendance à l'alcool ou aux drogues).
- **Les enfants (0-4 ans)** sont également vulnérables à la chaleur.

Que pouvez-vous faire pour aider les personnes vulnérables ?

- Prenez de leurs nouvelles régulièrement.
- Assurez-vous qu'elles suivent les conseils de prévention et offrez-leur de trouver de l'aide, au besoin.
- Assurez-vous qu'elles puissent passer du temps dans un endroit frais ou climatisé.

Comment prévenir les problèmes de santé liés à la chaleur ?

- Buvez beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif.
- Passez 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé.
- Prenez au moins une douche ou un bain frais par jour, ou rafraîchissez souvent votre peau avec une serviette mouillée.
- Réduisez les efforts physiques. (...)

Quels sont les symptômes à surveiller ?

- Épuisement (Fatigue).
- Déshydratation (bouche sèche).
- Maux de tête.
- Étourdissements.
- Confusion.
- Évanouissements. (1)



(1) Opération Été en santé / Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, site web, février 2022

Mot de la présidente



Chers membres,

Nouveau printemps, nouveaux espoirs dans la perspective d'une vie plus sereine sans la crainte de virus menaçants. Avec le printemps, porteur d'énergie, s'amorce la reprise des activités urbaines et conviviales. Grâce à un aspect nouveau, on chasse la morosité envahissante.

Malgré certains moments de découragement les membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges semblent avoir gardé vivantes, les activités qui leur étaient interdites et qu'ils souhaitent reprendre pour leur équilibre mental et physique.

Un espoir qui se concrétise enfin ! Pendant cette période de dormance, la direction, le personnel du Centre sont restés vigilants et actifs pour maintenir la pertinence et la bonne santé de l'organisme.

Ils espèrent votre participation. À eux se joignent les membres du Conseil d'administration qui vous souhaitent un beau et doux printemps.

« La froidure paresseuse de l'hiver a fait son temps; Voici la saison joyeuse du délicieux printemps »

Jean Antoine de Baïf

Avril

Ce n'est qu'après les jours de pluie
Que doit surgir en ce tableau,
Le printemps verdissant et rose
Comme une nymphe fraîche et close
Qui souriante sort de l'eau.

Gérard de Nerval

Jacqueline Destez, présidente

De notre Caisse

HEURES D'OUVERTURE

CENTRES DE SERVICES MILE END
5036, boulevard Saint-Laurent, Montréal

CENTRE DE SERVICES CÔTE-DES-NEIGES
3333, chemin Queen-Mary, bureau 100, Montréal

SERVICES DE GESTION DE PATRIMOINE
1155, avenue Bernard, Outremont

Lundi	9h à 17h
Mardi	9h à 17h
Mercredi	9h à 20h
Jeudi	9h à 20h
Vendredi	9h à 17h

SIÈGE SOCIAL

CAISSE DES VERSANTS DU MONT ROYAL
1145, avenue Bernard, Outremont

Lundi	9h à 17h
Mardi	9h à 17h
Mercredi	9h à 20h
Jeudi	9h à 20h
Vendredi	9h à 17h
Samedi	9h à 15h

Accédez aux services de votre
caisse 24h sur 24, 7 jours sur 7.

desjardins.com

m.desjardins.com

1 800 CAISSES

desjardins.com

Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

Heureuse d'un printemps !



Écrivez en février (une journée de verglas) avec les règles sanitaires de :

On enlève ça ?, Est-ce qu'on peut faire cela?

Avant quelles dates ? Et après on pourra ???

cette programmation printemps/été est *pondue* dans l'espoir d'une saison meilleure et d'un renouveau.

Graduellement et prudemment vous pourrez retrouver vos activités si précieuses et peut-être en découvrir de nouvelles. Qui sait ? La plupart de nos cours et activités pourront être donnés en présentiel ce printemps et d'autres se rajouteront au courant de l'année. Le format virtuel pour certains cours sera aussi offert. Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a très hâte de vous revoir et nous mettons tout en œuvre pour que vous puissiez retrouver ce milieu de vie important pour nos membres et nouveaux membres.

