

Hiver 2020

Vol. XXVII- N° 1

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

VIE ASSOCIATIVE 2019 AU CENTRE EN IMAGES



Atelier Optimiste, Mai 2019



Dîner des bénévoles, Avril 2019



Croisière sur la rivière Richelieu, Juillet 2019



Dîner d'Halloween, Octobre 2019



Dîner de Pâques, Avril 2019



Jeudi-Conférence, Septembre 2019

Le P'tit Journal : une page d'histoire est en train de se tourner !

Depuis plus de 20 ans, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a bénéficié du soutien indéfectible de la Ville de Montréal pour l'envoi postal de son bulletin d'information, Le P'tit Journal. Mais à l'aube du 30^e anniversaire de notre organisme, cette aide précieuse vient d'être supprimée en partie.

En effet, l'Arrondissement CDN-NDG est en train de restructurer son service postal, en privilégiant l'envoi numérique, afin d'apporter sa contribution à la préservation de l'environnement, à cause du réchauffement climatique.

C'est pourquoi, nous essayons de sensibiliser nos membres présents et futurs, sans oublier nos partenaires, à passer maintenant à la voie électronique, ce qui permet de diminuer l'usage de l'encre et du papier. Pour cela, nous avons besoin de leurs coordonnées numériques pour pouvoir leur faire parvenir Le P'tit Journal par courriel.

Cependant, les membres de **70 ans et plus** qui ne sont pas encore branchés ou qui sont mal à l'aise avec l'ordinateur vont bénéficier d'une période transitoire et pourront recevoir leur P'tit Journal par la poste comme d'habitude.

La distribution du P'tit Journal dans les lieux stratégiques est toujours maintenue comme auparavant : **Bibliothèque Interculturelle de CDN, Centre communautaire LE 6767, CLSC Côte-des-Neiges, Marché du Village, CELO CDN, Maison de la culture CDN, Caisse populaire Desjardins CDN, Centre Funéraire CDN, Loisirs Sportifs CDN-NDG.**

De plus, dans les locaux du Centre des Aînés CDN, on continuera à trouver Le P'tit Journal au présentoir. Membres ou non-membres pourront se servir en se présentant sur place. C'est aussi une bonne occasion de reprendre contact en personne avec certains d'entre eux.

Nous demandons à nos membres et partenaires de collaborer à la réussite de ce changement et nous rassurons les membres qui n'ont pas d'outils informatiques : personne ne sera laissé de côté. Merci beaucoup de votre compréhension !

Roger Risasi, directeur général



Remerciements pour la campagne annuelle de financement 2019 !

La « campagne annuelle de financement 2019 » a débuté au mois d'avril dernier et l'objectif souhaité était de 5 000 \$. Nos vœux ont été grandement comblés, monétairement parlant, puisque le montant total récolté fut de 5 360 \$.

Par contre, seuls **78 membres** réguliers ont donné sur un effectif de 387. Ce n'est pas beaucoup, mais ceux qui ont participé à la campagne, et ce malgré la période économique difficile que nous traversons, ont été généreux comme en témoigne la liste suivante :

- * 500 \$: 1 donateur
- * 300 \$: 1 donateur
- * 200 \$: 2 donateurs
- * 150 \$: 2 donateurs
- * 120 \$: 2 donateurs
- * 100 \$: 7 donateurs,
- * etc...

Un Grand Merci à tous les donateurs de cette année. Donnons-nous rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle campagne record.

La direction



Parlons santé

La marche: une activité physique simple et efficace

La marche nécessite peu de matériel et nous pouvons la pratiquer peu importe notre forme physique. Elle permet d'ajuster facilement l'effort selon notre âge, notre état de santé ou nos objectifs. Notre kinésiologue en résidence, Stéphan Ouimette, nous décrit les bienfaits de la marche¹.

« La marche est le meilleur remède pour l'homme » - Hippocrate -

Cette phrase prononcée par le père de la médecine il y a près de 2500 ans continue de nos jours à s'avérer d'une vérité incontestable.

La marche est l'activité physique la plus naturelle pour l'être humain, et ce tout au long de son existence.

Les avancées scientifiques ont longtemps cherché à nous proposer une multitude d'actions pour améliorer ou maintenir notre forme physique ou mentale, mais aucune ne réussit à influencer notre santé sur autant de sphères différentes .

