

LE P'TIT JOURNAL



Ville de Montréal

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

Hiver 2009

Vol. XVI- N° 1

Spectaculaire Halloween 2008

Le 23 octobre dernier, le Centre des Aînés LCDN a souligné, à sa manière, la fête des revenants et des sorciers, en organisant un dîner spécial au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges, sous le signe de la joie de vivre, de la bonne humeur et du partage.



L'invité spécial était le chanteur de charme d'origine gréco-romaine, M. Tatarotti, incarné par notre président du C.A. qui, comme vous avez pu le constater souvent, prend grand plaisir à se déguiser.

Sous la direction de l'animatrice Mme Lyne Raïche et grâce à l'entrain irrésistible du nouveau professeur de danse en ligne, Mme Jocelyne Kwok, toute la salle s'est mise à participer avec une ardeur exceptionnelle.

Un grand merci à celles qui, par leur générosité, leur voix et l'attention portée à chacun, ont donné à la fête une ambiance magnifique et du bonheur à tous.



Bref, de l'avis des participants, ce fut un autre dîner mémorable à inscrire dans les archives du Centre des Aînés et dans nos cœurs.

Au plaisir de se retrouver à la prochaine Halloween !

Roger Risasi, directeur général



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

Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Henri Haesaerts
Robert Lebeau
Elisabeth Petit
Francine Robert
Roger Risasi
Katarina Stipkovic
Madeleine Tessier-Lavigne

Coordination

Elisabeth Petit

Montage et graphisme

Anne Marie L 

Correction d'épreuves

Paulette Crespin

Photocopie

Repro Impression & YN

Conseil d'administration

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

Direction

Roger Risasi, M.Sc.

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

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

Date de tombée :
13 février 2009

Côte-des-Neiges en fête - 6^e édition

C'est avec plaisir que nous rappelons la 6^e édition de « **Côte-des-Neiges en fête, 5 continents, 5 sens** », qui a eu lieu le dimanche 7 septembre 2008. Organisé par les membres du Conseil communautaire Côte-des-Neiges/Snowdon et l'Association des gens d'affaires de la Côte-des-Neiges, l' v nement, avait pour thème le 310^e de Côte-des-Neiges et les « Métiers d'hier à aujourd'hui ».



M. Bachand, député d'Outremont,
entouré des membres du Centre des Aînés

Cette fête du quartier devient un rendez-vous annuel incontournable pour découvrir et apprécier la diversité du Québec d'aujourd'hui. Apprendre à vivre ensemble est un défi qui nous engage tous. C'est pourquoi les activités organisées dans le cadre de cet  v nement populaire donnent l'occasion à la population de Côte-des-Neiges

de « s'interculturaliser » et de maintenir son ouverture sur le monde.

Un grand merci aux organisateurs et organisatrices de cette journée. Un autre grand merci bien sincère à tous nos bénévoles qui ont animé notre kiosque ou qui ont tenté (bien difficilement !) de faire connaître les bienfaits du Qi Gong, et aussi à tous ceux et celles qui sont venus fraterniser en ce dimanche avec les autres citoyens du quartier.



Donnons-nous rendez-vous à la prochaine édition de cette fête en 2009.

Roger Risasi, directeur général

Mot du président



Chers membres,

C'est déjà le temps de vous inscrire à une ou plusieurs activités de notre second trimestre pour la session hiver 2008-2009.

Encore une saison remplie de belles découvertes et, qui sait ? peut-être de nouvelles amitiés. Notre équipe permanente vous a préparé une programmation qui saura satisfaire tous les goûts: activités physiques, activités pour l'esprit, conférences, Cafés «in», chorale, sorties de groupe à Montréal et à l'extérieur, dîners communautaires «animés», dîners spéciaux de fêtes avec danse et surprises, etc. Comme vous le voyez, au Centre des Aînés Côte-des-Neiges, on ne chôme pas! Pour nous, c'est fête toute l'année.

Les membres du Conseil d'administration et l'équipe de nos permanents s'unissent à moi pour vous offrir nos meilleurs vœux de nouvelle année. Nous vous souhaitons santé, bonheur et beaucoup d'amitié. En terminant, j'aimerais remercier mes amis collaborateurs du Conseil d'administration, la Direction, nos employés ainsi que tous nos bénévoles: votre grande générosité permet au Centre des Aînés d'être des plus dynamiques.

Un gros merci à vous tous, chers membres, pour votre participation. Vous savez que le Centre des Aînés est là parce que vous existez.

"Partageons notre joie de vivre et accueillons l'amitié qui se présente à nous".

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président du C. A.

