

LE P'TIT JOURNAL



Côte-des-Neiges
Notre-Dame-de-Grâce
Montréal

www.ainecd.org

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

Automne 2011

Vol. XVIII- N° 3

Devenir (ou redevenir) membre du Centre: une occasion unique !

Hâtez-vous! Cette offre exceptionnelle prend fin le **30 novembre 2011**, à 16 h 30.

L'équipe de direction du Centre des Aînés Côte-des-Neiges invite toute personne de 50 ans et plus, du quartier Côte-des-Neiges ou d'ailleurs, à profiter de cette occasion unique de devenir membre pour le prix extraordinaire de **cinq** dollars, au lieu des quinze dollars habituels.

Il suffit d'être en accord avec la **Mission** du Centre des Aînés Côte-des-Neiges qui 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** ».

De plus, être membre du Centre des Aînés Côte-des-Neiges offre **les avantages** suivants:

- ◆ une tarification préférentielle sur l'ensemble des activités (repas, cours, sorties, excursions, etc.)
- ◆ l'assurance de recevoir par la poste *Le P'tit Journal*
- ◆ le droit de vote à l'Assemblée générale annuelle
- ◆ le sentiment d'appartenance à un groupe dynamique.

Cette offre concerne aussi les personnes qui ont été membres du Centre pour la dernière fois en ou avant 2008 et qui, depuis lors, n'ont jamais renouvelé leur carte. Elles peuvent donc revenir en payant ce même montant de **cinq** dollars.
Nous avons hâte de vous accueillir parmi nous !

Roger Risasi, directeur général



Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Robert Lebeau
Élisabeth Petit
Roger Risasi

Correction de textes

Elisabeth Petit

Montage et graphisme

Anne Marie Lê

Correction d'épreuves

Paulette Crespin

Photocopie

Saigon Graphic

Conseil d'administration

Robert Lebeau, président
Gisèle Guimont, vice-présidente
Renée Martel, secrétaire
Maurice Garançon, trésorier
Jacqueline Destez, conseillère
Denise Paulette, conseillère
Jean - Claude Trudel, conseiller

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: 18 nov. 2011

Conseil d'administration, relève au rendez-vous !

À la dernière Assemblée générale annuelle tenue le 25 mai dernier, un nouveau Conseil d'administration est entré en fonction. Il est composé de :



- Président :** Robert Lebeau, représentant des membres (Mandat spécial de 2 ans, 2^e Année)
Vice-présidente : Gisèle Guimont, représentante de la communauté (Mandat spécial de 2 ans, 2^e Année)
Secrétaire : Renée Martel, représentante des membres (2^e année, 1^{er} mandat)
Trésorier : Maurice Garançon, représentant des membres (1^{re} année, 1^{er} mandat)
Conseillère : Jacqueline Destez, représentante de la communauté (1^{re} année, 1^{er} mandat)
Conseiller : Jean-Claude Trudel représentant des membres (1^{re} année, 1^{er} mandat)
Conseillère : Denise Paulette représentante des bénévoles (2^e année, 2^e mandat)
Directeur général : Roger Risasi, siège d'office

Au revoir et à bientôt les braves !

Un grand merci à Odile Perrault et Henri Haesaerts, conseillère et conseiller sortants, pour leur dévouement et leur implication durant quatre années au Conseil d'administration.

Roger Risasi, directeur général



Un lieu de repos, de rencontre, de jeux, de lecture ou de discussion:

L'Intermède

Venez prendre votre café, entre deux cours,
dans ce lieu chaleureux ouvert de **9 h à 15 h.**

Mot du président



Chers membres,

C'est avec grand enthousiasme que nous entreprenons notre 21^e année d'activités au Centre des Aînés Côte-des-Neiges. Encore une fois, notre équipe vous a concocté une saison d'activités des plus dynamiques.

Nous espérons que, de votre côté, vous avez passé un été agréable et que vous en avez bien profité. L'équipe permanente et les membres du Conseil d'administration s'unissent à moi pour vous souhaiter de passer une très bonne session.

Je souhaite la bienvenue aux trois nouveaux membres de notre C.A. Venez vous faire de nouvelles amitiés et soyez assurés que nous ferons tout en notre pouvoir pour vous donner des services de grande qualité.

Au plaisir d'échanger avec vous lors de nos dîners communautaires, une belle occasion pour vous de rencontrer d'autres aînés et de partager avec eux un moment chaleureux.

Et n'oubliez surtout pas que

**« Cultiver l'amitié,
c'est la seule véritable richesse ».**

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président du C.A.



