

Hiver 2024

Vol. XXXI- No1

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

Cet hiver 2024, joignez-vous aux membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges !



L'hiver est à nos portes, avec lui l'envie irrésistible de bouger et d'aller voir ce qui se passe dans les centres communautaires pour aînés bouillonne en vous.

Le Centre des Aînés CDN, de par la diversité de ses membres et la cohabitation harmonieuse des aînés autonomes, semi-autonomes et vulnérables, est sans contredit l'un des Centres pour aînés le plus fascinant du quartier Côte-des-Neiges et ses environs. Tous les sens s'éveillent par les différentes activités offertes auprès

des aînés de 50 ans et plus.

Mais blague à part, on peut par contre mieux comprendre la vie associative et mieux connaître les membres du Centre en y participant. Les saisons se succèdent sans toujours se ressembler.

Néanmoins, la météo yoyo de l'été est enfin derrière nous. Tournons-nous vers des activités intéressantes du Centre des Aînés CDN qui combleront vos désirs d'être en forme physiquement et mentalement. L'automne s'étire et prend ses aises mais ne soyons pas dupes, l'hiver nous attend toujours avec toutes ses rigueurs ainsi, fuyons le sédentarisme. Faire les activités en hiver, rien de moins. Jetez un coup-d'œil à la programmation. On trouve toujours quelque chose d'intéressante.

Mais on peut aussi se lancer à la découverte d'une nouvelle activité.

Décidez-vous, c'est maintenant ou jamais, votre Centre vous attend !

À tous, Joyeuses Fêtes de Noël et du Nouvel An 2024 !



Roger Risasi, directeur général



Campagne de vaccination automnale contre la grippe et la COVID-19⁽¹⁾



Le 10 octobre marquant le début de la campagne automnale de vaccination contre la grippe et la COVID-19.

En point de presse, le directeur national de santé publique, Dr. Luc Boileau a invité toute la population à se faire vacciner en insistant sur les personnes plus à risque de complications, comme les nourrissons, les enfants et adultes souffrant de maladies chroniques, ainsi que les personnes de 60 ans ou plus.

Pourquoi se faire vacciner ?

La composition du vaccin contre la grippe de cette année a permis de réduire de **52 %** le nombre d'hospitalisations causé par la grippe dans l'hémisphère sud. Cette statistique démontre bien l'efficacité du vaccin.

(...)

(1) *Magazine Bel Âge*, publication de novembre 2023, page 55

Accueillons la nouvelle agente de liaison



Le secteur de travail de milieu du Centre des Aînés Côte-des-Neiges vient de combler le poste d'agente de liaison par **Madame YASMINE DESBIENS**, diplômée en droit de l'Université de Montréal. Elle est entrée en fonction depuis le début de novembre 2023. Elle aura la charge des 3 HLM (Bourret, Place Lucy et Place Newman) et l'occasion de côtoyer les personnes retraitées âgées, les accueillir, les écouter et les aider grâce à son empathie et ses connaissances acquises antérieurement.

Les partenaires, tout comme les aînés pourront contacter directement Mme Desbiens au numéro : **514-344-1210 poste 205** ou par courrier électronique à l'adresse suivante :

al-cda@ainecdn.org

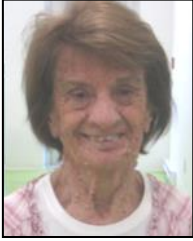
Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans ses nouvelles fonctions et accordons-lui un peu de temps pour se familiariser avec ses divers dossiers.

Bonne collaboration de nous tous !



Roger Risasi, directeur général

Mot de la Présidente



Chers membres,

Tous les ans, à l'approche de l'hiver les aînés appréhendent sa venue. Sera-t-il assez clément pour permettre nos activités, pour recevoir ou visiter nos enfants, rencontrer nos amis? Serons-nous relativement épargnés par les maux inhérents à cette saison?