Parlons santé

Conseil de sécurité pour la marche en hiver

Quand l'air hivernal est vif et que le sol est recouvert de neige, il fait bon prendre une marche et profiter des décors enchanteurs de la saison. Et la marche est une des meilleures façons de se tenir en forme. Quelques mesures simples peuvent rendre la marche à l'extérieur pendant l'hiver plus sécuritaire. Enlever la neige et la glace, répandre du sable ou du sel aux endroits où les gens marchent, et porter des bottes appropriées peut faire toute la différence. Une seule mauvaise chute sur la glace peut avoir des conséquences à long terme comme des douleurs chroniques dans la région affectée; une blessure invalidante pouvant entraîner une perte d'autonomie, ou la crainte d'une chute, ce qui empêche la personne de mener une vie active. Plus d'un tiers des gens hospitalisés après une chute sur la glace est âgé de 60 à 79 ans.

Le Conseil canadien de la sécurité offre aux aînés quelques suggestions pratiques pour demeurer actifs en hiver. Choisissez une bonne paire de bottes d'hiver. Pour la chaleur et la stabilité, recherchez les critères suivants : bien isolées et imperméables, semelles épaisses et antidérapantes, légères ainsi que talons bas et larges.

Bien sûr, il vaut toujours mieux éviter les situations dangereuses en étant bien préparé et en planifiant un chemin sécuritaire pour votre promenade.

Source : Santé publique. Prévention au Canada www.safety-council.org

In memoriam

Le Centre des Aînés déplore la perte de **Marie-Mireille Lévy**.

Nos sincères condoléances à sa famille.

Service d'impôt 2009

Pour la 15^e année consécutive, grâce à l'appui du Programme des bénévoles de l'Agence des douanes et du revenu du Canada et au Ministère du Revenu du Québec, le Centre est heureux d'offrir à ses membres son propre service d'impôt. Ce service gratuit sera à nouveau fourni par un bénévole.

Pour bénéficier du service d'impôt, il faut :

- Être membre du Centre des Aînés;
- Avoir des revenus simples (pension de vieillesse, supplément de revenu garanti, Régime des Rentes du Québec, intérêts de placements garantis ou d'obligations*) ne dépassant pas :

pour une personne seule	20 000 \$
pour un couple	26 000 \$.

*Le montant en revenus d'intérêt ne doit pas dépasser 1 000 \$.

Important : La déclaration de revenus sera complétée sur place, lors d'une rencontre unique de 45 minutes.

Documents nécessaires :

- Les deux déclarations fédérale et provinciale de l'année précédente (2008);
- Tous les feuillets T (2008);
- Les reçus médicaux (2008);
- Les formulaires de déclaration de revenus (2009).

Le Service d'impôt aura lieu au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges 5320, ch. de la Côte-des-Neiges

Les jeudis 19 et 26 mars 2009

de 9 h à 15 h sur rendez-vous seulement au 514-344-1210.

Carte In memoriam

Lors d'un décès, si vous voulez donner, à la place des fleurs, un montant au Centre des Aînés, vous pouvez vous procurer au secrétariat une **carte in memoriam**. Celle-ci sera envoyée à la famille, en votre nom, pour l'informer de ce don. Un reçu de charité vous sera remis aux fins d'impôt.

De notre caisse...

Crise financière – Que faire ?

Êtes-vous du type Jos le confiant ou Jos la panique ?

Avril 2007, Jos le confiant est un retraité ayant un revenu imposable de 60 000\$ p/a. Son conseiller lui a proposé un portefeuille de revenu de retraite conservateur pour son 200 000\$ hors RÉER. Ce placement lui rapporte une somme annuelle de 8820\$ brut et considérant l'avantage fiscal, un revenu net de 7 408\$ (84% du revenu brut de 8 820\$).

Septembre 2008, le portefeuille à revenu de Jos le confiant avec toutes les corrections survenues durant l'année vaut actuellement 160 000\$. Malgré la baisse du portefeuille, Jos le confiant touche toujours son revenu annuel net de 7408 \$ qui supporte une grande partie de son séjour hivernal en Floride.

Jos la panique, quant à lui, devant la situation, retire son portefeuille de 160 000\$ et demande à son conseiller de l'investir dans un dépôt à terme garanti de cinq ans à 4,25% qui lui procure un montant annuel de 6 800\$ brut sans aucun avantage fiscal. Ce montant lui procurera après impôt un montant annuel de 4188 \$ (62% du revenu brut de 6 800 \$), soit 3 220 \$ de moins que Jos le confiant.

Morale de l'histoire : Les marchés nous prouvent que de demeurer investi est plus rentable que de se retirer. Généralement, les fortes périodes de correction sont suivies de fortes reprises et ce, dans les deux années suivant les corrections.

Rencontrez votre conseiller !



Desjardins

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

(514) 735-1574

Quelques pensées ...

Habitue-toi à être attentif à ce qu'un autre dit, et autant que possible, entre dans l'âme de celui qui parle.

Marc Aurèle

Ceux qui brûlent des livres finissent tôt ou tard par brûler des hommes.

