

Automne 2017

Vol. XXIV- 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

Coup de projecteur sur le travail de milieu!

Depuis 2010, le Centre des Aînés CDN intervient de façon continue dans le domaine du travail de milieu. Notre projet est une solution nouvelle et prometteuse pour atteindre de façon significative les aînés en situation de vulnérabilité, démunis et isolés, en majorité d'origine immigrante, vivant dans les habitations à loyer modique (HLM).

L'objectif principal est de les amener à se prendre en main et à résoudre leurs problèmes grâce à l'écoute, à l'accompagnement et au soutien ainsi apportés. En 2012, notre projet a obtenu un appui financier important du Ministère de la Famille et des Aînés pour étendre notre intervention dans quatre HLMs pour aînés et un OSBL (Organisme sans but lucratif) d'habitation. Une année après, l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM) nous a demandé l'ajout d'une 5^e HLM.

Nous intervenons donc dans les HLMs Goyer, Isabella, Lavoie, Place Lucy, Place Newman et l'OSBL d'habitation Maison Côte-Ste-Catherine.



HLM Isabella et le kinésologue



Place Newman et le kinésologue



HLM Plamondon sur l'avenue Victoria
à l'angle de l'avenue Barclay

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

Au cours de l'année **2016-2017**, le projet de travail de milieu a obtenu les résultats suivants :

- 6 sites d'intervention/ lieux fermés,**
- 3 sites d'intervention/ lieux ouverts (Centre d'achat Wilderton, Plaza CDN et Parc Kent),**
- 300 aînés rencontrés dans les HLMs,**
- 117 aînés (95 femmes, 22 hommes) rejoints en individuel et référés aux différentes ressources,**
- 123 aînés participants assidus aux activités collectives,**
- 89 aînés en situation de vulnérabilité et d'exclusion sociale repérés dans les HLMs,**
- 108 aînés rencontrés dans les lieux publics,**
- 32 aînés rejoints en individuel et suivis dans le cadre du travail de rue.**

L'année 2017-2018 commence avec l'ajout de deux nouvelles HLMs, l'**HLM Bourret** dans un secteur orphelin de Snowdon et l'**HLM Plamondon** fermée en 2012 pour des problèmes de moisissure et réouverte pour répondre aux besoins identifiés avec notre partenaire (Office municipal d'habitation de Montréal) de la clientèle aînée de ce milieu de vie.



Roger Risasi, directeur général

Conseil d'administration 2017-2018



À la dernière Assemblée générale annuelle tenue le 24 mai, un nouveau Conseil d'administration est entré en fonction. Seul départ, celui de l'administratrice, Mme Ginette Faucher, représentante des membres, qui achevait son premier mandat de deux ans. Nous avons accueilli une nouvelle recrue, Mme Dina Toutoudakis, pour la remplacer à ce poste.

L'Assemblée générale annuelle a aussi entériné la décision du Conseil d'administration de prolonger de deux ans le mandat de Mmes Jacqueline Destez et Nancy Borrer. Un grand merci à Mme Ginette Faucher pour son sentiment d'appartenance et son implication durant ses deux années au Conseil d'administration.

Le nouveau Conseil est donc composé de:

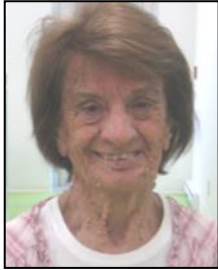
Présidente : Jacqueline Destez
Vice-présidente : Huguette Houle
Secrétaire : Odile Perrault
Trésorière : Nancy Borrer
Conseillère : Diana Marandola
Conseillère : Cécile Barbé
Conseillère : Dina Toutoudakis



Félicitations à l'équipe renouvelée et à la nouvelle membre du Conseil d'Administration.

Roger Risasi, directeur général

Mot de la présidente



Chers membres,

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a 27 ans !

*“Colchiques dans les prés fleurissent,
fleurissent. C'est la fin de l'été !”*

Chanson populaire

Un été lequel, je l'espère, aura été fructueux, revigorant, ponctué d'évènements heureux pour vous, vos parents, vos amis.

