

# LE P'TIT JOURNAL



Ville de Montréal

www.ainecdn.org

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

Automne 2009

Vol. XVI- N° 3

## L'année 2008-2009 en photos



Visite à l'école Félix-Leclerc

*Merci de votre participation aux activités !*



Sortie à la Maison Trestler



Danse au Repas de Noël 2008



À l'entrée de la caverne St-Léonard



Fête de Mme Aurore Cormier  
(assise au centre)



L'équipe de la Direction du Centre



La Fête des bénévoles 2009

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

#### Collaborateurs

Stéphanie Bédard  
Jocelyne Brûlé  
Henri Haesaerts  
Robert Lebeau  
Elisabeth Petit  
Roger Risasi  
Katarina Stipkovic

#### Coordination

Elisabeth Petit

#### Montage et graphisme

Anne Marie Lê

#### Correction d'épreuves

Paulette Crespin

#### Photocopie

Repro Impression & YN

#### Conseil d'administration

Robert Lebeau, président  
Gisèle Guimont, vice-présidente  
Huguette Houle, secrétaire  
Josette Cantin, trésorière  
Odile Perrault, conseillère  
Yvan Bergeron, conseiller  
Henri Haesaerts, conseiller

#### Direction

Roger Risasi, M.Sc.

•

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

•

La rédaction se réserve le droit de  
modifier les textes  
pour les besoins  
de la mise en pages.

Date de tombée : 13 nov. 2009

## Conseil d'administration 2009-2010 : départ et arrivée !

La dernière Assemblée générale annuelle, tenue le 27 mai dernier, a confirmé le départ de M. Christian-Paul Gaudet qui achevait son deuxième mandat de deux ans comme représentant de la communauté et l'arrivée de M. Yvan Bergeron, ergothérapeute de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal, pour le remplacer à ce poste.



**Président :** Robert Lebeau, représentant des membres (2<sup>e</sup> année, 2<sup>e</sup> mandat)

**Vice-présidente :** Gisèle Guimont, représentante de la communauté (2<sup>e</sup> année, 2<sup>e</sup> mandat)

**Secrétaire :** Huguette Houle, représentante des bénévoles (2<sup>e</sup> année, 2<sup>e</sup> mandat)

**Trésorière :** Josette Cantin, représentante des membres (2<sup>e</sup> année, 2<sup>e</sup> mandat)

**Conseillère :** Odile Perrault, représentante des membres (1<sup>re</sup> année, 2<sup>e</sup> mandat)

**Conseiller :** Henri Haesaerts, représentant des membres (1<sup>re</sup> année, 2<sup>e</sup> mandat)

**Conseiller :** Yvan Bergeron, représentant de la communauté (1<sup>re</sup> année, 1<sup>er</sup> mandat)

**Directeur général :** Roger Risasi, siège d'office

Félicitations à l'équipe renouvelée et au nouveau membre du C.A. Monsieur Bergeron. Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

**Roger Risasi**, directeur général

#### Pensée du jour

« Ce n'est pas parce qu'on vieillit que la vie s'arrête ! »

Anonyme

Phrase prononcée par une jeune employée d'une pharmacie. Comme elle a raison !

# Mot du président



Chers membres,

C'est déjà la rentrée et nous sommes prêts à vous accueillir pour une 19<sup>e</sup> année d'activités au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Notre équipe permanente, nos professeurs, nos animateurs et nos bénévoles sont remplis d'enthousiasme et prêts à vous transmettre leurs passions. Nous sommes très fiers de vous offrir un trimestre de grande qualité qui vous assurera un automne des plus passionnants. Nous espérons que vous avez passé un été rempli de belles choses et que vous êtes en pleine forme. De nouvelles amitiés vous attendent encore cette année. Notre coordonnatrice des activités, Jocelyne Brûlé vous a sélectionné des sorties super intéressantes.

Pour ma part, je prendrai la relève du Café « In », le mardi après-midi; cette activité aura lieu 2 fois par mois et s'appellera désormais « **MARDI-CLUB** ». Nous vous offrirons des conférences, des projections de films, des ateliers spécialisés, des séances d'information sur divers sujets et ce, avec des experts, et des après-midi d'écoute musicale.

Notre équipe, qui prend forme présentement, vous attendra le mardi **22 septembre** pour vous présenter notre programmation détaillée. La Direction et les membres du Conseil d'administration s'unissent à moi pour vous souhaiter la Bienvenue au Centre des Aînés.

Et n'oubliez pas « ***L'AMITIÉ est une des plus belles choses que l'homme a su inventer*** ».

Mes amitiés à toutes et à tous.

**Robert Lebeau**, président du C.A.

## Participer **SANS RISQUE** à la reprise des marchés financiers, **C'EST POSSIBLE**

Bien malin est celui qui pourrait prévoir le début de la reprise des marchés financiers. Chose certaine, les produits à capital garanti Desjardins vous permettront de tirer votre épingle du jeu sans risque lorsque celle-ci sera au rendez-vous.

