

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

Printemps 2011

Vol. XVIII- N° 2

Mille mercis à tous nos bénévoles !



La Semaine de l'action bénévole 2011, décrétée dans toute la province du Québec, aura lieu du **10 au 16 avril 2011**. Durant cette période, la majorité des organismes vont rendre hommage à tous leurs bénévoles pour leur implication auprès de la communauté.

Ainsi, le Centre des Aînés CDN prend-il l'initiative d'organiser une réception spéciale afin de remercier sa quarantaine de bénévoles qui donnent régulièrement temps et énergie dans l'accomplissement de sa mission.

Nous profitons aussi de cette occasion pour lancer **un cri d'alarme**.

Leur santé n'étant plus ce qu'elle était, certains de nos bénévoles ont cessé de s'impliquer dans plusieurs activités offertes par le Centre. Il est difficile de trouver une relève parmi la nouvelle génération des aînés. Motivations, types de bénévolat ont changé sans doute. Mais vous le savez, le Centre des Aînés ne peut pas survivre sans la participation et l'implication plus grande d'un certain nombre de nos membres. Il faut en être conscients.

C'est pourquoi nous faisons appel à votre générosité, à votre sens de la collectivité, à votre désir de rendre service. Être bénévole, c'est donner, mais c'est aussi recevoir. Il y a du plaisir à se sentir utile. N'hésitez pas. Venez proposer votre savoir-faire et votre temps. Nous avons besoin de vous pour que notre Centre puisse continuer à servir la communauté des aînés.

Et que tous les bénévoles actuels soient de tout cœur remerciés, non seulement pendant cette semaine d'avril mais aussi toute l'année.

Mille mercis à tous nos bénévoles !

Roger Risasi, directeur général

Collaborateurs

Stéphanie Bédard
Jocelyne Brûlé
Henri Haesaerts
Robert Lebeau
Renée Martel
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
Johanne Ledoux, trésorière
Odile Perrault, conseillère
Denise Paulette, conseillère
Henri Haesaerts, 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: 17 juin 2011

Relève au Conseil d'administration



Cette année 2011, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges va devoir renouveler une partie de son Conseil d'administration. Nous sommes donc à la recherche de candidats pour siéger en tant qu'administrateurs. Le mandat débutera à la prochaine Assemblée générale annuelle qui aura lieu **le mercredi 25 mai 2011**.

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.

Les postes à combler sont les suivants :

- Une représentante des membres, Mme Odile Perrault (fin de 2^e mandat – non renouvelable);
- Un représentant des membres, M. Henri Haesaerts (fin de 2^e mandat – non renouvelable).

Vous êtes intéressé à vous impliquer au développement de votre organisme ? La direction du Centre pourra vous remettre le formulaire de mise en candidature.

Ce formulaire dûment complété, vous devrez le faire parvenir au secrétariat, au plus tard le vendredi **13 mai 2011, à 15 h 00**.

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 Centre et le rôle de chacun des postes à pourvoir.

Roger Risasi, directeur général

Horaire d'été

Lundi au jeudi : 9 h à 16 h, Vendredi : 9 h à 12 h
Du 20 juin au 02 septembre 2011

Mot du président



Chers membres

Nous voilà déjà à l'aube de notre 21^e année d'existence.

C'est le début du troisième trimestre de nos activités, au Centre des Aînés CDN.

Cette nouvelle session printemps-été 2011 s'annonce des plus intéressantes : voyages, danse, chorale, Cercle de lecture, Yoga, Tai-Chi, Qi Gong, sorties à Montréal, etc... sans oublier nos dîners communautaires. Tout cela 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 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.

En terminant, sachez que, selon le sage, « **amitié, générosité et compassion sont gages de bonheur** ».

Mes amitiés à toutes et à tous.