Heinrich Heine

Le partage ne divise pas. Au contraire, il rassemble ce qui a été séparé, divisé. On sort de soi-même pour aller vers les autres, avec bienveillance, contentement et modestie. Retrouve cette humilité joyeuse, animé du désir de servir le monde. C'est toi-même que tu recevras en partage, ta réalité profonde, en accord avec la réalité harmonieuse de l'univers.

Dugpa Rimpoché

En attendant que les hommes puissent s'aimer, ou simplement se connaître et se comprendre, estimons-nous heureux qu'ils commencent par se supporter. La tolérance est donc un moment provisoire.

Vladimir Jankélévitch

(Extraits de *Paroles de tolérance*, Albin Michel)

Date	Heure/Time	Cours/ Classes	Lieu/Room
Janvier	January	2009	
Mercredi 14	9 h -12 h	Cholestérol	352- français
Wednesday 21	9 h – 12 h	Cholesterol	352- English
Février	February	2009	
Mercredi 11	8 h 30- 12 h	Diabète	352- français
Thursday 19	8 h 30- 12 h	Diabetes	352- English
Avril	April	2009	
Jeudi 9	9 h - 12 h	Cholestérol	352- français
Thursday 16	9 h - 12 h	Cholesterol	352- English
Mercredi 22	9 h - 12 h	Hypertension	352-français
Thursday 23	9 h - 12 h	High blood pressure	352- English
Mai	May	2009	
Jeudi 7	8 h 30 -12 h	Diabète	352-français
Thursday 14	8 h 30 -12 h	Diabetes	352-English

REMUE-MÉNINGES (Réponses à la page 14)

VIEUX FRANÇAIS / FRANÇAIS MODERNE: donnez, en français moderne, les équivalents des mots suivants tirés du vieux français:

- | | | |
|--------------|---------------|---------------------------|
| 1. un mire | 2. la vesprée | 3. un ménestrier |
| 4. giboyer | 5. un goupil | 6. un moustier ou moutier |
| 7. un vilain | 8. occire | 9. un papegai |

MOTS COMPOSÉS: que signifient les mots composés suivants ? :

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 1. œil-de-perdrix | 2. fer-à-cheval | 3. fesse-mathieu |
| 4. pête-sec | 5. dame-d'onze-heures | 6. tire-fesses |
| 7. belle-de-nuit | 8. boui-boui | 9. pied-de-mouton |
| 10. coupe-jarret | | |

LETTRES GRECQUES / LETTRES FRANÇAISES: dans les définitions ci-après, trouvez l'expression qui comprend une lettre grecque ou une ou des lettres françaises :

- méthode employée par les gens qui savent se tirer d'affaire
- copier un texte sans la moindre modification
- rudiment d'une connaissance, d'un art
- le moment prévu pour l'exécution d'une décision importante
- dépôts d'alluvions à l'embouchure d'un fleuve

QUI A ÉCRIT?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. « À la recherche du temps perdu » | 2. « Contes sur la pointe des pieds » |
| 3. « Claudine », « La chatte », « Gigi » | 4. « L'Angoisse du roi Salomon » |
| 5. « Novecento: pianiste », « Soie » | |

Aniratak

Un été pluvieux, dites-vous ?

Pas du tout. Il a fait beau tous les mardis à l'heure des « Pieds légers ». Et nous avons pu faire les 9 promenades prévues au programme.

Nous n'étions que 8 pour la première sortie, car le taux d'humidité en avait convaincu plusieurs de rester au frais à la maison ou dans la piscine. Mais par la suite, nous étions une quinzaine de personnes à chaque excursion.

Comme toujours Ste-Anne-de-Bellevue détient le record. Ce jour-là, nous étions 22. Bref, nous avons eu un très bel été avec un total de 138 participations. Merci à toutes et à tous. Grâce à vous, les « Pieds légers » se portent bien.

Madeleine Tessier-Lavigne



Les « Pieds légers » au parc René -Levesque, à Lachine, le 15 juillet 2008

N'oubliez pas de profiter
de la bibliothèque

au bureau d'Anne Marie

Processus de planification stratégique

Afin de faire le point sur l'avenir du Centre des Aînés Côte-des-Neiges, pour mieux identifier les attentes de ses membres et y répondre, nous avons fait appel à un service de consultation. L'Œuvre Léger subventionne ce « processus de planification stratégique ».

Une première rencontre a déjà eu lieu le 07 novembre avec les membres du C.A. et quelques personnes, pour discuter de la mission et des objectifs du Centre, pour partager la vision de chacun (clientèle, programme, services, réalisation majeure, gestion, locaux, situation financière) et proposer des modifications.

Une deuxième rencontre aura lieu avec les « utilisateurs » du Centre des Aînés, c'est-à-dire les membres.

