

## Hommage à nos bénévoles Semaine de l'Action bénévole

Cette année, « La Semaine de l'Action Bénévole » se déroulera, du 15 au 21 avril prochain à travers tout le Québec. C'est une semaine pendant laquelle tous les organismes rendent hommage à leurs bénévoles pour leur implication auprès de la communauté.



Nos bénévoles à la cuisine !

Le Centre des Aînés CDN ne fait pas exception à la règle. Il organisera une activité spéciale en l'honneur de ces personnes si précieuses sans lesquelles il ne pourrait exister.

Comme nous le faisons tous les ans, nous profiterons de cette occasion pour sensibiliser les membres qui hésitent encore à donner de leur temps pour faire du bénévolat, même si leur cœur les pousse à s'impliquer. Si c'est votre cas, prenez votre courage à deux mains et venez rencontrer Jocelyne, Anne-Marie ou Claudia car nous avons besoin de vous.

Le mot « bénévole » existe depuis le XIII<sup>e</sup> siècle et signifie « je veux le bien ». Aujourd'hui, il désigne la personne qui fait quelque chose sans obligation, gratuitement, et j'ajouterais, avec cœur et compassion.

Laissez-vous inspirer par ce mot car nous savons bien que notre noyau de fidèles bénévoles est la clef de voûte de notre rayonnement dans le milieu. Nous tenons à leur manifester notre gratitude, de manière toute particulière, lors de cette *Semaine* qui leur est consacrée.

Un immense **Merci** à vous tous, bénévoles anciens, actuels et futurs,

et bonne **Semaine de l'action bénévole 2012 !**

**Roger Risasi, directeur général**



Nos bénévoles en action !  
Repas communautaire

**Collaborateurs**

Stéphanie Bédard  
Jocelyne Brûlé  
Hélène Couillard  
Robert Lebeau  
Renée Martel  
Léo Michaud  
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: 15 juin 2012

## Implication au Conseil d'administration



R. Martel, R. Lebeau, D. Paulette, J. Destez, J.-C. Trudel, M. Garançon, G. Guimont

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges doit renouveler une partie de son Conseil d'administration cette année et entreprend la recherche de candidats pour siéger en tant qu'administrateurs. Le mandat débutera à la prochaine Assemblée générale annuelle qui aura lieu le **23 mai 2012**. Nous avons besoin de trois membres pour combler trois postes.

**Qui peut poser sa candidature ?** Tout membre en règle. Si vous êtes motivé à travailler à la promotion du Centre, si vous êtes sensibilisé à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale des personnes de 50 ans et plus, vous pouvez jouer un rôle très important au Conseil d'administration.

**Quel est le rôle du Conseil d'administration ? :**

- Participer à la définition des orientations du Centre
- Recueillir et gérer les fonds pour l'administration
- Élaborer les politiques de développement et d'orientation
- Établir des règlements de régie interne, etc.

Vous êtes intéressé à travailler au développement du Centre des Aînés CDN?

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

La direction du Centre pourra vous remettre les formulaires de mise en candidature. Pour vous porter candidat, vous devez faire parvenir les formulaires dûment complétés au secrétariat, **au plus tard le mercredi 16 mai 2012, à 16 h 00**.

N'hésitez plus. Venez vous joindre à nous et découvrez le plaisir de vous sentir utile en participant de façon plus rapprochée de la vie de notre Centre.

**Roger Risasi, directeur général**

## Service d'impôt 2012 pour l'année 2011

Pour la 18<sup>e</sup> 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 fourni cette année encore par un bénévole.

### Pour bénéficier du service d'impôt, il faut :

- Être membre du Centre des Aînés CDN;
- 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'intérêts 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 (2010)
- Tous les feuillets T (2011)
- Les reçus médicaux (2011)
- Les formulaires de déclaration de revenus (2011).

**Le Service d'impôt se tiendra  
au Centre-des-Aînés CDN  
6585, ch. de la Côte-des-Neiges**

**Le mardi 3 et le mercredi 4 avril 2012  
de 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 00  
Veuillez prendre rendez-vous  
le plus tôt possible !!!  
au 514-344-1210**

**Pour les membres seulement !!!**

## Parlons Santé

### P.I.E.D.

### Nécessaire pour mon équilibre !



Vous avez déjà fait une chute ?  
Vous voulez améliorer  
votre équilibre ?

