

Automne 2015

Vol. XXII- N° 2

LE P'TIT JOURNAL



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

www.aineecd.org

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

25 ans déjà au service des aînés de Côte-des-Neiges et des environs !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges fête cet automne 2015 son 25^e anniversaire d'incorporation, le 23 septembre avec ses membres et le 24 septembre avec ses partenaires.



Il y a vingt-cinq ans, en juin 1990, l'Inspecteur général des institutions financières du Québec accordait au Centre des Aînés Côte-des-Neiges ses lettres patentes.

Nous trouvons important de rappeler chaque fois que l'occasion s'en présente, les circonstances qui ont présidé à la fondation du Centre des Aînés Côte-des-Neiges, soit la constatation, de la part d'intervenants communautaires, d'une importante lacune en matière de sports et de loisirs pour les personnes retraitées du quartier.

Ce qui donna naissance, à la fin des années 80, au *Comité d'implantation*, composé de cinq groupes de l'Arrondissement Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce : **le CLSC Côte-des-Neiges, l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal** (connu, à l'époque, sous le nom de CH CDN), **le Département de santé communautaire de l'Hôpital Sainte-Justine, le Centre de bénévolat SARPAD et le Centre communautaire des loisirs de Côte-des-Neiges**, avec l'appui primordial de la **Ville de Montréal**.

Le **20 juin 1990**, la paperasse administrative étant complétée en bonne et due forme, comme il se doit pour les organismes communautaires à but non lucratif, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges pouvait donc ouvrir ses portes l'automne suivant.

Les débuts furent modestes. Et pour cause ! Durant les années 90, le Centre logeait au sous-sol de l'ancienne Synagogue qui abritait également l'organisme MultiCaf – cafétéria communautaire. C'est là que les bénévoles préparaient, chaque semaine, le dîner communautaire des premiers membres. C'est dans la salle dite « polyvalente » de ce même sous-sol que commencèrent aussi les premières activités.



(Suite page 2)

Le Centre doit beaucoup à ces pionniers du regroupement des aînés du quartier Côte-des-Neiges que furent **Lucie Roy, Andrée Calame, Henri Haesaerts, Thérèse Robitaille, Jean Bouteille, Denise Beaulieu et Christian-Paul Gaudet.**

Aujourd'hui, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges peut offrir, à ses quelques 500 membres de 50 ans et plus, une quinzaine de cours, des activités, des sorties dans Montréal, des excursions hors-Montréal, des Café-conférences, des dîners communautaires, du travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité et d'exclusion sociale, etc. Et cela, grâce au soutien indispensable de l'équipe de travail et d'une quarantaine de bénévoles.

Par ailleurs, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est fortement impliqué dans la vie communautaire du quartier : à la Table de Concertation des aînés de Côte-des-Neiges, à la Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges, à la CDEC CDN-NDG, etc. Il a non seulement pignon sur rue au rez-de-chaussée du 6600, avenue Victoria, mais il est aussi présent sur le site web (www.ainecdn.org). Venez nous visiter !

Roger Risasi, *directeur général*

Fête du 25^e anniversaire avec les membres

Date : Mercredi le 23 septembre 2015
Heure : de 12 h à 15 h

Lieu : Centre communautaire LE 6767
(6767, ch. Côte-des-Neiges, Grande salle)

Hâtez-vous, places limitées !

Membre: 10 \$ / non-membre : 20 \$
Billets en vente au bureau à l'avance.

Ambiance : spectacle argentin, musique, cadeaux, etc.

Chouette 5 à 7 du 25^e anniversaire avec les partenaires

Participants :
Membres du CA, Employés
et Partenaires invités

Date : Jeudi 24 septembre 2015
Heure : de 17 h à 19 h

Lieu : Centre communautaire
Abe-Limonchik
(6600, avenue Victoria)

Campagne annuelle de financement 2015



Nul n'ignore que la **campagne annuelle de financement 2015** a débuté au mois **d'avril dernier** et certains d'entre vous y ont déjà participé.

Mais, pour toutes sortes de raisons, beaucoup n'ont pas encore répondu à notre appel.

Sur 450 membres, 62 seulement ont donné, ce qui permis de récolter la somme de 3 305 \$.

