

Printemps 2017

Vol. XXIV- N° 2

LE P'TIT JOURNAL



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

www.ainecd.org

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

Semaine de l'Action bénévole 2017 : fêtons nos vaillants bénévoles !



La Semaine de l'action bénévole 2017, dans toute la province de Québec, aura lieu du **23 au 29 avril 2017**.

C'est une semaine pendant laquelle tous les organismes vont rendre hommage à leurs bénévoles pour leur implication auprès de la communauté.

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.

Le bénévolat est un fondement de la vie associative. Bien des organismes communautaires n'ont pas les moyens de rémunérer tout leur personnel. Le recours au bénévolat est alors nécessaire puisque celui-ci permet d'accomplir leurs objectifs sans trop dépenser d'argent en ressources humaines. Le bénévolat devient alors un outil incontournable dont dépend leur existence, et aussi leur mission qui est généralement philanthropique.

Le mot « bénévole » existe depuis le XIII^e 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

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

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.

Nous profitons aussi de cette occasion pour lancer un appel à tous ceux qui veulent se sentir utiles au sein de leur communauté. Joignez-vous au groupe des bénévoles car le bénévolat, c'est bon pour le moral et pour la santé. Vous trouverez beaucoup de plaisir à aider les autres et vivrez mieux avec vous-mêmes.

Un merci particulier à tous nos bénévoles présents et futurs ...
et **bonne Semaine de l' action bénévole !**

Roger Risasi, *directeur general*



Nouvelles du Conseil d'administration

L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de se questionner sur la représentation des membres au sein du Conseil d'administration, d'évaluer nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de réfléchir sur les difficultés rencontrées et de sonder de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

Afin de renouveler une partie de son Conseil d'administration, le Centre recherche **deux candidats** pour siéger en tant qu'administrateur. Le mandat débutera à la prochaine Assemblée générale annuelle qui aura lieu le **24 mai 2017**.



Assemblée générale annuelle

Date : Mercredi 24 mai 2017

Heure : de 10 h à 11 h 30

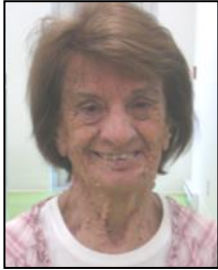
Tout membre en règle peut poser sa candidature s'il est motivé à faire promouvoir la mission du Centre. *Notre attention particulière se porte sur le membre qui a un certain vécu au Centre, qui participe au moins à une des activités proposées, une personne dynamique, sociable, ouverte à la diversité culturelle, compétente et rassembleuse.*

Pour vous porter candidat, venez chercher le formulaire au secretariat. Vous devez le faire parvenir dûment complété au plus tard le **mardi 16 mai 2017, à 16 h**.

Le directeur général et la présidente 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.

Roger Risasi, *directeur general*

Mot de la présidente



Chers membres

Avec le printemps s'annonce le troisième trimestre des activités 2016-2017 au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Elles sont nombreuses (12 +) et diversifiées: sportives, ludiques, intellectuelles, spirituelles.

Le Centre propose aussi des conférences traitant de sujets dans l'intérêt des aînés, des sorties à Montréal et hors Montréal, sans oublier les repas hebdomadaires du jeudi et d'autres activités pour souligner les fêtes.

Les animateurs compétents et dynamiques espèrent votre participation.

Une réponse favorable à la campagne de financement permettra de vous offrir une plus grande variété d'activités.

L'équipe permanente du Centre et les membres du Conseil d'administration vous souhaitent un beau printemps et Joyeuses Pâques.

Jacqueline Destez, présidente du C.A.

La froidure paresseuse
De l'hiver a fait son temps;
Voici la saison joyeuse
Du délicieux printemps.
Antoine de Baif (1532-1589)

Le printemps est là !