Bien que parfois rude et long au Québec, l'hiver a aussi ses charmes : sa lumière irisée reflétée par la neige fraîche, ses moments privilégiés dans la chaleur et la douceur du foyer, la quiétude au Centre des Aînés CDN où l'on sent réconfort et amitié qui donnent le courage pour affronter les moments difficiles de la vie et comme recommandé dans le P'tit Journal 2024 " N'abandonne surtout pas. "

Suggestion : Participer au repas mensuel du jeudi dont les convives vantent la saveur "des mets".

Bel hiver !

Au nom des membres du Conseil d'administration santé, joie, bonheur pour 2024 !

Rappel " **Le plus beau jour, c'est aujourd'hui** "

Jacqueline Destez, *présidente*

***Aujourd'hui est le plus beau jour de notre vie,
Car hier n'existe plus et demain ne se lèvera peut-être jamais
Le passé nous étouffe dans les regrets et les remords,
le futur nous berce d'illusions.
Apprécions le soleil qui se lève,
réjouissons-nous de le voir se coucher.
Arrêtons de dire « il est trop tôt » ou « il est trop tard » ;
le bonheur est là : il est l'instant présent.***

(Bruno Combes)

Remerciements pour la campagne annuelle de financement 2023 !

Chaque année, nous organisons une campagne annuelle de financement auprès de nos membres et ex-membres afin de suppléer aux recettes des activités surtout dans cette période incertaine de la faible participation des membres à la vie associative de l'organisme.

Votre appui est tellement précieux !

L'objectif souhaité de la campagne cette année est de 5 000 \$. L'inflation fait mal dans les poches de nos membres. La campagne n'est pas fructueuse, seulement **26 donateurs** ont contribué avec un montant de **1 960,00 \$**. Nous n'avons même pas atteint le seuil médian de 2 500 \$.

Un Grand Merci à tous les donateurs

de cette année 2023.

Donnons-nous rendez-vous l'année prochaine (**2024**) pour une campagne exceptionnelle cette fois-ci de la postpandémie, et faisons un vœu : que tous nos membres répondent à l'appel, même de façon minime ! Il faut pouvoir continuer à remplir la mission globale de notre organisme ! Merci d'avance !

La direction



**Message de Jocelyne,
coordonnatrice des activités.**



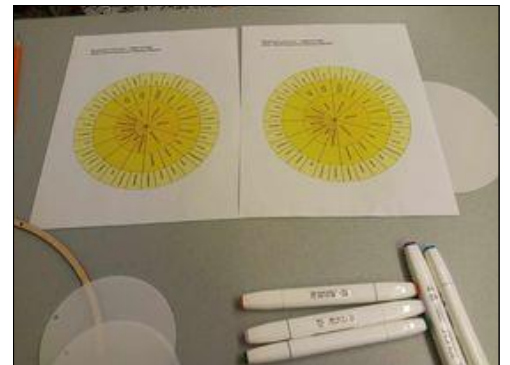
ATELIER MONTRÉAL EN 5 SENS

LE 3 OCTOBRE DERNIER

NOUS AVONS EU LA CHANCE DE RECEVOIR DANS NOS LOCAUX
UNE ARTISTE ET UN ANIMATEUR DU NOUVEAU MUSÉE

MEM - Centre des mémoires montréalaises

Une dizaine de participants se sont prêtés
au jeu de sentir et de découvrir les odeurs
de notre ville et de nos quartiers.



GRAND MERCI AU MUSÉE MEM POUR CET ATELIER !

COURS : Inscriptions du 8 au 11 janvier 2024
De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Veillez vous inscrire aux dates prévues soit par la poste, par courriel ou au centre.
Fiche d'inscription dûment remplie et montant par chèque ou argent comptant.