**Bonne
et
heureuse rentrée !**

De notre Caisse

POUR L'ANNÉE 2010, C'EST

1 667 000 \$

EN RISTOURNES INDIVIDUELLES
ET COLLECTIVES

1 520 000 \$ en ristournes individuelles

117 000 \$ en commandites, dons et
bourses d'études

30 000 \$ du Fonds d'aide au
développement du milieu

NOUS SOMMES NOMBREUX À CROIRE QU'AVOIR LE POUVOIR DE CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DE NOTRE COMMUNAUTÉ EN RETOURNANT **1 667 000 \$** À NOS MEMBRES ET À NOTRE COLLECTIVITÉ EST UNE PREUVE INDÉNIABLE QUE LA COOPÉRATION EST UN GAGE DE PROSPÉRITÉ DURABLE QUI PROFITE À TOUS.



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

desjardins.com/caisse-versantsdumontroyal

Clinique de vaccination contre la grippe et la pneumonie 2011

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 au-
ra communiqué les dates de cette campagne
de vaccination, le Centre des Aînés Côte-des-
Neiges fera son possible pour en informer ses
membres.

Nous savons que cet automne,
le lieu de cette clinique de vaccination sera
le **Centre communautaire « Le 6767 »**

6767, Côte-des-Neiges,
(la grande salle, au rez-de-chaussée).
Information : 514 - 344 -1210

Rencontres d'information au CLSC Côte-des-Neiges

- ◆ Diabète
 - ◆ Santé du cœur
 - ◆ Saines habitudes de vie
- Dates à déterminer par le CLSC.
Pour information,
appeler Lucie Demers 514-731-8531-# 2576.

**VOUS AVEZ LE GOÛT DE RENCONTRER ET
D'AIDER, DANS UNE ATMOSPHÈRE
DE DÉTENTE ET DE PARTAGE ?
DEVENEZ BÉNÉVOLE
AU CENTRE DES AÎNÉS CDN !!!**

Vous pouvez donner un coup de main:
◆ au repas communautaire, pour aider à la cuisine
ou au service des repas,
◆ à l'animation des activités
◆ à l'aide aux devoirs à l'école Félix-Leclerc.



On a besoin de vous! J
Infos: Jocelyne Brûlé
au 514-344-1210

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 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 pro-
gramme P.I.E.D., vous augmentez la force de
vos jambes, gardez vos os en santé et appre-
nez à prévenir les chutes.

P.I.E.D. est un programme d'exercices en
groupe, d'équilibre et de renforcement muscu-
laire (poignets, hanches, genoux, chevilles etc.)
d'une durée de 12 semaines, dispensé par des
professionnels de la santé (kinésithérapeute,
ergothérapeute).

La prochaine session aura lieu
du 14 septembre au 25 novembre 2011.

Nous recommandons fortement à nos
membres de 60 ans et plus de tenter l'expé-
rience et d'y participer. Nous vous attendons impa-
tiemment: premier arrivé, premier servi !

Roger Risasi, directeur général



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

Travail dans le milieu HLM en marche...

La participation du Centre des Aînés Côte-des-Neiges à la vie sociale de deux habitations à loyer modique (HLM) pour aînés, dans notre quartier Côte-des-Neiges, va bon train.

Notons que le Centre des Aînés Côte-des-Neiges n'est pas le seul organisme communautaire à offrir des services, du soutien et des activités dans le milieu de vie des populations aînées plutôt que dans des locaux centralisés. En effet, les organismes publics de santé et de services sociaux (travailleur social, infirmier de proximité) ainsi que des entreprises d'économie sociale (aide pour des travaux d'entretien, etc...) offrent eux aussi des services à domicile.



Mais une présence plus marquée de notre part dans les HLM Goyer et Isabella peut permettre à notre intervenante sociale d'acquérir une bonne connaissance des réseaux d'entraide, formels et informels, de soutien et de socialisation des aînés et nous fait connaître encore davantage.

Roger Risasi, *directeur général*

Mon organisme a besoin de ma contribution ...



La culture du sentiment d'appartenance au Centre est très importante pour chacun de nos membres. Actuellement, votre organisme a besoin de vous pour l'accomplissement de sa mission !

Nul n'ignore que la **campagne annuelle de financement 2011** a débuté **au mois d'avril dernier** et jusqu'à présent plusieurs d'entre vous ont déjà honoré leur engagement. Mais beaucoup de nos membres n'ont pas encore répondu à notre appel comme en témoigne le tableau de la campagne affiché à côté du babillard.