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

Café – Internet



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal



Nous sommes maintenant dans l'ère de la technologie de l'information. La planète est devenue un grand Village car la toile de l'Internet permet que les gens se connectent facilement. Les aînés ne sont pas laissés de côté car ils utilisent cette technologie pour communiquer avec le reste des membres de leur famille qui sont éparpillés partout dans le monde.

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, connaissant les besoins de sa clientèle, vient de mettre à la disposition de ses membres réguliers deux postes d'ordinateurs avec l'imprimante pour la consultation de leurs courriels et pour la communication de temps en temps avec les services gouvernementaux. Ces équipements informatiques sont disponibles grâce au support financier du *Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, du Service Canada et de la Caisse Desjardins des Versants du mont Royal.*

Malheureusement peut-être, le Café-Internet n'est pas un endroit où sera donné un cours d'informatique aux aînés qui ne sont pas habiles à fonctionner avec ce moyen de communication. Pour les aînés initiés, l'utilisation du Café-Internet se fera sous réservation en appelant au secretariat. Certaines conditions seront appliquées pour la bonne marche de ce nouveau service.

Le printemps 2017 verra le lancement officiel du Café-Internet.
Bienvenue à tous les membres qui n'ont pas l'équipement informatique à la maison.
Profitez-en. Il est à votre disposition.

Roger Risasi, directeur general

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES

- Fête des Patriotes : 22 mai (Lundi)
- Fête nationale : 26 juin (Lundi)
- Fête du Canada : 3 juillet (Lundi)
- Vacances d'été : 24 juillet au 20 août 2017



Prothèses dentaires
esthétiques et confortables

Nidal A. Chakra, d.d.
denturologiste

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



Parlons santé



Bienvenue au printemps P.I.E.D. 2017

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

Hâtez-vous, le nombre de place est limité !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, en collaboration avec le CSSS de la Montagne, offre aux personnes de 60 ans et plus le programme P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique).

En participant au programme P.I.E.D., vous augmenterez la force de vos jambes, garderez vos os en santé et apprendrez 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
19 avril au 17 juillet 2017

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



Campagne annuelle de financement 2017



À quelques semaines de l'arrivée du printemps, permettez-nous de vous rappeler le rendez-vous annuel de la traditionnelle campagne de financement de votre organisme.

Nous vous remercions sincèrement pour votre contribution financière durant la campagne de 2016. Nous espérons vous compter, cette année encore, parmi les donateurs en qualité de *membres* ou d'*anciens membres* de notre organisme.

Votre don, quel qu'il soit, est indispensable. Il nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins.

Nous vous signalons qu'officiellement la **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2017**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres. Notre objectif reste le même que celui de la campagne de 2016: récolter un montant de 5 000 \$.

Nous vous invitons, encore une fois, à aider le Centre car chaque don est un investissement pour rester en santé et vivre le plus longtemps possible dans la communauté. C'est une façon de marquer votre solidarité et de profiter de ce que nous pouvons vous offrir. Merci d'avance.

Roger Risasi, directeur général

Merci ... infiniment



Messages de Jocelyne, coordonnatrice



Des conférences juste pour vous !!!

Mardi 11 avril à 13 h 30

« Strictement réservé aux personnes âgées »



Membre du Centre des Aînés Côte-des-Neiges depuis de nombreuses années, et membre du C.A. du Centre de bénévolat SAR-PAD, M. Ivan Rochette vient nous parler de son dernier livre: *Strictement réservé aux personnes âgées... et à celles qui, un jour, le deviendront !*

Avec son humour et son franc parler, il nous parlera du parcours de l'écriture de ce livre. Conseils pratiques et drôles, renseignements utiles, tout cela dans une atmosphère conviviale et chaleureuse.

Une légère collation sera servie après la conférence.



Mardi 6 juin 13 h 30

Visite

de votre poste de quartier 26

Avec l'agent sociocommunaire

Elizabeth Kraska

Venez visiter votre tout nouveau poste de quartier en exclusivité !!!

Visite guidée et petite conférence sur la prévention par la suite.