Il y aura sûrement des ajustements, des changements à faire encore dans les prochaines semaines, nous vous remercions pour votre patience et compréhension habituelle.

A la demande des participants, certaines activités et cours se feront encore à l'extérieur pour cette session. Cela nous donne déjà des idées pour les programmations futures.

Je vous souhaite donc un printemps qui danse, qui médite, qui respire et qui espère le mieux pour tous.

Et je pense... qu'une hirondelle fera ce printemps 2022 ☺

Bonne session et bon été !

Jocelyne Brûlé, *coordonnatrice des activités*



In Memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte de Mesdames **Denise Paulette**, décédée en novembre 2021 et **Liliane Bourbeau**, décédée en janvier 2022. Nos sincères condoléances à leurs familles et amis.

**ACTIVITÉS DE GROUPE : CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE
15 \$ valide du 1-9-2021 AU 31-08-22**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

12 h 30 à 15 h 30

Coût: 3 \$

Début: 11 avril

BIENVENUE

**AUX NOUVEAUX
JOUEURS !!!**



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

MARDI

**Pratique de
Danse en ligne**
Jocelyne Kwok Choon

*Chapiteau
du
Parc Jean-Brillant
(à confirmer)*

Horaire à venir

*Mai
(10 semaines)*

*50\$ membre
seulement*



JEUDI

**Pratique
de Tai-Chi / Qi Gong**
M. Phan Ngoc

**Parc
Martin Luther King
(Parc Kent)**

*Les jeudis
9 h - 12 h*



À partir du 7 juillet

**GRATUIT
POUR LES MEMBRES
DU
CENTRE DES AÎNÉS
CÔTE-DES-NEIGES**



***** Carte de membre 15 \$ *****

COURS : Inscriptions par la poste ou par courriel
Les 4, 5 et 6 avril 2022

LUNDI et VENDREDI

Tai - Chi
Phan Ngoc

Débutant
9 h à 10 h
45 \$ membre

Tai-chi Intermédiaire + avancé
10 h à 11 h
45 \$ membre

Qi Gong
11 h à 12 h
45 \$ membre

Du 25 avril au 27 juin

**Cette session,
les cours seront encore
offerts
au Parc Martin Luther King
(Parc Kent)**

MARDI

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon

(5 semaines)

Débutant (1)
(base en danse obligatoire)
10 h 30 à 12 h
30 \$ membre

Intermédiaire 1^o année
13 h à 14 h 30
30 \$ membre

Du 29 mars au 26 avril

**OFFERT
SUR ZOOM**

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi
14 h à 15 h
55 \$ membre

13 avril au 22 juin

MERCREDI

Spiritualité

Sœur Denise Lavoie
9 h 30 à 11 h 30
25\$ membre

À confirmer

JEUDI

Espagnol
Juan Aquino

Avancé
13 h 30 à 15 h
50 \$ membre

14 avril au 16 juin

Minimum de 5 participants

**BONNE SESSION
DE PRINTEMPS / ÉTÉ 2022
À TOUS !!**



Aquaforme Mardi

OU

Aquaforme Vendredi
50 \$ membre

**À CONFIRMER EN AVRIL
SI LE COURS PEUT
AVOIR LIEU
AU CENTRE SPORTIF**

**N'oubliez pas de renouveler
votre adhésion de membre
15 \$ par année**



*****Nous vous aviserons en début de session si les cours peuvent être donnés en
présentiel au Centre des Aînés*****

SORTIE À MONTRÉAL en MÉTRO et AUTOBUS



La Petite Italie d'hier à aujourd'hui.
Visite à pied (2 heures environ)
avec Suzanne Biron, guide touristique accréditée

La Petite Italie, d'hier à aujourd'hui !!!

Berceau de la communauté italienne au Québec, La Petite Italie regorge de commerces typiques et gourmands.

Dans cette visite guidée à pied, découvrez notamment la rue Dante et les grandes institutions de cette communauté.

