

Printemps 2020

Vol. XXVII- 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

Réjouissons-nous avec nos vaillants bénévoles !

La Semaine de l'action bénévole 2020, décrétée dans toute la province de Québec, aura lieu du 19 au 25 avril 2020.



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

En effet, sans la participation constante d'une trentaine de personnes précieuses et dévouées, l'organisation de ses activités serait irréalisable.

Ainsi le Centre des Aînés Côte-des-Neiges prend-il l'initiative d'organiser une réception spéciale pour remercier ses bénévoles qui donnent régulièrement temps et énergie pour l'avancement et l'accomplissement de sa mission.

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



Roger Risasi, *directeur général*



Assemblée générale annuelle



L'arrivée du printemps vient nous rappeler qu'il est temps de nous préparer pour l'Assemblée générale annuelle des membres, qui est le moment idéal d'évaluer nos activités de l'année, de revoir notre plan d'action, de mesurer nos succès, réfléchir aux difficultés rencontrées et de sonder de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de nos membres et des aînés de notre milieu.

Tous les cours seront donc suspendus le mercredi 20 mai !

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



Assemblée générale annuelle

Date : Mercredi 20 mai 2020

Lieu : Grande salle du sous-sol

Heure : de 10 h à 11 h 45



Roger Risasi, directeur général

Parlons santé

Bienvenue au printemps P.I.E.D. 2020 !



Vous avez déjà fait une chute ?
Vous voulez améliorer votre équilibre ?
Programme P.I.E.D. est là pour vous !

Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges, en collaboration avec le CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 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 **des** professionnels de la santé (Kinésithérapeute, Ergothérapeute).

Le programme sera donné par une Kinésithérapeute embauchée par le Centre des Aînés Côte-des-Neiges.

**La prochaine session aura lieu
du 6 avril au 6 juillet 2020**

Nous recommandons fortement nos membres de **60 ans et plus** de tenter l'expérience et d'y participer.

Roger Risasi, directeur général

Centre communautaire Abe Limonchik : Intelligent



Aujourd'hui, au XXI^e siècle force est de constater que les technologies ont drastiquement diversifié les possibilités en matière de communication ou d'accès à l'information.

Ainsi, pour l'administration municipale de la Ville de Montréal, la tendance est de bien se munir de tous les équipements collectifs de son ressort avec le système d'Internet sans fil.

Le Centre communautaire Abe Limonchik où logent deux organismes communautaires (**Centre des Aînés Côte-des-Neiges et Relais Côte-des-Neiges**) vient d'être branché gratuitement avec le système sans fil. Un immeuble communautaire intelligent par exemple augmente l'intérêt des membres à participer aux activités qui leur sont proposées.

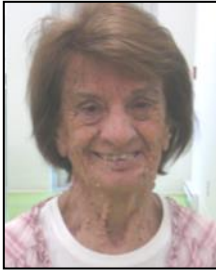
Le Centre des Aînés Côte-des-Neiges profite de l'occasion pour informer ses membres et ses bénévoles qu'ils sont automatiquement branchés dès leur présence dans l'immeuble.

Il est maintenant possible d'utiliser vos appareils électroniques (**cellulaire, tablette, ordinateur portable, etc.**), et de rester en contact permanent avec votre entourage. Le compte de l'Internet sans fil : « **MTLWIFI** ».

Roger Risasi, directeur général



Mot de la présidente



Chers membres,

L'hiver est derrière nous. Avec la venue du printemps qui arrive à petit pas, les Aînés de Côte-des-Neiges retrouvent l'espoir.

Certains théologiens estiment que l'ESPÉRANCE est la plus importante des trois grandes vertus; l'espoir fait vivre dit-on. Il nous incite à aller de l'avant à croire en des jours plus heureux pour nous, pour le monde. Le printemps est à nos portes, porteur d'un regain d'énergie. D'abord dans notre corps : on bouge, on dynamise son assiette, on rénove son apparence; dans notre âme : on chasse la morosité, on s'émerveille devant la beauté de la nature en éveil.

Avec la nouvelle saison vos activités favorites se poursuivent ou reprennent. Secouons notre léthargie et profitons des rencontres ludiques, intellectuelles, sportives, des sorties et excursions toujours appréciées et avant tout amicales. Le personnel permanent, les animateurs, les bénévoles espèrent votre participation avec enthousiasme.