Inscriptions obligatoires

au 514-344-1210 poste 201

****Maximum de 20 participants****



Spécial du jeudi midi !!!

**Bienvenue aux nouveaux membres
du Centre des Aînés Côte-des-Neiges !!!**

**Du 6 avril au 8 juin 2017, les nouveaux membres peuvent
venir manger gratuitement,
une fois par mois, le jeudi,
au repas communautaire,
en montrant leur carte de membre 2016-2017.**

*** Il est important de réserver le lundi précédant le dîner.
Bon appétit !!! Et bon printemps !**

ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2016 au 31 août 2017

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

3 avril au 19 juin

Réservé aux membres

JEUDI / GRATUIT

Pratique de Tai chi et Qi gong

9 h 30 - 11 h 30

À partir du 6 juillet

Dans le Parc Kent
en face du court de tennis

VENDREDI

Restos-découvertes

Départ: Centre des Aînés

11 h 30

Avec Monique Bernatchez

accompagnatrice

5.00\$

21 avril

Tehran (perse)

5065, boul. Maisonneuve ouest

Métro Vendôme

19 mai

Rasputin (russe)

617, boul. Décarie, St-Laurent

Métro Du Collège

16 juin

Mezcla (latino/américain)

1251, rue Champlain

Métro Papineau

14 Juillet

La couscoussière (marocain)

1460, rue Amherst

Métro Beaudry

*** Réservations le lundi ***

514-344-1210 poste 200

MARDI

Mardi-Conférence

13 h 30 - 15 h

1\$ membre / 3\$ non- membre

11 avril

Conférence

Avec M. Ivan Rochette

**« Strictement réservé
aux personnes âgées »...**



6 juin

Police de quartier

**Conférence sur la
prévention**

et

**Visite du poste
de quartier PDQ 26**

Départ du Centre 13 h



Inscriptions obligatoires !!!

VENDREDI

Cercle de lecture

Hélène Couillard

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 7 avril

Réservé aux membres

JEUDI

**Les dîners
communautaires
du jeudi à midi**

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



*** Repas réguliers**

6 \$ membre / 7 \$ non-membre

Réservation nécessaire

jusqu'au mardi (12 h)

13 avril

PAS DE REPAS

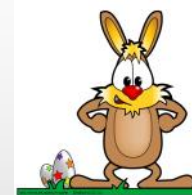
Jeudi Saint

Repas de fêtes

12 \$ membre / 15 \$ non-membre

Dîner de Pâques: 20 avril

avec Lyne Raïche



27 avril

PAS DE REPAS

Fête des bénévoles

Dernier dîner : 8 juin



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



COURS : Inscriptions du 27 au 31 mars 2017

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.
(Programme intégré d'équilibre dynamique)

Argi Papagiannaki
Lundi: 9 h 30 - 11 h
Mercredi: 11 h - 12h

15 \$ membre/35 \$ non-membre
19 avril au 17 juillet

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi
Phan Ngoc

Débutant
9 h - 9 h 55
45 \$ membre / 55 \$ non-membre

∞∞∞

Tai-chi Intermédiaire +avancé
10 h - 10 h 55
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
3 avril au 9 juin

LUNDI et VENDREDI

Qi Gong (1^{er} groupe)
Phan Ngoc

11 h - 12 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
3 avril au 9 juin

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong (2^e groupe)
Phan Ngoc

Mercredi de 11 h 30 - 12 h 30
Vendredi de 12 h - 13 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
5 avril au 14 juin

MARDI

Danse en ligne
Jocelyne Kwok Choon
(12 cours)

Débutant (1)
9 h 30 - 10 h 30
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

**

Débutant (2)
(base en danse nécessaire)
10 h 30 - 12 h
50 \$ membre/ 60 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^{er} année
13 h - 14 h 30
50 \$ membre/ 60 \$ non-membre
21 mars au 6 juin

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme
(8 cours)