LUNDI+VENDREDI

Tai - Chi
Phan Ngoc



Débutant/ Intermédiaire

10 h -11 h
55 \$ membre

Qi Gong
11 h - 12 h
55 \$ membre

15 janvier au 22 mars

MARDI

Danse en ligne
Chi Li Li

Débutant
(base en danse obligatoire)
10 h à 11 h 30

Intermédiaire
12 h à 13 h 30
60 \$ membre

16 janvier au 19 mars

MERCREDI +VENDREDI

Yoga adapté *sur chaise*
Patricia Lukasik



14 h -15 h

55 \$ membre

17 janvier au 22 mars

MARDI

Nouvel horaire

ZUMBA GOLD

Aireen Vargas

14 h à 15 h
55 \$ membre

16 janvier au 19 mars



MARDI

Aquaforme

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre

*À confirmer
avec le Centre Sportif
en janvier 2024*

*Veillez nous appeler
pour plus d'informations*

JEUDI

**Rencontres
Spirituelles**



**De retour
au printemps**

**ACTIVITÉS DE GROUPE: ADHÉSION DE MEMBRE
OBLIGATOIRE 15 \$ valide du 1-9-2023 AU 31-08-2024**

LUNDI

**Scrabble
duplicate**

Cécile Barbé

12 h 30 - 15 h

Coût: 3 \$

15 janvier au 18 mars



JEUDI

**DÎNERS
COMMUNAUTAIRES**

JEUDI MIDI

1 fois par mois

**VEUILLEZ
RÉSERVER
344-1210
poste 200 ou 201**

Coût : 7 \$

**18 JANVIER
15 FÉVRIER
21 MARS**

*Vous pouvez acheter
des portions
au coût de 5 \$
en apportant
vos contenants*



VENDREDI



**CLUB DE
LECTURE**

*Animé par
Francine Raymond*
Une rencontre par mois
13 h 15 à 15 h 15

**DE RETOUR
AU PRINTEMPS**

Coût: 3 \$
*L'animatrice
et les participants
se rencontrent
1 fois par mois
pour échanger et discuter
découlant de la lecture
d'un même livre.
L'animatrice dirige
les discussions,
tout cela dans
une atmosphère amicale et
détendue.*

Pour participer aux activités, vous devez être membre !!!

TRAVAIL DE MILIEU

Présence du travail de milieu dans 8 HLM pour aînés et lieux publics

Depuis le départ de mes collègues aux postes d'intervenant de milieu du projet **FQIS** (Fonds québécois d'Initiative sociale) et d'agente de liaison du projet Soutien communautaire à logement social (SCLS) , en tant qu'intervenante de milieu du projet **ITMAV**, j'essaie d'être présente dans toutes les HLM pour régler les problèmes les plus urgents et cruciaux des résidents aînés. Je continue également le repérage dans les lieux publics, les rencontres et les accompagnements des aînés en cas de besoins urgents.

Ma force dans la mobilisation et la collaboration avec les associations et les partenaires m'ont permis d'offrir et d'animer des activités collectives dans 5 de ces HLM. Ce qui contribue substantiellement à l'amélioration de la qualité de vie des participant.e.s.

De plus, une tournée de distribution des repas traditionnels de Noël préparés par notre partenaire MultiCaf est prévue dans la salle communautaire de 6 HLM (Isabella, Plamondon, Côte-des-Neiges, Place Lucy, Place Newman et Goyer) au courant de décembre 2023.

La **Ville de Montréal** dans le cadre des événements culturels "**Hors les murs**" offrira également aux HLM Bourret et Isabella un spectacle de chants de Noël présenté par la chorale « **Les voix de la Montagne** » respectivement le 8 décembre et le 13 décembre 2023, une façon d'apporter l'ambiance festive et joyeuse dans ces milieux vulnérables.

Angèle Ngapa, Intervenante de milieu



HLM Bourret, Café-causerie avec Angèle Ngapa, intervenante de milieu
et Claire Katma, agente de milieu de vie de l'OMHM.

Il est temps que les interventions reprennent dans le contexte des problématiques complexes
dans la salle communautaire après 1 an de rénovation.

TRAVAIL DE MILIEU



HLM Place Lucy, Cours de Tai - Chi sur chaise avec M. Phan.



HLM Place Newman, Cours de Zumba avec Mme Aileen Vargas

Les cuisines-partage

Comme la fin d'année s'annonce, nous avançons les repas de Noël par les Cuisines-partage pour rassembler les aînés des HLM et leur donner un avant-goût des fêtes de fin d'année.