C'est aussi l'occasion de redécouvrir le Marché Jean-Talon.

Les Mercredis 22 ou 29 juin

13 h 30 à 15 h 30

Lieu de rencontre :

Tourniquet du métro Jean -Talon à 13 h 15

Fin de parcours: Marché Jean -Talon

En cas de mauvais temps, la visite sera reporté le 29 juin

30\$ membre seulement



AU MOMENT DE PUBLIER CETTE PROGRAMMATION DU PRINTEMPS/ÉTÉ 2022, LES MUSÉES ET AUTRES ENDROITS À VISITER ÉTAIENT FERMÉS OU DIFFICILEMENT ACCESSIBLES AUX GROUPES.

Nous vous tiendrons informés de la possibilité de sorties aussitôt que ce sera possible.

N'hésitez pas à nous écrire pour plus d'informations.

Merci de votre compréhension !

Inscriptions par courriel ou par la poste



À: jbrule@ainecdn.org ou amle@ainecdn.org

Pour informations tél du bureau : 514-344-1210, poste 200 ou

Jocelyne Brûlé, cell: 514-918-9743, Anne Marie Lê, cell: 514-771-6225

Fiche d'inscription remplie, paiement par chèque à envoyer par la poste

Au 6600, avenue Victoria, bureau 101, Montréal, Qc H3W 3G7

***Renouvelez votre adhésion ou devenez membre si ce n'est pas fait**

Carte de membre VALIDE du 01 - 09 - 2021 au 31 - 08 - 2022 : 15 \$

Nom :		Prénom :		<i>*Réservé au bureau</i>	
Adresse :				Date inscription	
Ville :		App. :	Code postal :		Reçu #
Tél. d'urgence:		Tél. principal :			
N° DE MEMBRE:		Né (e) le			
COURRIEL:					
Cours		Journée	Horaire	Membre	Chèque
Danse en ligne débutant 1 Zoom		Mardi	10 h 30 - 12 h	30 \$	
Danse en ligne inter. 1 ^e année Zoom		Mardi	13 h -14 h 30	30 \$	
Pratique danse en ligne, Parc Jean Brillant		À confirmer		50 \$	
Espagnol avancé		Jeudi	13 h 30 - 15 h	50 \$	
Yoga sur chaise		Mer.et Ven.	14 h -15 h	55 \$	
Spiritualité		Mercredi	9 h 30 h - 11 h	25 \$	
Tai-Chi débutant Parc Kent		Lun. et Ven.	9 h - 10 h	45 \$	
Tai-Chi inter.et avancé Parc Kent		Lun. et Ven.	10 h -11 h	45 \$	
Qi Gong Parc Kent		Lun. et Ven.	11 h -12 h	45 \$	
Pratique Tai-Chi, Qi Qong, Parc Kent		Jeudi à partir du 7 juil.	9h - 12h	Gratuit pour membre	
Aquaforme Mardi, appelez- nous avant		Mardi	À confirmer	50 \$	
Aquaforme Vendredi, appelez-nous avant		Vendredi	À confirmer	50\$	
			Total		
SORTIE			Horaire	Membre	Chèque
La Petite Italie d'hier à aujourd'hui		Mercredi	13h 30 -15h 30	30 \$	
Activité					
Scrabble duplicate		Lundi	12 h 30-15 h 30	3 \$	Payer sur place

MESSAGES IMPORTANTS

CONCERNANT L'ADHÉSION DES MEMBRES DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES (Valide du 1er sept. 2021 au 31 août 2022)

- ⇒ Vous devrez désormais être membre pour participer aux cours et activités du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.
- ⇒ Le coût est de 15 \$ par année (1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022) et non remboursable.
- ⇒ Nous acceptons les paiements par chèque .
- ⇒ Sur réception de votre chèque, un reçu vous sera émis et envoyé par courriel.
- ⇒ **IL N'Y A PLUS DE CARTE DE MEMBRE VERSION PAPIER.**

- ⇒ **Poster votre paiement au Centre des Aînés Côte-des-Neiges;
6600, avenue Victoria, bureau 101, Montréal, Québec H3W 3G7**

Les avantages d'être membre?

