

Automne 2021

Vol. XXVIII- N°3

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

Rentrée progressive : Un automne sous le signe de l'espoir !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges fête ses 30 ans de service aux aînés de 50 ans et plus. La pandémie du coronavirus (COVID-19) est presque derrière nous grâce à la campagne de vaccination.

La grande région métropolitaine de Montréal est passée en zone verte, et en plus c'est l'automne, saison de la rentrée ! La vaccination se poursuit un peu partout et le ciel semble se dégager peu à peu nous permettant d'espérer un retour progressif à la normale. Le moment idéal de s'écouter, de bouger et d'essayer du nouveau nous donne envie de faire du sport, des activités, etc... ! Savourons notre liberté retrouvée en participant aux activités offertes par le Centre des Aînés Côte-des-Neiges qui vous propose donc des cours et activités selon la situation sanitaire permise.



Activité des repas communautaires



Excursions Hors-Montréal en autobus

Durement touché par les conséquences sanitaires et sociales de la pandémie (COVID-19), **votre Centre a besoin de vous. Grâce à vos participations aux activités, à vos dons et au soutien de ses partenaires**, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges projette d'insérer dans la future programmation de nouvelles activités.

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

La vaccination étant complétée avec succès à plus de 90% de ses membres, le Centre souhaite **offrir son soutien; un rabais spécial lors du renouvellement de l'adhésion** aux aînés vivant dans les HLM en situation de vulnérabilité et isolés, à faible revenu. Nous sommes heureux de soutenir cette catégorie d'aînés pour contribuer davantage à briser leur isolement et/ou leur exclusion sociale. Le Centre ne veut pas qu'ils soient **laissés-pour-compte** de la société !

Une nouveauté commence à partir de l'automne, la participation aux activités du Centre est donc réservée seulement à ses membres. Il n'y aura plus cette distinction de prix pour les membres et les non-membres.

Que la pandémie entre dans sa phase finale de disparition avec la vaccination, cette année. Elle nous a fait vivre des « montagnes russes émotionnelles », et c'est peu dire !

Nous espérons vous voir nombreux à vous inscrire aux activités automnales et que vous continuerez d'être au rendez-vous pour assurer votre bien-être moral, psychologique et social.



Roger Risasi, directeur général

Nouvelles du Conseil d'administration !

En 2020-2021, quatre administratrices étaient à la fin de leur mandat. Ainsi, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a lancé un appel de candidatures pour le renouvellement de son Conseil durant l'année financière 2021-2022. Cet appel des candidatures est resté « lettre morte » car aucun membre n'a déposé sa candidature. Le Conseil d'administration a pris une résolution de donner un mandat spécial de 2 ans pour ces quatre membres sortants et cela avec leur accord.

À l'Assemblée générale annuelle du 16 juin 2021, les membres ont entériné à l'unanimité la décision du Conseil de donner un mandat spécial à ces quatre administratrices.

Nous profitons de cette situation pour sensibiliser tous nos membres à s'impliquer davantage dans les instances démocratiques de l'organisme tel le Conseil d'administration pour faire avancer la mission globale et surtout collaborer à la gestion avec l'équipe de la direction.

Pour l'année 2021-2022, le Conseil d'administration est complet avec 7 membres :

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

Félicitations à l'équipe renouvelée.

Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.



De Gauche à droite:
Cécile Barbé, Odile Perrault, Dina Toutoudakis, Carmen Comtois De Gryse, Huguette Houle, Diana Marandola, Jacqueline Destez.

Roger Risasi, directeur général

Parlons santé

Plus que jamais, les gestes simples sont notre meilleure protection pour lutter contre le virus (COVID-19)



- ◆ Maintenons la distanciation physique
- ◆ Portons le masque
- ◆ Lavons-nous les mains régulièrement
- ◆ Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- ◆ En cas de symptômes, passons le test rapidement
- ◆ Respectons les consignes d'isolement.
- ◆ Allons nous faire vacciner.

On continue de bien se protéger.



1 877 644-4545, Votre gouvernement

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

1. Site web du Gouvernement du Québec,

Campagne annuelle de financement 2021



Juste un petit rappel. C'est depuis le mois de **mai 2021** qu'a débuté officiellement notre campagne annuelle de financement 2021.

L'objectif fixé est seulement de **5 000 \$**. Le Centre compte sur vous ses membres et ex-membres pour accomplir efficacement sa mission globale.