L'automne s'annonce... parfois lumineux offrant de riches et merveilleuses couleurs mais aussi annonciateur de fraîcheur, de brouillard, voire de froid.

Ne soyez pas nostalgiques. Au Centre des Aînés l'équipe permanente, les professeurs, les bénévoles, tous très motivés et enthousiastes, se préparent à vous accueillir, à répondre à vos besoins d'épanouissement et d'amitiés nouvelles.

Jocelyne, coordonnatrice des activités, a déjà sélectionné des sorties à Montréal, et hors de la ville d'où l'on revient la tête pleine de nouveaux savoirs et de saveurs.

Les dîners du jeudi sont l'occasion de déguster un savoureux repas et de rencontrer d'anciens et de nouveaux amis, de rompre la solitude.

Au nom du Conseil d'administration, je vous souhaite une belle session d'automne.

“ En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin” Khalid Gibran

Jacqueline Destez, présidente du C.A.



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

P.I.E.D. Passage obligé pour mon équilibre ...

**Vous avez déjà fait une chute ?
Vous voulez améliorer votre équilibre ?
Hâtez-vous, le nombre de place est limité !**



Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, en collaboration avec le CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, offre **aux personnes de 60 ans et plus** le programme P.I.E.D. (**Programme Intégré d'Équilibre Dynamique**). Il vous aide à augmenter la force de vos jambes, à garder vos os en santé et 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, donné par une kinésio-logue, ergothérapeute.

La prochaine session aura lieu
du **11 septembre au 06 décembre 2017**.

Nous recommandons fortement d'y participer.
Nous vous attendons impatiemment : premier arrivé, premier servi !

Roger Risasi, directeur général

Clinique de vaccination contre la grippe et la pneumonie 2017

Surveillez cet automne l'information publiée par le CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, dans les médias du quartier.

Dès que le CIUSSS Centre-Ouest nous communiquera les dates de la clinique de vaccination, le Centre fera son possible pour en informer ses membres.

Elle pourrait avoir lieu au **Centre de ressource communautaire LE 6767**, en novembre, comme l'année dernière. Dossier à suivre !

La direction



Campagne annuelle de financement 2017



Nul n'ignore que la "**campagne annuelle de financement 2017**" a débuté au mois **d'avril dernier** et jusqu'à présent, certains d'entre vous ont déjà honoré leur engagement et concrétisé leur sentiment d'appartenance au Centre en qualité de membre par leur don.

Par contre, beaucoup n'ont pas encore répondu à notre appel. Mais il n'est pas trop tard! La campagne n'est pas encore terminée; elle reste en vigueur jusqu'au **22 décembre 2017**.

Votre participation demeure essentielle, quel que soit le montant offert.

Ne nous oubliez pas !
Vous le savez, les subventions diminuent !
Merci d'avance de votre générosité qui nous permet d'exister !

La direction



Bourses d'activités Centre des Aînés Côte-des-Neiges

Soucieux d'offrir à ses membres un milieu d'entraide et d'engagement, notre centre a mis sur pied un programme de bourses, avec la SPVM, afin que tous puissent avoir la possibilité de participer aux activités.

Les critères d'éligibilité sont les suivants:

- Être membre du Centre des Aînés Côte-des-Neiges
- Être bénéficiaire de la sécurité du revenu ou recevoir le maximum du supplément du revenu garanti. (18 000\$ individuel ou 20 000\$ couple)

Ainsi, 4 bourses de 75 \$ (2 pour les activités d'automne 2017 et 2 pour celles du printemps 2018) seront offertes mais nous n'attribuerons qu'**une seule bourse par membre par année.**

Pour obtenir une bourse, vous devez remplir le formulaire de demande de bourse disponible au bureau de Jocelyne Brûlé.

Date limite : 2 semaines avant le début des cours (avant le 11 sept. 2017)

N.B. : Un comité est mandaté pour traiter les **demandes confidentiellement** et les bourses seront attribuées par voie de tirage au sort. Le programme **s'applique aux cours, sorties et excursions hors-Montréal exclusivement.**

**Un grand MERCI à notre commanditaire, le Poste de quartier 26
qui nous permet d'offrir ces bourses !!!**



NOUVEAU !!!