Heureusement, la campagne n'est pas encore terminée; elle reste en vigueur jusqu'au **18 décembre 2015**. Il n'est donc pas trop tard.

Votre participation demeure essentielle. Ne nous oubliez pas, surtout dans cette période difficile des mesures d'austérité décrétées par le gouvernement provincial. **Soyez généreux.** On ne peut exister sans votre aide. Les subventions ne suffisent pas.

Vous qui profitez des activités du Centre, pensez à VOUS !

Merci d'avance de votre don, quel qu'il soit !

La direction

Assemblée générale annuelle du 10 juin 2015



Le 10 juin, un peu plus tard que les années précédentes, le grand jour de l'Assemblée générale est arrivé. Anciens et nouveaux membres ont rempli « la salle commune » située au sous-sol du Centre communautaire Abe-Limonchik.

Déjà à l'accueil, pour la signature du carnet d'or, la bonne humeur planait dans l'air. Chacun prenait sa place avec les documents classés dans un cartable (ordre du jour, procès-verbal, rapport annuel et financier de 2014-2015).

Le président du C.A., M. Robert Lebeau a ouvert l'assemblée à 10 h, avec les 56 personnes présentes, dont nos partenaires Mmes Hélène Bordeleau, agente de développement économique/ Concertation avec le milieu, de la CDEC CDN-NDG, Jocelyne Martin, directrice de Relais CDN et Francine Robert, secrétaire du C.A. du Centre de bénévolat SARPAD. M. Christian-Paul Gaudet, conseiller à la qualité des pratiques professionnelles, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, nommé « président de l'assemblée », dirigeait posément et clairement la réunion.

M. Robert Lebeau a présenté le rapport du Conseil d'administration. Le directeur général, M. Roger Risasi après son message d'accueil à l'auditoire, a fait le rapport des activités à l'aide d'un projecteur multimédia. Jocelyne Brûlé, notre coordonnatrice, a expliqué les réussites et la baisse de certaines activités; elle a aussi remercié chaleureusement les bénévoles actifs dans différents domaines : repas communautaires, animation, professorat, bureau et C.A., car sans eux, le Centre n'existerait pas ! Puis les intervenantes de milieu, Colombe Marcoux et Catherine Tremblay-Lebeau, ont dévoilé les résultats de leurs activités et leurs interventions auprès des aînés dans les 6 HLM.



Lors de la période de questions, plusieurs membres ont suggéré une collaboration bilatérale entre le Centre et la Ville à propos du transport en commun, du stationnement, de la sécurité à la bouche du métro, et du matériel adéquat pour le Tai-chi, etc... M. Roger Risasi en a pris bonne note et a commencé à y travailler avec l'Arrondissement CDN-NDG.

À midi, fut servie une légère collation, arrosée d'un bon vin rouge, dans la joie et le partage des assistants. Pour la première fois, nous nous sommes sentis « **chez nous** ». Que ce soient la planification, l'organisation, les préparatifs de l'évènement ou le rangement final, tout s'est déroulé comme prévu dans une atmosphère très agréable où fut impliquée toute l'équipe.

Un **grand merci** à nos membres qui ont pris le temps de venir participer à l'assemblée, et à l'année prochaine !

Anne Marie Lê, secrétaire-réceptionniste

Mot du président



Chers membres,

En cet automne 2015, **c'est la fête !** En effet, nous célébrons le **25^e** anniversaire de fondation du Centre des Aînés Côte-des-Neiges. Au nom des membres du Conseil d'administration, il me fait grandement plaisir de vous souhaiter un **JOYEUX ANNIVERSAIRE !**

Si le Centre s'est rendu là, aujourd'hui, c'est grâce à votre fidélité. Au cours de ces vingt-cinq dernières années, les équipes d'administrateurs qui se sont succédé ont travaillé très fort pour que l'organisme soit des plus dynamiques. Nous sommes très fiers de sa longévité, de son importante implication dans les résidences du quartier et de sa grande popularité auprès de nos aînés. Grâce à vous, nous allons poursuivre notre mission, en espérant que le Centre des Aînés CDN continue à répondre de plus en plus à vos besoins.

