

Printemps 2019

Vol. XXVI- N° 2

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

Une belle rencontre avec notre nouveau Député de la circonscription de D'Arcy-McGee, David Birnbaum



Étant donné le nouveau découpage du territoire électoral provincial, le Centre des Aînés CDN, par son emplacement géographique, fait maintenant partie de la Circonscription de D'Arcy-McGee.

En effet, le **17 janvier 2019**, le Centre des Aînés CDN a eu le privilège d'accueillir le **Député David Birnbaum** fraîchement élu dans cette circonscription pour son premier dîner communautaire de la saison d'hiver 2019. Joie de vivre, bonne humeur, esprit de partage ont fait rayonner les yeux de tous les participants au cours de cette rencontre.

Malgré le froid de cette journée, la plupart des aînés habitués du repas communautaire se sont présentés au rendez-vous. Ce fut une véritable atmosphère de fraternité. Le Député David Birnbaum a pris la parole pour remercier les personnes présentes de son élection et aussi pour souhaiter à tous une bonne et heureuse année 2019. Des discussions vivantes se sont poursuivies tout au long du repas, notamment sur le Programme *Soutien à l'action bénévole* (SAB) et sur divers dossiers touchant l'intérêt général de la clientèle aînée.

Par exemple, la moitié des repas communautaires auxquels tout le monde reste attaché demeurent déficitaires. Nous avons profité de cette occasion pour sensibiliser les membres sur le fait que s'inscrire au repas et ne pas venir, quelle qu'en soit la raison, pénalise le Centre, surtout quand les gens absents sont nombreux. Si on veut que l'activité du repas communautaire subsiste, il faut donc y mettre du nôtre.

Bref, de l'avis des participants, cette première rencontre avec le nouveau **Député David Birnbaum** a été un franc succès.

Au plaisir de se retrouver aux prochaines rencontres de travail ou de réjouissance.

Roger Risasi, directeur général



Journée de reconnaissance des bénévoles du Centre des Aînés CDN



Du 7 au 13 avril 2019, se déroulera partout au Québec la *Semaine de l'action bénévole*. Une semaine particulièrement importante pour souligner l'apport de ceux qui ont à cœur d'améliorer la qualité de vie de leur entourage et d'aider les autres. Le fait de rester actif en faisant du bénévolat contribue d'ailleurs à maintenir la santé physique et psychique de chacun d'eux.

Cette année encore, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges poursuivra sa tradition avec l'incontournable dîner de reconnaissance de ses bénévoles. Ce dîner clôturera en beauté la Semaine qui leur est consacrée.

Nous profitons de l'occasion pour inviter les membres à rejoindre notre équipe actuelle de bénévoles. Aidez-nous en participant, par le biais de projets et d'activités stimulantes, à la réalisation de la mission du Centre. Merci à chacun d'entre vous. Vous faites une réelle différence dans la vie de vos concitoyens.

Et nous encourageons ceux qui hésitent à s'engager à le faire, puisqu'il n'est jamais trop tard!

Roger Risasi, directeur général

Dîner de Saint-Valentin

14 février 2019



Dernière prestation du chansonnier Denis Beaumont : Bonne retraite !

Assemblée générale annuelle 2019

Date : **Mercredi 22 mai 2019**

Heure : **de 10 h à 11 h 45**



L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de se questionner sur la représentation des membres au sein du Conseil d'administration, d'évaluer nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de réfléchir sur les difficultés rencontrées et de sonder de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

Un poste est à pourvoir cette année :
celui de **représentant des membres.**

Tout membre en règle peut poser sa candidature s'il est motivé à promouvoir la mission du Centre. Une attention particulière sera donnée aux candidatures des membres qui ont un certain vécu au Centre, qui participent régulièrement à deux activités au moins par saison ou qui donnent déjà de leur temps pour le bénévolat.

Pour vous porter candidat, venez chercher le formulaire au secrétariat. Vous devez le faire parvenir dûment rempli au plus tard le **mardi 14 mai 2019, à 14 h.**

Le directeur général et la présidente du C.A. se feront un plaisir de vous rencontrer pour vous expliquer l'importance de s'engager en qualité d'administrateur au sein de notre organisme.

