

Printemps 2016

Vol. XXIII- N° 2

LE P'TIT JOURNAL



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

www.ainecdn.org

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

Dîner du Temps de l'amitié et des réjouissances !



Mme Madeleine Sultan

Le 9 décembre, le Centre fut honoré par la présence des représentants des élus politiques tant au niveau municipal que provincial.

Ce jour-là, le Centre des Aînés CDN organisait un dîner spécial au Centre communautaire « Le 6767 » sous le signe du rapprochement interculturel, de la joie de vivre, de la bonne humeur et du partage du temps des fêtes.

La belle température étant au rendez-vous, bon nombre d'aînés se sont présentés. **M. Aki Tchitakov**, directeur de cabinet du maire d'Arrondissement CDN-NDG, ainsi que **Mme Madeleine Sultan**, attachée politique de la ministre et députée provinciale d'Outremont, avaient accepté notre invitation. À tour de rôle, ils ont pris la parole pour transmettre aux membres les messages des élus et aussi remercier le Conseil d'administration et la direction du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Mme Sultan a profité de cette occasion pour remettre un chèque au Centre, au nom de **Mme Hélène David, Ministre et Députée provinciale d'Outremont**, dans le cadre du programme de Support à l'action bénévole.

La fête s'est poursuivie par la danse en ligne sous la direction de l'animateur J.A. Gamache. Sa générosité, son entrain, sa voix, son attention pour chacun ont beaucoup contribué à créer une ambiance festive et donné du bonheur à tous. Enfin, de l'avis des participants, ce dîner du temps des fêtes a été un franc succès comme l'avaient été les festivités du 25^e anniversaire de notre organisme. Au plaisir de se retrouver aux prochaines réjouissances !



M. Aki Tchitakov

Roger Risasi, directeur général



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 du Centre des Aînés CDN.

Afin de renouveler une partie de son Conseil d'administration, le Centre recherche un candidat pour siéger en tant qu'administrateur. Le mandat débutera à la prochaine Assemblée générale annuelle qui aura lieu le **25 mai 2016**.

La 26^e Assemblée générale annuelle aura lieu au sous-sol du Centre communautaire Abe-Limonchik, **le mercredi 25 mai, à 10 h.**

Tout membre en règle peut poser sa candidature s'il est motivé à promouvoir la mission du Centre. On s'attend à ce qu'il ait un certain vécu au Centre, et qu'il participe au moins à l'une des activités proposées.

Pour vous porter candidat, venez chercher le formulaire au secrétariat et faites-le parvenir dûment complété au plus tard le mercredi **18 mai 2016, à 16 h.**



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 et en quoi cela consiste.

Roger Risasi, directeur général

Honorons nos vaillants bénévoles !



H. Houle, S. Verchère, Zineb, N. Sajous

La **Semaine de l'action bénévole 2016**, décrétée dans toute la province de Québec, aura lieu du **10 avril au 16 avril 2016**.

Comme les années précédentes, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges rendra hommage à ses bénévoles, tout en sensibilisant ses membres à tout ce que l'action bénévole apporte au mieux-être de notre clientèle et au bon fonctionnement de notre organisme.

En effet, sans la participation constante d'une quarantaine de précieux bénévoles, l'organisation de nos activités serait irréalisable.

C'est pourquoi le Centre des Aînés CDN prend l'initiative d'organiser une réception spéciale afin de remercier ses bénévoles qui donnent régulièrement temps et énergie pour l'accomplissement et l'avancement et de sa mission.

Tous nos remerciements à nos vaillants bénévoles et bonne **Semaine de l'action bénévole !**

Roger Risasi, directeur général



Mot du président



Chers membres,

Le printemps se pointe déjà à l'horizon. Nous voilà au seuil du troisième trimestre de notre **26^e année** d'existence.

Cette nouvelle session **printemps-été 2016** s'annonce des plus intéressantes : Voyages, Danse en ligne, Cercle de lecture, Tai-chi, Qi Gong, Yoga, Cours de spiritualité, Aquaforme, Cours d'espagnol, Sorties etc. Sans oublier nos dîners communautaires.