Le nom le dit. Les placements garantis liés aux marchés de Desjardins, c'est un **capital garanti à 100 %** et un potentiel de rendement supérieur en fonction d'une grande diversité d'actifs financiers.

### Portefeuille profilé à capital garanti Desjardins

	Rendement minimum*	Rendement maximum*
	* Rendement en fonction d'un terme de cinq ans.	
<b>Sécuritaire</b>	2.32 %	4.01 %
<b>Sécuritaire Boursier</b>	1.61 %	4.66 %
<b>Équilibré Revenu</b>	1.31 %	4.92 %
<b>Équilibré Croissance</b>	1.01 %	5.18 %

Plusieurs autres produits sont disponibles.

Pour obtenir plus d'information sur ces produits, renseignez-vous auprès d'un conseiller de la caisse.



**Desjardins**  
Caisse populaire  
de Côte-des-Neiges

(514) 735-1574

en bref...

## Planification Stratégique

En octobre 2008, le Conseil d'administration du Centre des Aînés Côte-des-Neiges amorçait une démarche de planification stratégique. La volonté de donner des orientations précises aux administrateurs et au personnel pour l'ensemble des activités du Centre a guidé cette démarche.

Nous présentons ici un rappel de la démarche utilisée et les enjeux retenus. Ces travaux ont été réalisés par la firme P.A.I.R. Inc., grâce à la collaboration financière de l'Œuvre Léger et d'Emploi Québec.



De plus, trois groupes de discussion réunissant au total 24 membres ont été organisés afin de mieux saisir les besoins et les attentes des membres à l'égard du Centre. Un questionnaire sondage a également été envoyé aux organ-

ismes partenaires du Centre afin de recueillir leurs points de vue sur la place et le rôle du Centre dans la communauté. Un comité conseil formé de 2 membres du C.A., du directeur général et d'un membre de l'équipe de travail a accompagné la consultante durant tout le processus.

Dans la foulée des diverses réflexions et discussions menées tout au long du processus de planification stratégique, le C.A. du Centre a reconduit la mission du Centre telle que déjà approuvée, tout en modifiant la structure de la phrase qui se lit comme suit :

***Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges est un organisme communautaire du quartier Côte-des-Neiges et des environs, dont la mission est d'accueillir les aînés autonomes et semi-autonomes de toutes provenances sociales, économiques et culturelles et de leur proposer diverses activités et services sociocommunautaires tout en encourageant la création de liens, de réseaux d'entraide et la participation à la vie***

*démocratique de l'organisme.*

Ainsi, le Centre des Aînés CDN s'engage à offrir aux personnes aînées autonomes et semi-autonomes de toutes provenances sociales, économiques et culturelles de notre milieu des activités et des services sociocommunautaires de qualité, intégrés, accessibles, en continuité avec ses différents partenaires, en conformité avec sa mission et selon les ressources financières mises à sa disposition par les différents bailleurs de fonds.

Au cours des trois prochaines années, des efforts seront consacrés particulièrement pour



améliorer ces services et s'adapter à l'évolution des besoins.

Trois axes sont retenus : ***s'adapter, se concerter et mobiliser.***

Pour chacun de ces axes, nous identifions les objectifs suivants :

1. Augmenter le financement de l'organisme de manière à renforcer son autonomie de gestion et mieux répondre à ses besoins de développement.
2. Faire du concept « milieu de vie » la pierre angulaire du Centre. À cette fin, remodeler la configuration des activités et des lieux de manière à en faire un véritable centre communautaire pour aînés dans le quartier Côte-des-Neiges.
3. Améliorer la circulation de l'information au Centre et à l'extérieur du Centre.

Le plan d'action triennal a été développé par le directeur général pour chacun des enjeux et approuvé par le Conseil d'administration lors de sa réunion du 23 mars 2009.

**Roger Risasi**, directeur général

## Et vive les bénévoles!

Comme tous les ans, le Centre des Aînés CDN a tenu à remercier ses bénévoles, durant la semaine qui leur est consacrée officiellement, par un dîner le 24 avril, auquel ont participé trente-cinq personnes.

À la demande de plusieurs et pour plus de facilité, nous sommes restés dans le quartier CDN. Jocelyne avait réservé le restaurant Élégance, au sous-sol du RockHill.

Même si le décor avait un petit air suranné, la jeunesse était dans les cœurs et le repas fut chaleureux et sympathique. C'est l'occasion de se connaître un peu plus.

Il faut savoir que quarante-sept bénévoles actifs contribuent à faire du Centre un milieu de vie dynamique, à l'écoute de ses membres, ouvert à l'Intergénérationnel et lui permettent de remplir sa mission. Le Centre des Aînés leur en est profondément reconnaissant.