- **Participer à l'Assemblée Générale Annuelle et voter.**
- **Recevoir le P'tit Journal et pouvoir vous inscrire rapidement.**
- **Être bénévole.**
- **Participer aux différents comités (ex: comité de fête).**
- **Contribuer à la vie démocratique du Centre.**

Jocelyne Brûlé, coordonnatrice des activités



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



Hommage à nos anges gardiens-bénévoles !

Semaine de l'Action bénévole



Cette année, « La Semaine de l'Action Bénévole » se déroulera du 24 au 30 avril prochain à travers tout le Québec, durant laquelle tous les organismes rendent hommage à leurs bénévoles pour leur implication auprès de la communauté, malgré la pandémie (COVID-19)

Le Centre des Aînés CDN ne fait pas exception à la règle. Il reconnaîtra le travail de ses bénévoles et les remerciera à sa manière durant cette **Semaine nationale** particulière.



Comme tous les ans, nous profiterons de cette occasion pour sensibiliser les membres et/ou les aînés de notre quartier Côte-des-Neiges qui hésitent encore à donner de leur temps pour faire du bénévolat, **même si leur cœur les pousse à s'impliquer**. Si c'est votre cas, prenez votre courage à deux mains et venez rencontrer **Jocelyne Brûlé** ou **Anne Marie Lê**, car nous avons besoin de vous.

Aidez-nous en participant, par le biais des projets et des activités stimulantes à la réalisation de la mission du Centre surtout en cette période de l'après pandémie (COVID-19). Merci à chacun d'entre vous. Vous faites une réelle différence dans la vie de vos concitoyens et bonne **Semaine de l'action bénévole 2022 !**

Roger Risasi, directeur général



Campagne annuelle de financement 2022

L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de sortir de notre isolement de la saison hivernale et de chercher à nous informer sur les différentes ressources offertes par notre milieu. L'assouplissement d'une série de mesures sanitaires liées à la COVID-19 amène à croire que le renouveau de joie de vivre sera au rendez-vous ce printemps.

Le printemps est aussi le moment où *les membres et les anciens membres* du Centre des Aînés Côte-des-Neiges mettent la main dans la bourse pour soutenir financièrement leur organisme en participant massivement à la campagne annuelle de financement. **Votre don** nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée à vos besoins.

Nous vous annonçons que le coup d'envoi officiel de la **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2022**, par l'expédition de lettres aux membres et aux ex-membres. Cette année, nous aimerions vous voir encore plus généreux que les années précédentes. Nous en avons bien besoin pour éponger la perte d'argent de nos activités d'autofinancement ! Merci d'avance !

Roger Risasi, directeur général

TRAVAIL DE MILIEU

RETOUR DES ACTIVITÉS COLLECTIVES

Nous sommes très heureux de vous annoncer la reprise des activités collectives dans les HLM. Enfin, le déconfinement permet aux aînés de sortir pour revoir leurs voisins, s'amuser, partager et avoir du plaisir ensemble. La participation aux activités collectives est un des moyens incontournable qui contribue à briser leur isolement social, à améliorer leur bien-être mental et physique.

Le retour des activités sera en partie possible grâce à la collaboration de certains de nos partenaires sur une base régulière avec le programme Aînés en action de YMCA du Parc.

Aussi, sommes-nous toujours présents pour leur offrir en individuel l'écoute active, le soutien, l'accompagnement, le suivi et le référencement vers les bonnes ressources de tous les aînés dans le besoin.

Nous vous réitérons chers aînés **notre engagement d'être présents à votre service.**

Vers un déconfinement prometteur

Après avoir passé l'hiver confiné et restreint à peu de contacts, **nos aînés commencent la nouvelle année avec une « parade de corridor »** à la St-Valentin dans l'OSBL d'habitation *Maison Côte-Sainte-Catherine*. Cette visite musicale a réchauffé leur cœur, puis a satisfait leurs papilles avec la distribution de chocolat.