Merci d'avance d'avoir « nourri » **d'espoir** votre organisme en recevant très bientôt vos dons. Car, si importants soient-ils, les dons de la campagne 2021 permettront au Centre de répondre à tous les besoins que nous constatons et que les membres nous expriment surtout pendant cette période de pandémie (COVID-19).

Comme tous les ans, en ce moment-ci, les membres et ex-membres envoient massivement leurs dons. Dossier à suivre !

La direction

Mot de la présidente



Chers membres,

La nature même se comporte différemment. Le printemps a été particulièrement précoce et l'été semble bien installé.

Durant des mois, nos âmes et nos corps affectés par les conditions dues au confinement ont besoin de lumière et de chaleur. Profitons de ces moments privilégiés.

Que les termes utilisés sans cesse durant des mois : COVID-19, pandémie, confinement, vaccination, mode virtuel etc...deviennent désuets voire oubliés.

L'Équipe du Centre des Aînés CDN prépare avec fébrilité, les activités du 3^e trimestre. Elles ont été réduites ces derniers mois mais grâce à l'ingéniosité de nos animateurs, elles se sont poursuivies sous d'autres formes, d'autres s'annoncent selon un rythme estival. Gardons l'espoir d'une reprise normale des activités cet automne.

La direction, le personnel, les animateurs, vous les membres ont besoin de cohésion pour continuer et maintenir cette famille qui vous rassemble. Bonne détente. Bon été !

« Si vous attendez le moment parfait où tout est sûr et certain, il ne viendra peut-être jamais.

Les montagnes ne seront pas gravies, les courses ne seront pas gagnées, le bonheur ne sera pas gagné ». **(Maurice Chevalier)**

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



MESSAGES IMPORTANTS

CONCERNANT L'ADHÉSION DES MEMBRES DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES

- ⇒ **Vous devrez désormais être MEMBRE POUR PARTICIPER aux cours et activités du Centre.**
- ⇒ **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

COURS : Inscriptions du 1^{er} au 2 septembre 9 h à 16 h
Vendredi 3 septembre 9 h à 12 h

LUNDI et VENDREDI

Tai - Chi
Phan Ngoc

Débutant
9 h - 9 h 55
40 \$ membre

Tai-chi Intermédiaire+ avancé
10 h - 10 h 55
40 \$ membre

Qi Gong
11 h - 12 h
40 \$ membre

13 sept. au 19 nov.

***Réduction du tarif encore
pour cette session.

*À confirmer en septembre
si peut être donné en présentiel
au Centre des Aînés*

ATTENTION !!!

**Il est possible qu'il y ait
des changements de
dates et de cours
dépendamment de la
situation sanitaire
de cet automne.
Soyez attentifs
aux annonces
et n'hésitez pas
à communiquer avec
le Centre des Aînés
CDN
pour toutes questions
au 514-344-1210**



MARDI

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon
(12 cours)

Débutant
9 h 30 - 11 h
60 \$ membre

Débutant (1)
(base en danse obligatoire)
11 h - 12 h 30
60 \$ membre

Intermédiaire 1^e année
13 h - 14 h 30
60 \$ membre

14 sept. au 30 nov.

*À confirmer
en septembre
si le cours sera donné
sur ZOOM ou
en présentiel
au Centre des Aînés.*

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme Mardi
(12 places seulement)

10 h 30 - 11 h 30
50 \$ membre

OU

Aquaforme Vendredi

10 h 30 - 11 h 30
50 \$ membre

*À confirmer
avec le Centre Sportif CDN
en septembre si possibilité
d'offrir le cours.*

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi
14 h - 15 h
55 \$ membre
15 sept. au 19 nov.

MERCREDI

Spiritualité
Sœur Denise Lavoie
9 h 30 - 11 h 30

25 \$ membre
À confirmer

JEUDI

Espagnol
Juan Aquino

Avancé
13 h 30 - 15 h

50 \$ membre

16 sept. au 18 nov.

**Renouvelez
votre adhésion.
15 \$ par année**
Valide du 1^{er} septembre 2021
au 31 août 2022



En dehors des dates indiquées, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions !!!



NOUVELLES ACTIVITÉS AUTOMNE 2021

Visite à pied (2 heures environ)
avec Micheline Giard, 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.