4676 heures ont été comptabilisées cette année 2008-2009. Imaginez si les 47 bénévoles se retiraient ! Sans eux, le Centre ne pourrait vivre.

Un grand merci donc à tous ceux qui se



rendent utiles, quelle que soit la forme que prend leur action. Être bénévole, c'est faire quelque chose sans obligation, gratuitement, c'est vouloir aider, rendre service.

**Élisabeth Petit**

## Rencontre Intergénérationnelle

Plus de 60 personnes (aînés et élèves de Félix-Leclerc) étaient présentes, le 5 juin 2009. Le rendez-vous avait été fixé à l'école primaire pour faire connaître à l'ensemble de nos membres où celle-ci se situe et ce qu'elle est. Cette année, nous avons préféré remplacer le Marchethon par une rencontre Intergénérationnelle couronnée d'un pique-nique.



Les élèves de la 6<sup>e</sup> année firent une visite guidée de l'école; on put apprécier la chorale intergénérationnelle et quelques aînés courageux se prêtèrent à des jeux avec les élèves de 5<sup>e</sup> année. L'ambiance était à la bonne humeur avec une belle température ensoleillée.

La campagne annuelle de financement a permis au Centre des Aînés de recueillir plus de **5 000,00 \$** qui serviront à défrayer certaines dépenses de fonctionnement. Il est encore temps pour ceux qui n'ont pas encore participé de nous envoyer leur don d'ici la *fin du mois de novembre 2009*. La campagne annuelle de financement permet d'atteindre l'équilibre budgétaire souhaité.

Un grand merci à nos fidèles partenaires : l'École Félix-Leclerc (les élèves et les professeurs de 5<sup>e</sup> année, le Service de garde et la Direction), Pizzeria 2 pour 1 et autres donateurs, sans oublier nos chaleureux bénévoles et organisateurs. Un merci particulier à Mme Céline Asselin, notre professeure de chorale!

**Roger Risasi**, directeur général

## In memoriam



Malheureusement, l'une de nos plus fidèles bénévoles, Mme **Aurore Morin Cormier**, nous a quittés le 2 juillet 2009. Elle restera dans nos mémoires comme quelqu'un de profondément dévoué et toujours de bonne humeur, qui accueillait les participants au repas communautaire.

## Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

**Vendredi le 4 septembre  
de 10 h à 12 h**

Venez rencontrer l'équipe de la direction du Centre des Aînés ainsi que les professeurs et animateurs pour le traditionnel café-brioches de la rentrée.

Au programme : Présentation des priorités de travail 2009-2010 et lancement des activités d'automne 2009.  
**C'est un rendez-vous !**



## *Dîner de Noël*

Le dîner de Noël se tiendra exceptionnellement  
**le 10 décembre à 12h00**  
au 6767 ch. de la Côte-des-Neiges,  
**au Centre Communautaire Côte-des-Neiges**  
(à côté de la bibliothèque interculturelle).

Bon repas des Fêtes,  
musique, chants et prix de présence.  
Apportez votre vin !

Les billets seront disponibles au sous-sol de l'église Notre-Dame-des-Neiges et au secrétariat du Centre des Aînés Côte-des-Neiges, au coût de **12.00 \$** membre et **15.00 \$** non

-membre

à compter du 19 novembre.

On vous attend en grand nombre !

**Réservez vite vos places,**

**car il n'y aura aucun billet en vente à l'entrée.**



## ***Les courageuses du Centre des Aînés***



La doyenne des visiteurs de la caverne de St-Léonard, Marie Antoinette Desjardins

Armées de bottes de pluie, de gants de caoutchouc et d'une bonne dose de courage, neuf braves du Centre des Aînés Côte-des-Neiges partent à la découverte de la Caverne de St-Léonard.

Journée mémorable pour plusieurs, épuisante pour d'autres ! Cette sortie inusitée du 17 juin 2009 restera gravée dans la pierre et dans le cœur de toutes les participantes .

De gauche à droite : Lise Vachon, Itha Arsenault, Monique Lemoine, Jocelyne Brûlé, Madeleine Tessier-Lavigne, Marie Antoinette Desjardins, Odile Perrault.



# ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$

## LUNDI

### Bridge duplicate

*Animé par le groupe*

Lundi 12 h 30 - 16 h  
14 sept. au 7 déc.

Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants)  
*Réservé aux membres*

### Scrabble duplicate

*Huguette Houle*

Lundi 13 h - 16 h  
14 sept. au 7 déc.  
Coût : 1 \$

*Réservé aux membres*

## MERCREDI

### Pratique de Tai-Chi

*Madeleine Hirou*

Mercredi 9 h 30 - 11 h 30  
16 sept. au 2 déc.

Coût : 1 \$

*Pour participants aux cours de T.C.*

## VENDREDI

### Pratique danse en ligne

*M. Ravette, H. Dumas.  
P. Normandeau*

Vendredi 13 h - 14 h 30  
30 oct. au 4 déc.