Ne soyez donc pas surpris qu'on vous contacte. C'est le moment de donner votre point de vue. Nous souhaiterions que vous participiez nombreux à ces groupes de discussion et le plus sincèrement possible. Cette deuxième étape est primordiale.

Une troisième rencontre fera la synthèse des travaux précédents. Vous en aurez un compte rendu dans les pages du P'tit Journal.

N'ayez donc pas peur de collaborer avec les professionnels du P.A.I.R. (Planification, Action, Innovation, Résultats), service de consultation et d'accompagnement en gestion et en développement communautaire auprès des organismes communautaires sans but lucratif.

Merci de votre participation !

Roger Risasi, directeur général



Desjardins
Caisse populaire de Côte-des-Neiges

5480, chemin de la Côte-des-Neiges
514 -735-1574

Votre partenaire financier !

ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire

MARDI

Cafés « in »

H. Haesaerts, F. Robert, K. Stipkovic
mardi 13 h 30 - 16 h
2 \$: membre / 3 \$: non-membre

20 janvier

*Charbons français, chinois,
crème de maïs pour autos*
avec Quynh Nguyen

27 janvier

Jeux d'esprit
avec Katarina Stipkovic

3 février

*Comment céder ses biens
avec succès ?*
avec Clinique d'inf. juridique Mc Gill

10 février

*L'Italie, de Jules César
à Léonard de Vinci*
avec Robert Lebeau

17 février

La police en revue
avec le Poste de quartier 26 Est

24 février

Jeux d'esprit
avec Katarina Stipkovic

3 mars

L'Alzheimer
avec Christian-Paul Gaudet

10 mars

L'Autriche
avec Club voyages CDN

17 mars

Jeux d'esprit
avec Katarina Stipkovic

24 mars

Des « bibis » pour Pâques
Atelier : création de chapeaux

LUNDI

Bridge duplicate

Animé par le groupe

Lundi 12 h 30 - 16 h
19 janvier au 23 mars

Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants)

Réservé aux membres

Scrabble duplicate

Huguette Houle

Lundi 13 h - 16 h
19 janvier au 23 mars

Coût : 1 \$

Réservé aux membres

MERCREDI

Pratique de Tai-Chi

Madeleine Hirou

Mercredi 9 h 30 - 11 h 30
21 janvier au 25 mars

Coût : 1 \$

Pour participants aux cours de T.C.

VENDREDI

Cercle de lecture

Simone Mercier

Vendredi 13 h 30 - 16 h
23 janvier, 20 février, 20 mars

1\$: membre / 2\$: non-membre

Pratique danse en ligne

M. Ravette, H. Dumas

Vendredi 13 h - 14 h 30
23 janvier au 27 février

Coût : 1 \$

*Pour participants aux cours
de danse en ligne*

JEUDI

Dîners communautaires

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

Tous les jeudis à midi

6 \$ membre / 7 \$ non-membre

Réservation nécessaire
jusqu'au mardi (14 h)

Premier repas: 15 janvier 09



Dîner de St-Valentin: 12 fév.

*Avec musique, danse,
prix de présence.*

Apportez votre vin !

10 \$ membre

12 \$ non-membre

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

Pas de vente le jour même.

ACTIVITÉS APRÈS LES REPAS COMMUNAUTAIRES

15 janvier : BINGO

29 janvier : BINGO

5 février : BINGO

12 février : Dîner de St-Valentin

19 février : BINGO

5 mars : BINGO

19 mars : BINGO

*Les activités peuvent être
changées sans préavis.*

LES COURS : Inscriptions du 9 au 15 janvier 2009

Carte de membre : 15 \$ par année (1^{er} sept. 08 au 31 août 09)

