

Hiver 2017

Vol. XXIV- N° 1

# LE P'TIT JOURNAL



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

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

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

## Journée Portes Ouvertes 2016 en images : un franc succès !



Visite des aînés au kiosque



M. Russell Copeman, maire d'Arrondissement CDN-NDG



M. Pierre Arcand, Ministre et député du Mont-Royal



Visite des aînés au kiosque



Vin et fromage des Portes Ouvertes



Visite du maire M. Copeman au kiosque



M. Pierre Arcand au cours de danse en ligne



Visite des aînés au kiosque

## Candidats recherchés au Conseil d'administration!

Vous voulez vous impliquer dans le développement de votre organisme ?

Le Conseil d'administration est à la recherche de candidats motivés pour siéger à titre d'administrateur, à compter de la prochaine assemblée générale annuelle qui aura lieu en mai 2017. 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 du mandat est de **2 ans**, renouvelable.

Laissez vos coordonnées au secrétariat. La présidente, **Madame Jacqueline Destez**, et le directeur général, **Monsieur Roger Risasi**, se feront un grand plaisir de vous rencontrer afin de vous expliquer le rôle d'un administrateur au C.A., au sein du Centre des Aînés CDN.

**Roger Risasi**, directeur général

## Remerciements pour la campagne annuelle de financement 2016 !

La « campagne annuelle de financement 2016 » a débuté au mois d'avril dernier et l'objectif à atteindre, souhaité, était de 5 000 \$. Nos vœux ont été comblés en nombre de donateurs et d'argent obtenu. En effet, le montant total récolté fut de 5 325 \$. À ce jour, **107 membres réguliers** ont donné sur un effectif de **456**.

Ceux qui ont participé à la campagne et ce, malgré la période d'austérité que nous traversons, ont été généreux, comme en témoigne la liste suivante :

- \* 3 membres : 200 \$
- \* 2 membres : 150 \$
- \* 2 membres : 125 \$
- \* 11 membres : 100 \$
- \* 1 membre : 75 \$
- \* 1 membre : 55 \$
- \* 26 membres : 50 \$



Un Grand Merci à tous les donateurs de cette année. Donnons-nous rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle campagne record !

**La direction**

# Un coup de pouce de la Caisse Desjardins des Versants du mont Royal au Centre des Aînés Côte-des-Neiges



## Desjardins Caisse des Versants du mont Royal

La Caisse Desjardins des Versants du mont Royal est toujours proche de sa communauté. Depuis plusieurs décennies, la Caisse partage une part de ses bénéfices avec un organisme communautaire ou caritatif de la communauté.

Cette année, les dirigeants ont choisi d'appuyer financièrement le Centre des Aînés CDN à travers son projet « *Ponts pour vieillir en beauté 2016-2017* » avec un montant de **10 000 \$**. Ce projet s'adresse aux aînés issus des communautés culturelles vivant dans les HLMs pour aînés du quartier.

Avec cette aide, la Caisse emboîte le pas de l'Arrondissement CDN-NDG pour ce projet. Elle vient de démontrer aussi sa solidarité auprès des aînés en situation de vulnérabilité et d'exclusion sociale. Ces personnes aînées sont particulièrement fragiles parce qu'elles ne connaissent pas les ressources qui sont à leur disposition et qui peuvent leur faciliter la vie.

Le projet vise donc à redonner un peu d'autonomie à cette population âgée, en lui offrant la possibilité de conserver ou de reconquérir son autonomie, en restant active au sein de la société.

Le Conseil d'administration, les membres ainsi que l'équipe de travail du Centre des Aînés Côte-des-Neiges remercient sincèrement les dirigeants de la Caisse Desjardins des Versants du mont Royal par l'entremise de son directeur général, **Monsieur Michel Gamelin**.

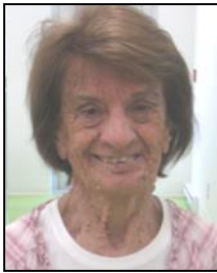
*Roger Risasi, directeur général*



## Fermeture du Centre des Aînés Côte-des-Neiges

Vacances de Noël et du Nouvel An  
du 19 décembre 2016 au 2 janvier 2017 inclusivement.