Coût : 1 \$

*Pour participants aux cours  
de danse en ligne*

## MARDI

### « MARDI-CLUB »

*Animé par Robert Lebeau*  
Mardi 13 h 30-16 h  
2 \$ membre / 3 \$ non-membre

22 septembre

**Présentation de la saison et  
Écoute musicale**  
avec **Robert Lebeau**

6 octobre  
à déterminer

20 octobre

**Mardi-Conférence**  
**« Une journée à Versailles au  
temps des rois Louis XIV et  
Louis XVI »**  
avec **Robert Lebeau**

3 novembre

**Mardi-Cinéma**  
**« Gérard-Philippe, 50 ans déjà ! »**  
*Homme de Théâtre,  
Homme de Cinéma*  
avec **Henri Haesaerts**

17 novembre

**Mardi-Conférence**  
**« Mon pèlerinage à Saint-  
Jacques de Compostelle »**  
avec **Mme Diane Cloutier**

1er décembre à déterminer

## JEUDI

### Dîners communautaires

Église Notre-Dame-des-Neiges  
5320, ch. Côte-des-Neiges

**Tous les jeudis à midi**

6 \$ membre / 7 \$ non-membre  
**Réservation nécessaire  
jusqu'au mardi (12 h)**

**Premier repas: 10 septembre**

**Pas de repas: 1<sup>er</sup> octobre**  
*(Portes ouvertes  
Centre des Aînés CDN)*

**Pas de repas: 22 octobre**  
*(Bazar)*

**Dîner d'Halloween: 29 octobre**  
**Avec musique, danse,  
prix de présence.**  
**Apportez votre vin!**

10 \$ membre  
12 \$ non-membre

**Billets en vente au secrétariat  
en tout temps  
ou au s.-s. de l'église,  
les jeudis précédents.**

**Pas de vente le jour même.**

### « MARDI-CLUB »

est une série de 6 rencontres poursuivant la formule des Cafés « in »,  
mais cette fois au rythme de 2 rencontres par mois.

La programmation comprendra :  
des Mardi-Cinéma, des Mardi-Conférence, des Mardi-Info, des Mardi-  
Écoute musicale et des Mardi-Atelier. Une grande variété de sujets qui  
sauront vous intéresser, nous en sommes sûrs ! Venez nous rencontrer  
mardi le 22 septembre où nous vous donnerons un aperçu de notre pro-  
grammation pour cet automne et vous aurez le plaisir de participer  
à notre premier Mardi-Écoute musicale.

Nous serons heureux de vous y accueillir !

# LES COURS : Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 8 septembre 2009

Carte de membre 15 \$ par année (1<sup>er</sup> sept 2009 au 31 août 2010)

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

<p><b>Aquaforme</b> <i>Stéphanie Lavigne</i> (10 cours) Mardi 11 h - 12 h 15 sept. au 17 nov. ou Vendredi 11 h - 12 h 18 sept. au 20 nov.</p> <p>40 \$ membre / 50 \$ non-membre</p> <p>Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne</p>	<p><b>Danse en ligne</b> <i>Jocelyne Kwok Choon</i></p> <p><b>Débutant</b> Mardi 10 h 30-12 h 15 sept. au 1 déc. (12 cours de 1 h 30) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p><b>Intermédiaire 1<sup>e</sup> année</b> Mardi 13 h - 14 h 30 (12 cours de 1 h 30) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p><b>Intermédiaire plus</b> Mardi 9 h 00 - 10 h 30 (12 cours de 1 h 30) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p>	<p><b>Tai-Chi</b> <i>Phan Ngoc</i> <b>Débutant</b> Lundi et jeudi 9 h 00 - 9 h 55 (12 cours) 14 sept. au 7 déc. 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p><b>Intermédiaire</b> Jeudi 12 h-13 h et Vendredi 10 h -10 h 55 17 sept. au 4 déc. 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p><b>Avancé</b> Lundi et jeudi 10 h -10 h 55 14 sept. au 7 déc. 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p><b>Éventail</b> Vendredi 11h-12h 18 sept. au 4 déc. 30 \$ membre / 40 \$ non-membre</p> <p><b>Qi Gong</b> Lundi et jeudi 11 h -11 h 55 14 sept. au 7 déc. 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p>
<p>●</p>	<p>●</p>	<p>●</p>
<p><b>Bible</b> <i>Marthe Poliquin</i> Vendredi 9 h 45 - 11 h 15 1 Samuel ( Ancien Testament ) Paul (Nouveau Testament)</p> <p>18 sept. au 20 nov. 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p>	<p>●</p>	<p>●</p>
<p><b>Chorale</b> <i>Céline Asselin</i> Lundi 9 h 30 -11 h 14 sept. au 23 nov.</p> <p>30 \$ - Réserve aux membres</p>	<p><b>Espagnol</b> <i>Céline Locas</i> <b>Intermédiaire</b> 17 sept. au 3 déc. (12 cours) Jeudi 14 h 00 -15 h 30 *</p> <p><i>Maria Fernandez</i> <b>Avancé (groupe 1)</b> Jeudi 13 h 30 - 15 h 30</p> <p><b>Avancé (groupe 2)</b> Jeudi 9 h 30 - 11 h 30 25 \$ membre / 35 \$ non-membre</p>	<p>●</p>
<p><b>Conversation française</b> <i>Michel De Celles</i> Lundi 14 h 30 - 16 h 14 sept. au 23 nov.</p> <p>10 \$ - Réserve aux membres</p>	<p>●</p>	<p><b>Programme P.I.E.D.</b> (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) Mercredi 9 h 30 h - 11 h et Vendredi 9 h 30 - 10 h 30 16 sept. au 4 déc.</p> <p><i>Admissibilité après évaluation du professeur</i> 10 \$ membre / 20 \$ non-membre</p>