Robert Lebeau, président



Carte In memoriam

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

De notre Caisse

VOTRE CAISSE PARTOUT TOUT PRÈS

Siège social

1145, avenue Bernard, Outremont Qc H2V 1V4
Tél. : 514 274 -7777 Téléc. : 514 274 - 9405

Services de gestion des avoirs

1155, avenue Bernard, Outremont Qc H2V 1V5
Tél. : 514 274 -7777 Téléc. : 514 271- 9169

Centre de services Côte-des-Neiges

5480, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal Qc H3T 1Y5
Tél. : 514 735 -1574 Téléc. : 514 735 -2996

Centre de services Saint-Enfant-Jésus

5036, boulevard Saint-Laurent
Montréal Qc H2T 1R7
Tél. : 514 274-7777 Téléc. : 514 274-7516

À propos de la Caisse Desjardins des Versants du mont Royal

La Caisse assure la gestion d'un volume d'affaires de plus de 1,1 milliard de dollars et dessert plus de 25 000 membres. Elle compte 70 employés répartis en quatre centres de services et 16 dirigeants élus. Bien enracinée dans le milieu, la Caisse des Versants du mont Royal a pour mission de contribuer au mieux-être économique et social de ses membres et de sa communauté.



Desjardins
Caisse des Versants
du mont Royal

desjardins.com/caisse-versantsdumontroyal

Service d'impôt 2011

Pour la 17^e année consécutive, grâce à l'appui du Programme des bénévoles de l'Agence des douanes et du revenu du Canada et au Ministère du Revenu du Québec, le Centre est heureux d'offrir à ses membres son propre service d'impôt. Ce service gratuit sera à nouveau fourni par un bénévole.

Pour bénéficier du service d'impôt, il faut :

- Être membre du Centre des Aînés 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 (2009)
- Tous les feuillets T (2010)
- Les reçus médicaux (2010)
- Les formulaires de déclaration de revenus (2010).

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

**Les mardis 5 et 12 avril 2011
de 9 h 30 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 du Centre des Aînés
seulement !!!**

Parlons Santé

Printemps P.I.E.D. dernière chance ...



**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

Depuis quelques années, 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).

Mais, il s'agit d'une activité de dernière chance ce printemps 2011.

En effet, à cause de la faible participation des membres à ce programme, on risque de ne plus l'offrir dans les saisons à venir.

Pourtant celui-ci présente un grand intérêt. 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).

Nous recommandons fortement à nos membres de 60 ans et plus de tenter l'expérience et d'y participer. Nous vous attendons impatiemment. Le groupe est limité, donc premier arrivé, premier servi ! Vous ne regretterez pas votre participation. Et en vous inscrivant, vous permettrez aussi à ce programme de continuer à exister.

Roger Risasi, directeur général

21^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2011



Le printemps au Centre des Aînés CDN 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 CDN, **le mercredi 25 mai, à 10 h**. Les membres recevront par la poste la convocation et l'ordre du jour de cette réunion.

Deux postes sont à pourvoir cette année.

Les deux administrateurs représentant les membres, Mme Odile Perrault, conseillère, et M. Henri Haesaerts, conseiller, viennent de terminer leurs mandats de deux ans au Conseil.

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

**Tous les cours
seront suspendus !!!**

Renée Martel, secrétaire du C.A.

SÉANCE PUBLIQUE D'INFORMATION ANNUELLE

Nous tenons à 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 vendredi 20 mai 2011, de 10 h à 11 h**, pour une séance publique d'information.

C'est un moment favorable offert à **tous** pour s'informer davantage sur l'ensemble de nos champs d'intervention auprès de la clientèle aînée de Côte-des-Neiges et des environs.

Les **membres et les ex-membres** sont également invités à se présenter nombreux afin d'échanger avec l'équipe de direction et les membres du Conseil d'administration sur les différents sujets touchant la bonne marche de l'organisme.

Nous vous attendons, café, chocolat chaud et beignes à la main, dès **9 h 45**,
au **6585, chemin de la Côte-des-Neiges**.
Renseignements : 514- 344-1210.

Roger Risasi, directeur général

Congés fériés

Pâques : 22 au 25 avril (Vendredi & Lundi)

Fête des Patriotes : 23 mai (Lundi)

Fête Nationale du Québec : 24 juin (Vendredi)

Fête du Canada : 1^{er} juillet (Vendredi)

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**.

Messages de Jocelyne (coordonnatrice)

Ateliers interactifs avec "Pleins Pouvoirs "

Vous aimez sortir ?