Cuisine-partage
HLM Goyer



Cuisine-partage
HLM Plamondon



Cuisine-partage
HLM Isabella

Chanson "Mon pays"

Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver
Mon jardin, ce n'est pas un jardin, c'est la plaine
Mon chemin, ce n'est pas un chemin, c'est la neige
Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver

Dans la blanche cérémonie
Où la neige au vent se marie
Dans ce pays de poudrerie
Mon père a fait bâtir maison
Et je m'en vais être fidèle
À sa manière, à son modèle
La chambre d'amis sera telle
Qu'on viendra des autres saisons
Pour se bâtir à côté d'elle

Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver
Mon refrain, ce n'est pas un refrain, c'est rafale
Ma maison, ce n'est pas ma maison, c'est froidure
Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver

De ce grand pays solitaire
Je crie avant que de me taire
À tous les hommes de la terre
Ma maison, c'est votre maison
Entre ses quatre murs de glace
Je mets mon temps et mon espace
À préparer le feu, la place
Pour les humains de l'horizon
Et les humains sont de ma race



Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver
Mon jardin, ce n'est pas un jardin, c'est la plaine
Mon chemin, ce n'est pas un chemin, c'est la neige
Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver

Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'envers
D'un pays qui n'était ni pays ni patrie
Ma chanson, ce n'est pas ma chanson, c'est ma vie
C'est pour toi que je veux posséder mes hivers

Gilles Vigneault

L'effet d'El Niño à l'hiver 2023-2024 au Québec et au Canada

Après sept années caractérisées par les conditions de La Niña, l'**Organisation météorologique mondiale a annoncé** en juillet que **la température de surface de l'océan Pacifique tropical s'était à nouveau réchauffée**, signalant une transition vers des manifestations mondiales d'El Niño.

Bien qu'un événement El Niño peut durer jusqu'à 12 mois, ses effets au Canada sont plus prononcés en hiver, selon Jen Smith, météorologiste nationale du Service météorologique du Canada. *«La plupart des impacts d'El Niño se produisent pendant la saison hivernale, car c'est à ce moment-là que les courants-jets sont plus actifs, mais cela peut persister jusqu'au printemps.»*

Avec l'automne bien entamé et **l'hiver à l'horizon sera plus chaud et plus sec . Dans les régions du pays les plus touchées par les effets d'El Niño - l'ouest et le Centre du Canada** ainsi que les **Grands Lacs** - les températures en hiver, et éventuellement au printemps, seront plus élevées que la moyenne.

Étant donné **qu'El Niño est un phénomène mondial** mesuré en moyennes, **ses effets à petite échelle peuvent être imprévisibles.**

«Le réchauffement général ou le potentiel de faibles précipitations pour l'hiver au Canada représente une moyenne saisonnière, donc il y a encore des variations d'un mois à l'autre, d'une semaine à l'autre, d'un jour à l'autre, qui se produiront au sein de la saison hivernale elle-même», a expliqué Mme Smith.

*«Nous pouvons donc toujours nous attendre à des chutes de neige en hiver, à des vagues de froid. C'est simplement que **la moyenne saisonnière est plus chaude.**»*

Un autre trait caractéristique d'El Niño au Canada est une moindre précipitation, ce qui peut être préoccupant pour les stations de ski et les amateurs de sports d'hiver. Comme pour le froid, les Canadiens situés sur la trajectoire d'El Niño peuvent toujours s'attendre à **des précipitations tout au long de l'hiver**. Ils pourraient simplement en recevoir moins, et **celles-ci pourraient ressembler plus souvent à de la pluie verglaçante qu'à de la neige.**

«Le simple fait que des températures plus chaudes puissent survenir ne signifie pas nécessairement un hiver plus clément», a souligné Mme Smith.

«Il peut y avoir un changement dans le type de précipitations qui peut tomber, ou cela peut avoir un effet sur la saison hivernale d'une manière différente.»