La campagne de financement annuelle débute bientôt (préparez vos tirelires). Votre contribution même modeste est indispensable pour la poursuite des activités de notre organisme.

Les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter un printemps réconfortant et de Joyeuses Pâques.

Jacqueline Destez, présidente

L'Ami arrive comme le vent du printemps avec des parfums de fleur et se tient au seuil de l'âme toujours joyeux et bienveillant. (Citation amérindienne)

Il faut avoir foi en demain. Aussi sûrement que le jour revient en force après la nuit, que le soleil respandit de plus belle après la pluie, et que le printemps balaie toujours l'hiver, la joie de vivre en ce monde reprend tôt ou tard ses droits sur la douleur qui nous afflige parfois (FQC)

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
Judi	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
Judi	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

Campagne annuelle de financement 2020



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 2019. 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 2020**, par l'expédition de lettres aux membres et aux anciens membres. Notre objectif reste le même que celui de la campagne de 2019, c'est-à-dire 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.

Roger Risasi, *directeur général*

FERMETURE DU CENTRE DES AÎNÉS CÔTE-DES-NEIGES « Année 2020 »

- Fête des Patriotes : 18 mai (Lundi)
- Fête nationale : 24 juin (Mercredi)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet (Mercredi)
- Vacances d'été : 27 juillet au 23 août

HORAIRE D'ÉTÉ

du 22 juin au 11 septembre 2020

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



Ateliers danse contemporaine avec Quartiers Danses Atelier découverte et Atelier en mouvement

Suite à la demande des participants qui ont suivi et adoré cet atelier en octobre dernier, nous l'offrons à nouveau avec en bonus l'atelier en mouvement donné par une danseuse professionnelle.

- ◆ **Atelier découverte:** Animé par un médiateur, il permet de découvrir l'histoire de la danse et d'explorer les notions de base de l'improvisation avec une courte chorégraphie.
- ◆ **Atelier en mouvement:** Animé par un danseur professionnel, il propose de bouger et d'explorer la danse à travers des exercices ludiques adaptés aux capacités physiques de chacun.

Dates : 5 et 12 mai

13 h 30 à 14 h 30

Coût: 15 \$ pour les 2 ateliers

Inscriptions obligatoires



In Memoriam

Le Centre des Aînés CDN déplore la perte de ses 3 membres
Mesdames Paulette Crespin , Ghislaine Jean et Hélène Monette
Nos sincères condoléances à leurs familles.



**ACTIVITÉS DE GROUPE : Carte de membre obligatoire 15 \$
valide du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020**

LUNDI

Scrabble duplicate

Huguette Houle

12 h 45 - 15 h 30

Coût : 2 \$

Du 6 avril au 22 juin
Réservé aux membres

LUNDI

**Atelier de lecture
et de conversation
anglaise**

Bozena Felsz

13 h 30 - 15 h

10 \$ membre / 30 \$ non-membre
27 avril au 22 juin

Lecture de petits textes,
étude du vocabulaire
et exercices en pratiquant
la conversation anglaise.

**Nombre limité à
8 participants.**

Ce cours s'adresse à ceux qui
ont déjà
suivi les autres ateliers

JEUDI

**Les dîners
communautaires**



du jeudi à midi

Centre des Aînés CDN
6 600, avenue Victoria
Salle sous-sol

*** Repas réguliers**

7 \$ membre / 8 \$ non-membre

*Réservation nécessaire avant
le lundi 12 h*

&

Pas de dîner

9 avril : jeudi saint

Pas de dîner

23 avril : fête des bénévoles

Dernier repas : 4 juin

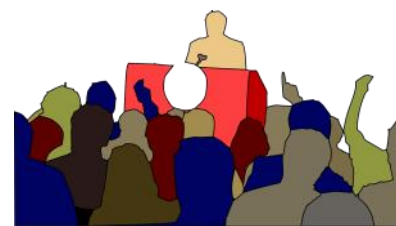
* **

**Dîner de Pâques:
16 avril**



12 \$ membre / 15 \$ non-membre

JEUDI



Conférence

*Après le repas
communautaire*

30 avril

13 h 30 - 15 h

*En collaboration
avec le Centre*

de bénévolat Côte-des-Neiges

**L'ombudsman de la
Ville de Montréal:
rôle, pouvoir et mandat**

Inscriptions obligatoires !