Vous êtes tous invités à participer, nombreux, aux activités soulignant cet heureux anniversaire, le 23 septembre. Un gros merci à tous les administrateurs qui se sont dévoués au cours de ces nombreuses années, à notre Directeur général, aux employés permanents et temporaires, aux professeurs et animateurs, ainsi qu'aux généreux bénévoles qui ont permis au Centre de poursuivre son œuvre.

Merci à tous les généreux donateurs de notre campagne de financement 2015, **BRAVO !**

Rappelez-vous **qu'aussi longtemps qu'il y aura un désir de partager, le Centre des Aînés CDN aura sa raison d'être.**

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

Robert Lebeau, président

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

Parlons santé

Programme P.I.E.D. de retour cet automne !



**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 21 septembre au 14 décembre 2015

Nous recommandons fortement à nos membres de 60 ans et plus de tenter l'expérience et d'y participer. Nous vous attendons impatiemment. Le groupe est limité, donc premier arrivé, premier servi !

Roger Risasi, directeur général



FERMETURE DU CENTRE

Fête du travail : 7 septembre

Action de Grâce : 12 octobre

Noël et Nouvel An :

21 décembre 2015 au 3 janvier 2016

Le Yoga peut-il soulager les douleurs chroniques?

Cette pratique millénaire est maintenant reconnue scientifiquement, elle devient même complémentaire des traitements médicaux dans certaines cliniques de la douleur.

Depuis quelques années, chaque semaine les patients viennent y pratiquer le Yoga et certains arrivent à baisser leur médication.

Relaxation, respirations, exercices articulaires et postures adaptés de façon sécuritaires, sont les "outils" proposés par le Yoga.

Les bienfaits se font ressentir très rapidement, les douleurs diminuent et le bien être augmente.

Alors, n'hésitez plus, pratiquez le Yoga, d'autant plus qu'il est accessible à Tous quels que soient votre âge et votre état de santé.

Annie Courtecuisse

Professeure de Yoga à la clinique de la douleur de l'IUGM et de l'hôtel Dieu.

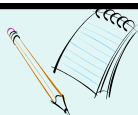
Clinique de Vaccination contre la grippe et la pneumonie 2015

À surveiller, cet automne, l'information publiée par le CSSS de la Montagne dans les journaux du quartier.

Dès que le CSSS de la Montagne nous aura communiqué les dates, le lieu et les horaires de cette campagne de vaccination, le Centre fera tout son possible pour en informer ses membres.

Dans les années antérieures, la campagne commençait au mois de novembre. Dossier à suivre !

Information : 514 - 344 - 1210



Messages de Jocelyne, coordonnatrice

UN AUTOMNE TOUT EN MUSIQUE !!!

Nos sorties et excursions hors-Montréal sauront vous réchauffer le cœur en musique !!!

Que ce soit pour aller écouter un opéra anglais ou les noëls d'antan d'un violoneux, venez avec le Centre des Aînés Côte-des-Neiges vous remplir de musiques et d'émotions.

Voir programmation page 9 et 10



Les récits de vie...

Beaucoup de personnes ont eu, un jour, envie d'écrire le récit de leur vie, pour eux-mêmes, mais aussi pour le transmettre à leurs enfants, petits-enfants, amis ou proches.

*Quel intérêt de raconter ma vie?
En aurai-je le temps?
En serai-je capable?
Comment faire?*

Faut-il être aidé pour y parvenir?

Que vous y ayez ou non déjà pensé, M. Jean-Pierre Coiffey, nous propose de nous retrouver pour une « causerie » sur les multiples intérêts des récits de vie et sur les diverses aides pour y parvenir.

Mardi, 3 novembre 13h 30



Ateliers d'art dramatique

L'équipe du Théâtre Aphasique nous offre une série de cinq ateliers d'art dramatique pour améliorer l'estime de soi, élargir le registre d'expressivité, travailler la mémoire et la concentration, pousser les capacités physiques et même améliorer la communication.

- ⇒ Réchauffement physique
- ⇒ Réchauffement vocal
- ⇒ Jeux et techniques d'art dramatique
- ⇒ Improvisation
- ⇒ Lecture de textes



Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
du 15 septembre au 13 octobre 2015

Inscriptions obligatoires !!! Gratuits !!!