Mardi
10 h 30 - 11 h 30
4 avril au 23 mai

ou

Vendredi
10 h 30 - 11 h 30
7 avril au 2 juin

35 \$ membre/ 45 \$ non-membre
Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

MARDI et MERCREDI

Français pour allophones
Philippe Jourdin

13 h 30 - 15 h 30

35 \$ membre/ 40 \$ non-membre
4 avril au 14 juin

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

Mercredi 14 h-15 h
et
Vendredi 14 h-15 h

50 \$ membre/ 60 \$ non-membre
5 avril au 9 juin

MERCREDI

Spiritualité à saveur évangélique
Soeur Denise Lavoie

9 h 30 - 11 h 30
20 \$ membre/ 30 \$ non-membre
5 avril au 3 mai

MERCREDI

Mise en forme et étirements

9 h 30 - 10 h 15
40 \$ membre/ 50 \$ non-membre

Zumba Gold 50 +
10 h 30 - 11 h 30
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre

6 avril au 8 juin
Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne

JEUDI

Espagnol débutant
Juan Aquino

13 h - 14 h 30

Espagnol avancé
14 h 30 - 16 h
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
6 avril au 8 juin

Attention !

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

SORTIES À MONTRÉAL EN AUTOBUS et EN MÉTRO



Mercredi 26 avril Musée de la femme Longueuil



Petit musée situé dans une maison style Bungalow qui relate en archives photos, objets, projection, 400 ans d'histoire au féminin. Visite commentée du musée et animation.
Dégustation de pouding-chômeur pour clore cette visite.

Départ de groupe : 12 h / 6600 avenue Victoria
Coût : 20 \$ membre / 30 \$ non - membre
Inscription : du 27 mars au 19 avril 2017

Prévoyez 3.25 \$ x 3 en monnaie exacte pour le retour à Mtl par métro, bus Rive-Sud



Mercredi 7 juin L'histoire ferroviaire à Montréal avec Tours Kaléidoscope

Une excursion en train, en métro, en autobus et à pied !

Nous explorerons le complexe du square Viger, la gare Windsor et la gare centrale. Nous prendrons le train (AMT) qui passe dans le tunnel du mont Royal et finalement, nous visiterons la gare Jean-Talou.

***** Visite d'une durée de 4 heures environ sans pause.**

***** Veuillez prévoir de bonnes chaussures.**

Le coût inclut le billet AMT. Vous aurez besoin d'un billet STM.

Départ de groupe : 11 h 30 / 6600 avenue Victoria ou métro Champs de Mars 12 h 15
Coût : 40 \$ membre / 50 \$ non- membre
Inscription : du 27 mars au 31 mai 2017

Mercredi 28 juin Explosion 67 Centre d'histoire de Montréal



L'année 2017 marque le 50e anniversaire d'Expo 67.

Cette exposition nous fera revivre le souvenir de cet événement tel que vu, vécu et relaté par les jeunes de l'époque et ceux qui ne l'ont pas connu pourront le découvrir.

Une occasion de vivre Expo 67 et le Montréal de la fin des années 1960.

Départ de groupe : 13 h 15 / 6600 avenue Victoria
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre
Inscription : du 27 mars au 21 juin 2017

ATTENTION !!!

Veuillez bien lire les informations au sujet des sorties avant de faire votre choix.

Il est très important d'aviser le secrétariat si vous vous rendez seul à destination.

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 10 mai Zoo de Granby Expériences Édzoocatives

Visite conférence au zoo !!!

Loin des foules, juste pour nous ! (*pendant que le zoo est fermé*). Profitez d'une visite guidée unique qui nous conduira en **Afrique** pour découvrir la faune exotique de cette partie du globe. Une conférence interactive avec un biologiste suivra sur un sujet animalier de l'heure.

Comme le zoo sera fermé, nous n'aurons pas accès aux autres sites pour cette journée.

Le forfait comprend:

- * Voyage en autobus intermédiaire,
- * Dîner chaud style buffet,
- * Entrée au zoo et 2 activités supervisées par des professionnels.