Vous avez le goût de vous impliquer dans une nouvelle activité ?

Mais l'inquiétude ou la peur vous arrête

ou vous empêche de changer vos goûts et vos habitudes ?

Venez découvrir et expérimenter des stratégies simples,

*qui ne requièrent aucun gadget, ni une bonne forme physique,
mais qui vous seront utiles pour voyager, sortir, faire des activités...*

dans le plaisir et la sécurité.

Les participants ont l'occasion de se pratiquer à :

- Projeter une attitude confiante et attentive
- Poser des limites appropriées avec les autres
- Créer des zones de sécurité avec des inconnus
- Se protéger des insultes et des mots blessants
- Contrer les menaces, la pression émotive, l'intimidation et le chantage
- Persister pour obtenir de l'aide
- Utiliser son corps pour se sortir d'une situation à risque
- En dernier recours, utiliser de l'autodéfense physique simple et efficace

**Les mardis 10, 17, 24 et 31 mai
de 13 h 30 à 16 h 00**

au Centre des Aînés Côte-des-Neiges

Inscriptions obligatoires : Jocelyne Brûlé 514-344-1210

Coût : 5.00 \$ Voir Programmation page 7

Clinique d'impôt au printemps 2011

La clinique d'impôt se tiendra désormais dans les bureaux
du Centre des Aînés Côte-des-Neiges

Les mardis 5 et 12 avril de 9 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h.

Veillez prendre rendez-vous au plus tôt !!!

Pour les membres du Centre des Aînés CDN seulement !!!



**VOUS AVEZ LE GOÛT DE RENCONTRER ET D'AIDER,
DANS UNE ATMOSPHÈRE DE DÉTENTE ET DE PARTAGE ?
DEVENEZ BÉNÉVOLE AU CENTRE DES ÂÎNÉS CDN !!!**

Que ce soit au repas communautaire, pour aider à la cuisine ou au service des repas,
Que ce soit pour l'animation des activités ou pour l'aide aux devoirs
à l'école Félix-Leclerc, **on a besoin de vous!**

Infos : Jocelyne Brûlé au 514-344-1210

**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15\$
valide du 1^{er} septembre 2010 au 31 août 2011**

LUNDI

Bridge duplicate
Animé par le groupe
Lundi 12 h 30 -16 h 00
4 avril au 20 juin
Coût : 3 \$ (2 \$ remis aux gagnants)
Réservé aux membres

LUNDI

Scrabble duplicate
Huguette Houle
Lundi 13 h 00 -16 h 00
4 avril au 20 juin
Coût : 1 \$
Réservé aux membres

VENDREDI

Cercle de lecture
Hélène Couillard
**1^{er} vendredi
de chaque mois**
13 h 30 -15 h 30
Coût : 1 \$
Réservé aux membres

VENDREDI

Pratique danse en ligne

ACTIVITÉ ANNULÉE
pour le moment

MARDI

Ateliers
« Pleins Pouvoirs »
Mardi 13 h 30 -16 h 00
10 au 31 mai
Coût : 5 \$

**4 ateliers pratiques
sur l'affirmation de soi ,
l'autoprotection
et la sécurité.**

Ateliers donnés
par Marylaine Léger,
Intervenante
à « Pleins Pouvoirs »,
assistée par Jocelyne Brûlé,
coordonnatrice des activités.

ATTENTION !
**Il est très important
de suivre les 4 ateliers.**
*** Maximum 20 participants**



**Pratique de Tai-chi
Qi Gong**

Au parc Kent
Jeudi 9 h 30 -11 h 30

A partir du 7 juillet 2011
Gratuit pour tous !!!

MERCREDI

Pratique de Tai-chi
Madeleine Hirou
Mercredi 9 h 30 - 10 h 30
6 avril au 22 juin
Coût : 1 \$
Pour participants aux cours de T.C.