**Hâtez-vous,  
le nombre de place est limité !**



Centre de santé et de services sociaux  
de la Montagne

Centre affilié universitaire

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 programme P.I.E.D., vous augmentez la force de vos jambes, gardez vos os en santé et apprenez à prévenir les chutes.

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

La prochaine session aura lieu du **4 avril au 22 juin 2012.**

Nous recommandons fortement à nos membres de 60 ans et plus de tenter l'expérience et d'y participer. Nous vous attendons impatiemment : premier arrivé, premier servi !

**Roger Risasi, directeur général**

## Mot du président



Chers membres,

Voilà que le printemps se pointe enfin le bout du nez et que l'hiver nous a quittés en douceur.

En ce début du troisième trimestre de nos activités, la session **printemps-été 2012** s'annonce des plus intéressantes : voyages, danse, dîners communautaires, mardi-conférence, mardi-cinéma, sorties, yoga, Qi Gong, Tai-chi, Cercle de lecture et cours de toutes sortes, avec des animateurs hors pair qui sauront, par leur dynamisme, vous divertir tout en vous transmettant leurs précieuses connaissances.

L'équipe permanente de votre Centre s'unit aux membres du Conseil d'administration pour vous souhaiter de passer une très bonne session et je vous invite personnellement à donner généreusement lors de notre campagne de financement annuelle; ce geste de votre part nous permettra de vous offrir une plus grande variété d'activités.

N'oubliez pas : « *l'amitié se cultive et c'est la plus grande richesse que l'on puisse partager* ».

Mes amitiés à toutes et à tous.

**Robert Lebeau**, président du C.A.

## In memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte récente d'une de ses membres  
**Mme Francine Belliveau.**

Sincères condoléances à sa famille.

## De notre Caisse

### COMPTE D'ÉPARGNE LIBRE D'IMPÔT (CELI)

#### QU'EST-CE QUE LE CELI ?

Le CELI est un véhicule d'épargne enregistré lancé par le gouvernement fédéral grâce auquel les particuliers peuvent gagner un revenu d'investissement libre d'impôt. Les cotisations versées dans le compte ne sont pas déductibles du revenu imposable et ne donnent donc pas droit à des réductions d'impôt. En contrepartie, les sommes accumulées dans un CELI ou retirées de celui-ci ne sont pas imposables.

Ce compte d'épargne s'adresse à l'investisseur :

- qui désire faire fructifier ses épargnes à l'abri de l'impôt ;
- qui souhaite ne pas payer d'impôt sur les retraits effectués au compte ;
- pour qui le REER ne suffit plus pour économiser de l'impôt ;
- qui a un surplus de liquidités provenant des revenus de son FERR.

Pour savoir si le CELI convient à vos besoins d'investisseur, rencontrez votre conseiller ou votre planificateur financier à la Caisse.



**Desjardins**  
Caisse des Versants  
du mont Royal

514 274-7777

## Séance publique d'information annuelle

Mardi 22 mai 2012

Nous avons le plaisir d'inviter **les membres** du Centre des Aînés Côte-des-Neiges et **les personnes de 50 ans et plus** vivant à Côte-des-Neiges à venir nous rencontrer,

**le mardi 22 mai 2012, de 10 h à 11 h,**  
pour une séance publique d'information.

C'est une occasion unique donnée à tous les gens du quartier de s'informer davantage sur l'ensemble de nos champs d'intervention



auprès de la clientèle aînée de Côte-des-Neiges et des environs.

Membres et anciens membres sont invités à venir nombreux échanger avec l'équipe de la direction et les membres du Conseil d'administration sur les différents sujets touchant la bonne marche de l'organisme.