<p>Aquaforme <i>Stéphanie Lavigne</i> (10 cours) Mardi 11 h - 12 h 20 janvier au 31 mars ou Vendredi 11 h - 12 h 23 janvier au 3 avril 40 \$ membre / 50 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne</p>	<p>Danse en ligne <i>Jocelyne Kwok Choon</i> Débutant Mardi 11 h-12 h 00 (10 cours de 1 h) 40 \$ membre / 50 \$ non-membre ♪ Intermédiaire 1^e année Mardi 13 h - 14 h 30 (10 cours de 1 h 30) 45 \$ membre / 55 \$ non-membre ♪ Intermédiaire plus Mardi 9 h 25 - 10 h 55 (10 cours de 1 h 30) 20 janvier au 24 mars 50 \$ membre / 55 \$ non-membre</p>	<p>Tai-Chi <i>Phan Ngoc</i> Débutant Lundi et jeudi 9 h - 9 h 55 19 janvier au 26 mars 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Intermédiaire Jeudi 12 h-13 h et Vendredi 10 h -10 h 55 22 janvier au 27 mars 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Avancé Lundi et jeudi 10 h -10 h 55 19 janvier au 26 mars 42 \$ membre / 55 \$ non-membre Qi Gong Lundi et jeudi 11 h -11 h 55 19 janvier au 26 mars 42 \$ membre / 55 \$ non-membre</p>
<p>●</p>	<p>●</p>	<p>Tai- Chi Éventail Vendredi 11 h-12 h 23 janvier au 27 mars (10 inscriptions minimum nécessaires) 25 \$ membre / 35 \$ non-membre</p>
<p>Bible <i>Marthe Poliquin</i> Vendredi 9 h 45 - 11 h 15 23 janvier au 27 mars Ancien Testament Les juges Nouveau Testament Actes des Apôtres et Saint Paul 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p>	<p>●</p>	
<p>Chorale <i>Céline Asselin</i> Lundi 9 h 30 -11 h 19 janvier au 23 mars 30 \$ - Réservé aux membres</p>	<p>Espagnol <i>Céline Locas</i> Débutant (niveau 3) Lundi et jeudi 13h 30 - 15 h 00 12 janvier au 5 février * <i>Maria Fernandez</i> Intermédiaire Jeudi 13 h 30 - 15 h 30 22 janvier au 26 mars Avancé Jeudi 9 h 30 - 11 h 30 22 janvier au 26 mars 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p>	
<p>●</p>		
<p>Conversation française <i>Michel De Celles</i> Lundi 14 h 30 - 16 h 19 janvier au 23 mars 10 \$ - Réservé aux membres</p>		

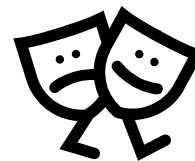
Vacances de Noël
Le Centre sera fermé
du lundi 22 décembre 2008 au
mardi 6 Janvier 2009
inclusivement.

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

**Aucune inscription le jour même
du début des cours.**

SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 28 janvier 2009
Visite guidée du Théâtre du Nouveau Monde
(84, rue Ste-Catherine ouest)



Le TNM vous ouvre ses portes ! Venez découvrir l'arrière-scène et les loges des acteurs. Cette visite vous fera revivre l'histoire de la compagnie théâtrale ainsi que l'historique de cet édifice dont la construction originale remonte au début du 20^e siècle.

Départ de groupe : 8 h 15 métro CDN (côté église)
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Inscription : du 9 janvier au 23 janvier

N. B. Une paire de billets sera tirée au sort parmi le groupe pour aller voir la pièce: LE MARIAGE DE FIGARO à 13h30. A qui la chance ?

Exclusif !!! **Mercredi 4 février 2009**
Gare Dalhousie/ Cirque Éloize
(417, rue Berri)



Situés dans l'ancienne gare Dalhousie construite en 1884, les studios de création et le siège social du Cirque Éloize y ont élu domicile depuis 1994. Cette visite guidée, *exclusive à notre Centre*, nous fera connaître l'univers de ce cirque désormais connu à travers le monde et revivre l'histoire de la gare Dalhousie, première gare de train de passagers transcontinental canadien.
Visite unique à ne pas manquer !!!

Départ de groupe : 9 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 5 \$ membre / visite réservée aux membres seulement
Inscription : du 9 janvier au 30 janvier

N:B: Veuillez noter que nous devons marcher environ 15 minutes du métro Champs-de-Mars.

Mercredi 11 mars 2009
Site archéologique
Chapelle Notre-Dame-de-Bon-Secours
Musée Marguerite-Bourgeois
(400, rue Saint-Paul est)



Soyez parmi les privilégiés et découvrez un site archéologique qui vous fera traverser plus de 2 400 ans d'histoire! Nous visiterons la chapelle, le site archéologique, la crypte et bien sûr la tour pour une vue imprenable du Vieux-Montréal. ***Veuillez noter que nous devons monter plusieurs escaliers.***

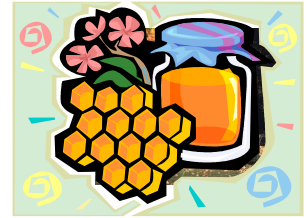
Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 9 janvier au 6 mars

N:B: Limite de 20 participants pour cette visite.

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

EXCURSION HORS-MONTRÉAL : EN AUTOBUS

Mercredi 25 mars 2009



Intermiel Inc
(Mirabel)

Miellerie, hydromellerie, érablière et distillerie ! *Intermiel* est une entreprise agrotouristique qui œuvre dans le domaine depuis 1976. Ses produits sont le miel, le pollen, la gelée royale, la cire d'abeille et bien sûr, l'hydromel (vin de miel) ainsi que plusieurs autres produits dérivés comme les produits de soins et de beauté.

Venez donc voir, apprendre et surtout goûter à cette substance sucrée et parfumée !

+

Cabane à sucre Lefebvre
(Mirabel)

Vous retrouverez la nature et le plaisir d'un repas traditionnel, servi avec la générosité des familles d'antan, dans une petite cabane à sucre familiale.