JEUDI

Dîners communautaires
Église Notre-Dame-des-Neiges
5320, ch. Côte-des-Neiges
Tous les jeudis à midi
6 \$ membre
7 \$ non-membre
Pas de repas le 21 avril
(semaine sainte)

Repas de Fêtes
Repas de Pâques : **28 avril**
et
Dernier repas : **9 juin**
Réservation nécessaire
jusqu'au mardi (12 h 00)
10 \$ membre
12 \$ non-membre
Billets en vente
au secrétariat en tout temps
ou au s.-sol de l'église,
les jeudis précédents.
Pas de vente le jour même.
N.B.: PLUS DE RÉSERVATION
DE TABLES DURANT
LES REPAS DE FÊTES.
PREMIERS ARRIVÉS
PREMIERS ASSIS ☺

**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 28 mars au 1^{er} avril

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

| | | |
|---|--|---|
| <p>Aquaforme (8 cours)</p> <p>Mardi 10 h 30 - 11 h 30 5 avril au 24 mai ou Vendredi 10 h 30 - 11 h 30 1^{er} avril au 27 mai 32 \$ membre / 42 \$ non-membre</p> <p>Lieu : Centre sportif CDN 4880, Van Horne</p> | <p>Danse en ligne <i>Jocelyne Kwok Choon</i></p> <p>Débutant Mardi 10 h 30 - 12 h 00 (12 cours de 1 h 30) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p>Intermédiaire 1^e année Mardi 13 h - 14 h 30 (12 cours de 1 h 30) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre</p> <p>Intermédiaire plus Mardi 9 h 00 - 10 h 30 (12 cours de 1 h 30) 50 \$ membre / 60 \$ non-membre 29 mars au 14 juin</p> | <p>Tai - chi <i>Phan Ngoc</i></p> <p>Débutant Lundi et jeudi 9 h 00 - 9 h 55 42 \$ membre / 55 \$ non-membre 4 avril au 20 juin</p> <p>Intermédiaire Jeudi 12 h 00-13 h 00 et Vendredi 10 h -10 h 55 42 \$ membre / 55 \$ non-membre 7 avril au 17 juin</p> <p>Avancé Lundi et jeudi 10 h 00 -10 h 55 42 \$ membre / 55 \$ non-membre 4 avril au 20 juin</p> <p>Éventail Vendredi 11 h 00-12 h 00 30 \$ membre / 40 \$ non-membre 8 avril au 17 juin</p> <p>Qi Gong Lundi et jeudi 11 h 00 -11 h 55 42 \$ membre / 55 \$ non-membre 4 avril au 20 juin</p> |
| <p>Anglais <i>Greta G. Dijkstra</i></p> <p>Mercredi 10 h 45 - 12 h 00 6 avril au 15 juin 15 \$ membre / 25 \$ non-membre Connaissance de base de l'anglais</p> | <p>Yoga (adapté sur chaise) <i>Annie Courtecuisse</i></p> <p>Mercredi et vendredi 14 h 00 - 15 h 00 6 avril au 15 juin 45 \$ membre / 55 \$ non-membre</p> | |
| <p>Bible <i>Marthe Poliquin</i></p> <p>Vendredi 9 h 45 - 11 h 15 8 avril au 20 mai <i>Les Épîtres (St-Jean)</i> 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p> | | |
| <p>Chorale <i>Céline Asselin</i></p> <p>Lundi 9 h 30 -11 h 00 4 avril au 20 juin 30 \$ - membre / 35 \$ non-membre</p> | <p>Espagnol <i>Céline Locas</i> Intermédiaire Jeudi 13 h 30 - 15 h00</p> <p><i>Maria Fernandez</i> Avancé (groupe 1) Jeudi 13 h 30 - 15 h 30</p> <p>Avancé (groupe 2) Jeudi 9 h 30 - 11 h 30 7 avril au 16 juin 20 \$ membre / 30 \$ non-membre</p> | <p>Programme P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)</p> <p>Mercredi 9 h - 10 h 30 Vendredi 9 h - 10 h 6 avril au 22 juin</p> <p>Admissibilité après évaluation du professeur</p> <p>10 \$ membre / 20 \$ non-membre</p> |
| <p>Conversation française <i>Michel De Celles</i></p> <p>Lundi 14 h 30 -16 h 00 4 avril au 20 juin 10 \$ - Réservé aux membres</p> | | |

SORTIES À MONTRÉAL : EN MÉTRO

Mercredi 20 avril

Lieu Historique National du Canada Commerce-de-la-Fourrure-à-Lachine

(1255, boul. St-Joseph, Lachine)



Bel âge de la fourrure !