«Ligne de démarcation»

Pour mieux comprendre pourquoi **les impacts d'El Niño sont moins concentrés dans l'est du Canada et les Maritimes**Smith a expliqué qu'il est important de comprendre le fonctionnement du phénomène..... **El Niño se produit lorsque la température de surface de l'océan Pacifique tropical augmente.** L'air chaud juste au-dessus de la surface de l'océan est transporté autour de la planète par des modèles de circulation atmosphérique mondiaux, **ce qui entraîne une augmentation des températures mondiales et perturbe les schémas météorologiques et climatiques.**

Lors d'un événement El Niño, le courant-jet du Pacifique se déplace au sud de sa position neutre, ce qui provoque un réchauffement et une sécheresse inhabituels dans les régions du nord des États-Unis et du Canada, tandis que d'autres parties du monde, comme le sud de l'Amérique du Sud, le sud des États-Unis, la corne de l'Afrique et l'Asie centrale, connaissent davantage de précipitations. Le courant-jet du Pacifique circule d'ouest en est à travers le pays, dessinant une ligne pendant que El Niño qui suit approximativement une courbe du Yukon dans le nord-ouest jusqu'à la région des Grands Lacs dans le sud-est.

«C'est presque comme une ligne de démarcation», a déclaré Smith.

«Tout à l'ouest de cette ligne sera probablement du côté plus chaud, et puis tout ce qui se trouve au nord et à l'est de cette ligne verra probablement moins d'impact.»

D'autres facteurs tels que le **vortex polaire** peuvent également influencer la manière dont l'hiver se déroule à travers le Canada, car **un vortex polaire affaibli peut amener de l'air arctique glacial à des altitudes plus basses.**

«Cela ne fait que préparer le terrain pour ce qui est susceptible de se produire », a déclaré Smith. «Il y a évidemment de la place pour la variabilité.»

Megan DeLaire (iHEART Radio)



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 résidents 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 informé 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, 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, contactez nous au 514 - 340 -1072

Nouvelle adresse : Centre de bénévolat Côte-des-Neiges
5450, ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 116
Montréal (Québec) H3T 1Y6
Courriel : infocdn@centrebenevolatcdn.org

LE P'TIT

JOURNAL

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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Angèle Ngapa
Roger Risasi

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

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, Présidente
Huguette Houle, Vice-présidente
Carmen Comtois De Gryse, Trésorière
Francine Raymond, Secrétaire
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:
16 février 2024**

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**



FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES

« Année 2023-2024 »

Congé du Temps des Fêtes
du 18 décembre 2023 au 2 janvier 2024
inclusivement

Montréal 

Mairie d'arrondissement
5160, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9



Gracia Kasoki Katahwa
Mairesse de Côte-Des-Neiges—Notre-Dame-De-Grâce

514 868-3523
graciasoski.katahwa@montreal.ca



Anthony Housefather
MP - Mount Royal
Député - Mont-Royal

4770 Kent Avenue, Suite 316
514-283-0171

anthony.housefather@parl.gc.ca
anthonyhousefather.libparl.ca







Montréal 

Mairie d'arrondissement
5160, boul. Décarie, bureau 600
Montréal (Québec) H3X 2H9



Magda Popeanu
Conseillère de la Ville
District de Côte-des-Neiges

514 872-2966
magda.popeanu@montreal.ca

Elisabeth Prass
Députée de D'Arcy-McGee



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC 

Porte-parole de l'opposition officielle pour :
Les personnes vivant avec un handicap ou avec le spectre de l'autisme
La lutte contre l'itinérance
Les services sociaux
La santé mentale

514-488-7028
Elisabeth.Prass.DMG@assnat.qc.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**

 **CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES**

6600, ave. Victoria, bur. 101, Montréal, Québec, H3W 3G7

Métro Plamondon (sortie Barclay)
Bus 160 Ouest, 161 Ouest,
Bus 124 Nord, à l'angle de Barclay et de Victoria

Site internet: www.ainecdn.org
Courriel : direction@ainecdn.org
Téléphone: 514 - 344 - 1210, Télécopie: 514 - 344 - 9679



Dignité^{MC}

*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