Les membres de notre équipe permanente, nos professeurs et nos animateurs hors pair sauront vous divertir par leur dynamisme, tout en vous transmettant leurs précieuses connaissances.

La direction, les employés de votre Centre et les membres du Conseil d'administration s'unissent à moi pour vous souhaiter de passer une très bonne session et je vous invite personnellement à donner généreusement lors de notre campagne annuelle de financement, ce qui nous permettra de vous offrir des activités encore plus variées.

N'oublions pas :

« L'amitié se cultive et c'est la plus grande richesse que l'on puisse partager ».

Robert Lebeau, président du C.A.

HORAIRE D'ÉTÉ

du 20 juin au 6 septembre 2016

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

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

PARLONS SÉCURITÉ



Appel à la vigilance pour prévenir les fraudes commises par de faux représentants d'agences de revenu

La période des impôts arrive à grands pas. Nous vous invitons à faire preuve de vigilance afin de ne pas tomber dans le piège des arnaqueurs qui se font passer pour des représentants de l'Agence de revenu Canada ou de Revenu Québec en vue de vous soutirer de l'argent illégalement.

Voici des conseils pour prévenir les fraudes commises par de faux représentants d'agences de revenu :

- Si vous êtes sollicité, ne donnez aucune information personnelle par téléphone, par courriel ou par Internet.
- Ne vous fiez pas à ce qui est écrit sur l'afficheur de votre téléphone parce qu'il existe des logiciels qui permettent d'indiquer n'importe quelle information et de modifier le vrai numéro d'appel.
- Demandez le numéro où rappeler la personne, en prétextant que vous êtes trop occupé pour lui parler en ce moment. Dans 99% des cas, les fraudeurs vont raccrocher parce qu'ils ne veulent pas donner leur numéro.
- Prenez un temps de réflexion avant de donner vos informations personnelles à un étranger. Ainsi, vous pourrez valider l'identité de la personne avec qui vous voulez transiger. Il vous sera possible de faire des vérifications.

Pour vérifier l'authenticité de l'appel ou du courriel, communiquez avec :

Agence de revenu Canada
au 1-800-959-7383 ou
avec **Revenu Québec** au 514- 864-6299.

- Si vous recevez un courriel ou un message sur votre répondeur, supprimez ou effacez ce dernier immédiatement. Le courriel pourrait avoir un virus et le numéro de téléphone laissé pourrait être celui du fraudeur.
- Ne transférez ou ne donnez aucune somme d'argent à qui que ce soit, de quelque façon que ce soit, même si l'on vous promet un remboursement, ou des modifications à votre dossier.
- Parlez de la situation à quelqu'un de confiance avant de continuer votre démarche, validez votre intention.

Si vous croyez être victime d'une fraude ou d'un vol d'identité ou si vous avez transmis par mégarde des données personnelles ou financières :

- Communiquez avec votre institution bancaire ou financière et la compagnie émettrice de votre carte de crédit.
 - Avisez les agences de crédit de la situation :
- Équifax au 1-800-465-7166 et
TransUnion au 1-866-525-0262.**
- Composez le **9-1-1** ou présentez-vous à votre poste de quartier afin qu'un rapport de police soit rédigé.

Soyez vigilant car les fraudeurs
vous ont à l'œil !!!



Parlons santé



Bienvenue au printemps P.I.E.D.

**Résolutions saines à prendre ce printemps !
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).

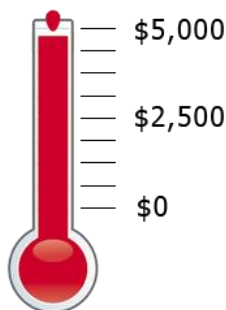
La prochaine session aura lieu du
04 avril au 22 juin 2016

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 2016



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 2015. Il nous fera plaisir de 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 à répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins.

Nous vous signalons qu'officiellement la **campagne annuelle de financement** débutera au **mois d'avril 2016**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres.

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.

Roger Risasi, directeur général





Messages de Jocelyne, coordonnatrice



De retour parmi vous !