Vivez l'aventure des trappeurs amérindiens, des coureurs des bois et des marchands de l'époque de la traite des fourrures. Le programme comprend : une visite d'un ancien entrepôt, des activités d'animation, des chansons des Voyageurs et un film portant sur le commerce des fourrures.

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Inscription : du 28 mars au 13 avril 2011

Mercredi 11 mai

Circuit pédestre dans St-Henri (2^e partie) (Métro Lionel-Groulx)



Photo: Henri Haesaerts

Venez découvrir les œuvres d'art du métro Lionel-Groulx, le lieu de naissance d'Oscar Peterson, le marché Atwater, admirer des maisons ouvrières restaurées et profiter de l'occasion pour vous introduire dans les anciennes usines de Dominion Textile et Impérial Tobacco.
Avec notre guide de Kaléidoscope.

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre
Inscription : du 28 mars au 4 mai 2011

N. B. : N'oubliez pas vos souliers de marche, chapeaux et bouteilles d'eau !!!

Mercredi 15 juin

Ma montagne, mon amie ! Randonnée « Le sommet du Mont- Royal »



Un tour complet du sommet du Mont-Royal à travers la forêt et les panoramas grandioses sur la ville. Ce parcours présente l'histoire de Montréal et du Mont-Royal, la faune et la flore. Avec un guide *Les Amis de la montagne*.

N.B. : Durée 2 h.

Départ de groupe : 12 h 30 métro CDN (côté église)
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Inscription : du 28 mars au 8 juin 2011

**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 29 juin

Ecomuseum

Société d'histoire naturelle de la vallée du Saint-Laurent
(Saint-Anne-de-Bellevue)



**Un zoo en ville ... Un parc faunique éducatif !
Journée Plein-air ! Beau temps, mauvais temps!**

Une visite guidée au zoo Ecomuseum nous fera découvrir nos amis les animaux en observant leur vie sauvage dans le respect de leur bien-être. Vous trouverez aussi, une exposition, une salle intérieure pour manger notre repas en admirant les oiseaux dans la volière intérieure et une boutique-cadeaux pour un souvenir de cette journée. Vous embarquez avec nous ?

Le forfait comprend : Voyage en minibus, visite guidée et entrée au site de l'Ecomuseum.

Prenez note, qu'il faut apporter son lunch. Breuvages et friandises disponibles sur place.

| | | | |
|-------------|--------------|----------------------------|----------------------|
| Départ | : 11 h | Mc Donald's (CDN / Linton) | 1 seul départ |
| Retour | : 16 h | Mc Donald's (CDN / Linton) | 1 seul retour |
| Coût | : 20 \$ | membre / 30 \$ non-membre | |
| Inscription | : du 28 mars | au 22 juin 2011 | |

MAXIMUM DE 20 PERSONNES

Mercredi 6 juillet
Pure Lavande
Culture et parfumerie
(St-Eustache)



On aime la lavande ! Venez marcher dans les champs, humer le parfum de ces fleurs aux vertus apaisantes et aux propriétés nombreuses.

Un air de Provence à St-Eustache ! Pourquoi pas ?

Le forfait comprend : Voyage en autobus intermédiaire, accès au site et visite guidée personnalisée, dégustation de tisane ou limonade à la lavande et repas (boîte à lunch), possibilité de manger dans les champs de lavande ou dans la magnifique grange en cas de pluie. Boutique-souvenirs.

| | | | |
|-------------|--------------|----------------------------|--|
| Départ | : 10 h | Mc Donald's (CDN / Linton) | |
| Retour | : 15 h | Métro CDN et Mc Donald's | |
| Coût | : 55 \$ | membre / 65 \$ non-membre | |
| Inscription | : du 28 mars | au 29 juin 2011 | |

P.S. : A cette date, les lavandes devraient être en floraison dépendamment de la température du printemps.