« Parade de corridor » à la St-Valentin, OSBL *Maison Côte-Sainte-Catherine*.

L'ouverture des salles communautaires promet une panoplie d'activités ce printemps.

*Les séances d'exercices avec le YMCA du Parc et les ateliers de francisation vont se poursuivre à l'OSBL Côte-Sainte Catherine, puis un nouveau débutera à l'HLM Côte-des-Neiges.

*Un projet de l'organisme *La Puce*, qui vise à rejoindre les aînés avec les outils informatiques, aura lieu à l'HLM Côte-des-Neiges.

*Une série de 6 ateliers se dérouleront dans la salle communautaire pour familiariser les aînés avec la technologie des médias sociaux-numériques. La présence d'assistants-bénévoles du Collège Jean-de-Brébeuf à cet atelier va aussi favoriser la création de liens intergénérationnels avec les résidents.

(Suite page 13)

TRAVAIL DE MILIEU

(Suite de la page 12)

Joie de se rencontrer avant un autre long confinement



Les intervenants de milieu en action, HLM CDN



Visite du directeur, HLM Plamondon



Heureux de se revoir, HLM Bourret



HLM Isabella



OSBL Maison Côte-Ste-Catherine



Préparations et dégustation, HLM Goyer



Votre équipe du travail de milieu :

Mong Hieu Nguyen, agente de liaison, 514-583-2602

Angèle Ngapa, intervenante de milieu, 514-585-7407

Félix Leclerc, intervenant de milieu, 438-508-4485

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

Collaborateurs

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

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

Photocopie
Repro impression

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

Direction
Roger Risasi, M.Sc.

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

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

Date de tombée: 17 juin 2022



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

*Métro Plamondon,
sortie Barclay*

*Bus 160 Ouest, sortie Barclay,
Bus 161 Ouest, sortie Van Horne,
Bus 124 Nord, angle des rues Barclay et Victoria*

Site internet: www.ainecdn.org
Courriel : direction@ainecdn.org

Téléphone : 514-344-1210,
Télécopie : 514-344-9679

**FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS
CÔTE-DES-NEIGES**

« Année 2022 »

- Vendredi Saint : 15 avril (Vendredi)
- Lundi de Pâques : 18 avril (Lundi)
- Fête des Patriotes : 23 mai (Lundi)
- Fête nationale : 24 juin (Vendredi)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet (Vendredi)
- Vacances d'été : 25 juillet au 21 août

HORAIRE D'ÉTÉ

du 20 juin au 11 septembre 2022

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

CENTRE DE BÉNÉVOLAT CÔTE-DES-NEIGES INFORMATION



Le « Bonjour, ça va ? » :

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

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

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

**Il est bon de dire bonjour à quelqu'un
et cela ne prend que 2 minutes.**

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

**Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous
au 514-340-1072**

SOUTIEN AUX COURSES À CÔTE-DES-NEIGES

On est là pour vous aider avec

Épicerie



Pharmacie



Pour qui ?



Aînés de Côte-des-Neiges



Personnes à mobilité réduite



Personnes en confinement

Pour en savoir plus et pour vous inscrire au service :
514 243-2235 - epicerieCDN.com





Pierre Arcand
Député de Mont-Royal- Outremont
 Porte-parole de l'opposition officielle
 pour la Métropole en matière de transport

5151, rue De la Savane, Bureau 201
 Montréal, Québec
 H4P 1B1
 Tél.: 514-341-1151
 Téléc.: 514-341-4777





David Birnbaum
 Député de D'Arcy-McGee

*Porte-parole de l'opposition officielle
 en matière d'affaires autochtones*

(514) 488-7028
 David.birnbaum.dmg@assnat.qc.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**



Anthony Housefather
 MP - Mount Royal
 Député - Mont-Royal



4770 Kent Avenue, Suite 316
 514-283-0171
anthony.housefather@parl.gc.ca
anthonyhousefather.libparl.ca

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:
 CÔTE-DES-NEIGES


TÉL: (514) 735-3611



Dignité^{INC.}

*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