La campagne n'est pas terminée; elle est encore en vigueur jusqu'au **16 décembre 2011**. Tout don compte. Même un **10 dollars** peut faire la différence pour la réalisation de la mission de votre Centre. Imaginons que tous les 400 membres donnent quelque chose. Ce serait une grande réussite !

Nous avons besoin de vous. Vous avez besoin de la participation financière de chacun, même minime. Venez avec votre don au secrétariat. Notre chère Anne Marie vous attend avec un reçu de charité à la main pour votre déclaration d'impôt. Merci d'avance de votre générosité !

Roger Risasi, *directeur général*

Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

Une chorale qui fait du bien !!!



Le 13 mai dernier, le Chœur Harmonie de Côte-des-Neiges donnait deux mini-concerts à la résidence L'Image d'Outremont.

Moments de plaisirs et d'émotion pour ses résidents qui ont fredonné avec nous des airs d'aujourd'hui et d'autrefois.

Merci à notre professeure Céline Asselin pour sa générosité et bien sûr un grand merci à nos choristes qui font la fierté du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

En forme les 50 ans et plus !!

À la demande de plusieurs de nos membres, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, en partenariat avec le Centre Sportif Côte-des-Neiges, vous offre un nouveau cours, cet automne: *Mise en forme - gymnastique douce.*

Ce cours consiste à améliorer sa condition physique en marchant, en faisant des étirements et des exercices au sol.

Venez donc bouger avec nous pendant 10 semaines !

**du 15 septembre au 17 novembre
au Centre sportif CDN, 4 880 Van Horne,
tous les jeudis
de 10 h 30 à 11 h 30.**



Voir programmation page 8

SEMAINE DE BIENVENUE À L'INTERMÈDE



Nous invitons nos membres, professeurs, animateurs et bénévoles, durant la semaine du 12 au 16 septembre, à venir commencer la nouvelle session d'automne, dans ce local, avec le personnel du Centre des Aînés.

Café frais, beignets et soupe-maison vous seront servis gratuitement.

Pour commencer nos cours et activités du bon pied !

Bonne Rentrée 2011 !

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$
valide du 1^{er} septembre 2011 au 31 août 2012**

LUNDI

Bridge duplicate
Animé par le groupe
Lundi 12 h 30 -16 h 00
12 sept. au 28 nov.
Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants)
Réservé aux membres

LUNDI

Scrabble duplicate
Huguette Houle
Lundi 13 h 00 -16 h 00
12 sept. au 28 nov.
Coût : 1 \$
Réservé aux membres

VENDREDI

Cercle de lecture
Hélène Couillard
1^{er} vendredi de chaque mois
13 h 30 -15 h 30
Coût : 1 \$
Début : 9 septembre
Réservé aux membres

VENDREDI

Pratique danse en ligne
M. Ravette, H. Dumas
Vendredi 13 h 00 -14 h 30
30 sept. au 2 déc.
Coût : 1 \$
Pour participants au cours de danse

MARDI

Mardi-Conférence Mensuel
13 h 30 -15 h 00
Coût : 1 \$


13 septembre:
Montréal vu par les artistes
Par Robert Lebeau
Une vision poétique et historique de Montréal par l'intermédiaire des poètes, des graveurs, des artistes peintres, des chansonniers et de la photographie.

4 octobre:
Par Tandem CDN-NDG
Conférence portant sur la sécurité dans la rue, dans les lieux publics, les transports en commun et à la maison.

Novembre: date à confirmer
à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal



Mardi-Cinéma
Animé par R. Lebeau
3^e mardi du mois
Coût : 1 \$
Programmation à venir
(voir babillard au Centre des Aînés Côte-des-Neiges)

MERCREDI

Pratique de Tai-chi
Madeleine Hirou
Mercredi 9 h 30 - 10 h 30
14 sept au 3 nov.
Coût : 1 \$
Pour participants aux cours de T.C.

JEUDI

Dîners communautaires

Église Notre-Dame-des-Neiges
5 320, ch. Côte-des-Neiges
*
Premier repas : 8 sept.
Tous les jeudis à midi
6 \$ membre
7 \$ non-membre
Réservation nécessaire jusqu'au lundi (12 h 00)
*
Repas de fête
Halloween: 27 oct.
Noël : 8 déc.
10 \$ membre
12 \$ non-membre
Billets en vente au secrétariat en tout temps ou au sous-sol de l'église, les jeudis précédents. Pas de vente le jour même.

L'ŒUVRE LÉGER
Pour la dignité humaine au Québec et dans le monde

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.

LES COURS : Inscriptions du 29 août au 2 sept. 2011

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

Aquaforme

Veillez noter que les cours d'Aquaforme seront repoussés au début de novembre à cause des travaux de rénovations de la piscine. Les dates et les prix des cours seront confirmés ultérieurement.