Nous vous attendons, café et pâtisseries  
à la main, dès **9 h 45**,  
au **6585, ch. de la Côte-des-Neiges**

**Renseignements au 514 - 344 - 1210**

**Roger Risasi**, directeur général

## 22<sup>e</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE Mercredi 23 mai 2012



Le printemps au Centre des Aînés Côte-des-Neiges est l'occasion d'évaluer ensemble nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de nous questionner sur les difficultés rencontrées et de sonder de nouvelles avenues pour répondre mieux aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

L'Assemblée générale annuelle aura lieu au Centre des Aînés, **le mercredi 23 mai, à 10 h 15**. La convocation et l'ordre du jour de cette réunion seront envoyés aux membres par la poste.

Les trois postes à pourvoir cette année sont ceux :

- du représentant des membres
- du représentant de la communauté
- du représentant des bénévoles.

Deux administrateurs viennent de terminer leurs mandats de deux ans chacun au Conseil et une administratrice se retire pour des raisons personnelles.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux, cette journée-là afin d'obtenir le quorum.

**Renée Martel**, secrétaire du C.A.

## Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

### ATELIERS DE FABRICATION DE CARTES POSTALES PERSONNALISÉES



En collaboration avec la Maison de la Culture de Côte-des-Neiges, nous vous offrons un atelier d'art qui consiste à fabriquer vous-mêmes vos cartes postales à partir de matériaux recyclés (boîtes de toutes sortes, journaux, revues).

Vous pouvez également apporter des photos de vous ou de voyage si vous désirez personnaliser vos cartes postales.

Elles seront ensuite envoyées aux destinataires de votre choix.

Les ateliers seront donnés par **Anne-Marie Beaulieu** dans le cadre des projets de médiation culturelle dans Côte-des-Neiges.

**Les mardis 5 et 12 juin  
de 13 h 30 à 16 h 00**

Voir programmation page 7

**Coût : 2.00\$**



## On recherche...



Nous sommes à la recherche d'un animateur/professeur pour donner un cours de bridge duplicate, les lundis après-midi de préférence.



Nous sommes aussi à la recherche d'un professeur d'anglais pour le cours destiné aux débutants.

Si vous êtes intéressés par un de ces postes, veuillez communiquer avec Jocelyne Brûlé au 514-344-1210.

On a besoin de vous !!!

## 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. Appelez au 514 - 344 -1210.

L'ŒUVRE  
LÉGER



Pour la dignité humaine  
au Québec et dans le monde

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$  
valide du 1<sup>er</sup> septembre 2011 au 31 août 2012**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<p><b>Bridge duplicate</b> <i>Activité annulée pour la session !</i></p>	<p><b>Mardi-Conférence</b> 13 h 30 -15 h 30</p> <p><b>17 avril</b> <b>Atelier sur les RDD</b> <b>(Résidus domestiques dangereux)</b> Où trouve-t-on les RDD à la maison ? En quoi sont-ils dangereux ? Comment en disposer ? avec Sébastien Archambault de la SOCENV (Société environnementale de CDN) <b>Coût : 1 \$</b></p> <p>☀</p> <p><b>8 mai</b> <b>Aîné-Avisé !!!</b> Séance d'information contre l'abus et la fraude avec un bénévole aîné de la FADOQ et un policier (Collaboration du CSSS Cavendish) <b>Gratuit !</b></p> <p>☀</p> <p><b>5 et 12 juin</b> <b>Atelier de fabrication de cartes postales</b> avec Anne-Marie Beaulieu de la Maison de la Culture de Côte- des- Neiges <b>Coût : 2 \$</b></p> <p>🎵</p> <p><b>Mardi-Cinéma</b> Voir programmation sur babillard au Centre.</p>	<p><b>Pratique de Tai-chi</b> <i>M. Hirou</i></p> <p>Mercredi 9 h 30 - 10 h 30 4 avril au 20 juin <b>Coût : 1 \$</b> <i>Réservé aux participants des cours de T.C.</i></p>
LUNDI		JEUDI
<p><b>Scrabble duplicate</b> <i>Huguette Houle</i> Lundi 13 h 00 -16 h 00 2 avril au 18 juin <b>Coût : 1 \$</b> <i>Réservé aux membres</i></p>		<p><b>Dîners communautaires</b></p> <p>Église Notre-Dame-des-Neiges 5320, ch. Côte-des-Neiges</p> <p><b>Tous les jeudis à midi</b> 6 \$ membre / 7 \$ non-membre Réservation nécessaire avant le lundi à 12 h 00</p> <p>Pas de 🌸 repas les 5 et 19 avril</p> <p>Dîner de 🌸 Pâques 12 avril <b>Dernier repas 7 juin</b> 10 \$ membre 12 \$ non-membre</p> <p><i>Billets en vente au secrétariat en tout temps ou au sous-sol de l'église, les jeudis précédents.</i> <i>Pas de vente le jour même.</i></p> 
JEUDI		
<p><b>Pratique de Tai-chi Qi Gong</b> <i>Au parc Kent</i> <i>Jeudi 9 h 30 - 11 h 30</i> <i>A partir du 5 juillet Gratuit !</i></p>		
VENDREDI		
<p><b>Cercle de lecture</b> <i>Hélène Couillard</i> <i>1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois</i> 13 h 30 -15 h 30 <b>Coût : 1 \$</b> <b>Début: 30 mars</b> <i>Réservé aux membres</i></p>		
VENDREDI		
<p><b>Pratique danse en ligne</b> <i>M. Ravette, H. Dumas</i> Vendredi 13 h 00 – 14 h 30 11 mai au 15 juin <b>Coût 1 \$</b> <i>Réservé aux participants des cours de danse</i></p>		