Me voici de retour parmi vous, chers membres, collègues et bénévoles, après une absence de quelques mois qui m'a paru beaucoup plus longue. Cela m'a permis de me refaire des forces physiques pour continuer du mieux que je peux à vous trouver des activités, cours et sorties qui, je l'espère, vous enchanteront et vous permettront de continuer à être actifs et heureux le plus longtemps possible au Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Voici donc cette programmation du printemps/été 2016 qui a été faite de la main gauche mais avec le cœur joyeux et la tête remplie d'espoir. Bon printemps !



Votre coordonnatrice, **Jocelyne**

Repas communautaires hebdomadaires en danger !



Il n'est pas facile, par les temps qui courent, de devoir constater que, depuis la relocalisation du Centre des Aînés CDN au Centre communautaire Abe-Limonchik, la participation à l'activité des repas communautaires est en baisse.

Nous devons sensibiliser membres et non-membres à s'impliquer dans cette activité et surtout à venir partager un bon repas convivial avec les autres.

Vous ennuyez-vous un peu ? Vous sentez-vous seul (e) ? Avez-vous envie de briser votre isolement ? Aimerez-vous rencontrer des gens de bonne compagnie ? Êtes-vous fatigué de vous faire à manger ? 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*, chaque **Judi de 11 h 30 à 15 h 00**, au **sous-sol du Centre communautaire Abe-Limonchik** (6600, avenue Victoria à deux pas de la sortie du métro Plamondon, coin Barclay /Victoria).

Après le repas, des activités socio-récréatives vous sont proposées. Pour plus d'information, contactez-nous au **514-344-1210**.

Tous les aînés de 50 ans et plus de Côte-des-Neiges et des environs et particulièrement les plus de 60 ans sont cordialement invités. On vous attend à bras ouverts !

Roger Risasi, directeur général



Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges
cherche un professeur pour son cours d'espagnol.
Contactez-nous au 514-344-1210

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2015 au 31 août 2016**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

13 h - 15 h 30

Coût : 1 \$

4 avril au 13 juin

Réservé aux membres

MERDREDI

Pratique de Tai-chi

Anne Courtois

9 h 30 - 10 h 30

Coût : 1 \$

6 avril au 15 juin

*Réservé aux participants
des cours de Tai - Chi*

JEUDI

**Pratique de Tai-chi
et Qi Gong (gratuite)**

Parc Kent

7 juil. - 1^{er} sept.



VENDREDI

Cercle de lecture

Hélène Couillard

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h 30 - 15 h 30

Coût : 1 \$

Début: 1^{er} avril

Réservé aux membres

MARDI

Mardi-Conférence

donnée par

Sœur Denise Lavoie, Smnda

13 h 30 - 15 h 30

Coût: 1 \$ membre-3 \$ non-membre

3 mai

Etty Hillesum

ou

**Le voyage jusqu'au bout
de soi-même**

*« La vie est belle et riche de sens,
et mérite la peine d'être vécue
à chaque instant ».*

Etty Hillesum (1914-1943)



**Cours de Français
pour allophones
De retour en automne
2016 !!!**



Les voyageurs attendent l'autobus

JEUDI

**Les dîners
communautaires
du jeudi à midi**

7 avril au 9 juin 2016

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



*** Repas réguliers**

6 \$ membre / 7 \$ non-membre

Réservation nécessaire
jusqu'au mardi (12 h)

Dernier repas : 9 juin



Attention !

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

COURS : inscriptions du 29 mars au 1^{er} avril 2016

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

LUNDI et MERCREDI

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

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

15 \$ membre/35 \$ non-membre
4 avril au 22 juin

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi
Phan Ngoc

Débutant
9 h - 9 h 55

45 \$ membre / 55 \$ non-membre
4 avril au 10 juin

∞∞∞

Tai-chi Intermédiaire +avancé
10 h -10 h 55

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
4 avril au 10 juin

LUNDI et VENDREDI

Qi Gong
Phan Ngoc

11 h -12 h

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
4 avril au 10 juin

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong (2)
Phan Ngoc

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

45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
6 avril au 10 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)
(Avoir une base en danse)
10 h 30 - 12 h