*Si nous n'avons pas le nombre minimum d'inscriptions à un cours, il est annulé pour cette session.*

*Si vous vous inscrivez par la poste, remplissez la fiche d'inscription et joignez-la à votre paiement. Aucune inscription le jour du début des cours.*

# SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 21 octobre

## Atelier culinaire de l'Europea

(1227, rue de la Montagne)



### Les chefs et nous !

Découvrons les coulisses des cuisines du restaurant *Europea* avec un atelier culinaire animé par un grand chef!

**Au menu:** atelier d'environ 1 heure sur le thème **Confort Food: mijotés et sautés**, accompagné d'une boisson, d'une fiche recette, d'un cadeau du chef et bien sûr! de la dégustation du plat cuisiné devant nous.

Départ de groupe : 9h30 métro CDN (côté église)

Coût : 40 \$ membre / 45 \$ non-membre

Inscription : du 1<sup>er</sup> septembre au 16 octobre 2009

N.B. 20 personnes maximum pour cette activité.



## Mercredi 25 novembre Écurie de Montréal

(1801, rue Favard, Pointe-St-Charles)



### Venez respirer un air de campagne en pleine ville !

La clinique de zoothérapie de l'Écurie de Montréal vous familiarisera avec les soins apportés aux chevaux dans une atmosphère comme à la campagne avec chevaux, chiens, chats, poules, etc...

Un **goûter** sera aussi servi et la visite se terminera par un **tour de calèche** dans un des plus vieux quartiers de Montréal, Pointe-St-Charles.

**N.B. Seule l'Écurie de Montréal possède un permis officiel d'écurie (émis par la Ville de Mtl) qui répond à des standards élevés d'hygiène et de respect, ce qui garantit aux visiteurs de voir des animaux assurément bien traités.**

Départ de groupe : 12h30 métro CDN (côté église)

Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre

Inscription : du 1<sup>er</sup> septembre au 18 novembre 2009

Il est très important d'aviser le secrétariat si vous vous rendez seul à destination. *Aucun chèque postdaté ne sera accepté.*

# EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL

## Mercredi 30 septembre Pommes-en-train

Célébrons la saison des pommes en train, avec AMT, dans la région des Basses-Laurentides, au magnifique domaine touristique *Les Vergers Lafrance* à St-Joseph-du-Lac.

Allons donc **nous faire chanter la pomme** pour cette première sortie de la saison !



**Le forfait comprend:** Voyage en train et autobus jusqu'au Verger Lafrance, visite du verger et balade en tracteur, visite de la cidrerie, dégustation de 3 cidres et cueillette de pommes. Sac de 5lbs de pommes inclus.

**Départ** : \*10h30 Gare Centrale ( Comptoir AMT ) Métro Bonaventure  
**Retour** : 16 h30 Gare Centrale  
**Coût** : 40 \$ membre 50 \$ non-membre  
**Inscription** : du 1<sup>er</sup> septembre au 16 septembre 2009

*N.B. Le coût du repas n'est pas inclus dans le forfait. Vous pouvez apporter votre pique-nique ou dîner à la terrasse du verger.*

**\*VOUS DEVEZ VOUS PRÉSENTER À LA GARE CENTRALE 30 MINUTES AVANT LE DÉPART DU TRAIN.**



## Mercredi 18 novembre Noël enchanté chez Constantin (St-Eustache)

Pourquoi ne pas se réunir tous ensemble pour fêter Noël un peu plus tôt cette année ? Bonne bouffe, musique, danse, rire et bonne humeur sont au rendez-vous. Il ne manque que vous !



**Le forfait comprend:** Voyage en autobus intermédiaire, accueil et cocktail de bienvenue, repas des Fêtes servi aux tables et à volonté, *danse sociale et en ligne*, cadeaux pour tous.