514-344-1210 poste 200

VENDREDI

Cercle de lecture

1^{er} vendredi de chaque mois

13 h - 15 h

Coût : 2 \$

Début : 3 avril

Réservé aux membres

COURS : Inscriptions du 30 mars au 1^{er} avril 2020

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

LUNDI et VENDREDI

Tai - chi

Phan Ngoc (10 cours)

Débutant

9 h - 9 h 55

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

∞∞

Tai-chi Intermédiaire +avancé

10 h - 10 h 55

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

∞∞

Qi Gong

11 h - 12 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

6 avril au 12 juin

MERCREDI et VENDREDI

Qi Gong

(sur chaise / sur pied)

Phan Ngoc

Mercredi: 11 h - 12 h

Vendredi: 12 h - 13 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

8 avril au 17 juin

****Minimum de 10 participants
pour que le cours soit ouvert**

LUNDI et MERCREDI

Programme P.I.E.D.

(Programme intégré
d'équilibre dynamique)

10 semaines

Lundi: 9 h 45 - 10 h 45

Mercredi: 9h 45 - 11h 15

25 \$ membre / 45 \$ non-membre
6 avril au 6 juillet

N:B:

**Priorité donnée à ceux qui
n'ont jamais suivi le cours**

MARDI

Danse en ligne

Jocelyne Kwok Choon

(12 cours)

Débutant

9 h - 10 h 30

60 \$ membre / 80 \$ non-membre

**

Débutant 1

(base en danse obligatoire)

10 h 30 - 12 h

60 \$ membre / 80 \$ non-membre

**

Intermédiaire 1^{er} année

13 h - 14 h 30

60 \$ membre / 80 \$ non-membre

24 mars au 9 juin

MARDI ou VENDREDI

Aquaforme

12 places seulement

(8 cours)

Mardi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

14 avril au 2 juin

Ou

Vendredi

10 h 30 - 11 h 30

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

17 avril au 5 juin

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

**Attention ! Pour
le cours d'aquaforme,**

**Inscriptions le 30 mars
sur place
au Centre des Aînés**

MERCREDI et VENDREDI

Yoga adapté (sur chaise)

Patricia Lukasik

Mercredi et Vendredi

14 h - 15 h

55 \$ membre / 75 \$ non-membre

8 avril au 17 juin

MERCREDI

Spiritualité

Sœur Denise Lavoie

(8 cours)

9 h 30 - 11 h 30

25 \$ membre / 45 \$ non-membre

8 avril au 13 mai

MERCREDI

Mise en forme / étirements (10 cours)

9 h 30 - 10 h 15

45 \$ membre / 65 \$ non-membre

∞∞

Zumba Gold 50+

10 h 30 - 11 h 30

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

8 avril au 17 juin

Lieu : Centre sportif CDN
4880, rue Van Horne

JEUDI

Espagnol

Juan Aquino

Avancé

13 h 30 - 15 h

50 \$ membre / 70 \$ non-membre

9 avril au 11 juin



Jeudi 9 avril 2020

Concert I Musici

Salle Bourgie (Musée des Beaux-Arts)

(1339, rue Sherbooke Ouest)



Au coeur de la Semaine Sainte, Jean-Marie Zeitouni dirige le *Stabat Mater* de Pergolesi aux côtés de deux des plus captivantes voix d'ici. En prélude, la contrebasse se retrouve au centre d'une oeuvre méditative et enveloppante de la compositrice Missy Mazzoli, suivie par la création d'une commande d'I Musici de Montréal à la canadienne Kelly-Marie Murphy.

Pas de départ de groupe : Rencontre à la salle Bourgie à 10 h pour remise des billets

Coût : 35 \$ membre / 45 \$ non-membre

Inscriptions : du 30 mars au 6 avril

Cette sortie est un jeudi exceptionnellement

Mercredi 3 juin 2020



**Visite guidée pédestre gourmande dans le quartier du Mile-End
avec Tours Kaléidoscope**

Considéré comme l'un des quartiers les plus multiethniques de Montréal dans les années 80, le Mile End ! Au cours de la visite nous aurons le plaisir de faire quelques dégustations: Pâtisserie grecque, Potato Knish, bagel...