Départ : 9 h 15 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 70 \$ membre / 80 \$ non-membre
Inscription : du 27 mars au 1^{er} mai 2017

*** Attention ***

*****L'activité se tiendra beau temps, mauvais temps ! Pour aînés autonomes seulement, car toutes les visites se feront à pied et nous serons longtemps debout.*****

Mercredi 5 juillet Intermiel (Mirabel)



Venez découvrir le monde fascinant de l'abeille!

Goûtez la saveur du miel naturel, découvrez les délicieuses boissons artisanales faites à partir de pommes du verger tout en apprenant les mystères de la ruche et de ses abeilles.

Intermiel est une ferme d'envergure qui gère la production de 5000 ruches, exploite une érablière et un verger de 600 pommiers.

Le forfait comprend :

- Voyage en autobus intermédiaire,
- Dîner boîte à lunch,
- Visite de la ruche avec interprétation par un apiculteur.
- Présentation et dégustations des produits de la ruche.
- Visite de l'hydromellerie et dégustation des boissons artisanales.
- Sac-surprise en cadeau.
- Boutique pour achats.

Départ : 10 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 16 h 30 / 6600, avenue Victoria
Coût : 60 \$ membre / 70 \$ non-membre
Inscription : du 27 mars au 26 juin 2017



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

Travail de milieu dans les HLMs Goyer et Isabella

Le travail de milieu auprès des aînés vulnérables vit ses derniers jours... pour l'année financière 2016-2017 qui s'achève fin mars. J'espère que la subvention sera renouvelée. Je le souhaite vivement afin que les personnes aînées dans nos 5 HLMs (HLM Isabella, HLM Lavoie, HLM Goyer, HLM Place Newman, HLM Place Lucy) et certains lieux publics continuent de bénéficier des différentes interventions de l'équipe du travail de milieu.

Comme vous le savez déjà chers lectrice et lecteur, en tant qu'intervenante de milieu, je suis présente dans nos HLMs et dans certains lieux publics. J'organise des activités collectives régulières telles que les exercices de mise en forme de Kino-Québec (Viactive), de créativité (Dessin, bricolage), de jeu de société (Bingo avec des prix à gagner), mais aussi des activités ponctuelles dans la salle communautaire des HLMs Isabella/Lavoie et Goyer, ainsi des interventions individuelles pour aider la personne aînée à briser son isolement, à identifier ses besoins et surtout à améliorer son mieux-être. Ma présence et celle de ma collègue Mong Hieu sont très importantes auprès de nos aînés dans ces différents lieux où nous intervenons.



Les aînés d'Isabella en action avec Argi

La conférence de prévention des chutes illustre une activité ponctuelle qui a eu **un grand succès si on en juge** par le nombre de participant(e)s, grâce au riche contenu et à l'animation de bonne qualité faite par la kinésologue Argi Papa-
giannaki du programme P.I.E.D du Centre des Aînés CDN. La rencontre a eu lieu dans l'HLM Isabella. Les participants ont appris les techniques de base en prévention de chutes que sont le renforcement de la force musculaire, de la flexibilité et de l'équilibre. Ils ont appris que le moyen idéal pour prévenir les chutes, c'est " l'activité physique ". Les participant(e)s ont beaucoup apprécié ! D'ailleurs, la majorité a demandé que le programme P.I.E.D soit offert de nouveau dans leur résidence.