COURS D'AQUARELLE avec M. Juan Aquino

Mercredi 13 h 30 - 15 h 30

Du 20 septembre au 22 novembre

Chaque participant devra acheter le matériel dont il aura besoin. Vous recevrez une liste à cet effet lors de l'inscription.

Maximum 10 places



LES DÎNERS-CONFÉRENCES DU JEUDI !!!

1 \$ membre / 3 \$ non-membre



Après le repas communautaire du jeudi, vers 13 h 30, venez vous informer sur différents sujets.

*****Gratuit pour les dîneurs*****

21 Septembre: Service Canada

23 Novembre: Vos habitudes alimentaires



⇒ PETITS RAPPELS POUR DES SORTIES EN HARMONIE !!!

- ♥ **Lisez bien la description *des sorties à Montréal* avant de faire votre choix car il faut marcher et prendre le transport en commun pour se rendre au lieu à visiter.**
- ♥ **Notez la date et l'heure dans votre agenda.**
- ♥ **Prévoyez de bons souliers, bouteilles d'eau, chapeaux et médicaments pour les *excursions hors-Montréal*.**
- ♥ **N'apportez pas de gros sacs/sacs à main pour votre sécurité.**
- ♥ **Nous ne confirmons pas.**
- ♥ **Nous faisons des appels seulement en cas d'annulation ou de changements.**
- ♥ **Beau temps, mauvais temps, nous partons !**
- ♥ **Soyez à l'heure !!!**



Bon voyage !!!

Sortie au zoo de Granby 10 mai 2017



ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2017 au 31 août 2018

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30
 11 sept. au 27 nov.

Coût : 1 \$
Réservé aux membres

VENDREDI

Restos-découvertes

Départ: Centre des Aînés
 11 h 30

Avec Monique Bernatchez

Inscription 5 \$

Repas aux frais des participants

Réervations le lundi
 514- 344-1210 poste 201

22 septembre

* *Chez Khady (Sénégal)*

850, boul. Décarie, VSL

Métro Côte-Vertu

**APPORTEZ VOTRE VIN*

20 octobre

La Guadalupe (Mexique)

2345, rue Ontario Est

Métro Frontenac

17 novembre

Taverne Square Dominion

1237, rue Metcalfe

Métro Bonaventure

VENDREDI

Cercle de lecture

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$
 Début: 6 octobre

Réservé aux membres

MARDI

EXCLUSIF CET AUTOMNE

3 OCTOBRE

13 h - 17 h

Cours de 4 heures

RCR C DEA

Par l'ambulance St-Jean

60 \$

- *Savoir intervenir rapidement lors d'un étouffement ou une urgence cardio-respiratoire.*

Certificat valide pour 3 ans



***15 personnes maximum**

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AVANT LE 19 SEPTEMBRE

JEUDI

Les dîners communautaires du jeudi à midi

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

Nouveau !!!

Conférences après les repas

21 septembre
Service Canada

*

23 Novembre
Vos habitudes alimentaires



Nouveau tarif des Repas réguliers

7 \$ membre / 8 \$ non-membre

Réservation nécessaire jusqu'au mardi (12 h)

Premier repas régulier 7 septembre

Les dates des repas de fête seront confirmées ultérieurement.

Si vous vous inscrivez par la poste, joignez la fiche bien remplie à votre paiement.



COURS : Inscriptions du 28 août au 1^{er} septembre 2017

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

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.

(Programme intégré
d'équilibre dynamique)

Argi Papagiannaki

Lundi : 9 h 30-11 h

Mercredi : 11 h - 12 h

15 \$ membre / 35 \$ non-membre

11 sept. au 6 déc.

LUNDI et VENDREDI

Tai-chi débutant (12 cours)

Phan Ngoc

9 h - 9 h 55

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

∞

Tai-chi Interm.+ avancé

(12 cours)

10 h - 10 h 55

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

∞

Qi Gong 1 (12 cours)

11 h - 12 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

11 sept. au 1^{er} déc.

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong 2 (sur chaise)

Phan Ngoc (12 cours)

Mercredi 11 h - 12 h

Vendredi 12 h - 13 h

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

13 sept. au 1^{er} déc.

