

LE P'TIT JOURNAL

Printemps 2021

Vol. XXVIII- N°2



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

L'espoir est là, on voit la lumière au bout du tunnel !

La vaccination est déjà à nos portes depuis le 1^{er} mars 2021. Le renouveau est là mais attendons patiemment notre tour. En effet, il y a quelques semaines, vous avez remarqué que nous vous avons appelés pour vous offrir notre aide à l'inscription et à la prise d'un rendez-vous pour vous faire vacciner. Il y a eu beaucoup d'actions logistiques à organiser, mais nous vous remercions de nous avoir accueillis et de collaborer.



Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges existe depuis 30 ans, mais pour la première fois de son histoire, cette année a été la plus difficile pour nous et nos membres. Nous avons fait face à de nombreux défis et avons essayé d'être toujours à vos côtés même à distance. Les employés du Centre ont aidé de leur mieux et ont répondu aussi rapidement que possible aux demandes et questions des membres, en espérant pouvoir calmer leurs inquiétudes.

L'hiver 2021 touche à sa fin, c'est le moment de planifier la saison printanière. Qu'elle soit plus douce et sécuritaire pour attirer plus de participants aux activités proposées de la programmation.

Le sentiment d'appartenance au Centre implique le renouvellement du Membership (seulement 15 \$ par année) et la participation à l'une des activités proposées.

Un des secrets après l'hiver c'est d'intégrer une activité physique qui vous procure du plaisir à votre routine quotidienne. Votre Centre est là pour vous accueillir soit en mode présentiel au parc, soit en mode virtuel dans vos logements.

Prenez la résolution de bouger ce printemps, même si on n'a pas toujours envie de sortir. Ne laissez pas la COVID-19 chambouler votre quotidien et votre avenir.



Votre Centre est là et on vous attend !

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)



Nous croyons à notre mission globale et à la positivité apportées aux membres, aux aînés en situation de vulnérabilité et isolés vivant dans les HLM de notre quartier. La participation sociale et les activités physiques contribuent à vivre le plus longtemps possible et à rester en pleine forme dans la communauté.



Roger Risasi, directeur général

Campagne annuelle de soutien à mon organisme 2021

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.

Cette année, cette campagne nous la baptisons sous le signe de « **soutien** », car depuis près d'un an, la COVID-19 affecte toutes les sphères de nos vies et même de nos organismes communautaires. Chaque organisme est touché durement et tente de retrouver un nouvel équilibre dans une société qui vit au rythme de la pandémie (COVID-19).



La perte d'argent de nos activités d'autofinancement, le manque de lien social avec nos membres, la peur de la maladie, l'insécurité financière auprès des bailleurs de fonds... peuvent être des générateurs d'anxiété, voire de détresse.

Votre don, quel qu'il soit, est indispensable. Il nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission tout au long de la pandémie (COVID-19) et à répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins. Aussi, les membres les plus vulnérables sont davantage touchés et fragilisés. Le moment est arrivé pour concrétiser votre **sentiment d'appartenance** en qualité de *membres ou d'anciens membres* du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Officiellement la **campagne annuelle de soutien** débutera au **mois d'avril 2021**, par l'envoi des lettres aux membres et anciens membres. Notre objectif reste le même que celui de la campagne de 2020, c'est-à-dire, espérer récolter un montant de 5 000 \$.

Officiellement la **campagne annuelle de soutien** débutera au **mois d'avril 2021**, par l'envoi des lettres aux membres et anciens membres. Notre objectif reste le même que celui de la campagne de 2020, c'est-à-dire, espérer 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 malgré la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Roger Risasi, directeur général

Parlons santé

Information concernant la vaccination !

Pour prendre rendez-vous

En ligne : [Québec.ca/vaccinCOVID](https://quebec.ca/vaccinCOVID)

Par téléphone : **1 877 644-4545** si vous n'avez pas accès à l'Internet ou si vous éprouvez des difficultés à l'utiliser



Informations importantes pour votre rendez-vous

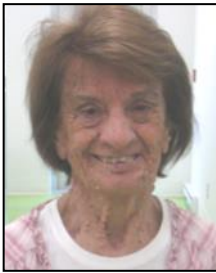
- ◆ Apportez votre carte d'assurance-maladie. Si vous n'avez pas de carte d'assurance-maladie, apportez une autre pièce d'identité avec photo.
- ◆ Arrivez 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.
- ◆ Le port du masque ou du couvre-visage est obligatoire.
- ◆ Prévoyez une période d'attente de 15 minutes après votre rendez-vous, et ce, même si vous êtes accompagné.