Mon coup de cœur: le 100^e anniversaire de Mme Simone Turnier

Je vais vous parler de Mme Simone Turnier que je considère comme la doyenne à l'HLM Goyer. Elle est née le 13 janvier 1917 en Haïti. Cela fait maintenant 30 ans qu'elle vit au Canada et habite l'HLM Goyer depuis une vingtaine d'années. Elle a 4 enfants (et 2 déjà décédés), 26 petits-enfants et 26 arrière-petits-enfants. Elle fut une grande couturière et une bonne enseignante de couture. À son arrivée au Québec, elle a occupé le poste de secrétaire médicale pendant quelques années dans la clinique de son petit frère. Simone a de très grandes qualités. C'est une femme d'une grande sagesse, forte, courageuse, battante, tenace, généreuse, amusante, intègre, assidue, persévérante, etc... Si elle pouvait partager le secret de sa longévité, elle le ferait sans doute. D'ailleurs, elle a le souci de rester en forme et de continuer à profiter de la vie. Cela se manifeste par sa présence régulière à l'activité Viactive qui a lieu chaque jeudi après-midi à Goyer. Ce qui est surtout remarquable et particulier chez elle, c'est que, malgré sa cécité et son âge, elle ne cesse pas de rester active et de vivre. C'est bientôt Pâques ! Je vous souhaite de tout cœur beaucoup d'amour et de plaisir en cette occasion!



Angèle Ngapa, Intervenante de milieu



Travail de milieu dans les HLMs Pl. Lucy et Pl. Newman

ENSEMBLE, NOUS AVONS CRÉÉ BEAUCOUP DE BONHEURS...

Sans arrêt, les médias sociaux parlent de l'exclusion, de l'isolement, de la perte d'autonomie chez les personnes âgées. Et pourtant, au Centre des Aînés Côte-des-Neiges, les intervenantes n'arrêtent pas d'organiser des activités de plus en plus amusantes et utiles pour nos aînés dans les HLMs. Depuis le mois de mai dernier, des centaines d'activités et de rencontres se sont déroulées dans les cinq HLMs ciblées. Ces moments ont réuni plus de deux cents participants aînés. Chacun d'eux fut une collection de bonheurs. C'est très gratifiant et réjouissant de voir qu'une ambiance positive et joyeuse a remplacé une trop grande tranquillité dans ce milieu de vie, que les contacts entre les locataires se tissent de plus en plus souvent, que de nombreux résidents ont retrouvé le désir de sortir de leur appartement pour participer aux activités de notre Centre. Je veux donc souligner quelques activités qui ont fait grandement plaisir aux aînés.

Party de Noël 2016 : joie, amour mémorable

Le 9 décembre 2016 fut une journée mémorable pour de nombreux résidents de la Place Newman. Malgré le froid et le vent du dehors, la salle communautaire était chaude grâce à l'ambiance de fête. Ici, la magie de Noël est si simple mais si précieuse : quelques éléments de

décoration, un petit gâteau de Noël fait maison, des fruits et des biscuits, c'est peu, mais cela crée ***un immense plaisir et de la lumière dans le cœur***. Nous nous sommes amusés avec les airs festifs de la musique et plusieurs jeux ont fait naître des sourires heureux. Nous avons échangé des petits cadeaux porteurs de beaucoup d'amour. Nous avons dressé un sapin de Noël unique décoré de beaux messages de souhaits sous forme de flocons de neige, de cadeaux et d'anges...



Nous avons droit à une belle surprise lors de notre party : la présence du Directeur du Centre des Aînés Côte-des-Neiges. Son message chaleureux a rapproché les participants dès les premiers mots et son attention a réchauffé le cœur de chaque partici-

pant. Le regard sincère qu'il pose sur chaque aîné et son plaisir à participer aux jeux avec eux ont apaisé douleur et solitude. Un grand merci pour votre présence, M. Roger RISASI !!!

Oui, ensemble, nous avons souhaité des jours meilleurs pour la nouvelle année.

Ensemble, nous avons désiré être toujours ensemble, ici, jusqu'aux prochains vœux de Noël 2017. Des petits mots comme « I love you », « I will miss you » me réchauffent le cœur. Les longues embrassades et les tendres regards de "mes" aînés lors de notre séparation temporaire pour les deux semaines de vacances de Noël m'ont dit à quel point nous sommes attachés les uns aux autres et à quel point notre présence est importante pour eux.