MERCREDI

Aquarelle (10 cours)

Juan Aquino

13 h 30 - 15 h 30

80 \$ membre/ 95 \$ non-membre

20 sept. au 22 nov.

MARDI 3 octobre

RCR

Ambulance St-Jean

Réservé aux membres

13 h - 17 h - 60 \$

MARDI

Danse en ligne (12 cours)

Jocelyne Kwok Choon

Débutant 1

9 h - 10 h 30

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

**

Débutant 2

(avoir une base en danse)

10 h 30 - 12 h

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^e année

13 h - 14 h 30

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

12 sept. au 28 nov.

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme (12 cours)

Mardi

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

Du 12 sept. au 28 nov.

ou

Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

Du 15 sept. au 1^{er} déc.

Lieu : Centre sportif CDN

4880, Van Horne

MARDI et JEUDI

Français pour allophones

Sabah Najmi (12 cours)

10 h - 12 h

40 \$ membre/ 60 \$ non-membre

12 sept au 30 nov.

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

Mercredi 14 h - 15 h

Vendredi 14 h - 15 h

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

13 sept. au 17 nov.

MERCREDI

Spiritualité à saveur évangélique

Sœur Denise Lavoie

9 h 30 - 11 h 30

20 \$ membre/ 40 \$ non-membre

4 oct. au 6 déc.

MERCREDI

Mise en forme /Étirements

(12 cours)

9 h 30 - 10 h 15

45 \$ membre/ 65 \$ non membre

Zumba Gold 50+

(12 cours)

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre/ 70 \$ non-membre

13 sept. au 29 nov.

Lieu : Centre sportif CDN

4880, Van Horne

JEUDI

Espagnol débutant

Juan Aquino

(10 cours)

13 h - 14 h 30

Espagnol avancé

14 h 30 - 16 h

45 \$ membre/ 65 \$ non-membre

21 sept. au 23 nov.

Attention !

Dorénavant, les cours supprimés pour congés fériés ne seront pas remplacés.



Mercredi 20 septembre 2017

Repas et visite guidée à la Maison St-Gabriel (2146, Place Dublin, Pointe St-Charles)

Autour d'une longue table, un **repas commenté** à la mode de Nouvelle-France, avec le pain et le potage. Vivez une expérience unique avec un menu goûteux, au restaurant **Le Réfectoire**. Suivra une visite guidée de la Maison St-Gabriel ainsi qu'une visite des jardins et de la grange historique, boutique.

Menu: Petite crêpe de champignons sauvages, soupe-repas, pain chaud, fromage, délice de la ferme, tisane.

Départ de groupe : 10 h 30 / 6600 avenue Victoria
Coût : 45 \$ membre / 55 \$ non - membre
Inscription : du 28 août au 13 septembre

Mercredi 11 octobre 2017



Musée d'histoire de la médecine dentaire (Musée Eudore-Dubau) Université de Montréal

Visite-guidée du petit musée de la médecine dentaire de l'Université de Montréal. Venez apprendre et voir la collection des nombreux objets relatant l'histoire de cette profession *qui nous fait grincer des dents !!!* 😊😊😊

Départ de groupe : 13 h / 6600 avenue Victoria
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre
Inscription : du 28 août au 4 octobre



Mercredi 15 novembre 2017 Musée d'art contemporain de Montréal Exposition Léonard Cohen/une brèche en toute chose

Dans le cadre des célébrations du 375^e anniversaire de Montréal !!!

Une exposition d'envergure internationale qui relate par ses poèmes et son répertoire musical le grand Léonard Cohen. Elle se veut un hommage à cette star, véritable icône de la culture montréalaise. **Exposition et visite guidée.**

Départ de groupe : 12 h 45 / 6600 avenue Victoria
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 28 août au 1^{er} novembre

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 27 septembre 2017 La Seigneurie de Lavaltrie

Découvrons la région de Lavaltrie avec notre guide historique Sylvie Gagnon ! Nous commencerons notre voyage à la **Brasserie artisanale Albion de Joliette**. Nous irons ensuite prendre le repas au magnifique **Château Joliette** et nous terminerons la journée à la **Maison Rosalie-Cadron (Jetté)** fondatrice des Sœurs de la Miséricorde.