## Mot de la présidente



Chers membres,

Le bel automne semble faire place aux rigueurs de l'hiver. Peu importe puisque la participation aux nombreuses activités que vous propose le Centre des Aînés CDN vous aidera à les oublier. Si vous avez aimé les activités d'automne, celles de cet hiver sont aussi attrayantes.

Les membres du Conseil d'administration et moi-même vous offrons nos meilleurs vœux pour 2017.

Santé, bonheur, amour.

Merci à la direction, aux employés, aux bénévoles et à vous, chers membres, pour votre générosité, votre dynamisme qui font du Centre des Aînés CDN un lieu d'amitié et de chaleur humaine.

**Jacqueline Destez, présidente du C.A.**

« Soyez reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur, elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries. »

### Fantaisies d'hiver

Le nez rouge, la face blême,  
Sur un pupitre de glaçons,  
L'Hiver exécute son thème  
Dans le quatuor des saisons.

Il chante d'une voix peu sûre  
Des airs vieillots et chevrotants;  
Son pied glacé bat la mesure  
Et la semelle en même temps;

Les vases ont des fleurs de givre,  
Sous la charmille aux blancs réseaux;  
Et sur la neige on voit se suivre  
Les pas étoilés des oiseaux.

**Théophile Gauthier**

## 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](http://desjardins.com)

[m.desjardins.com](https://m.desjardins.com)

1 800 CAISSES

[desjardins.com](http://desjardins.com)

**Desjardins**  
Caisse des Versants  
du mont Royal

## Parlons santé

### La maltraitance envers les aînés, c'est quoi ? <sup>(1)</sup> Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-ABUS (1-888-489-2287)



Il existe plusieurs façons de définir la maltraitance infligée aux aînés. La définition retenue par le gouvernement du Québec est celle tirée de la Déclaration de Toronto sur la prévention globale des mauvais traitements envers les aînés (Organisation mondiale de la santé, 2002) :

**« Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne aînée. »**

Le phénomène de la maltraitance à l'endroit des aînés est peu connu ou reconnu de la part des aînés eux-mêmes, de leurs proches, des intervenants et de la population en général. Malheureusement, ce phénomène représente encore un tabou dans notre société et peu de gens osent demander de l'aide.

Par ailleurs, avec le vieillissement de la population observé dans plusieurs régions du monde, les situations de maltraitance envers les aînés risquent de s'accroître au cours des prochaines années.

Afin de contrer la maltraitance envers les aînés, il importe de rehausser le niveau de vigilance et d'améliorer les connaissances liées à ce phénomène, et ce, auprès de toute la société.

Pour plus de renseignements à ce sujet, contactez **Madame Élise Doré** au **418-643-5028**.

(1) Texte obtenu à la page d'accueil du site web du Ministère de la Famille

## Parlons sécurité

### Prévenir le vol par effraction dans une résidence

#### Conseils de sécurité

Voici quelques conseils de sécurité afin de vous protéger contre l'introduction et le vol par effraction.

- \* **Mettez à l'écart** tout objet qui pourrait faciliter l'accès au deuxième étage de votre résidence par l'extérieur tel que : échelle, pelle, four barbecue, bac de recyclage, poubelle, table de pique-nique.
- \* **Verrouillez toujours vos portes et fenêtres** lorsque vous vous absentez, ne serait-ce que pour quelques minutes.
- \* Gardez vos **bijoux de grande valeur** dans un coffret de sûreté.
- \* **Évitez** de garder de **grosses sommes** d'argent chez vous.
- \* Munissez-vous d'un **système d'alarme** qui couvre les portes et fenêtres de tous les niveaux de la bâtisse ainsi que des détecteurs de bris de vitre.
- \* Lors d'une absence prolongée, confiez **vos clefs** à un voisin fiable qui pourra allumer ou éteindre des lumières, ramasser votre courrier, déneiger votre entrée ou tondre votre pelouse.
- \* Une bonne serrure n'est pas toujours suffisante. Il est important de renforcer votre cadrage de porte avec **une plaque de métal** s'il est faible.
- \* **Burinez vos objets** avec votre numéro de permis de conduire (burin disponible gratuitement dans votre poste de quartier).
- \* Installez **un judas** pour vérifier l'identité de la personne qui frappe à la porte.