Fiche d'inscription - Printemps 2011

| 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 01-09-10 au 31-08-11 | | | | | | 15\$ |
| Nom : | | Prénom : | | | | |
| Adresse : | | app.: | Code postal : | | Usage interne | |
| Ville : | | Téléphone : | | Date : | | |
| Date de naissance : | | Reçu : # | | | | |
| Cours | Journée | Horaire | membre | non- membre | Chèque | Comptant |
| Anglais | Mercredi | 10 h 45- 12 h 00 | 15 \$ | 25 \$ | | |
| Aquaforme (8 cours) | Mardi | 10 h 30 - 11 h 30 | 32 \$ | 42 \$ | | |
| Aquaforme (8 cours) | Vendredi | 10 h 30 - 11h 30 | 32 \$ | 42 \$ | | |
| 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 \$ | 15 \$ | | |
| Danse en ligne , débutant (12 cours) | Mardi | 10 h 30 - 12 h 00 | 50 \$ | 60 \$ | | |
| Danse en ligne inter. 1 ^e année (12 cours) | Mardi | 13 h 00 - 14 h 30 | 50 \$ | 60 \$ | | |
| Danse en ligne intermédiaire plus (12 cours) | Mardi | 9 h 00 - 10 h 30 | 50 \$ | 60 \$ | | |
| Espagnol intermédiaire | Jeudi | 13 h 30 -15 h 00 | 20 \$ | 30 \$ | | |
| Espagnol avancé, G 1 | Jeudi | 13 h 30 - 15 h 30 | 20 \$ | 30 \$ | | |
| Espagnol avancé, G 2 | Jeudi | 9 h 30 - 11 h 30 | 20 \$ | 30 \$ | | |
| Ateliers «Pleins Pouvoirs» | Mardi | 13 h 30 -16 h | 5 \$ | 10\$ | <i>Réservé aux membres</i> | |
| Qi Gong | Lun. et jeu | 11 h 00 - 11 h 55 | 42 \$ | 55 \$ | | |
| Tai-chi débutant | Lun. et jeu | 9 h 00 - 9 h 55 | 42 \$ | 55 \$ | | |
| Tai-chi intermédiaire | Jeu. 12-13 h | Ven.10 h-11 h | 42 \$ | 55 \$ | | |
| Tai-chi avancé | Lun.et jeu | 10 h 00 - 10 h 55 | 42 \$ | 55 \$ | | |
| Tai-chi éventail | Vendredi | 11 h 00 -12 h 00 | 30 \$ | 40 \$ | | |
| Yoga sur chaises | Mer. et Ven. | 14 h 00 - 15 h 00 | 45 \$ | 55 \$ | | |
| Sorties/excursions | Journée | Horaire | membre | non- membre | Chèque | Montant |
| Commerce de la Fourrure à Lachine | Mer.20 avr | 12 h 30 | 10 \$ | 20 \$ | | |
| Circuit pédestre à St-Henri | Mer.11 mai | 12 h 30 | 15 \$ | 20 \$ | | |
| Sommet du Mont-Royal | Mer.15 juin | 12 h 30 | 20 \$ | 30 \$ | | |
| Ecomuseum | Mer.29 juin | 11 h -16 h | 20 \$ | 30 \$ | | |
| Pure Lavande | Mer.6 juil. | 10 h -15 h | 55 \$ | 65 \$ | | |
| Chèque # | Comptant | Total | | | | |
| Cochez votre choix d'activités : Carte de membre obligatoire | | | | | | |
| Activités de groupe | Coût / séance | Journée | Horaire | Cochez | | |
| Bridge duplicate | 3 \$ | Lundi | 12 h 30 -16 h | | <i>Réservé aux membres</i> | |
| Scrabble duplicate | 1 \$ | Lundi | 13 h - 16 h | | <i>Réservé aux membres</i> | |
| Pratique Tai-chi | 1 \$ | Mercredi | 9 h 30 - 11 h 30 | | <i>Réservé aux inscrits au cours Tai-chi</i> | |
| Cercle de lecture | 1 \$ | Vendredi | 14 h -15 h 30 | | <i>Réservé aux membres</i> | |
| Centre des Aînés Côte-des-Neiges | | | | | | |
| 6585, Côte-des-Neiges, Montréal (QC) H3S 2A5 - Tél. : 514-344-1210 | | | | | | |
| <i>Après la période du 28 mars au 1er avril 2011, le Centre se réserve le droit de refuser les inscriptions.</i> | | | | | | |
| Guide d'inscription au verso | | | | | | |