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2016**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

14 sept. au 30 nov.

Réservé aux membres

MERDREDI

Pratique de Tai-chi

Madeline Hirou

9 h 30 - 10 h 30

Coût : 1 \$

16 sept. au 25 nov.

*Réservé aux participants
des cours de Tai - Chi*

VENDREDI

Cercle de lecture

Hélène Couillard

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 11 septembre
Exceptionnellement !

Réservé aux membres

MARDI

Mardi-Conférence

13 h 30

15 septembre au 13 octobre

(5 ateliers de 2 heures)
Ateliers d'art dramatique
donné par le Théâtre Aphasique
*Inscriptions obligatoires



**Gra-
tuits !!!**

3 novembre

Les récits de vie...
avec
M. Jean-Pierre Coiffey



Coût : 1\$

10 novembre

Prévenir les fraudes

avec
Élizabeth Kraska
Agente sociocommunautaire
PDQ 26



Coût : 1\$

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 : 10 septembre
Pas de repas : 24 septembre

*** Repas de fête**
12\$ membre / 15\$ non-membre
Réservation nécessaire
jusqu'au lundi (12 h)

DÎNER D'HALLOWEEN
JEUDI 29 OCTOBRE



**DÎNER DE
MERCREDI**

**NOËL
9 DÉ-**

CEMBRE

(6767, chemin CÔTE-DES-NEIGES
SALLE DU REZ-DE-CHAUSSÉE)



ATTENTION !!!

**TOUS LES COURS ET ACTIVITÉS SONT ANNULÉS
LES 23 ET 24 SEPTEMBRE POUR LE 25^E ANNIVERSAIRE .**



LES COURS : Inscriptions du 31 août au 4 septembre 2015

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

LUNDI

Français pour allophones
Marie-France Cloutier

13 h 30 - 15 h 30
20 \$ membre / 35 \$ non-membre
14 sept. au 23 nov.

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.

*(Programme intégré
d'équilibre dynamique)
(12 semaines)*

Lundi 9 h 30 - 11 h
Mercredi 11 h - 12 h

15 \$ membre/ 35 \$ non-membre
*Admissibilité après évaluation par le
professeur*
21 sept. au 14 déc.

MARDI

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon
(12 cours)

Débutant (1)
9 h 30 - 10 h 30
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

**

Débutant (2)
(Avoir une base en danse)
10 h 30 - 12 h
50 \$ membre/ 60 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^e année
13 h - 14 h 30
50 \$ membre/ 60 \$ non-membre
15 sept au 1er déc.

MERCREDI

**Spiritualité
à saveur évangélique**

Soeur Denise Lavoie
9 h 30 - 11 h 30
20 \$ membre/ 30 \$ non-membre

16 sept. au 25 nov.

JEUDI

Mise en forme et étirements
NOUVEAU !!!

9 h 30 - 10 h 15
35 \$ membre/ 45 \$ non-membre
Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne
17 sept. au 19 nov.

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi
Phan Ngoc

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

∞∞

Tai-chi Intermédiaire +Avancé
10 h - 10 h 55
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

∞∞

Qi Gong
11 h - 12 h
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
14 sept. au 20 nov.

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme

Mardi
10 h 30 - 11 h 30
40 \$ membre/ 50 \$ non-membre
15 sept. au 17 nov.

ou

Vendredi
10 h 30 - 11 h 30
40 \$ membre/ 50 \$ non-membre
18 sept. au 20 nov.

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

JEUDI

Zumba Gold 50 +

10 h 30 - 11 h 30
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne
17 sept. au 19 nov.

JEUDI

Espagnol
Céline Locas

Intermédiaire (2)
13 h 30 - 15 h
20 \$ membre/ 30 \$ non-membre

∞∞

Maria Fernandez

Intermédiaire (1)
13 h 30 - 15 h

Avancé
9 h 30 - 11 h 30
20 \$ membre/ 30 \$ non-membre
17 sept. au 26 nov.

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong (2)
Phan Ngoc

Mercredi de 11 h - 12 h
Vendredi de 12 h - 13 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
16 sept. au 25 nov.

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

13 h 30 - 14 h 30

50 \$ membre/ 60 \$ non-membre
16 sept. au 25 nov.