Le forfait comprend: voyage en autobus intermédiaire, **visite guidée** de la distillerie, cidrerie et de l'érablière avec conférence sur les différents produits, **dégustations** de produits de miel, d'hydromel et d'alcool d'érable, **découverte de la ruche**, visite de la **boutique-cadeaux** et **repas** à la cabane à sucre Lefebvre.

Départ	:	11 h 00	Stationnement Mc Donald's (CDN / Linton)
Retour	:	17 h 00	Métro CDN et Mc Donald's
Coût	:	55 \$ membre	65 \$ non-membre
Inscription	:	du 9 janvier au 18 mars	



Bienvenue aux cafés « in »

les mardis, de 13 h 30 à 16 h

2 \$: membre / 3 \$: non-membre (café, jus, biscuits inclus)
avec H. Haesaerts, F. Robert et K. Stipkovic

20 janvier *Charbon français, charbon chinois, crème de maïs pour autos*
avec Quynh Nguyen

Notre collègue M. Nguyen – mieux connu sous le nom de monsieur Quynh – a commis un essai, sous le titre révélateur de « *Charbon français, charbon chinois, crème de maïs pour autos* ». Pas surprenant pour ce géologue spécialiste des pétroles de s'intéresser aux formes d'énergie traditionnelles et nouvelles et ainsi, d'ajouter son « grain de sel » dans cet enjeu crucial.

27 janvier *Activons nos neurones!*
avec Katarina Stipkovic

Les jeux d'esprit, animés avec l'humour et la verve – pour ne pas dire la malice – qu'on reconnaît à Katarina, attirent de plus en plus de curieux qui veulent tester leurs connaissances. Parions que, sur un mode ludique, vous apprendrez quelque chose que vous ne soupçonniez même pas.

3 février *Comment céder ses biens avec succès?*
avec la Clinique d'information juridique de M^cGill

Comment s'assurer que nos volontés seront respectées lorsque nous aurons quitté la planète? Des étudiants en droit apporteront des précisions, notamment sur les formes de testaments et les types de mandats.

10 février *L'Italie, de Jules César à Léonard de Vinci*
avec Robert Lebeau

Après *L'histoire de la photographie* et *Paris vu par les artistes*, notre président nous amène de la Rome antique de Jules César à la Florence de la Renaissance avec Léonard de Vinci, en passant par la Venise des doges. Un voyage à travers une Italie qui devient le fer de lance en architecture, sculpture, peinture, musique et ouvre ainsi la voie à bien des artistes.

17 février *La police en revue*
avec le poste de quartier 26 Est

Partenaire de la première heure, la police du poste de quartier 26 Est amorce une série qui retracera les faits et gestes de plusieurs corps policiers, notamment à partir de leur appartenance à diverses escouades. Alors, à vos loupes, les Sherlock Holmes, Maigret, Colombo et Clouseau !

24 février *Activons nos neurones!*
avec Katarina Stipkovic

Voir le 27 janvier pour les détails de ces jeux d'esprit fort courus.

3 mars *L'Alzheimer : tout ce que vous avez toujours voulu savoir...*
avec Christian-Paul Gaudet

Après des ateliers sur la mémoire mémorables, Christian-Paul Gaudet a généreusement accepté de venir nous parler d'une maladie qui fait peur à plus d'un aîné: l'Alzheimer. Comme il est un des fondateurs de la Société Alzheimer de Montréal, le sujet et le conférencier étaient tout indiqués!

10 mars *Au pays de Sissi et de François -Joseph 1^{er}*
avec le Club Voyages Côte-des-Neiges

Au cœur de l'Europe centrale, l'Autriche présente une étonnante palette de festivals, dans un cadre enchanteur. Vienne, Salzbourg vous séduiront par leur élégance, animées par la musique de Mozart. Le château de Schönbrunn vous fera revivre le faste de l'empire austro-hongrois, au XIX^e siècle, en compagnie de ses hôtes Sissi et François-Joseph 1^{er}.

17 mars *Activons nos neurones!*
avec Katarina Stipkovic

Avec sa générosité proverbiale, Katarina a accepté de présenter trois jeux d'esprit dans la même session. Alors, gâtez-vous! Voir le 27 janvier pour plus de détails.

24 mars **Concours de « bibis » de Pâques**

À l'approche de Pâques, venez confectionner des chapeaux. Fouillez dans vos malles et vos garde-robes, envahissez vos greniers, visitez une friperie, un magasin à un dollar. Mieux encore, transformez un objet familier en un « bibi » époustouflant. Fleurs, plumes, papier-cadeau, rubans, « brillants », objets insolites, rien n'est exclu pour réaliser le « couvre-chef-d'œuvre » qui fera tourner les têtes !

NOS MÉDAILLÉS



Photo : R. Lebeau

Sur la photo, on reconnaît l'animatrice des cafés « in », Francine Robert entonnant avec la foule l'« Ô Canada », dans la plus pure tradition olympique devant deux médaillés morts de rire et de gêne, juchés sur des bottins téléphoniques, en guise de podiums...