Mercredi 22 septembre
13 h 30 à 15 h 30

Lieu de rencontre : Marché Jean-Talon,
devant la Librairie Gourmande
Fin de parcours: Station métro Jean-Talon

25 \$ membre seulement
***Inscriptions à partir du 1^{er} septembre.



Programme Aîné-Avisé offert
par la FADOQ-Montréal

Mardi le 21 septembre
13 h à 14 h

Séance d'information ayant comme
sujet la maltraitance, l'âgisme
et la violation des droits.

Cet atelier sera coanimé par un
agent sociocommunautaire du
SPVM, Elizabeth Kraska et
une personne
responsable de la FADOQ.

GRATUIT !!!

Des brochures avec des ressources seront
données lors de la séance aux participants.



Visite de Montréal, capitale financière
avec Micheline Giard, le 23 juin 2021

**Cette programmation a été faite
avec les restrictions sanitaires en
vigueur à ce moment-là.**

**Il est possible qu'au courant de la
saison nous puissions vous offrir
d'autres cours ou activités
de façon graduelle en présentiel.**

Surveillez nos messages !!!

**Merci beaucoup de votre
patience et compréhension !**



**ACTIVITÉS DE GROUPE: CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE
15 \$ valide du 1-9-2021 AU 31-08-2022**

LUNDI



**ATELIERS BIEN-ÊTRE
avec
Argi Papagiannaki**

Plongez dans les principes de la santé optimale et du bien-être et explorez différents outils pour identifier et libérer nos facteurs de stress les plus puissants. On en a besoin !

5 ateliers de 1 heure
Prix: 25 \$ pour 5 ateliers.

Les lundis de 10 h à 11 h
Début: 13 SEPTEMBRE

Sujets des ateliers:
Sommeil, nutrition, activités, relaxation, communauté.

Zoom ou présentiel

MARDI

**CONFÉRENCE
Parcourir la Californie**

Je vous lance une invitation à vous éva-der avec moi. Venez parcourir la Californie.

**Mardi
le 19 octobre
à 13 h 30**

Nous passerons ensemble un bel après-midi ensoleillé !

Robert Lebeau



Gratuit !!!

Veillez vous inscrire
au secrétariat
514 344-1210 poste 200

VENDREDI

*Le retour
des restos-découvertes !!
à venir...*

**Si la situation
nous le permet
on découvre ensemble
les restaurants de
notre belle ville.**

Pour plus d'informations
Veillez communiquer avec
Jocelyne Brûlé:
jbrule@ainecd.org



LUNDI

**Scrabble duplicate
Huguette Houle**

12 h 45 -15 h 30
Coût: 2 \$

À confirmer en septembre

**Nous vous informerons
prochainement
du retour graduel de nos
repas communautaires
et de notre dîner de**

**Noël.
À suivre !!!**



**Ces activités pourront être données en présentiel dépendamment
des consignes sanitaires alors en vigueur.**

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**

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
Ateliers Bien-être (5 ateliers)	Lundi	10 h-11 h	25 \$	
Danse en ligne, débutant	Mardi	9 h 30-11 h	60 \$	
Danse en ligne, déb.1	Mardi	11 h-12 h 30	60 \$	
Danse en ligne inter.1 ^e année	Mardi	13 h-14 h 30	60 \$	
Espagnol avancé	Jeudi	13 h 30 -15 h	50 \$	
Yoga sur chaise	Mer.et Ven.	14 h-15 h	55 \$	
Spiritualité	Mercredi	9 h 30-11 h 30	25 \$	
Tai-Chi débutant	Lun. et Ven.	9 h-9 h 55	40 \$	
Tai-Chi inter.et avancé	Lun. et Ven.	10 h-10 h 55	40 \$	
Qi Gong	Lun. et Ven.	11 h -12 h	40 \$	
Aquaforme Mardi	Mardi	10 h 30 -11 h 30	50 \$	
Aquaforme Vendredi	Vendredi	10 h 30 -11 h 30	50 \$	
		Total		
Sortie dans Montréal		Horaire	Membre	Chèque
La Petite Italie	Mer. 22 sept.	13 h 30 -15 h 30	25 \$	
Activité				
Scrabble	Lundi	12 h 45-15 h 30	2 \$	
Séance d'information				
Aîné-Avisé	Mardi 21 sept.	13 h -14 h	gratuit	
Conférence				
Parcourir la Californie	Mardi 19 oct.	13 h 30	gratuit	

TRAVAIL DE MILIEU

QUELLE JOIE DE POUVOIR REPRENDRE LA VIE NORMALE AVEC NOS AÎNÉS

Et voilà ce que nous attendons depuis longtemps est arrivé : le déconfinement et le beau temps.