Mercredi 7 octobre
Musée des ondes Émile Berliner
 (1050, rue Lacasse) St-Henri



Au fil du temps...

Fondé en 1992, le musée des ondes Émile Berliner a comme but de se consacrer à l'histoire de la création, de la captation, de la reproduction et de la diffusion des ondes sonores et électromagnétiques. Le musée veut aussi rendre hommage à Émile Berliner, l'inventeur du gramophone et du disque à la fin du 19^e siècle.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600, avenue Victoria
 Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
 Inscription : du 31 août au 1^{er} octobre 2015



Vendredi 20 novembre
Orchestre de Chambre i Musici de Montréal
 (Église Saint John The Evangelist, 137 avenue du Président Kennedy)

Offrons-nous une pause-repas vivifiante avec l'Orchestre de chambre i Musici de Montréal !

Au service du verbe et de l'émotion est un concert tiré de l'opéra anglais des débuts de l'ère baroque tenant plus du théâtre chanté que de l'art lyrique conventionnel. C'est la mezzo-soprano Mi-reille Lebel qui livrera ces chants chargés d'une bouleversante émotion. **Repas (boîte à lunch) inclus.**

**Le concert commence à 12 h*

Départ de groupe : 10 h 30 / 6600 avenue Victoria
 Coût : 40 \$ membre / 50 \$ non- membre
 Inscription : du 31 août au 16 octobre 2015

Cette sortie aura lieu un vendredi !!!

Mercredi 2 décembre
Exposition des Pères Noël au Musée Stewart



Les Pères Noël débarquent au Musée Stewart !!!

Une ribambelle de joyeux Pères Noël débarque au Musée Stewart. Ces figurines attachantes ont été confectionnées à la main par des artistes américains de renom. Venez donc voir l'un des personnages folkloriques les plus connus et aimés.

***Prenez note que ce n'est pas une visite guidée.**

Départ de groupe : 13 h / 6600 avenue Victoria
 Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non- membre
 Inscription : du 31 août au 20 novembre 2015

****Quinze minutes de marche du métro Jean-Drapeau*****

ATTENTION !!!

Tous les départs de groupe pour les sorties et excursions se font désormais au 6600, av. Victoria.

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

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 30 septembre

Sur les traces de Marguerite d'Youville Île St-Bernard (Châteauguay)

Découvrons l'histoire de l'Île St-Bernard et la vie de Marguerite d'Youville, fondatrice des Sœurs Grises, en compagnie de personnages historiques au cours d'une visite automnale.

Le forfait comprend: voyage en autobus scolaire, visite guidée historique du site. Repas complet (style buffet) au Manoir d'Youville, temps libre ou accès aux sentiers pédestres.

**Veuillez noter que le voyage se fait en autobus scolaire, dû à la non-disponibilité des autres véhicules.*

Départ	: 10 h 30	/ 6600, avenue Victoria
Retour	: 16 h 30	/ 6600, avenue Victoria
Coût	: 50 \$ membre	/ 60 \$ non-membre
Inscription	: du 31 août au 23 septembre 2015	

Vendredi 4 décembre



LES FÊTES D'ANTAN



Vivons la magie du temps des fêtes dans Lanaudière !

Commençons tout d'abord par une animation de contes et de musiques; suivra un dîner au célèbre **Buffet des Continents** avec plus de 150 choix de plats à saveur internationale et terminons notre journée au **Marché de Noël de l'Assomption** : idées-cadeaux et produits du terroir pour faire le plein de gâteries en ce temps de partage.

Le forfait comprend: voyage en autocar de luxe, animation-conférence « Les Fêtes D'Antan » avec Madame de Lanaudière et Monsieur le Violoneux, dîner au Buffet des Continents, **visite du Marché de Noël de L'Assomption**, guide historique qui nous accompagnera toute la journée.

Cette sortie aura lieu un vendredi !!!

Départ	: 9 h	/ 6600, avenue Victoria
Retour	: 17 h	/ 6600, avenue Victoria
Coût	: 65 \$ membre	/ 75 \$ non-membre
Inscription	: du 31 août au 20 novembre 2015	

Veuillez vous habiller chaudement, car nous serons à l'extérieur environ 1 heure.