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 26 au 30 mars 2012

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

LUNDI	MARDI	JEUDI
<b>Chorale</b> <i>Céline Asselin</i> 9 h 30 - 11 h 00 2 avril au 18 juin 30 \$ membre / 35 \$ non-membre	<b>Danse en ligne</b> <i>Jocelyne Kwok Choon</i> <b>Débutant</b> 10 h 30 - 12 h 00 50 \$ membre / 60 \$ non-membre (12 cours de 1 h 30 ) 27 mars au 12 juin <b>Intermédiaire 1<sup>e</sup> année</b> 13 h - 14 h 30 (12 cours de 1 h 30 ) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre 27 mars au 12 juin	<b>Mise en forme / Gymnastique douce</b> 10 h 45 - 11 h 45 5 avril au 7 juin 40 \$ membre / 50 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne
LUNDI	MARDI ou VENDREDI	JEUDI
<b>Conversation française</b> <i>Michel De Celles</i> 14 h 30 - 16 h 00 2 avril au 18 juin (dates à confirmer) 10 \$ - réservé aux membres	<b>Aquaforme</b> (10 cours) Mardi 10 h 30 - 11 h 30 3 avril au 5 juin OU Vendredi 10 h 30 - 11 h 30 13 avril au 15 juin 40 \$ membre / 50 \$ non-membre Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne	<b>Espagnol</b> <i>Céline Locas</i> <b>Intermédiaire</b> 13 h 30 - 15 h 00 5 avril au 7 juin 20 \$ membre / 30 \$ non-membre  <i>Maria Fernandez</i> <b>Débutant</b> 13 h 30 - 15 h 00 <b>Avancé</b> 9 h 30 - 11 h 30 5 avril au 7 juin 20 \$ membre / 30 \$ non-membre
LUNDI et JEUDI	MERCREDI et VENDREDI	VENDREDI
<b>Tai-chi</b> <i>Phan Ngoc</i> <b>Débutant</b> 9 h 00 - 9 h 55 2 avril au 18 juin 45 \$ membre / 55 \$ non-membre  <b>Avancé</b> 10 h 00 - 10 h 55 2 avril au 18 juin 45 \$ membre / 55 \$ non-membre  <b>Qi Gong</b> 11 h 00 - 12 h 2 avril au 18 juin 45 \$ membre / 55 \$ non-membre	<b>Yoga adapté ( sur chaise )</b> <i>Annie Courtecuisse</i> 13 h 30 - 14 h 30 4 avril au 15 juin 50 \$ membre / 55 \$ non-membre	<b>Bible</b> <i>Sr Marthe Poliquin</i> 9 h 45 - 11 h 15 <i>Livre de Job</i> 13 avril au 15 juin 20 \$ membre / 30 \$ non-membre
JEUDI et VENDREDI	MERCREDI et VENDREDI	
<b>Tai-chi Intermédiaire</b> <i>Phan Ngoc</i> Jeudi 12 h 00 - 13 h 00 et Vendredi 10 h 00 - 11 h 00 5 avril au 15 juin 45\$ membre / 55 \$ non-membre	<b>Programme P.I.E.D.</b> (Programme intégré d'équilibre dynamique) Mercredi 9 h - 10 h 30 et Vendredi 9 h - 10 h 4 avril au 22 juin Admissibilité après évaluation par le professeur 10 \$ membre / 20 \$ non-membre	

## SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

**VISITE EXCLUSIVE !!!**

**Mercredi 11 avril 2012**  
**Visite patrimoniale de l'IUGM**  
**(Institut universitaire de gériatrie de Montréal)**



L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal occupe le site actuel depuis des années. Une visite patrimoniale nous permettra de mettre en perspective historique le contexte des bâtiments, leurs fonctions d'origine, les modifications subies depuis sa création qui contribuent à en faire un lieu important dans notre quartier. Monsieur Christian-Paul Gaudet, coordonnateur PLANETREE, nous accompagnera dans cette visite exclusive pour les membres de notre centre.

**Départ de groupe : 13 h 00**                      **métro CDN (côté église) départ de groupe obligatoire**  
**Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre**  
**Inscription : du 26 mars au 4 avril**

*P.S. : Nous ne visiterons pas de chambres avec des patients. Ce n'est pas une visite des services de l'IUGM.*

**Mercredi 9 mai 2012**  
**Circuit pédestre dans St-Henri**



***Dernier circuit de notre « pèlerinage » dans le quartier de St-Henri.***

Du début de la colonie à nos jours, venez découvrir d'où vient le nom de Saint-Henri, qui était Emile Berliner, s'il y a vraiment eu des tanneries à Saint-Henri, le lien avec l'homme fort Louis Cyr, etc.  
Avec un guide de Kaléidoscope.

**Départ de groupe : 12 h 30**                      **Métro CDN (côté église)**  
**Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre**  
**Inscription : du 26 mars au 2 mai**

**N.B. : Ce circuit est d'une durée d'environ deux heures, sans pause. Veuillez avoir de bons souliers de marche, bouteille d'eau et protège-soleil.**

**Mercredi 6 juin 2012**  
**Musée des pompiers auxiliaires de Montréal**  
**( 5100 boul. St-Laurent )**



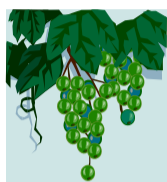
Ce bâtiment aux allures de château fut construit en 1915 pour loger l'hôtel de Ville de Saint-Louis-du-Mile-End. Aujourd'hui, l'immeuble sert de caserne des braves pompiers de Montréal. Son musée témoigne de l'histoire du corps des pompiers auxiliaires de Montréal.

**Départ de groupe : 12 h 30**                      **Métro CDN (côté église)**  
**Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre**  
**Inscription : du 26 mars au 30 mai**

**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 20 juin 2012



**Route des Gerbes D'Angelica \***  
et  
**Vignoble des Négondos \*\***  
(Mirabel)  
**Journée vins et jardins !!!**



\* Située sur une route champêtre à Mirabel, *Route des Gerbes d'Angelica*, producteur de vivaces, a aménagé une dizaine de jardins thématiques différents, où se marient esthétique, écologie, musique et mission humanitaire.

\*\* *Le Vignoble des Négondos*, entreprise familiale lancée en 1993, produit chaque année une sélection de 8 vins secs blancs, rouges, et rosés qui sauront surprendre tout autant l'amateur que le connaisseur.

*Le forfait comprend :* \* Voyage en autobus intermédiaire, visite commentée des jardins thématiques et dîner (boîte à lunch) sous chapiteau. Petite plante remise à chacun.

\*\* Visite guidée du vignoble, dégustation de 3 vins et comptoir de vente.

Départ : 9 h 30                      Mc Donald's (CDN / Linton)  
Retour : 17 h 00                  Métro CDN et Mc Donald's  
Coût : 55 \$ membre / 65\$ non-membre  
Inscription : du 26 mars au 13 juin

Mercredi 4 juillet 2012



**Chouette à voir !**  
(Saint-Jude)



Centre d'interprétation unique, *Chouette à voir !* constitue un havre de paix pour des centaines d'oiseaux de proie blessés. Vivez un face à face unique et inoubliable avec plus d'une vingtaine d'espèces d'oiseaux de proie du Québec.