**Départ** : 10h00 Stationnement Mc Donald's (CDN / Linton)  
**Retour** : 16h30 Métro CDN et Mc Donald's  
**Coût** : 55 \$ membre 65 \$ non-membre  
**Inscription** : du 1<sup>er</sup> septembre au 9 novembre 2009



# Une pionnière du Centre nous a quittés ...



Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges vient de perdre une de ses pionnières, Mme Aurore Cormier, décédée à l'âge de 85 ans. Bénévole de notre organisme, elle a donné beaucoup de son temps pendant 18 ans, au service de ses pairs, surtout pour l'activité des Repas communautaires où elle accueillait tout le monde à l'entrée du sous-sol de l'église Notre-Dame-des-Neiges, avec son grand sourire.

Mme Cormier était une dame très sociable, sympathique, consciencieuse et serviable. Tous les gens qu'elle a côtoyés ne peuvent oublier son dévouement, sa patience, sa grande disponibilité et son désir de se rendre utile aux autres.

Son absence cause un grand vide parmi l'équipe des bénévoles, les participants des Repas communautaires et pour nous, le personnel du Centre, profondément touchés par sa disparition.

Nous implorons le Très-Haut afin que son âme repose en paix et surtout qu'il donne à toute sa famille, Marcel, Claude, Carole et ses petits-enfants, la force de passer à travers cette dure épreuve.

Adieu, Mme Cormier ! Nous ne vous oublierons pas !

**Roger Risasi**, directeur général

## Chronique des 15 ans

### Un premier souper bénéfique mémorable

Notre premier souper bénéfique s'est déroulé au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges, le 23 novembre 2004 et a connu un franc succès.

En effet, lors de cet événement qui avait pour but d'amasser un peu d'argent, 150 personnes répondirent à l'appel parmi lesquelles des représentants de divers groupes communautaires du quartier, de l'École Félix-Leclerc avec qui nous sommes jumelés dans le cadre de *L'Amitié n'a pas d'âge* et de nombreux bénévoles, sans oublier nos amis du Poste de quartier 26.

Les représentants politiques et municipaux s'étaient déplacés. Tout le C.A. du Centre était présent et le souper a permis des échanges conviviaux et productifs. Cette soirée fut animée par Gaëtan Côté, notre coordonnateur. Le groupe de Tai-chi avec son professeur M.

Phan Ngoc a donné une démonstration de grande qualité. Des membres du Poste 26 ont assuré le service avec entrain et bonne humeur. La soirée s'est prolongée avec discours et témoignages. Bref, ce fut une réussite totale. Il est à souhaiter que de telles rencontres se poursuivent chaque automne dans l'avenir.

Cette chronique sera l'avant-dernière, car dans quelques mois nous fêterons nos 20 ans. Quel bonheur pour des aînés de pouvoir fêter autant d'années d'amitié !

La dernière portera uniquement sur le souvenir de tous ces membres disparus au cours de cette période. Nous leur devons bien cela, à tous ces pionniers qui ont permis la survie de notre organisme.

Ne les oublions pas.

**Henri Haesaerts**



## P.I.E.D. revient en force cet automne

**Vous avez déjà fait  
une chute ?  
Vous voulez améliorer  
votre équilibre ?**

**Hâtez-vous,  
le nombre de place  
est limité !**

**L**e 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).

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

**Roger Risasi**, directeur général

## Nos diplômés du Programme P.I.E.D. Printemps 2009



## Clinique de vaccination contre la grippe et la pneumonie

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 communiquera les dates de cette campagne de vaccination, le Centre fera son possible pour informer ses membres.

**Information : 514-344-1210**

## Que faire si votre médecin de famille pense déceler une arthrose ?

Si votre médecin de famille diagnostique une arthrose, il est important de bien vous renseigner au sujet de cette maladie. Votre médecin de famille vous orientera peut-être vers des professionnels paramédicaux, par exemple un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un diététiste, qui vous fourniront des outils pour mieux prendre en charge votre maladie.

Si votre médecin de famille n'est pas certain du diagnostic ou n'est pas à l'aise avec certains aspects de la prise en charge de la maladie, il vous recommandera peut-être à un rhumatologue. Le rhumatologue est un médecin spécialiste de l'arthrite et de l'arthrose. Si votre arthrose évolue au point que votre médecin de famille juge opportun de vous faire subir une intervention chirurgicale, il vous aiguillera vers un chirurgien orthopédiste.

**Texte recueilli au Site de La Société de l'arthrite, 10/02/2008 /[www.arthrite.ca/quebec](http://www.arthrite.ca/quebec)**

De gauche à droite: Lise Lanthier, Françoise Pilon, Michèle Bonin, Estelle Corriveau, la professeure Claude Laniel, Monique Nadeau, El-Moujahid Ahmed, Christiane Barbiero, Cécile Bérubé.