Les effets sur le système cardiovasculaire et pulmonaire sont très bien documentés. Et la sollicitation du système musculaire de façon soutenue permet une amélioration de l'endurance. La marche augmente la circulation sanguine vers les articulations provoquant ainsi une meilleure lubrification de l'articulation.

Effets psychologiques

Une marche de 30 minutes d'intensité moyenne, 5 fois par semaine, diminue l'apparition de :

La dépression de 47 %,
L'anxiété de 48 %,
L'Alzheimer de 50 %.



C'est le meilleur remède contre la fatigue et le stress.

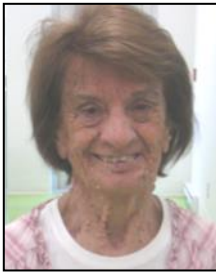
1. Les Nouvelles de COMACO, Volume 21 – numéro 03 - 17 octobre 2019



TEMPÊTE DE NEIGE OU MAUVAISE TEMPÉRATURE

**APPELEZ AU CENTRE AU 514-344-1210
AVANT DE VOUS PRÉSENTER AUX COURS**

Mot de la présidente



Chers membres,

Par un bel après-midi d'automne longeant le Parc Martin-Luther-King (ex-Kent). Je fus éblouie par les couleurs des feuillages. Chaque arbre semblait rivaliser à qui offrirait les couleurs les plus éclatantes : les érables au rouge vermillon, les bouleaux avec leurs sequins d'or, d'autres conservant la splendeur du vert estival.

Tout à coup une vision : la nature transformée, encapuchonnée de blanc, traversée par des passants frileux avançant avec précaution sur le sol glacé. Cependant dans un ciel bleu azur, le soleil éclate, créant une sorte de magie pour le bonheur des enfants et de l'âme.

Quant à nous, les Aînés, nous pourrions trouver une ambiance chaleureuse en participant à nos activités préférées offertes par le Centre des Aînés CDN. Elles se poursuivent cet hiver et apportent nombre de bienfaits physiques, intellectuels, amicaux. Voilà de bonnes raisons pour sortir de sa solitude et de son cocon douillet.

Un peu de vague à l'âme? On pense au repas du jeudi savoureux et amical, à ceux des fêtes succulents et animés, aux sorties, à la découverte de Montréal ou de la campagne hivernale. Puissiez-vous y trouver bien-être et bonheur.

Les membres du Conseil d'administration s'unissent à moi pour vous souhaiter santé, bonheur, amour pour **l'année 2020**.

Je voudrais remercier la direction, les employés compétents et dévoués, les animateurs et les bénévoles si dynamiques et vous les membres car sans votre participation, le Centre des Aînés CDN ne serait pas.

Mes vœux ?

Un bouquet composé de ce qu'il y a de meilleur: la santé, le bonheur, des moments de magie et un brin de folie.

Jacqueline Destez, présidente

De notre Caisse

HEURES D'OUVERTURE

CENTRES DE SERVICES MILE END

5036, boulevard Saint-Laurent, Montréal

CENTRE DE SERVICES CÔTE-DES-NEIGES

3333, chemin Queen-Mary, bureau 100, Montréal

SERVICES DE GESTION DE PATRIMOINE

1155, avenue Bernard, Outremont

Lundi	9h à 17h
Mardi	9h à 17h
Mercredi	9h à 20h
Jeudi	9h à 20h
Vendredi	9h à 17h

SIÈGE SOCIAL

CAISSE DES VERSANTS DU MONT ROYAL

1145, avenue Bernard, Outremont

Lundi	9h à 17h
Mardi	9h à 17h
Mercredi	9h à 20h
Jeudi	9h à 20h
Vendredi	9h à 17h
Samedi	9h à 15h

Accédez aux services de votre caisse 24h sur 24, 7 jours sur 7.

desjardins.com

m.desjardins.com

1 800 CAISSES

desjardins.com

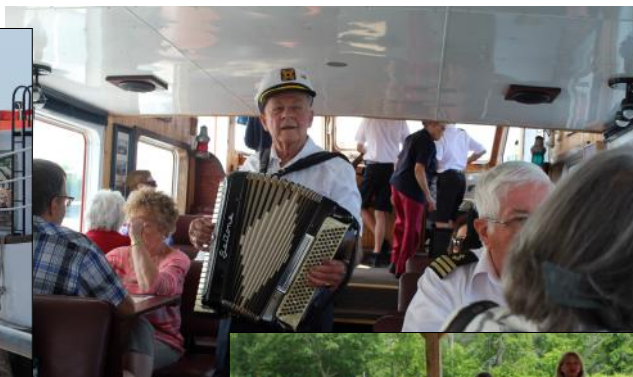
 **Desjardins**
Caisse des Versants
du mont Royal

Aperçu des sorties qu'il n'aurait pas fallu rater !!!