Si vous voyez quelque chose de suspect, n'hésitez pas à appeler le **9-1-1**.

Source :  
Poste de quartier 26, SPVM  
514-280-0126





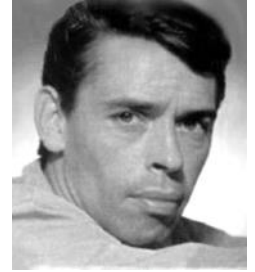
# Messages de Jocelyne, coordonnatrice



**Mardi 21 mars 13 h 30**

1 \$ membre / 3 \$ non-membre

Au Centre des Aînés CDN



**SALUT BREL !**

*C'est une invitation à une écoute musicale où nous jetterons ensemble un regard sur l'homme et l'artiste que fut Jacques Brel. Sa vie fut courte, mais son œuvre immense.*

*C'est un Rendez-vous avec ce monstre sacré, le mardi 21 mars 2017.*

*Je vous y attends en grand nombre pour partager avec vous ce moment d'émotion, de ravissement et de découvertes.*

Robert Lebeau

**Mardi 7 mars 13 h 30 -14 h 30**

1 \$ membre / 3 \$ non-membre

Au Centre des Aînés CDN

**Conférence : « Protégez votre santé »  
donnée par la Fondation des maladies du cœur et de L'AVC**

- ♥ Comprendre le fonctionnement du cœur et ses troubles potentiels
- ♥ Connaître et reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque et d'un AVC
  - ♥ S'informer sur les répercussions d'une crise cardiaque sur le cœur
- ♥ Savoir comment faire pour contrôler les facteurs de risque des maladies du cœur

**Venez nombreux !!! Si votre cœur vous tient à cœur**



**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$  
valide du 1<sup>er</sup> septembre 2016 au 31 août 2017**

**LUNDI**

**Scrabble duplicate**

*Huguette Houle*

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

9 janvier au 13 mars

*Réservé aux membres*

**VENDREDI**

**Restos-découvertes**

*De retour au printemps  
2017 !*



**VENDREDI**

**Cercle de lecture**

*Hélène Couillard*

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

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 3 février 2017

*Réservé aux membres*

**MARDI**

**Mardi-Conférence**

13 h 30 - 15 h

1 \$ membre / 3 \$ non-membre

**21 février**

*Naviguer en toute sécurité*

Quels sont les pièges à éviter ?  
sur Internet, vie privée,  
télécommunication

par

Options consommateurs

**7 mars**

*Protégez votre santé*

par

la Fondation des maladies du  
cœur et de l'AVC



FONDATION MC  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

**21 mars**

*Présentation*

*Salut Brel !*

par

Robert Lebeau



**JEUDI**

**Les dîners  
communautaires  
du jeudi à midi**

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



**\* Repas réguliers**

6 \$ membre / 7 \$ non-membre

Réservation nécessaire  
jusqu'au mardi (12 h)

**Premier repas: 12 janvier 2017**



**\*Repas de fête**

12 \$ membre / 15 \$ non-membre

Dîner de St-Valentin: 16 février  
avec

*Reynald Précourt,  
pianiste chansonnier  
« Mes coups de cœur des  
chansons françaises »*



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



# COURS : inscriptions du 3 au 6 janvier 2017

**Attention !!!** Aucune inscription acceptée avant le 3 janvier 2017

## LUNDI

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



*De retour au printemps 2017*

## LUNDI et VENDREDI

### Tai - Chi et Qi Gong

*Phan Ngoc*

#### Débutant

9 h - 9 h 55

9 janvier au 17 mars

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

∞∞∞

#### Tai-chi Intermédiaire+Avancé

10 h - 10 h 55

9 janvier au 17 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

∞∞∞

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

11 h - 12 h

9 janvier au 17 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

## MERCREDI et VENDREDI

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

*Phan Ngoc*

**Mercredi:** 11 h 30 - 12 h 30

**Vendredi:** 12 h - 13 h

11 janvier au 17 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

## MARDI

### Danse en ligne

*Jocelyne Kwok Choon*

(10 cours)

#### Débutant (1)

9 h 30 - 10 h 30

10 janvier au 14 mars

40 \$ membre/ 45 \$ non-membre  
\*\*

#### Débutant (2)

(base en danse nécessaire)