À l'atelier sur la circulation, le café « in » décorait de médailles *en chocolat* l'agent de circulation Jean Tremblay pour le prix international qu'il a récemment reçu ainsi que notre fidèle collaborateur, l'agent sociocommunautaire – pardon ! – le *sergent* Michel Desormeaux, muté ailleurs depuis avec promotion comme *superviseur*.

Nous profitons de l'occasion pour remercier M. Desormeaux de sa collaboration exceptionnelle, au cours des cinq dernières années, et lui souhaiter franc succès dans ce nouveau défi qu'il saura certes relever avec brio.

Chronique des 15 ans



Je parlerai aujourd'hui des activités Intergénérationnelles. Cette chronique portera sur une activité de choix, je veux parler de la création collective d'une pièce de théâtre sur le thème de la protection de la nature. Le titre de cette courte pièce est *Un monde à protéger* traitant des périls qui menacent notre planète. Cette préparation fut longue, laborieuse mais, surtout pédagogiquement, enrichissante pour tous (Aînés et jeunes). Nous fûmes aidés durant 5 mois par Monsieur Charles Mayer, comédien et metteur en scène, et par Monsieur Gaëtan Côté, coordinateur, animateur, comédien et chef de la chorale, les « Mi-Bémol ». Celle-ci enrichira la pièce de chants ayant trait à la nature.

Un monde à protéger fut d'abord présenté le 9 mai 2004 dans le cadre de la semaine « l'Amitié n'a pas d'âge » au 7400 boulevard Saint-Laurent, devant un très vaste public (parents, bénévoles, professeurs et jeunes). Les autres représentations ont eu lieu à l'École Félix-Leclerc (deux fois) pour finir, en juin, au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges en présence de nombreux spectateurs très attentifs. Les meilleurs passages furent d'ailleurs gravés sur DVD afin de perpétuer ces moments privilégiés entre générations. La troupe a bénéficié, ce jour-là, du professeur de musique de l'École Félix-Leclerc et de Sœur Marthe Poliquin, accompagnatrice musicale.

Que conclure de ce beau projet Intergénérationnel ? Réponse: il faut continuer ce genre de rencontres. Un projet à moyen terme de préparation d'une autre pièce de théâtre est à l'étude (suivant les moyens financiers). De plus, il est envisagé de projeter dans le cadre des « cafés-in », le DVD amateur de cette rencontre Aînés du Centre et École Félix-Leclerc.
(à suivre)

Henri Haesaerts



La troupe intergénérationnelle de l'École Félix-Leclerc (classe de Mme Hoda) et du Centre des Aînés, autour du professeur de théâtre Charles Mayer.

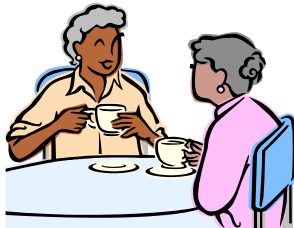
Pour briser la solitude et passer un moment agréable:
le repas communautaire

Soutien Informatique

Service réservé exclusivement aux membres du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Souffrez-vous de solitude et d'isolement ?
Aimeriez-vous vous faire de nouveaux amis ?
Vous ennuyez-vous un peu ?
Voulez-vous savourer un bon repas
en agréable compagnie ?
Une seule réponse : **le repas communautaire**

Le **Repas communautaire** du *Centre des Aînés Côte-des-Neiges*, a lieu chaque **Judi**,
de **11 h 30 à 15 h**,
au sous-sol de l'**Église** Notre-Dame-des-Neiges.
Après le repas, quelques activités
socio-récréatives vous sont proposées:
bingo, danse, etc.
Pour plus d'information,
contactez -nous au numéro
514 - 344 - 1210
Des ami(e)s vous attendent à bras ouverts !



Avez-vous besoin d'aide pour
les applications suivantes ?

- Windows XP et Office 2003
- Windows Vista et Office 2007
- Installation et configuration de périphériques (imprimantes, numériseur, etc.)
- Conseils sur achat équipements informatiques
- Installation et configuration de logiciels d'applications
- Conseils sur achat caméras numériques

Vous pouvez contacter sur rendez-vous notre
membre et bénévole :

Monsieur Michel Thibault
Téléphone : 514-739-5375



REMUE-MÉNINGES (Réponses de la page 5)

VIEUX FRANÇAIS / FRANÇAIS MODERNE

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. un médecin | 2. le soir | 3. un musicien |
| 4. chasser | 5. un renard | 6. un monastère |
| 7. un paysan | 8. tuer | 9. un perroquet |