Le forfait comprenait:

Voyage en autocar de luxe, Interprétation sur l'élevage des canards, visite de la ferme et de la fromagerie Warwick avec dégustations.



Voyage en autobus intermédiaire climatisé, Croisière d'une heure trente, avec un guide de Croisières d'Iberville, qui a expliqué l'histoire de la région,
Notre accordéoniste Clément a fait aussi partie du voyage,
 Dîner boîte à lunch,
 Visite et dégustations au vignoble du Mas des Patriotes,
 Prix de présence et surprises.



On apprend tout en s'amusant dans nos cours !!!



L'Halloween avec la classe d'espagnol avancé



2 fois par semaine le programme PIED vous redonne l'équilibre



Petit rappel amical concernant les inscriptions

1. Pour le cours d'aquaforme, les inscriptions se font *uniquement sur place* au Centre des Aînés CDN lors de la première journée. **Premier arrivé, premier inscrit !!!**
2. Les inscriptions auront lieu désormais pendant **3 jours seulement (du 7 au 9 janvier 2020)**.
S.V.P. Ne pas vous inscrire la journée même du premier cours, car cela occasionne des retards dans la planification interne des cours. Exemple: votre nom ne sera pas sur la liste de présence et nous devons connaître, avant de commencer le cours, le nombre précis de personnes réellement intéressées pour pouvoir maintenir son ouverture.
3. **Bien lire les directives et informations pour les sorties et les excursions hors-Montréal pour vous éviter des surprises bonnes ou mauvaises.**
4. Nous n'acceptons ni carte de débit, ni carte de crédit.
Veuillez avoir l'argent comptant ou un chèque avec votre formulaire dûment rempli. **Les billets de 100 \$ ne sont pas acceptés.**

merci!



In Memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte des dames Lise Seguin, Madeleine Cyr-Auger, Christiane Rochette et Madeleine Grenier.
Nos sincères condoléances à leurs familles et amis.

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020**

LUNDI

Scrabble duplicate
Huguette Houle
12 h 45 - 15 h 30

Coût : 2 \$
13 janvier au 16 mars

Réservé aux membres

LUNDI

**Atelier de lecture
et
de conversation anglaise**
Bozena Felsz
14 h - 15 h

10 \$ membre / 30 \$ non-membre
13 janvier au 16 mars

Résumé de l'atelier

*Les participants vont lire de
petites histoires,
étudier le vocabulaire,
faire des exercices tout en
pratiquant la conversation
anglaise.*

**Nombre limité à
8 participants.**

N.B.: Cet atelier
s'adresse à ceux qui
ont déjà suivi
le 1^{er} atelier
ou aux personnes qui
ont une très bonne base
en anglais.

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 lundi 12 h**



**Premier repas:
16 janvier 2020**

JEUDI

Les dîners de fête

**12 \$ membre
15 \$ non-membre**
***Billets en vente
2 semaines avant***



**Dîner de St-Valentin
13 février 2020**

**Avec l'animateur
J. A. Gamache**



VENDREDI

Cercle de lecture

*De retour
au printemps 2020*



COURS : Inscriptions du 7 au 9 janvier 2020

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
13 janv. au 20 mars

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong
(sur chaise / sur pied)
Phan Ngoc

Relâche session hiver

*De retour au printemps
si inscriptions
suffisantes (minimum 10)*

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.

De retour au printemps
2020 !



MARDI

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon
(10 cours)

Débutant
9 h - 10 h 30

55 \$ membre / 75 \$ non-membre
**

Débutant (1)
(base en danse obligatoire)

10 h 30 - 12 h

55 \$ membre / 75 \$ non-membre
**

Intermédiaire 1^e année
13 h - 14 h 30

55 \$ membre / 75 \$ non-membre
14 janv. au 17 mars

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme Mardi
(12 places seulement)
8 COURS

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 65 \$ non-membre
14 janv. au 10 mars

Ou/ Aquaforme Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 65 \$ non-membre
17 janv. au 13 mars

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne
***inscriptions
au Centre des Aînés
le 7 janvier !!!