Guide d'inscription – Printemps 2011

INSCRIPTIONS AUX COURS

- Date :** **Du 28 mars au 1^{er} avril 2011**
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^e 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 2010 au 31 mars 2011).
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, M.Sc., directeur général

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

Phase II

Projet « *Ponts vers la participation communautaire* »



Nous tenons à informer nos membres et les aînés vivant dans les résidences Goyer et Isabella, que la **phase II** du projet pilote *Ponts vers la participation communautaire* a débuté depuis le 10 janvier dernier et que **Mme Claudia Sescu** a été embauchée comme Intervenante sociale.

L'objectif principal du projet « *Ponts vers la participation communautaire* » est d'une part, d'utiliser le potentiel d'intermédiaire et de mobilisateur du Centre des Aînés CDN pour développer des activités qui vont faciliter l'intégration ainsi que la participation des aînés vivant dans les habitations à Loyer Modique (HLM) à la vie communautaire du quartier. Ceci concerne essentiellement les aînés à faibles revenus et aux prises avec des situations de pauvreté, d'exclusion sociale et d'isolement. Et d'autre part, de soutenir le travail de socialisation fait par les comités des locataires dans les résidences pour aînés de notre quartier afin de contrer l'isolement et l'exclusion sociale chez certains aînés vulnérables.

Madame Claudia Sescu est chargée d'animer les activités dudit projet pilote auprès des aînés vulnérables et isolés des **résidences Goyer et Isabella**. De plus, elle est disponible pour rendre service à tous nos membres qui ont besoin d'une aide particulière au niveau des ressources du milieu.

Elle peut être rejointe directement au numéro : **514-731-8067**.

Le projet est financé en partie par la Ville de Montréal, dans le cadre du « programme de Lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale » et celui de la Fondation Lindsay Mémorial.

Nous sommes convaincus que nos membres résidents accepteront de collaborer très volontiers.

Roger Risasi, directeur général



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 !

FERMETURE DU CENTRE

(VACANCES D'ÉTÉ)

4 semaines

Du 25 juillet au 21 août 2011 !

Campagne annuelle de financement 2011

Le rendez-vous annuel d'une activité intergénérationnelle d'envergure avec l'École primaire Félix-Leclerc telle que le Marchethon et/ou le pique-nique n'aura pas lieu cette année.

Comme d'habitude, la campagne annuelle de financement débutera effectivement au **mois d'avril 2011**, par l'envoi d'une lettre de sollicitation aux membres et aux non-membres.

Nous savons combien la présence du Centre des Aînés CDN dans le quartier vous tient à cœur. Aussi, osons-nous vous demander de nous privilégier, parmi les nombreux organismes qui vous sollicitent. Cela nous permettra de continuer à remplir pleinement notre mission et de répondre, de façon mieux appropriée, à vos besoins. Vous pouvez également sensibiliser les gens de votre entourage ! Nous vous invitons à être très généreux.

Tant qu'à donner, aussi bien donner à un organisme dont vous reconnaissez l'apport dans votre milieu. Merci à l'avance de votre contribution !

Roger Risasi, directeur général



Projets intergénérationnels avec le Carrefour Jeunesse-Emploi de CDN et le Centre des Aînés CDN

Pour l'automne 2011

Deux projets sont présentement en démarche avec le Centre des Aînés CDN et le Carrefour Jeunesse-Emploi de CDN.



1. Ateliers d'informatique :

Les jeunes du projet partageront leurs connaissances en informatique et en nouvelles technologies de communication et d'information avec les aînés. Informatique de base, environnement Windows, Word, Internet, courriel, etc...

Rythme de l'activité : de 13 h à 15 h, une fois à toutes les 3 semaines.