MOTS COMPOSÉS

- | | |
|--|---|
| 1. cor entre les doigts de pied et, en plus, chez les Suisses, vin rosé à base de pinot noir | 3. Usurier, avare |
| 2. rhinolophe= chauve-souris | 5. fleurs s'ouvrant après la fin de la matinée |
| 4. qui manifeste de l'autoritarisme, de la raideur | 7. plante ornementale dont les fleurs s'ouvrent le soir |
| 6. téléski | 9. champignon (synonyme = hydne) |
| 8. petit café, restaurant de quartier | |
| 10. brigand, assassin | |

LETTRES GRECQUES / LETTRES FRANÇAISES

- | | | |
|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Le système <u>D</u> | 2. sans changer un <u>iota</u> | 3. l' <u>a</u> <u>b</u> <u>c</u> |
| 4. l'heure <u>H</u> ou le jour <u>J</u> | 5. un <u>delta</u> | |

QUI A ÉCRIT ?

- | | | |
|------------------|-----------------------|------------|
| 1. Marcel PROUST | 2. Gilles VIGNEAULT | 3. COLETTE |
| 4. Émile AJAR | 5. Alessandro BARICCO | |

Aniratak

De la démocratie à l'ogre !

Mercredi 12 novembre, 10 h, devant le restaurant Mc Donald's. Il fait frais. Nous ne sommes que 26 (quel dommage !) mais qu'importe ! en route pour Trois-Rivières.

L'objectif de la sortie? La visite du Musée Québécois de Culture populaire et de ses expositions temporaires. L'autobus Galland file à bonne allure sur l'autoroute 40 et quelque deux heures plus tard, nous sommes attablés près du plantureux buffet de l'Hôtel Gouverneur.



Après quoi, nous traversons la rue pour découvrir les différentes expositions du Musée sous la houlette d'une guide enthousiaste.

La 1^e partie est consacrée à la démocratie, « un équilibre qui n'est pas facile à trouver » selon René Levesque. Il y figure aux côtés des leaders charismatiques, Gandhi, Kennedy, Nelson Mandela, Aung San Sun Kyi et Martin Luther King dont on peut imaginer le sourire aujourd'hui...lui qui disait : « J'ai un rêve aujourd'hui : [...] que les hommes naissent égaux », et qui espérait que « [s]es enfants seront jugés au contenu de leur caractère ».

Les salles suivantes portent sur l'évolution de la bicyclette, avec de magnifiques spécimens à l'appui, et sur les jeux et leur origine,

des dames au Monopoly.

Mais une exposition intitulée « Méchant Moineau » retient l'attention de tous : celle d'un artiste poète, amoureux de la langue française, Michel Houde, qui illustre, par des objets ou des rapprochements inattendus, certaines expressions comme : s'accrocher au passé, être piégé, s'arracher la tête, tenir parole, mettre la pédale douce, péter de la boue, broyer du noir, perdre la face, être à cheval sur les principes, se reprendre en mains, avoir les deux pieds dans la même bottine, être tiré à quatre épingles, etc. Imaginez ce que peuvent donner ces expressions, lorsqu'elles sont prises au pied de la lettre !

Une autre partie de cette salle porte sur la nécessité de mémoriser l'information sous peine de perdre son identité: « Sans le recours à notre banque de mémoire , nous ne sommes plus rien d'identifiable » (cf. maladie d'Alzheimer). L'auteur de cette exposition propose également des aphorismes et des réflexions à méditer : « Aller au bout de soi, c'est venir à bout de son moi », « Vanité bien ordonnée commence par soi-même », « Réfléchir, c'est fléchir un peu », « La simplicité, c'est la stratégie la plus compliquée », etc.

La visite se termine par un parcours destiné aux enfants et à ceux qui le sont restés : celui de l'ogre, à travers l'obscurité, les obstacles et les bruits effrayants ! Brrrrrr....

C'est l'heure du retour... et des embouteillages montréalais ! Quelle bonne idée a eue Jocelyne de nous avoir fait découvrir l'un de ces musées provinciaux bien vivants qui ne manquent pas à travers le Québec et méritent notre visite !

Élisabeth Petit



Pierre Arcand

Député de Mont-Royal
Adjoint parlementaire au Ministre
du Développement économique,
de l'Innovation et de l' Exportation
Ministre du Tourisme
514-341-1156



**THOMAS MULCAIR
DÉPUTÉ D'OUTREMONT**



Joyeuses fêtes !

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



Raymond Bachand

Député d' Outremont
Ministre du Développement économique,
de l'Innovation et de l'Exportation
Ministre du Tourisme
Ministre responsable de la région de Montréal

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



L'épicerie du quartier



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

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



Un lieu empreint de Dignité

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



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

Centre de santé et de services sociaux
de la Montagne

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

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



Centre affilié universitaire
affilié à l'Université McGill

Centre des Aînés Côte-des-Neiges
6585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)
Montréal (Québec) H3S 2A5
Courriel: ainea50 @ 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