50 \$ membre/ 60 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^e année
13 h - 14 h 30
50 \$ membre/ 60 \$ non-membre
22 mars au 7 juin

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme

Mardi

10 h 30 - 11 h 30

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre
5 avril-7 juin

ou

Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

40 \$ membre/ 50 \$ non-membre
8 avril au 10 juin

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

*** (maximum 12 personnes)

MERCREDI

**Spiritualité
à saveur évangélique**
Soeur Denise Lavoie

9 h 30 - 11 h 30

20 \$ membre/ 30 \$ non-membre
13 avril au 18 mai

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)
Patricia Lukasik

Mercredi 14 h 30 -15 h30
et
Vendredi 13 h 30 -14 h 30

50 \$ membre/ 60 \$ non-membre
6 avril au 10 juin

JEUDI

**Mise en forme
et étirements**

9 h 30 -10 h 15
35 \$ membre/ 45 \$ non-membre
7 avril au 9 juin

Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne

JEUDI

Zumba Gold 50 +

10 h 30 -11 h 30
45 \$ membre/ 55 \$ non-membre
7 avril au 9 juin

Lieu : Centre sportif CDN
4880, Van Horne

JEUDI

Espagnol
Céline Locas

Intermédiaire (2)
13 h 30 -15 h

20 \$ membre/ 30 \$ non-membre
14 avril au 16 juin

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





Mercredi 27 avril Musée du Rock'n'roll (2222 rue Ontario est)

Les années 1965-1975 et le rock'n'roll, ça vous rappelle quelque chose ?
Allons nous replonger dans ces années par une visite guidée d'un musée inusité. Musique, cinéma, chansons, photos d'archives de cette belle époque.

*****Veuillez prendre note que la visite se fera en grande partie debout.*****

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600, avenue Victoria
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 29 mars au 20 avril 2016



Mercredi 11 mai Restaurant Le Fuschia du Collège Lasalle (2000, rue Ste Catherine ouest)

Le restaurant de l'École internationale d'hôtellerie et tourisme du Collège LaSalle nous propose une cuisine raffinée et savoureuse. Allons de nouveau nous régaler tout en encourageant des étudiants dévoués dans le domaine de l'Hôtellerie.

Départ de groupe : 11 h / 6600 avenue Victoria
Coût : 25 \$ membre / 30 \$ non- membre
Inscription : du 29 mars au 2 mai

Mercredi 8 juin Musée des Sœurs de la Providence (12 055 rue Grenet)



Allons rencontrer La Bienheureuse Émilie Gamelin, née Émilie Tavernier, religieuse canadienne, fondatrice des Sœurs de La Providence. Un célèbre parc de Montréal porte son nom et sa statue nous accueille au Métro Berri-UQAM.

Visite de la salle Émilie et Providence et visite de la Chapelle de la Maison Mère, du tombeau d'Émilie Gamelin et de l'exposition en cours. Boutique pour achats.

Départ de groupe : 12 h / 6600 avenue Victoria
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Inscription : du 29 mars au 1^{er} juin 2016

ATTENTION !!!

Tous les départs de groupe pour les sorties et excursions se font désormais au 6600, av. Victoria. Nouveaux locaux du Centre des Aînés CDN.

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

EXCURSIONS HORS-MONTRÉAL EN AUTOBUS



Mercredi 22 juin Les Fraises Louis Hébert St-Valentin



Pour l'amour des petits fruits !!!

Allons dans la belle région de la Montérégie, pour visiter le premier centre d'interprétation de la fraise et profiter des animaux de la ferme, des fruits rouges et de l'air pur.

Une journée de plaisir et de détente pour tous.

Le forfait comprend: Voyage en autobus intermédiaire, visite du centre d'interprétation de la fraise, visite commentée de la fabrique de boissons alcoolisées, dégustations d'alcool, dîner (*saucisse de canard sur tortilla, salade et dessert, thé-café*), coupe en cristal en cadeau. Temps libre à la ferme, visite des écuries, boutique pour achats de produits.