Le forfait comprend: **Voyage en autobus scolaire**,
Dégustation de bières à la Brasserie Albion de Joliette,
Dîner au Château Joliette,
Visite de la maison Rosalie-Cadron (1790) et
Service de la guide toute la journée.

Départ : 8 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 65 \$ membre / 75 \$ non-membre
Inscription : du 28 août au 20 septembre



Mercredi 29 novembre 2017 Auberge du Vieux Foyer (Val-David)



Noël dans les Laurentides !

Terminons l'année ensemble dans un décor enchanteur.
Bouffe, musique et chanson, danse et bonne humeur.

Le forfait comprend : **Voyage en autocar de luxe**,
Cocktail de bienvenue (non alcoolisé).
Dîner table d'hôte (3 services) et
Activités avec animateur.

Départ : 9 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 70 \$ membre / 80 \$ non-membre
Inscription : du 28 août au 20 novembre



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

Habitation Bourret

Une découverte, plusieurs défis !

Située dans le quartier orphelin Snowdon Ouest, l'Habitation Bourret est une HLM particulière et mixte où cohabitent familles, aînés et personnes seules avec de multiples problématiques.

Cette année 2017-2018, pour la première fois s'installe une collaboration assidue entre une agente du milieu de vie de l'OMHM, Mme Claire Katma, et les intervenantes de milieu du Centre des Aînés CDN. Pour nous, cette découverte a été marquée d'abord par l'accueil chaleureux du comité de locataires et ensuite par le contact courtois de notre première rencontre avec les locataires.

Il y a environ un mois, nous avons commencé l'intervention dans cette HLM et nous avons vécu autant de belles surprises que d'imprévues. L'information reçue de cette résidence sur les problématiques (santé mentale, itinérance, isolement extrême des locataires aînés, etc) nous a révélés les défis à surmonter. Malgré cela, le témoignage du comité de locataires nous a rassurés sur leur appréciation de notre présence, l'utilité et la nécessité de notre travail dans la résidence.

En ma qualité de responsable principale de cette résidence, je trouve qu'il est possible d'apporter un changement positif et remarquable dans ces **99 unités** de logement .

Nul n'ignore que la collaboration des ressources du milieu, sans oublier l'apport professionnel des intervenantes, contribuera à la réussite de ce nouveau projet.

Mong Hieu Nguyen, agente de liaison



Habitation Bourret, boulevard Décarie

Travail de milieu dans les HLMs

L'Envol du travail de milieu dans les HLMs !

Nous voilà de retour après quelques semaines d'interruption due à l'attente du renouvellement de nos subventions par les bailleurs de fonds comme à chaque début de la nouvelle année financière. Le travail de milieu reprend avec vigueur dans les HLMs et dans les lieux publics fréquentés par les aînés. En **2017-2018**, une nouvelle source de financement nous permet d'élargir notre champ d'intervention dans une nouvelle habitation mixte (**Habitation Bourret**).

Ainsi, au total, nous avons maintenant six (6) HLMs et un (1) OSBL d'Habitation : **HLM Bourret, HLM Goyer, HLM Isabella, HLM Lavoie, HLM Place Lucy, HLM Place Newman et OSBL d'Habitation Maison chemin de la Côte-Ste-Catherine**. Par ailleurs, l'HLM Plamondon qui vient de rouvrir récemment ses portes ne sera pas délaissée complètement, mais bénéficiera de quelques présences ponctuelles des travailleuses de milieu.

La personne ressource responsable des HLMs Goyer, Isabella et Lavoie est **Mme Angèle Ngapa**, intervenante de milieu, tandis que **Mme Mong Hieu Nguyen**, agente de liaison, est responsable des HLMs Bourret, Place Lucy et Place Newman.

Grande est notre joie de pouvoir retrouver les aînés dans les HLMs, continuer à animer les activités, être à leur écoute et les référer aux différentes ressources du milieu à la recherche de solutions pour leur bien-être. Nous remarquons que notre retour est récompensé par la participation aux activités d'un plus grand nombre de nouvelles aînées d'autres origines et que les anciennes avaient hâte de les reprendre, d'après leur dire.