Roger Risasi, *directeur général*



HORAIRE D'ÉTÉ

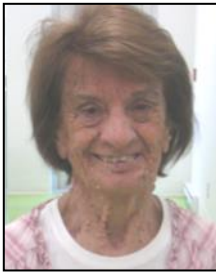
du 17 juin au 8 septembre 2019

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h
Vendredi : 9 h à 12 h

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES « Année 2019 »

- Fête des Patriotes : 20 mai (Lundi)
- Fête nationale : 24 juin (Lundi)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet (Lundi)
- Vacances d'été : 22 juillet au 18 août

Mot de la présidente



Chers membres,

Enfant, il y a maintenant longtemps, j'avais été intriguée par les paroles d'une chanson:

"Il n'y a pas de printemps le long de ma vie,
Je ne crois pas au calendrier..."

Je ne les comprends pas. Pour moi, le printemps c'était l'avril de la nature, les fleurettes qui pointent leur nez, le gazouillis des oiseaux, la douceur de l'air, la joie.

Le calendrier annonce le printemps ou plutôt l'équinoxe pour le 20 mars. Après avoir vécu de nombreux printemps, nous savons que la douceur n'est pas toujours au rendez-vous, cependant les jours allongent, le soleil se fait plus présent, un regain d'énergie nous anime.

C'est le moment de secouer la torpeur pour participer aux activités du Centre des Aînés. Elles sont nombreuses et diverses pour répondre à vos aspirations et à vos besoins contribuant à votre bien-être physique et moral.

Les membres de l'équipe permanente, les professeurs, les bénévoles se préparent à vous accueillir au mieux de leur compétence dans la joie et la bonne humeur.

" Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière". *L'Abbé Pierre*

Jacqueline Destez, présidente du C.A.

Propos sur le bonheur, Alain

*Je vous souhaite la bonne humeur,
voilà ce qu'il faudrait offrir et recevoir,
voilà la vraie politesse qui enrichit tout le monde
et d'abord celui qui donne.*

On peut la semer le long des rues, dans les tramways, dans les kiosques à journaux, il ne s'en perdra pas un atome. Elle poussera et fleurira partout où vous l'aurez jetée.

*La grâce est un bonheur d'expression
qui n'inquiète et ne blesse personne.*

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



Prendre P.I.E.D. de retour en automne 2019 !

**Vous avez déjà fait une chute ?
Vous voulez améliorer votre équilibre ?
Programme P.I.E.D. est là pour vous !**

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges se prépare à reprendre en **automne 2019** les activités du programme P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) aux personnes de 60 ans et plus.

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.

Le programme sera dispensé par une kinésithérapeute embauchée par le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Si vous avez déjà suivi ce programme et vous voulez le reprendre, vous êtes la bienvenue. Les membres et les non-membres du Centre, tous sont acceptés.

Nous recommandons fortement à nos membres de **60 ans et plus** de tenter l'expérience et d'y participer. À vous de noter jalousement cette information dans vos agendas et on se donne le rendez-vous en septembre 2019 prochain.

Roger Risasi, directeur général

Campagne annuelle de financement 2019



À quelques semaines de l'arrivée du printemps, permettez-nous de vous rappeler le rendez-vous annuel de la traditionnelle campagne de financement de votre organisme.

Nous vous remercions sincèrement pour votre contribution financière durant la campagne de 2018. Il nous fera plaisir de vous compter, cette année encore, parmi les donateurs en qualité de *membres* ou *d'anciens membres* de notre organisme.

Votre don, quel qu'il soit, est indispensable. Il nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et à répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins.

Nous vous signalons qu'officiellement la **campagne annuelle de financement** débutera en **avril 2019**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres. Notre objectif reste le même que la campagne de 2018, c'est-à-dire, récolter un montant de **5 000 \$**.

Nous vous invitons, encore une fois, à aider le Centre car chaque don est un investissement pour rester en santé et vivre le plus longtemps possible dans la communauté. C'est une façon de marquer votre solidarité et de profiter de ce que nous pouvons vous offrir.

Roger Risasi,
directeur général



In Memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore, la perte de nos 3 membres :

Jean-Claude Trudel le 17 août et **Armand Fabris** le 1^{er} novembre 2018
Albert Don DeBlois le 19 février 2019.

Nos sincères condoléances à leurs familles et amis.