*****Visite de 2 h 30 à pied*****

Départ de groupe : 12 h 45 / 6600 avenue Victoria

Coût : 45 \$ membre / 55 \$ non-membre

Inscriptions : du 30 mars au 27 mai

Mercredi 17 juin 2020

Place d'Youville: mémoire de la cité

Centre d'Histoire de Montréal

(335, Place d'Youville)



Visite guidée extérieure qui retracent toutes les époques autour d'une même place! **De la présence amérindienne il y a 4000 ans au réaménagement en 1999.** Vous pouvez par la suite visiter toutes les expositions présentées au musée à votre guise.

Départ de groupe : 12 h 30 / 6600 avenue Victoria

Coût : 15 \$ membre / 25 \$ non-membre

Inscriptions : du 30 mars au 10 juin

Visite d'une durée d'environ 1 h 30

ATTENTION !!!

***Veillez bien lire les informations sur les 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 27 mai

DÉCOUVERTES DE SAVEURS DANS LANAUDIÈRE

Circuit gourmand dans les beaux villages de Sainte- Marcelline et Saint-Liguori.
Allons visiter un confiturier et déguster ses produits sucrés.
Visitons une ferme d'asperges et profitons-en pour faire le plein de provisions.
Miam ! Miam !

Le forfait comprend: Voyage en autobus intermédiaire, visites et dégustations, dîner au chalet du Club de Golf Montcalm, service de Sylvie Gagnon, guide historique toute la journée. Boutiques pour achats.

Départ : 8 h 30 / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 75 \$ membre / 85 \$ non-membre
Inscription : du 30 mars au 20 mai 2020



Mercredi 8 juillet Parc Omega, Montebello



Venez découvrir les animaux sauvages du Canada :
orignaux, wapitis, bisons, loups, ours... dans leur milieu naturel.
Une expérience unique en plein cœur de la nature !!!

Le forfait comprend: Voyage en autocar de luxe, entrée au Parc Omega, Circuit avec L'Omega bus et guide du Parc Omega.

Le dîner est au frais des participants :

Possibilité d'apporter son lunch ou service de restaurant à la carte.

*** Prenez bien note que le voyage à Montebello est de 4 h aller- retour en autocar. ***

Nous devons marcher de longues distances, prévoyez de bons souliers et le nécessaire en cas de pluie.

Départ : 9 h / 6600, avenue Victoria
Retour : 17 h / 6600, avenue Victoria
Coût : 75 \$ membre / 85 \$ non-membre
Inscription : du 30 mars au 1^{er} juillet 2020

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

TRAVAIL DE MILIEU

Cuisine partage dans les HLM

Dans cette édition de notre P'tit Journal, le secteur travail de milieu revient sur ses activités collectives, en particulier la cuisine-partage qui s'est déroulée durant l'automne 2019 et l'hiver 2020 dans plusieurs de nos HLM.

La cuisine-Partage est organisée depuis 3 années consécutives l'automne et l'hiver. C'est une activité populaire et bien perçue par les participantes et participants.

Ses objectifs sont :

- ◆ Regrouper 5 à 10 personnes qui vont cuisiner, partager et déguster ensemble,
- ◆ Amener les participants à socialiser et à mieux apprendre à se connaître,
- ◆ Faire un travail d'équipe,
- ◆ Briser l'isolement,
- ◆ Développer le sentiment d'être utile et valoriser les talents culinaires,
- ◆ Se nourrir le plus santé possible.

Nous vous invitons à découvrir et à apprécier quelques photos que nous avons pu prendre à plusieurs occasions.

Bonne découverte et au plaisir de vous donner d'autres nouvelles prochainement !

Joyeuses Pâques !

Votre équipe du travail de milieu :

Angèle Ngapa, intervenante de milieu

Mong Hieu Nguyen, agente de liaison

Christina Hiteva, intervenante de milieu



Des femmes passionnées, elles sont toujours là pour cuisiner et servir avec délicatesse et amour.

À gauche, Mme Huguette Larose est une femme dévouée, un modèle d'implication qui donne toujours son temps avec beaucoup d'amour.

À droite, Mme Lidi Costache (HLM Isabella)



Déguster un bon gâteau aux fruits accompagné d'un bon café, ou des mets traditionnels santé (HLM Isabella)

TRAVAIL DE MILIEU



Un menu santé :3 variétés de délicieuses salades, concocté par des chefs ! Les participants les savourent ! (HLM Goyer)



L'HLM Plamondon souligne le St-Valentin avec un repas décoré de cœurs. Une aînée venue du coin met la main à la pâte. Que c'est magnifique !