Accompagnement sur place

Un accompagnement est permis à l'intérieur de l'aire de vaccination. Des bénévoles seront présents pour accueillir et orienter les personnes à mobilité réduite pendant que l'accompagnateur stationne la voiture. Des fauteuils roulants seront également disponibles **(1)**.

(1) Opération vaccination COVID-19 / Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, mars 2021

Mot de la présidente



Chers membres,

Ce matin de février 2021, dans un ciel pur, le soleil éblouissant darde ses rayons sur une neige fraîche.

Difficile d'imaginer que dans ce cadre idyllique se cache un ennemi redoutable. Est-il nécessaire de le nommer? Son nom fait partie de notre quotidien.

Avec courage et espoir, redoublons d'effort pour le vaincre.

Malgré des moments de découragement et de lassitude devant sa persévérance, dans l'attente de sa disparition : Haut les cœurs !

Votre sort préoccupe le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Dans l'ombre, la direction, le personnel, les membres du Conseil d'administration se préoccupent de votre santé physique et morale, et vous assurent de leur soutien si besoin est. Attentifs, ils sont à l'affût d'une amélioration pour votre bien-être.

Dans la mesure du possible, des activités virtuelles sont proposées aux « branchés » pour leur plus grand bonheur.

Pour survivre, votre organisme a aussi besoin de votre soutien, votre adhésion est indispensable, ne l'abandonnez pas.

La marmotte n'a pas vu son ombre chez nous. Le printemps sera-t-il hâtif?

Rappel de la St-Valentin que nous n'avons pas fêté ensemble.

*« L'âge ne nous protège pas des dangers de l'amour,
Mais l'amour nous protège des dangers de l'âge »* **Jeanne Moreau**

Jacqueline Destez, Présidente

De notre Caisse

HEURES D'OUVERTURE

CENTRES DE SERVICES MILE END

5036, boulevard Saint-Laurent, Montréal

CENTRE DE SERVICES CÔTE-DES-NEIGES

3333, chemin Queen-Mary, bureau 100, Montréal

SERVICES DE GESTION DE PATRIMOINE

1155, avenue Bernard, Outremont

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

SIÈGE SOCIAL

CAISSE DES VERSANTS DU MONT ROYAL

1145, avenue Bernard, Outremont

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

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

 desjardins.com

 m.desjardins.com

 1 800 CAISSES

desjardins.com



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

Assemblée générale annuelle (AGA) 2021



L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de nous préparer pour l'Assemblée générale annuelle des membres, le moment idéal d'évaluer nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, de penser sur les difficultés rencontrées durant la pandémie (COVID-19) et de sonder de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

Cette date peut être modifiée à tout moment sans préavis selon les contraintes liées à la pandémie du coronavirus (COVID-19) et/ou d'autres situations internes concernant le bon fonctionnement de notre organisme.

Assemblée générale annuelle

Date : Mercredi 26 mai 2021

Lieu : Mode virtuel

Heure : de 10 h à 11 h 45

Tous les cours seront suspendus !

Un rendez-vous important du réseautage entre les membres, les bénévoles et l'équipe de travail.

Les membres intéressés à participer à l'AGA sont priés de contacter **Anne Marie Lê**, secrétaire-réceptionniste, avant le *30 avril 2021* pour pouvoir obtenir les documents et les informations nécessaires à la participation.

(courriel : amle@ainecd.org , cell: 514-771-6225).



Nous espérons que certains d'entre vous seront présents à ce rendez-vous.

À bientôt !

Roger Risasi, *directeur général*





COURS et ACTIVITÉS EXTÉRIEURS PRINTEMPS / ÉTÉ 2021

PRATIQUE DE DANSE EN LIGNE

Jocelyne Kwok Choon

**Lieu: Parc Martin Luther King
Place du 375^e**

Jour : à confirmer !