10 h 30 - 12 h

10 janvier au 14 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre  
\*\*

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

13 h - 14 h 30

10 janvier au 14 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

## MARDI ou VENDREDI

### Aquaforme

#### Mardi

10 h 30 - 11 h 30

10 janvier au 21 mars

*Ou*

#### Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

13 janvier au 24 mars

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre

*Lieu : Centre sportif CDN*

*4880, rue Van Horne*

## MARDI et MERCREDI

### Français pour allophones

*Philippe Jourdin*

13 h 30 - 15 h 30

10 janvier au 15 mars

35 \$ membre/ 40 \$ non-membre

## MERCREDI et VENDREDI

### Yoga adapté (sur chaise)

*Patricia Lukasik*

14 h - 15 h

11 janvier au 17 mars

50 \$ membre/ 60 \$ non-membre

## MERCREDI

### Spiritualité à saveur évangélique

*Soeur Denise Lavoie*

9 h 30 - 11 h 30

11 janvier au 15 mars

20 \$ membre/ 30 \$ non-membre

## JEUDI

### Mise en forme et étirements

9 h 30 - 10 h 15

12 janvier au 23 mars

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre

\*\*\*\*

### Zumba Gold 50 +

10 h 30 - 11 h 30

12 janvier au 23 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

*Lieu : Centre sportif CDN*

*4880, rue Van Horne*

## JEUDI

### Cours d'Espagnol

*Juan Aquino*

#### Espagnol débutant

13 h - 14 h 30

12 janvier au 16 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

\*\*\*\*

#### Espagnol avancé

14 h 30 - 16 h

12 janvier au 16 mars

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

**Attention !**

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



**Mercredi 25 janvier 2017**  
**Musée Grévin**  
**Atelier et mini-conférence pour aînés !!!**

Une mini-conférence juste pour nous sur la façon dont est fabriqué un personnage en cire. Un atelier présenté par M. Sylvain Rivard, artiste, auteur-illustrateur qui nous fera découvrir la richesse des cultures algonquiennes et les personnages autochtones qui ont marqué l'histoire. Et n'oublions surtout pas la **visite libre du musée Grévin** avec plus de 120 personnalités de cire. Une journée remplie de surprises et de découvertes.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600, avenue Victoria  
 Coût : 30 \$ membre / 35 \$ non-membre  
 Inscription : du 3 janvier au 18 janvier



**Vendredi 3 février 2017**  
**I Musici de Montréal**

Bach et la trompette  
 (Église Saint John The Evangelist, 137 av. du Président Kennedy)

C'est dans un répertoire essentiellement baroque, entre deux pages célèbres du grand Bach, qu'I Musici vous invite à constater de vos propres oreilles les sublimes subtilités du trompettiste québécois Benjamin Raymond. Boîte à lunch incluse. **Lunch à 11 h 30 et concert à 12 h 00.**  
**Portes ouvertes à 11h 00.**

Départ de groupe : 10 h 30 / 6600 avenue Victoria  
 Coût (concert et lunch) : 40 \$ membre / 50 \$ non-membre  
 Inscription : du 3 janvier au 25 janvier

**Exceptionnellement !!! \*\*\*Veuillez noter que cette sortie a lieu un vendredi\*\*\***

**Nouveau !!!**

**Mercredi 15 mars 2017**  
**Montréal vue d'en haut**  
**Place Ville-Marie**



**Observez, explorez et goûtez au sommet !!!**

Découvrez une vue inégalée de Montréal à l'Observatoire Au Sommet Place Ville Marie. Visite guidée de 90 minutes environ.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria  
 Coût : 25 \$ membre / 35 \$ non-membre  
 Inscription : du 3 janvier au 8 mars

**Des changements  
 d'horaire et de prix peuvent subvenir.  
 Nous vous en aviserons  
 le plus tôt possible.**

**ATTENTION !!!  
 Veuillez bien lire les informations  
 sur les sorties  
 avant de faire votre choix.**

# EXCURSION HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 22 mars 2017

## LE VILLAGE SUCRÉ / CABANE À SUCRE

### Village Québécois d'Antan Drummondville

**Le village sucré ! Une façon différente de savourer et de profiter du temps des sucres !!!**

En carriole ou à pied, découvrons les bâtiments d'époque représentant le Québec des années 1810-1930. Un délicieux repas traditionnel nous sera servi à volonté et une animation à l'érablière plaira à coup sûr à tout le monde.