MARDI et JEUDI

FRANÇAIS

Sabah Najmi

9 h 30 - 11 h 30

De Retour au printemps

À confirmer

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi
14 h - 15 h

55 \$ membre / 75 \$ non-membre
15 janv. au 20 mars

MERCREDI

Spiritualité
Sœur Denise Lavoie

Relâche pour session d'hiver
Retour en avril

MERCREDI

**Mise en forme /
étirements**
8 COURS

9 h 30 - 10 h 15

40 \$ membre / 60 \$ non-membre

∞∞∞

Zumba Gold 50 +
10 h 30 - 11 h 30
45 \$ membre / 65 \$ non-membre

22 janv. au 18 mars

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

JEUDI

Espagnol
Juan Aquino

Avancé
13 h 30 - 15 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre
16 janv. au 19 mars

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



Mercredi 5 février

Le Centre d'exposition de L'UdeM
(Pavillon de la Faculté de l'aménagement, 2940, ch. de la Côte Ste-Catherine)

Visite découverte de l'exposition sur l'art et l'architecture dans le cadre de l'étude de Hal-Ingberg. Une activité de création suivra la visite de l'exposition. (à confirmer selon les disponibilités des étudiants)

Départ de groupe : 12 h 30 / ***métro CDN côté Banque Nationale.
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Inscription: : du 7 au 29 janvier

*****Attention *** Le départ est au métro Côte-des-Neiges pour cette sortie**



Mercredi 26 février
Resto-École l'Ambroisie
Collège Montmorency
(475, boulevard de l'Avenir, Laval)

Lieu d'apprentissage, l'Ambroisie donne aux étudiants l'occasion de mettre en pratique les notions enseignées aux cours. Dîner 3 services. Alcool aux frais des participants.

Départ de groupe : 10 h 30 / 6600, avenue Victoria
Coût : 30 \$ membre / 35 \$ non-membre
Inscriptions : du 7 janvier au 12 février

Mercredi 25 mars
Observatoire Place Ville-Marie
et
Tea-Time aux Enfants Terribles



Vue imprenable et à couper le souffle de la métropole, l'Observatoire 360, Place Ville-Marie nous fait vivre une expérience à plus de 185 mètres de haut.

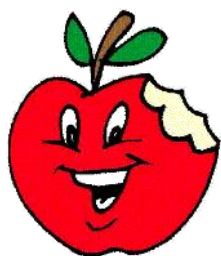
Visite-guidée de l'observatoire et Tea-Time (dessert, café ou thé) au restaurant Les Enfants Terribles, le plus haut restaurant de Montréal.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria
Coût : 40 \$ membre / 45 \$ non-membre
Inscriptions : du 7 janvier au 18 mars

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.



Mercredi 18 mars 2020

Labonté de la pomme Oka

CABANE À POMMES à l'érable

Cabane à sucre revisitée !!!

L'authentique et première Cabane à pommes du Québec à même le verger familial. Elle nous propose une formule gourmande où le terroir est à l'honneur !!!

Menu Gourmand

- *Soupe aux pois d'antan avec sirop d'érable et garnie de bacon*
- *Pain et creton maison*
- *Grillades de lard - Oreilles de crisse*
- *Omelette aux fines herbes*
- *Pommes de terre rôties*
- *Du fumoir au bois de pommier: jambon fumé maison et bouchées de saucisses du domaine pommes, bacon, érable*
- *Fèves au lard traditionnelles*
- *Salade de choux maison*
- *Gaufre arrosée de sirop d'érable & tire d'érable sur crème glacée vanille*
- *Café, thé et eau.*

Le forfait comprend: Voyage en autobus intermédiaire, repas gastronomique, kiosque de produits d'érable et de pommes.

Vous pouvez apporter votre vin !!!

Départ	: 10 h 15	/ 6600, avenue Victoria
Retour	: 16 h	/ 6600, avenue Victoria
Coût	: 68 \$ membre	/ 78 \$ non-membre
Inscription	: du 7 janvier au 4 mars 2020	



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

TRAVAIL DE MILIEU

UN ÉTÉ EN PLEINE NATURE

Cet été, une grande variété d'activités en nature organisées par les intervenantes ont eu lieu dans les HLMs. L'activité du jardinage, «Viactive » dans le jardin, les pique-nique dans la cour des HLMs, les sorties, etc... ont apporté plein d'énergie, de gaieté, de plaisir et de bienfaits à nos aînés.