Début : mai 2021

Coût : 20\$ pour (10 semaines)

**INSCRIPTION PAR LA POSTE
DU 12 AU 16 AVRIL**



TAI-CHI / QI GONG Phan Ngoc

**Lieu: Parc Martin Luther King
(Parc Kent) en face du chalet**

Horaire: Lundi et vendredi

Tai-chi débutant: 9 h à 10 h
Tai-chi intermédiaire: 10 h à 11 h
Qi-Gong: 11 h à 12 h

***Coût: 40\$ membre/ 60\$ non-
membre**

Du: 26 avril au 2 juillet

**** Réduction du tarif suite aux
cours annulés de l'automne 2020**

**INSCRIPTIONS PAR LA POSTE DU
12 AU 16 AVRIL**

PRATIQUE TAI CHI / QI GONG

A partir du 8 juillet
Les jeudis de 9h à 12h

GRATUIT



Visite à pied (2 heures environ)

avec Micheline Giard, guide touristique accréditée

Montréal, capitale financière

Du passé glorieux des grandes banques de la rue Saint-Jacques au prestigieux Édifice Jacques-Parizeau de la Caisse de dépôt et placement du Québec, découvrez dans cette visite guidée à pied de deux heures certains des plus beaux édifices du Vieux-Montréal et du Quartier International.

Le mercredi 16 juin de 13 h 30 à 15 h 30

20 \$ membre/ 30 \$ non-membre

LIEU DE RENCONTRE: Statue du sieur de Maisonneuve, Place d'Armes

Inscriptions par la poste à partir du 12 avril

Important !!!

*****Les activités se feront en conformité
avec les normes de distanciation sociale en vigueur****

COMMENT UTILISER LA PLATEFORME ZOOM ?



• Je n'ai jamais utilisé Zoom, quoi faire ?

- Pour pouvoir utiliser Zoom, vous devez avoir un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro ou un cellulaire intelligent,
- Une connexion internet.

• Comment Installer ZOOM ?

- Depuis votre ordinateur, installer Zoom en cliquant:

[Zoom - Dernière version 2021 - Téléchargement gratuit & Avis \(wizcase.com\)](#)

Une fois Zoom installé, vous recevrez une invitation par courriel et un lien de participation internet pour commencer vos cours et activités quelques jours avant le début.

Un peu de pratique, c'est tout ce que ça prend !

***N.B. :** Vérifiez si votre caméra ou micro ne sont pas coupés grâce aux icônes présents en bas. S'ils sont barrés en rouge, c'est qu'ils sont coupés. Pour les activer, cliquer dessus.*

Bon cours et Bonne chance !!!



**INSCRIPTIONS DU 12 AU 16 AVRIL PAR COURRIEL
amle@ainecdn.org ou jbrule@ainecdn.org**

LUNDI



**ATELIERS ÉQUILIBRE ET
PRÉVENTION DES CHUTES
Avec Argi Papagiannaki**

5 Ateliers de 1 h chacun

26 avril au 31 mai de 10 h à 11 h

Prix: 20 \$ pour les 5 ateliers

amle@ainecdn.org ou
jbrule@ainecdn.org

Préoccupé par votre sens de l'équilibre? Vous ne vous sentez pas aussi stable sur vos deux pieds qu'autrefois?

Cet atelier pratique s'adresse à la fois à ceux qui souhaitent retrouver une certaine autonomie de mouvement et améliorer leur sens actuel de stabilité, ainsi qu'à ceux qui souhaitent maintenir / améliorer la mobilité et la force des pieds, des chevilles et des hanches.

Tous sont les bienvenus (totalement mobiles et autonomes) ainsi que ceux utilisant des aides à la marche.