Bible

Marthe Poliquin
Vendredi 9 h 45 - 11 h 15

A. T. : Livre de Job
N.T. : Épître de St-Paul

20 \$ membre / 30 \$ non-membre

16 sept. au 18 nov.

Chorale

Céline Asselin

Lundi 9 h 30 - 11 h 00

30 \$ - membre / 35 \$ non-membre

12 sept. au 28 nov.

Conversation française

Michel De Celles

Lundi 14 h 30 - 16 h 00

10 \$ - Réservé aux membres

12 sept. au 28 nov.

Carte de membre obligatoire

Danse en ligne

Jocelyne Kwok Choon

Débutant

Mardi 10 h 30 - 12 h 00
(12 cours de 1 h 30)

50 \$ membre / 60 \$ non-membre

*

Intermédiaire 1^e année

Mardi 13 h - 14 h 30
(12 cours de 1 h 30)

50 \$ membre / 60 \$ non-membre

*

Intermédiaire plus

Mardi 9 h 00 - 10 h 30
(12 cours de 1 h 30)

50 \$ membre / 60 \$ non-membre

13 sept. au 29 nov.

Espagnol

Céline Locas

Intermédiaire

Jeudi 13 h 30 - 15 h 00

Maria Fernandez

Avancé (groupe 1)

Jeudi 13 h 30 - 15 h 30

Avancé (groupe 2)

Jeudi 9 h 30 - 11 h 30

20 \$ membre / 30 \$ non-membre

15 sept. au 24 nov.

Tai - chi

Phan Ngoc

Débutant

Lundi et jeudi 9 h 00 - 9 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

12 sept. au 24 nov.

Intermédiaire

Jeudi 12 h 00-13 h 00 et

Vendredi 10 h - 10 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

15 sept. au 25 nov.

Avancé

Lundi et jeudi 10 h 00 - 10 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

12 sept. au 24 nov.

Qi Gong

Lundi et jeudi 11 h 00 - 11 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre

12 sept. au 24 nov.

Programme P.I.E.D.

(Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)

Mercredi 9 h - 10 h 30 et

Vendredi 9 h - 10 h

Admissibilité après évaluation du professeur

10 \$ membre / 20 \$ non-membre

14 sept. au 25 nov.

Yoga

(adapté sur chaise)

Annie Courtecuisse

Mercredi et vendredi

14 h 00 - 15 h 00

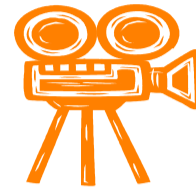
50 \$ membre / 55 \$ non-membre

14 sept. au 2 déc.

SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 5 octobre

Cinémathèque québécoise
(335, boul. de Maisonneuve Est)



Lieu de diffusion moderne, la cinémathèque québécoise est le musée de l'image en mouvement à Montréal !

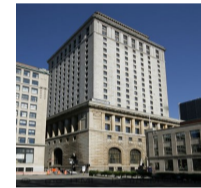
Visite éducative commentée par un animateur, projection d'une sélection de films d'animation et visite des expositions.

Départ de groupe : 12 h 45 métro CDN (côté église)
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 29 août au 28 septembre 2011

Visite d'une durée de 2 heures.

Mercredi 9 novembre

**Halls bancaires de la rue St-Jacques et
Histoire de la monnaie**



Les institutions bancaires devaient inspirer confiance à la population.

C'est pourquoi, jadis, les édifices s'élevaient tous avec une architecture riche et des sculptures et décors somptueux.

Visite guidée des intérieurs de la Banque de Montréal et de la Banque Royale pour nous décrire les lieux et l'histoire de cette grande épopée financière!

Avec un guide de Kaléidoscope.

Départ de groupe : 12 h 45 métro CDN (côté église)
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : du 29 août au 26 octobre 2011

Dimanche 11 décembre

«Décembre, le Noël de Québec Issime»



Le plus grand spectacle musical du temps des fêtes ! 24 artistes sur scène, 60 chansons, 150 costumes ! Pour terminer notre année en musique et en chansons.

Billets disponibles au Centre des Aînés.

Lieu : Au théâtre Maisonneuve de la Place des Arts, (2^e balcon)
Heure : 14 h
Coût : 55 \$ membre / 60 \$ non-membre
Inscription : du 29 août au 11 novembre 2011

Aucun départ de groupe de Côte-des-Neiges.

N:B: Exceptionnellement cette sortie aura lieu un **dimanche**, compte tenu des représentations de la PDA.