*Le forfait comprend :* \* Voyage en autobus intermédiaire, accès et visite libre au site naturel *Chouette à voir !*, présentation d'oiseaux de proie vivants, visite-guidée des volières de réhabilitation, séances de photographie avec des oiseaux de proie vivants (apportez votre appareil photo !)

\* Dîner 3 services au Pavillon de l'Érable à Saint-Jude.

Départ : 10 h 00                      Mc Donald's (CDN / Linton )  
Retour : 17 h 30                      Métro CDN et Mc Donald's  
Coût : 60 \$ membre      70 \$ non-membre  
Inscription : du 26 mars au 27 juin

## Fiche d'inscription - Printemps 2012

**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 :	<b>Usage interne</b>		
Ville :		Téléphone :		<b>Date :</b>		
Date de naissance :				<b>Reçu : #</b>		
Numéro carte de membre <input type="text"/>		Renouvellement <input type="checkbox"/>		Nouvelle adhésion <input type="checkbox"/>		15 \$    15\$
Cours	Journée	Horaire	membre	non- membre	Chèque	Comptant
Aquaforme mardi	Mardi	10 h 30 - 11 h 30	40 \$	50\$		
Aquaforme vendredi	Vendredi	10 h 30 - 11 h 30	40 \$	50 \$		
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 \$	<b>Réservé aux membres</b>		
Danse en ligne, débutant (12 cours)	Mardi	10 h 30 - 12 h 00	50 \$	60 \$		
Danse en ligne inter. 1 <sup>e</sup> année (12 cours)	Mardi	13 h 00 - 14 h 30	50\$	60 \$		
Espagnol intermédiaire	Jeudi	13 h 30 -15 h 00	20 \$	30 \$		
Espagnol débutant	Jeudi	13 h 30 - 15 h 00	20 \$	30 \$		
Espagnol avancé	Jeudi	9 h 30 - 11 h 30	20 \$	30 \$		
Mise en forme	Jeudi	10 h 45 -11 h 45	40 \$	50 \$		
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.12h 00-13h 00	Ven.10 h 00 -11h 00	45 \$	55 \$		
Tai-chi avancé	Lun.et jeu	10 h 00 - 10 h 55	45 \$	55 \$		
Yoga sur chaise	Mer. et Ven.	13 h 30 - 14 h 30	50 \$	55 \$		
Programme P.I.E.D	Mer. 9h-10h30	Ven. 9h 00-10 h00	10 \$	20 \$		
Sorties/excursions	Journée	Horaire	membre	non- membre	Chèque	Montant
Visite patrimoniale de l'IUGM	Mer. 11 avril	13 h 00	5 \$	10 \$		
Circuit pédestre dans St-Henri	Mer. 9 mai	12 h 30	20 \$	25 \$		
Musée des pompiers auxiliaires de Mtl	Mer. 6 juin	12 h 30	5 \$	10 \$		
Route des Gerbes d'Angelica	Mer. 20 juin	9 h 30 -17 h 00	55 \$	65 \$		
Chouette à voir !	Mer. 4 juil.	10 h 00 17 h30	60 \$	70 \$		
<b>Chèque #</b>		<b>Comptant</b>				
Cochez votre choix d'activités :			<b>Carte de membre obligatoire</b>			
Activités de groupe	Coût / séance	Journée	Horaire	Cochez		
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 T-C</i>	
Cercle de lecture	1 \$	Vendredi	14 h 00 -15 h 30		<i>Réservé aux membres</i>	
Mardi-conférence/cinéma	1 \$ et plus	Mardi	13 h 30 - 15 h 30			
Pratique de danse en ligne	1\$	Vendredi	13 h 00 -14 h 30		<i>Réservé aux inscrits à la D. en L.</i>	
<b>Centre des Aînés Côte-des-Neiges, 6585 ch. Côte-des-Neiges, Montréal (Qc) H3S 2A5</b>						
<i>Après la période du 26 au 30 mars 2012, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.</i>						
<b>Guide d'inscription au verso</b>						

## **Guide d'inscription –printemps 2012**

### **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<sup>e</sup> 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

<b>Fiche d'inscription</b>	<b>Il est très important de compléter la fiche d'inscription</b> avant de vous présenter au secrétariat.
<b>Inscription par la poste</b>	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> .