Zoom

MARDI

Danse en ligne

Jocelyne Kwok Choon
(10 cours)

Débutant

9 h 30-11 h

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

Débutant (1)

(base en danse obligatoire)

11 h - 12 h 30

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

Intermédiaire 1^e année

13 h - 14 h 30

55 \$ membre / 75 \$ non-membre

20 avril au 22 juin

Zoom

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi

14 h - 15 h

55 \$ membre / 75 \$ non-membre

Du 28 avril au 2 juillet

Zoom

5 participants minimum

JEUDI

Espagnol avancé / Zoom

Juan Aquino

8 cours / 5 participants minimum

13 h 30 - 15 h

40 \$ membre / 60 \$ non-membre

29 avril au 17 juin



Cours offerts via ZOOM ****

Inscriptions par courriel du 12 au 16 avril 2021

À : jbrule@ainecdn.org ou amle@ainecdn.org



Fiche d'inscription remplie, paiement par chèque envoyé par la poste

Au 6600, avenue Victoria, bureau 101
Montréal, Qc, H3W 3G7





Pour toutes informations, appelez-nous

Jocelyne Brûlé 514-918-9743

Anne Marie Lê 514-771-6225



Carte de membre VALIDE du 01 - 09 - 2020 au 31 - 08 - 2021 : 15 \$

Nom :		Prénom :					
Adresse :					Date		
Ville :		App. :	Code postal :		Reçu #		
Tél. d'urgence:		Tél. principal :					
N° DE MEMBRE:							
COURRIEL:							
Cours	Journée	Horaire	Membre	N-membre	Chèque	Comptant	
Pratique de danse en ligne Parc Kent	À confirmer	13 h 30 –15 h	20 \$	20 \$			
Danse en ligne, débutant sur Zoom	Mardi	9 h 30-11 h	55 \$	75 \$			
Danse en ligne, débutant1 sur Zoom	Mardi	11 h - 12 h 30	55 \$	75 \$			
Danse en ligne inter.1 ^e année sur Zoom	Mardi	13 h - 14 h 30	55 \$	75 \$			
Espagnol avancé sur Zoom	Jeudi	13 h 30 -15 h	40 \$	60 \$			
Yoga sur chaise sur Zoom	Mer.+ Ven.	14 h -15 h	55 \$	75 \$			
Tai-chi débutant Parc Kent	Lun + Vend	9 h -10 h	40 \$	60 \$			
Tai-chi intermédiaire Parc Kent	Lun + Vend	10 h - 11h	40 \$	60 \$			
Qi-Gong Parc Kent	Lun + Vend	11 h – 12 h	40 \$	60 \$			
Pratique Tai-Chi /Qi Gong Parc Kent	À partir 8 juil	9h -12 h	Gratuit	Gratuit			
Ateliers P.I.E.D. sur Zoom	Lundi	10 h –11 h	20 \$	20 \$			
			Total				
Visite à pied dans Montréal	Journée	Horaire	Membre	N-M	Chèque	Cpt	
Montréal, capitale financière	Mercredi	13h 30 -15h 30	20\$	30\$			
 							

IMPORTANT

**Pour les cours offerts sur la plateforme ZOOM,
vous devez vous inscrire par courriel:**

**amle@ainecdn.org
jbrule @ainecdn.org**

**Et envoyer votre chèque à l'adresse suivante :
Centre des Aînés Côte-des-Neiges
6 600, avenue Victoria, bur.101
Montréal, Québec
H3W 3G7**

**Nous sommes pour le moment en télétravail
jusqu'à nouvel ordre
le Centre des Aînés reste fermé !
SVP ne pas vous déplacer
Merci !!!**



TRAVAIL DE MILIEU

Nous voilà plongés dans la routine de la pandémie du COVID-19. La vie quotidienne devient plus ennuyeuse, remplie de solitude et d'isolement à cause des mesures-barrières sanitaires. Malgré ces adversités, nous n'avons pas baissé les bras. Nous continuons d'être disponibles, rapides et efficaces dans toutes nos interventions auprès de nos aînés. Nous cherchons sans cesse des idées novatrices qui rendent la vie des aînés plus sécurisée et joyeuse. L'activité "panier intelligent", "l'atelier individuel d'utilisation des outils informatiques" facilitent la vie de plusieurs centaines d'aînés.