SORTIE AU MÉCHOUI B.B.Q CHEZ CONSTANTIN



À la demande de nos aînés des HLM, l'équipe du travail de milieu a renouvelé sa grande sortie estivale à la mi- septembre chez la famille Constantin à St-Eustache. Cette fois-ci, nous avons eu le privilège et la surprise de voyager avec un autocar de luxe par un temps beau, agréable et ensoleillé. La conductrice était une femme hors pair d'une expérience extraordinaire.

La belle ambiance était au rendez-vous. Selon le programme établi, nous sommes allés cueillir des pommes au verger d'Antan, magasiner à la boutique des produits du terroir, marcher dans les sentiers pédestres, participer à la danse sociale et à la danse en ligne avec l'animateur J.A Gamache et se régaler avec les plats variés du buffet à volonté.



Goûtons un peu de tous les plats du buffet !!



Danse en ligne avec J. A. Gamache !



Daniel-Luc Cousineau de l'HLM Bourret, le chanceux, a trouvé l'épi bleu et a été couronné roi lors de l'épluchette de blé d'Inde.



On espère trouver le maïs rouge ou bleu !

(Suite page 12)

JOURNÉE DE KIOSQUE D'INFORMATION À L'HLM CÔTE-DES-NEIGES

Toujours dans le souci de mieux aider les résidents des HLM, le Centre a organisé un kiosque d'informations dans la salle communautaire de l'HLM Côte-des-Neiges, le 27 septembre 2019, portant sur les organismes communautaires et les services offerts à la population aînée du quartier.



Cinq partenaires dont Centre de bénévolat Côte-des-Neiges, Centre de bénévolat SARPAD, Plumeau, Chiffon et Cie, Prévention CDN-NDG, Multicaf et SOCENV sont venus présenter leurs services. Épaulés par le comité des locataires, les aînés ont participé à la préparation et à la tenue de la rencontre. Un repas léger a agrémenté l'après-midi et les échanges entre aînés et

représentants des organismes communautaires furent très positifs.

Grâce aux informations divulguées durant cet événement, plusieurs personnes ont pu trouver des solutions à leurs difficultés dans le quotidien. **Un nouveau projet** de distribution de repas congelés et de paniers alimentaires dans les HLM initié par Multicaf a été présenté ainsi les personnes intéressées vont bientôt commencer à recevoir l'aide alimentaire dont elles ont besoin.

TRAVAIL DE RUE : AUTOMNE 2019

Cet automne, notre équipe d'intervention de milieu continue son travail de rue auprès de la population aînée, dans les endroits publics du quartier. Ce travail, commencé il y a quelques mois est entré dans une étape qui nous permet d'entretenir un contact direct avec les aînés.

L'été étant une période de pause pour les activités régulières de beaucoup d'organismes communautaires, nous avons mis l'accent sur une présence accrue dans les espaces, fréquentés par nos voisins aînés. Suite à nos démarches, la majorité des aînés répond positivement aux interventions.



Les personnes contactées ont pris connaissance des activités organisées par le Centre, d'autres ont pu recevoir des informations pertinentes à leur situation, ou recevoir de l'écoute attentive et des références. Nous avons rencontré également plusieurs connaissances de longue date, membres du Centre ou résidents des HLM où les intervenantes de milieu ont déjà établi une présence régulière.

Visite du Jardin Botanique



La belle journée commence par les beaux sourires du groupe devant le stade Olympique ☺



Marcher, c'est bon pour la santé. Marcher avec nos amis en parlant et en riant dans le jardin des Premières-Nations, c'est magnifique !

Le 6 septembre dernier, quatorze aînés en HLM accompagnés par deux intervenantes du Centre des Aînés Côte-des-Neiges, ont pu visiter gratuitement le Jardin Botanique.

Cette journée-là, accompagnés d'un beau soleil, nous avons admiré la beauté de magnifiques fleurs de toutes les tailles, de toutes les formes et de toutes les couleurs.

Nous avons découvert le mystère du jardin des Premières-Nations, nous avons senti l'énergie des arbres centenaires du jardin Céleste et l'harmonie du jardin Japonais.

Le pique-nique au bord du lac nous a permis de savourer non seulement notre lunch mais aussi de reposer notre esprit.



Notre groupe ajoute la beauté et l'énergie au Jardin de Chine.