Des conférences utiles, intéressantes et amusantes

Pour pouvoir améliorer la condition de vie des résidents, deux conférences ont été organisées à la Place Newman par l'agente de liaison: *La maltraitance envers les personnes âgées* et *La prévention des chutes chez les aînés*. La salle communautaire était remplie et ce fut désolant de voir les retardataires retourner dans leur appartement par manque de places.

(Suite page 13)

Travail de milieu dans les HLMs PI. Lucy et PI. Newman

(Suite de la page 12)

Sans tarder, les participants ont posé des questions à la conférencière. Ils ont donné leur avis et demandé plus de formation. Après la présentation théorique des exercices à faire pour prévenir les chutes ou des techniques pour se relever, il les ont pratiqués de façon active et volontaire. Il me semble qu'ici leur envie d'apprendre, de se garder en forme, est aussi puissante que celle des jeunes. Les moments d'entraide, la joie apparente durant les exposés, les nombreux remerciements des participants et leurs regards satisfaits m'ont confirmé la réussite de cette rencontre. À refaire prochainement !

Des rencontres individuelles: touchantes, tristes mais pleines d'espoir

Il est clair que le combat contre la solitude des aînés sera plus facile s'il y a une personne volontaire à leur côté et que la lutte contre l'exclusion sociale chez les résidents des HLMs, âgés, seuls, de faible revenu est un travail quotidien. Nous essayons d'aller les voir individuellement aussitôt que nous en avons le temps et le plus vite possible lorsqu'ils nous le demandent. Malgré une communication pas toujours facile à cause de la barrière de la langue ou des problèmes de santé, nous sommes souvent arrivés à nous comprendre. Au cours des centaines de rencontres, nous avons écouté bien des histoires tristes. Nous avons été témoins de situations extrêmement délicates et touchantes. Nous avons répondu de notre mieux aux demandes d'aide. Mais c'est tout un défi pour nous.



Je me rappelle toujours les paroles d'une dame à la Place Newman: ***"Sais-tu quoi? tout le monde a besoin d'être entouré par sa famille. Moi aussi. J'ai neuf enfants. Mon mari est mort depuis longtemps. Mais je me retrouve seule ici car je ne veux pas être un poids pour qui que ce soit. Je ne veux pas être la raison de chicanes entre mes enfants ou entre mes enfants et leurs conjoints. Pour moi, l'amour c'est la paix. À mon âge, j'ai rien à donner à mes enfants alors je ne leur demande rien. Les douleurs, j'en ai plusieurs, mais je préfère les douleurs physiques aux douleurs de l'âme ou du cœur. Je suis contente que tu sois là. Tu es la seule qui m'écoute des heures et des heures, sans jugement, sans chicane. Une fois par semaine avec toi, c'est merveilleux pour moi"***.

Je sens de la force à travers la fragilité physique de cette dame, une mère qui ne vivra que pour ses enfants jusqu'à la dernière seconde. Pourtant, elle n'est pas le cas unique qu'on a rencontré dans ces HLMs. Il m'est arrivé bien des fois de rester silencieuse à la fin de la journée de travail car je n'ai pas pu les aider comme j'aurais voulu à cause de raisons incontrôlables.

Alors si j' en avais le pouvoir, j'aimerais recommander à notre société de consommation de ne pas presser les aînés comme des citrons, et après de les mettre de côté. Nous aussi, nous allons vieillir! Alors soyons un miroir pour nos enfants, ne serait-ce qu'en pensant à notre vieillesse. Lorsque nous sommes entourés de notre famille, de nos amis autour d'un repas dans la joie et la lumière, pensons à nos parents qui sont seuls avec leurs ennuis, leurs douleurs dans l'obscurité ! Hélas je n'ai pas ce pouvoir.