*****Possibilité d'auto-cueillette si la température le permet*****

Départ : 10 h / 6600, avenue Victoria
Retour : 16 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 55 \$ membre / 65 \$ non-membre
Inscription : du 29 mars au 15 juin 2016



Mercredi 6 juillet

Montebello *Gastronomie et histoire au menu !!!*

Nous commencerons cette visite seigneuriale par une visite guidée du **Lieu historique national du Manoir Papineau** en parcourant plus de 150 ans d'histoire. Une dégustation de thé clôturera cette matinée. Suivra un dîner-buffet au **Château Montebello** et nous terminerons en après-midi, par une visite du plus gros bâtiment de bois rond du monde ! Un guide de Parcs Canada nous accompagnera durant cette belle journée d'été!

Le forfait comprend :

- Voyage en autobus intermédiaire,
- dîner-buffet au Fairmont Le Château Montebello,
- visite guidée du Lieu Historique national du Manoir-Papineau,
- visite du château Montebello,
- promenade dans les sentiers pédestres.

Départ : 9 h / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 70 \$ membre / 80 \$ non-membre
Inscription : du 29 mars au 29 juin 2016



Travail de milieu dans les HLMs

En janvier et février dernier ont eu lieu, aux HLMs, deux activités s'insérant dans le programme « Je m'engage dans ma communauté » (« JMC »). Ce programme, développé puis implanté en 2011 par le *Centre communautaire pour aînés « Projet Changement »*, sur le plateau Mont-Royal, « propose une démarche novatrice permettant la formation de groupes de personnes, principalement de 50 ans et plus, qui vont développer entre elles des liens d'entraide.¹ » Voici donc un aperçu des deux activités « JMC » animées récemment par les intervenantes de milieu du Centre des aînés CDN.



« Connaître ses forces », HLM Isabella

Le vendredi 29 janvier, j'ai animé, pour les résidents des Habitations Isabella, une activité sous le thème « Connaître ses forces ».

Mes collègues Roger, Nilza et Mong Hieu étaient également de la partie. De Louis Cyr au Grand Antonio, l'activité nous a amenés à parler des hommes forts du Québec, tout comme d'aliments pouvant nous donner de la force et de l'énergie. Puisque la force ne se déploie pas seulement sous forme physique, nous avons enchaîné avec ses dimensions morale puis, mentale.

Un petit questionnaire nous a permis de réaliser que nous possédons tous beaucoup de talents, de qualités, d'aptitudes et ce, dans divers domaines. Chacun des participants a aussi eu l'occasion de s'exprimer sur une personne de son entourage qu'il admire. Le tout s'est déroulé dans une atmosphère d'écoute et de grand respect, permettant à chacun de prendre sa place au sein de la discussion.

L'expérience s'est révélée agréable et informative! À refaire! !



Catherine Tremblay-Lebeau, Intervenante de milieu

¹Projet Changement. <http://www.projetchangement.com/images/stories/Sommaire%20executif%20fevrier%202014%20VF.pdf>

Astrologie asiatique, HLM Goyer



Dans la même optique, le 3 février 2016, j'ai également animé pour la résidence Goyer, une activité sous le thème de l'Astrologie asiatique. Le but de cette activité était d'amener les aînés à apprivoiser les traditions de ces pays toujours mystérieux pour les occidentaux. En effet, ce fut une découverte pour les uns et l'occasion d'en apprendre davantage pour les autres.

Le but de cette activité était de pousser les aînés à réfléchir de façon personnelle et collective sur l'ouverture à la différence et l'ouverture à la richesse qu'apporte chaque culture, puisque chaque HLM est composé de plusieurs groupes ethnoculturels.

Le choix de l'Astrologie asiatique était de proposer une activité destinée à renforcer l'estime de soi et la confiance en soi de chaque aîné afin d'encourager l'ouverture aux autres, à la différence et à la communauté. Effectivement, les aînés de la résidence Goyer ont beaucoup apprécié cette

(Suite à la page 12)

Travail de milieu dans les HLMs (suite)



activité. Nombreux furent intéressés à en apprendre davantage sur la culture asiatique et à découvrir cet autre univers de notre planète.