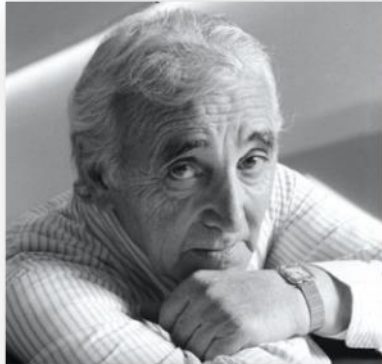




Conférence

« Vie et œuvre de Charles Aznavour »

30 avril de 13 h 30 à 15 h 30



*Je vous invite à venir partager avec moi
un moment d'émotion et de ravissement
en revoyant*

*l'impressionnante carrière artistique
de Charles Aznavour.*

*Quand ? Mardi,
le 30 avril prochain à 13 h 30*

par Robert Lebeau

Coût: 2 \$ membre / 5 \$ non-membre



Conférence /ateliers

Mardi 7 mai 13 h 30 -15 h **GRATUIT**

Le défi optimiste, 21 jours de bonheur
par Rossana Bruzzone

Est-ce que l'on naît optimiste, ou on peut le devenir ?

Essayons 21 jours de bonheur !

On dit que cela prend 21 jours pour acquérir une nouvelle habitude !

Nous vous proposons d'expérimenter 21 petits défis au quotidien pour que l'optimiste devienne une belle habitude de vie.

- ♥ **Écriture optimiste**
- ♥ **Mandala optimiste**
- ♥ **Ateliers d'échanges**
- ♥ **Tableau de vision, beaucoup d'amour et de plaisirs**

3 ateliers / Mardis 14, 21 et 28 mai de 13 h 30 -15 h

15 \$ pour les 3 ateliers

Inscriptions obligatoires pour les ateliers

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2018 au 31 août 2019**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

12 h 45 - 15 h 30

Coût : 2 \$

*Réservé aux membres
du 8 avril au 17 juin*

MARDI

DÉFI OPTIMISTE

21 JOURS

Conférence : 7 mai

13 h 30 - 15 h

Gratuit !!!

Ateliers: 14, 21, 28 mai

13 h 30 - 15 h

15 \$

par Rossana Bruzzone

De Neige en couleur



JEUDI

**Pratique de Tai-chi
et Qi Gong**

*Phan Ngoc
Parc Kent*

Du 4 juillet au 29 août

GRATUIT !

VENDREDI



Restos-découvertes

Départ de groupe:

Centre des Aînés 11 h 15

Accompagnatrice:

Monique Bernatchez

Inscription 5 \$

Réservations le lundi

(514) 344-1210 poste 201

**Activité réservée aux
membres seulement !!!**

12 Avril

La Garde Partagée

71, rue Ste-Catherine est

Métro St-Laurent

17 Mai

La Marinara

1218, rue Stanley

Métro Peel

14 Juin

Taboo

2025, rue Drummond

Métro Peel

VENDREDI

Cercle de lecture

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 2 \$

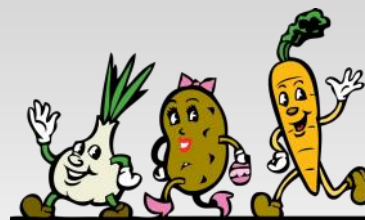
Début: 5 avril

Réservé aux membres

JEUDI

**Les dîners
communautaires
du jeudi à midi**

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



*** Repas réguliers**

7 \$ membre / 8 \$ non-membre

**Réservation nécessaire
avant mardi 12 h**

Repas de fêtes

12 \$ membre / 15 \$ non-membre

**Pas de repas le 11 avril
Semaine d'action bénévole**

**Pas de repas le 18 avril
Jeudi saint**

Dîner de Pâques:

25 Avril



COURS : Inscriptions du 25 au 29 mars 2019

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

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi

Phan Ngoc
(10 cours)

Débutant,

9 h - 9 h 55

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

∞∞

Tai-chi Intermédiaire +avancé

10 h - 10 h 55

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

∞∞

Qi Gong

11 h - 12 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

8 avril au 14 juin

MARDI

Danse en ligne

Jocelyne Kwok Choon
(12 cours)

Débutant

9 h - 10 h 30

60 \$ membre / 80 \$ non-membre

**

Débutant (1)

(base en danse obligatoire)

10 h 30 - 12 h

60 \$ membre / 80 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^e année

13 h - 14 h 30

60 \$ membre / 80 \$ non-membre

2 avril au 18 juin

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi

14 h - 15 h

10 avril au 19 juin

55 \$ membre / 75 \$ non-membre

MERCREDI

Spiritualité

Sœur Denise Lavoie
(7 cours)