**Le forfait comprend:** Voyage en autobus intermédiaire, entrée au Village Québécois d'Antan de Drummondville, repas des sucres, tour du village en carriole.

**Départ** : 9 h / 6600, avenue Victoria  
**Retour** : 17 h / 6600, avenue Victoria  
**Coût** : 60 \$ membre / 70 \$ non-membre  
**Inscription** : du 3 janvier au 13 mars 2017

#### **Attention !!!**

*Prévoir de bonnes chaussures car les rues du Village sont en terre battue et peuvent être boueuses les jours de dégel printanier.*



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

# Halloween de fraternité au Centre communautaire Abe-Limonchik



Comme tout le monde le sait, la fête de l'Halloween est largement célébrée. C'est pourquoi, le **27 octobre** dernier, les membres du Centre des Aînés CDN et les aînés des communautés culturelles des HLMs participant aux activités du travail de milieu ont répondu massivement au rendez-vous qui a eu lieu au Centre communautaire Abe-Limonchik, notre nouveau local depuis 2014.



Comme d'habitude, l'atmosphère fut très chaleureuse. Les membres pleins d'enthousiasme ont réchauffé les lieux. Ce fut un après-midi de solidarité interculturelle et de bonheur pour tous.

Avec notre animatrice inconditionnelle Lyne Raïche, nous avons pu danser et nous amuser à notre goût.

Un grand merci à tous nos bénévoles, aux membres qui sont venus fraterniser avec les autres

aînés et à l'équipe de travail du Centre des Aînés CDN.

Le Centre des Aînés CDN apporte ainsi une contribution importante pour l'amélioration des conditions de vie des aînés en situation de vulnérabilité et d'exclusion sociale, grâce au projet de travail de milieu.

**Roger Risasi, directeur général**



Lyne Raïche

# Travail de milieu dans les HLMs



**LE TRAVAIL DE MILIEU,  
C'EST DES RENCONTRES ET DES MOMENTS PASSÉS ENSEMBLE  
QUI APPORTENT RIRE, BIEN-ÊTRE ET BONNE HUMEUR**

Depuis son retour, le travail de milieu du Centre des Aînés Côte-des-Neiges a bien pris sa place et a apporté un changement remarquable tant dans les HLMs ciblés que dans plusieurs lieux publics du quartier.



*La présence des intervenantes à travers des activités collectives et des rencontres individuelles a mis fin au temps où de nombreux résidents devaient faire face à l'ennui, au silence et à la solitude. Nous nous retrouvons ensemble dans une ambiance adorable où les exercices nous font du bien, les histoires nous font rire ou couler des larmes. Les câlins, les regards partagés et compréhensifs, les petits cadeaux qui viennent du fond de cœur nous font vivre des moments de bonheur inoubliables.*

*L'exemple d'une réussite de notre travail à la Place Newman. Un homme qui refusait de me parler trois mois auparavant participe, maintenant après plusieurs rencontres dans le couloir, à toutes nos activités.*

C'est très touchant d'entendre ces paroles: " *Tu sais quoi ? grâce à ta présence et ta conviction, je ne veux plus être un zombie en pantoufles, les cheveux en pétard, devant la télé, une bière à la main... Je ne veux plus me retrouver seul, sans échange, sans partage, sans affection. Je veux reprendre goût à la vie. Je trouve que la vie est belle mais si courte et si dure. Alors j'en profite. Alors je me bats*". Ça fait vraiment plaisir !

Je veux parler aussi du rôle de l'intervenante dans **l'adaptation des nouveaux arrivants aînés**. En sachant parfaitement que les nouveaux résidents viennent de quitter leurs domiciles, leurs habitudes, leur entourage et les souvenirs de toute une vie pour venir rester souvent seuls dans les HLMs, nous les invitons à nos activités où ils peuvent cultiver leurs amitiés. Et là, quand le moral n'est pas au rendez vous, ils peuvent parler avec nous, avoir des rencontres remplies de câlins qui consolent, ils peuvent faire de la marche, partager des repas avec leurs nouveaux amis,...