## Une autre façon de lire: La liseuse électronique (e-book reader)

**D**otée d'un écran mat de 6" et d'un poids minimale, la liseuse permet de transporter avec soi toute une bibliothèque !

On peut charger en quelques secondes des livres:

- en les empruntant gratuitement d'une bibliothèque publique (par exemple de la BANQ). Vous n'aurez pas à les retourner puisque leur contenu deviendra inaccessible au bout de 3 semaines.

- en les acquérant gratuitement à partir d'un site Internet qui offre des livres (surtout des classiques) du domaine public.

- en les achetant d'une librairie en ligne, généralement à un prix inférieur à la version papier.

Cette formule est particulièrement attrayante pour :

- toute personne qui désire avoir accès à ses livres préférés lors de ses déplacements, périodes d'attente, etc. avec un encombrement minimum.

- les voyageurs qui peuvent y charger les guides de voyage des régions à visiter.

- les personnes qui apprécient un accès immé-

diat aux livres qu'ils désirent emprunter (à la condition qu'ils soient disponibles, bien entendu) sans avoir à se rendre physiquement à la bibliothèque pour l'emprunt et le retour.

Bien sûr, tout n'est pas disponible pour le moment en format numérique, mais l'offre est en croissance constante.

Une étude comparative des différents modèles de liseuse électronique est disponible dans le numéro de décembre 2011 de la revue Protégez-vous.

Les prix ont baissé depuis (actuellement autour de 100 -150\$, taxes comprises).



La familiarité avec l'ordinateur, sans être indispensable, est certainement un atout.

Bonne lecture sur votre liseuse !

**Léo Michaud**, membre

## Cercle de lecture : information Des livres à domicile !

Nous avons pensé nous adresser à tous les passionnés de lecture qui ont de la difficulté à se déplacer pour des raisons de santé ou simplement climatiques.

Savez-vous qu'il existe un service public de la Ville de Montréal - **BIBLIO-COURRIER** - qui peut vous envoyer des livres, CD ou DVD **GRATUITEMENT** ?

Vous pouvez rejoindre ce service soit en téléphonant au: 514-872-2901, soit en communiquant par internet à l'adresse: [ville.montreal.qc.ca/biblio](http://ville.montreal.qc.ca/biblio). Le personnel répondra aimablement à toutes vos demandes et vous posera quelques questions pour vérifier le bien-fondé de votre demande.

Si vous êtes à la page et bien branchés, pourquoi aussi ne pas vous offrir une **liseuse numérique** comme celle sortie de la poche de notre nouveau membre, Léo Michaud? Vous pouvez ainsi télécharger certains livres et les lire en voyage ou au lit sans encombrement et en adaptant la taille des caractères à votre vision. C'est un outil d'avenir pratique. **Nous déposerons à l'administration des feuilles pour mieux vous renseigner.**

**Hélène Couillard**, bénévole

## Une St-Valentin pleine d'amitié



**L**e 9 février dernier, le Centre des Aînés CDN a célébré à sa manière la Fête de l'Amour, en organisant un dîner spécial au sous-sol de l'Église Notre-Dame-des-Neiges, sous le signe de la joie de vivre, de l'amitié et du partage.

Si j'utilise l'expression « Fête de l'Amour » et non « des amoureux » c'est que cette fête est devenue l'occasion de dire à tous les gens que l'on aime (conjoint, compagnons, amis, parents, etc.) combien ils sont importants pour nous dans notre vie.



Malgré la rigueur de la température hivernale de cette journée-là, bon nombre d'aînés se sont présentés au rendez-vous.

Les réjouissances sous le signe de l'amitié se sont poursuivies avec de *la danse en ligne* sous la direction de l'animateur Monsieur J.A. Gamache. Son attachement à notre organisme, son entrain, son attention envers chacun, son professionnalisme ont permis à tous les dîneurs de bouger et donné du bonheur à tous.