## Quizz de l'année 2008-2009

ou comment tester vos connaissances sur le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Pour respecter une jeune tradition commencée l'an passé, nous allons faire le bilan des principales réalisations et des orientations du Centre des Aînés pour 2008-2009, sous la forme d'un questionnaire. Dans son ensemble, l'année fut très satisfaisante. Par ces temps de morosité, voilà une nouvelle bien agréable à entendre et pour vérifier vos connaissances sur l'organisme que vous fréquentez, nous vous invitons à jouer avec nous.

1. Vous êtes capable de donner le nom :

- du président Oui-Non
- de la vice - présidente Oui-Non
- du directeur général Oui-Non

2. Le Conseil d'administration est composé de 6 personnes. Vrai-Faux

3. L'an prochain, le Centre fêtera son 20<sup>e</sup> anniversaire. Vrai-Faux

4. Le Centre des Aînés a un site Internet qui lui est propre. Vrai-Faux

5. La Subvention de l'Agence de la Santé et des Services sociaux (ASSSM) de Montréal a été majorée. Vrai-Faux

6. La participation aux différentes activités a baissé. Vrai-Faux

7. Le nombre de membres a diminué. Vrai-Faux

8. La participation aux repas communautaires a légèrement augmenté. Vrai-Faux

9. Les cours d'espagnol ont connu un vrai succès. Vrai-Faux

10. Au total, les bénévoles ont donné 3 676 heures. Vrai-Faux

11. C'est au repas communautaire que les bénévoles ont donné le plus d'heures. Vrai-Faux

12. Sur 352 membres du Centre des Aînés, la majorité a de 65 ans à 79 ans. Vrai-Faux

13. Les sorties à Montréal et hors Montréal ont eu plus de participants que l'an dernier. Vrai-Faux

14. Le Centre collabore depuis 15 ans avec l'École F. Leclerc dans un projet intergénérationnel. Vrai-Faux

15. L'étude de Planification stratégique a été réalisée grâce au financement de la Fondation L'Œuvre Léger. Vrai-Faux

Élisabeth Petit

(réponses à la page 15)

## REMUE-MÉNINGES

A) Un peu de gymnastique cérébrale avec le préfixe « POLY », élément du grec « POLUS » signifiant « nombreux », « abondant ». À l'aide de cet indice, trouvez les définitions des mots suivants :

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. polyandre (adj.)        | 2. polycéphale (adj.)    |
| 3. polychrome (adj.)       | 4. polygame (n. et adj.) |
| 5. polyglotte (n. et adj.) | 6. polygonal (adj.)      |
| 7. polynucléaire (adj.)    | 8. polypétale (adj.)     |
| 9. polysémique (adj.)      | 10. polysyllabe (adj.)   |

B) Indiquer par VRAI ou FAUX si les phrases suivantes sont conformes au sens des mots soulignés qui sont méconnus ou peu usités.

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Si c'est <u>superfétatoire</u> , c'est superflu.                    | Vrai, Faux |
| 2. Il est <u>chenu</u> , c'est-à-dire fort comme un chêne.             | Vrai, Faux |
| 3. Elle est <u>mithridatisée</u> , c'est-à-dire qu'elle est condamnée. | Vrai, Faux |
| 4. Un vieillard <u>ingambe</u> ne peut plus marcher.                   | Vrai, Faux |
| 5. C'est un moyen <u>dilatoire</u> : ses effets seront immédiats.      | Vrai, Faux |

C) Aimez-vous les énigmes? Si oui, alors en voici deux. Si non, passez au point D).

1. Un automobiliste roule tous phares éteints sur une route déserte. Les lampadaires ne sont pas allumés et il n'y a pas de lune. Soudain, une personne tout de noir vêtue traverse la route juste devant la voiture. Le conducteur freine et la laisse passer.  
COMMENT L'AUTOMOBILISTE A-T-IL SU QU'UN PIÉTON TRAVERSAIT LA ROUTE ?

2. Mon développement peut vous sembler illogique, puisque chez moi :

- l'accouchement arrive avant la grossesse; • l'adolescence avant l'enfance; • la course avant la marche; • l'écriture avant la lecture; • les devoirs avant les leçons; • et même la mort avant la vie; mais ma constitution est tout à fait logique. QUI SUIS-JE?

D) Ciao ! À la prochaine! Ave et vale !

Aniratak

(Réponses à la page 15)

# Journée Portes ouvertes

Découvrez la vie et les activités du Centre des aînés  
de votre quartier !

**CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES**  
**Jeudi le 1<sup>er</sup> octobre 2009**  
**de 10 h 30 à 15 h 00**

Légère **collation**  
sur place!