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

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL : EN AUTOBUS

Mercredi 28 septembre

A la découverte de Lanaudière !

En automne



En compagnie de notre guide costumée en personnage d'époque, Sylvie Gagnon, allons visiter *L'abbaye Val-Notre-Dame de Saint-Jean-de-Matha*, régalons-nous de fine cuisine au célèbre *Restaurant de l'Auberge de la Montagne Coupée* et terminons cette journée de découvertes en visitant *la Courgerie de Ste-Élisabeth*.

Saveurs et couleurs multiples sont aux rendez-vous !!!

Le forfait comprend : Voyage en autocar de luxe, service de guide historique toute la journée, visite de l'église et du magasin de l'Abbaye-Val Notre-Dame, dîner à l'Auberge de la Montagne Coupée, visite de la Courgerie Ste-Élisabeth avec dégustations et boutique.

Départ	: 8 h 30	Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	: 17 h 00	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	: 65 \$ membre / 70 \$ non-membre	
Inscription	: du 29 août au 21 septembre 2011	



Mercredi 30 novembre

Fairmont Le Château Montebello

Allons fêter Noël à l'intérieur du plus grand et du plus spectaculaire des hôtels en bois rond au monde ! Un rendez-vous aimé de tous qui datait déjà de 5 ans !

Le forfait comprend : Voyage en autocar de luxe, buffet du midi au restaurant *Aux Chantignoles* du Château Montebello.

Départ	: 10 h 00	Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	: 17 h 00	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	: 65 \$ membre / 75 \$ non-membre	
Inscription	: du 29 août au 23 novembre 2011	

Heures d'ouverture

Lundi au Vendredi

de 9 h à 12 h
et de 13 h à 17 h

Fermeture du Centre

Fête du travail : 5 sept. 2011
Action de Grâce : 10 oct. 2011
Vacances de Noël et du Nouvel An :
du 19 déc. au 2 jan. 2012 inclusivement.

Fiche d'inscription - Automne 2011

Il est essentiel de compléter, AU PRÉALABLE, cette fiche et de l'apporter au secrétariat lors de l'inscription ou de l'envoyer par la poste						
Carte de membre OBLIGATOIRE VALIDE du 01-09-11 au 31-08-12 15 \$						
Nom :			Prénom :			
Adresse :		app.:		Code postal :		Usage interne
Ville :			Téléphone :			Date :
Date de naissance :			Reçu : #			
Carte de membre	Renouvellement <input type="checkbox"/>	Nouvelle adhésion <input type="checkbox"/>		15 \$	15\$	
Cours	Journée	Horaire	membre	non- membre	Chèque	Comptant
Aquaforme	Mar. + Ven.	10 h 30 - 11 h 30	De retour en novembre			
Bible	Vendredi	9 h 45 - 11 h 15	20 \$	30 \$		
Chorale	Lundi	9 h 30 - 11h 00	30 \$	35 \$		
Conversation française	Lundi	14 h 30 - 16 h 00	10 \$	15 \$		
Danse en ligne , débutant (12 cours)	Mardi	10 h 30 - 12 h 00	50 \$	60 \$		
Danse en ligne inter. 1 ^{er} année (12 cours)	Mardi	13 h 00 - 14 h 30	50 \$	60 \$		
Danse en ligne inter. plus (12 cours)	Mardi	9 h 00 - 10 h 30	50 \$	60 \$		
Espagnol intermédiaire	Jeudi	13 h 30 - 15 h 00	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé, G 1	Jeudi	13 h 30 - 15 h 30	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé, G 2	Jeudi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Mise en forme	Jeudi	10 h 30 - 11 h 30	40 \$	50 \$		
Programme P.i.E.D	Mer. 9h - 10h30	Ven. 9 h - 10 h	10 \$	20 \$		
Qi Gong	Lun. et jeu	11 h 00 - 11 h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi débutant	Lun. et jeu	9 h 00 - 9 h 55	45 \$	55 \$		
Tai-chi intermédiaire	Jeu. 12-13 h	Ven. 10 h - 11 h	45 \$	55 \$		
Tai-chi avancé	Lun. et jeu	10 h 00 - 10 h 55	45 \$	55 \$		
Yoga sur chaises	Mer. et Ven.	14 h 00 - 15 h 00	50 \$	55 \$		
Sorties/excursions	Journée	Horaire	membre	non- membre	Chèque	Montant
Abbaye Val-Notre-Dame / Lanaudière	Mer. 28 sept.	8 h 30 - 17h 00	65 \$	70 \$		
Cinémathèque québécoise	Mer. 5 oct.	12 h 45 - 16 h	15\$	20 \$		
Halls bancaires	Mer. 9 nov.	12 h 45 - 16 h 30	20 \$	25 \$		
Fairmont Le Château Montebello	Mer. 30 nov.	10 h 00 - 17 h 00	65 \$	75 \$		
Noël de Québec Issime	Mer. 11 déc.	14 h 00 - 16 h 30	55 \$	60 \$		
Chèque #			Comptant			
Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire						
Activités de groupe	Coût / séance	Journée	Horaire	Cochez		
Bridge duplicate	3 \$	Lundi	12 h 30 - 16 h 00		<i>Réservé aux membres</i>	
Scrabble duplicate	1 \$	Lundi	13 h 00 - 16 h 00		<i>Réservé aux membres</i>	
Pratique Tai-chi	1 \$	Mercredi	9 h 30 - 11 h 30		<i>Réservé aux inscrits au cours Tai-chi</i>	
Cercle de lecture	1 \$	Vendredi	14 h - 15 h 30		<i>Réservé aux membres</i>	
Pratique de D. en ligne	1 \$	Vendredi	13 h - 14 h 30		<i>Réservé aux inscrits à la D. en ligne</i>	
Mardi-conférence/cinéma	1 \$	Mardi	13 h 30 - 15 h 00			
Centre des Aînés Côte-des-Neiges, 6585, Côte-des-Neiges, Montréal (QC) H3S 2A5						
<i>Après la période du 29 août au 2 septembre 2011, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.</i>						
Guide d'inscription au verso						