**Le travail de rue** est lui aussi important et efficace. Nous rencontrons de plus en plus d'aînés. Nous apprenons à les connaître, nous les aidons de plus en plus. Quel bonheur de revoir ces personnes au repas communautaire du Centre des Aînés CDN au lieu de les rencontrer seules en train de manger dans un coin du parc !

Quel plaisir d'apprendre qu'une dame, qui a reçu notre aide, va emménager dans son appartement pour aînés de l'OMHM et mettre fin aux jours et aux nuits où elle vivait dans l'insécurité et le manque d'argent pour de bons repas.

Et quelle émotion de suivre l'histoire d'un homme qui fut agent secret toute sa vie et qui, à 93 ans, après une existence peuplée de multiples moments plus ou moins réussis, après bien des

*(Suite page 13)*

# Travail de milieu dans les HLMs

(Suite de la page 12)



joies et des peines, des réussites et des échecs, des frustrations et des déceptions, une belle vie amoureuse a dû affronter des deuils venus obscurcir son existence de façon inattendue ! Et le voilà qui se retrouve seul dans la grande maison qu'il aime mais dont il n'est plus capable de s'occuper. Il doit la quitter pour vivre dans une résidence pour aînés.

Mais la magie? c'est que, malgré ses mains tremblantes et ses yeux fragiles, il aime maintenant le présent et pense toujours

à la belle journée du lendemain. Il apprécie beaucoup que je sois son amie et que son infirmier à domicile et moi nous l'écoutions.

Le froid est arrivé et le vent souffle. Quelque part, plusieurs de mes chers aînés souffrent de la diminution de leurs capacités physiques et intellectuelles. Mais je sais bien qu'ils ont une immense envie de vivre plutôt que la peur de l'avenir.

Oui, mes chers aînés ! Vous avez encore devant vous beaucoup d'années qui peuvent se révéler plus sereines, plus riches de rencontres et d'affection que vous ne le croyez. Alors de grâce, pensez à votre bonheur et sachez que nous sommes là, avec vous, pour vous écouter, vous supporter et vous accompagner !



**Mong Hieu Nguyen, Agente de liaison**

## Activités de socialisation des aînés des HLMs



À droite Alice (HLM Lavoie), Lumen Place Newman),  
Caridad, Angelita (Place Lucy) à gauche Leon (HLM Isabella)

C'est avec plaisir que je vais vous relater une activité qui a été réalisée au début de l'automne avec nos aînés vivant dans les différents HLMs où le travail de milieu est présent.

Je vais commencer par vous proposer une petite devinette :

L'activité a eu lieu le 14 septembre dernier. Cet endroit est reconnu comme la capitale de la pomme depuis de nombreuses années, et d'une beauté remarquable lorsque ses milliers d'arbres sont en fleurs au mois de mai.

On peut y faire la cueillette des pommes et des poires. Quel est cet endroit ? Qui suis-je ?

(Suite page 14)

(Suite de la page 13)

Réponse : C'est Rougemont et plus spécifiquement son Abbaye Cistercienne.

Ce fut une sortie pas comme les autres : le déplacement s'est fait au bord d'un autobus intermédiaire de Galland. Sur place, nous avons eu l'impression que le temps n'allait pas être bon, mais en réalité, il fut plutôt favorable tout au long de notre visite.

**Au programme** : cueillette de pommes et de poires, visite de la boutique du verger, dîner vietnamien copieux et délicieux, danse en ligne animée par Michelle Ravette, jeu de poches, devinettes, tirage de cadeaux -surprise.

D'après les commentaires recueillis des participant(e)s, il faudra refaire cette activité si les moyens nous le permettent un de ces jours. Tout le monde était très satisfait de cette sortie. Wow! Quelle belle journée remplie d'activités ludiques !

### Activité JMC et atelier de dessin

Le 19 juillet 2016, l'activité JMC (Je m'engage dans ma communauté) de Projet Changement intitulée "La vie et les ressources de mon quartier", a été réalisée à Goyer. Cette activité favorise l'inclusion et le sentiment d'appartenance des participant(e)s à leur communauté et ainsi que leur connaissance des lieux et des ressources significatives du quartier.