Sans tarder, nous avons recommencé plusieurs activités en HLM afin d'aider nos aînés à reprendre la vie normale et nous sommes bien heureux de vous partager celles qui ont eu lieu ces derniers temps.

La 2^e dose de vaccination en HLM est donnée



Clinique de vaccination,
HLM Place Lucy

Grâce à la collaboration avec le CIUSSS Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal, les aînés des habitations Côte-des-Neiges, Goyer, Isabella, Plamondon, Place Lucy et Place Newman ont reçu leur 2^e dose à la clinique de vaccination dans leur milieu de vie. Ceux qui ne pouvaient pas la recevoir sur place, nous les avons référés par des prises de rendez-vous aux cliniques de vaccination externes. Notre présence les a beaucoup réconfortés, disent-ils, surtout nos aides à la décision de recevoir la 2^e dose les ont rassurés.

Un grand merci à nos aînés vaccinés !!! Vous avez grandement contribué au retour à la vie normale.

Le retour des activités en présentiel en HLM

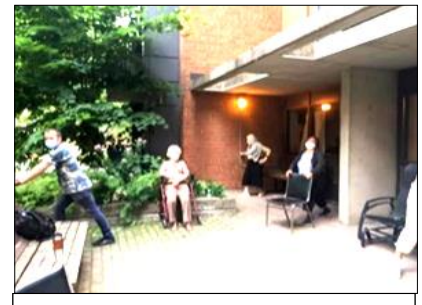
Dès la réception de permission d'organiser les activités collectives dans les parcs, les cours intérieures des HLM, nous avons commencé d'offrir des activités extérieures dirigées soit par les intervenantes, soit avec le YMCA : Marche et Yoga dans le parc, Zumba sur chaise, Yoga sur chaise, Bingo, Viactive et Le GO pour bouger ont fait tellement de bien à nos aînés.



Zumba avec YMCA du Parc,
cour de HLM Goyer



Yoga sur chaise avec YMCA
du Parc, cour de HLM Isabella



Viactive et Le GO pour bouger
combinés, HLM Isabella

Le porte-à-porte avec le SPVM



Lors du grand déploiement du porte-à-porte planifié et organisé par le SPVM, en présence de l'agent sociocommunitaire du poste de quartier 26, Elizabeth Kraska, nous avons rencontré les aînés de la résidence Pollack afin de les informer sur les différentes ressources du milieu qui peuvent répondre à leurs besoins. Nous étions aussi présentes dans les lieux publics pour faire le repérage des aînés vivant hors des HLM.

(Suite page 11)

TRAVAIL DE MILIEU

(Suite de la page 10)



M. Michel reçoit avec joie son panier intelligent

Le panier intelligent et autres activités

L'activité « panier intelligent » en partenariat avec Multicaf a continué pendant cette période. Les journées de distribution étaient radieuses pour les participants qui les apprécient pleinement .

Puisque les assouplissements des mesures sanitaires entrent de plus en vigueur, nous avons plein d'idées pour vous en faire profiter pendant la période estivale.

Alors, chers aînés, joignez vous à nous et ensemble nous allons admirer la beauté de la vie.

Votre équipe du travail de milieu

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

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



Le 23 juin 2021 à la rencontre des aînés au « Marché social Itinérant », Parc Nelson Mandela.

Arrivée du nouvel intervenant de milieu au Centre



Monsieur Félix Leclerc, diplômé en communication et relations humaines, Université du Québec à Montréal (cellulaire : 438-508-4485)

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est heureux d'annoncer l'arrivée de **M. Félix Leclerc** au poste d'intervenant de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité et isolés.

Il a comme **mandat principal** la **responsabilité de créer des liens significatifs de confiance** avec les aînés en situation de vulnérabilité et isolés vivant en HLM, en OSBL d'habitation et ceux fréquentant les lieux publics (*commerces, parcs, centres d'achats, restaurants, cafés, etc...*). Il aura aussi comme **tâches à diffuser de l'information sur les ressources** de la communauté, **repérer les aînés vulnérables**, isolés et les **référer**, les **accompagner vers les ressources appropriées**.