Cette situation démontre que le lien de confiance est maintenant bien établi entre les aînés des HLMs et nous, les intervenantes. C'est une grande fierté pour nous quand on parle positivement de notre travail. C'est gratifiant !

Angèle Ngapa, intervenante de milieu et Mong Hieu Nguyen, agente de liaison



Vie Active à Isabella avec Angèle



Résidents de Pl. Lucy dans le parc avec Mong Hieu

Visite exclusive du continent africain au Zoo de Granby le 10 mai 2017

Simon, notre guide, accueille le groupe au pavillon d'entrée. Avec un brin d'humour, il nous fait découvrir le plus vieux zoo du Québec fondé en 1953 par le maire de Granby, Pierre-Horace Boivin, dont le buste est érigé à l'extérieur.

En direction du restaurant, nous passons devant un harfang polaire qui fait le guet en tournant la tête. Un délicieux buffet nous y attend; après quoi nous regardons une vidéo de 15 minutes retraçant l'évolution de l'histoire de plus de 60 ans du zoo et ses animaux. Nous commençons par la « **Hutte de la découverte** » pavillon muséal où un léopard et un tigre empaillés sont suspendus au plafond. D'autres animaux ayant vécu au zoo sont accrochés au mur parmi lesquels le gorille vedette Mumba.



Allons visiter le **continent africain** avec ses animaux vivant dans d'immenses cages dimension nature. Des coléoptères et un caméléon vert cohabitent dans des « vivariums » vitrés sans eau. Nous avons aussi caressé une « scinque à langue bleue » et une mufette sans glandes anales à la fourrure moelleuse. Par la fenêtre, nous avons vu des suricates bruns, vifs

et éveillés. Deux grands rhinocéros côtoient des « grues royales ». Dans l'énorme maison des singes au plafond très haut, des mandrills au gros museau rouge et bleu partagent l'habitat avec deux gorilles .

Près de ce local, des arbres feuillus servent de perchoir aux oiseaux "doré vif" qui se font entendre. Séparés par une vitre, vingt-six flamands roses et oranges picorent de petits crustacés dans un bassin d'eau peu profond.



Trois girafes dominent majestueusement l'enclos. De là, nous entendons déjà le glatissage très fort de l'aigle d'Afrique, « la grosse poule » qui par jalousie, veut attirer l'attention du guide.

Un très gros éléphant broute l'herbe avec sa trompe. Quelques tortues géantes bougent lentement leur tête. Trois lions tels des sphinx d'Égypte nous regardent de loin.



La sortie s'avère enrichissante et d'autant plus intéressante que seul notre Centre a eu le grand privilège d'être reçu et guidé à la découverte du continent africain en cette période de l'année où les animaux ne sont pas encore sortis de leurs enclos.

Odile Perrault, secrétaire du C.A.



Parlons sécurité

Rapprochement entre la police et la communauté

Le poste de quartier 26 du secteur de Côte-des-Neiges, sous le leadership du nouveau **Commandant Sébastien de Montigny**, travaille d'arrache-pied pour consolider les structures d'échange et de rapprochement qui existent déjà avec la communauté.

Nous tenons à féliciter l'initiative prise récemment par le **PDQ 26** concernant l'utilisation du **Parc Mandela** par les familles et les organismes du secteur.

L'activité "**Prendre un café avec un policier**" organisée le 31 mai 2017, fut une belle occasion d'échanger sur les enjeux de sécurité qui nous préoccupent et d'apprendre à connaître davantage les policiers de notre poste de quartier 26. Ainsi, l'équipe de travail du Centre des Aînés CDN et ses membres sont rassurés de faire partie maintenant de la communauté utilisatrice du Parc Mandela.



Par l'entremise de ce texte, nous voulons sensibiliser nos membres à prendre l'habitude de fréquenter le parc Mandela pour leurs différentes activités et de laisser de côté le sentiment de crainte. Soyez assurés que la présence rassurante et régulière de la police renforcera davantage les liens de celle-ci avec les citoyens.