La marche pour traverser cet immense et formidable jardin a donné de la fatigue aux jambes des amoureux de la nature mais ce fut une fatigue riche et positive! À la fin de la sortie, chaque participante avait cultivé beaucoup de bonheur, d'inspiration, de détente et de joie. Une merveilleuse sortie à refaire chaque été!

LE RETOUR DES DÉLICEUX REPAS - SANTÉ DANS LE MILIEU DE VIE DES AÎNÉS ET PLUS ENCORE...

Le froid s'approche et nos aînés auront plus de difficulté à se déplacer à l'extérieur de leur habitation. Ne vous en faites pas. Nous créerons l'espace de rencontre et d'échange dans un environnement sécuritaire, harmonieux et stimulant. La cuisine-partage, les ateliers, les rencontres thématiques et plus encore, vous attendront.

Venez avec nous !!!

Votre équipe du travail de milieu:

Angèle Ngapa, intervenante de milieu,
Mong Hieu Nguyen, agente de liaison,
Christina Hiteva, intervenante de milieu



Allons, cuisiner et savourer notre repas!!
Cuisine-partage à la Place Newman

Un dîner interculturel d'Halloween très réussi... !

Le 24 octobre 2019 dernier, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a organisé, comme les années précédentes, le dîner d'Halloween au sous-sol du Centre communautaire Abe-Limonchick.



Comme d'habitude, l'atmosphère était très chaleureuse. Les membres et les aînés ethnoculturels des HLM qui participaient aux activités de travail de milieu ont répondu massivement au rendez-vous.

Les participants des cours de danse en ligne et les membres pleins d'enthousiasme ont réchauffé les lieux avec notre animatrice inconditionnelle **Lyne Raïche**. Nous avons pu danser et nous

amuser à notre goût. Ce fut un après-midi de solidarité interculturelle et de bonheur pour tous.

Un grand merci à tous nos bénévoles, aux membres qui sont venus fraterniser avec les autres aînés et à l'équipe de travail du Centre des Aînés CDN.

Au plaisir de se retrouver à la prochaine fête de l'Halloween !

Roger Risasi, directeur général



bonneannee2020.eu
**Joyeux Noël
&
Bonne Année 2020**

**FERMETURE
DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES
«Année 2020»**

Congé du Temps des Fêtes :
23 décembre 2019 au 5 janvier 2020



Prothèses dentaires
Pour l'amour de sourire

Nidal A. Chakra, D.D.
Denturologiste

1450, rue Jean-Talon E. Montréal, Qc H2E 1S7 (Métro Fabre)
514 728-8888



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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Christina Hiteva
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
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
Odile Perrault, secrétaire
Carmen Comtois, trésorière
Dina Toutoudakis, conseillère
Diana Marandola, conseillère
Cécile Barbé, conseillère

Direction
Roger Risasi, M.Sc.

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

La rédaction se réserve
le droit de refuser ou
de modifier les textes
au besoin.

Date de tombée : 7 février 2020

Nouvelles du Conseil d'administration!



À l'Assemblée générale annuelle (AGA), tenue le **22 mai** dernier, **Mme Carmen Comtois De Gryse**, une nouvelle administratrice élue à l'unanimité, a remplacé **Mme Nancy Borrer** qui a quitté avant la fin de son mandat en raison de son déménagement à l'extérieur de Montréal.

Le Conseil d'administration est actuellement au complet avec ses **sept (7) membres**. Le mandat de chacun des membres est encore effectif jusqu'à la fin de l'année financière 2020-2021. Ainsi, à la fin cette année financière 2019-2020, il n'y aura pas de recrutement (ou d'élection) de nouveaux membres du Conseil d'administration.

Le Centre des Aînés CDN a le plaisir de vous présenter la constitution de son nouveau Conseil d'administration pour l'année 2019-2020 :

Présidente : Jacqueline Destez
Vice-présidente : Huguette Houle
Secrétaire : Odile Perrault
Trésorière : Carmen Comtois De Gryse
Conseillère : Diana Marandola
Conseillère : Cécile Barbé
Conseillère : Dina Toutoudakis

Félicitations à l'équipe renouvelée. Bonne et fructueuse année à la tête du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Roger Risasi, directeur général



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



VOTRE ÉPICIER
 LE MARCHÉ DU VILLAGE
 CÔTE-DES-NEIGES INC.

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



Dignité^{INC.}

*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