Guide d'inscription – Automne 2011

INSCRIPTIONS AUX COURS

- Date :** Afin de permettre à l'équipe du Centre de bien planifier les cours, aucune inscription ne sera acceptée après cette période, à moins d'une circonstance exceptionnelle.
- Paiement :** Les frais sont payables en entier, en argent comptant ou par chèque daté de la journée de l'inscription.
- Remboursement :**
Remboursement complet si un cours est annulé ou modifié par le Centre.
Remboursement (moins 10 \$ de frais) si la personne se désiste immédiatement après le 2^e cours.
Remboursement (moins 10 \$ de frais) OU crédit applicable à un cours de la session suivante en cas d'absence motivée aux deux premiers cours (voyage imprévu, maladie, etc.)
- N.B.**
Aucun remboursement ni crédit après plus de 2 cours.
Aucun remboursement après l'année fiscale en cours (du 1 avril 2011 au 31 mars 2012).
La carte de membre (frais annuels de 15 \$) n'est pas remboursable.

Reçu obligatoire : Vous devez obligatoirement présenter votre reçu original pour toute demande de modification.

INSCRIPTIONS AUX SORTIES ET EXCURSIONS

- Dates :** Voir les pages 9 et 10
- Paiement :** Les frais sont payables en entier, en argent comptant ou par chèque daté de la journée de l'inscription.
- Remboursement :**
Remboursement complet si la personne inscrite est remplacée avant la date limite (priorité à la liste d'attente).
Remboursement à 50 % (moins 10 \$ de frais) si la personne inscrite n'est pas remplacée avant la date limite d'inscription.
Les frais sont payables en entier, en argent comptant ou par chèque daté de la journée de l'inscription.
Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

Roger Risasi, directeur général

Fiche d'inscription	Il est très important de compléter la fiche d'inscription avant de vous présenter au secrétariat.
Inscription par la poste	Si vous vous inscrivez par la poste, vous devez compléter la fiche et la joindre à votre paiement sous forme de chèque à l'ordre du <i>Centre des Aînés CDN</i> .

Le Plein Pouvoir, on l'a !!!



Que la force soit avec vous !

Qatre semaines intenses d'émotions, de plaisir, et de partage!

Nous étions quatorze courageux participants, durant le mois de mai, à s'inscrire à cet atelier sans trop savoir à quoi s'attendre...

Désormais, nous sommes quatorze participants à savoir agir avec calme, confiance et attention. Un gros merci à l'équipe de Pleins Pouvoirs Kidpower Montréal: Marylaine, Lise et Raymond et à COMACO qui nous ont permis de suivre ces intéressants ateliers.

Jocelyne Brûlé, participante

Projets intergénérationnels avec le Carrefour Jeunesse-Emploi de CDN et le Centre des Aînés CDN

1. Ateliers d'informatique :

Les jeunes du projet partageront leurs connaissances en informatique et en nouvelles technologies de communication et d'information avec les aînés. Informatique de base, environnement Windows, Word, Internet, courriel, etc...