Santé et services sociaux en bref...

Nous tenons à informer nos membres que la réforme dans le domaine de la santé et des services sociaux amorcée par le gouvernement libéral est maintenant en vigueur depuis avril 2015. Prenons le cas de l'**Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal (IUGM)** pour illustrer le



Conseil d'administration sortant (IUGM), mars 2015

changement qu'apporte cette réforme dans notre milieu. Le choix de cette institution n'est pas anodin car notre organisme, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges représenté par son directeur général, Roger Risasi, siégeait au Conseil d'administration depuis 2011.

Le 1^{er} avril 2015, l'IUGM a rejoint la nouvelle structure issue de la réforme, c'est-à-dire le **Centre Intégré Universitaire de Santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Est de l'Île de Montréal**. En même temps, a eu lieu l'abolition de l'ex-Conseil d'administration. Cette nouvelle structure est dorénavant gérée par un seul Conseil d'administration et par un Président directeur général.

Le CIUSSS du Centre-Est de l'Île de Montréal est donc composé des établissements suivants :

- 1) Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (ASSSM)
- 2) Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et en troubles envahissants du développement de Montréal (CRITED de Montréal)
- 3) Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire (CRDM-IU)
- 4) Centre de santé et de services sociaux du Sud-Ouest – Verdun (CSSS du Sud-Ouest-Verdun)
- 5) Centre de santé et de services sociaux Jeanne-Mance-Centre affilié universitaire (CSSS Jeanne-Mance-CAU)
- 6) Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire (CJM-IU)
- 7) Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CRLB)
- 8) Hôpital chinois de Montréal (HCM)
- 9) Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal (IRGLM)
- 10) Institut Raymond-Dewar (IRD)
- 11) Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)

Roger Risasi, *directeur général*

Travail de milieu

De la continuité dans le changement !

Comme vous le savez, à notre grand soulagement, le travail de milieu offert par le Centre des aînés Côte-des-Neiges se poursuit finalement cette année encore. Claudia Sescu, intervenante « pilier » très appréciée des aînés nous ayant quittés pour relever de nouveaux défis, l'équipe d'*Intervention de milieu* est maintenant composée de **Colombe Marcoux** et de **Catherine Tremblay-Lebeau**. Donc, depuis quelques mois, nous, les nouvelles intervenantes de milieu, sommes parties à la découverte des résidences au sein desquelles nous intervenons et surtout, des gens qui y habitent. Que de belles choses nous y avons découvertes! Que de belles personnes rencontrées... et ce n'est que le début !



En effet, nous avons rapidement remarqué que la vie communautaire est à ce jour bien implantée dans la plupart des résidences où nous animons des activités et intervenons, et ce, entre autre, grâce à toutes les intervenantes qui nous ont précédées ! Que ce soit par l'accueil chaleureux que les participants s'offrent les uns aux autres (becs sur les joues, accolades, sourires radieux), par la façon dont ils se préoccupent les uns des autres, par les contributions « gourmandes » de plusieurs aux goûters lors des cafés-rencontres (biscuits, desserts « maison », rouleaux impériaux, etc. !), par la participation enjouée au jardinage estival organisé en partenariat avec la SOCENV ou encore, par un échange de petits cadeaux offerts en guise de « prix bingo », l'esprit d'entraide, de partage et de solidarité au sein de ces milieux de vie grandit de jour en jour. En tant qu'intervenantes de milieu, nous nous faisons une priorité de préserver ces acquis impressionnants et de favoriser un déploiement toujours plus grand de la vie communautaire, à ce jour enracinée dans les milieux de si belle façon.

En plus de nos activités régulières dans les différentes résidences, nous souhaitons soutenir la participation des aînés à des activités se déroulant à l'extérieur de leur lieu d'habitation, facilitant ainsi les rencontres et expériences nouvelles. Par exemple, plusieurs ont pris part à un déjeuner-causerie organisé dans le cadre de la *Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les personnes âgées*, le 15 juin dernier. Nous encourageons ce genre d'implication et espérons que plusieurs événements de la sorte se reproduisent! Nous sommes également toujours heureuses d'accueillir nos amis des différentes résidences lors de nos repas communautaires du jeudi midi, ici au Centre des aînés Côte-des-Neiges, tout comme dans toutes les activités et sorties du Centre d'ailleurs.