De 15 h à 16 h  
**Vin et Fromage**

Rencontrez **d'autres aînés**,  
**l'équipe de travail** et  
les membres du **Conseil**  
**d'administration**



Cette activité est organisée dans le cadre de la **Se-**  
**maine des Centres communautaires pour aînés**



Marchethon intergénérationnel



Assemblée générale annuelle 2009

## Quizz de l'année 2008-2009

(réponses de la page 13)

1. Robert Lebeau - Gisèle Guimont - Roger Risasi
2. Faux : 7 personnes
3. Vrai
4. Vrai : [www.ainecdn.org](http://www.ainecdn.org)
5. Vrai : elle a été majorée de 7 895 \$ et atteint donc 100 394 \$.
6. Vrai au total. Mais plusieurs activités ont au contraire augmenté: les cafés-in, la pratique de danse en ligne, le scrabble.
7. Faux. 53 nouveaux membres se sont inscrits.
8. Faux, hélas ! De moins en moins de gens viennent régulièrement à ces repas qui pourtant répondent à un vrai besoin.
9. Vrai. Quatre niveaux - 94 inscriptions sur toute l'année
10. Faux. Ils en ont donné 1000 de plus, soit 4 676 heures.
11. Vrai, 1470h, après vient l'animation puis l'intergénérationnel.
12. Vrai, 62%
13. Vrai, dans les 2 cas, le nombre a augmenté.
14. Vrai
15. Vrai pour les 2/3, le dernier tiers l'ayant été par Emploi-Québec. Cette étude a permis de préciser notre raison d'exister, nos objectifs et les moyens d'y parvenir.

## REMUE-MÉNINGES (Réponses de la page 13)

- A) 1. Qui a plusieurs maris. 2. Qui a plusieurs têtes.  
3. Qui est de plusieurs couleurs. 4. Qui a plusieurs femmes.  
5. Qui parle plusieurs langues. 6. Qui a plusieurs angles et plusieurs côtés.  
7. Cellule possédant plusieurs noyaux. 8. Qui a plusieurs pétales libres.  
9. Qui présente plusieurs sens en parlant d'un signe. 10. Qui est composé de plusieurs syllabes.
- B) 1. Vrai  
2. Faux : chenu signifie « blanchi par l'âge », du latin canus « blanc »; aucun lien étymologique avec le mot chêne. Exemples : une barbe chenu, des cheveux chenus (litt.).  
3. Faux : mithridatiser signifie « immuniser contre un poison par une accoutumance progressive ».  
4. Faux: ingambe signifie « qui a les jambes lestes », « qui est alerte ». Ce mot vient de l'italien « in gamba », en jambe.  
5. Faux : dilatatoire signifie « qui vise à différer, à gagner du temps ».
- C) 1. L'automobiliste roule en plein jour !  
2. Le dictionnaire
- D) Au revoir ! À bientôt ! Salut et portez-vous bien ! **Aniratak**

### FERMETURE DU CENTRE

Fête du travail : 7 septembre 2009

Action de Grâce: 12 octobre 2009

Vacances de Noël et Nouvel An: 21 décembre 2009 au 5 janvier 2010 inclusivement.



**Pierre Arcand**

Député de Mont-Royal  
Ministre des Relations Internationales  
et Ministre responsable de la Francophonie  
3 400, rue Jean Talon Ouest, bureau 100  
Montréal, Québec  
H3R 2E8 **Tél. : 514-341-1156**



**THOMAS MULCAIR**  
**DÉPUTÉ D'OUTREMONT**



3333, Chemin Queen-Mary, bureau 310  
Montréal, Québec, H3V 1A2  
Téléphone : 514-736-2727



**Raymond Bachand**  
Député d' Outremont

Ministre des Finances  
Ministre responsable de la région de Montréal

5450, ch. de la Côte-des-Neiges  
Bureau 115  
Montréal (Québec)  
H3T 1Y6  
**Tél. : 514- 482-0199**



## L'épicerie du quartier



5415, Gatineau (angle Lacombe) Tél. : 514 -735 - 3611

*À l'intention des aînés*  
Mets cuisinés, livraison gratuite en magasin  
Commandes téléphoniques & livraison (3,25 \$+tx)



*Un lieu empreint de Dignité*

*Vos pré-arrangements funéraires...  
Pour simplifier la vie de ceux qui restent  
Respect, tranquillité d'esprit, flexibilité et économies*



4525, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal (Québec) **Tél.: 514-342-8000**  
H3V 1E7

Centre de santé et de services sociaux  
de la Montagne



## Pourquoi vous déplacer lorsqu'un petit malaise vous incommode?

La ligne INFO-SANTÉ est  
disponible 24 heures par jour,  
7 jours par semaine au  
**514-521-2100**



Centre affilié universitaire  
affilié à l'Université McGill

Centre des Aînés Côte-des-Neiges  
6585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)  
Montréal (Québec) H3S 2A5

Courriel: [ainea50 @ ainecdnd.org](mailto:ainea50@ainecdnd.org)

Tél. : 514-344-1210  
Télec.: 514-344-9679

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

Heures d'ouverture  
du lundi au vendredi

9 h à 12 h et 13 h à 17 h