Prenons notre place au parc et ainsi nous encouragerons le rapprochement intergénérationnel avec les jeunes et les familles ethnoculturelles du secteur.

Roger Risasi, directeur général



Commandant Sébastien de Montigny



Prothèses dentaires
esthétiques et confortables

Nidal A. Chakra, d.d.
denturologiste

1450, rue Jean-Talon E. Montréal Qc (Métro Fabre, sortie rue Fabre)
Tél. 514 728-8888 • Fax 514 728-0670



Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Denise Lavoie
Anne Marie Lê
Angèle Ngapa
Mong Hieu Nguyen
Odile Perrault
Roger Risasi

**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
Nancy Borrer, trésorière
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: 10 novembre
2017



Garder le cap !

Et aller de l'avant !

Que de fois, nous nous demandons où nous allons !

Comment faire pour ne pas «tomber en panne» dans notre vie suite à des déceptions, des tristesses qui risquent d'empoisonner notre existence?

Comme le capitaine tient la barre du navire à l'aide d'instruments de navigation et de repères pour mener son navire à bon port, nous sommes invités à nous ajuster sans cesse pour suivre la meilleure voie.

Par une démarche spirituelle jalonnée de réflexions, de méditations, d'exercices, d'interactions, de lectures bibliques et autres, vous pourrez, je l'espère, mieux intégrer les différentes facettes de votre être et découvrir les attitudes importantes qui vous permettront d'avancer avec plus d'assurance dans votre vie.

S'accorder ensemble ce temps d'arrêt sur ce qui nous habite en profondeur, nous permettra de réaliser que nous possédons en nous-mêmes le nécessaire pour nous mener à bon port malgré les soubresauts dans notre existence et dans notre monde.

Bienvenue à toute personne qui désire vivre ce voyage intérieur.

qui aura lieu **tous les mercredis**
de 9h 30 à 11 h 30

du 4 octobre au 6 décembre 2017
au Centre des Aînés Côte-des-Neiges,
6600, avenue Victoria (Métro Plamondon).

Denise Lavoie, Smnda

Rappel des dates de congé

Vacances d'été : 24 juillet au 20 août

Fête du travail : Lundi 4 septembre

Action de grâce : Lundi 9 octobre

Vacances de Noël: Lundi 20 décembre 2017 au
Mardi 2 janvier 2018



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal
 5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 310
 Montréal, Québec
 H4P 1W7
 Tél.: 514-341-1151



Centre de santé et de services sociaux
 de la Montagne
 Centre affilié universitaire

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

**Besoin de conseils
 en santé ?
 Appelez Info-Santé
 8-1-1**

**24 heures par jour,
 7 jours par semaine**



**Thomas
 Mulcair**
 Député // MP Outremont

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
 CONSTITUENCY OFFICE
 154, avenue Laurier Ouest, # 302
 Montréal Québec H2T 2N7
 T. : 514 736-2727
thomas.mulcair@parl.gc.ca



COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

ÉPICERIE - BOUCHERIE SPÉCIALISÉE - FRUITS ET LÉGUMES - BIÈRES ET VINS
 METS CUISINÉS ET BOULANGERIE PRÉPARÉS SUR PLACE - SERVICE DE LIVRAISON

5415 rue Gatineau (coin LaCombe)
 Montréal H3T 1X4



À deux pas de:

CÔTE-DES-NEIGES

TÉL: (514) 735-3611

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

Métro Plamondon (sortie Barclay)
 Site internet: www.ainecdn.org
 Courriel : direction@ainecdn.org
 Tél.: 514-344-1210
 Téléc.: 514-344-9679

Heures d'ouverture: du lundi au Vendredi
 De 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h



*Il y a plusieurs bonnes raisons
 de planifier vos funérailles...
 il n'y a pas de bonnes raisons de ne pas le faire!*

Escompte de 10% sur services
 de pré-arrangements pour membres



**CENTRE FUNÉRAIRE
 CÔTE-DES-NEIGES**

4525, ch. de la Côte-des-Neiges
 Montréal (Québec) H3V 1E7

Sandra Wong
 (514) 342-8000

www.dignitequebec.com