Atelier de dessin à l'HLM Isabella

L'Atelier de dessin à Isabella fut, quant à lui, un vrai coup de cœur ! On a pu le constater non seulement par sa popularité, mais aussi par l'initiative que le groupe a prise de souligner l'anniversaire de chaque personne participante.



Activité JMC: Vie et ressources de mon quartier

Je remarque que dans ce groupe, les gens partagent ensemble de belles valeurs (solidarité, partage, respect, entraide et amour etc...).

Au plaisir de vous donner d'autres nouvelles dans le prochain numéro du *P'tit journal* !

**Angèle Ngapa, intervenante de milieu**



**Prothèses dentaires**  
esthétiques et confortables

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

1450, rue Jean-Talon E. Montréal Qc (Métro Fabre, sortie rue Fabre)

Tél. 514 728-8888 • Fax 514 728-0670



**LE P'TIT  
JOURNAL**

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

**Collaborateurs**

Jocelyne Brûlé  
Jacqueline Destez  
Dominique Jacob  
Anne Marie Lê  
Angèle Ngapa  
Mong Hieu Nguyen  
Roger Risasi

**Coordination  
et  
correction de textes**  
Elisabeth Petit

**Montage et graphisme**  
Anne Marie Lê

**Correction d'épreuves**  
Jacqueline Destez

**Photocopie**  
Repro impression

**Conseil d'administration**  
Jacqueline Destez, Présidente  
Huguette Houle, Vice-Présidente  
Diana Marandola, conseillère  
Cécile Barbé, conseillère  
Odile Perrault, secrétaire  
Ginette Faucher, conseillère  
Nancy Borrer, trésorière

**Direction**  
Roger Risasi, M.Sc.

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

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

**Date de tombée: 10 fév. 2017**



**BIBLIOTHÈQUE INTERCULTURELLE –  
PROGRAMMATION HIVER / PRINTEMPS 2017**

6767, Chemin de la Côte-des-Neiges  
Information et inscription : 514-868-4720 / aide au lecteur – 2<sup>e</sup> étage

Conversation – français / anglais (* chaque 2 semaines)	1 <sup>e</sup> rencontre : dimanche 29 janvier	13 h – 15 h
Conversation – français / espagnol (* chaque 2 semaines)	1 <sup>e</sup> rencontre : lundi 9 janvier	13 h – 15 h
Rencontres de tricot (* chaque 2 semaines)	1 <sup>e</sup> rencontre : mercredi 11 janvier	13 h – 15 h
Capsules informatiques : souris, clavier et bureau, Google commandes de base	mardis 1, 18, 25 avril	10 h – 11 h 30
Présentation de livres rares	dimanche 22 janvier	13 h 30 – 14 h 30
Plantes aromatiques - utilisations	samedi 18 mars	13 h 30 -15 h
Comment aider un proche âgé sans s'épuiser ?	lundi 24 avril	13 h 30 – 15 h
L'activité physique– partie intégrante d'un mode de vie sain	mardi 16 mai	13 h 30 – 15 h

**Dominique Jacob, bibliothécaire de références**



**In memoriam**

Le Centre des Aînés CDN déplore, à 77 ans,  
la perte d'une de nos membres

**Madame Itha Arsenault**

Nos sincères condoléances à sa famille.



**Pierre Arcand**  
Député de Mont-Royal  
5005, rue Jean Talon Ouest  
Bureau 326  
Montréal, Québec  
H4P 1W7  
Tél.: 514-341-1151



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**

**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](mailto:thomas.mulcair@parl.gc.ca)



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

5415 rue Gatineau (coin Lacombe)  
Montréal H3T 1X4



À deux pas du:

CÔTE-DES-NEIGES

TÉL: (514) 735-3611

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

*Métro Plamondon (sortie Barclay)*  
Site internet: [www.ainecdn.org](http://www.ainecdn.org)  
Courriel : [direction@ainecdn.org](mailto:direction@ainecdn.org)  
Tél.: 514-344-1210  
Télééc. : 514-344-9679

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



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

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



**CENTRE FUNÉRAIRE  
CÔTE-DES-NEIGES**

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

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

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