En terminant, nous souhaitons vous rappeler que depuis avril dernier, notre travail d'*Intervention de milieu auprès des aînés* se déploie également dans les milieux de vie autres que les résidences HLM du quartier. Cela signifie que nous avons la mission de venir à votre rencontre dans les lieux que vous fréquentez, tant les endroits publics (centre commercial, parcs, cafés, etc.) que les organismes implantés dans le quartier. Ainsi aurons-nous l'occasion de faire de nouvelles rencontres, de créer de nouveaux liens et, lorsque nécessaire, de vous fournir de l'information, de l'écoute ou un petit « coup de pouce » dans votre quotidien. Cela étant dit, si vous nous croisez dans la rue ou ailleurs, n'hésitez pas à venir nous dire bonjour: cela nous fera vraiment plaisir !

Colombe Marcoux et Catherine Tremblay-Lebeau

La maltraitance envers les personnes âgées

Rencontre du 15 juin 2015 sur ce sujet



La journée du 15 juin de chaque année est **décrétée** par les Nations-Unies comme **Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les personnes âgées**.

La maltraitance envers les personnes âgées, ça existe ! Ne soyons pas surpris d'entendre cette affirmation.

Ainsi, comme le souligne le comédien Yvon Deschamps : « *Négliger un aîné en le privant de nourriture, de soins, de médicaments. Manipuler, isoler, dénigrer, faire peur... Moi, ce qui me ferait peur, ça serait qu'on ferme les yeux là-dessus, qu'on fasse comme si ça n'existait pas* ». Tout cela, c'est de la maltraitance, point final.

Le 15 juin 2015, la Table des aînés Côte-des-Neiges et la Table des aînés de Montréal Centre-Ouest, en collaboration avec la Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges (CDC CDN) ont organisé **un déjeuner-causerie** au Centre Cummings sur le thème *Le pouvoir d'agir ensemble*, en invitant une personne âgée victime de la maltraitance pour donner son témoignage.

Celui de **Mme Veronika Piela**, une aînée courageuse, a été émouvant. Les personnes présentes ont été très touchées en l'écoutant exposer tous les abus qu'elle a subis de la part de ses « protecteurs ». Son témoignage fut d'ailleurs corroboré par **Mme Élisabeth Kraska**, agente socio-communautaire, SPVM – PDQ 26 et par **M. Yves Boisvert**, chroniqueur à *La Presse* qui suivaient ce dossier depuis le début.

Une fois le témoignage terminé, quelques conseils pour prévenir les mauvais traitements envers les aînés ont été donnés par Mme Marie Beaulieu, titulaire de la Chaire de recherche sur ce problème à l'Université de Sherbrooke et par Me Marie-Claude Lauzanne, Procureure du Programme d'Accompagnement Justice contre la Maltraitance des Aînés (PAJMA).

Les participants à la rencontre ont pu bénéficier également des kiosques d'informations sur les ressources contre la maltraitance, de la participation importante des personnes âgées, ainsi que des intervenants des organismes concernés. Soulignons également une forte présence des membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Bref, une très bonne mobilisation pour cet événement et un coup de chapeau au comité organisateur.

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS : 1-888-489-ABUS (2287)

Roger Risasi, directeur général



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



Automne chaud à Côte-des-Neiges



Coupsures dans les programmes de subvention, coupures dans le système de santé et de services sociaux, coupures dans les écoles... Les organismes communautaires de Côte-des-Neiges vont souligner leur ras le bol cet automne 2015 en solidarité avec les autres mouvements sociaux montréalais.

La Table de concertation locale qui est la **Corporation de développement communautaire de Côte-des-Neiges (CDC CDN)**, dénonce les politiques d'austérité qui fragilisent l'action communautaire et entraînent des coupures dans les services publics et appuie la campagne du Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM) pour le financement du PSOC.

Ainsi, au **Parc Kent, jeudi le 8 octobre 2015, de 11 h à 15 h**, la CDC CDN donne un rendez-vous important à tous ces organismes membres et à leur clientèle afin de venir dénoncer les mesures d'austérité et le manque de sensibilité du gouvernement actuel.