9 h 30 - 11 h 30

25 \$ membre / 45 \$ non-membre

3 avril au 15 mai

MERCREDI

Mise en forme / étirements (10 cours)

9 h 30 - 10 h 15

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

∞∞

Zumba Gold 50+

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

10 avril au 19 juin

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

JEUDI

Espagnol

Juan Aquino

N.B. : Nouvel horaire
Avancé

13 h 30 - 15 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

18 avril au 20 juin

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong (mixte)

sur chaise ou sur pied
(10 cours)

Phan Ngoc

Mercredi : 11 h - 12 h

Vendredi : 12 h - 13 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

10 avril au 19 juin

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme (8 cours) (12 places seulement)

Mardi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

16 avril au 4 juin

ou

Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

12 avril au 7 juin

*****Inscriptions sur place
au Centre des Aînés
seulement !!!**

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

MARDI ET JEUDI

FRANÇAIS

Sabah Najmi

10 h - 12 h

40 \$ membre / 60 \$ non-membre

9 avril au 13 juin

Attention ! Pour le cours d'aquaforme; Inscriptions sur place au Centre des Aînés



Jeudi 18 avril 2019

OSM

Concert : La petite musique de nuit de Mozart

Parmi les innombrables incarnations du génie mozartien, sa symphonie no 36, composée en seulement trois jours rivalise avec plusieurs de ses chefs-d'œuvre. Elle est présentée par l'OSM en plus d'un *Concerto pour flûte et harpe*. **Les sièges sont au niveau du Chœur derrière les musiciens à la Maison Symphonique.**

Le concert est à 10 h 30. Du café sera offert.

Départ de groupe : 9 h / 6600 avenue Victoria
Coût : 50 \$ membre / 60 \$ non- membre
Inscription: : du 25 au 29 mars

Cette sortie est un jeudi exceptionnellement



Mercredi 15 mai 2019

BAnQ

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
(535, avenue Viger Est)

Visite guidée du centre à Montréal afin de connaître la richesse des fonds qui y sont conservés, les services offerts ainsi que l'histoire et la mission de l'institution.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non- membre
Inscription : du 25 mars au 8 mai

Mercredi 26 juin 2019

Séminaire de Saint-Sulpice

(116 rue Notre-Dame Ouest)

Le séminaire de Saint-Sulpice est l'un des plus vieux édifices de Montréal. Érigé à partir de 1684 sur la rue Notre-Dame près de l'ancienne église du même nom, ce bâtiment est sans doute aussi l'un des plus anciens en Amérique à avoir conservé sa fonction d'origine, celle de résidence des membres de la Compagnie des Prêtres de Saint-Sulpice.

Visite guidée de l'exposition, du séminaire et de son jardin patrimonial.

Départ de groupe : 9 h (visite à 10 h) / 6600 avenue Victoria
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : du 25 mars au 19 juin

La visite est d'une durée de 2 heures environ

ATTENTION !!!

Veillez bien lire les informations sur les sorties avant de faire votre choix.

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

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 12 juin 2019

Perroquets en folie (St-Placide)



À la découverte d'une centaine de sortes d'oiseaux et de perroquets!

Une visite plein-air pour bien commencer l'été ! Petite ferme d'oiseaux qui nous permettra de voir, de nourrir et surtout d'entendre ces animaux à plume.

Le forfait comprend: Voyage en autobus intermédiaire climatisé, visite et animation, dîner boîte à lunch (aire de pique-nique), visite libre dans la volière.

Départ : 9 h 30 / 6600, avenue Victoria

Retour : 16 h 30 / 6600, avenue Victoria

Coût : 65 \$ membre / 75 \$ non-membre

Inscription : du 25 mars au 3 juin



Cette sortie avait dû être annulée l'an dernier à cause de la chaleur extrême



Mercredi 10 juillet 2019
Croisière sur le Richelieu

Histoire, plein air et bons vins !

Le forfait comprend:

Voyage en autobus intermédiaire climatisé,

Croisière d'une heure trente,

avec un guide de Croisières d'Iberville,

qui explique l'histoire de la région,

Notre accordéoniste Clément fera aussi partie du voyage,

Dîner boîte à lunch,

Visite et dégustations au vignoble le Mas des Patriotes,

Prix de présences et surprises.