2. Cuisine Collective :

Le but est de cuisiner des repas ensemble, jeunes et aînés, de permettre un échange entre ces deux groupes, d'apprendre certains moyens pour mieux acheter son épicerie, et de mieux organiser ses tâches et son espace de cuisine.

**Pour plus d'informations
appelez Daniela Roiban
au 514- 342-5678, poste 232**

Gratuit

Côte-des-Neiges en fête - 9^e Édition

La fête de quartier « Côte-des-Neiges en fête, 5 continents, 5 sens - 2011 » aura lieu, **le dimanche 11 septembre, de 12 h à 17 h, au parc Kent.**

Le Centre des Aînés CDN tiendra kiosque sous le chapiteau du village communautaire mis en place par le comité organisateur de l'événement, au parc Kent.

Cette fête, haute en couleurs, convie toute la communauté à venir profiter gratuitement d'une foule d'activités : musique, danse, animation, kiosques d'information, nombreuses surprises, etc. Nous comptons sur votre présence lors de cet événement. Amenez vos connaissances afin qu'elles constatent tout ce que peut leur offrir votre Centre.

De plus, devant notre kiosque, le groupe de Tai-chi sous la direction de son professeur Monsieur Ngoc Phan fera une série de démonstrations. Cette prestation permettra de donner une bonne visibilité à notre organisme.

Si vous voulez donner quelques heures de votre temps pour animer notre kiosque d'information, n'hésitez pas à communiquer avec le secrétariat au 514-344-1210.

Roger Risasi, directeur général



Dîner – surprise pour les bénévoles !

Afin de remercier les bénévoles du Centre des Aînés CDN, Jocelyne avait préparé un dîner-surprise le **vendredi 15 avril**, dans un lieu mystérieux ! Personne (ou presque) n'avait deviné de quoi il s'agissait, malgré les indices donnés malicieusement.

Le sourire aux lèvres, ravie de notre perplexité, notre coordonnatrice nous attendait, comme d'habitude, devant le Mc Donald's de Côte-des-Neiges. L'autobus démarre : vers une lointaine destination ? une cabane à sucre ? un dîner champêtre ? Pas du tout. Nous traversons le St-Laurent et nous nous retrouvons bientôt ... devant le Casino de Montréal.



Pour plusieurs d'entre nous, c'est une grande première ! Pour d'autres, il s'agit d'un lieu familier. Jocelyne a-t-elle décidé de nous initier aux vertiges des jeux du hasard ?

Au contraire ! Mais le Casino de Montréal est connu pour son buffet du 5^e étage. Nous passons à travers quelques salles, sombres, peuplées de machines à sous devant lesquelles sont déjà installées, les yeux rivés sur les écrans, des femmes en grande majorité. Le spectacle a quelque chose d'effrayant et de pathétique. Mais tout le monde n'a pas la même perception !

Le buffet, dans un environnement lumineux qui contraste avec celui que nous venons de traverser, présente en abondance hors d'œuvre variés, viandes, poissons, fruits de mer, légumes colorés, fromages divers, pâtisseries tentatrices... De quoi satisfaire les palais les plus gourmets et les gourmands ! Après quoi, nous repartons tous pour le quartier de Côte-des-Neiges.

Encore une fois, Jocelyne nous avait concocté une sortie originale et chaleureuse qui a pu se faire grâce à nos commanditaires: **le Centre funéraire CDN et le poste de police de quartier 26**. Une belle façon de remercier les bénévoles de leur engagement au service du Centre des Aînés Côte-des-Neiges. À l'an prochain !

Élisabeth Petit

L'ŒUVRE
LÉGER



Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

Repas communautaire

Vous ennuyez-vous un peu ? Vous sentez-vous seul (e) ?

Avez-vous envie de briser votre isolement ?

Aimeriez-vous rencontrer des gens de bonne compagnie ?

Avez-vous le goût d'un repas chaud à prix très modique ?

Une seule réponse : **les repas communautaires** du Centre des Aînés Côte-des-Neiges :

- ◆ tous les **Jeudis**
- ◆ de **11 h 30 à 15 h 00**
- ◆ au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges.

Après le repas, des activités socio-récréatives vous sont proposées.

Contactez-nous au **514-344-1210**.

Bilan 2010-2011

Somme toute, une belle année pour le Centre des Aînés !



Comme tous les ans, au mois de mai, en présence de 36 personnes, s'est déroulée l'Assemblée Générale du Centre des Aînés CDN. Ce fut l'occasion de faire le bilan des activités, de la vie sociale, des objectifs, des projets et de faire le point sur le nombre de membres, de bénévoles, de commanditaires, les interventions diverses, etc. 2010-2011 n'était pas une année comme les autres puisque notre organisme fêtait le **20^e anniversaire de son existence**.