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges sera présent pendant cet événement et nous invitons tous nos membres à venir nombreux pour soutenir cette action solidaire de notre quartier. Amenez vos connaissances afin qu'elles constatent tout ce que peut leur offrir votre Centre car nous aurons un kiosque d'informations.

Vous seront offerts des services selon les organismes présents, des discours et prises de paroles, de l'animation et de la musique.

Nous comptons sur votre présence lors de cet événement . Dossier à suivre !

Roger Risasi, directeur général

COMMANDITAIRES DU 25^E ANNIVERSAIRE



Centre

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Anne Marie Lê
Colombe Marcoux
Robert Lebeau
Roger Risasi
Catherine Tremblay-Lebeau

Coordination

et

correction de textes

Elisabeth Petit

Montage et graphisme

Anne Marie Lê

Correction d'épreuves

Jacqueline Destez

Photocopie

Saigon Graphic

Conseil d'administration

Robert Lebeau, président
Jacqueline Destez, vice-présidente
Diana Marandola, conseillère
Odile Perrault, secrétaire
Huguette Houle, conseillère
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:
13 novembre 2015

Nouveau Conseil d'administration 2015-2016



La dernière Assemblée générale annuelle, tenue le 10 juin 2015, a permis de combler un poste vacant au Conseil avec l'élection d'une nouvelle administratrice, en la personne de Mme Ginette Faucher.

L'Assemblée a aussi entériné la décision du Conseil

d'administration de prolonger de 2 ans le mandat de Mme Jacqueline Destez.

Un grand merci aux administrateurs car l'équipe est maintenant complète, c'est-à-dire, sept personnes comme il est exigé dans nos règlements généraux.

Félicitations à l'équipe renouvelée et aux nouveaux membres du Conseil d'administration : Robert Lebeau, Jacqueline Destez, Odile Perrault, Nancy Borrer, Huguette Houle, Diana Marandola et Ginette Faucher. Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.
Roger Risasi, directeur général

SPIRITUALITÉ : CHEMINS DE LUMIÈRE AU QUOTIDIEN

Chaque personne peut développer son être spirituel en approfondissant son vécu et en découvrant les traces divines dans son quotidien. La spiritualité est un lieu privilégié où l'Indicible se communique.

Le but de nos rencontres en spiritualité est de nous entraider à sonder notre vie pour y trouver des chemins de lumière et y découvrir une Présence d'Amour tout au fond de nous-même. Pour y parvenir, nous approfondirons trois attitudes qui permettront le développement de notre vie spirituelle : **s'émerveiller, vivre le lâcher prise, se réconcilier.**

Ce cheminement sera facilité par des moments de réflexion personnelle, des suggestions d'exercices concrets pour le développement personnel et la méditation des textes bibliques et d'auteurs spirituels, de courts exposés en interaction, des partages libres d'expériences dans un grand respect mutuel. Cette démarche nous mènera à une plus grande connaissance de soi, des autres et de l'Autre. Elle nous apportera un soutien précieux dans notre vie.

Bienvenue à toute personne qui désire unifier sa vie, lui donner un élan nouveau qui sera source de réconfort et de liberté intérieure. Ces rencontres en spiritualité auront lieu le mercredi de 9 h 30 -11 h 30, du 16 sept au 25 nov. 2015.
Denise Lavoie, Smnda



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



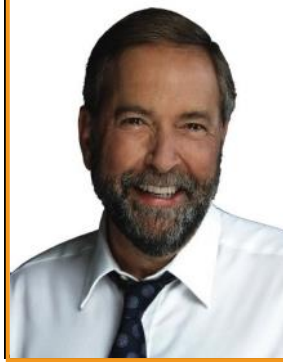
Centre de santé et de services sociaux
 de la Montagne

Centre affilié universitaire

Visiter le site Internet du CSSS
 de la Montagne
www.csssdelamontagne.qc.ca

**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
 Mon- tréal

T. : 514 736-2727
thomas.mulcair@parl.gc.ca



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

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

Métro Plamondon

Site internet: www.ainecdn.org

Courriel : direction@ainecdn.org

Tél.: 514-344-1210

Télé. : 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