Départ de groupe : 8 h 30 / 6600 avenue Victoria

Retour : 16 h / 6600 avenue Victoria

Coût : 85 \$ membre / 95 \$ non-membre

Inscription : du 25 mars au 19 juin

BON ÉTÉ À TOUS!!!



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

TRAVAIL DE MILIEU

De façon continue, les intervenantes de milieu du Centre des aînés Côte-des-Neiges ont le grand plaisir de vous informer et de vous assurer qu'elles sont toujours là pour vous. Elles ont des oreilles attentives pour être à l'écoute de vos besoins, pour vous accompagner dans vos démarches et vous diriger vers les ressources de la communauté appropriées surtout dans le respect de la confidentialité, de la volonté et du rythme de la personne aînée. Nous priorisons et valorisons le pouvoir d'agir de nos aînés.

Les objectifs du travail de milieu sont atteints par deux volets d'interventions; les activités collectives et les activités individuelles. Ces activités ont réussi à briser l'isolement, encourager la participation aux activités, développer l'esprit d'appartenance, informer, éduquer et éclairer les aînés sur différents enjeux (santé, alimentation, finances, droit et recours, sécurité, environnement, etc...).

Pour mieux soutenir nos interventions auprès des personnes aînées, nous collaborons avec plusieurs partenaires tant au niveau institutionnel que communautaire (CIUSSS Centre - Ouest, OMHM, SPVM/PDQ 26, Centre de bénévolat Côte-des-Neiges, Centre de bénévolat SARPAD, Prévention CDN-NDG, MultiCaf, SOCENV).

Notre équipe a du potentiel multilingue pour intervenir auprès des aînés parlant français, anglais, russe, bulgare, vietnamien, serbe et allemand.

Bien que notre travail paraisse routinier, nous portons attention à tous les aînés que nous rencontrons. Il nous arrive souvent de faire face à des événements qui nous bouleversent tels que les décès, les problèmes de maladies graves qui entraînent la perte d'autonomie et le placement dans une autre résidence.

Quant aux interventions individuelles, nous allons rencontrer les personnes aînées isolées directement dans leur milieu de vie, dans les lieux publics, tels que les centres commerciaux, les parcs, ainsi que dans certains organismes communautaires du quartier. Pour certaines interventions, nous faisons quelquefois face à la barrière linguistique de la personne aînée mais nous sommes tellement fières de la différence que nous faisons auprès des aînés lors de nos différentes interventions collectives et individuelles !

Ci-dessous quelques photos illustrent certaines de nos activités collectives régulières et ponctuelles réalisées dans nos différentes HLM.

Le printemps arrive bientôt ! Nous vous souhaitons chaleureusement un printemps en couleur ! Bonne lecture!

Votre équipe du travail de milieu

Angèle Ngapa, intervenante de Milieu,

Mong Hieu Nguyen, agente de liaison, **Christina Hiteva**, intervenante de milieu.



Fête de Noël en HLM Place Newman



Atelier bucco-dentaire en HLM Goyer

TRAVAIL DE MILIEU, Activités collectives en image



Viactive en HLM Côte-des-Neiges



Atelier « Gestion et prévention des conflits » en HLM Plamondon



Viactive en HLM Isabella



Bricolage en HLM Côte-des-Neiges



Atelier bucco-dentaire en HLM Pl. Newman



St-Valentin en HLM Place Newman



Bingo en HLM Goyer



Francilia prépare la soupe aux lentilles, en HLM Goyer

TÉMOIGNAGE

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DU QI GONG

Depuis ma première inscription au Centre des aînés Côte-des-Neiges en 2008, j'ai essayé plusieurs activités : aquaforme, danse en ligne, Taï-Chi, club de lecture, Qi Gong, zumba. Je les ai toutes grandement appréciées, mais les deux dernières remportent haut la main ma préférence.

Le Qi Gong et moi

Je pratique le Qi Gong au Centre depuis 2009. Il consiste en une série de 18 mouvements simples, lents et doux, répétés 10 fois en inspirant et expirant profondément avant et après chacun. Le Qi Gong peut être pratiqué debout ou assis, ce qui lui confère une accessibilité étendue. Ainsi, j'ai l'intention de poursuivre l'aventure même quand je devrai utiliser un déambulateur pour me rendre au Centre !