À l'HLM Place Newman, cuisiner est une affaire collective. Une bonne poignée de résidents s'implique dans la cuisine, le service et le nettoyage. Puis, à table pour déguster un repas succulent dans une salle décorée de belles plantes.



Dernièrement, dans l'HLM Côte-des-Neiges, nous côtoyons un groupe de locataires qui se rencontrent pour converser en espagnol.

Les rencontres rassemblent non seulement des personnes dont l'espagnol est la langue maternelle, mais également des francophones et des anglophones. Pour certains résidents provenant de l'Amérique du Sud, c'est une possibilité de pratiquer leur langue maternelle, tandis que pour ceux et celles nés ici, c'est une manière de pratiquer une langue étrangère comme passe-temps.

Qu'il s'agisse de parcourir des journaux ou bien de regarder un film en espagnol et en discuter après, ces rendez-vous hebdomadaires offrent une excellente possibilité aux aînés de toucher un autre aspect de la culture hispanique et de générer plus de sentiments de proximité avec leurs voisins provenant de pays hispanophones.

Christina Hiteva, intervenante de milieu

Dîner de St-Valentin au Centre des Aînés Côte-des-Neiges

13 Février 2020



Décoration en rouge



Table de cadeaux



Un grand gâteau au chocolat



J.A. Gamache anime la fête par la musique
les chants et la danse



Que faire quand tout va mal ... ?

Prends la main que je te tends maintenant !

Il nous arrive tous de passer par des moments où tout va mal. Nous ne voyons plus beaucoup de sens à tout ce que nous faisons, et nous remettons constamment en question les raisons qui nous motivent à faire telle ou telle chose. Nous avons l'impression d'être perdus dans le brouillard, troublés et désorientés avec cette idée que ça va mal finir tant au niveau personnel que mondial et même cosmique. Le risque est grand de nous laisser déstabiliser, et de tomber dans le découragement.

Que faire ? Tant sur le plan humain que spirituel,
Comment retrouver force, courage et confiance dans notre désarroi ?

Les premiers chrétiens ont aussi vécu des défis qui leur paraissaient insurmontables. Leur exemple peut nous reconforter et nous aider à tenir bon.

C'est pour tenter de répondre à ces questions, pour nous nourrir des réflexions des uns et des autres, pour mettre en commun le fruit de nos recherches que nous aurons le bonheur de partager ce sujet pendant les **8 rencontres** qui auront lieu à **9 h 30 - 11 h 30 le mercredi à partir du 8 avril 2020**, au Centre des aînés de Côte des Neiges.

La qualité de nos échanges et des temps de partage dans la bienveillance, des entretiens éclairants et des pistes de réflexion inspirantes nous amèneront à découvrir que, même si nous avons l'impression du contraire, les choses finiront bien. L'Espérance, c'est du solide ! Elle nous met debout, nous tire en avant, ouvre nos yeux et nos oreilles. Elle nous donne du souffle, comme si nous respirions dans le grand Souffle créateur.

Bienvenue à toute personne qui désire faire davantage cette expérience dans son aujourd'hui.

Denise Lavoie, Smnda

HORAIRE D'ÉTÉ

du 22 juin au 11 septembre 2020

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



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



Collaborateurs

Jocelyne Brûlé
Jacqueline Destez
Christina Hiteva
Denise Lavoie
Angèle Ngapa
Mong Hiêu Nguyễn
Roger Risasi

**Coordination
et
correction de textes**
Élisabeth Petit

Montage et graphisme
Anne Marie Lê

Photocopie
Repro impression

Conseil d'administration
Jacqueline Destez, présidente
Huguette Houle, vice-Présidente
Odile Perrault, secrétaire
Carmen Comtois, 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 : 12 juin 2020

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 résidents 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**

**Attention ! Le Centre des Aînés CDN
n'offre pas ce service.**

**Si vous voulez plus d'informations, appelez au Centre de Bénévolat
CDN , au numéro 514 - 340 -1072**



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

*Métro Plamondon (sortie Barclay)
Bus 160 Ouest, 161 Ouest, 124 Nord, à l'angle de Barclay et de Victoria
Site internet: www.ainecd.org
Courriel : direction@ainecd.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**



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

5005, rue Jean Talon Ouest
 Bureau 310
 Montréal, Québec
 H4P 1W7
 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



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 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