Spécialement, nous sommes fières de vous partager **NOS COUPS DE CŒUR RÉALISÉS PENDANT LES FÊTES DE NOËL ET LA SAINT-VALENTIN.**

Des fêtes ordinaires soulignées à l'extraordinaire **Fête de Noël**

Traditionnellement, Noël est une occasion spéciale de la réunion des membres de la famille et des amis pour passer de bons moments. Mais cette année, c'est devenu impossible à cause de la 2e vague de la pandémie. Avec la créativité et **l'envie d'illuminer la joie et le réconfort des aînés** nous avons organisé Noël dans les HLM Isabella, Bourret et Place Newman. Avec la précieuse collaboration de notre incontournable partenaire Multicaf, un délicieux dîner chaud à la saveur de Noël accompagné d'une belle musique, et surtout servi avec beaucoup d'amour par les intervenantes à plus d'une trentaine d'aînés dans chaque habitation. En respectant la distanciation et les mesures sanitaires, ils sont venus prendre leur repas avec les sourires dans leurs yeux. En confinement, cet évènement était une précieuse opportunité pour les aînés de se parler entre eux, se souhaiter un Joyeux temps des fêtes et surtout une **meilleure année 2021.**



Photos souvenirs en mode distanciation en ce **Noël** spécial (HLM Plamondon et Isabella)



Nous sommes prêtes à vous offrir ce délicieux repas
(HLM Bourret)

Les cartes de Saint - Valentin des jeunes élèves: De l'amour et de la joie pour nos aînés

A lors que la Saint-Valentin cogne à la porte, malgré des restrictions sanitaires, nous souhaitons célébrer l'amour avec les personnes âgées. Nous avons trouvé une façon d'apporter aux aînés une belle surprise en ce jour de **l'Amour**. Et voilà un projet est né : Cartes de Saint-Valentin des enfants du primaire pour aînés en HLM. Ce projet a été financé par le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

Grâce à la participation de trois écoles primaires du quartier dont École des Nations, École Simone Monet et École Bedford, les élèves ont créé de magnifiques cartes de Saint-Valentin. Pour que cette surprise soit plus merveilleuse, notre équipe a glissé soigneusement une carte dans chaque sac bien décoré sans oublier du chocolat, des masques et du gel désinfectant. **Plus de six cents (600) aînés ont reçu cette douceur sucrée la veille de la Saint-Valentin.** Cette journée-là était émouvante pour nos aînés, quel bonheur de pouvoir nous revoir en personne et recevoir un si beau et touchant cadeau ! **Pour nous, quelle émotion de voir qu'un petit message d'un enfant de six ans a fait couler les larmes d'une aînée de quatre-vingt-onze ans.** Nous avons aussi vu énormément de joie dans leurs yeux et avons reçu par la suite leurs appels de remerciement. Plusieurs nous ont parlé avec émotion dans leur voix, car ils ont trouvé que nous prenions vraiment bien soin d'eux et qu'ils étaient chanceux de nous avoir. Ils ont aussi répondu à l'enfant auteur de la carte par une lettre de remerciement.

C'est une grande réussite !!!

Un grand merci du fond de nos cœurs aux écoles participantes !!!



En préparation des sacs de cadeaux



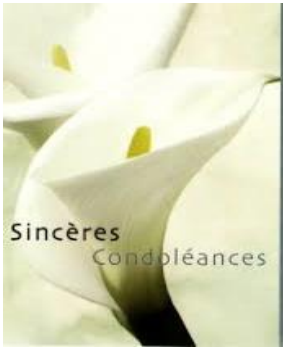
Un gentil message d'un enfant



La joie des aînés
lors de la réception de leur carte

**PANDÉMIE OU NON, NOUS VOULONS TOUJOURS
FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE NOS
AÎNÉS. CONTACTEZ-NOUS !!!**

Votre équipe du travail de milieu
Mong Hieu Nguyen, agente de liaison,
au 514-583-2602
Angèle Ngapa, intervenante de milieu,
514-585-7407



In Memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte de Mesdames Michèle Lamouret, Francine Harel Giasson et Francine Nadal. Elles sont toujours présentes dans la mémoire de l'équipe du Centre et de leurs amis.

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES

« Année 2021 »

- Fête des Patriotes : 24 mai (Lundi)
- Fête nationale : 24 juin (Jeudi)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet (Jeudi)
- Vacances d'été : 26 juillet au 22 août

HORAIRE D'ÉTÉ

du 21 juin au 12 septembre 2021

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h

Vendredi : 9 h à 12 h

Il faut toujours garder espoir



Comme les étoiles qui scintillent, le soleil qui éblouit, l'eau qui miroite, l'espoir est une lumière qui illumine, guide et chasse la noirceur. Cette noirceur devient nos limitations, nos peurs, notre manque de confiance dans l'avenir et dans nos capacités.