Alors, chers aînés, sachez que je travaille non seulement avec *responsabilité mais aussi le cœur sur la main. Venez me voir n'importe quand, quand vous voudrez !!!*

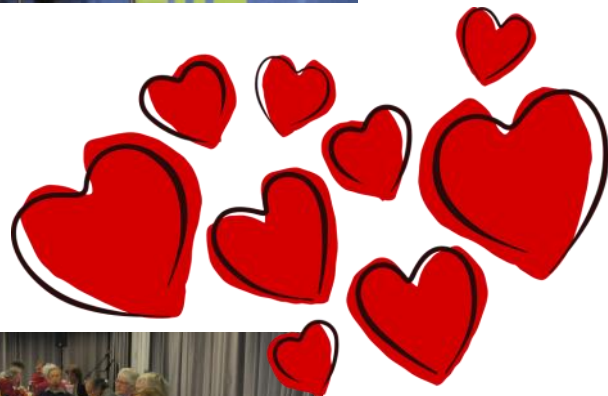
Mong Hieu Nguyen, agente de liaison

Photos souvenirs de la

Animateur, chanteur et pianiste chevronné, Reynald Précourt a fait revivre l'atmosphère magique du véritable Piano-Bar à la Saint-Valentin du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Saint- Valentin

16 février 2017



Collaborateurs

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

**Coordination
et
correction de textes**
Élisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Correction d'épreuves
Jacqueline Destez

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, Présidente
Huguette Houle, Vice-Présidente
Diana Marandola, conseillère
Cécile Barbé, conseillère
Odile Perrault, secrétaire
Ginette Faucher, conseillère
Nancy Borrer, trésorière

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: 16 juin 2017

«Trousse spirituelle de premiers soins.»

Le malheur est la plupart du temps imprévisible et peut défaire sans discernement nos rêves les plus beaux. Il nous confronte rapidement à l'insuffisance de nos énergies les plus grandes.

- Comment vivre dans une situation perturbante ?
- Comment rester vivant dans l'épreuve ?
- Comment transformer en puissance de vie ce qui est force de mort?

Certaines valeurs sont plus aptes que d'autres à nous sauver. Ce sont des valeurs à la fois humaines et spirituelles qui peuvent nous donner «un surplus d'âme» nécessaire pour faire face aux difficultés de la vie.



Vous êtes cordialement invités à venir les découvrir lors de

⇒ **5 rencontres le mercredi**
⇒ **de 9 h 30 à 11h 30**
⇒ **du 5 avril au 3 mai 2017**

avec le groupe de Spiritualité
du Centre des Aînés Côte des Neiges.

Denise Lavoie, Smnda

"Les 13 Commandements de la Vie"

*Le plus grand handicapc'est la peur
Le plus beau jourc'est aujourd'hui
La chose la plus facile... .. c'est de se tromper
La plus grande erreurc'est d'abandonner
Le plus grand défaut... .. c'est l'égoïsme
La plus grande distraction... .. c'est le travail
La pire faillite... .. c'est le découragement
Les meilleurs professeurs... ..ce sont les
enfants
Le plus grand besoinc'est le bon sens
Le sentiment le plus basc'est la jalousie
Le plus beau présentc'est le pardon
La plus grande connaissance... .. c'est celle de
soi
La plus belle chose au mondeC'EST L'AMOUR*

Ces paroles que la regrettée Simonne Monet-Chartrand
a recueillies auprès d'une aînée philosophe, elle les a faites siennes.

HORAIRE D'ÉTÉ

du 19 juin au 8 septembre 2017

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h
Vendredi : 9 h à 12 h

RAPPEL : Le Centre est fermé du 24 juillet au 20 août



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



Thomas Mulcair

Député // MP Outremont

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

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**



COMMANDES TÉLÉPHONIQUES

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

5415 rue Gatineau (coin Lacombe)
 Montréal H3T 1X4



À deux pas de:

CÔTE-DES-NEIGES

TÉL: (514) 735-3611

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

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

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



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

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



**CENTRE FUNÉRAIRE
 CÔTE-DES-NEIGES**

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

Sandra Wong
 (514) 342-8000

www.dignitequebec.com