L'embauche de M. Leclerc est possible grâce à l'obtention d'une subvention du programme *Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS)* qui a été créé dans le cadre de la mise en œuvre de la *Stratégie nationale de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*. Par ailleurs, afin d'encadrer la gestion de ce fonds (FQIS), le **Ministère de l'Emploi, du Travail et de la Solidarité sociale (MTESS)** et la **Ville de Montréal** signent pour des périodes déterminées des Ententes administratives de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale au titre des Alliances pour la solidarité. **L'Arrondissement Côte-des-Neiges/Notre-Dame-de-Grâce est le partenaire important** de notre projet de travail de milieu qui établit ses priorités d'actions locales en ce domaine.

Roger Risasi, directeur général



Spiritualité à saveur évangélique



Quel arbre habite en moi ?

Les arbres ajoutent de la beauté à notre monde, apaisent nos émotions, nous donnent de l'ombre par temps chaud et nous fournissent de l'air à respirer. Les arbres sont irremplaçables et il est important que nous sachions comment les apprécier et les préserver.

Chacun de nous cache en soi la personnalité d'un type d'arbre. Alors à quoi sommes-nous les plus semblables ?

Si vous êtes intéressé à le trouver, l'entretenir, le préserver, le faire grandir, venez découvrir cet arbre avec nous lors de nos rencontres en spiritualité qui auront lieu au Centre des Aînés Côte-des-Neiges cet automne. Les dates seront confirmées en septembre.

Sr. Denise Lavoie, Smnda

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Le Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) Côte-des-Neiges (CDN) vous aide à développer vos compétences informatiques grâce à plusieurs activités !

* Chaque Mardi de 14 h à 16 h :

Cours réguliers de bureautique pour débutants – intermédiaires : traitement de texte, tableurs, etc.

Ces cours sont disponibles soit sur **Zoom** soit au besoin en **présentiel** par petits groupes pour pouvoir respecter les règles de distanciation.

* Chaque Jeudi à 14 h (durée : 1 h) :

Des ateliers thématiques offerts via Zoom. Les thèmes abordés sont en lien avec le numérique, la sécurité en ligne, etc.

POUR S'INSCRIRE :

- par courriel : cjecdinformatique@gmail.com

- par téléphone : 514-342-5678,
demander Alice.

La direction



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



Le gouvernement du Canada a annoncé, dans le budget fédéral 2021 le versement d'un paiement unique imposable de 500 \$, directement aux pensionnés de la Sécurité de la vieillesse âgés de 75 ans ou plus. Ce montant n'aura pas d'incidence sur le calcul du Supplément de revenu garanti.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre centre d'appels au numéro sans frais suivant : **1-800-277-9915**

Nécrologie

Les membres qui nous ont quittés durant l'année financière 2020 -2021

(1^{er} avril 2020 au 31 mars 2021)

1. Éliane Bernadet
2. Christian-Paul Gaudet
3. Michèle Lamouret
4. Francine Nadal
5. Francine Harel Giasson
6. Léopold Madore

Que leurs âmes reposent en paix !

La direction



Remerciements !



Louise Cossette, présidente de l'AREQ
et Roger Risasi, directeur général du Centre

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges remercie sincèrement la Fondation Laure-Gaudreault et l'Association des retraité-e-s de l'Éducation et les autres services publics (AREQ) des secteurs St-Laurent et de la Côte-des-Neiges avec un don de 1000 \$.

Ce don permettra au Centre à poursuivre sa mission en ces temps incertains et anxiogènes de la pandémie (COVID-19).

La direction

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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
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: 12 novembre
2021**



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 2021 »

- Vacances d'été : 26 juillet au 22 août 2021

Fête du travail : 6 septembre 2021
Action de Grâce : 11 octobre 2021
Congés de Noël : 20 déc. 2021 au 3 jan. 2022

HORAIRE D'ÉTÉ

du 21 juin au 12 septembre 2021

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**



Lionel Perez

Conseiller du district de Darlington
 Chef de l'Opposition officielle
lionel.perez@ville.montreal.qc.ca

@lionelperez

5160, boul. Décarie, bureau 710
 Montréal (Québec) H3X 2H9
 Téléphone : 514 872-4863



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: **TÉL: (514) 735-3611**



*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