La communauté vietnamienne de la résidence Goyer s'est organisée avec l'aide de Mmes Yvonne Nguyen, Hao Tran, Hoa Ngô et Thanh Nguyen, pour souligner l'arrivée du Nouvel l'An lunaire qui coïncide cette année avec le signe du singe selon l'astrologie asiatique. Cette communauté voulait partager sa culture, ses expériences et sa gastronomie avec les résidents et résidentes de cette habitation.

Mme Qi Zun, chinoise d'origine, nous a présenté un beau spectacle de danse traditionnelle chinoise avec éventail. Toutes les personnes présentes furent témoins de la touche magique apportée par la communauté asiatique à cette activité «Je m'engage dans ma communauté (JMC) ». Bravo Goyer !!!

Nilza Dos Santos, Intervenante de milieu

Nous sommes là, pour vous, de tout cœur !!!

Depuis septembre 2015, le travail de milieu et le travail de rue des intervenantes du Centre des Aînés Côte-des-Neiges sont devenus primordiaux tant pour les aînés résidant dans les HLMs que pour ceux du quartier de Côte-des-Neiges. Notre présence dans les HLMs a fait une grande différence dans la vie des résidents : les activités les ont remplis de plaisirs et d'énergie.

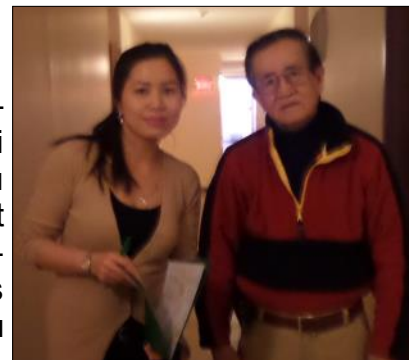


Les rencontres faites durant le **travail de corridor** et du **porte à porte** ont fait parfois couler des larmes, mais elles se sont toujours terminées par la confiance et l'encouragement. Le plus grand succès que nous avons eu fut de voir les aînés les plus isolés et les plus vulnérables retrouver la force, l'espoir et la joie de vivre.

Un petit coup d'œil sur le **travail de rue**: Nous marchons des heures et des heures dans la rue, dans les centres d'achats et les lieux publics, nous rencontrons beaucoup d'aînés, nous les abordons pour pouvoir les écouter, les référer aux différents organismes et les accompagner.

Chaque rencontre a une histoire de vie différente mais le point commun est la tristesse, la baisse de santé et l'isolement.

Je crois que trente minutes d'écoute autour d'un café chaud consacrées à un homme qui vient de perdre sa femme, à un autre qui vient d'avoir une chicane avec son fils à cause du logement, ou l'achat d'une paire de gants pour la petite-fille d'une dame qui vient d'arriver au Canada, ont réchauffé leur cœur. Et plus que cela, l'accompagnement d'une dame sur le point de perdre connaissance lors de sa sortie de l'épicerie et l'aide apportée à celle tombée dans un lieu public, leur ont sans doute sauvé la vie.



L'existence suit son cours et on doit vivre avec les changements. Savez-vous, mes chers aînés, que nous n'oublierons jamais vos sourires de bonheur, vos regards d'amoureux, vos paroles de confiance.

Mong Hieu Nguyen, Agente de liaison



16 mars 1944 : Je touche ici un point essentiel. Quand je trouvais belle une fleur, j'aurais voulu la presser contre mon cœur ou la manger... Soudain, tout a changé : par quelles voies intérieures, je l'ignore, mais le changement est là. Et cette rage de possession - je ne trouve pas de meilleure formulation - vient brusquement de me quitter. Mille liens qui m'opressaient sont rompus, je respire librement, je me sens forte et je porte sur toutes choses un regard radieux. Et puisque, désormais libre, je ne veux plus rien posséder, désormais tout m'appartient et ma richesse intérieure est immense.