De l'avis des participants, cette rencontre amicale sous le signe de St-Valentin a été un franc succès.

Au plaisir de se retrouver à la prochaine St-Valentin !

**Roger Risasi**, directeur général

## Campagne annuelle de financement 2012

**L**'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de sortir de notre isolement de la saison hivernale et de chercher à nous informer sur les différentes ressources offertes par notre milieu.

Le printemps est aussi le moment où *les membres et les anciens membres* du Centre des Aînés CDN mettent la main dans la bourse pour soutenir financièrement leur organisme en participant massivement à la campagne annuelle de financement. Votre don nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins.

Nous vous annonçons que le coup d'envoi officiel de la **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2012**, par l'expédition de lettres aux membres et aux ex-membres. Cette année, nous aimerions vous voir encore plus généreux que les années précédentes. Nous en avons bien besoin !

Merci d'avance !

**Roger Risasi**, directeur général



## La page des informations

### À vos plumes !

Si vous avez une idée d'article, des suggestions à faire pour le Centre, des propositions de sorties, de cours, n'hésitez pas à prendre votre plume et à nous contacter.

\*

N'oubliez pas non plus,  
**LA BOÎTE À SUGGESTIONS**  
dans le bureau d'Anne Marie.  
Exprimez-vous !



### Rencontres d'information au CLSC Côte-des-Neiges

- \* Diabète
- \* Santé du cœur
- \* Saines habitudes de vie

Dates à déterminer par le CLSC CDN.

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 BÉNEVOLE 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

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



### Maison de la Culture Côte-des-Neiges

Notre quartier ne manque pas de ressources culturelles, ni d'activités **gratuites**. Profitez-en. En voici quelques-unes pour le printemps 2012 à la Maison de la culture:

- **Mardi 3 avril**, 19h30 : **Trou Story**, documentaire de R. Desjardins sur les C<sup>ies</sup> minières
- **Mardi 17 avril**, 20h : Musique et lecture, **Chopin / George Sand**
- **Jeudi 26 avril**, 20h : **danse traditionnelle indienne**
- **Du 12 avril au 27 mai**, exposition: Collection personnelle de **Sébastien Hudon**

À la suite du décès de notre **professeure d'anglais**, Mme Greta Gonzalez, les cours ont été supprimés temporairement. Nous sommes actuellement à la recherche d'un (e) remplaçant (e).

Pour l'instant, le **bridge duplicate** n'est plus offert, mais nous essayons de trouver un professeur de bridge, libre le lundi de préférence.

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**.

### Vacances d'été

**Le Centre des Aînés sera fermé :**

**Pâques** : 6 au 9 avril (vendredi & lundi)

**Fête des Patriotes** : 21 mai (lundi)

**Fête Nationale du Qc** : 25 juin (lundi)

**Fête du Canada** : 2 juillet (lundi)

**Vacances d'été** : 23 juillet au 19 août 2012



### Horaire d'été

**Lundi au jeudi** : 9 h à 12 h  
13 h à 16 h



**Vendredi** : 9 h à 12 h  
**Du 25 juin au 31 août 2012**



**Pierre Arcand**  
Député de Mont-Royal


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

3400, rue Jean Talon Ouest  
Bureau 100  
Montréal, Québec  
H3R 2E8  
Tél. : 514-341-1151

**THOMAS MULCAIR**  
DÉPUTÉ D'OUTREMONT

3333, 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

5450, 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 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) À deux pas du:  **CÔTE-DES-NEIGES** **TÉL: (514) 735-3611**  
Montréal H3T 1X4



**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*



**Liette Lapointe**  
Conseillère aux familles en pré-arrangements


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

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**  
6585, ch. Côte-des-Neiges (angle Barclay)  
Montréal (Québec) H3S 2A5

Tél. : 514-344-1210  
Télec.: 514-344-9679

Courriel: ainea50 @ ainecdn.org

[www.ainecdn.org](http://www.ainecdn.org)

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

**9 h à 12 h et 13 h à 17 h**