2. Cuisine Collective :

Objectifs: cuisiner des repas ensemble, jeunes et aînés, et permettre un échange entre ces deux groupes. Apprendre certains moyens pour mieux acheter son épicerie, mieux organiser ses tâches et son espace de cuisine.

Rythme de l'activité : une fois par quinzaine

Pour ceux qui ont le goût d'apprendre (informatique) et / ou de faire valoir leur savoir-faire (cuisine) auprès des jeunes de 18-24 ans, dites-le nous ! Appelez-nous au 514-344-1210.

*Ces deux beaux projets pourraient commencer **dès cet automne** et **seront gratuits pour les membres** du Centre des Aînés Côte-des-Neiges.*

Sur les pas de *Bonheur d'occasion* ...



Au bord du canal Lachine

Dans le cadre de ses sorties du mercredi, le Centre des Aînés Côte-des-Neiges a organisé un pèlerinage littéraire afin de découvrir les lieux qui ont inspiré l'auteure Gabrielle Roy dans son livre *Bonheur d'occasion* et de marcher dans les pas des personnages de son roman qui a obtenu en 1947 le prix Fémina, à Paris.

J'avais lu à cette époque ce magnifique ouvrage ayant pour cadre la misère des années 1936-1945, puis visité, à mon arrivée au Québec en 1951, le quartier ouvrier de St-Henri où se situe l'histoire.

Après avoir relu le livre, soixante ans plus tard, grâce à Mme Jocelyne Brûlé, notre coordonnatrice et à une guide passionnante, j'ai parcouru ces mêmes lieux. Que de changements ! Mais j'ai pu revoir la première maison des Lacasse, celle du docteur, l'église, le restaurant, le cinéma etc. Cela m'a rappelé l'époque tourmentée de la deuxième guerre mondiale et le sort de millions d'Européens touchés par les bouleversements socio-économiques, semblables à ceux des habitants de ce quartier.

J'imaginai la vie d'Azarius, le père au chômage, de Rose-Anna, la mère au courage extraordinaire, de Florentine leur fille qui ne connaîtra qu'un bonheur d'occasion, un bonheur au rabais avec Emmanuel, dans un monde brisé par la guerre mais où solidarité et entraide existaient encore, ce qui m'a fait réfléchir.

Avec quelques personnes du groupe, je suis allé dans le café fréquenté par Florentine. Lorsqu'une jeune employée est venue prendre la commande, je me suis senti en symbiose avec le personnage de Gabrielle Roy, à la recherche d'un pauvre bonheur.

Un grand merci à Jocelyne, à la Société d'histoire de St-Henri et à Kaléidoscope pour cette magnifique journée !

Rendez-vous est pris **le mercredi 11 mai prochain**, pour une deuxième visite de St-Henri.

Henri Haesaerts

P.S. : Ce roman est devenu un film de Claude Fournier avec Mireille Deyglun

L'ŒUVRE
LÉGER

Pour la dignité humaine
au Québec et dans le monde

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, chaque **Jeudi** 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.


Pour plus d'information, contactez-nous au **514-344-1210**.



Pierre Arcand
Député de Mont-Royal

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

3 400, rue Jean Talon Ouest
Bureau 100
Montréal, Québec
H3R 2E8
Tél. : 514-341-1151 Québec



THOMAS MULCAIR
DÉPUTÉ D'OUTREMONT

3 333, Ch. Queen-Mary, bur. 310
Montréal, Québec, H3V 1A2
Téléphone : 514 736-2727

NDP



Raymond Bachand
Député d'Outremont

Ministre des Finances, Ministre du Revenu
Ministre responsable de la région
de Montréal

5 450, ch. de la Côte-des-Neiges
Bureau 115
Montréal (Québec)
H3T 1Y6
Tél. : 514-482-0199 Finances Québec

L'épicerie du quartier



5 415, Gatineau (angle Lacombe) Tél. : 514 -735 - 3611

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



**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*



Mario Doré
Conseiller aux familles en pré-arrangements


4 525, 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
6 585, 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

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

9 h à 12 h et 13 h à 17 h