Nous allons vous présenter le rapport annuel, non sous forme de quiz, contrairement à nos habitudes, mais tout simplement par la liste des points qu'il nous

semble important de rappeler ou de connaître si vous vous intéressez à la vie de votre Centre.

1. **Le conseil d'administration** est composé de 7 membres représentant les bénévoles, les membres et la communauté.
2. Le Centre compte **3 employés permanents et 6 contractuels**.
3. Le Centre s'adresse à la **clientèle autonome et semi-autonome francophone et francophile du quartier CDN**.
4. Il est devenu officiellement un organisme à but non lucratif **en juin 1990**.
5. La majorité de la clientèle se situe dans la tranche d'âge des **65-79 ans** (66%).
6. Les principales **ressources du Centre** viennent d'une subvention de l'ASSSM et d'aides financières diverses (L'œuvre Léger, La Fondation Lindsay Memorial, le CSSS de la Montagne, etc.) auxquelles s'ajoutent tous ceux qui achètent des espaces publicitaires dans *Le P'tit Journal* et *l'autofinancement (activités, cours et sorties)*
7. Moyennant loyer, **L'Intermède**, avec café, musique, bibliothèque, jeux, revues, a permis le déroulement d'activités diverses et des rencontres entre deux cours.
8. **Le nombre des membres** avait atteint le chiffre de **365** (dont 50 nouveaux. Bonne nouvelle!)
9. **Deux nouveaux cours** ont été offerts : anglais (non renouvelé cet automne) et Hatha yoga; ce qui portait à 11 le nombre de cours et à 55 celui des classes formées. Le Taux d'inscriptions a augmenté de 53 (soit **580**).
10. Par contre, **le nombre total de participations** aux différentes **activités** (sorties, repas communautaires, activités physiques, jeux, activités culturelles, Mardi-conférence) a diminué. De 4206, il est passé à **3268**. Cela s'explique par la diminution de fréquence de certaines activités. Mais d'autres sont devenues plus populaires (Cercle de lecture, par ex.).
11. **Les repas communautaires** existent depuis 18 ans, mais ils connaissent encore une légère baisse de fréquentation (1587 dîners servis). Le Centre des Aînés essaie de trouver une solution à ce problème.
12. Le nombre de **bénévoles** diminue également (**48**) comme dans bien des secteurs.
13. **Concluons avec un beau projet**: rencontrer sur place les aînés vivant dans les HLM Isabel la et Goyer. Il en est à la première phase d'intervention. À suivre.

La vie du Centre des Aînés CDN, à laquelle vous participez, c'est tout cela.

Merci à tous ceux qui contribuent à le garder en bonne santé.




Élisabeth Petit



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal

Ministre du Développement durable,
de l'Environnement et des Parcs

3 400, rue Jean Talon Ouest
Bureau 100
Montréal, Québec
H3R 2E8
Tél. : 514-341-1151


THOMAS MULCAIR
DÉPUTÉ D'OUTREMONT

3 333, Ch. Queen-Mary, bur. 310
Montréal, Québec, H3V 1A2
Téléphone : 514 736-2727

NDP  **NPD**



Raymond Bachand
Député d'Outremont

Ministre des Finances, Ministre du Revenu
Ministre responsable de la région
de Montréal

5 450, ch. de la Côte-des-Neiges
Bureau 115
Montréal (Québec)
H3T 1Y6
Tél. : 514-482-0199



VOTRE ÉPICIER



LE MARCHÉ DU VILLAGE
CÔTE-DES-NEIGES

COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

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

5415 rue Gatineau (coin Lacombe)
Montréal H3T 1X4

À deux pas du:  **CÔTE-DES-NEIGES** **TÉL: (514) 735-3611**



CENTRE FUNÉRAIRE
CÔTE-DES-NEIGES

Un lieu empreint de Dignité

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



Mario Doré
Conseiller aux familles en pré-arrangements

4 525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7 **Tél.: 514-342-8000**

Centre de santé et de services sociaux
de la Montagne

Centre affilié universitaire

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

**La ligne INFO-SANTÉ
est disponible 24 heures par
jour,
7 jours par semaine au
8-1-1**



Centre des Aînés Côte-des-Neiges
6 585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)
Montréal (Québec) H3S 2A5
Courriel: ainea50 @ ainecdn.org

Tél. : 514-344-1210
Télec.: 514-344-9679
www.ainecdn.org

**Heures d'ouverture
du lundi au vendredi**

9 h à 12 h et 13 h à 17 h