**LE P'TIT
JOURNAL**

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

Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
Roger Risasi

**Montage, graphisme
et correction de textes**
Anne Marie Lê

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, présidente
Huguette Houle, vice-Présidente
Odile Perrault, secrétaire
Carmen Comtois De Gryse,
trésorière
Dina Toutoudakis, conseillère
Diana Marandola, conseillère
Cécile Barbé, conseillère

Direction
Roger Risasi, M.Sc.

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

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

Date de tombée : 25 juin 2021



Centre des Aînés Côte-des-Neiges
6600, av. Victoria, bur.101
Montréal, Québec
H3W 3G7
Métro Plamondon

*Bus 160 Ouest, (sortie Barclay),
Bus 161 Ouest (sortie Van Horne,
Bus 124 Nord, angle des rues Barclay et Victoria*

Site internet: www.ainecdn.org
Courriel : direction@ainecdn.org

Téléphone: 514-344-1210,

Télécopie: 514-344-9679

Heures d'ouverture:

du lundi au Vendredi

De 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h

Recherche de bénévoles

Besoin de 2 bénévoles pour lecture et correction
de textes du P'tit Journal .



Prothèses dentaires
Pour l'amour de sourire

Nidal A. Chakra, D.D.
Denturologiste

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



CENTRE DE BÉNÉVOLAT CÔTE-DES-NEIGES INFORMATION



Le « Bonjour, ça va ? » :

Si vous vivez seul, ce service gratuit est pour vous !

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- Le « Bonjour ça va » est un service téléphonique offert aux personnes de 55 ans et plus comme un **programme de sécurité** à la maison . Il est fait par des bénévoles du **Centre de bénévolat Côte-des-Neiges**.
- Il est réservé aux résidants de Côte-des-Neiges.
- Vous devez appeler le Centre de bénévolat CDN au **514 - 340 - 1072** pour vous inscrire.
- Vous recevrez alors un appel de notre part, **tous les matins, entre 9 h et 11 h, du lundi au vendredi** (à l'exception des jours fériés pour lesquels vous serez mis au courant à l'avance).
- Ou, si vous le souhaitez, vous pouvez nous appeler directement pour nous signaler que tout va bien.

**Il est bon de dire bonjour à quelqu'un
et cela ne prend que 2 minutes.**

*Le Centre de Bénévolat CDN a maintenant des places disponibles
pour de nouveaux clients
qui seraient intéressés à ce service gratuit.*

**Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous
au 514-340-1072**

SOUTIEN AUX COURSES À CÔTE-DES-NEIGES

On est là pour vous aider avec

Épicerie



Pharmacie



Pour qui ?



Aînés de Côte-des-Neiges



Personnes à mobilité réduite



Personnes en confinement

Pour en savoir plus et pour vous inscrire au service :
514 243-2235 - epicerieCDN.com





Pierre Arcand
Député de Mont-Royal- Outremont
 Porte-parole de l'opposition officielle
 pour la Métropole en matière de transport

5151, rue De la Savane, Bureau 201
 Montréal, Québec
 H4P 1B1
 Tél.: 514-341-1151
 Téléc.: 514-341-4777



David Birnbaum
 Député de D'Arcy-McGee

*Porte-parole de l'opposition officielle
 en matière d'affaires autochtones*

(514) 488-7028
 David.birnbaum.dmg@assnat.qc.ca



Centre de santé et de services sociaux
 de la Montagne
 Centre affilié universitaire

Visiter le site Internet du CSSS
 de la Montagne
www.csssdelamontagne.qc.ca

**Besoin de conseils
 en santé ?
 Appelez Info-Santé
 8-1-1**

**24 heures par jour,
 7 jours par semaine**



Lionel Perez

Conseiller du district de Darlington
 Chef de l'Opposition officielle
lionel.perez@ville.montreal.qc.ca
 @lionelperez
 5160, boul. Décarie, bureau 710
 Montréal (Québec) H3X 2H9
 Téléphone : 514 872-4863



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**



*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