Et, que dire de la description des mouvements qui nous font, entre autres, mouvoir les mains comme des nuages, plonger dans l'eau en regardant le ciel, se tourner pour contempler la lune, pousser de l'eau pour faire des vagues, voler comme un oiseau, tourner la grande roue de la vie !

Les vertus thérapeutiques du Qi Gong

En plus de ses bienfaits physiques, j'ai pu constater les vertus thérapeutiques du Qi Gong après une malencontreuse chute sur un trottoir glacé l'automne dernier. Pour compléter les soins en orthopédie et en physiothérapie, j'ai eu une série d'exercices à faire à la maison. L'idée m'est venue de les jumeler avec ma routine de Qi Gong et, ô bonheur, j'ai remarqué que cette dernière les complétait avec une efficacité sans conteste.

Remerciements

Pour tout cela, j'adresse un grand et chaleureux merci à notre moniteur, M. Phan Ngoc, dont la générosité nous vaut une session d'été gratuite au parc Kent, permettant ainsi de faire le pont entre les sessions du printemps et de l'automne au Centre.



Marlène Valcin

Février 2019

SPIRITUALITÉ

Progresser vers son équilibre intérieur



Comment ne pas perdre son équilibre dans notre vie mouvementée ? Comment apprendre à rester sereins alors que nous sommes pris avec des exigences qui sont souvent sources de soucis et de tension intérieure ?

C'est tout un art de vivre que nous approfondirons ensemble dans cet atelier de spiritualité. On n'arrête pas de se développer et de fructifier quels que soient nos âges. À l'école de notre vie et de certains maîtres spirituels (Anselm Grün, Christophe André, Simone Pacot, Thérèse d'Avila), nous essaierons de trouver des moyens pour harmoniser ce qui parfois, semble s'opposer en nous ou créer des tiraillements : amour de soi et amour des autres, fragilité et force, masculin et féminin, physique/psychologique/spirituel, travail et repos, foi et raison etc... Sans cette *harmonisation* qui nous mènera au développement de notre vie intérieure, nous risquons de tomber dans un état qui peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé globale. Nous avons toujours besoin de nous entraîner et de progresser pour nous équilibrer si nous voulons apprendre l'art d'une vie saine et réussie jusqu'au bout.

Il nous faut une grande ouverture d'esprit, une forte capacité d'adaptation pour ne pas perdre l'équilibre à la moindre déception, à la moindre blessure. C'est un apprentissage qui dure toute la vie !

Bienvenue dans notre groupe de spiritualité qui se réunira chaque **mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 à partir du 3 avril 2019**, au Centre des Aînés Côte-des-Neiges. 6600, avenue Victoria, Station Plamondon, sortie Barclay/ Victoria, Bus 160 ouest, 124 Nord

Denise Lavoie

Au coin de ma solitude



Au coin de ma solitude
Je me noie dans le livre
Que tu m'as donné

Et comme d'habitude
L'encre me rend ivre
Je te cherche, étonné

Entre les lignes lourdes
Dans les mille lieux
Sur les marges sourdes
Brûlées par mes yeux.

Nidal Chakra

Demain

Quand je regarde
À travers les vitres
Couvertes de poussière

Je prends garde
Aux bourgeons qui s'infiltrent
Comme un éclat de lumière

Je sens que demain
Les fleurs vont naître
Quoique la poussière
Couvre les fenêtres.

Nidal Chakra



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



Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Nidal Chakra
Jacqueline Destez
Christina Hiteva
Denise Lavoie
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
Roger Risasi
Marlène Valcin

**Coordination
et
correction de textes**
Élisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, présidente
Huguette Houle, vice-Présidente
Diana Marandola, conseillère
Odile Perrault, secrétaire
Dina Toutoudakis, 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: 14 juin 2019

INFORMATION du CENTRE DE BÉNÉVOLAT CDN :

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 comme un **programme de sécurité** à la maison aux personnes de 55 ans et plus. 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 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 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**.



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

Métro Plamondon (sortie Barclay)
Bus 160 Ouest, 161 Ouest, 124 Nord, à l'angle Barclay et Victoria
Site internet: www.ainecd.org
Courriel : direction@ainecd.org

Téléphone: 514-344-1210, Télécopie: 514-344-9679
Heures d'ouverture: du lundi au Vendredi
De 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal- Outremont
 Chef de l'opposition officielle
 Porte-parole de l'opposition officielle
 pour la Métropole

5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 310
 Montréal, Québec
 H4P 1W7
 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](https://twitter.com/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