ETTY HILLESUM
MIDDELBURG 1914 - AUSCHWITZ 1943

Conférence

Mardi 3 mai à 13 h 30

Etty Hillesum ou

Le voyage jusqu'au bout de soi-même

Coût 1 \$ membre - 3 \$ non-membre

Etty Hillesum (1914 -1943) est une jeune juive néerlandaise qui a disparu tragiquement dans la nuit de la Shoah à l'automne 1943. Ses lettres et son journal intime «**Une vie bouleversée**» qu'elle a rédigés durant la 2^e Guerre Mondiale comptent parmi les documents spirituels les plus significatifs du XXe siècle

Au cœur de l'horreur, Etty parvient mystérieusement à une joie profonde, arrive à percevoir la beauté et la bonté de la vie malgré tout. Elle choisit d'être solidaire de son peuple jusqu'à le suivre dans les camps pour y apporter toute l'aide possible.

Cette femme hors du commun peut être une lumière et un chemin pour toute personne en recherche du meilleur d'elle-même et du sens de sa vie.

La lecture de ses écrits nous éclaire surtout sur deux grandes questions : *Comment vivre pour être heureux? Quelle spiritualité peut donner sens à notre vie ?*

Bienvenue le 3 mai 2016 aux personnes qui désirent une introduction à la vie de cette jeune femme si pleine de sagesse et au cheminement spirituel si étonnant.

Sœur Denise Lavoie, Smnda



Nouveaux Services pour les proches aidants au Centre de bénévolat Sarpad

Le Centre de bénévolat SARPAD est fier de présenter sa toute nouvelle recrue :

Linda Couture qui agit comme chargée de projet pour les proches aidants d'ânés.

Grâce à une contribution financière de l'Appui Montréal, Le Centre de bénévolat SARPAD offre un nouveau service bilingue d'écoute, de l'information, de l'accompagnement pour les proches aidants d'ânés vivant sur les territoires de Côte-des-Neiges et Outremont.

Vous occupez-vous d'une personne âgée?

SARPAD entreprend une vaste campagne afin de :

- ⇒ **Sensibiliser et informer** les proches aidants quant à leur rôle et à l'importance d'aller chercher de l'aide.
- ⇒ **Accompagner et orienter** les proches aidants vers les ressources communautaires ou professionnelles les mieux adaptées à leurs besoins.
- ⇒ **Soutenir** les proches aidants en les accompagnant dans leurs démarches.



Pour information

Linda Couture, chargée de projet

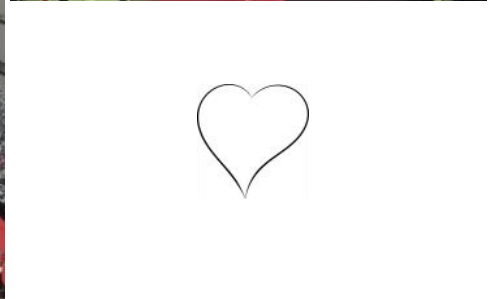
514 737-2454, Courriel : aidantsarpad@sarpad.com

FINANCÉ PAR
L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂNÉS
MONTRÉAL
lappumontreal.org

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES

- Fête des Patriotes : Lundi 23 mai
- Fête nationale : Vendredi 24 juin
- Fête du Canada : Vendredi 1^{er} juillet
- Vacances d'été : 25 juillet au 21 août

Dîner de St-Valentin, le 11 février 2016



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



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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Nilza Dos Santos
Anne Marie Lê
Robert Lebeau
Mông Hiêu Nguyễn
Roger Risasi
Catherine Tremblay-Lebeau

**Coordination
et
correction de textes**
Elisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Correction d'épreuves
Jacqueline Destez

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Robert Lebeau, président
Jacqueline Destez, vice-présidente
Diana Marandola, conseillère
Odile Perrault, secrétaire
Huguette Houle, conseillère
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:
17 juin 2016

Fêtes d'Antan à Lanaudière, le 4 décembre 2015



Party de Noël au 6767, le 9 décembre 2015





Pierre Arcand
Député de Mont-Royal
 5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 326
 Montréal, Québec
 H4P 1W7
 Tél.: 514-341-1151



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**



**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



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

5415 rue Gatineau (coin Lacombe)
 Montréal H3T 1X4



À deux pas du
TÉL: (514) 735-3611

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

Métro Plamondon
 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